

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

JAN YAGER

ARKADAŞLIK ACITMAYA BAŞLADIĞINDA

- Arkadaş Nedir?
- Zararlı İnsanları Arkadaş Olmadan Ortaya Çıkarmak
- Neden Arkadaşlar Birbirini Kırar?
- Gerçekte Neler Oluyor?
- İş ve Meslek Arkadaşları
- İyi Arkadaşlar Bulma
- İşte Arkadaşlık



ARKADAŞLIK
ACITMAYA
BAŞLADIĞINDA

Jan Yager, dünyaca tanınan arkadaşlık konusunda kitaplar, makaleler yazan ve söyleşiler yapan bir yazar. New York Üniversitesi'nde 20 yıldır arkadaşlık üzerine araştırmalar yapıyor. *Arkadaş Değişimleri: Arkadaşlığın Gücü ve Hayatımıza Etkileri* adlı kitapları beş dile çevrildi, diğer eserleri *Amerika'da Tek Başına* ve *Kurban*.

Jan Yager birçok sivil toplum örgütünde ve çalışma gruplarında aktif olarak çalışıyor. Bu sayede bu konuda çok geniş bir çevresi var, Conneticut, Temple ve St. Jones Üniversitelerinde Öğretim Görevlisi, J. L. (Janet) Barkas bunlardan biri.

Dr. Yager, aynı zamanda bir suç mütehassısı, Conneticut'ta eşi Fred ve iki oğlu ile birlikte yaşıyor.

Dr. Yager'in www.janyager.com adresini mutlaka ziyaret edin.

Mektup adresi:

P.O. Box 8038
Stamford
CT 06905-8038

E-posta: jyager@aol.com

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

ARKADAŞLIK ACITMAYA BAŞLADIĞINDA



JAN YAGER

İngilizce aslından çeviren:
Aslı Mercan



 BEYAZ BALINA YAYINLARI

ISBN: 975-8756-38-9

Arkadaşlık Acıtmaya Başladığında / Jan Yager

Özgün adı: *When Friendship Hurts*

© Jan Yager, 2002

Yayın yönetmeni: Bülent Oktay

Editör: Nermin Baltacı

İngilizce aslından çeviren: Aslı Mercan

Redaktör: Duru Özden

Düzeltili: Ebru Öztürk

Kapak ve iç tasarımı: Mehmet İlhan Kaya

Baskı & cilt: Melisa Matbaacılık, İstanbul

1. baskı: Beyaz Balina Yayınları, İstanbul, 2003

 BEYAZ BALINA YAYINLARI

Binbirdirek Mah. Suterazisi Sok. No: 4/1

34122 Sultanahmet / İstanbul

Tel. : 0212 / 638 62 64

Faks: 0212 / 638 62 65

E-mail: beyazbalina@superonline.com

İÇİNDEKİLER

Önsöz 7

**Başlangıç: Arkadaşlık Arkadaşça Olmayan Bir
Duruma Dönüştüğünde 13**

1. BÖLÜM

Arkadaşlık: Temel Kavramlar 25

- 1. Arkadaş Nedir? 27**
- 2. Zararlı İnsanları Arkadaş Olmadan Önce
Ortaya Çıkarmak 55**

2. BÖLÜM

Neden Arkadaşlar Birbirini Kırar? 99

- 3. Gerçekte Neler Oluyor? 101**
- 4. Her Şey Aileden Kaynaklanır 157**

3. BÖLÜM

Başa Çıkma 171

- 5. Bu Arkadaşlık Kurtarılabılır mı? 173**
- 6. Ne Zaman ve Nasıl Bitirmeli? 193**

4. BÖLÜM

İş, Meslek ve Arkadaşlar 211

- 7. İşte Arkadaşlık: Kurallar Farklı mıdır? 213**

5. BÖLÜM

Zincirleri Kırma 231

8. İyi Arkadaşlar Bulma 233

9. Buradan Nereye Gitmeli? 259

ÖNSÖZ

ARKADAŞLIK ACITMAYA BAŞLADIĞINDA kitabı, yazarken ve araştırırken bana özel ve değerli fırsatlar sağladı: Profesyonel olduğum alanlara, arkadaşlığa, ama ona çok özel bir açıdan -arkadaşlıkta ihanet; yıkıcı ve olumsuz arkadaşlıklarla nasıl başa çıkılır ve üstesinden gelinir- bakmamı sağladı. Arkadaşlık hakkında yazdığım ilk yazı, bir tezdi: "Şehirdeki Yalnız Kadınlar Arasındaki Arkadaşlık Modelleri" (New York Şehir Üniversitesi, 1983). Bunu gerçek bir kitap izledi, hayattan seçilmiş örnekler ve referanslara bağlı alıntılar da vardı burada: *Arkadaşlık* (Garland, 1985). Arkadaşlık araştırmama 1000'den fazla kişi ile görüşmeler yaparak devam ettim, bunlardan 257'si profesyonel insan kaynakları elemanlarıydı ve çoğu uluslararası birliklerin üyeleri kişilerdi. *Arkadaş Değişimleri: Arkadaşlığın Gücü ve Hayatımızı Şekillendirme Biçimi*'ni (Hannacroix Creek Kitapları, 1997; 2. Basım, 1999). yazarken yaptığım her görüşmeden etkilendim. O kitap, arkadaşın tanımından, tarihte ve sosyal bilimlerde arkadaşlık



pespektifine kadar her şeyi içeriyordu; arkadaşlıklar nasıl oluşur, devam eder ve biter; hayatın tüm alanlarında arkadaşlık, çocukluk, yalnız yıllar, evlilik ve yaşlılık yılları ve arkadaşlığın kardeşler, ebeveynler arasındaki yeri. Bu konuyla ilgili *Oprah Winfrey Show*, *The View*, *The Today Show*, *The O'Reilly Factor*, Ulusal Halk Radyosu, BBC Radyosu ve birçok yerel radyo kanalındaki programlarda, kablolu televizyonlarda, röportajlara katıldım. Web sitelerinde *The Wall Street Journal*, *Time*, *Glamour*, *USA Today*, *Newsday*, *Redbook*, *Reader's Digest*, *Seventeen* ve diğer birçok yayında makaleler yazdım.

Evet, arkadaşlıkta birçok farklı ilgi alanı var, aynı zamanda *Arkadaş Değişimleri*'nde.

İnsanları topluma karşı uyarmak yalnızca arkadaşlık önemli bir sosyal ilişki olduğu için heyecan verici bir şey değil, aynı zamanda bu araştırmaları yaparken herkesin hayalinde mutlaka en az bir en yakın arkadaşı olması gerektiğini anladım, özellikle göğüs kanseri olan bir hastanın arkadaşları sayesinde iyileşmesini görünce.

Şunu da fark ettim ki, bazı temel konular her ne kadar "gizli" kalması gerekse de, *Arkadaş Değişimleri* kitabının okurlarında, sabah programları izleyicilerinin yazdığı mektuplarda ve bana gelen e-postalarda şu tip sorularla karşılaştım: "Bir arkadaş ne zaman gereksizdir?" ya da "Rekabet arkadaşlığı pekiştirebilir mi?" ya da "Neden insanlar arkadaşlarına ihanet ederler?" İnsanlar olumsuz arkadaşları nasıl anlayacaklarını ve onlardan nasıl kurtulacaklarını soruyorlardı.



Bu sırada hiç arkadaşı olmayan ve arkadaşlıktan korkan insanlardan da sorular alıyordum. Bu korkuları ile yüzleşmek, arkadaşlığın sona ermesi ile baş edebilmek onların kendilerine güvenini geliştirebilir miydi?

Arkadaşlık Acıtmaya Başladığında 1980'den beri yaptığım araştırmaların ve beş yıl önce yaptığım geniş kapsamlı çalışmalarla tamamlandı. Bu çalışma 180'den fazla arkadaşlık konusunda teklif ile ortaya çıktı, bunların içinde web sitesindeki küçük bir test de yer alıyordu (www.janyager.com) ve bunları birçok sayıda telefonla ev görüşmeleri izledi.

Bu 180 soruluk test, 13 ve 72 yaş arasında 41 erkek ve 139 bayan arasında yapıldı (yaş ortalaması 34). Buna ek olarak, Amerika'daki hemen hemen tüm eyaletlerden ve dünyanın dört bir yanından cevap aldım bu teste. Bu cevaplar orta-ölçekli işletmelerden büyük işletme sahiplerine, girişimcilere, küçük işletme sahiplerine, yazarlara, sanatçılara, danışmanlara, uzmanlara, insan kaynakları yöneticilerine, sosyal bilimcilere, bilgisayar programcılarına, öğretmenlere, sekreterlere ve askeri personele kadar bütün iş kollarını içeriyordu. Aynı işyerinde çalışan hatta aynı arkadaş grubunda olan 6 bayan da bu test sayesinde geniş ekibimize katıldı ve aktif olarak çalışmak istediklerini belirttiler. Bunun yanında, Amerika ve Kanada'dan çocukken cinsel suistimale uğramış birçok genç ve yetişkin de bu ekibe katıldı.

Bu gruplara ayırma, arkadaşlık konusundaki sorunları sınıflama maksatlı değil, sadece bu araştırmaya bir başlangıç noktası olarak kullanıldı. <https://rantey.org>



Bu kitaptaki alıntılar sadece bu kitaba adanmış çalışmalar değil aynı zamanda sorunlara çözüm için özel telefon görüşmeleri, yazışmalı görüşmeler ve soru cevap şeklinde de devam etti ve edecek; bazı görüşmeler kişilerin de izni alınarak kelimesi kelimesine kitapta yer aldı. Yayınlanma bazı sınıflandırmalar gerektiriyordu. Unutulmuş sözler ya da açıklamaya gerek duyulan durumlar alıntılarla desteklendi. Anonim açıklamalar gereken yerlerde, uydurma isimler kullanıldı; diğer tanımlama ayrıntılarında meslek ve memleket imgeleri yaratıldı. Yine de her örnekte doğruluk sürdürülmüştür diyebiliriz.

İkinci kaynaklar biyografik açıklamalar ile zenginleştirildi.

Bu kitabın amacı ilham, açıklama ve düşünce yaratmaktır ve bu da, temel konularla açıklandı. Ne yazarın ne de yayımcının herhangi bir psikolojik, eczacılık, sosyolojik, yasal ya da diğer profesyonel gruplarla aktif olarak bir ilgisi yoktur.

Teşekkür etmek istediğim kişiler, profesyonel olarak bu gibi kurumlarda çalışan kişilerdir, onlarla yaptığım görüşmelerde bana çok yardımcı oldular - isim vermek istemeyen, isim vererek benimle görüşen, hikâyelerini benimle paylaşan ya da bilgilerini bana aktaran tüm insanlara teşekkür ediyorum.

Bu kitabı yazarken bana destek olan diğer psikologlara, sosyologlara, yazarlara, makale yazarlarına, kitap acentelerine ve değerli arkadaşlarıma teşekkür etmek istiyorum - ismini zikretmeyi unuttuğum kişilerden binlerce kez özür dilerim.

Mükemmel eşim, Fred ve oğullarımız Scott ve Jeffrey'ye de teşekkür etmek istiyorum. Böylesine

birbirine bağılı bir ailem olduğu için çok şanslıyım. Bana yardım etmek için tüm sosyal hayatlarını ve boş zamanlarını gözden çıkardılar. Elbette bana harcadıkları zamanı onlara geri veremem, ama söyleyebileceğim tek şey, "Size minnettarım, teşekkürler."

Bir kitap için araştırma yapmak ilk adımdır; bir sonraki adım, yazmak ve basmak; üçüncü adım insanları kitap hakkında bilgi sahibi etmek ve dördüncü adım okuyucuya ulaşmak: Okuyucular onu gerçekten okuyacaklardır. Kitabı okuyuculara ulaştırmak için kitap makaleleri, 'ağızdan ağıza yayılma' ya da kütüphane raflarından görme gibi birçok yol vardır. Kitabım hakkında gazetelerde ve dergilerde yazı yazan tüm yazarlara ve köşe yazarlarına, kitabımı alıp raflarına koyan kütüphanecilere, benimle röportaj yaparak insanlara sesli ulaşmamı sağlayan diğer medya mensuplarına, bana mektupları ile tavsiye gönderen herkese teşekkür ederim. Bu yayınları okuyarak, programları seyrederek benimle iletişim kuran tüm okurlarıma binlerce teşekkürler. Ayrıca benden desteklerini esirgemeyen diğer görevli ve yardımcılara teşekkürler.

Bana zamanlarını ayırıp benimle görüştükleri için isimlerinin açıklanmasını istemeyenlere de teşekkür ediyorum. (Onlar da bu görüşmeler ve tartışmalarda birçok şey öğrendiler.)

Jan Yager, Ph. D.

BAŞLANGIÇ

Arkadaşlık Arkadaşça Olmayan Bir Duruma Dönüştüğünde

BAZILARI İÇİN, “yaşam boyu arkadaşlık” yaşam boyu süren bir evlilikten ibarettir. Tabi ki, bunlar da olumlu yaklaşımlardır: İki tarafa da mutluluk veren, karşılıklı yarar sağlayan, yaşam boyu sürececek arkadaşlıklar. Bunların yanında iki tarafa da zarar veren, onları mutsuz eden ve sona erdirilmesi gereken arkadaşlıklar da var. Başlangıçta çok iyi giden, insana mutluluk veren arkadaşlıklar... Ama eyvah! Bir anda telefonlarınıza çıkmaz, mektuplarınız yanıtlanmaz ve arkadaşlık biter. Yıllar sonra siz hâlâ ne olduğunu bilmezsiniz ve bu durum aklınızdan çıkmaz.

Bu konuda araştırmalar yaptığım ve arkadaşlık konusunda yazılar yazdığım yirmi yıl boyunca, arkadaşlık olgusunun nerelerden süzülüp geldiğini anladım. Bu konu, çok nadir olarak psikologlara, psikiyatristlere ve sosyologlara (bu kişiler genellikle sorunu çocukluğa, aile ilişkilerine dayandırmakla) danış-



şılan bir konudur. Günümüzde bu konu, popüler magazin dergilerinde, aktüalite dergilerinde, günlük gazetelerde ve ayrıca internet sitelerinde ilk sıralarda yer almaktadır. Bizim arkadaş dediğimiz, kişiler arasındaki bu ilişki hakkında yazılmış birçok kitap da bulunmaktadır.

Arkadaşlık kesinlikle "keşfedilmiştir". Arkadaşlığın olumlu yanları sosyologların ve psikologların gösterdiği örneklerle numaralanarak sıralanmıştır. Bu bulgular, kişinin hayatında tek bir yakın arkadaşın olmasının yaşamını sürdürmesini kesinlikle kolaylaştırdığını kanıtlamıştır, hatta bu kişilerin yaşlandıklarında daha az kalp krizi geçirdikleri ve daha az kansere yakalandıkları anketlerle belirlenmiştir.

Öyleyse, *Arkadaşlık Acıtmaya Başladığında* adlı kitabın yazılmasına ne gerek vardı? Arkadaşlığın iyi yanları ve kişilere kattıkları konusunda bu kadar çok şey yazılıp çizilmiş olmasına rağmen, arkadaşlıkların kötüye gittiğinde kişinin ruhuna ne gibi zararlar verdiği ve nasıl yıkımlara yol açtığı konusunda hiçbir şey yazılmamıştır. Bir başka sebep de mükemmel bir arkadaşlık sürdürürken kendinizi zararlı ve yıkıcı arkadaşlıklardan nasıl koruyacağınızdır. Üstelik, arkadaşlığınız sizin istediğinizden daha düşük bir kapasite de seyrediyorsa, bu konuda başkalarından aldığınız yardımlar sizi daha büyük yıkımlara götürebilir. Olumsuz arkadaşlığınızın kaynağındaki sorunları araştırmalı; ebeveyn ve kardeşlerle ilgili olan sorunlara değinmelisiniz.

Bu kitap size yardım elini uzatmaktan gurur duyar ve karmaşık arkadaşlıkları nasıl anlayacağınız konusunda umut verir. Bir yandan olumlu ve yapıcı

arkadaşlıklar kurarken diğer yandan da neden olumsuz arkadaşlıklarınızın olduğunu anlarsınız. Olumlu arkadaşlıklar kurarak -bunun yeni arkadaşlar edinmek anlamına gelmesi gerekmez, zaten etrafınızda olan, ancak daha önce fark etmediğiniz kişiler olabilir- kariyerinizi de farklı yönlere çevirme olanağınız olabilir. Örneğin, arkadaşlar size sadece iyi bir iş bulmanızda yardımcı olmazlar, aynı zamanda işinizde yükselmenizde de en az kendi becerileriniz kadar büyük rol oynarlar. Ya da arkadaşlar hayatınızın raydan çıkmasına ya da işten atılmanıza da sebep olurlar. 23 yaşında, yalnız yaşayan, öğretmen asistanı olarak çalışan Majorie'nin (bu onun gerçek adı değil) de başına gelen durum gibi. Majorie şöyle diyor:

Son altı yıldır en yakın olduğum arkadaşım ile bir tartışma yaşadık-
tan sonra ona ağır bir not yazmıştım. O da patronuma giderek hayatı-
nın benim tarafımdan tehdit edildiğini söyledi, halbuki benim onu hiçbir
şekilde incitmeyeceğimi bilmesi gerekirdi. Onun şikâyetinden sonra bir
buçuk senedir çalıştığım işimden atıldım. Ayrıca bu notu polise götürüp
hakkımda bir suç duyurusunda bulunmuş, ancak polis notta hiçbir teh-
dit olmadığını söyleyip onu geri çevirmiş. Tüm bunların sebebinin be-
nimle her zaman rekabet içerisinde olmasından kaynaklandığını düşün-
üyorum. Bunu yaparak kazandığını düşündü.

Ne yazık ki Majorie'nin örneği kesinlikle marjinal bir örnek değil. 45 yaşında, Illinois'de bir kurumda diyalog yazarı olarak çalışan evli bir bayan da işyerindeki bir bayan arkadaşının iftirası yüzünden işten atıldı. Baş diyalog yazarısının ona karşı ilgisi olduğunu iddia etti, buna konsültasyon adı vermişti. Bu du-



rum her iki kişinin de motivasyonunu ve iş performansını bozdu. Ortaya atılan iddia kanıtlanamadı, ancak baş yazıcı yeterli denetim yapamadığı için işten kovuldu. 39 yaşında evli bir bayan olan Carol, bir çiçekçide hayallerinin işini bulduktan sonra üç arkadaşı tarafından öyle kötü ihanete uğradı ki “üç hafta ilaçlı tedavi görmek zorunda kaldı.”

Bir iş ya da unvan kaybetmek çok kötü ve onarılması zor bir durumdur, ancak kaybedilen bir arkadaş kazanmaya çalışmak çok daha kötü ve zordur. İşte fazla duyulmamış bir örnek: Kolorado, Columbine Lisesi’nde iki genç 12 sınıf arkadaşını ve bir öğretmeni öldürerek buna toplu intihar süsü vermeye çalışmışlar. İki çocuk, iddiaya göre fazla kalabalık olmayan bir yerde buna zorlanmışlardı, birlikte hareket ediyor gibi gözüküyorlardı, böyle bir olayı gerçekleştirme gücünü *birbirlerinden* almışlardı.

Mart 2001’de olay tekrarlandı. California, Santee’de 15 yaşında bir erkek çocuk, yine zorbaların kurbanı olarak ortaya çıktı. Dört arkadaşını, bir yetişkini ve sınıf arkadaşlarını öldürdüğünü söyledi. Fakat daha sonra söylediklerinin şaka olduğunu iddia etti. Bir sonraki gün ise tekrar sınıf arkadaşlarını vurduğunu ve öldürdüğünü iddia ederek etrafa tehditler savurdu. Bu olay yüzünden üç aile mahvoldu, bir okul olaydan derinden etkilendi ve bir grup insan da bu olaydan dolayı çok üzüldü. Çocuğun gerçekten şaka yaptığı anlaşıldıktan sonra, arkadaşları diğer okullara nakledildi. Otoriteler, arkadaşlarını bu korkunç olayı anlatmaları için zorladılar.

Kötü arkadaşlıklar ve düş kırıklıklarını teşhis etmek için bu tür cinayet masallarına ihtiyacımız yok. Arkadaşlık ve arkadaşlık ilişkilerini araştırdığım yirmi yıl boyunca, arkadaşları tarafından düş kırıklığına uğratılan ya da sevgilisini en yakın arkadaşlarına kaptıran birçok insanla konuştum. Diğerleri ise hayatının işini arkadaşları tarafından kaybeden ya da bu yüzden arkadaşlığını bitiren insanlardı. Arkadaşlarına sırlarını veren ve bunları birkaç gün sonra olmadık kişilerden duyan birçok kadın ve erkekle konuştum. Arkadaşlık araştırmaları sırasında gözlemlediğim ve gördüğüm birkaç ihaneti daha sıralıyorum:

- “En yakın arkadaşlarımdan bir tanesi ilgi duyduğum tüm kadınlara asılıyordu.” (24 yaşında, bekâr bir erkek.)
- “Yakın arkadaşlarımdan biri erkek arkadaşım ile uyduğunu ve bunu birlikte de yapabileceğimizi söyledi.” (37 yaşında, boşanmış bir bayan.)
- “İşyerindeki en yakın arkadaşım, patronumuza gidip ikimizin de üzerinde çalıştığı bir projeyi kendi fikriymiş gibi lanse etti, oysa o proje tamamen benim fikrimdi ve ona birlikte çalışmayı ben önermiştim.” (55 yaşında, iki kere boşanmış bir bayan.)
- “Çok yakın bir arkadaşım evli olduğum için beni kısıkanıyor.” (44 yaşında, evli bir erkek.)
- “Yakın bir arkadaşım ortada hiçbir neden yokken bana fiziksel olarak saldırdı.” (23 yaşında, evli bir bayan.)
- “Fazla yakın bir arkadaşım işyerinde be-

nim hakkımda asılsız dedikodular yaydı." (50 yaşında, boşanmış bir anne.)

- "Dürüstlüğüne gerçekten güvendiğim bayan hizmetçim, bekârlığa veda partimde benden para çaldı." (30 yaşında, evli bir öğretmen.)
- "Ben herkese samimi davranan bir insan değilim, başıma gelen olaydan dolayı daha da çekingen bir insan oldum." (En yakın arkadaşı onu aşağılayıcı bir isimle çağırdıktan sonra gerçekten harap olmuş, ikisi de 11 yaşındaymış.) (32 yaşında, evli bir anne.)

Kıskançlık bir kişinin kendine güvenini kırabilir ve hatta bir arkadaşlığı bile bitirebilir, aynı Brenda gibi. Michigan'da oturan, 40 yaşındaki Brenda müzisyen ve ev yapımı ile ilgileniyor: "Ben 90 kilo civarındaydım." diyor. "Şimdi ise 60 kiloyum. Benim arkadaşım 110 kilo. İlk birkaç kiloyu verdikten sonra benden uzaklaşmaya başladı."

Sevgiliyle yapılan bir dedikodu, bir arkadaşlığı bitirebilir. 31 yaşında bir öğretmen, "gerçekten yakın arkadaş" ve iş arkadaşını, bir daire bulamadığı için kendisi ve eşi ile birlikte yaşamaya davet etti. Bu süre içinde arkadaş eşi kur yaptı ya da gerçekten yakın arkadaşlık kurdu. Üstelik bu kişi onu işyerinde de utandırdı, onu öğrencilerinin gözünde kötü gösterecek hikâyeler uydurdu.

Ancak bazı zararlı ve yıkıcı arkadaşlıkları görmek zordur. Arkadaşlığın ilk başlarında ya da birbirine kur yapma aşamasında, karşınızdaki kişi, size seven, iyi huylu, eğlenceli ve güvenilir gözükabilir. Arkadaşlık ülenlediği zaman kişisel problemler ortaya

çıkar ve siz ister istemez kendinizi bunların içinde buluverirsiniz. Arkadaşlık yakın arkadaşlığa dönüş-tüğünde, karşılıklı beklentiler fazlalaşır kişiselilik or-taya çıkar ve burada ortaya çıkan bir ihanet, insanı ilişkinin başında olduğundan çok daha fazla etkiler.

Üstelik, bu arkadaşlık iş ya da okul gibi hayatını-zın geçtiği bir yerde cereyan ediyorsa, bunu yürüt-mek hepsinden çok daha zordur. Arkadaşlığınız ne kadar uzun olursa bunu sürdürmek bir o kadar ko-lay olur, çünkü artık yaptıklarınızın nedenini açıkla-mak zorunda değilsinizdir. Bu arkadaşlık, ancak gerçekten bir ihanet ya da düş kırıklığına uğratma ile bitebilir.

Bir arkadaşlık düş kırıklıkları, ihanetler ya da uy-gunsuz isteklerle bitmiyorsa bu arkadaşlıkta bek-lentiler de ona göre yol alıyordur. Bu durum 43 ya-şında bir market kontrolörünün başına geldi. Bir ar-kadaşına kendi lehinde çıkan haberleri toplaması ve arşivlemesi için 150 dolar vermiş. Arkadaşı aldı-ğı parayı cebine attığı gibi söz verdiği hiçbir şeyi de yapmamış. Bu arkadaşlık bitmediği halde, bir tane-si birbirlerini "yıllarca" görmeseler de ne kadar ya-kın olduklarını düşünüp durdu.

Arkadaştan gelen bir ihanet bazen kendine iha-neti de beraberinde getirir: Cinayet. 26 yaşındaki Don, evli ve baba. Don 15 yıldır, o şehir dışınday-ken karısı ile flört eden ve sonunda karısıyla kaçan arkadaşını öldürmeyi planlıyordu.

Bir arkadaştan gelen ve sebebi öğrenilemeyen ihanetler sıra dışı olaylara neden olabilir hatta insa-nı suç işlemeye itebilir. 38 yaşında evli bir hemşire-nin başına gelen olay gibi: "Bir iş arkadaşım, hak-



kımda asılsız dedikodular çıkartarak beni sırtımdan vurdu, ayrıca başhemşireye yağ çekmek gayesiyle, onun benden nefret etmesine neden oldu.” Ya da 49 yaşındaki bayanın kışkanç ve sinirli arkadaşının yaptıkları: “Mücevherlerimi çaldı.”

Arkadaşlık konusunda yaptığım araştırmalar, çalışma gruplarımla yaptığım konuşmalar ve dağıttığım konferans notları sayesinde bana talk şov yapmam için birçok teklif geldi. Benimle röportaj yapanların sordukları sorular, yazdıkları yazılar beni bu kitabı yazmaya itti. Ancak ben daha ileri gitmek ve insanlara yardım etmek istedim. Neden bu tarz arkadaşlıklara başladıklarını anlamalarını ve bir daha böyle bir sorunla karşılaşmamak için daha dikkatli davranmalarını önerdim, sorunlarına sosyal çözümler getirdim. Arkadaşlardan gelen ihanetler günümüzde fazlasıyla arttı.

Bu kitabı yazmamın bir başka sebebi de biten arkadaşlıklardan duyulan utanç ve sıkıntının uzun yıllar sürmesidir. Bazıları için biten bir arkadaşlık biten bir evlilik gibidir. Yirmi yıldır yaptığım araştırmalarda şunu gördüm, hayatını birlikte sürdürebileceğin bir arkadaş bulursun; bu aynı hayatını birleştireceğin kişiyi bulmak gibidir ve bunun sonunun gelmesi birçok insan için düş kırıklığı ve yıkımdır.

Durumu abartırsak, ‘arkadaşın sana ne yapmış olursa olsun o arkadaşlık kesinlikle bitmeyecek!’ düşüncesi, gerçeklerin peşinden koşmak yerine masallara sarılmaktır.

Arkadaşlık Acıtmaya Başladığında adlı kitabın sizlere vermek istediği, yıkıcı ve zarar veren arkadaşlıklardan uzak durmanız için tavsiyeler vermek



ve eğer başınıza gelmişse bu durumla nasıl başa çıkabileceğinizi göstermektir. Umarım bu kitabı okumak size hangi arkadaşlığı bitirmeniz gerektiği ya da onunla nasıl baş etmeniz gerektiği konusunda yardımcı olabilir. Eğer kötü arkadaşlar bulma konusunda büyük bir yeteneğiniz varsa, bu kitap, hayatınızda size yardımcı olabilecek, sizi doğru yola sevk edecek, kariyerinizde daha başarılı olmanızı sağlayacak arkadaşlar bulmanızı sağlayacaktır.

İsteyerek ya da istemeyerek, eski bir arkadaşınıza ya da her gün beraber olduğunuz bir arkadaşınıza ihanet ettiniz. İhanet edenin ihaneti özümsemesi, ihanete uğrayanın özümsemesinden çok daha zordur, çünkü bundan sonra pişmanlık, vicdan azabı, üzüntü gibi karışık duygular ortaya çıkmaya başlar. İhanet eden siz iseniz kendinizi bağışlamak çok daha kolaydır, eğer siz ihanet edilen tarafsanız karşınızdakini affetmenin size kazandırabileceklerini bir düşünün.

Birçoğumuz kutsanmış, destekli, güvenilir arkadaşlarız. Günümüzde arkadaşlığın yararlarından söz eden ve arkadaşlığı öven birçok kitap var. Benim popüler kitaplarımdan olan, *Arkadaş Değiştirme: Arkadaşlığın Gücü ve Size Hayatınızdaki Yardımları* var örneğin.

Peki bir arkadaşınızın size ihanet ettiğini hissettiğinizde yardım için nereye gideceksiniz? İhanet, sizin güvendiğiniz; sevecenliğine, bağlılığına ve sevgisine inandığınız bir kişi tarafından güveninizin kırılmasıdır. O, ona olan güveninizi çiğnemiş olabilir, hakkınızda bir yalan söylemiş olabilir, diğer arkadaşlıklarınıza bir zarar vermiş olabilir ya da hayatı-



nızın işine mal olmuş olabilir. Ruhsal durumunuzu kullanıp sizden yararlanmaya kalkmış olabilir, paranızı ya da sevgilinizi çalmış olabilir, size fiziksel bir zarar vermiş olabilir ya da bir kişinin ölümüne neden olmuş olabilir. Bu arkadaşlar her zaman gerçek arkadaşlar mıdır? Bir arkadaş bütün bunlara nasıl kalkışabilir? Bu arkadaşlık baştan beri böyle miydi yoksa sonradan mı bu duruma geldi? Yanlış yöne ne zaman döndü ya da bu arkadaşlığı bitirmek en iyi çözümse siz bunun için neler yaptınız? Eğer durum değişti ise siz bu durumu halledebileceğinizi nasıl düşündünüz ve bundan nasıl emin oldunuz?

Bu sorulara cevap vermek istiyorsunuz... Kitabın size kazandırmak istediği diğer bir meziyet ise kendi sorularınızı kendinize sorup kendi cevaplarınızı bulmaktır. Bazılarınız bu yolda tek başına yürümeyi seçebilir, bazılarınız ise yardım almak isteyebilir. Eğer yardım almak istiyorsanız ya da profesyonel birine başvurmanızda fayda var.

Arkadaşların ihanetleri birçoğumuzun konuşmaktan pek hoşlanmadığı konulardır, ancak birçoğumuzun başına gelmesi olasıdır. Şimdiye kadar yaptığım konuşmalardan çıkardığım bir sonuç var: Erkeklerde, kadınlarda ya da gençlerde ihanetler hakkında konuşmayanların çoğu, bu konu gizlilikle ya da açıkça ortaya konulduğunda, durumu gizli kalmış hislerin açığa vurulmasını sağlayan bir psikoterapi olarak görüyorlar. 180 kişiye, "Herhangi bir arkadaşınız size ihanet etti mi?" sorusunu sordum; 9 kişi cevap vermek istemedi, 116 kişi (%68) "evet", 55 kişi (%32) "hayır" dedi.

İhanet bir arkadaşın sizi ihanet ettirip, duygularınızı...

sal olarak ihtiyacınız olduğunda yanınızda olmamasıdır: Bir arkadaşınız sizinle arkadaşlığını bitirebilir, ancak siz hâlâ devam etmek istiyorsunuzdur. (Ve çoğu zaman neden bu arkadaşlığı bitirdiğini anlayamazsınız). Bu Kolorado'dan bana yazan genç ve evli bir bayanın başına gelmiş. Bir sabah programında benim talk şovumu izledikten sonra hemen bana yazmış. Programda, arkadaşlıkların bazen neden bittiği hakkında konuşuyordum; "Arkadaşlıklar bitebilir, özellikle zarar verenler bitmelidir." diyordum. Bu onu gerçekten kamçılamış olmalı ki, hemen bana bir 'teşekkür' kartı attı, onu aydınlatıp düşünmesini sağladığım için. Kendisi ile konuşmayan bir arkadaşı olduğunu ve kendisiyle neden görüşmediğini bilmediğini söylüyordu. Muhtemelen arkadaşını o akşam aramıştır.

Eğer bir arkadaşınız sizinle arkadaşlığını bitiriyorsa ve siz neden olduğunu bilmiyorsanız, bunu mutlaka sorgulayın. Yapmazsanız cevabı asla öğrenemezsiniz. (Kitabın ilerleyen sayfalarında bitmiş bir arkadaşlığı sorgulayıp sorgulamama konusunda yapılan bir tartışma var.)

Eğer size zararı dokunduğunu düşündüğünüz bir arkadaşlığı bitiriyorsanız, karşınıza çıkabilecek muhtemel kan davalarına hazırlıklı olmalısınız. Arkadaşlığı bitirme konusunda gerçekten kararlı olup olmadığınızı düşünün. Uzun yıllardır arkadaşınız olan kişi, beklemekte olduğunuz terfi, hayallerinizin işi gibi konularda ayağınızı kaydırabilir.

Yirmi yıldır yaptığım araştırmalarda gerçekten yakın olan birçok arkadaşlığın bittiğini gördüm. Eğer arkadaşlığı bitirecek olan kişi ben isem, yapabilece-



ğim daha yapıcı bir şey var mı diye düşünmeliyim. Eğer yoksa, kendimi yıpranmış, sinirli ve ihanete uğramış hissederim. Bu yüzden sorularıma cevaplar bulmalıydım; aynı, zarar veren bir arkadaşlığı bitirip bitirmeme konusunda olduğu gibi.

Bunlar benim kendi kendime sorduğum sorulardı, mektuplarla, telefonlarla, e-postalarla bana sorulan sorulardı, katıldığım programlarda, oturumlarında bana çok sık sorulan sorulardı; Arkadaşlar neden arkadaşlarına zarar verirler? Arkadaşlar neden birbirlerine ihanet ederler? İnsanlar neden zararlı arkadaşlıklar kurarlar? Zarar veren bir arkadaşlıktan nasıl kurtulursun? Sana yarar sağlayacak, kariyerinde yardımcı olacak arkadaşları nasıl bulabilirsin?

Nasıl harika bir dost olduğum, bu başkalaşımı nasıl geçirdiğim ve bana zararlı olacak insanlardan nasıl kaçındığım, bu kitabın temel konusudur. Hayatım boyunca, tüm ilişkilerimde arkadaşlık ilişkileri olsun diğer ilişkiler olsun, çok şey öğrendim, bu konuda araştırma yaptığım son yirmi yıl boyunca ise bunları pekiştirdim, şimdi istediğim sizin de gerçek arkadaşlığı keşfetmenizdir. Kitapta okuyacağınız gibi bazen değişiklikler başkasına yansıtılmadan ya da arkadaşlarımız değişmeden önce kendi içimizde olmalıdır.

1. BÖLÜM

Arkadaşlık: Temel Kavramlar

1. Arkadaş Nedir?

A RKADAŞLIK HAKKINDA birçok tanım vardır, ancak arkadaşlık en az bir kişiyle aramızda paylaştığımız dört temel esası olan bir ilişkidir:

- En az iki kişi arasında olabilir ve bu kişilerin aralarında kan bağı yoktur.
- İsteğe bağlı ya da gönüllüdür.
- Resmi bir kontrata bağlı değildir.
- Karşılıklıdır.

Aslında arkadaşlık resmi olmayan hatta görülmeyen bir kontrata dayanır, kişiler arasında hiçbir zaman duygusal bir bağ, cinsel ilişki ya da arkadaşlıktan daha ileriye gidebilecek bir durum olmamalıdır.

Bu prensipler dışında arkadaşlık çok geniş bir alana yayılabilecek duygu ve davranışlar gerektirir. Önemseme, güven, dürüstlük, güvenilirlik, ortaklık, ilgi, aşk, ruh eşi olabilmek ya da birbirine duyarlı ruhlar olmak, ihtiyacın olduğunda yanında konuşacak birini bulmak, birlikte bir şeyler yapmak, hiç düşünmeden açılabilmek... İhtiyacınız olduğunda yanınızda olacak ve sadece yararsız sözler vermeyecek



birisi. Elle tutulamayan, ancak hepsinden önemli olan ise sizi seven ve sizin de sevdiğiniz biri.

Arkadaşları kişiselliği paylaştığınız ölçüde üç kategoriye ayırmak yararlı olacaktır: Gündelik arkadaş, yakın arkadaş, en yakın arkadaş.

Gündelik Arkadaş tanıdık, bildik insandır. Gündelik arkadaşlar arasında, kişisel olarak yakın arkadaş ve en yakın arkadaş kadar olmasa bile bir bağ vardır. Günlük bir arkadaş yakın arkadaş ya da en yakın arkadaş olabilir, ancak her zaman gündelik arkadaş kategorisinde kalan birçok insan olacaktır. Özellikle iş hayatında rastladığınız kişilerdir.

Elbette, yakın ya da en yakın arkadaş gibi olmasa da, güven duygusu, bir anlık birbirinden hoşlanma ve bir şeyler paylaşma günlük hayatta karşılaşılan gerçek bir durumdur.

"Günlük arkadaşlarımla çok eğleniyorum ve onları seviyorum." diyor 65 yaşında, iki kere boşanmış ve finansal danışman olan Penny. Bir erkek arkadaşı var ve yalnız yaşıyor. Çarşamba akşamları, pek fazla sosyal olmayan kendi yaşlarında evli bir arkadaşı ile yemek yiyor. Arkadaşının eşi Vietnam Savaşı'na katılmış bir asker ve o da her çarşamba akşamı Vietnam gazisi arkadaşları ile buluşuyor. Yemek boyunca, Penny ve arkadaşı çocuklarından ve torunlarından söz ediyorlar. Yemekte ayrıca ortak zevklerinden de konuşuyorlar, örneğin antikalar; Penny'nin arkadaşı antikalar hakkında makaleler yazıyor ve onunla konuşmak çok zevkli. Penny işi gereği çok fazla seyahat ettiği için kendisini yakın arkadaşlarla sosyalle etmesi zor; şimdilik günlük arkadaşları ona yetiyor ve onu mutlu ediyor.



Yakın Bir Arkadaşla sırlarını paylaşmak, ona kendince kişisel bulduğun düşüncelerini söylemek her zaman çok daha rahatlatıcı olarak görülür. Yakın arkadaş olacak kişiler aklınızda yarışır: İş arkadaşları, sevgililer, kardeşler ya da ebeveynler. Hepsi ile bir şeyler paylaşmak sizi rahatlatılabilir. Eğer yakın arkadaşınız sizden uzakta oturuyorsa, size daha yakında oturan yeni yakın arkadaşlar edinmek için ekstra enerjiniz olmalıdır. Bazıları 10-20 yakın arkadaş sahibi olmayı seçerler; normal olanı 4-6 dır. 10-20 yakın arkadaşınız varsa bu öğrenciler, çalışanlar ve iş sahipleri için çok da garipsenecek bir rakam değildir. (180 kişi arasında yaptığım araştırmadan çıkardığım sonuç şu; 6 yakın, 2 en yakın ve 26 günlük arkadaş.)

Yakın arkadaşlarla ilgili tipik beklentiler:

- “Yakın arkadaş, yanında kendiniz olabildiğiniz kişidir.” (45 yaşında, evli bir bay, makale yazarı.)
- “Yakın arkadaş, zamanı geldiğinde ona mutlaka ihtiyaç duyulandır.” (36 yaşında evli, bay, kolej profesörü.)
- “Yakın arkadaş, sizi arada yorum yapmadan dinleyen ve sorunlarınızı anlatırken kendisinininkilerle kesmeyendir. O mutlaka kendini beğenmiş ve kıskanç olmamalıdır.” (44 yaşında, boşanmış bir bayan, müteşebbis.)

En Yakın Arkadaş yakın arkadaşın taşıdığı tüm özellikleri eksiksiz olarak taşımalı, ayrıca buna ek olarak birinci kişi olmalıdır. Çoğu zaman evli çiftler görüyorum; özellikle erkekler, eşlerini en yakın arkadaşları olarak görüyorlar ancak teknik olarak eş-



ler en yakın arkadaş olamazlar, sadece en yakın arkadaş "gibi" olabilirler. Tekrar tekrar, çoğu evli erkek, eşlerinin en yakın arkadaşları olduğunu söylerler. Örneğin, 31 yaşında bir yayın firmasının sahibi olan ve yanında sekiz çalışanı olan George, arkadaşlık anketimdeki soruya şöyle cevap verdi: "En yakın arkadaşınızla nerede, ne zaman tanıştınız?" Cevabı şuydu: "Karım dışında mı?" ve devam etti: "Şu sıra onunla birlikte çalışıyoruz."

Tarihin başlangıcından beri, çoğu kişi yakın arkadaşları ile ilgili sorunlar yaşar. Fransız deneme yazarı Michel de Montaigne'nin sözleri geldi hemen aklıma. Ünlü denemesi "*Arkadaşlık Hakkında*" da, şöyle diyor: "Eğer ikisi de aynı anda seni yardıma çağırırsa hangisine gideceksin? Eğer her ikisi de öncelikli olarak senin yanında olmanı istiyorsa durumu nasıl organize edeceksin? Bir tanesi sana diğerinin çok işine yarayacak bir sır verirse, kendini bu durumdan nasıl kurtarırın? Tek bir üstün arkadaşlık, kesinlikle bütün bu sorunları çözecektir."

Vikki, yirmili yaşlarının sonlarında bekâr, çalışan bir bayan, Batı Avrupa'da yaşıyor. Bana gerçekten her şeyini paylaşabileceği en yakın arkadaşı nasıl da hayal ettiğini söyledi. *Cybil* adındaki bir televizyon dizisindeki gibi bir arkadaşlığı ne kadar arzuladığını anlattı, program Avrupa'da hâlâ yayınlanıyor. Vikki şöyle diyor:

"Cybil ile en yakın arkadaşı Marian'ın bir hikâyesi. Onların maceraları ve ilişkisi kalbimi yerinden hoplatıyor. Bazen düşünüyorum: Her gün evine gelen ve onunla her şeyi paylaşabildiğin bir EN YAKIN ARKADAŞIN olması ne kadar bir şey olmalı!" - <https://rantey.org>

Ah! Hayatınızın hangi devresinde bir en yakın arkadaşına sahip olmak daha kolay ve rahatlatıcıdır? Bu sorunun yanıtı birçoğumuz için küçük yaşlar, okul yılları ya da yalnız olduğunuz yıllar, evlenmeden önce ya da evlendikten sonra. Çoğunun hayatındaki bazı dönemlerde, özellikle, çocuklar doğduğunda, bir sevgiliniz olduğunda yakın bir arkadaşına ayıracak pek fazla zamanı olmaz.

Vikki tam olarak şunu söylüyor: Bazı durumlar Cybil ve Marian'ın aralarındaki arkadaşlık bağını canlandırmaktadır:

Aralarında yakın arkadaş olmak için gereken tüm bağlar var: İkisi de kırklı yaşlarının sonlarındalar, çocukları büyümüş ve evden uzaktalar. İkisi de boşanmış ve Marian çok zengin. Ona bağlı olmayan eski kocası bir plastik cerrah. O çalışmak zorunda değil. Bu da tabii ki eğlence demektir!

Evet, hayatın bana ne getireceğini kesinlikle bilemem. Belki ben de ilerde böyle yakın bir arkadaş bulabilirim kendime! Umudunu hiçbir zaman kaybetme! Evet, hayatınızda bir en yakın arkadaş olması hoş olmaz mıydı?

Güven

Bir arkadaşlığın olabilmesi için ilk önce ne gerekir, diye bir soru sorsak, mutlaka herkes "güven" yanıtını verecektir. Birisine tam anlamıyla açık olmak, ona tüm ayrıcalıklı sırlarını anlatmak iki yollu bir durumdur. "En yakın arkadaşınıza sırlarınızı anlattığınızda, bunları gerçekten sır olarak saklar mı?" diye düşünmek yerine; "Ben onun sırlarını gerçekten sır gibi saklıyor muyum?" diye düşünün.



Güven aynı zaman da ihanet sonucunu da doğurabilir. Jill 47 yaşında, beş tane yetişmiş çocuğu olan, girişimci bir bayan. Çocukluğunda yakın arkadaşı tarafından kendisine yapılan adi ve açıklanamaz bir olayı anlattıktan sonra, "Artık kocam dışındayım hiç kimseye güvenemiyorum." dedi. 'İnsanlara güvenmek zorundasınız.' Ancak şimdi Jill bunu yapamıyor. Bu durumu 1990 yılından beri psikoloğu ile neden insanlara güvensiz yaşadığını, çocukluğunda yaşadığı bu olayın ona arkadaş seçerken ne büyük sorunlar çıkardığını görüşüyor. Jill, "Arkadaş nedir?" diye soruyor, ardından konuşma sanatını kullanarak, hemen cevap veriyor: "Bakın, bilemiyorum. Bir arkadaş gözümde, ona her şeyi anlatabileceğim bir kişi olarak canlandırıyorum, ama ben şu anda bunu yapamıyorum."

Eğer insanlar arkadaşları ile paylaşacakları şeyleri önce bir düşünürlerse, birçok ihanet mutlaka engellenecektir. Yakın arkadaş olduğu ya da en yakın arkadaş olduğu kanıtlanmış biri olmadıkça ona sırlarınızı anlatmayın. İşte tam olarak güven sağlayamayan günlük arkadaşlara söylenmeyecek bazı küçük hikâye örnekleri:

- İş ilişkilerinde güven, eğer ortaya çıkarsa kişisel güven ve ahlak sistemi içinde bozucu etki yaratabilir.
- Cinsel partnerinizin performansı hakkındaki detaylar.
- Bir kişiyi tehlikeye sokabilecek sırlar.
- Yedi haberlerinde, günlük gazetelerde ya da internette görmek istemeyeceğiniz sırlar.



Eğer bu sesler size yıpratıcı geliyorsa bu bir uyanma vakti alarmıdır. Özellikle Amerika'da, biz, insanlara çok çabuk "arkadaş" deriz. Erkek ve kadın çoğu insan iş yaşamında kişisel güven duydukları kişilere projelerini ve düşüncelerini anlatırlar. Bu da arkadaşlık olgusu açısından sakıncalıdır. Ancak insan kendisini ne sıklıkla güvenilir hisseder?

Yakın arkadaştan beklentiler ve ona sorumluluk yüklemek bazı temellere dayanır. Ancak geçmiş olan bir arkadaşlık, denenmiş ve dürüstlüğü kanıtlanmış bir kişi, karakter özellikleri çoktan ortaya çıkmış bir insan en yakın arkadaş olabilir.

Empati

Empati karşınızdaki kişinin düşünce tarzını kavramaktır, bu sayede onu koruyabilir ve ona sempati duyabilirsiniz. Bir arkadaşta olması arzulanan tüm özellikler en yakın arkadaşta vardır. Bir kişiye önemli olduğunu hissettirmek, onu kökten uca dek bilmek demektir, böylece o arkadaşlığın nereye gideceğini bilebilirsiniz. Arkadaş sahibi olmak konusunda sorulması gereken soru nedir, denildiğinde orta yaşlı bir adam şunu söyledi: "Sizi dinleyen ve bir o kadar da konuşan birini nasıl bulabilirsiniz?"

Dürüstlük

Dürüstlük tartışmaya yol açan bir durumdur. Arkadaşlık hakkında konuşulduğunda, benlikten söz



etmek isterim: Yakın arkadaş düşünmeden her şeyi paylaşabileceğin kişidir. İşte bir örnek; arkadaşınız sizin hiç hoşunuza gitmeyen bir giysi giyiyor ve size, "Nasıl görünüyorum?" diye soruyor. Şimdi dürüst olmak zorundasınız: "Eh işte!" ya da "Bu giysiden nefret ediyorum." gibi yanıtlar verebilirsiniz, ancak bu nazik bir davranış olur mu? Hangisi arkadaşlığınız için daha doğru olur?

Doğruyu söylemek yakın bir arkadaşlık ya da güvenilir bir günlük arkadaşlık için en iyisidir. Ancak durumu atlatma ya da nazik olma; hangisi dürüst olmaz?

Yirmili yaşlarının sonlarında ve otuzlarının başlarında üç bayanla arkadaşlık konusunda konuştuğumda bana üç anahtar cümle söylediler: İlk ikisi dürüstlük ile ilgiliydi: "Birbirimize nasıl daha dürüst olacağız?" ve "Daha dürüst olmayı öğrenmek." Üçüncüsü ise problemlerin arkadaşlık çatısı altında nasıl çözüleceğiydi.

Bu gruptan 33 yaşında, 10 yıldır evli olan ve bir moda ajansında kişisel danışman olarak çalışan bir bayan şöyle diyor: "Arkadaşlarıma 'Ne duymak istiyorsun?' diye sorarım. Beklemek için fazla zamanım yok. Nazik olmaya çalışırım."

Dürüstlük arkadaşlıkta bir kıyafet ya da saç şekli hakkında yorum yapmaktan çok daha derindir. Arkadaşınıza duygularınızı, düşüncelerinizi ve rüyalarınızı anlattığınızda ortaya çıkar. Bunları arkadaşınıza anlattığınızda karşınızda size gülmeyen, size tepki göstermeyen ve izin almadan konuşabileceğiniz birini bulmalısınız.

Sırdaşlık

Eğer güven ve dürüstlük arkadaşlıktaki en önemli faktörlerse, sır saklayabilmek de bunlardan sonra gelen en önemli esastır. Bir arkadaşınızın sizinle paylaştığı, ona göre sır gibi saklanması gereken ve çok önemli bazı şeyleri diğerlerine anlatmanız, arkadaşınızı ya da başkalarını tehlikeye sokacak olan sırları saklamak gibi değildir. Polis teşkilatları ve suç ile ilgilenen bazı kuruluşlar, özellikle okullarda işlenen suçlar için ya da birilerinin hayatını tehdit eden durumlar için her zaman hazır bulunurlar.

Tabi ki ben arkadaşlıkta bu tür sırlardan söz etmiyorum. Saklanması istenen şey diğerleri için kesinlikle önemli olmayabilir. Birisinin sırrını saklamak ruhunuzda temizleyici bir etki bile yaratabilir.

Ancak ne yazık ki, sırrı öğrenen arkadaş kendisini sanki üzerine bir sıkıntı yüklenmiş gibi hissedebilir. Bu nedenle, "sıcak patates" gibi bunu bir başkasına vererek bu sıkıntıdan kurtulmak isteyebilir ve tabi bu kötü niyetli bir hareket olur.

Ancak paylaşılan sır, kişi için gerçekten kutsal ya da çok önemli olabilir. Anlatılan sırları başkaları ile paylaşmak, geleneksel arkadaşlık duygusunun bağlılık ve gizlilik gibi temel taşlarına saygısızlık etmektir. Danimarka'da yaşayan, 47 yaşındaki film direktörü, bekâr bir bay şunu söylüyor: "Arkadaşıma bir sırrımı anlattım ve ona kesinlikle kimseye anlatmamasını söyledim. Ancak kendimi rahat hissetmiyordum. Nitekim arkadaşım ağzındaki baklaları yavaş yavaş dökmeye başladı."

Bazı şeyleri iftira etmek ya da açığa vurmak, bir



arkadaşlığın gelişmesi ya da ilerlemesine yol açabilir. "Sana daha önce kimseye söylemediğim bir şey söyleyeceğim." dediğiniz zaman karşınızdaki kişi ile aranızda kuvvetli bir bağ kurmuş oluyorsunuz ve bu saklanması için verilen sırra bir ödül oluyor. Bu, bir kişinin kalbinin derinliklerindeki bir duygu olabilir, ("Ona âşığım, ama nasıl söyleyeceğimi bilemiyorum."); bir sıkıntı olabilir, ("Dişçi randevumu unuttum ve bu daha önce başıma hiç gelmemişti."); bir erek ya da hayal olabilir, ("Bir pop yıldızı olmak istiyorum."). Yakın bir arkadaş bu sırları hiçbir şekilde küçümsemez ve ne kadar önemsiz gözükürse gözüksün onlara önem verir.

Bir sırrı kabul ederken tabi ki arkadaşlar bazı itirazlarda ya da ikazlarda bulunabilirler. Eşinizle 'aranızda birbirimizden hiç sır saklamayacağız' diye bir söz varsa ve bir arkadaşınız, size, "Sana bir şey söyleyeceğim, ama kimseye anlatmayacağına söz vermelisin." derse, bu durumu arkadaşınıza söylemelisiniz. "Tamam, eşimden başka hiç kimseye söylemem, ona söylemeliyim, çünkü birbirimizden hiç sır saklamayacağımıza söz verdik." gibi bir açıklama yapabilirsiniz. Eğer arkadaşınız bu uyarıya rağmen sizinle sırrını paylaşıyorsa, bu artık siz, arkadaşınız ve eşiniz (sevgiliniz, çocuğunuz ya da her kime bu sözü verdiyseniz) arasında bir sır olacaktır.

Sırları paylaşmak, anlattıklarınızı gülmeden, sizi küçük düşürmeden, yargılamadan dinleyen bir arkadaşınızın olması uzun sürecek bir arkadaşlığın ve güçlü bir bağın en belirgin yanıdır. Bir sırrı paylaşmak ya da size verilen bir sırrı saklamak bir arkadaşlığı güçlendirir ve en önemli faktördür. Bu bir ar-

kadaşlığın birkaç kişi arasında paylaşılmasının en zor yanıdır. Bir kişiye anlattığınız sırrınızı diğerlerine söylememek, arada anlaşmazlıklar ve ayrılıklar yaratan en büyük etkindir. Arkadaş gruplarının birkaç parçaya bölünmesinin sebebi budur. Arkadaşlık, ilerledikçe bazıları ile daha yüzeysel, bazıları ile ise daha özel olmaya başlar.

Ortaklık

Arkadaşlık, o ortaklık içinde başka bileşenler de bulunduran geniş bir temel esastır: Arkadaşının duygularını anlayabilmek, deneyimler, düşünceler ya da inançlar, hepsi ortak. Bütün bunların hepsinde aynı fikirde olmak gerekmez. Yine de ilgi alanlarınızı, diyaloglarınızı ve aktivitelerinizi geliştirebilecek kadar ortak yön olmalıdır.

Bu ortaklığa ilave olarak rahatça dile getirilemeyen bir durum ilave edilmelidir. Bu da iki arkadaşın da birbirini gerçekten sevmesidir. 49 yaşındaki Bonnie, bekâr, 30 yıldır evli ve iki yetişkin çocuk annesi olan arkadaşı Regina ile kolejde aynı yurttaki kalıyorlarmış. Regina uzak bir eyalette oturduğu için Bonnie 35 yaşına gelene kadar hiç görüşmemişler, ancak düzenli olarak her hafta yaptıkları telefon konuşmaları sayesinde kopmamışlar. Bonnie bu arkadaşlığın karşılıklı sevgiye dayalı olduğunu söylüyor:

"Eğer o benim en iyi arkadaşım olmasaydı en güçlü adaylardan biri olurdu. Onu uzun zamandır görmediğim için kendimi çok uzak hissediyorum, ama aynı zamanda da çok yakın hissediyorum, çünkü aramızda çok güçlü bir bağ var."



Ne Kadar Kıskançlık Fazladır?

Mutlaka arkadaşlarınız bir şey başardıklarında mutlu oluyorsunuzdur, bir ödül kazandıklarında, terfi ettiklerinde, evlendiklerinde ya da İspanya'ya hep hayal ettikleri tatile gittiklerinde. Evet, mutlaka biraz kıskançlık, imrenme ya da rekabet duygusu yaşanacaktır, ancak bu kesinlikle arkadaşlığa zarar verecek şekilde olmamalıdır. Bazıları için başarı kazanan arkadaşını kıskanmak, iyi arkadaşların meziyetidir. Bir kozmetik şirketinde personel müdürlüğü yapan 36 yaşındaki Patricia, bu konuda şunları söyledi: "İyi bir arkadaş zor durumda olduğunuzda sizi terk edip gitmemeli. Aynı zamanda siz bir şey başardığınızda kıskanıp size sırtını dönmemelidir."

İyi bir arkadaşlıkta biraz kıskançlık, imrenme ve rekabet olmalıdır. Ama yalnızca küçük bir miktar. Bu duygular sevgililer ya da eşler arasında çok daha kabul edilebilir şekildedir. Hatta bu duygular kişileri teşvik edici unsurlar da olabilirler. Bu seviye-yi arkadaşlıkta ne ayırabilir: Ne miktarda kıskançlık, imrenme ve rekabet oluşmalı ve ne sıklıkla? Bu ara sıra olan bir şey midir, uygun mudur ya da olması gereken bir şey midir?

Yazar Mary Alice Kellogg bir yazısında şöyle diyor, "Gerçek Mavi Yeşile Döndüğünde":

"Bana göre gerçek arkadaşlık hayatta kazanılan zaferlere birlikte sevinmek üzerine kuruludur. Ancak benim herhangi bir problemim söz konusu iken eğlenmek ya da kazanılan bir zafere sevinmek istemeyebilirim. Böyle bir durumda bile imrenmeyi ya da üzülmeyi bir kenara atıp arkadaşlığın önüne kaybetmemek gerekir. Bu kadar bir şey de-

ğildir, ancak arkadaşlığın ne olduğu konusunda bir perspektif yaratılmalıdır. Ve daha önemlisi, o arkadaşlık birden hayatınızdan çıkarsa ne olur, sorusunu unutmamaktır. Bu durumda ne yapılması gerektiğine çok iyi karar verilmelidir."

Sahte Arkadaşlar: İyi Gün Dostu ve Hain

Arkadaşları, günlük, yakın ve en yakın olarak ayırırken, sahte arkadaşlıkların nasıl olduğunu da görmek istersiniz belki. Bunlar öyle ilişkilerdir ki hepsinin sonunda mutlaka aslında bunların arkadaşlık olmadıklarına karar verilir.

Daha önce de belirtildiği gibi bir arkadaşlığın olabilmesi için o ilişkinin karşılıklı olması gerekir. Arkadaş olma ve arkadaş kalma isteği paylaşılmalıdır; arkadaşların paylaştığı özel ilgiler farklı olsa bile. Buna karşılık, sahte arkadaşlar (ya da yanlış seçilmiş arkadaşlar) eşit ya da paylaşımcı değildir; sahte arkadaşlar başka bir gruptur.

Sahte arkadaşlar ikiye ayrılır; iyi gün dostu ve hain.

İyi gün dostu olan arkadaşlar zararlı ve yıkıcıdır: Hayatınızda her şey iyi gittiği zaman yanınızdadırlar, ama başınıza talihsiz bir şey geldiğinde ya da işler kötüye gitmeye başladığında ortadan yok olurlar. İyi gün dostu arkadaşları nasıl ayırt edeceksiniz? Kötü günde yanınızda olmayacağına dair olan işareti ne zaman görebilirsiniz ya da bunu gördüğünüzde nasıl davranmalısınız?

Öncelikle, ortada bir belirti olup olmadığına bakılmalıdır: Arkadaşınız her zaman yanınızda gibidir,



ama ona ihtiyacınız olduğunda, sürekli olarak kaybolur ya da "Üzgünüm, şu anda olmaz, ama bir dahaki sefere mutlaka." der. Bir sonraki seferde aynı senaryo tekrarlanır.

Arkadaşınızın sahte bir arkadaş olduğuna karar verdiniz, ancak arkanıza baktığınızda başka arkadaşınız olmadığını gördünüz: Böyle bir durumda kendinize sormanız ve dürüstlikle cevap vermeniz gereken sorular var. Siz de istiyor musunuz? Arkadaşınızın size karşı olan hareketlerine karşı gerçekçi mi davranıyorsunuz? Arkadaşınızın yanınızda olmasını ailenizdeki birinden ya da sevgilinizden daha fazla mı istiyorsunuz? Arkadaşınızın size karşı olan ilgisi ni bir banka, doktor, terapist ya da koruyucuymuş gibi suiistimal mi ediyorsunuz? Arkadaşınızın hayatında, size bahaneler ürettiği zamanlarda, gerçekten büyük problemler var mıydı, biliyor musunuz?

Beklentileriniz gerçekten doğru ise ve o size gerçekten bahaneler üretiyorsa, o zaman arkadaşınızın iyi gün dostu olduğuna karar verebilirsiniz. Bu tür durumlarla zihninizde mücadele etmek, size yapılan bir hile ya da ihanetin sonuçları ile uğraşmaktan çok daha kolaydır. Bu durum kimseyi tehlikeye sokmaz, kariyerinizi etkilemez, ama sizi üzer. Böyle arkadaşlarla yakınlaşmadan önce yapmanız gereken, ricalarını ve isteklerini size zarar getirmeyecek şekilde yerine getirmektir. Siz konuştuğunuzda dinliyor mu? Bir şey rica ettiğinizde geri mi çevriliyorsunuz, yoksa ilgi görüyor musunuz? Ona her ihtiyacınız olduğunda mutlaka bir bahanesi oluyor mu?

Sinsi arkadaşlardan daha az, ancak hain arkadaşlardan kesinlikle çok daha fazla yıpratıcıdır.



Bu arkadaşlar ucuz akıl oyunları oynarlar, ancak kendinizi geliştirmenize engel olurlar, nefsinize olan hâkimiyetinizi yok ederler. Bu arkadaşlar sizin problemlerinizi olsun isterler. Bu kişiler ile hayatınızda problemler olduğu bir dönemde tanışır ve arkadaş olursanız size hayatınız düzene girdiğinde ya da hayatınızda olmayacağına dair sinyaller verir. Bu tür arkadaşlar dolaylı ya da dolaysız olarak ilişkilerinizin ya da kariyerinizin kötüye gitmesine neden olabilirler. Sizi kişisel ve profesyonel kariyeriniz konusunda yanlış yönlendirebilirler, yanlış tavsiyelerle sizi uygunsuz pozisyonlara sokabilirler, vermenize neden oldukları yanlış kararlarla sizi kararsızlığa itebilirler.

Arkadaşınızın hain bir arkadaş olduğuna karar vermek için kendinize sorabileceğiniz birkaç soru:

- Arkadaşınızın size sunduğu öneriler, sizi kişisel olarak ya da iş hayatınızda, bir kereden fazla kötü duruma soktu mu?
- Bu arkadaşınız sizinle işler iyi gittiğinde mi yoksa kötü gittiğinde mi daha çok beraber oluyor?
- Onunla güzel haberleri paylaştığınızda bir kıskançlık ya da hiddet hissediyor musunuz, bir şeyleri yüzüne vurduğu ya da moraliniz bozuk olduğunda desteklediği oldu mu?

Bir Yabancı Nasıl Bir Arkadaşa Dönüşür

Arkadaşlığın Gelişimi kitabımda bir ilişkinin (yakın oturmak, birlikte çalışmak, okula birlikte gitmek, aynı komiteye üye olmak gibi) tanıdıklığa dö-



nüşmesi konusunda bir grafik hazırlamıştım. Bu durumdan sonra arkadaşlık başlar ya da başlamaz. Bir arkadaşın yanı başınızdaki daireye taşınması ya da yeni bir işe başlamanız ya da çalıştığınız şirkette yeni birinin işe başlaması gibi durumlar, ortaya çıkan arkadaşlığı denemek için en iyi zamanlardır. Durumlar müsait olmadığı zaman da arkadaşlığınız sürecektir mi? Arkadaşlık seviyeniz tahmin edilebiliyor mu? Arkadaşlığın sonunda birbirinizin yüzüne bakamayacak duruma gelebilir misiniz? Günlük arkadaş, yakın arkadaş ya da en yakın arkadaş olduğunuzda durum gösterişe yönelecek mi?

Bir arkadaş neden seçilir? Kimyasal reaksiyon gibi bir etkileşimin oluşması gerekir. Bu kalbiniz ve benliğiniz arasındaki ilişkidir, bu sizin ilgi alanlarınız ne kadar farklı olursa olsun ya da ona karşı ne kadar yakın ya da karşıt olursanız olun, onun sizi seçmesidir. Benim arkadaşlık konusundaki araştırmamda başka bir anahtar faktör daha vardı: Arkadaşlığın süresini önceden gösteren en önemli faktör, paylaşılan değerlerdir. Sonuçta sizi bir araya getiren ilişkilere bakışınız, inançlarınız ve dünyaya bakış açınızdır. (Arkadaşlığın bu durumdan sonra gelişmesi için 8. kısımdaki, "İyi Arkadaşlar Bulma" kısmına bakın.)

İkililer, Üçlüler ve Gruplar

Bazen kendinizi sadece bir kişi ile değil de iki, üç ya da daha fazla kişi ile yakın arkadaş durumunda bulabilirsiniz. İkili arkadaşlık en fazla görmeye alıştığımız arkadaşlık türüdür. Her tür arkadaşlık



grup içindeki kişilerin sayısına bağlıdır. Yakın ya da en yakın arkadaşlıklar ikililerde daha fazla görülür. Grubun devamlılığı kişilerin birbirlerine karşı olan dostluk duygularının devamlılığına bağlıdır, ayrıca böyle grupların ömrü arada farklar ve ayrılıklar çıktığı sürece kısa sürecektir.

Üç kişilik arkadaş gruplarını idare etmek, iki kişilik arkadaşlıkları idare etmekten daha kolaydır, ancak kişilerin birbirleri ile yalın duygularını paylaşmaları esastır. ("Ben şöyle dedim ve o da, sana şunları söylememi istedi..." ya da "X ve ben eski günlerden konuşuyorduk ve sizin ... gittiğiniz zamandan söz ettik.") Ancak bu karşılıklı paylaşılanlar açısından bazı sorunlar yaratabilir, ikisi ile de aynı şeyleri paylaşmak ve aynı sırları ikisine de vermek gerekir. Eğer bu olmazsa, bu arkadaşlık ilerde 'bir çift ve yanında biri daha' durumuna gelebilir ve böyle bir durumda hangi ikilinin çift, hangisinin fazla olduğuna karar vermek gibi sorunlar çıkabilir. Bu zamanlama yanlışlıkları ve duygulardan kaynaklanır.

34 yaşında, evli ve halkla ilişkiler uzmanı olan Rosalie'nin, sona eren bir üçlü arkadaşlığı vardı. Rosalie şunları söylüyor:

"Bu bir üçgen durumuydu. Bir arkadaşım daha oldu ve ilk arkadaşımın, yeni arkadaşımı dışladığını fark ettim. Bu sorunu gidermeye çalıştım, ama olumlu bir sonuç alamadım. Daha sonra yeni arkadaşın bana daha uygun olduğuna karar verdim. Diğerine bundan sonra güvenemeyeceğimi hissettim. Bu duygu arkadaşlığımı bitirmeme sebep oldu. Üçüncü arkadaşımıza öyle davranmasaydı keşke."

Dört ya da daha fazla kişilik arkadaş gruplarının



birçok yararı vardır: Dostluk hissi, bir arkadaş grubuna ait olma, özel bir grubun içinde olma, oraya ait olduğunu hissetmek, vs... Dost olabilmek için daha fazla şansın olur, bir ya da birkaç tanesi meşgul olduğunda diğerleri ile birlikte olma şansın vardır. Kendine bir en yakın arkadaş ya da yakın arkadaş istiyorsan ikili ya da üçlü grup olabilme, bir alternatiftir.

Topluluk

Belirli zamanlarda, (lisede olduğunuz zamanlar ya da iş arkadaşlarınızla çalıştığınız saatler gibi) bir topluluğa üye olmak, kendinizi gerekli hissettiğiniz yegâne zamanlardır. Bir kalabalığın üyesi olmak, yüzeysel olarak bile olsa orada bulunmak, kendinizi kabul edilmiş ve önemli hissettirir. İlkokul ya da ergenlikte işlenen suçların faillerinin büyük birçoğunluğu bağlı bulundukları topluluğa, aslında bağlı olmadıkları için ruhsal problemleri olan çocuklardır. Tabi ki hepimiz biliyoruz ki, bu tür suçların tabanı çok derinlere dayanır, ancak topluluğun dışında olma hissi bunu körükleyen bir etkidir.

Ortaokula başlarken, bir gruba ait olma yerine, birkaç tane yakın arkadaşla sahip olmayı tercih etmiştim. Lisede diğerlerinden tamamen ayrı bir grup vardı: Yarım düzine elit kişi ve 1500'den fazla kıdemli ve becerikli insan. Bu gruptan ayrıldığımda kendimi ikinci sınıf vatandaş gibi hissetmiştim.

Yirmi beşinci lise toplantımda, gruptan bir adamın yanına gittim. Ona, "Merhaba" dedim. Bana,



“Burada olmanı umuyordum.” dedi. Şaşırmıştım. Benim burada olmamı umuyordu. Benim yaşadığımdan haberi olduğunu bile sanmıyordum. Daha sonra bana her zaman benimle konuşmak istediğini söyledi, ama ben onu daha önce hiç fark etmemiştim bile.

Daha sonra anladım ki, grubun içinde olanlar dışarıda olanları her zaman daha çok merak ediyorlar.

İstenmeyen arkadaşlık ağları ya da grupları, yaratıcı ve yararlı olabilirler, gruplar sınırlayıcıdır. Arkadaşlık ağları, topluluklar ve gruplar arasındaki fark: Bir arkadaşlık ağı sınırlayıcı değildir; kişilerin ağına giriş ve çıkışları bir damgaya ya da söze dayalı değildir. Buna karşılık topluluk sınırlayıcıdır. Bir topluluğa girmek ya da o topluluktan ayrılmak sadece zor ya da imkânsız değil aynı zamanda, bir tanesi oluşturulduğunda ve hayata geçirildiğinde, eğer bir kişi ayrılmak istiyorsa kollara ayrılmak demektir.

Siber Çevre Arkadaşlıklar

Bugüne kadar, mektup arkadaşları hariç çoğu arkadaşlıkların başlangıcı benzerdir: Yakın oturma, aynı okula gitme, aynı kampta bulunma, aynı kulübe üye olma, aynı işyerinde çalışma, arkadaşlar vasıtası ile tanışma.

Geçtiğimiz birkaç yılda, nedense, yeni bir arkadaşlık kategorisi ortaya çıktı: Siber Çevre Arkadaşlıklar. Öğrencilerin, iş arkadaşlarının, ebeveynlerin meşgul olduğu zamanlarda arkadaşlıklar gerileyince internet arkadaşlıkları ortaya çıktı.



Bu arkadaşlıklar, online olarak bağlantı kurulup birbirinin yüzünü görmeden yapılan buluşmalar. Biz bunu gerçekten biliyor muyuz? E-posta geleneksel arkadaşların irtibat kurmasında yardımcı olabilir mi?

Online arkadaşlarının buluşma yeri internettir. Aynı internet listesinde ya da aynı odada chat yapan iki kişi arkadaş olabilir.

İnternet arkadaşlığının üç temel şekli vardır: Online olarak başlayan ve sadece orada devam eden arkadaşlıklar; online olarak başlayan, ancak yüz yüze görüşmeye de dönebilecek arkadaşlıklar, hem internet üzerinden hem de yüz yüze görüşülen arkadaşlıklardır, bunlar; internet ortamından önce arkadaş olan ve karşılıklı e-posta kullanmayı bilen arkadaşlar, özellikle uzak oturan arkadaşlardır.

Bu üç tip internet arkadaşlığı, daha önce söz ettiğimiz günlük, yakın ve en yakın arkadaşlık kategorilerine de uyar. Siber çevrede de buluşsanız, postahanedede, mektup da bekleseniz birbirinize güvenmeniz zaman alacaktır, yani bir tanıdığın arkadaş, yakın arkadaş ya da en yakın arkadaş olabilmesi için gerekli olan süreç kadar bir süreç gerektirir. İnternet arkadaşlığı da, geleneksel arkadaşlık gibi bir süreç izler, ilk başta ona söylediklerinize dikkat etmelisiniz, sizi suiistimal etmesine izin vermemelisiniz.

Bu yeni arkadaş edinme bölgesinde biraz zaman harcamak yararlı olduğu kadar, burada tanışacağınız kişilerin takınacağı tavırlara karşı hazırlıklı ve güçlü olmak en iyi kalkandır. İhanetler ve arkadan vurmalar, yeni tür arkadaşlıklarda, geleneksel arkadaşlıklara göre daha fazladır.



İnternet Arkadaşlığı Nasıl Gelişti?

Bunun tek sebebi teknoloji. Coğrafi uzaklıkları kısaltmak yani farklı ve uzak yerlerde yaşayan kişilerin daha çabuk iletişim kurmaları için geliştirildi.

Diğer bir sebep ise zamanın azlığı. İşleri ya da dersleri ile meşgul olan arkadaşlar, artık birbirlerini ihmal etmeyeceklerdi ve hem gündüz hem gece, üstelik de fazla zaman kaybetmeden arkadaşları ile konuşup, iletişim kurabileceklerdi.

Günümüzde ebeveynler çocukları ile çok daha az ilgilenebiliyorlar ve çocuklar okuldan eve döndüklerinde bomboş apartman dairelerinde tek başlarına kalıyorlar. İnternet, şehrin diğer tarafındaki ya da dünyanın bir ucundaki arkadaşlarla iletişim kurabilme imkânı tanıyor. Ebeveynler çocuklarını internet arkadaşlarından ayırma şansına sahip değiller.

Dördüncü sebep yakınlıktır. Telefon aramanızın geri dönmesini beklemek ya da bir öğlen yemeği randevusu beklemek gibi bir zaman kaybı yaşamazsınız. "İnternet arkadaşlığının bana göre en çekici yanı, anında olması." diyor Washington Seattle'da yaşayan, Kindercloset.com'un sahibi ve genel müdürü olan Suzanne Boyd. Suzanne 34 yaşında, evli ve yaşları beş ve dört olan iki çocuk annesi. "Bir şey kutlamak istediğim zaman ya da ağlayacak bir siber omuz aradığımda beni dinleyecek birini bulacağımdan hiç şüphem yok."

Beşinci sebep, farklı ilgi alanlarınızı tartışabileceğiniz kişileri bulabileceğinizdir. Colorado'da yaşayan, yeni aileler için tasarlanmış FamilyFusion.com'



un editörlüğünü yapan, yaşları 8, 10, 12 olan üç çocuk annesi, 30 yaşındaki Kimberly Kurppgweit şunu söylüyor: "İnternet arkadaşlıkları, benimle aynı alanlara ilgi duyan insanlarla konuşma olanağı tanıyor. Çoğu arkadaşım, ev kadını ve işlerin peşinde koşmak istemiyorlar ya da ihtiyaç duymuyorlar. E-posta arkadaşlıkları şu anda benim için çok yararlı... Orada, benim gibi ya da benden çok daha fazla deneyimli insanlardan tavsiyeler, fikirler alabiliyorum, onlardan destek görebiliyorum."

Şehirlerin ve kasabaların sıkıntısından bunalmış yetişkinler de dünyanın dört bir yanından arkadaşlarla iletişim kurabilirler. Yüzlerce hatta binlerce kilometre uzakta oturan arkadaşlar rahatlıkla iletişim kurabilir ve aralarındaki arkadaşlığın bitmesine engel olabilirler.

İnternet, herkesin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü gibi kaygılar taşımadan arkadaş olabilecekleri ve sohbet edebilecekleri serbest bir alandır.

Siber çevre kişilere özel konuşabilme alanı da sağlamaktadır. Colorado'da yaşayan, psikolog ve *Potholes & Parachutes (Derin Çukurlar ve Paraşütler)*'in yazarı olan Suzanne Vaughan gibi. Şunları söylüyor:

"Bu kanıtlanmış bir şeydir ki, siber arkadaşlıklar geleneksel arkadaşlıklardan çok daha süratlidir. Bunun bir sebebi de karşıdakinin nasıl biri olduğunu düşünerek zihnimizi kurcalamamamızdır... Karşımızdaki ile çok daha açık ve dürüst konuşabiliyoruz, bu da bize karşımızdakine daha çabuk güvenbilme ve açılabilme olanağı veriyor. Şuna da inanıyorum ki, bunlar karşımızdaki kişi ile her gün işyerinde ya da herhangi stresli bir ortamda görüşmediğimizden de kaynaklanıyor. Karşılıklı

bir ilişkide paylaşamayacağımız birçok şeyi orada düşünmeden paylaşabiliyoruz. İstemediğimiz zaman hemen oradan ayrılabiliriz. Yargılanmak korkusu kesinlikle çok daha az. Alışkın olduğumuz desteği burada da bulabiliriz, günlük hayatta arkadaşlarımıza danışmadığımız bazı durumları burada yüzünü görmediğimiz kişiye söyleyebiliriz.”

Ayrıca, internet arkadaşlıkları, görünüşünden rahatsız olan, bazı özürlerinden dolayı evde fazla zaman geçirmek zorunda olan ya da yüz yüze arkadaşlıklarda başarılı olamayan kişiler için çok yararlıdır. Bu kişiler görünüşünden etkilenerek iletişim kuramadıkları kişilerle siber ortamda kolaylıkla iletişim kurabiliyorlar. Daha önce Jill'den söz etmiştim, çocukluğunda yaşadığı, onda düş kırıklığı yaratan bir olay, onun arkadaş edinmesine engel oluyordu. Jill fazla kilolu bir arkadaşımızdı. Jill online arkadaşlıklarının onun için çok iyi olduğunu söylüyor. “İnternette insanlarla konuşmak benim için çok daha kolay.” diyor ve “Orada bir eşitlik var. Sizi göremiyorlar. Yani başımdaki kapı komşum ile konuşmak bana hâlâ zor gelirken, orada rahatlıkla iletişim kurabiliyorum. Normal hayatımda bana yaklaşan insanlardan hemen kaçıyordum. Sanırım bu da kırılma korkusundan kaynaklanıyordu.” Jill ve onun gibi olan milyonlarca kişi için internet arkadaşlığı çok daha rahat ve risksiz. “Ben fazla kiloları olan biriyim ve bu görünüşümden dolayı insanlarla konuşurken çekiniyorum.”

Bu kişiler için internette zaman geçirmek ve iletişim kurmak kolay, ancak buna karşılık başka bir problem ortaya çıkıyor. Ne kadar zaman internette kalıncağı ya da yazdığınız mesajın gerçekten



yararlı mı yoksa zaman öldürmek mi olduğu. İnternet arkadaşlığı da aynı geleneksel arkadaşlıklar gibi zaman alır. 45 yaşında, evli, Virginia'da yaşayan, kendi işini yapan ve yaşları 10, 14 olan iki çocuk sahibi Zannrose (bu onun gerçek ismi değil, internette kullandığı isim) şunları söyledi: "Siber ilişkiler de düzenli arkadaşlıklar kadar zaman alır. İletişim kurabilmek için zamana ihtiyacınız var, örneğin mesajlar, chat odaları, e-postalar... Önceleri, internete geceleri giriyordum ve bu benim uyku düzenimi ve aile hayatımı olumsuz etkiledi. Şimdi her şey için daha kolay zaman bulabiliyorum, ailemle ilgileniyorum, dışarıdaki aktivitelere katılıyorum, dışarıda da insanlarla ilişkiler kurabiliyorum ve boş zamanlarımda internete giriyorum."

Ancak internet arkadaşlıkları, bizim alıştığımız arkadaşlıklar gibi güvenilir ve gelişkin olamaz her zaman. Öncelikle, konuşmayı yorumlamak için ihtiyacımız olan nüanslar, işaretler gözardı ediliyor. İkinci olarak, kaçmak çok kolay, rahatsız edilme olasılığı var, ayrıca karşınızdakini yanlış anlama ya da yanlış anlaşılma gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Nancy, 55 yaşında, İngiltere'de yaşıyor, e-postaları uzakta yaşayan arkadaşları ile iletişim kurabilmenin en iyi yolu olarak görüyor.

"Birçok insan, e-posta ile haberleşmeyi yüzeysel olarak tanımlayabilir, ancak bana göre, dünyanın dört bir yanındaki arkadaşlarıma ulaşabildiğim için çok kutsal bir şey. Arkadaşlarıma sadece, "Merhaba, seni görmeyi çok özledim." desem bile, onlarla sık sık iletişim kurabiliyorum. Yirmi yıldır görüşemediğim arkadaşlarım ile e-posta sayesinde konuşabiliyorum. Biri Oklahama'da diğeri Illinois'te oturan ve her ikisi de

en az benim kadar meşgul olan iki en yakın arkadaşım ile en az haftada bir kez konuşabiliyorum. E-postadan önce birbirimize üç dört ayda bir yazabiliyorduk ancak."

E-posta, eğer suiistimal edilirse bir arkadaşlığı da bozabilir. 50 yaşında, Teksas'ta yaşayan ve hamile terapisti olan Linda, e-postanın bir iş arkadaşı ile olan arkadaşlığını nasıl bozduğunu anlatıyor:

"Onu on yıldır tanıyordum ve harika bir karakteri olduğunu ve gerçekten dürüst olduğunu düşünüyordum. Benimle aynı ahlak değerlerini paylaşıyor gibi görünüyordu. Bu şekilde uzun bir süre devam etti. Özel bir arkadaşlık değildi, ancak iyi bir ilişkiydi.

Bir proje üzerinde çalışıyordum ve benim için çok önemli olduğundan yanlış yapmak istemiyordum. Bu nedenle bir profesyonele danıştım ve gerçekten yanlış yaptığımı gördüm. Bu arada arkadaşım benim de dahil olduğum 15 kişiye bir e-posta yolladı ve bunun kabul edilemez olduğunu ve büyük bir yanlışlık yaptığımı söyledi.

Neden sadece bana e-posta atmamıştı? Neden öncelikle bana gelip bunun yanlış olduğu konusunda sadece beni uyarmamıştı? Bu durum beni, onu ve son olarak sadece bir kişiyi kapsıyordu. Durumu sadece üç kişinin bilmesi gerekirken o, bu sayıya 15 kişi daha eklemişti. Ve ben de ona ve geri kalan 15 kişiye bir cevap yazıp durumu düzelttiğimi bildirmek durumunda kaldım."

Linda'nın arkadaşının bunu yapmasına neden olan neydi? Linda'nın bu soruya verdiği yanıt şuydu: "Benim departmanıma geldiğinden beri birçok oyun yaparak benim yerime geçmek istiyordu."



İnternet Arkadaşlığı İçin Birkaç Tavsiye

İnternet arkadaşlığının potansiyel tehlikelerinden kendinizi nasıl koruyabilirsiniz? İşte size altı tavsiye:

1. Arkadaşlığın size uygun bir hızda gelişmesine izin verin. Kişisel ya da gizli duygularınızı ve düşüncelerinizi online olarak, bir chat odasında ya da listede, güvenli olduğunuzu kesinlikle bilmeden söylemeyin.
2. Unutmayın ki, söylediğiniz bir şeyi düzeltmek neredeyse imkânsızdır, özellikle topluluk halinde konuşuluyorsa.
3. Günlük arkadaşlarınızın bir e-posta bağımlısı olmalarına izin vermeyin, onların e-postanın çabukluğuna ve yakınlığına kendilerini kaptırmalarına engel olun.
4. Eğer karşılıklı olarak görüşmeye karar verdiyseniz, karşınızdakinin kendisi için reklam yapmış olabileceği riskine karşılık tüm önlemleri alın.
5. Kitabım *İş Protokolü*'nde savunduğum kuralı uygulayın: Yazarken şükredin, sözlü olarak kritik yapın. E-posta olarak ya da bir listede herhangi bir iş hakkında kötü şeyler söylemekten kaçının.
6. Bir sonraki sabah gazetede okumaktan hoşlanmayacağınız bir şeyi e-posta olarak yazmayın.

Mantıklı şekilde kullanılır ve suiistimal edilmezse, internet yeni, gündelik, yakın ya da en yakın arkadaşlar için kocaman bir dünya olabilir. Ancak bu-

nun yanında sadece eski arkadaşlarla konuşup zaman öldürmeye de yarayabilir. Kolejde profesör olan 35 yaşındaki Kevin, interneti, evlenmiş ve arkadaşları ile geçirecek çok kısıtlı zamanı olan ya da hiç zamanı olmayan arkadaşları ile konuşmak için harika bir buluş olarak görüyor. "Benden daha yaşlı olan biri bana bir gün, arkadaşlar gelir ve gider, birkaç yıl sonra etrafındaki arkadaşlarının aynı olmadığını göreceksin, demişti. Sanırım internet, ne kadar uzak olursa olsun ya da kişiler ne kadar meşgul olurlarsa olsunlar irtibatlarını kaybetmeden iletişim kurabilecekleri harika bir ortam." 48 yaşında bir eğitimci de şunları söylüyor: "E-posta arkadaşlıkların başına gelen en güzel şey. E-posta sayesinde lise arkadaşlarımla, Avrupa'da yaşadığım zaman edindiğim arkadaşlarımla ve üniversite arkadaşlarımla hâlâ bir şeyler paylaşabiliyorum. Sadece yılbaşlarında ya da özel günlerde kart atmak yerine daha sık görüşebiliyoruz."

2.

Zararlı İnsanları Arkadaş Olmadan Ortaya Çıkarmak: Potansiyel Olumsuz Arkadaşların 21 Türü

BİR ARKADAŞIN GÜVENİLİR, olumlu bir arkadaş olacağını ya da tam tersi size duygusal stres ya da üzüntü vereceğini görebileceğiniz bir kristal küre yok. Arkadaşların olumsuz ya da yıkıcı olacaklarını görebilmek her zaman çok kolay olmasa da mutlaka yolları var. Araştırdığım ve üzerinde çalıştığım 21 çeşit kötü arkadaş tipi size şimdiki arkadaşlarınızı ve gelecekte edineceğiniz arkadaşlarınızı değerlendirmede kolaylık sağlayacaktır. Bazıları bu özelliklerin birkaçını taşıyor olabilir, buna karar verecek olan sizsiniz.

Aşağıdaki 21 çeşit kötü arkadaş tipi yedi temel konu etrafında döner: Güven, arkadaş ile özdeşleşme, güvenilirlik, sırdaşlık, rekabet, arkadaşını kabullenme ve kendin için koyduğun sınırların varlığı. (Olumsuz ya da yıkıcı olabilirler.)

1. *Verdiği Sözleri Tutmayan:* Sürekli olarak sizi kıran ve sözünde durmayan.
2. *Ödünççü:* Sürekli olarak sizden bir şeyler alan



ve sizin için değerli olduğunu bildiği halde geri getirmeyen ya da onları kaybeden.

3. *İkiyüzlü*: Sizi arkadan vuran.
4. *Risk Alıcı*: Sizi illegal ya da zararlı ortamlara sokan.
5. *Bencil*: Hiçbir zaman sizi dinleyecek vakti olmayan.
6. *Hilekâr*: Yalan söyler ya da sevgilinizi çalar.
7. *Açığa Vurucu*: Güveninizi kötüye kullanır.
8. *Yarışçı*: Sürekli olarak sizinle yarış halindedir ve sizde ne varsa kendisinde de olsun ister. İlişkilerde, işte, pozisyon olarak.
9. *Bir Adım Önde*: Her zaman sizden bir adım önde olmak ister.
10. *Rakip*: Sahip olduğunuz her şeyden ister, bazen onu sizden alır.
11. *Kusur Bulucu*: Her zaman eleştirir.
12. *Kötümser*: Her zaman üzgündür, olumsuzdur, her şeyin kötüsünü düşünür ve sizi de böyle düşünmeye yöneltir.
13. *Reddedici*: Sizden hoşlanmaz ve bunu bilmenizde de bir sakınca görmez.
14. *Suistimal Edici*: Sözlü olarak, fiziksel olarak ya da cinsel olarak.
15. *Yalnız*: Sadece bir tane arkadaşı olsun ister.
16. *Kan Emici*: Her zaman size muhtaçtır.
17. *Terapist*: Her şeyi analiz edip tavsiye verir.
18. *Fazlalık*: Fazladır.
19. *Kopyanız*: Sizi taklit eder.
20. *Kontrolör*: Sizi ya da arkadaşlığı kontrol etme ihtiyacındadır.
21. *Koruyucu*: Sizi her şeyden korumak ister, bir ebeveyn gibi, hemşire gibi, eşit olmaz.

Neyin bu davranışları gerektirdiği ve bunlarla nasıl başa çıkılabileceğini öğrenmek, size zihin dinginliği sağlayacaktır. Ancak her zaman bunun bir seviyesi olacaktır. Bu davranışların bir ya da birkaçını kendinizde ya da arkadaşınızda tespit etmiş olabilirsiniz, ancak bu o kadar nadir oluyordur ki hayatınızda problem yaratmaz.

Bazı arkadaşlar daha baştan hilekârdır; diğerleri hayatlarında olup bitenlerden ya da kişiliklerindeki değişimlerden dolayı böyle davranıyor olabilirler. Bazen arkadaşınızın neden bu şekilde davrandığını bulmanız gerekebilir. Ne kadar derine ineceğinizi ben tayin edemem.

Bu bölümde 'ideal' bir arkadaş profili bulacaksınız. Olumsuz arkadaşlıklarla baş edebilmek için bir test olacak sizin için ve arkadaşlıkların olumludan olumsuza nasıl değiştiği konusunda bir doğrulama listesi de bulacaksınız.

1. Verdiği Sözleri Tutmayan

Bu tür arkadaşlar sürekli olarak sizi kırar ve verdiği sözleri yerine getirmezler. Sebebi bu oluşum süreci içinde kırılmış olması olabilir. Arkadaşınız aslında bu şekilde davranmak istemiyor, ancak kendisini engelleyemiyor olabilir. Bu, arkadaşınız için can sıkıcı, ancak rahat bir davranış haline gelmiş olabilir ve psikolojik yardım almadan bu davranışından kurtulması pek mümkün olmayabilir. Bu arkadaş ya da arkadaşlığı terk edebilir ya da bu arkadaşlıktan beklentilerinizi en aza indirgeyebilirsiniz.



Size bir şey yapmak için söz verdiğinde, örneğin bir fincan kahve içmek için buluşmak istediğinde, "Elbette..." dersiniz, ama onun sizi daha önceki on buluşma kararından dokuzunda atlattığını unutmazsınız.

Arkadaşınız her zaman böyle davranmasına rağmen başına gelen yeni bir şey onu tekrar böyle davranmaya itiyordur. Daha önce her zaman yanınızda olan bir arkadaş, artık daha az güvenilir olmaya başlayabilir, onunla daha seyrek görüşebilirsiniz. Bunun geçici bir durum mu yoksa bundan sonra böyle devam edecek bir durum mu olduğunu belirlemek size kalmış, ya bu duruma gönüllü olarak katlanırsınız ya da önleminizi alırsınız.

Verdiği sözleri yerine getirmeyen arkadaşınızı değiştirmenin bir yolu da görmezlikten geldiği vaatlerini hatırlamasına yardımcı olmaktır. Belki de düş kırıklıklarını kendinize saklıyorsunuzdur. Ne hissettiğinizi ona anlatmaya çalışın. "Sanırım anlayamıyorsun, ben de şimdi tam buluşmamızı düşünüyordum." Belki de bu alışkanlığının sadece bir kaza olduğunu düşünüyordur. "Evet anlıyorum, ama biliyor musun? Birkaç haftadır bu verdiği sözü yerine getirmediğin dördüncü durum." diyebilirsiniz.

Eğer bu kişiyle arkadaşlığınızı devam ettirmek istiyorsanız, bir kez daha buluşma planı yapmaya hazır olduğunuzu belirtin. Eğer bir cep telefonunuz ya da çağrı cihazınız varsa sizinle bu şekilde irtibat kurmasını sağlayın ve eğer bir kez daha sözünü tutmazsa onunla tekrar görüşmeyeceğinizi bildirin. Yine söz verip aramadıysa artık sıkıntı yapacağınız bir durum yok demektir.



Bir kez daha aynı şeyi yaparsa, şunu söyleyin, "Evet, eminim." Eğer bu iğnelemenizden rahatsız olursa, ona verdiği sözleri tutmama hobisini hatırlatın. Ve bu sözlerinizi daha olumlu cümlelerle devam ettirin. "Beni şaşırt. Bu sefer sözünü tut."

2. Ödünççü

Eğer bir arkadaşınızın sizden aldığı bir şeyi geri getirmemesi sizi rahatsız etmiyorsa o zaman siz bir iyilik meleşisiniz. Bu arkadaş sizin bir parçanıza sahip olmak istiyordur, sembol olarak, bir süveter, kitap ya da para.

Ödünççünün kendine güveni o kadar düşüktür ki, sizden aldığı bir şeyi kesinlikle geri getiremez, bu bir dergi ya da bir kompliman bile olabilir. Ona ödünç verdiğiniz şeyi elinde tutmak, ona, sanki bahşişlerin hepsini o almış gibi gelir; hâlâ sizde daha fazlası olduğunu düşünür, bu sağlık olabilir, çekicilik olabilir, hüner ya da yaşadığınız ilişkiler olabilir.

Ödünççünün bu davranışları çocukluğunda yaşadıklarından kaynaklanıyor olabilir. Belki de ebeveynleri yoksuldu ya da ona gerekli ilgiyi göstermiyorlardı, çocukluğunda her şeyi mücadele ederek almıştı, bu yüzden hırçın bir kişiliği var ve bir şeyler vermek yerine, kendisi için bir şeyler almayı tercih ediyor. Yoksul olmasa ya da bir milyoner olsa bile kendisini fakir hissediyor.

Ondan bir şeyler saklamaktan kaçının, bunu anlarsa çok daha hırçın olabilir. Ödünççü diye adlandırdığımız bir arkadaşınıza bir şey vererseniz onun



üzerine bir bardak soğuk su için. Eğer verdiğiniz şeyi geri alırsanız bu havadan gelen bir şey olacaktır. Ama onu geri vermezse kendinizi kötü hissetmemelisiniz ya da sinirlenmemelisiniz.

Arkadaşlığınız, ödünççünün hislerini iyi yönde etkileyebilir ve onu, aldığı şeyleri size ve diğerlerine geri vermeye yöneltebilir. Ödünççü aldığı şeyleri geri vermeme eğilimini kendinden emin olarak yenebilir.

Bu tarz eğilimleri olan bir arkadaşınıza, ödünç verilen şeyi somutlaştırarak yardımcı olabilirsiniz: El değiştiren para ise hele de yüksek bir miktarsa senet yerine geçecek bir form hazırlayın ve ödeme dönemlerini belirtin. Bir kitap, herhangi bir eşya ya da bir giysi ise geri gelmesini istediğinize dair bir not yazın üzerine.

Eğer, ödünççü bir hırsız ise bunun için yapılabilir bir şey yok ve bu durum arkadaşlığın bitmesi ile sonuçlanır. Örneğin, bir bayanın arkadaşı onun mücevherlerini çalmış; bir diğerinin ev hizmetçisi, bekârlığa veda partisinde onun parasını çalmış. Bir ödünççü elbette maddi olarak daha hafif şeyler alacaktır, ancak yine de bu bir hırsızlıktır. Örneğin, Lillian'ın bir iş arkadaşı benden bir yeni üye ödünç aldı ve hâlâ benim bu konudaki boşluğumu doldurmadı.

3. İkiyüzlü

Bu olumsuz arkadaş size her zaman ihanet eder. Bu birisinin sizi incitecek bir şey yaptığı zaman olabilir, tıpkı arkanızdan asılsız dedikodular çıkartma-

şı gibi. Ya da bu bir ikiyezölölük olabilir. Örneğın, yakın bir arkadaşınız sizinle konuşmayı kesiyor ve siz neden olduğunu hiçbir zaman bilmiyorsunuz. Bu Jill'in başına gelen bir durum, Jill şimdi 47 yaşında. Birbirlerine hiç kötü sözler söylememiş olsalar bile, Jill ve arkadaşı arasındaki bağ kopmuştu. Jill şöyle açıklıyor:

"Sahip olduğum tek gerçek arkadaştı. Çabuk arkadaş sahibi olan biri değilim. İnsanlarla kolay kaynaşmam. Lisede Dale ile tanıştım ve çok yakın arkadaş olduk. Evden kaçtığımda ona giderdim. Bu çok özel bir arkadaşlıktı. Okulu birlikte kırırdık. Daha sonra bir gün, bir kızla tanıştı... Sanırım bir hafta sonra, benimle konuşmayı kesti. Onu aradım; telefonları yüzüme kapadı. Ona mektuplar yazdım; açılmadan geri döndüler."

On yıl sonra, arkadaşlıklarına devam ettiler, ancak hâlâ Dale'in neden onunla görüşmeyi kestiğini konuşmamışlardı. Arkadaşının davranışlarının ruhunda açtığı yaralar hâlâ kapanmamıştı. "Şimdi yaşıyorsunuz, ama eskisi gibi değil." diyor Jill. Bundan sonra Dale ile olan arkadaşlığını farklı bir kategoriye sokuyor. "Benim için bu arkadaşlık yakın. Ama kardeşim gibi değil."

İkiyezölölük daha somut bir şey olmalı, tıpkı 43 yaşında bir ev dekoratörü olan Susan'ın başına gelen gibi. Susan, kız kardeşine asılan bir aile dostu tarafından ihanete uğramış:

"Kardeşime karşı olan arzularını dile getirmeye devam ediyormuş ve kardeşim ona, ofisine yaptığı sayısız telefon mesajlarına son verme-



sini isteyip, bu davranışlarından öğrendiğini söylediğinde, karısına kardeşimin ona asıldığını söylemiş. Bu gerçekten tehlikeli bir hareketti. Ben ona telefon ettim ve arkadaşlığımızı bitirdim. Gerçek bir ihanete uğramıştım. Çocukluğumuzdan beri tanıdığımız bu adam, tüm ailemize ihanet etmişti.”

Susan, uğradığı başka bir ihaneti de bizimle paylaşıyor: “Bir kız arkadaşım, evlilikle ilgili meseleleri için beni ve kız kardeşimi kullandı. Bu çok üzücü bir durum. Bunları, güvenilirliğine inandığı başka bir arkadaş ile de paylaştı.” Bu ikinci arkadaş Susan’ın şerefini tehlikeye atacak bir pozisyona sokuyor onu ve bu durum evlilikle ilgili ahlaki değerlere ters düşürüyor. Ona verdiği sırrı başkası ile paylaşmak aşağıda anlatıldığı gibi ikiyüzlülüktür.

İkiyüzlünün bazı duygusal problemleri olmalı, bu yüzden ona anlatılan bir konuyu başkalarına da anlatma ihtiyacı duyuyordur. Bu arkadaşınız bir ebeveyni ya da sevgilisi tarafından ihanete uğramış olabilir ve bu ona mutlaka bir arkadaşına açılma ihtiyacı hissettiriyordur. Ebeveynleri tarafından düş kırıklığına uğratılmış olabilir ya da çok kaba bir şekilde duygusal, fiziksel ya da cinsel olarak bir suiistimalin kurbanı olabilir. Arkadaşınız içinde olduğu çemberin ters dönmesi için dış yardıma ihtiyaç duyuyor olabilir ya da ona yapılanları başkalarına yapma ihtiyacı duyuyordur.

Eğer ikiyüzlü bir arkadaş tarafından ihanete uğramışsanız bu arkadaşlığı bitirmeyi düşünebilirsiniz. Eğer bu kişi tarafından direkt olarak ihanete uğramadıysanız ancak uğrama riskiniz varsa, o zaman bu arkadaşlığı gözden geçirmelisiniz.

Bu arkadaşlıktan uzaklaşmak istiyorsanız, kesinlikle belirgin bir tavır koymadan yapmalısınız, bu davranış sizi ikiyüzlünün gazabından koruyacaktır. Onun bir sonraki kurbanı olmak istemezsiniz.

(İkiyüzlü hakkında daha fazla açıklama istiyorsanız, 3. kısımda "Depresyon ve Diğer Ruhsal Problemler"e bakın.)

4. Risk Alıcı

Bu arkadaş, tehlikeli ya da yasadışı davranışlarla sizi anlamsız kötülükler içine sürükleyebilir. Hangi noktada arkadaşınızın tehlikeli ya da yasadışı davranışlarından kaçınabilirsiniz? Ondan hemen kaçmalı mısınız? Yoksa arkadaşınıza çok geç olmadan yardım almasını tavsiye etmeli misiniz? Ve elbette, onu yetkililere bildirmeli misiniz?

Değişik durumlarda sorulması ve cevaplanması gereken birçok soru ve cevap var. Bu elbette arkadaşınız ile aranızda olan diyaloglara, birlikte geçirdiğiniz günlere ve onunla olan yakınlığınıza bağlıdır. Size, ailenize, arkadaşlarınıza, kariyerinize ne kadar zarar verebileceğini bilmeniz gerekir. Onu konusunda uzman bir terapistle göstermeniz gerekebilir, bu durum sizin tek başınıza başa çıkabileceğiniz bir davranış türü olmayabilir.

Risk alıcıdan tamamen uzak durmanızı gerektirecek durumlar olabilir, aksi halde kendinizi tutuklanmış, gözaltına alınmış ya da çok kötü hasta bulabilirsiniz. Risk alıcı haddinden fazla hızlı yaşar, bazen onunla birlikte olmanız konusunda size ısrar edebi-



lır, örneğın çok yüksek ve gerçekten tehlikeli bir dağda birlikte tırmanmanız için size baskı yapabilir. Bazı insanlar dükkânlardan bir şeyler çalarlar, yakalanıp yakalanmayacaklarını merak ederler, bu davranışlarının altında, bilinçaltında çoğu zaman yakalanma isteğı vardır. Eğer, bir risk alıcı ile çok içli dışlı iseniz, büyük olasılıkla siz de onunla birlikte tutuklanmış olacaksınız. Bu arkadaşın davranışları psikolojik, sosyolojik kökenlidir. Arkadaşınızın terapisti ya da avukatı değilsiniz.

5. Bencil

Bencil, olumsuz arkadaşlıklarda risk alıcıdan daha kötüdür. Çünkü sizi dinlemek için hiçbir zaman vakti olmayan bir arkadaş, kendinize olan güveninizi yitirmenize yol açar. Kendinizi iyi hissetmeniz için ve arkadaşlığınızın iyiye gitmesi için konuşan bir kutudan daha fazlası olmalısınız. Bencil hiçbir zaman dikkat etmez; sizi sadece konuşma sırasının ona gelmesi için dinliyordur.

Bencil geveze, sessizliğe karşı olan hoşgörü yoksunluğunu bir şekilde örtmeye çalışıyordur. Çoğu zaman bu tiplerin kendi içlerinde problemleri vardır. Eğer bu, ruhsal problemlerinden doğan zaman ve mekân boşluğunu doldurmak için geliştirilmiş bir tavır ise ona, hiç susmadan konuştuğunu ve kendisi ile hiç ilgilenmediğini hatırlatabilirsiniz. Arkadaşınız daha rahat olmayı öğrenebilir mi? Sessizlikten hoşlanabilir mi? Kendinizi betona giren bir çivi gibi hissettirmeyecek sorular sormayı öğrenebilir mi?



Arkadaşınız, bu alışkanlığının farkında ve onu görmezlikten gelenlerden mi yoksa farkında olmayıp onu değiştirecek yeteneği olmayanlardan mı? Bu durumu değiştirmek mümkün değil, onun bu alışkanlığını dengeleyecek ve bu arkadaşlığın kurtarılmasına değecek daha olumlu özellikler var mı?

Belki de, ona nazik ve saldırgan olmayan bir şekilde aranızdaki paylaşımın eşit olmadığını sorabilirsiniz, belki de o sizinle, sizin onunla paylaştığınızdan daha fazlasını paylaşıyordur.

Bencil arkadaşınızla, aranızdaki problemi en aza indirgeyecek başka programlar yapabilirsiniz, onunla tenis oynamak, sinemaya gitmek ya da bir kursa yazılmak gibi. Sekiz saatlik bir uçak yolcuğunda ya da baş başa yemeklerde onunla olmaktan kaçınabilirsiniz. Sizden bir adım önde olmaya çalışan arkadaşınız gibi onun davranışları da aşırı kıskançlık çerçevesinde gelişir. Onun kendisine benzeyen diğer arkadaşlarına olan öfkesi bu şekilde kamufle edilmeye çalışılmaktadır.

6. Hilekâr

Suiistimal edici ve risk alıcıdan sonra, hilekâr arkadaş, arkadaşların en kötülerindendir. Hilekâr, diğerlerine de yalan söylüyor olabilir. Bir kere yalan söylemiş olabilir ya da yalan söylemeyi alışkanlık haline getirmiş olabilir. Arkadaşlığın tanımında, güven ve güvenilirlik olduğuna göre yalancılık hoşgörülemez. Bu yıkıcı tavır, kesinlikle haklı ya da savunulabilir bir davranış olamaz ve size o arkadaşlığı bitirmeyi düşündürtebilir.



Yalancılık hilekârlığın bir çeşididir; doğruluğun dışında biri ile arkadaşlık ediyorsunuz. İnsanlar doğrudan korktukları için yalan söylerler; doğrunun onları inciteceğinden korkarlar. Bu yüzden yalan söylerler. Eğer, bekâr bir kız arkadaşınız herkese yaşının kırk olduğunu söylüyor ve siz onun elli yaşında olduğunu çok iyi biliyorsanız, onun için üzülürsünüz, ama arkadaşlığı bitirmeyi düşünmezsiniz, tabi başka konularda yalan söylemiyorsa. (Sizinle sosyal korkularını paylaşmış olabilir, yaşını doğru söylediği takdirde kariyerinin ve sosyal statüsünün elinden alınacağından korkuyor olabilir.)

Yalancılık için ne yapmalısınız? Doğruyu söylemek için bir örnek oluşturabilirsiniz böylece arkadaşınız bunun sizin için değerli olduğunu düşünür.

Arkadaşınızın yalan söylediğinden haberdar olun, ancak bunu yapmanın altında ona göre geçerli bir sebep olabilir mi diye düşünün. Yalanlar, yaşını yanlış söyleme gibi zararsız mı yoksa, ona karşı olan itimatları yok edecek kadar kötü mü?

Eğer bu önemsiz bir yalan ise tepki göstermeyin. Kimse mükemmél değildir.

Tamamen bir yalancı olmaktansa bir davranış inceliği ya da karşındakini kırmamak için söylenmiş pembe yalanları tercih edebilirsiniz.

Arkadaşınıza kendisini daha iyi hissettirebilirsiniz böylece, yalan onun için bir tercih olmayacaktır. Eğer arkadaşınıza yaşı konusunda söylediği yalandan dolayı tanıklık etmek zorunda kaldıysanız, yalnız olduğunuz bir zaman ona bu konuyu açabilirsiniz: "Sen çok yetenekli ve hayat dolu birisin, yaşını on yaş küçültmeye ihtiyacın yok. Hangi yaşta olursan ol, başarılı ve ilgi çekicisin."



Bundan sonra arkadaşınız bu konu ile ilgili bir yalan daha söylerse sizin doğruyu bildiğinizi ve bundan hoşlanmadığınızı aklına getirecektir. Arkadaşlığınız bu tür küçük yalanlardan daha değerli ise bunları gözardı edebilirsiniz. Peki ya eğer bu büyük bir yalan olursa? Ya bu yalan ahlaki değerlere uymayacak hatta sizin şerefınızı tehlikeye atacak bir yalan ise o zaman hiç vakit kaybetmeden onunla konuşmalı hatta bu arkadaşlığı bitirmelisiniz.

Elbette, her durum kendine göre eşsizdir ve bazıları karmaşık ve içinden çıkılmaz olabilir. Örneğin, arkadaşınızın ağır bir kanser hastası olduğunu biliyorsunuz ve ona, "Nasılsın?" diyorsunuz, o da, "İyiyim." diye cevap veriyor. "Hey, yalan söylüyorsun, sen kansersin ve çok az ömrün kaldı ve kendini çok kötü hissediyorsun!" diyemezsiniz. Ya da arkadaşınız tüm parasını çok istediği ve hayatı boyunca almak için çalıştığı bir arabaya harcadı, ama siz rengini beğenmediniz. Bu konuda yalan mı söylersiniz, doğru mu? Burada söylenecek beyaz bir yalan hem arkadaşınızı kırmayacaktır hem de onu rahatlatacaktır.

Bu tür durumlarda inisiyatifinizi kullanın. Eğer biri sizin hakkınızda, işyerinde ya da sosyal bir ortamda kötü niyetli yalanlar söylüyorsa, işte bu durum gerçekten üzerinde düşünüp karar vermeniz gereken bir durumdur.

Hilekâr ayrıca, bir arkadaştan gelebilecek en büyük ihaneti de yapabilir: Bir arkadaşın sevgilisi ile onu çekiştirmek. Bu kişiler onun sırlarını bilen yegâne insanlar olduğu için bu durum üstesinden gelinebilecek ya da hafife alınabilecek bir durum de-



gildir. Bu durumu gözden geçirirken arkadaşlığınızda kötü giden bir şey olup olmadığını gözden geçirmelisiniz, neden böyle bir durumun ortaya çıktığını anlamaya çalışmalısınız, bundan sonra arkadaşınızı ve sizin için değerli olan diğer kişiyi affedebilirsiniz. Bu durumdan kim sorumlu tutulmalı, arkadaşınız mı yoksa sevgiliniz mi? Böyle durumlarda, hiddet ve öfke son raddesindedir, sakın ve soğukkanlı olmalısınız. Ayrıca, bu durumun gerçekleşmesi için siz bir şey yapmış olabilir misiniz diye bir düşünmelisiniz. *Arkadaşların Değişimi* adlı kitabımda bir kadından söz etmiştim. Geç saatlere kadar ofiste çalışmak zorunda kalıyordu. Eşine, tiyatro, sinema ya da bu gibi aktiviteler için komşuları olan bir bayanı önermişti. Daha sonra kocası onu, terk edip bu bayanla kaçtı.

Bazı arkadaşlıklar, arkadaşının sevgilisi ile dedikodu yapsan bile sürebilir. Ancak arkadaşınız, sevgiliniz ve siz tek eşliliğe inanıyorsanız, büyük ihtimalle yukarıdaki örnekteki gibi bir durumla karşı karşıya geleceksiniz.

7. Açığa Vurucu

Eğer bu arkadaş, "Bu sadece ikimizin arasında." derseniz, o başını sallar, ancak bu, sadece telefonunun ya da bilgisayarının başına geçene kadar sürer. Arkadaşlar arasında güven, en önemli şey olmasına rağmen, bu arkadaş kendisine yardım edemez. Bu kişiye bir sır vermek onu zayıf ve rahatsız bir duruma sokmak demektir. 'Sıcak Patates' oyu-



nu gibi içinde sıkıntı yarattığı için taşıdığı bu ağırlığı hemen başkası ile paylaşma ihtiyacı duyar. Onun, sırrınızı anlattığı diğerleri arasında da büyük ihtimalle açığa vurucular olacaktır. Eğer arkadaşlarınız arasında bu unvana sahip biri varsa, ona sırlarınızı söylemekten kaçının, tabi sırlarınızı tüm dünyanın öğrenmesini istemiyorsanız.

Bu arkadaş yaptığı dedikodularla hemen bu ismi alacaktır. Ne yazık ki, bu unvanı kazanmanın yanında başka şeyler de kazanıyor olabilir. İlk kişi bu durumdan zarar görmüş olabilir, ancak olayı duyan diğerleri bundan gizlice memnun olmuş olabilirler.

Arkadaşınızın bu durumun bilincinde olup olmadığından emin olmalısınız. Onun, söylediğinizi herhangi bir şeyi açığa vurmasını istemiyorsanız ve kendinizi söylemek zorunda hissediyorsanız ya da yanlışlıkla söylediyse, olayı etiketlendirmeyin, yani önemli olduğunu hissettirmeyin.

Eğer arkadaşınız sırları açığa vurduğunun farkında değilse, onu yavaş yavaş bu eğilimden haberdar edin. Ona, açığa vurduğu bir sırrınızı hatırlatın ve ne yapacağına bakın. Sizden özür diler mi? Yaptığını inkâr mı eder? Bunu bilmeden ve kasıtsız olarak yaptığını söyleyerek size açıklama yapar mı?

Eğer arkadaşınız bu eğilimini sürdürecektir gibi görünüyorsa ve siz bu arkadaşlığı sürdürmek istiyorsanız, o zaman ona söylediğiniz şeylere dikkat etmelisiniz. Ayrıca bu arkadaşlıktaki yakınlığı da tekrar gözden geçirmelisiniz; ilişkiniz devam edecekse, çok daha seyrek ve mesafeli olacaktır.



8. Yarışçı

Biraz rekabet, arkadaşlık için canlandırıcı hatta sağlıklı olabilir. Belirli dozda bir rekabet kesinlikle kişileri birbirine daha saygılı hale getirir. Ancak fazla rekabetçilik arkadaşlığa kötü etki yapacaktır. Arkadaşlığı oluşturan elementlerden en önemlisi kendin olmaktır ve karşındakinin de kendisi olmasını beklemektir. Yarışmak, bir kişinin kazandığı ve diğerinin kaybettiği bir durumdur; bu tarz durumlar arkadaşlıkta özellikle yakın ya da en yakın arkadaşlıklarda hiç hoş karşılanmayan durumlardır.

Birbiri ile yarışan kişiler, hayatlarının her devresinde birbirleri ile yarışır ve yakın arkadaş olmak onlar için rahatsızlık verici bir durumdur. İşte, okulda, katıldıkları sosyal aktivitelerde yarışır. Sevgilileri konusunda, arkadaşları konusunda ve hatta ebeveynleri ve çocukları konusunda bile yarışabilirler. Bir yarışçı bu eğilimi vazgeçilmez hatta önüne geçilmesi imkânsız bir durum olarak görebilir.

Böyle kişilerle, yarışma sağlayacak durumlardan kaçınarak yaşayabilir misiniz? Örneğin, bir başarı kazandınız. Bunu birisi ile paylaşma ihtiyacı duyuyorsunuz ve ona anlatıyorsunuz. Çok büyük ihtimalle "sen görürsün" tepkisini alacaksınız, sözlü olarak olmasa bile.

Onun bu eğiliminden haberdar olmasını sağlamak, belki de vazgeçmesine yardımcı olabilir. Onunla bir şey paylaşmak istediğinizde, söze şöyle başlayabilirsiniz: "Bana, birlikte yapmadığımız bazı şeyleri de, seninle paylaşma fırsatı ver, olur mu?"

Yarışçının bu davranışı değiştirebilme gücü onun

elindedir; hayal gücünü genişletmesine yardımcı olarak bu davranışlarını azaltmasını sağlayabilirsiniz.

Yarışçı ile arkadaş kalmak istiyorsanız, onun her yerde kendini övmesini dinleyeceksiniz demektir, hem de siz hiçbir şey söyleyemeden.

9. Bir Adım Önde

Siz ne dersanız deyin, "bir adım önde arkadaşınız" her şeyi sizden daha iyi yapar. Onun çocukları sizinkilerden daha çok yetenekli ve daha parkık bir zekâyâ sahiptir. Bir adım önde, her zaman sizin daha küçük ve kendinizi görmek istediğinizden daha önemsiz hissetmenizi sağlar. O, kesinlikle rekabetçi ve kıskançtır; ama iyi yönden bakarsak, diğer kötü arkadaşlara göre daha koruyucu, sadık ve yardımcı olabilir. Arkadaşlığınızın ilk başında, sizden bir adım önde olmak için uğraşmayabilir, çünkü o sırada sizinle eşit durumdadır. Ancak zaman içinde bu eğilim rahatsız edici bir biçimde başlayacaktır.

Bir adım öndenin kendine olan saygısı minimum düzeydedir; zaten kendine güveni olsaydı, her zaman bir adım önde olma meyli kaybolur ya da azalır. Bu kişilerin çocukluk yılları, ailesinin onu kuzenleri, sınıf arkadaşları ya da mahalle arkadaşları ile karşılaştırması ile geçmiş olabilir. "Neden daha ... olamıyorsun?" ya da "Şunun ne yaptığını duydun mu?" Ya da tam tersi ebeveynleri onu her şeyin en iyisini yapmakla böbürlendirmiş olabilirler. Bir adım öndenin, profesyonel bir yardım alarak, ken-



disinin her şeyde en iyi olamayacağını öğrenmesi gerekir. Kişisel yargısının geliştirilmesi ve ne düşük ne de en yüksek olmadığının kendisine anlatılması gerekmektedir.

Arkadaşınız hâlâ bir adım önde ise ve siz bu arkadaşlığı sürdürmek istiyorsanız ona bu davranışından vazgeçmesini söyleyebilir misiniz? Ya da siz de onun gibi davranabilir misiniz, onu kendi oyunuyla alt edebilir misiniz? Bu mantık oyunlarına başvurmadan önce arkadaşlığınızın ne derecede olduğunu düşünmelisiniz. Ya da bu arkadaş en az üç dört kişinin olduğu bir arkadaş grubunda düşünebilirsiniz. Onun yarışmak istediği konuları sadece kendi üzerinize değil diğer kişiler üzerine de dağıtmış olacaksınız, böylece bu davranışını yavaş yavaş azaltabilirsiniz.

Grup arkadaşlığı farklı bir sebepten dolayı da yararlı olabilir. İki kişilik bir arkadaşlıkta karşısındaki ile rekabet halinde olmak ona içinde bulunduğu stresi unutturuyor olabilir. Ya da onun tuzağına düşmeden yaşayabiliyorsanız, her şeyi unutun ve bu arkadaşlığın keyfini çıkarın.

10. Rakip

Rakip, sizinle yarışmayı sadece siz ve onun olduğu bir alana taşıyabilir ve bu rekabet, kıskançlık hatta kine bile dönüşebilir. Bu arkadaşın tek isteği, sizde ne varsa -arkadaşlık, ilişkiler, meslek, pozisyon, kariyer- almaktır ve müsait bir zamanda almaktan da çekinmeyecektir.

Eğer, bir rakip ile arkadaşlık yapıyorsanız çok dikkatli olun. Arkadaşınızın bu davranışı kontrol dışı durumsa, iyi. Ancak eğer öyle değilse, elinizdekileri, ilişkilerinizi mümkün olduğu kadar korumalısınız. Harika bir arabanız varsa ve arkadaşınız hemen aynısından ya da daha iyisinden almıyorsa, sizden arabanızı ödünç isteyebilir. Üstelik bunu sadece onu kontrol etmek ve ona zarar vermek için yapabilir. Dikkatli olun ve önleminizi alın. Bir iş toplantısı için şehir dışına gidiyorsanız ve sevgilinizin evde tek başına kalmasını istemiyorsanız, onu partiye götürmesi için rakipten yardım istemek kesinlikle iyi bir fikir değildir. Eğer bu kişi ile arkadaşlığınız devam edecekse, rekabet yaratacak ortamlardan çekinmelisiniz.

Bir rakip ile başa çıkma yolları yarışçı ile başa çıkma yolları ile aynıdır: Kendinizi öveceğiniz konuşmaları en aza indirin.

Kıskançlık, sizde arkadaşınız kadar kıskanç iseniz o zaman arkadaşlığınız dengelenebilir. Örneğin, 55 yaşında, boşanmış, insan kaynakları müdürü olan Michael, on yıl önce tanıştığı ve çok yakın arkadaş olduğu iş arkadaşı Larry ile aralarındaki kıskançlığı anlatıyor:

"O sırada patronumuz ile aram çok iyi idi. Benim güvenilirliğim tes-cilli idi, ancak bizim kafadar Larry'nin öyle değildi. Larry içten içe, benim yeteneklerimi öne çıkardığı için bu kadından hoşlanmıyordu."

Ona bu arkadaşlığın, bu kıskançlık yüzünden bitip bitmediğini sorduğumda, önce biraz düşündü ve "Hayır!" dedi, aslında o da Larry'yi kıskanıyormuş:



"Ben de onu kıskanıyordum, biraz. Onun daha çok cadde deneyimi vardı ve bilgisayar konusunda benden daha becerikli idi. Ayrıca benden daha engin bir teknik bilgiye sahipti. Yaptığımız işe onun daha uygun olduğunu düşündüm."

Michael ve Larry bu konu hakkında hiç konuşmamışlar ve konuşmayacaklar da. Birlikte çalışmama-larına rağmen arkadaşlıkları devam etmiş. Michael altı ay önce şirketten ayrıldıktan sonra hiç görüşme-mişler, ama haftada birkaç kez telefonda konuşı-yorlarmış. Michael bu kıskançlığın arkadaşlıklarının bir parçası olduğunu düşünüyor. Larry'nin şimdi de onun serbest mesleğini biraz kıskandığını düşünü-yor. "Düzenli bir maaşım yok, burada kıskanacak ne var ki." diyor Michael, biraz alaycı bir tavırla.

11. Kusur Bulucu

Ne giyseniz, ne söyleseniz, ne yapsanız bu arka-daşınız için yeterli değildir. Hayatı boyunca ailesin-den ya da arkadaşlarından onur kırıcı eleştiriler al-mıştır büyük ihtimalle. Çocukluğundan beri eleşti-rilmek onu kritik bir yetişkin haline getirmiştir. Bu davranış tarzını değiştirmek zordur, belki de her şe-yi eleştirdiğinin farkında bile değildir, bu sözleri ile sizi kırdığını anlamıyordur bile. Bu arkadaşınızı onur kırıcı diye adlandırmadan önce davranışının farkında olup olmadığını anlamalısınız, belki de za-manla biraz da yardımla bu davranışlarını değiştire-bilir. Diğer yandan belki de, bu davranışın size ya da arkadaşlığınıza bir zarar vermediğine karar vere-ceksiniz.

Bu arkadaşlığa değer veriyor ve devam ettirmek istiyorsanız, bu davranışlarının sizi ne kadar kırdığını ona anlatın, "Biliyorum beni seviyorsun ve değer veriyorsun, eminim bunu beni kırmak için söylemedin, ama yaptığım her şeyde bir kusur bulman benim kendimi kötü hissetmememe sebep oluyor." Kendini savunmaya geçebilir: "Bu senin problemin!" Doğru, onun problemi değil! Ancak eğer, bu davranışın sizi ne kadar rahatsız ettiğini vurgularsanız bu yaptığının doğru olmadığını ona anlatabilirsiniz. Daha sonra size aynı şekilde davrandığında kendinizi daha az kötü hissedeceksiniz, tabi eğer bu arkadaşlığı sürdürmeye karar verdiyseniz.

Yine de eğer sabrınızın son raddesindeyseniz ve onun nasıl tepki vereceğini düşünüyorsanız, siz de sürekli kusur bulan arkadaşınızda kusur bulmaya başlayın. Kusur bulucular genellikle eleştiriye açık değillerdir. Onu eleştirirseniz bu, arkadaşınızda bir ters tepki yaratabilir ve kendisine yapılanın ne kadar moral bozucu olduğunu anlayabilir. Ayakkabı diğer ayağa giyildiğinde, o da bazı şeylerin farkına varacaktır. Ancak şunu da aklınızdan çıkarmayın: Kusur bulucu yaptığının ne kadar kötü ve onur kırıcı olduğunu anladığında bunları düşünmek için sizinle arkadaşlığını bir süre için kesebilir.

12. Kötümser

Bu arkadaşın her zaman olumsuz, eleştirici ve üzgün olma gibi bir sorunu vardır. Klinik bir şekilde depresyonda ya da psikolojik tedavi görüyor olabilir. Ne yazık ki, o yardım alana kadar ya da bir tav-



siye ile yardım almaya karar verene kadar sizin arkadaşlığınız zarar görebilir.

Bu arkadaşın ebeveynleri depresif insanlar olabilirler ya da evlendiği kişi olumsuz bir karaktere sahip olabilir, bulunduğu iş ortamı dengesiz olabilir ve bu yüzden o da depresyona girmek üzere olabilir ya da sorunları vardır. İşini kaybetmiş olabilir, sağlık sorunları vardır, ailevi sorunları vardır, eşinden ayrılmış ya da sevgilisi tarafından terk edilmiş olabilir.

Kötümser bir arkadaş ile arkadaşlığınızı sürdürmek için kendi davranışlarınızı ve ilişkilerinizi bu arkadaşınıklardan ayırmak zorundasınız. Bu arkadaşınızın söyledikleri sizi etkiliyorsa, onunla arkadaşlığınızı bitirmek yerine, birlikte geçirdiğiniz zamanları azaltmalısınız. Belli ki bu arkadaşınızın yardıma ihtiyacı var ve bu arkadaşlık sizin değer verdiğiniz bir arkadaşlık ise bitirmek yerine ona yardım etmeyi tercih edeceksinizdir.

Diğer yandan bu durum uzun zamandır süre gelen ve devam edecek gibi gözükten bir eğilim ise o zaman bir kez daha düşünmeniz gerekecektir. Hâlâ arkadaşınızın bir kötümser olduğunu düşünüyor ve sizi etkilemesinden korkuyorsanız bu durumu kesinlikle iyi değerlendirmelisiniz.

Ne yapacağınıza karar vermeye çalışırken, bu durumu bir deney gibi düşünün: Onun bu olumsuz görünüşüne karşı, sizi ona doğru çeken ne olmuştu? Siz değiştiniz mi ya da o değişti mi? Arkadaşınız profesyonel bir yardım alıyor mu? Siz depresyonda mısınız, bu sizin tavırlarınıza karşı bir tavır olabilir mi? Kötümser bir arkadaşına sahip olmak sizin haya-

ta bakışınızı değiştiriyor mu, arkadaşlarınızın size yapıştırdığı etiketler neler?

13. Reddedici

Neden sizden hoşlanmayan biri hâlâ sizinle arkadaşlık etmek istiyor olabilir? Reddedici, sadizm ve gaddarlıkla motive edilmiştir, kontrol edilmeye ve zapt edilmeye ihtiyacı vardır. Arkadaşlığınızın ilk zamanlarında çok tatlı ve ağırbaşlıdır. Arkadaşlığınız, yakın arkadaşlığa ya da en yakın arkadaşlığa yükseldiğinde, onun nefret seviyesi de yükselir.

Arkadaşlığınız yüzeysel bir arkadaşlık ise çok fazla etkilenmez. Ama arkadaşınızın sizi şimdi daha fazla sevmesi gerekir, çünkü artık siz yakın arkadaşısınız. Ama ne yazık ki reddedici kendisini çok iyi tanımıyordur. Bir kadının evlendiği adam ile ilgili en ufaktan en büyüğe kadar problem çıkarması gibidir. Bu durum yaşlı Groucho Marx'ın şakasındakine benzer: "Neden zaten üyesi olduğum bir topluluğa girmek isteyeyim ki?" Reddedici problemin kendisinde olduğunu bilmediği halde, kimsenin onunla arkadaşlık etmeyeceğini düşünerek, arkadaşını yerden yere vurur.

Bu davranışına parmak basarak onun tepkisini görmeye çalışabilirsiniz, kötü eğilimlerini değiştirmeye istekli olabilir ya da söylediklerinizi yalanlayabilir.

Eğer umursamaz biri iseniz bunu geçiştirebilirsiniz: "O, o, ben değilim." Ya da sabırla arkadaşınızın kendi kendini düzeltmesini bekleyebilirsiniz.



Ya da bu arkadaş ş u sorularla başınızın üstüne çıkartabilirsiniz: "Ben bu kadar zavallı isem neden hâlâ benimle arkadaşlık yapıyorsun?" Ve ne söyleyeceğine bakabilirsiniz. Bu davranışları yüzeysel bırakarak, arkadaşınızın aşağılamalarının ne kadar komik olduğunu gözleyebilirsiniz, böylece belki kendini düzeltmek için bir yol bulabilir kendine.

Bazen bu arkadaşlar yaptığınız bir şey yüzünden size gerçekten çok kızgın olabilirler. Sizi ve kendi hislerini düşünmeden, size ve arkadaşlığınıza saldırabilir. Bu Debbie'nin başına gelen bir şey: Debbie, Samantha ile beşinci sınıftan lise mezuniyetine kadar çok yakın arkadaştı. Bu üç yıl önce oldu, Debbie bir kariyer kararı verdi, Samantha'yı arkasında bırakarak. Debbie ş unları söylüyor:

"Çok iyi arkadaş olduğumuzu düşünüyordum, okuldan sonra Amerikan Donanması'na katılmaya karar verdim. Onunla bir partiye gittik, bana benden nefret ettiğini söyledi. Çıktığı tüm erkekler onunla, bana yaklaşmak için ilgileniyorlarmış. Amerikan Donanması'na katıldığım ve onu perişan hayatı ile yalnız bıraktığım için benden nefret ediyordu. Onu perişan hayatı ile bırakıp kendi yoluma gittim."

14. Suiistimalci

Bu yıkıcı arkadaş, alkolik, uyuşturucu bağımlısı olabilir ya da suiistimal edilen bir çocuk, sevgili, bir arkadaş olabilir, duygusal, fiziksel ya da cinsel yönden suiistimal edilmiş olabilir.

Suiistimal hakkında yazılmış sayısız kitap vardır, suiistimalin her türü, aileden kaynaklanır ya da psikolojiktir. Bazılarına göre, küçüklükte suiistimal e-

dilen çocuklar, büyüdüklerinde potansiyel birer suiistimalci oluyorlar. Küçükken suiistimal edilen bir çocuk, büyüdüğünde kendisine yapılanları bir başkası üzerinde yapmak isteyecektir.

Eğer arkadaşınız bir suiistimalci ise kesinlikle profesyonel yardıma ihtiyacı vardır ya da en azından terapi gruplarına katılmalıdır. (Geçmişte suiistimal edilmiş olmak, bir suiistimalci olmayı affettirmez.) Siz de böyle bir arkadaş ile arkadaşlığınızı sürdürüp sürdürmeme konusunda düşünmelisiniz. Kendinizi ona ve ailesine karşı bir koruyucu gibi hissediyor olabilirsiniz. Böyle bir arkadaş ile neden zaman geçirmek zorunda olduğunuzu bir düşünmelisiniz. Ayrıca bu arkadaş hakkında neler bildiğiniz hakkında uzun ve zor bir düşünme devresi geçirmelisiniz. Elbette kimse açığa vurmak istemez, ancak ortada arkadaşınıza ya da diğerlerine zarar getirecek bir durum varsa, o zaman bir şeyler yapmalısınız. Polis departmanları, suçlu programları, iyileştirme merkezleri, bağımlı tedavi merkezleri ve olağanüstü durum masaları her zaman bu tür olaylar için hazır beklemektedir. Onun suçlu olmadığına kanaat getirdiyseniz ve o en küçük parça ise o zaman ailesi ya da yakınları ile konuşmalısınız.

Suiistimalci, kendisini en ekstrem pozisyonlara sokar, eğer bunlarla ileride başınızın derde girmesini istemiyorsanız uzak durun. Bu tür durumlarla bir daha karşılaşmak istemiyorsanız, 5. bölümdeki uyuşulabilir arkadaşlıklar testini yapın, böylece bir dahaki sefere arkadaş olacağınız kişi konusunda daha fazla fikre sahip olacaksınız; özellikle sizi rahatsız eden bir durum var ise.



15. Yalnız

Yalnızın çocukluğundan kaynaklanan duygusal yaraları vardır ya da onu insanlardan uzaklaştıracak bir düş kırıklığı yaşamıştır. Yalnız, kendini inzivaya çekmiştir, herkes ile konuşması ya da arkadaş olması imkânsızdır, genellikle insanların olmadığı aktiviteleri tercih eder, müzik, resim, yazı ya da bilgisayar ve teknoloji gibi.

Arkadaşlık ile hiç ilgilenmemesine rağmen çok iyi aile ilişkileri olabilir. Özel ilişkilerin onun için bittiği zamandan itibaren kendisini başka alanlara kanallize etmiştir, platonik ilişkilerden çok korkar. Ama eğer hayatında bir değişiklik olursa, fiziksel problemlerden dolayı emekliye ayrılma gibi yaratıcı aktivitelerinden kopuş, ayrılık gibi bir duygusal problem, sevgilisinin ölmesi, boş bir yuva gibi üzücü olaylar onun arkadaşlığa yönelmesini sağlayabilir.

Yalnızın arkadaşlıktan kaçması için sayısız sebebi bulunabilir. Geçmişinde duygusal, fiziksel ya da cinsel olarak suiistimal edilmiş olabilir, fail, bir ebeveyn, akraba, bir tanıdık, güvenilir zannedilen bir bakıcı ya da bir yabancı olabilir. Bekâr, yönetici asistanlığı yapan, Las Vegas'ta yaşayan 33 yaşındaki Brendan bu duruma tam bir örnek: Çocukken babasının okşamalarından rahatsız olmuş ve bu şekilde yaralanmış, yedi ve dokuz yaşları arasında abisi ve onun arkadaşı tarafında tecavüze uğramış. Annesi, ergenlik çağlarında onun vücuduna uygunsuz şekilde bakıyormuş. Kendisini bir yalnız olarak tanımlayan Brendan, çocukluğunun hâlâ onun arkadaş çevresine etki ettiğini söylüyor:



"Yaşadığım tüm bu suiistimaller ruhumda kapanmaz yaralar açtı. Ailem beni, çirkin, aptal, sevimsiz ve moron diye çağırırdı. Annem her zaman onun hayatını cehenneme çevirdiğimi söylerdi... Son beş yılımı neredeyse tek başıma geçirdim. Ben de sağlıklı bir ilişkim olsun istedim. Ama insanlara güvenememe gibi büyük problemlerim var."

Olumsuz aile ilişkileri ya da zararlı arkadaşlıklar, yetişkin yalnızda, arkadaşlıktan korkma olarak ortaya çıkabilir. Çocukluğunda kötü hareketlere maruz kalmış ise büyüdüğünde insanlarla anlaşamama gibi problemler yaşayabilir.

Eğer bir yalnız ile arkadaş olmak istiyorsanız, ona biraz zaman vermelisiniz, arkadaşlığın gereklerini yerine getirmesi ve durumuna alışması için. Yalnızza şunu sorabilirsiniz: "Senin arkadaşın olmak istiyorum, ama benden hoşlanıp hoşlanmadığını bilmiyorum, bu arkadaşlığa gönülsüz olabilirsin. Bunu bana söyler misin?" Böylece, bir diyalog başlatmış olursunuz ve eğer sizinle arkadaş olmak istemiş ve korkuları ile mücadele etmeye karar vermişse bir adım atabilecektir.

Kendinize karşı olan güveninizi yitirmek istemiyorsanız, sabırlı olmak zorunda değilsiniz. Size karşı daha cana yakın ve kolay olan diğer arkadaşlıkları sürdürmek istiyor olabilirsiniz. Zaman içinde, yalnız size kendini açar ve şefkatli bir arkadaş olur, bunun yanında bir terapist ile görüşür ya da yardım gruplarına katılırsa üstesinden gelemeyeceği hiçbir şey kalmaz.

Bütün bunlar olana kadar, eğer olursa, diğerlerinin, sizin de içinde aynı izolasyonun olmayacağına dair olan alaylarıyla karşılaşabilirsiniz. Bu izolas-



yon yalnız için sevecen ve rahatlatıcı olabilir. Ama siz bunu hüsrana ya da yerinde sayma olarak görebilirsiniz. (Yalnız ile arkadaşlık yapmak için daha fazla bilgi istiyorsanız, 3. kısımdaki 'Seni Kurtarabilirim Motivasyonu' bölümüne bakın.)

16. Kan Emici

Tamamıyla size bağılıdır, her attığı adımda sizin de yanında olmanızı ister. Yardıma ve insanların yanında olmalarına aşırı ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaç sizin iş ya da okul ihtiyaçlarınızın, ilişkilerinizin önüne geçer. Belki de çocukluğunda hiç yalnız kalmasına izin verilmemişti; kardeşleri ile aynı odayı paylaşmış ve hiç yalnız kalmamıştı, bu yüzden de başkalarından bağımsız bir şeyler yapmak ona rahatlatıcı gelmiyordur. Çocukluk ve ergenlik yıllarında kendisine gerekli ilgi gösterilmemiş olabilir, o da bu ilgiyi duygusal ilişkilerde ya da arkadaşlarında arıyordur. Duygusal, fiziksel ya da cinsel bir suiistimale uğramış olabilir, yetişkin bir insan olduğunda insanlardan ayrılma korkusu yaratmış olabilir. 10 yaşındayken büyük erkek kardeşi tarafından cinsel olarak suiistimal edilmiş, evli, sekreterlik yapan, 45 yaşındaki Carol şunları söylüyor:

"Bugün ayrılık endişesi benim için çocukluğumda olduğundan daha büyük bir problem. Çocukluğumda ailemden ayrılmak istiyordum. Onların her yaptıkları beni kırıyordu. Bugün insanlarla arkadaş olduktan sonra beni kırsalar da onlardan ayrılmamak bana bir mecburiyet gibi geliyor. Kötü bir pozisyonda olsam bile, içimde onlardan ayrılmamı engelleyen değişik bir şey var."

Kan emici sizi sınırlar koymaya zorlar. Eğer onunla aranıza sınırlar koymazsanız, hayatınızı, zamanınızı, düşüncelerinizi ve enerjinizi kendi eline alır. İpleri elinizden geçirirseniz, her zaman ona zaman ayırmanız için sizi zorlayabilir. Kendiniz için ayırdığınız zamanları bile sizden almaya kalkabilir. Belirli olarak konmuş sınırlar, "Her cuma birlikte kahve içelim." ya da "Elimdeki projeyi bitirdikten sonra seni arayacağım." hem siz hem de arkadaşınız için yararlı olacaktır.

Kan emiciyi ne kadar kısa sürede fark ederseniz ve aranızdaki sınırları ne kadar çabuk koyarsanız, hayatınıza el atmasına o kadar çabuk engel olursunuz ve arkadaşlığınızı rahat bir şekilde sürdürürsünüz. Kan emici ihtiyaç duyulmaya bayılır ve diğer insanların ondan bir şeyler istemesine her zaman açıktır.

17. Terapist

Bazen sadece içinizi dökmek ya da bir şeyleri paylaşmak istersiniz, ama terapist, bir arkadaş gibi sizi sadece dinlemek yerine size tavsiyeler vermeye ve yorumlar yapmaya başlar. Her söylediğinizi analiz eder ve bunlara bilimsel karşılıklar bulmaya çalışır. Eğer sizi dinleyen ve rahatlatan bir arkadaş istiyorsanız, terapist, sizi bir süre sonra sıkar ve rahatsız eder. Terapist psikoloji, sosyoloji, psikiyatri konularında ihtisas yapmamışsa söylediklerinin diğer insanlardan daha geçerli bir tarafı yoktur.

Terapistin dünyayı düzenleme gibi sorunu olabi-



lir. Sizde stres yaratan ya da başınızı ağrıtan bazı konuları ona anlattığınızda, içinde bir endişe uyanır. Konuyu hemen çözmek ister, siz de onun söylediklerini yapmak ve sizin sorununuz ile ilgili olan endişesini gidermek zorundasınızdır. Terapist tüm sorunlarınızı ona anlatmanızı ister ve şimdi ya da ileride çözümler üretmeye çalışır. "İşte bunun olmasının sebebi bu." ya da "Bu sana kendini rahat hissettirir." sözleri onun yanıtlarıdır.

Eğer yaptığı analizler sizi rahatsız ediyorsa onunla açık açık konuşun. Kesinlikle dobra olun: "Söylediklerimi analiz etmen için anlatmıyorum, sadece içimi dökmek istiyorum."

Eğer bunlar etkili olmuyor ve o hâlâ yorumlamaya devam ediyorsa o zaman hiç tepki göstermeden onu dinleyin ve sonunda: "Teşekkür ederim, ama ben kendi bildiğimi yapacağım." deyin.

18. Fazlalık

Hayatınızdaki fazlalık kimse, hayatınızla, düşüncelerinizle ve kariyerinizle yakından ilgilenen kimsedir. Başlangıçta onun bu ilgisinden hoşnut olabilirsiniz. Ama daha sonra bir gün ya da bir konuşmada onun yaptıkları size sıkıcı, boğucu gelebilir. O 'ilgilenen arkadaşın' fazlalığa doğru gitmektedir.

İşteki bir problemden kaçacak yer arıyor olabilirsiniz. Fazlalık sizinle ilgilenmek ya da çözüm üretmekle kalmaz, patronunuzu ya da problem yaratan iş arkadaşınızı bile arayabilir.

Bir kişinin fazlalık olduğunu keşfetmek, ilk adım-



dır. Mutlaka hayatınız ile onun arasına belirgin sınırlar koymak zorundasınız, böylece o da sınırın ötesinin ona ait olmadığını ve oraya ayak basamayacağını anlayacaktır.

Bir kişinin fazlalık olduğuna karar verdikten sonra onunla olan arkadaşlığınızı bitirmek isteyebilirsiniz. Eğer yeni arkadaş olmaya başladığınız birinin bir fazlalık olduğuna karar verdiyseniz, oluşacak can sıkıcı bir durum ile karşılaşmaktansa onunla arkadaşlığınızı kesebilirsiniz. Ancak eğer arkadaşınız gerçekten mükemmel bir insan ise ve araya koyulacak belirli sınırlar ile arkadaşlığınız kurtarılabilecekse o zaman denemeye değerdir. Arkadaşınız sizi ilgilendirmeyen açıklamalar ve tavsiyeler yapıyorsa, ona, "Biliyorum ilgileniyorsun, ama bu senin işin değil." ya da "Tavsiyelerin için teşekkür ederim, ancak bu benim hayatım ve onu ben yaşamak istiyorum." diyebilirsiniz.

Fazlalık büyük ihtimalle mutsuz bir çocukluk geçirmiştir, kendisini her zaman yetersiz ve zavallı hissetmiştir. Bu yüzden hayatınızı kaplamak ister, böylece biraz güç kazanacağınızı sanır. Daha sonra, kendisini kahramanınız gibi görmeye başlar ve her şeyin iyi gitmesi için uğraşır. Bu kişinin ergenlik döneminde gizli ya da açık cinsel suiistimaller olabilir, suiistimalci ve suiistimal edileni karıştırıyor olabilir.

Bu arkadaşı hayatınızdan el çektirme çabalarınız boşa gitti ise ve o profesyonel bir yardım almayı reddediyorsa o zaman bu arkadaşlığı bitirebilirsiniz.



19. Kopya

John Lutz'un heyecanlı kitabı *Bekâr Beyaz Dişi*, Bridget Fonda ve Jennifer Jason Leight ile ünlenen sinema filmi "Kopya"nın tam bir betimlemesidir. Bu olumsuz arkadaşlık tipinde biri diğerini kopya eder. Elbette, bazı kopya arkadaşlıklar çok uzun sürer, hatta birinin sizi kopya etmesine memnun bile olabilirsiniz; bir arkadaşınızla aynı okula gitmek, onunla aynı kıyafetleri giymek, aynı işyerinde çalışmak, aynı sinemalara gitmek, aynı yerde oturmak ya da aynı kulübe üye olmak hoş bir şeydir. Arkadaşlıkta bir taraf diğerini kopya etmeye başladığında, kopya edilen geri çekilmek isteyebilir.

Bekâr Beyaz Dişi'de Lutz, erkek arkadaşından ayrıldıktan sonra eve Herda Carlson adında bir ev arkadaşı alan Allie Jones'un ev arkadaşı tarafından taklit edilmesinden söz ediyor. Herda, Allie'nin gardiobunu ve saç şeklini taklit etmekle başlıyor ve onu öldürmeye kadar gidiyor. Allie ise evini kurtarmak için uğraşırken hayatını da kurtarmaya çalışıyor.

Kopya, fazlalık gibi kendinizi sevilen ve hayran olunan biri gibi hissetmenizi sağlar. Eğer taklit etmek hayran olunmanın bir üst kademesi ise hayran olduktan sonra bunu taklit etmeye kadar götürecek bir durumun olması gerekir. Ancak daha sonra bu hayranlık rahatsızlığa dönüşür ve bir ihanetle sonuçlanır. Herkes eşit olmak ister, bu yüzden hayran olduğu bir kişinin kopyası olmak, onu örnek alarak kendi yolunu çizmek yerine, kişilerin eşitliğini yok eder.

Kopya ile aynı fazlalıkta olduğu gibi açık olmalısınız, aranıza sınırlar koymalısınız, taklit rahatsız edici boyuta gelmeden hayranlık aşamasında onunla açıkça konuşup konuyu halletmeye çalışmalısınız.

Güçlü bir egonun olmayışı onu rahatsız eder, bu açığı başka birinin giyim tarzını, fikirlerini taklit ederek kazanabileceğini zanneder. Cesaretli olmak ister ve bunu başkalarının fikirlerini taklit ederek güçlendirmeye çalışır.

Eğer arkadaşınızı seviyorsanız, ama onun bu eğiliminden nefret ediyorsanız, bu arkadaşlığı onun istemediğiniz davranışlarını körükleyecek hareketlerden kaçınarak yapın. Sizi taklit eden arkadaşınız, saçlarınızı beğenirse ona gittiğiniz kuaförün adresini vermeyin. Eğer onun, gitmeye karar verdiğiniz tatile gitmek isteyeceğinden şüpheleniyorsanız, tatilden dönene kadar açıklama yapmayın.

Eğer yardım almaya meyilli görüyorsanız onu bu konuda yönlendirin. Onun olumlu yönde değiştiğini ve iyi bir arkadaş olduğunu görebilirsiniz.

20. Kontrolör

Bu tip arkadaşlar çok disiplinli bir çocukluk geçirmişlerdir; herkesin kendi işini yaptığı, aşırı disiplinin hâkim olduğu bir aileleri vardır. Bu eğilim ilişkide hiçbir problem yokken de ortaya çıkabilir. Bu durum, fazlalıktan farklıdır. Kontrolör, söylediklerini kabul ettirmeye çalışır ya da arkadaşı ile eşit olmaya uğraşır her zaman. Problemler, bir fincan kah-



ve için buluşulacak yerden, hangi filme gidilmesi gerektiğine ya da daha büyük konulara kadar, kimle çıkacağınızdan nasıl bir kariyere sahip olacağınıza kadar tüm konularda çıkabilir.

Kontrol konuları iki aşamalıdır, Bonnie'nin en yakın arkadaşı Regina ile yaşadığı gibi. Birinci bölümde anlatıldığı gibi 30 yıl önce aynı yurttan kalırken tanışmışlar. Üç yıl sonra arkadaşlıkları aniden bitmiş. Sebep ise Bonnie'nin çıktığı adamın evli olma şüphesi. Regina arkadaşının evli bir adamla çıkmasını tasvip etmediği için arkadaşlığını bitirmiş.

Bir yıl boyunca hiç konuşmamışlar, bir okul aktivitesinde bir araya geldiklerinde Regina özür dilemiş ve arkadaşlıkları yeniden devam etmiş. Arkadaşlıklarının on yıl sonra yeniden aniden bitmesinin sebebi yine, Regina'nın, Bonnie'nin yaptığı ya da söylediği bir şeyi tasvip etmemesi idi. (İkinci ayrılıktan sonra Bonnie aynı senaryonun yaşanacağını tahmin edememişti.) Yaklaşık dokuz ay sonra Regina tekrar onu aradı ve özür diledi, arkadaşlıkları tekrar başladı.

Bonnie arkadaşının arkadaşlıklarını kontrol etmeyi kendisine bir görev bildiğini söylüyor, ancak onu çok sevdiği ve değer verdiği için buna göz yumuyor. 49 yaşında, ebeveynlerini ve tek çocuğunu kaybetmiş, şu anda kimse ile çıkmayan ve arkadaşları ile çok değer verdiği bir geçmişi olan Bonnie şunları söyledi:

"Her zaman son kararı Regina verirdi. En başından beri o lider, kontrolör ya da herhangi bir şey olmak istedi. Ben onun doğrularına uymayan bir şey yaptığımda ya da söylediğimde her zaman kötü olurdum.

Regina, arkadaşlığı tekrar kazanmak ya da başka bir şey için her zaman o karar vermek isterdi. Her şey onun denetiminde olmalıydı. Ailesinin katı kuralları olduğunu biliyorum ve onun için kurallara uymayan kişi, iyi bir arkadaş değildi. Benim kişiliğime göre, doğru olan ona doğru gelmezdi.”

Araya giren bu soğuk periyotlar, Regina’ya, Bonnie’nin arkadaşlığını kaybetmek istemediğini gösterdi. Bu zaman zarfında Regina olgunlaşmış ve daha az kontrol eden biri olmuştu. Bonnie:

“Belki çok fazla soru soruyordu, ama zamanla duyguları konusunda daha açık olmaya başladı. İlk tanıştığımızda onun çok yargılayıcı olduğunu düşünmüştüm, ama hayatıma bu kadar karışabileceğini ummamıştım. Regina şimdi insanların kusurlarına karşı daha anlayışlı.”

21. Koruyucu

Debbie altı kız ve erkek kardeşinin en büyüğüydü. Şimdi 41 yaşında olmasına rağmen çocukluktan beri kendisinden büyük ve küçük tüm arkadaşlarının koruyucusu olmuştu. Bu tür arkadaşlar, onun koruyuculuğunu reddederseniz size kırılabilir.

Debbie gibi koruyucu arkadaşınız kardeşlerinin en büyüğü ve onların koruyucusu olmak zorunda kalmış olabilir. Özürlü bir yetiškine ya da kardeşlerine bakmak zorunda kalmış olabilir.

Koruyucu diğerlerini korumakla çok meşgul olabilir; çocuklar, ebeveynler, sevgili, kardeşler, arkadaşlar, ev hayvanları gibi. Tüm bunları yapmasına rağmen size ayıracak vakti olmayabilir.



Böyle koruyucu bir arkadaşlık sizin bağımsız yapınıza ters düşebilir ve kendinizi zorlanıyormuş gibi hissedebilirsiniz.

Eğer arkadaşınız bir koruyucu ise ve bu eğiliminin devam edeceği açık ise onun yumuşak kalpliliği arkadaşlığınızın sürmesini sağlayabilir. Arkadaşınız bu tarz davranma eğilimleri gösteriyorsa ona: "Tamam, herkesi korumak istiyorsun, ama sen benim annem değilsin ve ben de senin çocuğun değilim. Sen benim arkadaşımsın ve biz eşit olmalıyız. Bu yüzden koruyuculuğunu bana değil onu isteyenlere göster. Ben kendimi koruyabilirim." diyebilirsiniz.

21 çeşit kötü arkadaş tipini işledik, peki ya ideal arkadaş nasıl olmalı? Sizin ideal arkadaşınızın kişilik eğilimleri nasıl olmalı?

İdeal Arkadaş

Her arkadaşın söz ettiğimiz kötü eğilimlerden bir parça aldığını göz önünde bulundurarak, sizi rahatsız etmeyen ve onunla kendinizi eşit sayabileceğiniz arkadaşlar da olmalı. Zaman zaman kendinizle baş başa kalmak isteyebilirsiniz, gerçek iyi arkadaş kendi içinde de barışık olan biri olmalı. Arkadaşınız ihtiyacınız olduğunda sizi koruyabilen biri olmalı, hastalandığınızda, sevgilinizden ayrıldığınızda ve kendinizi kötü hissettiğinizde, kariyerinizle ilgili yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda iyi ya da kötü olaylarda, sadece o istediği için değil sizin ihtiyacınız olduğu için orada olmalı.



İdeal arkadaş ihtiyaç duyulduğunda yanınızda olmalı ayrıca kendine güvenli ve ayakları yere basan biri olmalı. Arkadaş hayatınıza girdiğinde hoş geldin ile karşılanmalı, ancak size bir sorumluluk yüklememeli. Kendini koruyabilmeli ve sizin kadar diğerlerine de bağlı olmalı; diğer arkadaşlar, aile bireyleri ya da sevgililer gibi. Bu arkadaşlık karşılıklı iki tarafında içinin rahat olması ile ilgilidir.

Kötü bir çocukluk geçiren kişiler için hayatının her döneminde huzurlu bir yaşam geçirmek pek mümkün değildir. Çocukluğunda küçük görülmüş, suiistimal edilmiş ya da duygusal olarak yaralanmış olabilir, ancak bu onun yaşamında olumsuzluklar üretebileceği anlamına gelmez, terapiler ya da yardımlar ile düzenli bir hayata adım atabilir.

İdeal arkadaş sevilmeli, takdir edilmeli ve ebeveynleri ve kardeşleri tarafından korunmalıdır. Ancak bunlar olmasa bile kendiliğinden bunlar ile mücadele edebilmiş ve tüm olumsuzluklardan sıyrılmış olmalıdır. Arkadaşının düşüncelerine, hareketlerine, işteki pozisyonuna, ilişkilerine saygı göstermeli, ama onları taklit etmemelidir. Ona değer verdiğinizi belli etmeniz, yardımcı olmanız ve onu takdir etmeniz onun kıskançlık dürtüsünün ortaya çıkmasını engelleyebilir. Karşısındakilerden korkmayan bir kişi, onlar karşısında övünmeye de ihtiyaç duymaz. Yetenekleri ve becerileri küçük görülmez ve törpülenmezse, çocukluğunda aldığı yaralar ne olursa olsun, kıskançlık ya da düşmanlık belirtileri göstermez.

İdeal arkadaşın kendine güveni vardır, kendi düşünceleri ve inançları vardır, ancak onları başkala-



rına empoze etmeye çalışmaz, bunun için kimseyi zorlamaz ve onları yermez.

Arkadaşındaki değişik düşüncelere ve hareketlere saygı göstermek ideal arkadaşın özelliğidir; şüphesiz kimse arkadaşı ile arasına karbon kâğıdı koyulmuş gibi aynı olamaz.

İdeal arkadaş üzerinize fazla düşmez. Elbette uzağa giderken ona haber verirsiniz, telefon edersiniz ya da mektup yazarsınız. Eğer arkadaşınızı uzun bir zaman göremeyecekseniz aranızda birbirinizden ayrılmayacağınıza dair bir güven vardır.

İdeal arkadaş, kendinize güveninize saygı duyar ve arkanızdan dedikodu yapmaz. Size her zaman dürüştür ve tabi sizde ona karşı öylesinizdir.

Gloria, 42 yaşında, bekâr bir bayan. Son yirmi yıldır bir en yakın arkadaşı var. Suzie, 43 yaşında evli, üç tane okul çağında çocuğu var ve uzak bir ülkede oturuyor, ideal arkadaş özellikleri taşıyan bir bayan. Gloria ve Suzie aynı işyerinde çalışırken tanışmışlar. Gloria şunları söylüyor:

"Suzie her durumda benim arkadaşımdır. İkimizde Bay Doğru'yu arıyorduk? Daha sonra ben Bay Doğru'mu buldum ve ikimizde buna karar verdik.

24 yıl önce başlamıştı arkadaşlığımız ve biz iki yıl önce ayrı yerlerde yaşamaya başladığımızda bile arkadaşlığımızı sürdürdük. Çünkü aramızdaki bağ çok kuvvetli idi, birbirimize doğum günü kartları yolladık. Buna söz vermiştik.

Her zaman aynı düşünce düzeyinde idik, bundan hiç şüphemiz yoktu, birbirimize yolladığımız 'seni düşünüyorum' kartları sembolik olsa bile bunu doğruluyordu. İkimiz de müziği çok seviyorduk ve internette



birbirimize müzik dosyaları gönderiyorduk. Geç saatte yaptığımız internet konuşmaları ikimiz için de çok rahatlatıcı oluyordu, birbirimizin geleceği hakkında düşüncelerimizi söylüyorduk ve eskiden sevdiğimiz müzikleri dinliyorduk.

Günlük e-postalar dışında birkaç ayda bir telefonla da konuşuyorum, böylece orada bir terslik olup olmadığını öğreniyoruz ve sevdiğimiz ve değer verdiğimiz arkadaşımızın sesini duyabiliyorduk. Onu daha sık görmek istiyorum, çünkü o ve ailesi ile çok eğleniyorum.

Bana onu takdir ettiğim şeyin ne olduğunu sorarsanız, size tek bir şey söylerim: Çok çalışkan, o kadar meşguliyet arasında benimle konuşmak için zaman bulabiliyor. Suzie de benim gibi sevecen, sıcak ve insanlara gerektiğinden fazlasını vermeyen biri. Bu harika, değil mi? Çoğu zaman onunla tanıştığım için çok şanslı olduğumu hissediyorum."

Hâlâ bu yıkıcı ve zararlı arkadaşlıklardan birinin içinde olup olmadığınızdan emin değil misiniz? Eğer öyle ise şu testi yapın. Aşağıdaki sorulara cevaplarınız, *hayır*, *bazen*, *çoğu zaman* ya da *evet* olmalı. Testten sonra cevaplarınız size en iyi arkadaş ya da arkadaşlığın nasıl olacağı konusunda yol gösterebilir.

Test: Zararlı Bir Arkadaşlığı Fark Etmek

1. Arkadaşınız güvenilir mi?
2. Onu arayıp da bulamadığınızda sizi geri arıyor mu?
3. Her zaman randevuları, toplantıları ya da sözlerine sadık oluyor mu?
4. Diğer arkadaşlarınız bu arkadaşınıza güveniyor mu?



5. Bu arkadaşınızı dinlemekten keyif alıyor musunuz?
6. Karşı cinsten bir arkadaşınız varsa ve her ikiniz de birileri ile çıkıyorsanız ya da evliyseniz, onun sevgilisi ya da eşi sizden haberdar mı?
7. Arkadaşınız hayran olduğunuz biri mi?
8. Arkadaşlığınız şu anda olduğunuz yer ile bağlantılı mı yoksa, keyifli bir geçmiş var mı?
9. Arkadaşınızı gördükten sonra, "Harika, iyi ki arkadaşsınız!" diyor musunuz?
10. Arkadaşınız sizin sınırlarınıza ve benliğinize saygı duyuyor mu?

Yukarıdaki sorulara *evet* ya da *çoğu zaman*, yanıtlarını verdiyseniz, doğru arkadaş bulmuşsunuz demektir. Soruların çoğu böyle yanıtlandı ise arkadaşlığınız pamuk ipliğine bağlı değil demektir. Arkadaşınız ve siz birbirinizin kişiliğine saygılısınız, yalnız kalmak istediğinizde birbirinizi anlıyorsunuz, ihtiyaç duyduğunuzda birbirinizin yanında oluyorsunuz, arkadaşınız da siz de boş sözlerden hoşlanmıyorsunuz, birbirinize verdiğiniz sözleri tutuyor ve buluşmaları önemsiyorsunuz demektir.

Eğer sorulardan iki ya da üç tanesine *bazen* ya da *hayır* cevabını verdiyseniz bu arkadaş ve arkadaşlık üzerinde düşünmek zorundasınız. Bu eğilim ne derecede? Soru 4'e *hayır* cevabı verdiyseniz, arkadaşlık düzeyi düşük demektir. Eğer Soru 1'e *hayır* cevabı verdiyseniz bu arkadaş hakkında uzun bir süre düşünmelisiniz. Bu olumsuz cevaplar yeni bir durumla mı ilgili; arkadaşınızın evliliği gibi sizinle eskisi kadar ilgilenmesini engelleyecek bir du-

rum mu var? Ya da sevgilisini kaybetme, ailesinden birini kaybetme gibi bir sorunu mu var?

Eğer bu sorulardan dört ya da daha fazlasına *hayır* ya da *bazen* cevaplarını verdiyseniz, bu arkadaşlığı tekrar gözden geçirmeli ve hatta bitirip bitirmeme konusunda önemli kararlar almalısınız. Bu arkadaşın olumsuzlukları bir arkadaş sahibi olmanın size verdiği fayarlardan daha önemli olamaz; siz dinlenmeye, yalnız kalmak istediğinizde bırakılmaya, buluşmalara ve özen gösterilmeye layıksınız. Sevgiliniz ya da diğer arkadaşlarınız bu arkadaşlıktan haberdar olmalı, arkadaşlığınız eski anılara değil bugüne bağlı olmalı. Onunla olmaktan keyif almalısınız, arkadaşınızla gurur duymalısınız, onun önemli olduğunu bilmelisiniz ve birbirinize güveniniz tam olmalı.

Sonuçta, sizin için olumlu ve olumsuz arkadaşlar hakkında iki tane kontrol listesi var:

Olumlu Arkadaşlıklar

- Birbirinizi seviyorsunuz.
- Birlikte eğleniyorsunuz.
- Birbirinize güveniniz tam, paylaştığınız birçok duygusal ve maddi durum var.
- Güven, dürüstlük ve sadakat var.
- Aranızda çok az kıskançlık var ya da hiç yok.
- Aranızdaki rekabet çok az ya da hiç yok.
- Birbirinize ulaşma dereceniz tam seviyesinde ve zamanında.
- Aranızdaki saygı her zaman korunuyor.



- İlişkinizde dedikodulara yer yok ya da çok nadir.
- Aranızda yarışma ya da karşılaştırma yok.
- Sözler tutuluyor.
- Ödünç alınan şeyler geri veriliyor.
- Davranış inceliği var.
- Güvenilirlik her zaman var ve hiçbir zaman kötü amaçlı kullanılmıyor.
- Arkadaşlık esnek, okul, kariyer ya da başka sebeplerle kötüye kullanılmıyor.
- Ne kadar meşgul olursanız olun, birbirinize ayıracak vaktiniz var.
- Her iki arkadaş da kötü şartlarda da, iyi şartlarda da birbirinin yanında.
- Ortak çok şeyiniz var, ancak ilişkinizi ilginç kılacak farklılıklara da yeterince sahipsiniz.
- İlişki eşit.

Olumsuz Arkadaşlar

- Kıskançlık son raddede.
- Birbirinizle yarış halindesiniz.
- Arkadaşlığın dışına çıkmayacağına dair sırlar, hiçbir zaman tutulmuyor.
- Ödünç alınan paralar ya da eşyalar geri gelmiyor.
- Sözler tutulmuyor.
- Sözler tutulmadığında basit bahaneler söyleniyor.
- Arkadaşlardan biri ya da her ikisi de yaptıkları ile her zaman övünüyor.
- Arkadaşlık katı ve hiçbir esnekliği yok. Birinin söylediği sözler ya da yaptıkları, arkadaşını tanımasına rağmen arada hoşnutsuzluk yaratıyor.

- Arkadaşlığın hiçbir üstünlüğü yok.
- Konuşmalar kırıcı ve üzücü.
- Arkadaşınızla iyi geçirdiğiniz bir gün onunla her zaman eğleneceğiniz anlamına gelmiyor.
- Paylaştığınız duygular, aktiviteler ayrı.
- İlişki eşit değil.

2. BÖLÜM

Neden Arkadaşlar Birbirini Kırar?

3. Gerçekte Neler Oluyor?

BİRİNİ, BİRİNE ihanet etmeye iten nedir? Saldırgan bir kişilik? Kıskançlık? Öfke? İntikam? Depresyon? Bunlar akla gelen muhtemel sebepler. Ancak aklımıza gelmeyen birçok sebep vardır, kötülüğe kötülükle karşılık verme gibi. Kendine güven azlığı. Değişikliklerle baş edemeyen bir kişilik. Bunlar arkadaşlıkta ihanete sebep olabilecek birkaç sebep. Bunlardan bazıları fark edilebilir, kontrol edilebilir ya da değiştirilebilir sebeplerdir.

İhaneti Anlamaya Çalışmak

Arkadaşlıkta ihanetin oluşabilmesi için ne gerekir? Eğer bir arkadaşlık çok çabuk gelişmişse, yeterli açıklamalar yapılmamışsa ya da paylaştıklarınız yanlış anlaşılmışsa, bir şeyler kötü gidiyor demektir.

Arkadaşlık, vasat bir arkadaşlıktan ileriye gitmişse ve kişilerin geçmişleri, değer yargıları, toplumsal statüleri, yetenekleri birbirinden tamamen farklı ise ihanet olasıdır. Belki biri diğeri hakkında arkadaş-



lıktan farklı şeyler bekliyordur (ya da diğerinin sevgilisine âşıktır). Belki ikisi de aynı şeyi istiyordur ve sadece bir tanesi onu alabilecektir. Arkadaşlık, ihanet, kariyer ya da iş için olabilir. Bir profesör bana, dört arkadaşından sadece birinin işte kalabileceğine ne kadar üzüldüğünü söylemişti. Yakın arkadaşlık, ihanet kendi suçu olmasa bile devam edemez. Bir arkadaşın diğerine ihanet etmesinin nedeni, onun diğerinin ihanetinden korkması olabilir. Aslında, ihanet ilki için bir misillemedir.

Düşünün ki, arkadaşınız, onun davranmanızı istediği şekilde davranmazsanız sizin ona ihanet ettiğinizi düşünebilir. Böyle bir olay, Linda Tripp ve arkadaşı Monika Lewinsky arasında yaşandı. Yirminci yüzyılın en önemli arkadaş ihaneti olayı. 1997'de Linda Tripp, arkadaşının iyiliği için, Monika ve o zamanın başkanı Bill Clinton'un telefon konuşmalarını teybe kaydetmişti. Bayan Tripp, *George* dergisine arkadaşına yaptığı ihanetin içyüzünü şöyle anlattı:

"Konuşarak Arkadaşınıza İhanet Etmediniz mi?"

Ben Monika Lewinsky'ye ihanet etmedim. Başkalarının duygusuz davranışlarıyla onu kötüye kullanmakta olduğunu göstermek istemiştim. Doğruyu öğrenmek onun saplantılarına son verebilirdi. Bunun yanında bu Monika'nın sorunu değildi, o bu olayı sadece 14 kişiye söylemişti."

Nancy Collins'in Linda Tripp ile yaptığı bu röportaj etkileyici idi. Okuyan herkesin anlayabileceği gibi ihanetin her zaman ikiyüzü vardır. İşte röportajın son sorusu:

“İnsanlar şunu sorduğunda ne cevap verirsiniz, ‘Geceleri nasıl uyuyorsunuz?’

Çok rahat uyuyorum. Aynaya hiçbir problemim olmadan bakıyorum. Yaptığımla ilgili bir endişem yok. Yine yaparım.”

İntikam ve Kincilik

İhanet, arkadaşınızın ya da sizin söylediğiniz ya da yaptığınız bir davranışın yanlış anlaşılması gibi olabilir. Eğer yanlış olduğu varsayılan ya da gerçekten yanlış olan bir davranış ya da söz ortaya çıkar- sa o zaman ihanetten söz edilebilir. Bu durum bir atasözünün varlığını güçlendirmektedir: “Diğerleri- ne size davranılmasını istediğiniz gibi mi davranı- yorsunuz?” Eğer ihanete uğramaktan kaçınmak isti- yorsanız, ihanet etmeyin. Kimsenin sizin hakkınız- da kötü konuşmasını istemiyorsanız, kimse hakkın- da kötü konuşmayın.

Buradaki anahtar şudur; arkadaşınızla aranızda çözülmesi gereken problemler ya da ihaneti doğu- racak kadar güçlü ayrılıklar var mı? Oluşmaya baş- layan olayı durduramayabilirsiniz, ancak arkadaşlı- ğınızı kurtarmak için bir şeyler yapabilirsiniz. (5. kı- sımda anlatıldığı gibi “Bu Arkadaşlık Kurtarılabilir mi?”)

Bir kişiye öfkelenmek için sayısız sebep vardır, o sebeplerin çoğu bu bölümde tartışılacaktır. Bunlar kıskançlık, çekememezlik, sürekli yarış halinde ol- mak, depresyon ve kızgınlık, tüm bunlar konusun-



da bir anlaşılmaya varılamadığı için öfkeye dönüşebilir.

Elbette, tüm bunlar bir ikaz ile rahatlatılacak durumlardır; davranışınız övgüye değer olabilir ve arkadaşınız hâlâ kinci bir tavırla yaklaşıyor olabilir. (Bu tür durdurulamayan derin kıskançlık ve kin duyguları için 4. kısımda "Her Şey Aileden Kaynaklanır" bölümüne bakın.)

Bu bölümde tartışacağımız ihaneti hazırlayan tüm davranışlar, kişinin geçmişinden kaynaklanır. Arkadaşınızın size karşı olan davranışlarını değiştiremezsiniz belki, ama onları anlamaya çalışırsanız çok daha az acı çekersiniz.

Aslında kadın erkek ilişkilerinde başvurulmuş bir çare olmasına rağmen arkadaşlıklarda da arada sevgi olduğu için kabul edilebilir sebepler gösterilebilir:

Öfke ve intikam bize sevgi duyan, bizi koruyan ve bizi isteyen kişilere duyduğumuz olası duygulardır. Bu öfke bize değer veren kişileri kontrol etmek için kullandığımız bir araçtır. Eğer küçümsenirsek, intikam duygularımızın hangi yöne gideceği kesinleşir, hayatımızı memnuniyetsiz partnerimizin gözünde tamamen küçültecek şekilde yönetiriz. Eğer onun bizi sevmesini sağlayamıyorsak, onun bizim hakkımızda bir şeyler hissetmesini sağlayabilmeliyiz; acı ve dert. Böylece eski partnerimiz bizim hissettiğimizi hissedecektir; onu değer ve saygınlık yönünden soyup soğana çevirmiş olacağız. Daha sonra güçlü bir etkimiz olduğunu bileceğiz, tabi eğer o bizim aradığımız kişi değilse. Ama en sonunda tekrar kontrolü ele alacağız -kendimizi önemli ve değerli hissedeceğiz-, geçici bir süre bile olsa.

Bir Arkadaşın Sevgilisi ile Flört Etmek ya da Onunla Cinsel Birliktelik Kurmak

Kör öfkenin en büyük sebeplerinden biri -kadın ya da erkek herkesin, bu yüzden arkadaşını öldürebileceği bir öfke türü- bir arkadaşın gerçek ya da sadece oyalanma için seçtiği bir oyun olabilir. Bu öfke türü insanları kötü sözler söylemek ve kötü şeyler yapmak konusunda kışkırtan ünlü bir tepkidir. Başlangıç bölümünde Dan'ın örneğini tekrar hatırlayabilirsiniz; 15 yıldır karısı ile ilişkiye giren arkadaşını öldürmeyi planlıyor.

Suç ve suç kurbanları üzerinde çalıştım, kriminoloji ve kurbanlık dersi verdim ve suç kurbanları hakkında *Kurbanlar* diye bir kitap yazdım. Bu araştırmalarımdayanarak, kurbanın faili suç işlemeye yönelttiği tezine karşıyım. Yanlışta sapmış arkadaş, sadakatsizlik gerekçesi ile arkadaşını, sevgilisini ya da ihanet eden kişiyi öldürebilir ya da ona saldırabilir ve bu yasal, ahlaki olmalı. Hayır. İhanet etmek için karşısındakinin ona zorbalık yapmış olması olası bir ihtimaldir. İhanete verilebilecek daha az şiddetli uzlaşımlar vardır, ayrılmak, boşanmak, arkadaşlığı bitirmek, araya bir soğukluk sokarak o kişiyi fazla görmemek gibi.

Ancak araya soğukluk sokma yöntemi Jessica'nın romantik bir üçgen ile son bulan arkadaşlığı için işe yaramamış. Jessica ve Barbara. Şimdi ikisi de 43 yaşında, birbirlerini 20 yaşından beri tanıyorlar. Barbara eşinden ayrıldıktan birkaç yıl sonra iş arkadaşı ile lezbiyen bir ilişkiye girer. İş arkadaşı ve sevgilisi, Barbara'nın hayatındaki ilişkilerini özellikle de yakın kız arkadaşlarını kıskanmaktadır. Arka-



daşlığın bitme sebebi Jessica'nın paraya ihtiyacı olduğu için Barbara'ya gitmesi ve geri çevrilmesi olmuş. Aslında Barbara sevgilisinin ona bir şey yapmasından korkuyormuş. İşte 20 yıllık arkadaşlığın bitme sebebi bu.

Cinsel kıskançlık 20 yıllık başka bir arkadaşlığı da bitirdi. Bir Avrupa yolculuğunda tanıştığım bir bayan anlattı bu hikâyeyi:

"Bir kız arkadaşım vardı. Artık ona eski bir arkadaş diyorum. Uzun bir geçmişimiz vardı. Onu yirmili yaşlarımın başından beri tanıyordum. Hukuk okuyordu. Birlikte takılıyorduk, her zaman parti, parti, parti. Başka bir kız arkadaşımız bir barda şarkı söylüyordu ve biz çoğu zaman onu dinlemeye giderdik. Birlikte takılmaktan çok hoşlanıyorduk. Ama Brenda her zaman benim erkek arkadaşlarımı kıskanırdı, çünkü bana karşı bir şeyler hissediyordu. Ona her zaman, 'Seni çok seviyorum, ama ben erkeklerden hoşlanıyorum.' diyordum. Bana hissettirmemeye çalışsa da hâlâ böyle hissettiğini biliyordum, yine de onunla hiç tartışmadım.

Bir gün biri ile tanıştım. Daha sonra bu kişi, erkek arkadaşım oldu. Carl dünyada görebileceğiniz en çekici olmayan adamdı. Şişman, kel ve çirkindi. Onu iyice tanıyana kadar kaba bir kişiliği olduğunu düşündüm, ama onu tanıyınca ne harika bir insan olduğunu keşfettim. Tam bir entelektüeldi. Her zaman tartışırdık. Harika tartışmalar. Her zaman. Carl için deli oluyordum. O benim için en mükemmel sevgili idi. Çok duygulu ve düşünceli biriydi, tek kusuru durmadan yemek yemesiydi. Onunla bir sene kadar çıktım. Bu arada Brenda elbette ondan nefret etti, çünkü artık onunla birlikte uyumuyordum. Bir arkadaşımıza benim Carl'la parası için yattığımı söyledi. Ve sonra tabi ki, böyle bir şey olduğunda ilerler de ilerler. Ne zaman kendime geldiğimi hatırlamıyorum.

Bu hayatımda bir tek kez, 'Evet, bu benim arkadaşım olamaz, sonsuza kadar bitti.' dediğim tek insan."

Para Üzerine Tartışmalar

Yazar Lois Duncan, arkadaşlar ve ufak bir miktar para insanı yıllarca nasıl rahatsız edebilir üzerine yazdığı makalesinde şunları söylüyor:

“Üçüncü sınıftaydım, Olivia adında bir kız, kola almak için benden bir miktar borç para aldı. Onu hiçbir zaman geri ödemedi. Bunu sormaya utanıyordum. Ona güvenmediğimi düşünmesini istemiyordum.

Bir gün Olivia okula gelmedi. Philadelphia’ya taşınmıştı ve param da onunla birlikte gitmişti. Ona öfkelenmiştim!

Seneler geçti hâlâ öfkeliyim.”

Bir arkadaş size para konusunda özellikle de küçük miktarlar söz konusu olunca neden ihanet eder? Para neyi simgeler? Statü, güç, başarı, birleşme, servet ya da aşk.

Eğer bir arkadaşlıkta ihanete uğrama olasılığını en aza indirmek istiyorsanız, arkadaşlarınıza ödünç para vermeyin. Tekrar tekrar alınan para geri verilmediği zaman arkadaşlıklar tatsızlaşır. Para haricinde, değerli eşyalar, araba, bilgisayar, çok değerli ya da zor bulunan kitaplar, CD’ler. Harold, 42 yaşında bir yönetici, “ödünç aldığı parayı geri ödemeyen arkadaşları tarafından” ihanete uğradı. “Hiçbir arkadaşınız size gerçekten kötü bir şey yaptı mı?” sorusuna cevap olarak, aynı arkadaşını örnek verdi. “Hâlâ aldığı paranın taksitlerini ödemedi.”

Ne yazık ki, eğer para ya da değerli eşyaları ödünç verirsiniz, eğer arkadaşınız bunların değerini bilemezse kendinizi, arkadaşlığınızı ve paranızı çöpe atmış olursunuz. Arkadaşınız işinde yüksel-



mişse, çocukluğundaki ilişkilere ek olarak, sizin paranızı ve pozisyonunuzu da ele geçirmek isteyecektir. Arkadaşınızın anne ve babasının çocukluğunda ona ilgisiz ve sevgisiz olduğunu düşünün ve tüm bunları hediyeler ile vermeye çalıştıklarını farz edin. O, zamanla, hediye ve parayı "sevgi" olarak değerlendirecek ve aldığı sevgiyi geri vermek istemeyecektir. Aldığı para ya da hediye geri vermek onun için sevgiyi geri vermek demek olacaktır ve bu da arkadaşınızın yapamayacağı bir şeydir.

Bir arkadaşınızdan para ya da herhangi bir şey ödünç aldığınızda, siz ve arkadaşınız, arkadaşlığınızın bu materyallerden etkilenmemesi için aranızda bazı kurallar koymalısınız. İlk olarak, yazılı bir şey olmalı. İkinci olarak, eğer ödünç verdiğiniz paranın geri gelmesi garanti ise onu ödünç verebilirsiniz.

Gloria, daha önce bize ideal arkadaşı Suzie'yi anlatmıştı. Tam ters yöne dönen başka bir arkadaşlığını anlatıyor şimdi de. Elbette bir arkadaşlığı tatsızlaştıracak daha bir sürü sebep vardır, ancak bu konuda sebep gayet açık: Para. Gloria'nın tüm gün bir işi olmasına rağmen bir arkadaşı ona yeni bir ortak iş macerası teklif etmiş. Yalnız yaşayan ve tek geliri günlük çalışması olan Gloria, bu işe ortak olabilmek için diğer arkadaşlarına borçlanmış. Yeni iş macerası bocalamaya başlamış ve sonunda batmış: Gloria, 10.000 dolarından olmuş. Para gitmiş ve tabi arkadaşlık da. Gloria şunları söylüyor:

"Onunla sınıfta tanıştım ve hemen arkadaş olduk. İnsanlarla çok çabuk kaynaşabiliyorum. Sanırım bu kadar çabuk arkadaş olmamızın nedeni de bu. Arkadaşlığımız altı, yedi yıl olmuştu, bana gelip iyi bir iş

ortağı olabileceğimi söyledi. İşimi iyi yaptığımı biliyordu. Kendine güveni ve inancı çok olan biriydi. Bana iyi bir ortak olacağım konusunda baskı yapmaya başladı... O sıralar benim üzerimde büyük etkisi vardı.

Bu uzun bir hikâye. Paraya ihtiyacı oldu ve ben de etraftan borç aldım. Bu bana çok pahalıya patladı. Para ve arkadaşları hiç böyle hayal etmemiştim. Baş etmesi gerçekten güç bir pozisyon.

O günden beri kimseye ödünç para vermiyorum. Çalıştığım bir işte para kazanıyor ve diğerinde ise kaybediyordum. O sırada aklım neredeydi bilemiyorum, ama şimdi her şeyin farkındayım.

Bazen bazı şeyleri halının altına süpürdüğümü söylüyorlar. Probleminin ne olduğunu gayet iyi biliyorum. Ofisimde bunlardan çok eminim. Ama günlük hayatta bunlarla mücadele etmek benim için çok zor.”

Unutulmamalı ki, bazen bir arkadaş gelip de sizden para isteyebilir, bu arkadaşla şartlarınızı söylemek pek de kolay olmasa gerek. Sevgililer, diğer aile bireyleri, iş arkadaşları da bu duruma dahil elbette.

Arkadaşınızın işine temel teşkil eden eşyalarını ödünç istemekten kaçının, örneğin yazarın bilgisayarı, müzisyenin gitarı gibi.

Eğer bir arkadaşınızdan para istediyseniz ve geri çevrildiyseniz o arkadaşınızın size destek olduğu diğer meselelere bakın, örneğin duygusal destek. O arkadaş size çok istediğiniz arabayı almanız için 5.000 dolar vermeyebilir, ama size başka yollarla çok yardımcı olabilir. Belki sizinle, cüzdanınızdaki paraya göre bir araba almanız için araba pazarına gelebilir ya da size ödünç alabileceğiniz bir yer bulabilir. Böylece uygun fiyatlı bir banka kredisi ile ihtiyacınız olan arabaya kavuşabilirsiniz.



Kıskançlık ve Çekememe

Almanca bir kelime olan *Schadenfreude* iki kelimenin birleşiminden oluşur: *Schaden* (zarar) ve *Freude* (zevk) demektir. İlk defa Liz Smith'in bir makalesinde farkına vardım bunun: " Arkadaşlarınızı ve tanıdıklarınızı düşerken gördüğünüz zamanki korku. Bu toplum içinde var olur."

Birçok insan bunu itiraf edemez, ama kıskançlık arkadaşlığın anahtar faktörüdür. Bu yıkıcı ya da olumsuz gibi gözükebilir, ancak her arkadaşlığın içinde kıskançlık vardır. Kıskançlık ne zaman aşırıdır? Bir arkadaşlıkta kıskançlığı doğuran nedir, özellikle de yıkıcı ve olumsuz kıskançlıkları? Bir arkadaş sizin başarınızı kıskanıyorsa, o gerçek bir arkadaş mıdır? Kıskanç arkadaşlarla arkadaşlığı bitirmektense onları düzeltebilecek bir kür var mıdır? Kıskançlığı yok etmek ya da en aza indirebilmek için kabul edilebilecek ya da uyum sağlanabilecek davranışlar var mıdır?

Bir arkadaşınız sizi kıskanıyorsa ya da siz onu kıskanıyorsanız hemen bu arkadaşlığı bitirmeniz gerekmez. Birçok, çok yakın arkadaş zaman zaman birbirini kıskanır. Aslında arkadaşlar arasındaki kıskançlık çok az zaman onları birbirine bağlar. İnsan kaynakları geliştirme derneğinin başkanı, bir imalat derneğinin toplantısında şunu söylemişti: "Her insan size karşı zaman zaman kıskançlık ve öfke duyguları besleyebilir, size ne kadar yakın olurlarsa olursunlar fark etmez. Şunu aklınızdan çıkarmamalısınız: Bu sizin değil onların gündemi olmalıdır."

Kıskançlığın nereden çıkacağını düşünün. Arka-

daşınızın hayatında kıskançlık duygusunu oluştura-
bilecek ne var. Ve şunu da anlamaya çalışın ki bu
kıskançlık arkadaşlığınız için değil arkadaşınız için
bir şeyler söyler.

Bu zor olsa da, kıskançlık sizinle ilgili değildir.
Kıskançlık, sizin başarılı olduğunuz bir konu söz ko-
nusu iken, sizin kendinizi kötü hissetmenizi istedi-
ği bir duygudur. Diğer kişi kendisini yetersiz ve teh-
dit altında hisseder ve yapabileceği en iyi şeyi ya-
par. Size misilleme yapar. Övgü sözcüklerini sizden
saklar, becerinizin değerini düşürür ve sizin de ken-
disi gibi kendinizi kötü hissetmenizi ister.

Arkadaşınızın size karşı kıskançlığını değiştire-
mezsiniz. Bu arkadaş sizin günlük bir arkadaşınız
ise onun size sağladıklarına daha rahat dayanabilir-
siniz, ona karşı koymaya çalışmazsınız. Karşı koy-
mak onun duygularını kamçılayabilir.

Eğer bir yakın arkadaş ya da en yakın arkadaş
-bu kıskançlık patlamalarına dayanmaya ya da za-
man harcamaya geçecek biri ise- o zaman onunla
bir konuşma yapabilir, neler olup bittiğini anlayabi-
lirsiniz, bu konuşmayı birkaç konuşma izleyebilir.
Örneğin, kazandığınız bir ödülü, terfi edişinizi anla-
tıyorsunuz ve yakın arkadaşınız durumu küçümse-
meye ya da size aldırmamaya başlıyor. Ona "Senin
benimle paylaştığın güzel bir şeye nasıl tepki gös-
termemi isterdin? Canım arkadaşımdan görmek is-
tediğim övgü kelimelerini senden göremememin
sebebi bu mu?" diyebilirsiniz.

Umarım bu, arkadaşınızın hissettikleri hakkında
konuşmasına yardımcı olabilir. Belki de şöyle ce-
vap verecektir: "Elbette, senin için çok seviniyo-



rum, ancak bunlar benim hayatım hakkında neler yaptığımı düşünmememe sebep oluyor.”

Arkadaşınızla bu tarz diyaloglara girmeniz, aranızdaki anlaşmazlığın ‘bana karşı’ durumuna dönüşmesine yol açacaktır. Eğer ilgisiz kalınırsa bu anlaşmazlık tam gelişmiş bir atışmaya, daha kötüsü olursa araların soğumasına ve arkadaşlığın bitmesine yol açar.

“Bana söylediğin için çok mutluyum.” Yakın arkadaşınız ya da en yakın arkadaşınız, şöyle cevap verebilir: “Hayatımda kötü giden şeyleri seninle paylaşmak istiyordum, ama hayatın bu kadar güzel giderken bunları anlayamayacağını düşündüm. Kötü şeyleri sana anlatıp moralini bozmak istemedim.”

Durumu gündeme getirerek arkadaşınızın içinde bulunduğu durumu düzeltmek için bazı çareler düşünebilir ve onun da rahatlamasını sağlayabilirsiniz. Arkadaşınıza, “Sen kıskançsın!” dediğinizi düşünün, o da size, “Gülünç olma!” diyecektir. Kimseyi, eğer o hazır değil ise bilinçsiz yaptığı hareketleri görmeye itemezsiniz. İnkâr çok güçlü bir korunma mekanizmasıdır. Eğer arkadaşlığınıza değer veriyor ve kıskançlığı gözardı ederek onunla ilişkinizi sürdürmeyi düşünüyorsanız tabi, bu kıskançlığın geçici bir süre devam ediyor olması sizin için daha iyi olur.

32 yaşında, sekiz yaşında bir oğlu olan, kütüphane görevlisi Miranda’nın beraber büyüdüğü bir arkadaşı var. Arkadaşının hâlâ onu kıskandığını söylüyor. Arkadaşının kıskançlığına rağmen arkadaşlıkları sürüyor. Miranda şunu söylüyor: “Bunu bana söy-



lüyor. Bende olan ve onda olmayan şeyleri her zaman kıskandığını söylüyor.”

25 yaşındaki Dale de arkadaşının kıskançlığına rağmen ilişkisini sürdürüyor. Dale kardeşi gibi gördüğü arkadaşı ile birlikte büyümüş. Şunları söylüyor: “Kıskançlığının, arkadaşlığımıza zarar vermesine izin vermedik.” Arkadaşı ne yapmış? 15 yaşından 22 yaşına kadar, “Kimle çıksam, kaba eleştirilerle karşılaşardım. Daha sonra üzgün olduğunu ve beni kıskandığı için böyle davrandığını anlattı.”

Bu ilişkinin bitmemesinin sebebi, arkadaşının bilinçlenişi ya da Dale’in yumuşak karakteri olabilir ya da her ikisi de bu arkadaşlıktan vazgeçmemek için ellerinden geleni yapmış olabilirler. Dale, “Onun hakkındaki olumsuzlukları görmemeye, sadece iyilikleri görmeye karar verdim. Yirmi beş yıldır, arkadaş olmamızın sebebi budur.” diyor.

Kıskançlık ne kadar yaygın? “Hiçbir arkadaşınız sizi kıskandı mı?” 180 kişiye sorduğumuz bu sorumuza cevap veren 136 kişiden çıkarttığımız sonuçlar şöyle: 85 kişi (yüzde 62) “evet” diyerek olumlu cevap verdi, 51 kişi (yüzde 38) “hayır” diyerek olumsuz cevap verdi. “Evet” cevabı verenlerden 56 tanesi arkadaşlarının onları kıskanma sebeplerini açıkladı. Verilen cevaplar dört kategoriye ayrıldı:

- Maddi ya da somut kıskançlık, sizde olan, ancak arkadaşınızda olmayan, para, kariyer, evlilik ya da seyahat etme özgürlüğü: 22
- Başka birisi ile olan ilişkileri kıskanma ya da onunla daha fazla zaman geçirdiği için kıskanma (sevgilisini ya da diğer arkadaşlarını): 16

- Arkadaşının çekiciliğini ya da görünüşünü kıskanma, kilo ile bağlantılı sebepler de var: 9
- Doğal özelliklerini kıskanma, insanlarla rahat konuşabilme özelliği, doğal yetenekler ya da sosyal ve arkadaş canlısı biri olmasını kıskanma: 9

Bu dört kıskançlık türü arkadaşlığın özelliklerini kavramaya çalışırken algılayabileceğimiz, ancak gerçekte aklımızın almayacağı tür davranışlar. Arkadaşınızda olan bir şey sizi neden bu kadar etkiliyor olabilir? Ne yazık ki, ben henüz soruyu sormadım, "Siz bir arkadaşınızı kıskandınız mı?" Böylece onların kıskançlık karşısında ne tepki göstereceklerini anlayabiliyordum.

Aile -ya da Sevgili- ile İlgili Kırgınlık

Amerika'da Bekâr Olmak adlı kitabım için makale topluyordum, bekâr kadınların ve erkeklerin evli arkadaşlarını ve onların çocukları ile olan ilişkilerini kıskandıklarını gördüm. Ancak aynı zamanda evli bayanların ve beylerin de bekâr arkadaşlarının özgürlüklerini kıskandıklarını gördüm.

Kıskanç arkadaşlar, ailevi durumları ve güzel ilişkileri kıskanırlar, bu arada kendi başarıları ile ilgilenmeyi gözardı ederler.

Arkadaşının ilişkileri konusunda ona darılan, kırılan arkadaşlara ne demeli? Bunlar iki kategoriye ayrılırlar: Birincisi, arkadaşının diğer ilişkilerini kıskanmaktır. Bu durum genellikle romantik ilişkiler



ya da çocuklarla olan ilişkilerde görülür. Örneğin, annem ve ben şu anda çok yakınız, ama ben yirmili yaşlarda iken onunla birbimize çok uzaktık ve bu beni çok üzerdi. Yirmili yaşlarımda iken, bir anne kızı, mağazada alışveriş yaparken gördüğümde onları çok kıskanırdım; bir arkadaşım bana annesi ile geçirdiği güzel vakitleri ya da ne kadar yakın olduklarını anlattığında öfkelenirdim.

Linda evli ve solunum uzmanı. Üniversite çağında bir oğlu ve 14 yaşında bir kızı var. (1. kısımda Linda bize bir e-postanın arkadaşlığını nasıl bitirdiğini anlatmıştı.) Bekâr ve çocuksuz bir arkadaşının kızı ile olan ilişkisini kıskandığını anlatıyor:

30 yıllık çok iyi bir arkadaşım. Bekâr bir bayan, hiç evlenmedi. Çocuğu yok. Beni aradı ve beraber bir şova gitmeyi teklif etti. Ben onun en yakın arkadaşıydım. Ona gelemeyeceğimi söyledim. Olayı hemen büyüttü, "Hiçbir zaman hiçbir şey yapamıyoruz. Tek yaptığımız dışarı çıkıp yemek yemek." dedi.

Ama ben bunu arkadaşlarım ile 35 senedir yapıyordum. Bu benim tek istediğimdi. Sinemaya gitmek istersem tek başıma giderim. Jimnastik salonuna gideceksem tek başıma giderim. Arkadaşlarımla yapmak istediğim tek şey ise konuşmak, yemek yemek ya da kahve içmektir.

"Beni yıllardır tanıyorsun. Neden bu kadar üzgünsün?"

"Her şeyi kızınla yapıyorsun."

"Annem benim en yakın arkadaşımı. (Linda'nın annesi iki yıl önce öldü.) Kızım da benim en yakın arkadaşım. Evet, alışverişe kızıyla gidiyorum. Kızıyla yaptığım her aktivite diğerleri ile yaptıklarımın farklı."

"Kızınla geçirdiğin saatlerin arkadaşlığımızdan çaldığını düşünüyorum."



Şok olmuşum.

"Kızıma ne kadar düşkün olduğumu ve onu ne kadar sevdiğimi biliyorsun. Bu arkadaşlığımıza bir tepki değil, ama sen kızımı kıskanıyor musun?"

"Ben sadece dışarı çıkıp bîr şeyler yapmak istiyorum."

"Otuz yıldan sonra arkadaşlığımıza değer verdiğimi kanıtlamak zorunda değilim herhalde. Arkadaşlığımıza değer vermediğimi mi düşünüyorsun? Eğer bunu ispat etmek zorunda isem arkadaşlığımız bitmiştir. Böyle bir son istiyorsan, böyle düşünmene çok üzuldüm. Nazik olmaya çalıştım, ama sen çocuklarımla, kızımınla geçirdiğim zamanı kıskandın."

Ağlamaya başladı. Hemen onu teselli etmeye çalıştım.

"Biliyorsun, seni seviyorum. Sen benim en iyi arkadaşısın. Seni sevdiğimi ispat edemem. Bu söylediğin kocamın bana, 'Beni sevmiyorsun, çünkü benimle dövüşlere gelmiyorsun.' demesi gibi bir şey."

Bundan sonra arkadaşlığımız benim için tamamen değişti.

O bana, "Yemek ya da bir fincan kahve için buluşabilir miyiz?" diye sorduğunda ben de, "Evet!" diyeceğim. Bunu yaptım, çünkü kırılmış-tım. Silahlarımı ortaya çıkardım: Öğle yemeği ve kahve. Bu arkadaşlığımıza bir zarar vermedi, ama ben kendimi biraz uzaklaşmış hissettim. Benim düşüncelerimde değişiklik vardı. Onun bunu hissedip hissetmediğini bilmiyorum. Sanırım hissetmedi. Ama onu hâlâ aynı şekilde seviyorum... İlişkimiz eskisi gibi olmasa da onu hâlâ ilgi çekici buluyorum.

Arkadaşlığımızın nasıl başladığını düşündüm. Linda 30 yıl önce birlikte çalışırken tanıştıklarını söylüyor. Arkadaşı da kendisi gibi bir solunum uzmanıymış, ancak birkaç yıl önce bir kütüphane müdürü olmuş. Linda'nın çok geniş bir arkadaş çevresi var, çok şişman, utangaç ve yalnız olan arkadaşları gibi. Şunları söylüyor: "Geniş bir arkadaş çevrem



var, onu arkadaş grubuma soktum ve orada arkadaşlar edindi. İnsanlar bana onu sevip sevmediğimi sordular, onun bir özelliği olmalıydı.”

Arkadaşlığın başlama sebebinin de, Linda’nın kızının kıskanılmasına çok şaşırmasında payı var. Linda şunları söylüyor: “Ona büyük bir iyilik yapmıştım, artık arkadaşları vardı, neden hâlâ kızımı kıskanıyordu?”

Linda’ya arkadaşının kendini bu kadar üzücü bir duruma sokmadan nasıl davranabileceğini sordum:

Kızımın olan arkadaşlığım konusunda beni suçlu hissettirmemeli ve bizi kıskandığını bana hissettirmemeliydi. “Ailene karşı olan sorumluluklarını biliyorum. Kısıtlı zamanın var, anlıyorum.” demeliydi. Ya da “Kızınla ne kadar yakın olduğunuzu görebiliyorum.” diyeceği yerde, “Buna kırıldım. Kızının seni benden aldığını düşünüyorum.” dedi.

“Merhaba, nereye istersen gidebilirsin, ama çocuklarıma dokunma.”

30 yaşında antropoloji mezunu bir öğrenci kıskançlık yüzünden en yakın arkadaşı ile olan ilişkisini bitirmiş. İlk önce evlendiği için ona darılmış. Daha sonra boşanacağını söylediği zaman krize girmiş: “Bu kadar kutsal ve kıymetli bir şeyi nasıl olurda bozarım.” diye sinirlendi. (Bu ilişki benim için de eski kocam için de çok yıpratıcı olmaya başlamıştı.) “Bana bir saatlik bir konferans verdi. Artık o benim için sadece bir tanıdık.”



Rekabet

Kıskançlık ve öfke alıp başını gitse de, arkadaşlıkta biraz rekabet normaldir. Sosyologlar kendinizi karşılaştırmamız ya da yargılamamız gereken bir *örnek grup* olmalı diye düşünüyorlar. Bu grup zaten içinde olduğunuz bir grup olabilir ya da girmek istediğiniz grup olabilir; şirketlerin kendilerini karşılaştırmaları gibi.

Az dozlarla, tehlikeli ya da kötü niyetli olmamak şartı ile rekabet, bir motive aracı olabilir. Kendiniz için her şeyi isteyebilirsiniz. Başarıları, başkalarına çok görmeden kendinizde de olmasını istemek kötü bir düşünce değildir. Rekabet, yoldan çıktığında arkadaşının başarısına sabotaj yapma ya da onu en aza indirme gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Şöyle repelikler gibi: "Kim daha büyük bir ev ister? Bu sadece temizleyecek daha fazla odan olacak demektir!" ya da "Eğer isterse herkes bunu yapabilir!" Soğuk laflar rekabeti körükleyebilir mi?

Kibir

Bir önceki kıskançlık ve öfke karşılaştırmamız, kıskanç ve öfkeli arkadaşlarla baş etmeye çalışırken, onları anlamak ya da affetmek idi. Ancak kibir, sizde ya da başkalarında olsun, diğer kişilerde kıskançlık ve öfke duygularını ortaya çıkarır, size karşı kötü olmalarına ya da ihanete itilmelerine yol açabilir. Kibir, aşırı ego ve kendisi ile fazla böbürlenmedir; ihanete uğramaya iter, çünkü bu kişi potan-

siyel bir hedefdir. Yıllardır yaptığım araştırmalar boyunca, çok arkadaşı olan ünlü ve başarılı insanların, sıradan, kabullenici ve kendini övmeyen kişiler olduğunu gördüm.

Buna karşılık olarak, bir kere kibirli damgası vurulduktan sonra, etrafında kimsenin kalmadığını gördüm. Elbette, bir kimsenin kibrini keşfetmek için onu başarının ya da ünün doruklarında görmek gerekiyor. Bir heyecanın ya da aşırı övgünün ortalarında, kişi, bunun hayatı boyunca süreceğini düşünüyor. İlk önce telefon sesi susar, daha sonra gelen mektuplar azalmaya başlar. Bunlar denenmiş ve doğruluğu kabullenilmiş arkadaşlardır. İhtiyacınız olduğunda yanınızda olanlar ve iyi gün dostları.

Eğer birisinin kibirli davranışlarda bulunduğunu görüyorsanız, onun bu davranışlarının nereden kaynaklandığını bulmalısınız. Geçici bir durum mu, kazandığı bir ödül yüzünden mi? Birkaç gün ya da hafta içinde, eğer eski arkadaşlık günlerine dönmüyorsa bu kişinin karakterinde dökülmeler oluyor demektir.

Öfke (Hiddet, Dargınlık)

Kıskançlık ve öfke bu duyguya bağlıdır. Bu güçlü duyguların arkasında, (çoğu zaman arkadaşına ihanetle sonuçlanan durumlar) öfke vardır, arkadaşınız bunu hak edecek davranışlarda bulunmasa da. Öfkeyi bir kişiye yöneltmek ya da bir kişiye karşı öfke yüklenmek. Bu öfkeyi üzerinize çeken kişi siz



olabilirsiniz ya da arkadaşına karşı öfkeli olan siz olabilirsiniz.

Bu kitap için analiz ettiğim 180 kişiden 30 kişi, 104 soruluk testte şu soru ile çok ilgilendiler: "Arkadaşınıza yaptığınız en kötü şey ne idi?"

30 kişinin cevaplarını okurken, onların duygularını hissedebildim, çoğu ya da hepsi arkadaşlarına haksızlık etmişler. Araştırma boyunca, arkadaşlarına haksızlık ettiklerini ve bundan dolayı hayatları boyunca rahatsız olduklarını gösterme fırsatı buldular. "Arkadaşınıza yaptığınız en kötü şey ne idi?" sorusuna verilen cevaplardan birkaç tanesi:

- "Bir kutu hap alıp, onun sabah benim uyanıp uyanmayacağımı merak etmesini sağlamak." (46 yaşında, evli bir anne.)
- "Onun ilgilendiği bir kızla flört etmek." (28 yaşında, bekâr bir kamyon şoförü.)
- "Onlarla genel anlamda alay ettim." (42 yaşında, evli, öğretmen.)
- "Duygularım çok karışık, ama aklımdaki bu karışıklık konusunda dürüst değildim, insanları mutlu ettiğini zannederken aslında onları büyük üzüntülere itiyorsun. Birçok insana, "Elbette seninle arkadaş olmak istiyorum. Seni çok seviyorum." dedim, bu şekilde yıllarca insanları kandırdım... Biliyorum kötü şeyler yaptım, ancak şimdi düşünemiyorum." (47 yaşında, bekâr, hemşire.)

Bu soruya siz de cevap vererek, arkadaşlarınıza yaptığınız gerçekten can sıkıcı şeyleri ortaya çıkara-

bilir ya da arkadaşlarınızın size karşı neden öfke duyduklarını anlayabilirsiniz.

Şunu anlayabilmek de çok önemlidir ki, bu ihanet gerçekten "başka çarem kalmadı" diye yapılan bir davranış mı yoksa, öfkeyi göstermenin bir yan sonucu mu? Birçoğumuza öfkenin bastırılması gerektiği öğretildi. Ve birçoğumuz da öfkeden kaçınmayı, onu yutmayı, inkâr etmeyi ya da görmezden gelmeyi öğrendik. Öfkeyi sahiplenip harekete geçmek yerine, "Ben sinirliyim." diyebilirsiniz. Hareketiniz daha sonra öfkenizin temsilcisi olur; bu hâlâ öfke değil onun temsilcisidir.

Neden öfkeyi göstermekten çekiniriz? Çünkü öfkenin diğerlerini yok edeceğini, bir kenara atacağını düşünürüz. Öfkeyi dışa vurmak, çoğunlukla bir kenara atılma sonucunu doğurur.

Bu akıbet çarkından nasıl kurtulursunuz? Bu duyguyu kucaklamak ve bunu sözlü olarak anlatmak, psikiyatrist Theodore Isaac Rubin'e göre sağlıklı bir davranış. Rubin'in *Öfke Kitabı* adlı eserinin son bölümünde, 103 tane konuşma sanatlı soru var. İşte iki tanesi:

- Öfkenin aşka endeksli olduğunu ve öfkelendiğiniz çoğu insanı aslında çok sevdiğinizi biliyor muydunuz? Aşk ve öfke her zaman tam olarak karşılıklı değildir. Bir kişiye gerçekten öfke duyup aynı zamanda onu normal bir seviyede sevebilirsiniz. Onun için en iyisinin olmasını istersiniz.
- En büyük tehlike ne hissettiğimizi, hissedemememiz ve bilemememiz? Öfkeyi kabullenmek, kim



ve ne olduğunuzu bilmenizi ve hissetmenizi sağlar.

Ya biri size öfkeli ise? Öfke rahatsız hissetmemizi sağlar; ilk içgüdü öfkeyi kişisel almaktır. Bunu yapmadan önce kendinize sormalısınız: "Arkadaşım gerçekten bana mı öfkeli yoksa başkasına öfkelenmiş ve sinirini benden mi çıkarıyor?" Ne yazık ki, biri size öfkeli ise öfkenin kaynağını saptamaya çalışmak, çoğu zaman eğilimi yeniden canlandırır: Çoğunlukla birbirine bağırma, isimler takma, aşağılama, telefonu kapatma -ve bunun gibi kabul edilebilir yanıtlar-, ilişkinin yönünü değiştirme ya da ilişkiden soğuma.

Çok az insan öfkenin kaynağını bulma konusunda başarılıdır. Öfkeyi inkâr etme ve ilişkiden kurtulmaya çalışma öfke hislerini size çevirir ve bu da karışık durumlara basit çözümler bulmak demektir. Kelimeleri öfkenin arkasında duyarak, öfkeyi yaratan insandan ayırmak onu bastırmaktan çok daha iyidir. Uzun ve kısa vadede kendinizi ve ilişkinizi daha yararlı bir duruma sokar.

Bu yüzden, eğer biri size öfkeli ise ideal karşılığınızı değerlendirmek için aşağıdaki soruları kendinize sorun:

- 1. Kesinlikle öfkeli miyim?
- 2. Öfkenin kaynağı ben miyim yoksa arkadaşım başkasına sinirli ve beni hedef olarak mı görüyor?
- 3. Bu arada sırada olan bir davranış mı yoksa sürekli tekrarlanan bir davranış mı?



4. Arkadaşımı sakinleştirip meseleyi sakin bir çerçevede çözebilir miyiz?
5. Arkadaşımın öfkesini yatıştırmak için başkalarının yardımına ihtiyacımız var mı?
6. Bu durumu görmezden gelirsem, şunu düşünüyorum demektir: Arkadaşım öfkesini benden çıkarmak istiyor. Bu durum beni ya da arkadaşlığımızı engeller mi?

Siz ve arkadaşınız birbirinize öfkelendiğinizde bununla nasıl baş ediyorsunuz. İlişkinizde bunu önceden bildirebilen bir mekanizma mı var? ("Arkadaşlar arasındaki karışıklıklarla başa çıkma" 5. kısımda "Bu Arkadaşlık Kurtarılabilir mi?" bölümünde.)

Değişim

Yeni bir işe girmek (eğer arkadaşlığınız aynı işyerinde çalışmanızla başlamış ise) ya da taşınmak (eğer yakın yaşamaya alıştıysanız) gibi yapısal değişiklikler, arkadaşlıktaki en büyük zorluklardır. Bu konudaki araştırmalarım beni ihanet hislerinin son bulduğuna götürdü. Hayatındaki hiçbir şeyi değiştirmeyen biri hep başkalarından bir şeyler bekler. Bu kıskançlık ya da korku kadar ciddi olmasa da, arkada kalan kişi, gidenin onu arayıp aramayacağını düşünür. Ancak yeni bir dünya ile karşılaşan kişi orada insanlarla uyum sağlaması gerekenin o olduğunu bildiği için diğerlerinden bekler: Meşgul olmadığınızda aramaya özen gösterin, bunun bir sırası yoktur.



Bu denemeler kişiler için arkadaşlık testleridir ve ne yazık ki çoğu arkadaşlık bu testlerden kalır. Örneğin, yeni bir yere taşınan kişi, bir ya da iki yıl sonra, "Daha önce daha fazla arkadaşım vardı!" diye düşünür. Bu neden olur? Genellikle sebep, aranmayı beklemektir. Ancak hayatın gerçekleri giden kişinin araması yönündedir.

Neden? Çünkü gitmek kalmaktan daha kolaydır. Değişimin kaynağı ne olursa olsun -daha iyi bir iş, evlilik, ailesine bağlı yaşamak zorunda olan çocukların onlarla gitmesi- geride kalanın durumu geri çevrilmedir. Aynı durumda olsa bile. Bu neden o kadar iyi değildir? Değişim daha iyi bir iş ya da daha rahat bir hayat için bile olsa, geri de kalan kişi artık eskisi kadar fazla zaman geçiremeyeceklerini bilir. Bir rekabet ve bölgesel bir pozisyon olabilir, California'ya taşınan biri New York'taki hayatını yadsır. Daha iyi bir gelecek için yeni bir şirkette çalışmaya başlayan kişi giderlerini savunur.

Değişim kıskançlığı kamçılar. Sapmalar arkadaşlıkları tehdit edebilir, daha önce birbirlerinden keyif aldıkları için arkadaş olanlar şimdi eskisi kadar zaman geçiremeyecekler ya da terk edilme ve ayrılma duyguları değişim ile canlanacak. Eğer sadece bir tanesi değişime uğruyorsa, durumun yarattığı dargınlık ve acı, arkadaşlığın zarar görmesine yol açacak.

Örneğin bir arkadaşınız terfi ettiğinde, onu arayıp, "Tebrikler!" demek yerine biraz zaman geçtikten sonra "Merhaba!" dersiniz. Terfi etmemiş ve bu başarıyı bekleyen arkadaşlarınıza söylediklerinize dikkat edin. "Buna sen benden daha çok layıksın."

ya da "Çok kısa zamanda Bay Doğru'yu bulacaksınız." diyerek yanlış bir yol seçmiş olabilirsiniz. Arkadaşınıza güven vermek yerine onun hayallerini kasıtlı olarak da olsa yıkmış olabilirsiniz. Eğer mümkünse, arkadaşınız hayaline ulaşana kadar ondan saklayın.

Yeni hayatınızda, eski arkadaşlarınızla da mümkün olduğu kadar birlikte olun. Herkes sizin yeni ve başarılı arkadaşlıklar kurabileceğinizi zaten biliyor, onları ihmal etmemek değişik arkadaşlar bulamaya çağınız anlamına gelmez. Her fırsatta telefon edin, onları sabah kahvaltıya, akşam yemeklerine davet edin. Her misafir ile aynı ölçüde ilgilenmeniz olanaksız olsa bile bu girişimleriniz arkadaş çevreniz için önemli yatırımlardır. Eski oturduğunuz yere, eski arkadaşlarınıza fırsat buldukça gidin. Bunun anlamı, onları hâlâ sevdiğinizi ve önemsedığınızı göstermektir.

Şunu da unutmayın ki, değişim tekrar birleşmek için zaman gerektirir: Haftalar, aylar belki de yıllar. Çalışma ortamınız sizin sosyal bir insan olmanızı engelliyorsa bunu arkadaşlarınızın bilmesine izin verin. Eğer arkadaşınızın iş durumu ideal arkadaş olmasına izin vermiyorsa, bu durumu kendiniz test edin ve bunun arkadaşlığınıza nasıl etki ettiğini düşünün. İçinde bulunduğu durum arkadaşınızın elinde olmayan bir durum olabilir; yeni bir iş, evlilik, yeni bir çocuk, yeni bir ülkeye taşınmak, boşanma, tüm gün okula dönmek gibi.

Değişim ile ilgili diğer bir mesele ise bir kız, bir erkek ve bir arkadaş ya da zoraki arkadaşlar. Arkadaş ya da sevgili olmak gibi durumların sonunda



duygular devreye girer. Bunlar açıklanması zor durumlardır, iki taraf da aynı şeyleri düşünüyorsa zaten bu arkadaşlık kenetlenir. Öyle ise burada varsayılacak bir durum yok, çünkü siz A arkadaşınızı seviyorsunuz, sevgiliniz de A arkadaşınızı çok sevecek ve A arkadaşınız da sevgilinizi sevecek. Bu üçlüye bir de A arkadaşınızın sevgilisini ekleyin, işte size sevgilisi olan arkadaşların, sevgilisi olan arkadaşları tercih etmesinin sebebi.

Bazen, çift olarak yeni bir hayata başlayıp kendiniz gibi çift arkadaşlar bulmak daha iyi bir yol gibi gözükür. Daha sonra tek bile olsa vazgeçemediğiniz arkadaşlarınız bu çiftler grubuna dahil olabilir. Çift olmayan arkadaşlarla kaynaşmak size daha zor gelmeye başlayacaktır.

Zor ve hızla geçilmesi gereken kurallar değildir, ancak bir çift olarak ilişkinizle tam zıt arkadaşlıklar kurmak dürüst bir davranış olmaz. Eğer uzun vadeli bir ilişki düşünüyorsanız bu uygunsuz bir davranış olur.

Bu, arkadaşlığa zarar veren değişikliklerden sadece bir tanesidir. Değişikliklere korku ile bakma evrensel bir olgudur.

Kilo ile İlgili Değişimler. Arkadaşlıkları etkileyen bir diğer sebep ise kilo vermek ya da kilo almak. Kilo kaybetmek bir arkadaşlık için mücadeleye davet olabilir. Bir arkadaş gözle görülür şekilde kilo kaybederken diğeri hâlâ fazla kilolu ise bu, kıskançlık yaratabilir. Önsöz’de belirtildiği gibi kilo kaybı 40 yaşındaki Brenda’nın arkadaşlığını sona erdirmiş.



Brenda kilo vermeye başladığında arkadaşı onu kıskanmıştı.

Yine de eğer, Brenda arkadaşının kıskançlığının tehlikeli ve kötü niyetli olmadığını anlayabilseydi bu arkadaşlık devam edebilirdi. Bu durum başarının birine dokunduğunu gösteriyor: Şu anda sahip olduğunuz arkadaşınızın tam istediği şey. Başkasında olanın sizde de olmasını istemek, onun elindekinin uçup gitmesini istemek değildir.

Hem New Meksiko Üniversitesi'nde psikiyatri profesörü hem de *Rahatsızlıkları Yalayıp Yutmak*'ın editörü olan Joel Yager M. D., bizimle kilo ve arkadaşlık önerilerini paylaştı:

"Arkadaşlık bizim kilolarımızı ve yeme alışkanlıklarımızı düzenlememizde büyük rol oynar. Kilo konularında, doğru arkadaşlıklar yardımcıdır ve genellikle hiç zarar vermez. Merhamet, anlayış, kabullenme ve nazik cesaretlendirme gibi gizli bileşenler son derece motive edici olabilir. Sizi kötü durumda görmeye alışık olan arkadaşlar, sizinle rekabet halinde olmaya başlayacaklar ve hatta sizi kıskanacaklar, yaptığınızı baltalamak isteyecekler, kötüye gitmeniz için size tuzaklar kuracaklardır.

Bir arkadaşınız ile kilo konularınızı konuştuğuktan sonra rahatlıyorsanız, bu iyi. Ve eğer arkadaşınız size ihtiyacınız olan cesareti verebiliyor ve sizi iyi olan tarafa yönltebiliyorsa bu daha da iyidir.

Eğer siz kötü durumda iken arkadaşınız, sizi daha kötü düşüncelere sürüklüyorsa, cesaret vereceği yerde yeriye, arkadaşınızın da kilo problemleri var demektir.

Eğer sizi kilolarınızdan dolayı horgören arkadaşlarınız varsa, onlara bu hareketlerini düşünmelerini söyleyin. Eğer sizi bu şekilde utandırmak onları mutlu ediyorsa, bunu görmezden gelin. Sizin kilo verme ko-



nusundaki başarınızı kıskanıyorlarsa, bunu da görmezden gelin. Bu davranışlarını sürdürmekte ısrar ediyorsa o zaman onları yeni arkadaşlarla değiştirme vakti gelmiş demektir."

Bir arkadaşınızın kilo vermesini kıskanıyorsanız ya da onların sizi kıskandığını düşünüyorsanız, bu hislerle yüzleşin. Onlara zaman verin. Özellikle arkadaşlarınız sizi uzun zamandır görmediyse -yeni bir kişi gibi tanışırsınız onlarla- problem, farklı görmeye alıştığınız birini yeniden tanımaktır. Zayıf insanlar, kilolu insanlara göre giydiklerini daha iyi taşırlar (ya da kilolarından memnun olmayanlar giydikleri ile mutlu olamazlar). Kilo veren bir arkadaş daha çekici kıyafetler giymeye başlayabilir -ve siz onunla birlikte yürürken o, sizden daha fazla ilgi çekebilir- bu ikiniz için de bir değişikliktir.

Fazla kilo almak da bazı arkadaşlıklarda çöküş yaratabilir. Örneğin, arkadaşlar vücutlarını kullanarak bir iş yapıyorlarsa, bir arkadaşın kilo alması onların kendilerine güvenlerini yitirmelerine neden olur. Fazla kilo alan bir arkadaştan ister istemez kaçınırlar. Fazla kilolu olma korkularından dolayı, kilolu insanlara kötü sözler söyleyebilirler. Korkabilirler: Eğer o kilo alabiliyorsa ben de alabilirim. Tepkilerini üzerinize almayın dışarıda bırakın. Arkadaşınızla konuşmaya açıklama yaparak başlayabilirsiniz: "Bunun doğru ya da yanlış olduğunu söylemiyorum, kilo aldığım için beni yargılıyorsun gibi geliyor. Bana öncekinden farklı davrandığının farkında mısın, bu aralar senin yanında olmak bana zor geliyor?"

İş Değişimleri. İş değişiklikleri ya da kariyer fark-



lılaşmaları da arkadaşlıkta kıskançlık yaratabilir. Hatta bu arkadaşlığın sonu bile olabilir. İş değişimleri arkadaşlar arasında tatlı rekabetlere de yol açabilir; farklı işlerde olmak arkadaşlığa zarar da vermez, belki de hiçbir rekabet olmaz. Arkadaşlık devam eder, çünkü bu iki kişi arasında derin duygusal bağlar vardır. Elbette, bu durum işin ardında başka bağların olmasını gerektirir.

Eğer arkadaşınız sizi kariyerinizden dolayı aramıyorsa bu onun problemidir. Bir kez daha, ne olduğuna ve değişmeden neyin kaldığına bakın. (Hâlâ her ikinizde roman okumayı sevmiyor musunuz, dışarıda yemek yemeyi, basket maçlarına gitmeyi ya da tenis oynamayı sevmiyor musunuz?)

"Terfi ettiğimden beri eski arkadaş grubumla rahat değilim." diyor yirmili yaşlarının sonlarında bir genç. Terfi ettikten sonra kendisi gibi yüksek mevkilerde çalışan birçok kişi ile arkadaşlık kurabilecek durumda iken eskisinden çok daha dürüst. Eski ve yeni arkadaşlarını bütünleştirebilmek için bir yol bulmuş, onu çok yakından tanıyan veya tanımayan tüm arkadaşlarını dolaşıyor. Bu yolla, kendisine en uygun olan arkadaşı seçecek.

Gelir Değişimleri. Gelir değişimleri yüzünden de arkadaşlar birbirlerine ihanet ederler. Bir arkadaşın kalan miras ve onun artık diğer arkadaşlarından farklı olarak pahalı restoranlara gitmesi ya da bir arkadaşın evini satacak kadar kötü duruma düşmesi sağlam arkadaşlıkları bile değiştirebilir.

Tüm değişimlerde olduğu gibi bunda da ihanetlerden kaçınma yolu, ne değişirse değişsin değiş-



meyen şeyler olduğunu belirtmektir. Ne değişmedi? Belki şimdi gelirler arasında büyük uçurumlar var, ama sinemaya gittiğinde herkes aynı ücreti ödüyor. Arkadaşınızla sinemaya gitmek ya da bir yerde onunla kahve içmek için teklifte bulunabilirsiniz. Arkadaşınızla ayrı yerlerde oturuyor olabilirsiniz, artık farklı yerlerde yemek yiyor olabilirsiniz, ancak bu arkadaşlığı devam ettirmenin yolu vardır: Aranızdaki arkadaşlık bağına korumak.

Bir anda geliri artan arkadaş sizsiniz ve kibirli olmakla suçlanmak istemiyorsunuz. Diğer yandan bir anda büyük bir servet sahibi olan arkadaşınız bunu herkese söylüyor ve kibirli davranıyorsa, bu konuda onu uyarabilirsiniz. Çünkü arkadaşınız bu konuda böbürlenerek etrafındakileri kıskandırdığının farkında olmayabilir.

Buna karşılık arkadaşınız tam tersine çok kötü duruma düştü ise ona para teklif etmekten çekinin, kitabın başından beri söylediğimiz gibi para, arkadaşlıklara zarar verir. Bir anda fakirleşen arkadaşınızı bu şekilde aşağılamak istemezsiniz. Arkadaşınıza söyleyeceğiniz kelimeleri iyi seçin. Arkadaşınız ve siz bazı yönlerden ayrılırsanız da hâlâ nadir insanlardansınız. Arkadaşınıza yardım edebilmek için neler yapabileceğinizi düşünün, belki yapmanız gereken 'hiçbir şey'dir.

Evlilik ve Duygusal Değişimler. Tekrar ve tekrar Amerika'da Bekâr Olmak ve Arkadaşların Değişimi kitaplarımı incelerken, arkadaşlığın gücünü ve hayatımızı nasıl yönlendirdiğini fark ettim. Hep aynı şikâyetleri duydum: Ben evli iken birçok arkadaşım

vardı, ama o ölünce artık yanımda kimse yok, özellikle hâlâ evli olanlar. Aynı durum boşanan çiftlerde de görülür: "Taraf tutarlar." Görmezden gelinen taraf sosyal hayata alınmaz.

Evet, bu yıllar sonra gelen ihanettir.

Evet, bu can sıkıcı ve hiç dürüst değil.

Ancak bunu kişisel almamak çok önemlidir. Arkadaşlık seçmeli bir kavramdır ve başınıza gelenlerden sonra etrafınızdakiler azalıyorsa, bu onların seçme özgürlüğüdür, onlara saygı gösterip hayatınıza devam etmelisiniz. Elbette, siz ayrılan ya da hayat arkadaşını kaybeden arkadaşlarınızın hep yanında olmuş olabilirsiniz, onlar sizi yalnız bırakmış olsalar bile. Bu davranıştan sonra yaptıklarının ne kadar üzücü ve yanlış olduğunu anlayabilirler. Sizinle üçlü ya da dörtlü bir grup arkadaşlığına girişebilirler, bu da hayatınızda yeni bir dönem açar.

Bu hem iyi, hem züppece. Arkadaşınız doğru şeyi yapmaya çalışıyor, ancak önemli olan sizin bu ilişkide nasıl hissettiğiniz. Rahat mısınız, yoksa huzursuz musunuz?

Arkadaşınız size ihanet etmek istemiyor olabilir, ancak şartlar ve olan olaylara karşı onun hissettikleri de görmezden gelinemez. Eğer artık rahatlık ve sevecenlik yoksa bu ilişki zorlanamaz ya da taraflar birbirine sahte davranamaz. İki kişi arasında artık hissedilecek bir şey kalmadıysa zorlamanın da hiçbir anlamı yoktur. Ne olursa olsun şu kanıtlanmış bir gerçektir ki, çiftler dünya ile iletişim kurma konusunda, teklere göre çok daha başarılıdır.

Bir arkadaş siz ve eski sevgiliniz arasında seçim yapmak zorunda bırakamazsınız ya da siz bir dul



iseniz, onunla bunca yıl paylaştığı anılarını sizinle de paylaşmasını bekleyemezsiniz. Onunla yeni anılar yaratmaya çalışın. Eğer bir çiftten sizinle aynı cinsiyette olan ile yakın arkadaş iseniz, onunla yanında sevgilisi olmadan buluşun, böylece aralarında bir anlaşmazlık çıkmasına sebep olmazsınız. Eğer dört kişi yerine üç kişi olmak zorundaysanız ve bu bir problem yaratıyorsa bu çok daha rahat bir uzlaşma yolu olur.

Bu tür üçlü ya da dörtlü ilişkilerde en kötüsü, iki kişi arasında yaşanan problem ve ayrılıktır, bu arkadaşlık da olabilir, iki sevgili de olabilir. Bu durum, iki çocuk annesi ve ev hanımı olan 25 yaşındaki Hillary'nin başına gelmiş: Kocasını George, 15 yıllık arkadaşı Mark ile tartışmış. Mark, Hillary'nin eski bir arkadaşı olan Jessica ile evli, Jessica iki eski arkadaşın görüşmelerine engel oluyor. Tekrar arkadaşlar arasındaki durumların kişisel algılanmaması gerektiğini söylüyorum. Belki Jessica bunu evliliği için yapıyordu, Hillary'nin söylediğine göre pek iyi gitmiyor. "Jessica, onu aramasını her zaman engelleyecek. Ancak George hâlâ deniyor."

İki çift arasındaki mutluluk eşitsizliği Jessica'nın iki eski arkadaşı ayırmasının sebebi olabilir. Sonradan gruba katılan fazla kafa dengi olmasa bile sürüp giden arkadaşlıklar vardır. Farklı cinsiyetlerdeki çok yakın arkadaşlıklarda, bir tanesinin eşi arkadaşı kıskanabilir, sadece arkadaş oldukları kesin bilinse bile. Bir sevgilinin sadece kızgınlığını yatıştırmak için arkadaş ile yollarını ayırmak doğru bir davranış mı olur? Bu sorunun cevabı fazla zor olmasa gerek. Bazı ilişkilerde, sevgilinin kıskançlığı arkadaşlık için hiçbir şey ifade etmez. Sevgilisinin henüz keşfede-

mediği bir durum olabilir. Farklı cinsiyetten olan her arkadaşı potansiyel bir platonik olarak tanımlamadan önce kendinize sormanız gereken sorular var:

- Ortada flört ettiklerine dair bir kanıt var mı?
- Sevgilinizi karşı cins arkadaşları konusunda kısıtlıyor musunuz ya da bu arkadaş sizi rahatsız ediyor mu?
- Herhangi biri, sizi, onları daha dikkatli incelemeniz konusunda uyardı mı?
- Bu ilişki sevgiliniz ya da sizin için ne ifade ediyor, bu konuda bir şeyler yapmak sizden bir şeyler götürecektir mi?
- Sevgiliniz bu arkadaş ile ilgili kararları size bırakmayı teklif etti mi?
- Sevgilinizin bu arkadaş ile arkadaş olmaya çalıştınız ve başarısız oldunuz mu?

Bu soruların cevapları aranızda çıkan ya da çıkabilecek anlaşmazlıklarla mücadele edebilmenize yardımcı olacaktır.

Aynı Büyümek

- Bu arkadaşım ile birlikte büyüdük, ama son zamanlarda artık aramızda eskisi gibi şeyler olduğunu düşünmüyorum. Artık arkadaşlığımız yok. En başta neden arkadaş olduk?
- "Çocuklarımız emeklerken tanıştık. Evliliği sahte bir evlilikti, benimki de bitmek üzereydi, tam ola-



rak olmasa bile... Onunla uzun yıllar arkadaş olduk, ayrılması için ona yardım ettim. İlişkiyi bitiren üç şey vardı... Ona olan bağlılığımı onun değişik algılarına karşı olan bağlılığım ve kocama olan bağlılığım. Kocamı seçtim... Arkadaşlığımız on yıl önce bitti."

Arkadaşlıklar uzun yıllar devam edebilir ve sonra bir an gelir ve bu arkadaşlık hakkında düşünmeniz gerekir: Arkadaşlığın bitmesinde duyulan acı ve umutsuzluk onun için düşünmekten çok daha zordur. Sonra bir gün arkadaşlarını ya da sadece bir tanesini bu konuda düşünüp karar verme isteği kaplar. 58 yaşında, evli, girişimci, üç tane yetişkin çocuğu olan ve kocası ile birlikte yaşayan Annie'nin başına gelen de aynı şey. Kırk yıl uzak bir batı şehrinde oturduktan sonra büyüdüğü yere gelmişler.

Annie'nin batıda yaşadığı yıllar boyunca, burada yaşayan çocukluk arkadaşı Sally ile arkadaşlıkları çok güzel gidiyormuş. Sally ile lisedeyken kilisede tanışmışlar. Sally evlenip sekiz sene içinde dört çocuk doğurmasına rağmen arkadaşlıkları devam etmiş. Bu arada Annie, Los Angeles'a gidip orada çok başarılı bir kariyer sahibi olmuş. Bundan beş yıl sonra Annie de evlenmiş ve çalışmayı bırakıp okula dönmüş.

Annie, doğduğu yeri ziyarete gelip Sally ve kocasına gittiğinde çok iyi zaman geçirdiklerini söylüyor. Bu kadar uzak yaşamalarına ve fazla görüşmemelerine rağmen arkadaşlıklarından hiçbir şeyin azalmadığını görmüşler.

Daha sonra Annie ve kocası buraya yerleşmeye karar vermişler. Bir anda her şey değişmiş. Birden

Annie arkadaşının materyalist düşüncelerine katlanamamaya başlamış. Annie şöyle özetliyor: "Arkadaşlığımız onun için çok şey ifade ediyordu ve değerli idi, ama benim için artık fazla değerli değildi." Ve daha sonra uzun arkadaşlıkları bitiren her insan gibi o da kendine şu soruyu sormuş: "Bu kadar yıl nasıl arkadaşlık ettik?"

Herkes arkadaşlığın en başında bu sorunun cevabını bulsa arkadaşlıklar nasıl bu kadar devam eder? Farklı yerlerde büyümek bir arkadaşlığın solması ya da tamamen bitmesi için mantıklı bir sebeptir. Arkadaşlığı 'resmen' bitirmek istemiyor olabilirsiniz. Beyninizle hareket ettiğinizde ilişkinizi olurlarına bırakmak istiyorsunuz (birinci bölümde tartıştığımız gibi), ama aslında kalbiniz bitmesini istiyor. Siz büyüdüğünüzde bu arkadaşlığı en aza indirmek ya da bitirmek neden bu kadar önemli?

İlk olarak, birlikte büyümüş olmanıza rağmen, artık değişmişsinizdir ve o size yabancı biri gibi geliyordur ve artık ona kalbinizi açmak istemiyor olabilirsiniz. Bir günde, haftada ya da yılda birçok saat var. Bu saatlerin çoğunu ya da hepsini birlikte büyüdüğünüz arkadaşlarla harcıyorsanız, istediğiniz gibi arkadaşlar bulmaya ne zaman vaktiniz olacak?

Bu çok önemlidir, çünkü kaç tane en yakın ve yakın arkadaşınız olacağı konusunda birkaç kural vardır. Burada ayrıca özel farklılıklar vardır. Bazı çiftler işlerinden arta kalan vakitlerini çocukları ile geçirmeyi seçerler, bazıları ise kariyer yapmayı ve boş zamanlarında arkadaşları ile dışarı çıkmayı tercih ederler. Bunun gibi bazı kişiler, beş altı yakın arkadaş sahibi olurken bazıları sadece bir iki tane ya-



kin arkadaşına sahip olurlar. Eğer sahip olduğunuz yakın arkadaşların hepsi birlikte büyüdüğünüz arkadaşlar ise ve siz artık onlardan ayrı yaşıyorsanız, bu durumda durup düşünmeniz gerekir.

İkinci olarak, ihanet, birlikte büyüyen ve ayrı yerlerde oturmalarına rağmen hâlâ görüşen arkadaşlar arasında daha sık olur. İhanet aslında bir tanesinin diğerine sırtını dönmesi ile gerçekleşir. Ancak bırakılan arkadaş bu ayrılığı bir kopuş olarak algılayabilir. İhanet, durumu dramatik bir sona götürür. Bu gibi ihanetlerden kaçınmak istiyorsanız, bunun tek yolu ona bu gücü vermemektir. Ayrı yerlerde yaşamaya başlamak, arkadaşınıza artık aranızdakilerin önemli olmadığı izlenimini verebilir. 'Gözden uzak olunca gönülden de uzak olunur.' Özdeyişinde söylendiği gibi mesafe aradaki sıcaklığı soğutabilir.

Uzaklığın arkadaşlığı öldürdüğünü ve bu durumda yapılacak hiçbir şeyin olmadığını düşünüyorsanız ihanete göz yumuyorsunuz demektir. Arkadaşınız sizi ve değer verdiği diğer arkadaşlarını kalbinde bir köşeye koyar ve size zarar gelmemesi için elinden geleni yaparsa o zaman arkadaşlığınıza hiçbir zarar gelmez. Eğer arkadaşlığı bitirmek istiyorsanız bunu davranış ve konuşma inceliği ile yapın. Arkadaşınızın arkasından konuşmamaya dikkat edin, bu onun kulağına gidebilir ve arkadaşlığınız hakkında etrafta konuşup ona ihanet ettiğinizi düşünebilir.

Arkadaşınızın kendisini kötü hissetmesini ve size kin duymasını sağlamadan, nazik bir dille ona arkadaşlığınızın artık sona erdiğini anlatabilirsiniz. Aynı şekilde farklı yerlerde büyümeniz arkadaşlığınızı



iyi yönde etkilerse tekrar geri dönüp aranızdaki bağı kuvvetlendirebilirsiniz.

Arkadaşlığınızın ayrı yönleri gittiğini nasıl anlıyorsunuz? Birçok açıdan bu içten gelen bir duygudur. Bugünlerde birçok insan, çok meşgul ve birbirlerini arayacak, birlikte zaman geçirecek vakitleri yok, bu nedenle bu doğru bir ölçüt olmayabilir. Bu yüzden herkes kendisi için en iyi arkadaşı seçmeli ve karar vermelidir. İlk ipucu paylaştığınız özel duygular ve sırlar, özellikle bunlar sizin arkadaşlığınızın temelini oluşturuyorsa. (Bazı kişiler aileleri dışındakilerle sırlarını paylaşmazlar.) İkinci ipucu birlikte geçirmeniz gereken zamanlarda yanınızda getirdiğiniz üçüncü ya da dördüncü arkadaşlar.

Özellikle o arkadaşlığı oluşturan kişilerden biri, arkadaşlığı gözden geçirmeye karar vermişse ayrı yerlerde bulunmak gerçekten acı verici olur. Sadece bir kişinin gidişi ile güzel bir başlangıç yapan bu arkadaşlık nasıl böyle değerli, ama kırılgan bir duruma gelebilir?

Bu arkadaşlığı soğutmaya karar vermiş olsanız bile; bir karşılaşma çok hoş olabilir: Bu arkadaşlığı neden bitirmeye karar vermenizle ilgili ya da birbirinizden neden uzaklaştığınızla ilgili konuşma sağlayacak bir karşılaşma. 6. kısımda söylendiği gibi "Ne zaman ve ne şekilde bitirmeli?" sorununun çözümü, basitçe arkadaşınızın çağrılarına cevap vermemesi (ya da arkadaşınızın sizinkilere cevap vermediğini belirten bir işaret) arkadaşlığın bittiğini ya da kurtarılamayacağını gösteren en iyi yollardandır.



Arkadaşlıkların Değişimi

Arkadaşlıkların değişmesi ya da başka bir yöne kayması farklılaşmaktan daha değişik bir kavramdır. Arkadaşlıkların Değişimi 1985'te uydurulmuş ve benim 1997'deki kitabıma başlık olmuş bir sözdür. Bu, birçok açıdan olabilir. Sizin için günlük bir arkadaş olan bir komşu ile arkadaş olamayacağınıza karar verdiniz. Ya da yakın bir arkadaşınız ile aynı işyerinde çalışıyordunuz, ayrıldıktan sonra birbirinizi çok seyrek aramaya başladınız ve sonunda yollarınızı ayırmaya karar verdiniz.

Arkadaşların değişimi deyimi, değişimler doğal olarak yaşanır anlamına gelmektedir. Arkadaşlıklar doğar, büyür ve bir anda yok olur, arkadaşlar birbirlerini bulurlar. Ya da liseden sonra bazıları üniversiteye gider ve orada yeni arkadaşlıklar kurar. Yeni arkadaşlıklar kuran kişilerin, olanları tartışabileceği eski arkadaşları yoksa bu onları kötü etkileyebilir; depresyon, okulda uyumsuzluk ve düşük notlar gibi.

Farklı yerlerde büyümek, arkadaşların değişiminden kaynaklansa bile, bir arkadaşın arkadaşlığı eskisi gibi sürdürmek istediği anlamına gelir. Farklı yerlerde olmak karmaşanın kaynağıdır ve eğer etkili bir şekilde tartışılmazsa, ihanete yol açabilir.

Arkadaşların değişimi, eğer her iki arkadaş da bunun tahmin edilebilir olduğunun farkında değilse ihanetle sonuçlanacak bir durum olarak ortaya çıkar. Arkadaş değişimlerini kabullenmek hayatın gerçeğidir, ancak kişiler bunu anlayamazlarsa bu onlara öfke, kötü niyetler, intikam ve kincilik gibi olumsuz duygular hissettirebilir. Örneğin, iki yakın

arkadaştan bir tanesi evlenir ve mutlu bir yuva kurarsa, diğeri bu durumu kıskanıp onlar hakkında kötü sözler söyleyebilir ve hatta arkadaşına ihanet edebilir.

Kendine Güven Eksikliği

Kendine güven eksikliği nasıl kişileri olumsuz ve yıkıcı arkadaşlıklara itebilir? Kendinize güveniniz ne kadar fazla ise olumsuz arkadaşlıklar kurma yüzdeniz de o kadar düşüktür. Kendinize çok fazla güvenmeniz, sizi, hiç olmayacağına, kötü olsun düşüncesinden uzak tutar ve en iyisini bulana kadar bekleyebilmenize yardım eder.

Arkadaşınızın kendine güveni eksikse, bu arkadaşlıktan fazla zevk alamayabilir ve kasıtlı olarak ya da istemeyerek sizi kendinden uzaklaştırabilir. Bu arkadaşlık testleri, ne yazık ki, sizi kendine güven eksikliği olan kişilerin ortasına atacaktır.

Arkadaşlıklarınızdan zevk alabilmek için öncelikle kendinizi sevmek zorundasınız. Kişinin kendine olan güven eksikliği, her zaman kişilik değerini düşürür, kendisini sevmediği anlamına gelir. Kendine güven eksikliği hem buna sahip olan kişi için hem de arkadaş için bir problemdir.

Bu tip insanlar kendi problemlerini arkadaşlarına da yansıtırlar. Arkadaşına karşıt olarak kötü hissedebilirler ya da çok iyi zaman geçirebilirler, çünkü arkadaşlarının durumunu tartamazlar. Buna karşılık kendine güveni tam olanlar, arkadaşlarının kötü ve iyi noktalarını görebilirler, zaferler ve düş kırıklıkları onlara aittir, kimseye yansıtmazlar.



Olumlu, sağlıklı arkadaşlıklar kişilerin kendine güvenini artırır. Ancak eksiklik, karşısına çıkan olumlu arkadaşlıkları bile bozabilir ve bu eksikliğin artmasına neden olur.

Dostluğun Meydan Okuması

Bir arkadaşınız gerçek dostluğu başka birinde bulursa, ona aşırı tepki göstermemeye dikkat edin. Bu arkadaşınızın kişiliği olabilir: Bazıları başkaları ile duygularını paylaşmakta çok daha isteksizdir.

Yakınlık sizi hassas yapar. Birine yakın olmak sizi acı ve kedere iter. Ruhsal bilimci Dr. David Leeds'in söylediği gibi ayrılabilmeniz için önce birleşmeniz gerekiyor. Aile sorunlarının paylaşılmadığı arkadaşlıklar vardır. Onlar problemleri çözemezler. Bu tür sorunlar zamanla çözülebilir, ancak şimdilik arkadaşınızın ruhsal sınırlarına saygı göstermelisiniz.

Bazen, duygusallığın getirdiği düş kırıklığı hayatınızdaki enerjiyi ve zamanı arkadaşlığa dökmenize engel olur. Olacağı önceden sezilen bir duygusal ödeme yaratmaz. Arkadaşlığı bitirebilirsiniz ya da siz onu isteyene kadar rafa kaldırabilirsiniz. Bu arada arkadaşınızın sizden vazgeçebileceği konusunda bile kararsız kalırsınız.

Bir arkadaşınıza onun bir probleminden dolayı yardım ederken, onunla yakınlaşacağınız için rahatsızlık duyabilirsiniz, böylece arkadaşınız geri adım atmaya başlar. Bu tip insanlar yüzeysel arkadaşlıklar kurarlar. Bir kişi ile tanıdık olmaktan yakın arkadaşlığa geçen dönemde arkadaşınızın bu konuda

yeteneksiz olması sizi geri adım atmaktan caydırabilir. Her zaman geri adım atan biri ile arkadaş oluyorsanız bu sizin probleminiz değil, onun problemi-
dir, bunu unutmayın. Kıskançlıkta olduğu gibi bir kişi ile kişisel ilişkilerini kesmek kendinize güveni-
nizi artırır. O istemiyorsa ya da yapamıyorsa, kimse-
yi size yakın olması için zorlayamazsınız. Sabır bu-
nun bedelini ödeyebilir ya da ödemez. Arkadaşlığı-
nızı onun istediği düzeyde sürdürebilirsiniz. Bu ara-
da size kalbini açmış olan arkadaşlardan istediğiniz
duygusal desteği alabilirsiniz.

İşareti Görebilmek

Flört ya da kur yapma aşaması hepimizin bildiği gibi arkadaşlıktan başka bir boyuta geçme aşaması-
dır. Algılanan bazı ihanetler, arkadaşlığı bitirmek
için yapılmış umutsuz denemelerdir. Bu, kişinin ilk
başta olmasını istemediği ya da sürdürülmesi zor
durumlardır.

Arkadaşlık seçmeli bir kavram ise değerli ya da güçlü olan nedir? Siz bunu artık sürdürmek istemi-
yor olabilirsiniz ya da arkadaşınız aynı şeyi düşünü-
yor olabilir, tamam. Aranızda sizi bağlayan hiçbir
yasal, ahlaki ya da maddi bağ yok. Bazı çok yakın
arkadaşlıklar, sevgili ilişkilerine benzer. Mantıklı bir
sebebe gösterilmeden biten böyle arkadaşlıklar, terk
edilen için çok yıkıcı olabilir.

Arkadaşlıklar birçok sebeple bitebilir. Ancak ka-
yalıkların üzerinde sallanmakta olan bir arkadaşlığı
sürdürmeye çalışmak, onu bitirmek isteyenini ihanet



etmesi için kamçılar. (Bu durum 6. kısımdaki “Ne zaman ve Nasıl Bitirmeli” bölümüne zıt bir durumdur.)

Eğer bir arkadaşınızdan böyle bir işaret aldıysanız ya da ona böyle bir işaret gönderdiyseniz duygusal bir ihanet yaşanmadan araların soğutulması gerekir ya da çok daha ender görüşülmelidir. Böylece ilerde durumlar değiştiğinde kişiler olgunlaştığında ya da kişilikler değiştiğinde, tekrar geri dönme şansı olabilir.

Depresyon ve Diğer Ruhsal Problemler

Depresyonun ince çizgisi: Dünyaya kendini kapama depresyona sebep olabilir, ancak depresyon da kendini dünyadan soyutlamaya neden olabilir. Böylece bu tehlikeli bir çember haline gelir. Eğer siz ya da arkadaşlarınızdan biri böyle bir problem ile karşı karşıya ise mutlaka profesyonel yardım alınmalıdır. Arkadaşlıklar terapi seansları gibi kullanılmamalıdır. Yakın arkadaşınıza size acı veren sorunlarınızı ya da en büyük isteklerinizi anlatabilirsiniz, ancak ortada kronik bir problem varsa mutlaka profesyonel bir yardım alınmalıdır. Arkadaşınız birkaç aydan beri zor atlatılan bir olayın etkisinde ise danışmanlar, bu konuda son derece faydalı olacaktır. Bu büyük travma ne kadar zamandır sürüyor; bir yakını kaybetme, işten ayrılma ya da başka bir şey? Gerçekten derinden etkilenilecek bir dizi olayın etkisinde mi; travma önceden kestirilebilen zamanlarda mı ortaya çıkıyor yoksa bir anda hiç olma-

dık zamanlarda da olabiliyor mu? Bazıları terapistlere gitmekten kaçarlar, çünkü orada 10-20 yaş arası planlarla karşılaşacaklarından korkarlar. Bazıları da orada ne ile karşılaşacaklarından korktukları için terapistle gitmezler.

Ancak depresyon türleri ne kadar fazla ise bunlarla ilgilenen terapistler de o kadar fazladır: Kısa dönem terapileri, uzun ve yönlendirici terapiler, terapi grupları, sosyal terapiler, psikologlar, psikiyatristler, ruhbilimciler, sanat, müzik ya da davranış analizcileri ya da diğerleri. Konuşarak halledilecek sorunlar yanında ilaç tedavisi uygulanacak durumlar da olabilir.

Burada üzerinde durmamız gereken durum, depresyonun bir arkadaşlığı bozabileceğidir. Arkadaşlar, depresyonlar için edinilmiş terapistler ya da kürler değildir. Arkadaşınız ya da siz depresyon ile mücadele ederken, arkadaşlığınızı bu sıkıntılı durumun içine sokmamalısınız.

Böyle ruhsal problemleri olan kişiler arkadaşlarına ihanet edebilirler, çünkü onlar kendilerine bile yardım edebilecek durumda değildirler. Eğer biri, patolojik bir yalancı ise onu doğru söylemeye zorlayamazsınız. Bu bir ruhsal problemdir ve terapi ile düzeltilebilir.

Eğer arkadaşınız ya da siz ruhsal bunalımlar yaratacak bozukluklar yaşıyorsanız, örneğin halüsinasyonlar görüyorsanız, bu ilerde şizofreniye dönüşebilir ve mutlaka arkadaşlığı etkiler. Arkadaşlığı insandan ayıramazsınız; eğer ruhsal problemi olan bir kişi ile arkadaşlık ediyorsanız, durum mutlaka arkadaşlıktan önce var olan bir durumdur.



Arkadaşlıktaki ihanetlerin gerçek kökü ailedeki problemlerdir. Bunlar bir sonraki bölümde tartışılacak. Çok değişik bir örnek, ancak bir arkadaşının sevgilisi ile arasına girmeye çalışan ya da sevgilisini ayartmaya çalışan kişinin problemlerinin kökü arkadaşlığın dışındadır.

Ne yazık ki, ruhsal problemleri olan biri ile sürdürülen arkadaşlık kesinlikle sağlıklı değildir ve sona erdirilmesi gerekmektedir. Eğer arkadaşınızın ya da sizin ruhsal çalkantılarınız varsa problemlerinizin ışığında gördüğünüz her olayı ihanet diye adlandırmadan önce düşünmelisiniz. Başımdan geçen bir olayı hâlâ sıkılarak hatırlıyorum. Üniversitede arkadaş olduğum Cindy adında bir arkadaşım, daha önce intihara teşebbüs ettiğini söylemişti bana. Ondan yapabileceğinden fazlasını bekleyen hoşgörüsüz bir babası vardı. Her zaman bu durumda bir şüpheli olup olmadığını merak ettim. Aslında böyle bir durumun izi yoktu. Ancak ben onun intihara teşebbüsünü her zaman bana karşı yapılmış bir ihanet gibi gördüm, olay arkadaşlığımızın yüzünde bir tokat gibi patlamıştı. Arkama baktığımda ne kadar bencil davrandığımı görüyorum. Şimdi olsa kesinlikle daha farklı davranırdım. İlk sorum, bu teşebbüsünde başarılı olsaydı beni üzdüğü için mutlu mu olacaktı. Arkadaşlığımız birkaç yıl içinde bitti. Bunun aramızdaki uzaklıktan kaynaklanmadığını biliyorum, çünkü farklı şehirlerde oturuyorduk. Aşağı yukarı aynı zamanlarda tanıştığım arkadaşlarım ile hâlâ görüşüyorum. Cindy'nin düşünce tarzı beni korkutmuştu.

Yıllar geçtikten sonra onu tekrar arayıp hayatının



düzene girip girmediğini sormak istedim, ama o telefon konuşmasını asla yapamadım. Şimdi hayatımda o kadar sağlıklı ve olumlu arkadaşlık olmasına rağmen hâlâ onu aramaktan korkuyorum, ama hâlâ merak ediyorum, "Cindy'ye ne oldu?"

Kişilik ve Yaradılış

Ruhsal hastalıklardan farklı olarak, kişilik ve yaradılış, özellikle fonksiyonlarını kullanamayacak duruma getirecek kadar şiddetli ise bu, kişide ihanet etme ya da ihanete uğrama potansiyeli var demektir. Arkadaşınızın karakterinde ihanet etme potansiyelinin fazla olup olmadığını test etmelisiniz. İhanet ibarelerinin olup olmadığını gördüğünüzden emin olmalısınız, eğer varsa, bunların planlanarak yapılmış şeyler olup olmadığını bilmelisiniz. Örneğin, yakın bir arkadaşınız telesekreterine mesaj bıraktığınız halde üç gündür sizi aramıyor. Üç gün sonra sizi aradığında yaptığı harika tatili anlatmaya başlıyor, ancak siz bu terk edilişle o kadar karışıksınız ki onun ne dediğini bile anlamıyorsunuz. Sizden özür diliyor, birkaç gün kafasını dinlemek ve işten uzak kalmak için mesajlarını dinlemediğini söylüyor. Eğer arkadaşınız diğerlerine ihanet etmeye ihtiyaç duyuyorsa, değişmeli. Bu yanlış onun kişiliğinde, sizinde değil. Ancak siz her an ihanete uğrayacağınızı düşünerek korku içinde yaşıyorsanız o zaman sizin değişmeniz gerek. Kendine güveninizi artırmak, arkadaşlarınıza olan güveninizi de artıracaktır,



her harekette ihanet işaretleri görmeyeceksiniz böylece.

Bağımlılık

İhanet bazıları için alışkanlıktır. İhanet eden kişiler, bağımlılık ve güven duygularını geliştirememişlerdir; onlar insanlara ihanet etmeye bağımlıdırlar. Arkadaşlıklarını ihanet, kırıcı davranışlar üzerine kurarlar, çünkü onlar arkadaşları tarafından kırılmaya ve ihanete uğramaya alışmışlardır.

Uyuşturucu ya da belki iş gibi insanlara bağımlıdırlar. Dr. Howard M. Halpern *Bağımlı Olduğunuz Birinden Nasıl Kurtulabilirsiniz* adlı kitabında şundan söz ediyor: Sağlıksız bir ilişkiden ya da evlilikten nasıl kurtulursunuz? Bu kitapta gösterilen yollar arkadaşlara olan bağımlılıktan kurtulmakta da yardımcı olabilir pekâlâ:

- İlişkinizi kendinizi üzmeden izleyebileceğiniz bir seyre bırakın ve bu seyir sırasında çok iyi gözlem yapın.
- Bu ilişkiden kurtulmak için kendinize yararlı arkadaşlar edinin. Dr. Halpern zarar veren ilişkilerden kurtulmak için arkadaşlığı öneriyor. Eğer size zarar veren bir arkadaş olan bağımlılığınızdan kurtulmak istiyorsanız, kendinize onun içinde bulunmadığı bir arkadaş çevresi yaratın.
- Psikoterapi bu bağımlılıktan kurtulmanız için size yardımcı olabilir.



"Ayna" Tuzağı

Arkadaşınız herkesin hayata kendisi gibi baktığı tuzağına mı düştü? Arkadaşınız aranızdaki değişikliklere saygı duymak yerine, sizi değiştirmeye mi çalışıyor, birçok çözüm yolları ve makul olan durumlarda size 'yanlış' olduğunuzu söyleyip sizi kendi düşüncesine mi bağlıyor? Örneğin, arkadaşınız ve siz bir sinemaya gittiniz, ikinizin de karşı fikirleri var ve o size 'yanlış' olduğunuzu söylüyor. Ya da fikrinizin sorulduğu bir konuda yorum yaptığınızda, o sizin özel yorumunuz olsa bile, sizi kınıyor.

Bir arkadaşlığa ayna gözüyle bakmak, arkadaşlığın sağlıklı gelişmesine engel olur. Arkadaşınızla her zaman aynı fikirleri paylaşmaya çalışmak, karşı karşıya gelmekten kaçınmak demektir. Arkadaşınızın sizi içine ittiği sessizlik ve kabulleniş sizi bir zaman sonra sıkacak ve arkadaşlığınızı telafi edilmesi zor durumlara sokacaktır.

Bu Ben miyim?

Başkalarındaki olumsuzlukları daha kolay görürüz ve bu da her zaman arkadaşlıkları idealin altına iter. Sizden kaynaklanan bir olumsuzluk yok mu? Elbette, sizde de bu olumsuzluğu meydana getirecek davranışlar olabilir. Sizde olumsuz arkadaşları çeken bir şey olabilir (size zarar veren ve ihanet eden). "Benzer kişiler birbirini çeker" genel düşüncesi herkes tarafından kabul edilmiştir.

Eğer bu kanı sizin için doğru ise sebebi nedir?



İnkâr

İnkâr, yenik kişilerin bazı davranışları görmezden gelerek aynı şeyi sürdürebilmesidir. Arkadaşının ona ihanet ettiğinden haberdar olmayabilir; bunu tam olarak görene kadar ya da bundan etkilenene kadar inkâr eder. Olumsuz bir arkadaşlığınız varsa ve ona alternatif olarak başka arkadaşlarınız yoksa onun size verdiği olumsuzlukları görmezden gelirsiniz. Böyle bir arkadaşlığı sona erdirmek size çok acı verir, hatta bu, size imkânsız gibi gözükebilir. Bu, sınırı geçmek gibidir, ancak her zaman arkadaşlığı sona erdirmek en iyi yoldur.

Saldırganla Tanışma

Güvensiz ve hayattan korkan arkadaşlar saldırgan tavırlar gösterebilirler, sevecen ve koruyucu olmaktansa olumsuz ve uyumsuz olmayı tercih ederler. Bu davranışlar onların çocukluk deneyimlerine bağlanabilir; bunlar bir sonraki bölümdeki "Her Şey Aileden Kaynaklanır" başlıklı konuda daha derin açıklanacaktır: Arkadaşınızın ebeveynleri sevgi dolu ve olumlu muydu? Kardeşleri sevecen ve yardımcı mıydı? Arkadaşınız çocukluğunda ezilmiş, suiistimal edilmiş, horgörölmüş, her zaman boyun eğen bir kişiliğe zorlanmış olabilir, bu yüzden de agresif davranışlar gösteriyor olabilir. Bir kişinin agresif davranışları, karşısındakinin istenmeyen davranışlarını görmesine engel olabilir.



Seni Kurtarabilirim Motivasyonu

Eğer arkadaşınızın gerçekten iyi ve sevecen bir insan olduğunu, ancak yardıma ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız, onunla arkadaşlığınıza devam edin ve ona yardım edin. Bu tip özgecilik (kendinden önce başkalarını düşünme) eğilimlerinde birkaç kısım vardır. Öncelikle, bu kişinin bir arkadaş olduğunu yeni ailenizin bir bireyi olmadığını unutmayın. Bir arkadaşla bu kadar sadakatle bağlanmak takdir edilecek bir davranıştır, ancak sizin arkadaşınıza sarf ettiğiniz bu enerjiyi ve zamanı yoğunlaştırmanız gereken aileniz, çocuklarınız ya da işiniz olmalı. Arkadaşınızı kurtarmak, arkadaşlığın dışında bir eylem olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Arkadaşınızın bir sorunu varsa, 12 adımlık bir değişim programına ya da bir terapistle ihtiyacı vardır.

Gelişim

Arkadaşınızın davranışlarını düzeltmeye çalışırken siz aynı eğilimleri gösteriyor olabilirsiniz. Eğer bunu kabul ediyorsanız, arkadaşınızın değiştirmeye çalıştığınız davranışlarından bazılarını elemek zorundasınız. Arkadaşınız sizin samimi ve yardımcı davranışlarınızı yanlış anlayıp bunlardan rahatsız olabilir. Davranışınız değişmesi gereken bir katalizör olabilir. Araştırmam süresince duyduğum bazı gelişim türleri:



- "Bob'un her zaman yalan söylediğini biliyorum, ama onun babası da bir yalancı idi, bu huy ona babasından geçti."
- "Evet, Melissa son birkaç aydır fazla bencil, bir sınıf yarışmasında birinci oldu, ona ne söyleyebiliriz ki?"
- "Erkek arkadaşı Linda'yı başka biri için bıraktı, o çok üzgün, önemli bir arkadaş olmak onun için şimdi en son korkulacak şey. Aslında o benim için daha önce hiç en önemli arkadaş olmamıştı."
- "Bakın, şimdi çok meşgul ve işi ile çok fazla ilgileniyor, ama biz onu okuldan beri tanıyoruz ve o hep böyle idi."

Mazoşizm

Bazıları kendilerine kötü davranırlar, başkalarından da bunu beklerler, bir ihtiyaç olarak görürler bunu. Biz bunlara mazoşist deriz. (Sadistler insanları incitmekten zevk alırlar. Mazoşistler için söylenmiş bir fıkrayı sizinle paylaşmak istiyorum, "Vur bana!" diyor mazoşist, "Hayır, asla!" diye cevap veriyor sadist.) Aslında tüm mazoşistlerin içinde bir sadist vardır. Bir mazoşisti acı çekmek istediği için garipsemezsiniz. Aynı şekilde, bir sadist insanlara zarar vermek istediği zaman onda bir kusur bulamazsınız, değil mi?

Size kötülüğü dokunan ve zarar veren bir arkadaşlığa ısrarla devam ediyorsanız o zaman içinde mazoşist eğilimler var demektir. Size sevgi ile yaklaşan, size güvenen ve bağlı olan kişileri arkadaş

olarak seçin. (Bu güven, sevgi, bağlılık sizden de onlara geri dönmeli.)

Suçluluk

Mazoşizm, suçluluk ile ilişkilidir: Çoğu mazoşistler, bir şeyden suçluluk duydukları için acı çekmek isterler. Bir aile bireyi size eziyet edip bunun sizin suçunuz olduğunu söyledi mi? Çocukken, birine kötü bir şey olmasını istediniz ve bu gerçekleşince suçluluk duyduunuz mu? Hepimiz biliyoruz ki, bu düşünceler kimseye bir şey olmasını sağlayamaz. Ancak kötümser düşünerek kendinizi ifade etmekten yoksunlaşabilir ve her şeyi kendiniz için kötü hale getirebilirsiniz.

Hiçbir Şey Yeterli Değil

Çocukluğunuzda aile bireyleri tarafından görmezden gelinmişseniz, sizi anlamaya çalışmamışlarsa o zaman her şey size yetersiz gelir. Arkadaşınız size tüm içtenliği ile davranıyor olabilir, sizi gerçekten çok seviyor ve önemsiyor olabilir, ama siz bunu anlayamaz ve hep kendinizi dışlanmış hissedersiniz. Eğer "hiçbir şey yeterli değilse" bu sizin kişiliğinizi gösterir, bu davranıştan sıyrılmak zorundasınız, yoksa, siz gerçekten hak ettiğiniz arkadaşlığa ulaştığınızda o sizi çoktan terk etmiş olacak. (Bir sonraki bölümde, "Her Şey Aileden Kaynaklanır"



başlıklı konuya bir göz atın, arkadaşlıklarınıza etki eden çocukluk deneyimleri açıklanıyor.)

Mükemmelliyetçilik

“Hiçbir şey yeterli değil”le ilişkilidir, tüm arkadaşlarının kendisi gibi mükemmel olmasını ister. Eğer siz ya da arkadaşınızda böyle bir eğilim varsa, yapılan önemsiz davranışları ihanet olarak adlandırabilirsiniz, başkalarının gülüp geçtiği şeyleri siz ciddiye alıp mükemmel olmadıkları için dışlayabilirsiniz. Her yönü ile mükemmel insanlar olmadığı gibi mükemmel arkadaşlıklar da yoktur. Mükemmel arkadaşlığı aramak size sadece düş kırıklığı ve yıkım getirecektir. İnsanlarla eşit olamayacağınızı anladığınızda içinden çıkılması zor ruhsal problemlerinizi olabilir. Arkadaşınız mükemmel arkadaş arıyorsa, ona, “Kimse mükemmel değildir, sen de değilsin.” diye telkin yapın. Eğer başa çıkamayacağınızı düşünüyorsanız bir terapistten yardım alabilirsiniz.

Alınan

Eğer çok alınan biri iseniz arkadaşlarınızın gerçek mazeretleri bile size ihanet gibi gelir ve sizden uzaklaştıklarını zannedersiniz. Arkadaşlarınızdan her şey için bir açıklama bekliyorsanız, artık size açıklama yapmak istemedikleri için en ufak bir tartışmadan bile kaçacaklardır. Zaman içinde arkadaşlıklarınız, yapmacık ve sahte hale dönüşecektir, si-



zi kırmamak, gücendirmemek için hiçbir şey paylaşmayabilir hatta belki sizinle seyrek görüşmeye karar verebilirler.

Eleştirli Düşmanı

Alınanla ilişkilidir. Eleştirli düşmanı en yakın arkadaşını bile düşman olarak görebilir, ondan gelen her hareketi ihanet olarak algılar ve ona kin duyar. Aslında altında hiç kötü bir niyet olmayan davranışları ihanet olarak adlandırmak, karışık, ancak anlaşılması gereken bir durumdur. Biz güven, açıklık, doğruluk gibi erdemleri arkadaşlığın temel taşları olarak görüyoruz. Yakın bir arkadaşınıza onun için iyi olacak bir eleştirli yaparken neden kendinizi suçlu hissetmek zorunda kalasınız? Arkadaşınız neden yaptığınız iyi niyetli eleştiriyi ihanet olarak görüyor?

Eleştirilenin karşı atağa geçmesi insan doğasının bir eğilimidir. Ancak bu eğilim aslında planlanmamış davranışların ihanet olarak değerlendirilmesine neden olabilir.

Eleştirli bir geribildirim şeklinde mi yapıldı? İstenen nedir? Bazıları dürüst bir cevap ister, ama duyduklarına engel olmaya çalışırlar. Söylenen kötü niyetli bir cümle mi yoksa yardımcı mıydı? Akılcı bir düşünce mi yoksa, intikam yüklü bir konuşma mıydı?

Eleştiriyi geribildirim olarak görmek sizin için daha kolaydır, değil mi? Arkadaşlarınızın söyledikleri size davranışlarınızın dışardan nasıl görüldüğü hakkında bilgi verebilir.

Araştırmalarım sonucunda öğrendiğim kadarıyla,



eleştiriden hoşlanmayanlar eleştiri yapma konusunda da zorluk çekiyorlar. Bu yüzden buradan başlamalısınız. Arkadaşlarınıza size teşekkür edecekleri şekilde eleştiri yapmak için bir yol bulun. Arkadaşlarınıza olumsuz bir his ortaya çıkarmayacak şekilde eleştiri yapın.

Sizce ters olan davranışlar konusunda arkadaşlarınızı cesaretlendirmeyi bırakın. Böylece onlara daha yararlı olabilirsiniz.

Olumsuz Olmak

Hayatınızdaki her şeye olumsuz bir gözle bakıyorsanız, arkadaşlarınızın içinde kötü niyet olmayan davranışlarını da ihanet olarak değerlendirebilir ya da içinde kötü niyet ararsınız. Durum böyle iken siz ya da arkadaşınız söylediklerinize ya da hareketlerinize çok dikkat etmek zorunda kalacaksınız: Arkadaşlığınız dışardan biri tarafında izlendiğinde, olumsuz ya da yıkıcı görünmez; sizin anlamlarınız ve arkadaşlığınızın çerçevesi değişmelidir.

Pratik bir arkadaş ya da arkadaşlık hakkında ne düşünürsünüz? Bu arkadaşlıktan gurur duyar ve hayatınızda böyle bir arkadaş olduğu için mutlu olursunuz? Ya da neden böyle olumsuz bir arkadaşlığım var deyip bundan kurtulma yolları mı arıyorsunuz? Ne kadar doğru, ne kadar uydurma? Bir arkadaşınızı ya da arkadaşlığı olumlu olarak değerlendiriyorsanız, bunun içinde olumlu bir yan bulmuşsunuz demektir.

Çıkıntılık ya da Yerinden Etme

Arkadaşınıza ihanet ediyorsanız, kendi suçunuzu görmemek için onu suçlarsınız. Bu çıkıntılık ya da yerinden etmedir. Başkasına yaptığınız ya da onun için düşündüğünüz kötü şeyleri ona mal etme mekanizmasıdır. Örneğin, arkadaşınız bu gece gideceğiniz sinemanın vaktini sormak için sizi arıyor, ama siz bunda bir art niyet arıyor ve ona aslında sizinle sinemaya gitmek istemediğini, onun için bahane bulmaya çalıştığını söylüyorsunuz. Halbuki sizin yarın için bitirmeniz gereken bir iş var ve aklınız hâlâ orada.

Bunu çözümlemek için arkadaşlığınıza derin ve anlamlı bir bakış atın. Tarafsız olun, ilk ihaneti kimin yaptığını düşünün, eğer ortada öyle bir şey varsa tabi. Arkadaşınız gerçekten size zarar veriyor ya da ihanet ediyor mu, yoksa siz bunu yapması için onu zorluyor musunuz? Arkadaşlığı bitiren ya da soğutan siz olmak istemediğiniz için bunu yapmayı ona mı bırakmaya çalışıyorsunuz?

4.

Her Şey Aileden Kaynaklanır

ARKADAŞLARINIZI SEÇERSİNİZ, çünkü onlarla paylaşacak çok şeyiniz olduğunu düşünürsünüz. Eğer çözülmesi gereken sorunlarınız varsa arkadaşlarınız bunların göstergesi olabilir. Aileniz size karşı sevgisiz ise, sizi diğerleri ile karşılaştırıyor ise, her zaman kötü davranıp horgörüyor ise aile ve sevecenlik deyince aklınıza olumsuzluk gelecektir: Olumsuzluk.

Şimdiye kadar arkadaşlıklarınız zararlı ve yıkıcı olmuş olabilir. Ya da çoğu olumlu ve harika olmuş olabilir. Aralarından sadece bir tanesi olumsuzluk getirmiş ve size ihanet etmiş olabilir. Bu işyerinden gündelik bir arkadaş olabilir, hayatınızdaki en yakın ya da yakın arkadaşlardan biri olabilir. Bu olumsuz arkadaşlık bir istisna olabilir, bu bir kural değildir. Yine de bir olumsuz arkadaş bile insan hayatında çok şey ifade eder.

Çocukluğunuzdan sahneler hatırlamalısınız. Bu kolay bir şey değildir ve yardım almanız gerekebilir. Bir terapist sizin hatırlamak istemediğiniz için bilinç altına attığınız olayları ortaya çıkarabilir. Olumsuz ilişkilerle baş etmek, hayatınızdaki olumsuz alışkan-



lıklarla baş etmek gibidir. Bunun üzerinde çalışmak zorundasınız.

Elbette, birçok olumsuz aile profili var. Terapist Susan Forward, Craig Buck ile birlikte *Zehirli Ebeveynler*'in yazarı. Aileler çocuklarını yetiştirirken birçok yanlış yaparlar, ancak zehirli ebeveynler çocuklarını sözlü, duygusal ya da cinsel olarak suiistimal ederler. Bu gibi durumlar da çocukların ilerdeki hayatlarında kendilerine olan güvenlerini eksiltir. Bu çocuklar kendilerini ezilmiş hissederler, sevgisiz hatta kendine zarar veren bireyler haline gelebilirler.

Bu çocuklar çok büyük kendine güven problemleri ile büyürler ki bu da, hiç hoş bir durum değildir. Bir önceki bölümde gördüğümüz gibi kendine güven eksikliği ilişkilerde olumsuzluklar yaratır, kişileri olumsuz davranışları sürdürmeye iter. Eksik güven, arkadaş edinme konusunda da kişilere olumsuzluklar yaratır. Örneğin, evli, iki çocuğu olan, bilgisayar programcılığı yapan, 50 yaşındaki Claudia 10 yaşından itibaren dört yıl boyunca erkek kardeşi tarafından, cinsel suiistimale uğramış. Bize aile ilişkilerini ve ev hayatını anlatıyor: Katı, gergin, cinsel yönden yakın, ama duygusal yönden çok uzak, yalanlarla dolu, rahatsız edici. Onun bütün ilişkilerini etkilediğini söylüyor.

"Cinsel suiistimal benim kendime güvenimin son derece az olmasının sebeplerinden sadece biri, ancak bu suiistimal benim kendimi algılamamı pekiştirdi. Arkadaşlıklar konusunda çok çekingenim. Erkeklerden gelen tüm arkadaşlıklara cinsel gözle bakıyorum. Onlarla hayatın tadını çıkarmak ve eğlenmek yerine hemen kabullenmez bir tavırla on-



lordan uzaklaşıyorum. Başkaları için hiçbir şekilde önemli olmayacağı-mı düşünüyorum. Ben güvensizim. Düşünüyorum da; insanlar bana beni sevdikleri için yaklaşırlar mı yoksa benimle vakit geçirip sonra benden bir şeyler istemeyecekler mi?"

Aile sorunları, kişinin yakın bir arkadaş edinmesine bile engel olabilir. Bir kişi samimi ve gerçek arkadaşlar isteyebilir, ama davranışları bunun tam tersini ifade edebilir. Gülümseme ya da içtenliği ifade etmek yerine, kaşlarını çatar, şikâyet eder ve yavaş yavaş insanları kendinden uzaklaştırır. Kişinin kendi davranışları, çocukluğu, korkuları ile bağlantıyı kurana ve çok istediği arkadaşlardan neden yoksun olduğu konusundaki bütün etkileşimleri bilene kadar, hoş olmamasına rağmen, bu durum böyle devam edecektir.

Size olumsuz ya da zararlı bir şekilde davranan ya da ihanet eden arkadaşlar edinmeye son vermek istiyorsanız, yüzleşmeniz gereken acı gerçek, bu tip arkadaşlar edinmenize neden olan çözümlenmemiş çocukluk sorunlarıyla başa çıkmak zorunda olduğunuzdur. Bu tip sorunlarla başa çıkana kadar, olumsuz ya da yıkıcı arkadaşlar sizi bir mıknatıs gibi çekecektir.

Yine de umut var. Eğitimli profesyoneller, kendi kendinize yardım kitapları ve kurslar, sizin özeni, sadakati, olumlu arkadaşları hak eden, sevebilen, özenli, nazik, düşünceli, değer bilir bir insan olduğunuzu anlamanızı öğretebilir. Örneğin 40 yaşındaki, evli, satış elemanı Sally aldığı terapiyi; çocukluğuyla başa çıkabilmek ve babası ile erkek kardeşinden maruz kaldığı cinsel suiistimalde olduğu gibi



şimdiki duygularının çocukluğundaki ilişkilerine bağlı olduğunu anlamak için kullandı. Sally’i şekillendiren yıllardaki olumsuz örnek ve ilişkileri tekrar etmekten çok, bu kavrayışlar onun daha olumlu ilişkiler ve daha mutlu bir yaşama sahip olmasını sağladı:

Depresyon sabittir. Terapi alana kadar depresyonda olduğumu asla bilmiyordum. Çocukken, her şeyi içimde tuttum ve hiç kimseye söylemedim. Bundan korktum.

Çocukluğumda olduğu gibi şimdi de karışık duygular sabit. Babamın ne yaptığını fark ettiğimde, bunun bir parçası olmak istemedim, ama aynı zamanda, babam olduğu için bunu yapmak zorunda hissettim. Bugün, işte ve evdeki durumların çoğunda pek çok karışıklık söz konusu.

Hiddet. İfade edemeyeceğim bir şey. Kendimi yaralamaksızın nasıl olabileceğini gerçekten bilmiyorum. Güvensizlik de önemli. (Çocukluğumda) Hayatımdaki bazı insanlara güvendim (babam ve erkek kardeşim) ve bu yüzden çok fazla acı çektim. Birine gerçekten güvenmek bana çok zor geliyor.

Öfke hiddet ile birlikte devam eder. Öfkelenmem. Öfkelendiğimde, çoğunlukla kendime zarar veririm. Samimiyetle ilgili sorunlarım da var. Birine yakın olma konusunda uzun süre sıkıntı çektim. Yalnızca sarılma ya da el sıkışma şeklinde bile olsa dokunmak, bana zor geliyor.

Hayatımdaki iyi şeylerin değerini bilmiyorum. Bir arkadaş iyi bir şey yaptığında, değersiz hissediyorum. Vermek istiyorum, ama geri dönüşümünü kabul edemiyorum.

Sally kendisine yapılan arkadaşlık çağrılarına sevecen davranmayı öğrenmek istiyordu, bunu işyerinde de uyguladı ve kocası ile hâlâ birlikteler. İki en yakın arkadaşı var; bir tanesi ona şimdiki işini

bulmasını sağlayan kişi: "Bu 25 yıl önce idi." Hâlâ birlikte çalışıyorlar ve "Molalarına birlikte çıkıyorlar."

Çocukluğunuzdan kaynaklanan problemlerle başa çıkma şeklinizi değiştirin, kendinize bakış açınızı ve insanlara davranış biçiminizi değiştirin. Böylelikle farklı arkadaşlık seçenekleri yakalayacaksınız.

Çocuklarda kendine güveni geliştirme hakkında çok güzel bir kitap var; Dorothy Corkille Briggs'in yazdığı *Çocukların Kendine Güveni*. Çocukların sözlü ya da sözlü olmayan mesajlarla kendilerine güvenlerini nasıl geliştirdiklerini gösteriyor ve "*Vücut dili her zaman kelimelerden daha yüksek sesle konuşur.*" diyor. (Bunun sebeplerinden biri de benim söylediğim gibi yetişkinler için siber âlem arkadaşlıkları yeterli değildir, ne kadar meşgul olurlarsa olsunlar. Onlar her zaman arkadaşlarından fiziksel, sözlü ve yüz yüze diyalog beklerler.)

Olumsuz arkadaşlıkları kendinize çekiyor olabilirsiniz, çünkü daha önceden sahip olmanız gereken aile sevgisinden yoksunsunuz. Ancak ayakkabı diğer ayakta olabilir: Siz çekilen kişi olabilirsiniz. Harika bir çocukluğunuz olabilir, kendinize güveniniz yüksek olabilir, diğerlerinin aradığı mutluluk sizde olabilir. Suçluluk ya da istek duymadan mutsuz ve öfkeli arkadaşınızın iyileşmesine yardımcı olabilirsiniz.

Ancak üzülerek söylüyorum ki, bu durum, sizi seven, kızgın, melankolik arkadaşınızın size ihanet etmesine sebep olabilir; çünkü bu arkadaşlık onun kendini kötü hissetmesini sağlar, sizde onun hiçbir zaman sahip olmadığı duyguları görmesine neden



olur. Bu yaralı arkadaşlarla ilişki kurmak yerine uzun vadede onlardan uzaklaşmanızı sağlarlar.

Arkadaşınızın kendine güven eksikliğini tedavi etmek sizin işiniz değil. Yine de, bu davranışların nedenlerini anlamak, sizin arkadaşlığın bitmesinden dolayı suçluluk duymamanızı sağlar. Bu tür vakalar hakkında bilginiz olduğunda daha sonraki ya da daha önceki arkadaşlarınızı profesyonel yardım almak konusunda ikna edebilirsiniz ve çemberi kırmalarına yardımcı olabilirsiniz. Arkadaşınız yardım almadıkça bu arkadaşlığı normal düzeyde sürdürmeniz olanaklı değildir.

Şimdiki arkadaşlıklarınız için önceki aile problemlerine dönmek size gerinme gibi gelebilir. Ancak duygusal gelişme ve beyinsel gelişme aşamasında bizim sürdürdüğümüz program, önce ebeveynlerle olan ilişkiler, daha sonra kardeşler, diğer aile bireyleri (kuzenler...), arkadaşlar, sevgililer ve siz ebeveyn olduğunuzda çocuklarla olan ilişkiler şeklindedir.

Sadece ailevi ilişkilere saplanıp kalırsak ilerleyemeyiz. Sosyal Psikolog Dr. Duffy Spencer hastalarında arkadaşlarla olan sorunların görünme nedeninin, onların ailevi sorunlardan artık bıkmalarından kaynaklandığını düşünüyor. Arkadaşlık şimdilik bir güç belirtisi değil. (İlginçtir, hastalarında gördüğü ikinci potansiyel problem, işyerindeki bir çalışan ya da patron ile olan sorunlar.)

Hâlâ yıkıcı arkadaşlıklardan şikâyet ediyorsanız, hâlâ olumsuz bir arkadaşlık kurma olasılığınız var demektir. Bunun nedeni, olumsuz bir olguyu devam ettirmenin onu değiştirmeye çalışmaktan daha



az acı verici olmasıdır. Örneğin, arkadaşlarınızı, sizden çok daha fazla ailevi ve arkadaş problemleri olan kişilerden seçerseniz başınıza gelmeden bazı sorunları görebilirsiniz. Bu kulağa çok basit gelebilir, ancak arkadaşlık eski aile yaşantısını devam ettirir. Dr. Spencer'ın söylediğine göre:

"Ailemizde yaşadığımız her şeyi arkadaşlıklarda yeniden yaratırız. Çoğu kişinin çözümlenmesi gereken aile problemleri vardır ve başka biri onlara bir kardeş ya da kuzen gibi biri hakkında bir şey anlattığında onu rakip olarak görürler. Çoğu insan bunu fark edemez. Eğer bir kişi ile aranızda anlaşmazlık olduğunu hissediyorsanız ve bu ayrılık şu anda meydana gelen bir şey değilse iyi bir uyarı yerine geçmektedir."

Şu anda işsiz, ama artist olan, boşanmış 48 yaşındaki Melissa, zavallı arkadaşlıklar ve çocukluğun tekrarı ile ilgili olarak bakın neler söylüyor:

"Büyük bir aileden geliyorum, ancak arkadaşlıklar o kadar iç açıcı değil. Bunu kızım ile değiştirmeye çalıştım, şu anda onun uzun vadeli ve yakın arkadaşlıkları var. Eski kocam anti-sosyal biri idi, annem ve babam gibi ve hayatımda ilk defa iyi arkadaşları olan iyi bir arkadaş gibi hissetmişim kendimi. Değerli evliliğimi terk ettikten sonra, bir tek eski arkadaş dışında hiç kimsem kalmadı. Şimdi nasıl tekrar başlayacağımı bilemiyorum ve yalnızım. Meditasyon müziği ve ilahiler eşliğinde resim yapmak beni rahatlatan tek şey."

Kardeş Bağı

Anne ve babanızla iyi ilişkileriniz olsa bile, kardeşlerden biri ile yaşadığınız kötü ilişki bunu arkadaşlıklarınıza taşımanıza neden olacaktır. Özellikle



kardeş cinselliği. Ne normaldir? Ne zaman suiistimale girer? Sataşma, kavga ya da kötü isimler takma da önemlidir. Ne normaldir? Ne zaman anlamsızdır ve şimdiki yıkıcı ve olumsuz ilişkilerinize dolaylı ve dolaysız olarak tesir eder mi? Tabi bir kendine güven meseleleri?

Vikki 29 yaşında, bekâr, çalışan bir bayan, 1. kısımda onun ideal arkadaş profilini incelemiştik (*Cybil* TV Şovu). Vikki'nin sorunu dört yıllık en yakın arkadaşı ile ve birlikte çalıştığı platonik bir bay ile ilgili. Vikki duygusal yönden ona ihtiyacı olduğu bir dönem yanında olmadığı için Joakhim'e sitem ediyor. Sadece bundan sonra çocukluğunu görme fırsatı buldu. Çocukluğundan yetişkinlik yıllarına kadar erkek kardeşi ile düşmanca ve uzak bir ilişkisi vardı ve kendisine platonik erkek arkadaşlar yaratıp bunları onun yerine koymaya çalışıyordu; böylece erkek kardeşi ile yaşadığı sınırlı ilişkiyi mutsuz olmadan yaşayabileceğine inanıyordu.

Gretchen üç kardeşin en büyüğü idi. Ondan küçük olan iki kardeş, aralarında bir yaş olan bir erkek ve bir kız, birbirlerine onunla olduklarından çok daha yakınlardı. Anne ve babaları her zaman bu üç kardeşi karşılaştırıyorlardı, ancak Gretchen için en önemli sorun iki kardeşinin yakınlığı idi. Gretchen iki arkadaşını tanıştırdığında iyi anlaşırılsa onları kıskanıyor. Çocukluğunda yaşadığı dışlanmayı hissettiriyor ona. Üç kişilik arkadaşlıklar onu rahatsız ediyor.

Ebeveynlerin çocuklarını küçük yaşta birbirlerine rakip olarak göstermeleri daha sonra onların arkadaşlık ilişkilerine yansıyor. Ailenin çocuklarına

karşı olan davranışları, her tür eşitsizlikle baş etme biçimi arkadaşlıkları kıskançlık ve ezici kişilik olarak etkiler. Çocuklar arasında çok farklı yaş aralıkları ve yetenekler olduğu zaman anne babanın çocuklara eşit davranması olanaksızdır. Burada durum, aralarında çok kötü kardeşlik ilişkileri varsa, çocukların dürüstlük anlayışına kalmıştır. Örneğin, aile büyükleri sizi, kardeşleriniz ile karşılaştırmazsa arkadaşlarınızın başarılarına ve kazançlarına daha olumlu bakarsınız.

Peki, ama neden, beş, on, yirmi yıl önce kardeşlerle yaşanmış bu problemler kendilerini, tam her şey iyi gitmeye başladığında gösterirler? Siz ve arkadaşınız, ikinizin de eşit olduğu bir seviyede tanıştınız. Aynı okula gidiyordunuz ya da aynı işyerinde çalışıyordunuz. Tam bu sırada arkadaşınız terfi etti, çocuklukta yaşadığınız ezilmenin dalgaları bir anda gürlemeye başladı. Arkadaşınızı bu konuda desteklemek sanki küçükken karşılaştırıldığınız kardeşinizi desteklemek gibi geliyor size. Bunun asıl nedeni, onun sizin rakibiniz olduğunu düşünmeniz, aslında.

Çocukluğunuzdan beri tüm arkadaşlıklarınızda kardeşlerle olan problemler sorun yarattı. Kardeşler arasında biraz rekabet hayatın sürdürülmesi için yardımcı bile olabilir. Çocuk ailenin dışına çıkma fırsatı bulmadan önce hiç kimsenin yeteneğini kıskanmaz. Benim arkadaşlık araştırmamda anladığım, çocukların ailelerine rağmen arkadaşlık kurmak konusunda daha başarılı olduğudur. İki, üç ya da daha fazla çocuğu olan aileler, çocukların dışarıda arkadaşlık kurmalarına diğerlerinden daha az özen gösterirler.



Kardeşlerin birbirlerini sözlü, fiziksel ya da cinsel olarak suiistimal etmeleri çok daha sıra dışı bir durumdur. "Yaşları birbirine yakın olan kardeşlerin cinsel yakınlaşmaları suiistimal olarak adlandırılmaz." demek istemiyorum. Suiistimal edici cinsel aktivite daha dramatiktir, oral cinsel etkileşim, okşama, temâs. Okşama ve temas kardeşler arasında en çok görülen suiistimal biçimidir, özellikle 10 ve 12 yaşları arasında. Bu durum hısımların cinsel birleşmesi konumuna kadar gidebilir.

Yaş olarak kendisinden beş ya da daha büyük olan kardeşler tarafından suiistimal edilmek, ebeveyn - çocuk ilişkisinden daha genel bir sorundur, her ne kadar otoritelerle paylaşılsa bile ne sıklıkla olduğu öngörülemez. Ebeveyn - çocuk ilişkisi gündeme geldiğinde bu bir suç sayılır. Ancak bu durum yaşları arasında büyük fark olan kardeşler tarafından meydana geldiğinde aynı yargıyı görmez. Bazen silahlar olsa bile sadece fiziksel terapi ile halledilmeye çalışılır.

Çocukluktan gelen ve ergen kardeş cinsel suiistimallerinin araştırıldığı uluslararası yıllık toplantıda, bir gün boyunca çiftlerle yapılan konuşmada şunu keşfettim: Çocukluktaki unutulmayan kötü anılar, kadınları etkilediği kadar eşlerini de etkiliyor. En çok görülen suç, küçük kız kardeşin, yaşça büyük olan erkek kardeş tarafından suiistimal edilmesi, erkek kardeşler arasında ya da kız kardeşler arasında da cinsel suiistimaller var. Küçük yaşta cinsel suiistimale uğrayan çocukların neredeyse hepsi, küçük yaşlarda bunun kendilerini etkilediğinin farkında değiller. Ancak yaşanan bu olay, kolay kolay



akıllardan silinecek bir şey de değil. İlk olarak ortaya çıkan belirtiler, depresyon, suçluluk, kendinden nefret etme, üzünlük, kendini dünyadan soyutlama, zorunlu yemek, iştahsızlık ya da doymama ya da ailedeki arkadaşlarından kendini çekme. Uzun vadedeki belirtiler, sinirlilik, utanç, yemek ile ilgili problemler (iştahsızlık ya da doymama), fazla masraf yapma, suçluluk, cinsellikle ilgili kararsız hisler, dostluklarla ilgili kararsızlıklar, arkadaşlık ya da sevgililerle olan kararsızlıklardaki problemler.

Çocukluktaki ya da ergenlikteki cinsel suiistimalleri araştırırken, bu belirtilere ve bilinçaltında kalmış ve unutulmak istenen çürük düşüncelere çok dikkat etmeliyiz. Bunları araştırırken gizli kalmış uyarıları büyük özenle ortaya çıkarmalıyız. İlk olarak, cinsel suiistimale elverişli bir aile yapısı: Uzak ebeveynleri olan kız ve erkek kardeşler (duygusal olarak uzak ya da çok meşgul...) İkinci olarak, ebeveynlerin ve eğitimcilerin çocukların cinsel öğretileri kazanmasına engel olup olmadıkları ("erkekler erkek olmalı") ve eğer olumsuz bir durumsa bunun onların cinsel suiistimali görememelerine sebep olup olmadıkları. Üçüncü olarak eğer bir çocuğun, ergen bir gencin ya da bir yetişkinin uğradığı cinsel suiistimali anlatmasını istiyorsak onun, dinleneceğini ve anlaşılacağını hissettirmemiz gerekiyor.

Cinsel suiistimler mutlaka arkadaşlıkları etkileyecektir. Böyle bir suiistimal yaşayan bir genç, arkadaşlıklarında olumlu ve kazandırıcı etkiler isteyecektir, çocukluğunda eksik olanları arkadaşlarından tamamlamaya çalışacaktır. Bu 50 yaşında, boşanmış bir bayan olan Lillian'ın istediği şey. Şunları



söylüyor: "Hayatımın büyük bölümünde, ailemde yaşayamadığım duyguları arkadaşlarımla yaşadım." 12 yaşında iken, "Çok az gerçek arkadaşı var." 18 yaşındaki erkek kardeşi tarafından tecavüze uğramış. (Suiistimal edici bir ilişkisi olmayan, kendisinden üç yaş büyük bir erkek kardeşi ve dört yaş küçük bir kız kardeşi daha var.) Lillian neleri, neden yaşadığını anlatmaya çalıştı:

"12 yaşındaydım, sevgiye ve ilgiye "açtım". Alkolik ve işkolik bir baba, duygusal olarak çok uzak, konuşma ve paylaşma konusunda çok yeteneksiz bir anne (bana sarılmazdı bile...). Ailemdeki sınırlar çok az ya da hiç yoktu, ama ataerkil bir aile yapımız vardı. Bu yüzden bunun kendi suçum olduğunu düşündüm hep. Ailemde güvenebileceğim ve konuşabileceğim hiç kimse yoktu, ayrıca en büyük korkum annemin bana inanmaması idi. Olanları aileme 41 yaşında iken anlattığımda babam beni dinledi ve destekledi. Annem beni yalanladı, erkek kardeşimin eşi bunların gerçek olduğunu söyledikten sonra bile. Böylece çocukluk korkularım doğrulandı.

Erkek kardeşim tarafından cinsel suiistimale uğramış olmam bana, güçsüz, kirli ve utangaç gibi çok kötü duygular hissettiriyordu. Bunlar beni çocukluğumdan sildi, cinsellikten de, kendimden de... Arkadaşlarının olması için önce bir arkadaş olmalısın. Benim yaptığım şey de şuydu: Diğer insanlara ailemin bana davranmasını istediğim gibi davrandım. Bunlar beni düşünceli, anlayışlı ve sevecen yaptı. Arkadaşlar arasında düşündürücü ödüller ve tavsiyeler veren biri olarak tanınıyorum. Çok iyi bir dinleyiciyim ve yardım etmeye hazırım. Arkadaşlarımla düzenli periyotlarda görüşebiliyorum."

Elbette, bir yetişkin olduğunuzda aileniz ve kardeşleriniz ile sağlıklı ilişkiler kurabilirsiniz, ancak



çocukluğunuzda eksik olan duyguları diğerleriyle tamamlarsınız. Geçmişini değiştiremezsiniz, ancak buradaki trajedi, çocuklukta yaşanan kötü deneyimleri arkadaşlıklara olumsuzluk ve ihanet olarak taşımaktır. 50 yaşındaki Brenda diyetle birkaç kilo verince arkadaşı ondan uzaklaşmış, oysa o çocukluğunda yaşayamadığı duyguları arkadaşı ile yaşamak istiyormuş. Babası onu kemeri ile dövermiş ve erkek kardeşi ve onun bir grup arkadaşı ona tecavüz ederlermiş. Brenda anlatıyor:

"Çocukken hiçbir arkadaşımı eve çağırmaıdım. Ne ile karşılaşacaklarını bilemiyordum, çünkü ayrıca hayatım boyunca bu suiistimali bir sır gibi saklamak zorunda kaldım. Ailemi de korumak zorunda olduğumu düşünüyordum. Bir arkadaşım olmamasına rağmen iyi bir arkadaş olabileceğimi düşünüyordum... Hâlâ yeni ilişkiler kurmaya korkuyorum. Yakın arkadaşlarımla bile paylaşmaya korkuyorum duygularımı. Hâlâ insanların bana gereğinden fazla değer verdiklerini ve iyi bir arkadaş olup olmayacağımı düşünüyorum. İyi bir arkadaş olmak için savaşmalıyım."

İyi bir aile yaşantınız oldu ise hatıranızda yaşattığınız anılmaya değer izler varsa, olumlu temellere dayanan arkadaşlıklar kurabilirsiniz, insanların çocukluklarında yaşadığı bu olumsuzlukları, nasıl olur da arkadaşlıklarına taşırlar diye düşünebilirsiniz.

Çocukluktan kaynaklanan sorunlarla ilgileniyorsanız, arkadaşlık konularında araştırmalar yapmak sizin için önemli bir fırsat olacaktır. Siz ya da arkadaşınızın neden bu çeşit arkadaşlıklar kurduğunu anlayabilirseniz, değişebilir ve arkadaşlığınızı olumlu bir tabana oturatabilirsiniz. Küçük yaşta yaşanan



olumsuz deneyimlerin arkadaşlıklara olan etkilerini gözardı etmemek çok önemlidir. Evet, elbette arada bir korelasyon var, ancak bu duruma eğitimsiz bir gözle bakmamak gerekir. Psikanalist Melanie Klein "Aşk, Nefret ve Tazminat" isimli yazısında şunları söylüyor:

"Aşk ilişkileri ailedeki ilişkilerle bağlantılıdır, ancak arkadaşlık ilişkileri yalnızca ailedeki ilişkilerin tekrarı değildir. Dile getirilemeyecek anılar, hisler, fantaziler, özellikle gizli kalmış olanlar... Normal yetişkin ilişkileri taze elementler taşırlar ve yeni durumlardan etkilenirler. İlişki kurduğumuz kişiler ve durumlar, bizim duygusal ihtiyaçlarımıza verdikleri cevaplar ve ilgi alanları, insanları yetiştirir."

3. BÖLÜM

Başa Çıkma

5.

Bu Arkadaşlık Kurtarılabilir mi?

BİR ARKADAŞIN ihanetine vereceğiniz en hızlı tepki bir şoktur, bunu inkâr ve önemsememe, daha sonra da öfke takip eder ve sonuç olarak nedenlerini araştırmaya kadar varır. Bu safhalar, Elizabeth Kubler-Ross'un ölümcül hastaların aileleri ve kendileri için keşfettiği keder safhalarının bir varyasyonudur.

Beklenmeyen Bir İhanete Uğranıldığında Verilen Reaksiyon Safhaları (Keder Safhalarına Dayanarak)

1. Şok, inkâr ve inanmama
2. Korku ve aynı travmanın tekrar ortaya çıkabileceği kaygısı, sıkıcı davranışlar, olay hakkında istem dışı konuşmalar
3. Öfke ile değişimli olarak duyarsızlık
4. Çözüm

İhanete ilk tepkiniz arkadaşlığı bitirmek olabilir. Ancak bir an oturup düşündüğünüzde, ihanetin kaynağını bulabilirsiniz ve belki de arkadaşlığınızın

biraz yardıma ve ilgiye ihtiyacı olduğuna karar verebilirsiniz. İlk adım şu soruyu cevaplamaktır: *Bu arkadaşlığı zamanını ve enerjini harcayacak kadar önemsiyor musun?*

Eğer cevabınız "evet" ise harika! Bu bölüm size arkadaşlıktaki karışıklıkları çözüme ulaştırma imkânı verecektir.

Eğer kötü anıları olan bu arkadaşlığı kurtarmak için hiçbir çaba harcamak istemiyorsanız bu sizin seçiminiz. Eğer aşağıdaki durumlardan biri sizin olumluya dönen olumsuz arkadaşlığınıza benziyorsa bu sizin en çok ilginizi çeken konu olabilir:

1. Aynı işyerinde çalışıyor olabilirsiniz.
2. Arkadaşınız aynı zamanda sizin patronunuz olabilir.
3. Arkadaşınız aynı zamanda sizin çalışanınız olabilir.
4. Arkadaşınız aynı zamanda hastanız ya da müşteriniz olabilir.
5. Arkadaşınız aynı zamanda sizin iş bağlantılarınızı yapan kişi olabilir ve sizin şimdilik ondan başka alternatifiniz olmayabilir.
6. Arkadaşınızın size kin güdeceğinden korkuyor olabilirsiniz.
7. Yakın oturuyor olabilirsiniz ya da komşunuz olabilir.
8. Arkadaşınız ve siz, çocuklar ya da eşler vasıtasıyla birbirinize bağlı olabilirsiniz.
9. Aynı kulüplere üye olabilirsiniz.
10. Aynı evde yaşıyor olabilirsiniz ya da aynı çalışma grupları ile çalışıyor olabilirsiniz.

11. Siz kimsenin sizin hakkınızda kötü şeyler söylemesini istemeyen biri olabilirsiniz ve arkadaşınız sizi birilerine kötüleyebilir.
12. Siz bir 12 adım programında olabilirsiniz ve bu arkadaşlığın bu hale gelmesindeki sebepleri anlamaya çalışmak sizin için önemli olabilir.

Eğer bu durumlardan en az bir tanesine 'evet' cevabı verdiyseniz olumsuz arkadaşlığınızı olumlu yönde telafi etmek için sebepleriniz var demektir.

Siz Ne Yapabilirsiniz?

1. Adım: *Bu arkadaşlığın ilgiye ihtiyacı olduğunu fark edin.* İlk adım bu arkadaşlığın sizin ilginize ihtiyacı olduğunu fark etmektir. Çoğu zaman yakın arkadaşlıklara verilen zarar, her şey için 'çok geç' olduktan sonra fark edilir. Arkadaşlığınızın iyi olduğunu düşünüyorsunuz ancak ona zaman ayırmıyorsunuz, aramıyorsunuz, çünkü çok meşgulsünüz ve bunların yanında arkadaşlığınız konusunda içiniz çok rahat. En sonunda onu aradığınızda, arkadaşınızın size karşı çok soğuk davrandığını fark ediyorsunuz; başka bir arkadaşın sizin yerinizi aldığını görüyorsunuz, bu arkadaş eski arkadaşınıza karşı çok daha açık ve uygun.

2. Adım: *İnce noktaları açığa çıkartın.* Arkadaşlığınızın geçmişine bir göz atın, başlangıçtan şimdi olduğu yere kadar, arkadaşlığın doğru yoldan sapmasına sebep olabilecek tüm nedenleri gözden geçirin. Bu uçurumu yaratabilecek nedenler neler? Ar-



kadaşınıza yönelmeden önce sizin düşünce geçmişinize bir göz atmanız gerekecektir.

3. Adım: *Arkadaşınıza yönelmek ya da olayları olurluna bırakmak.* Hiçbir şey yapmamak, derin bir nefes almak için çekilmek ve bu arada düşünme fırsatı bulmak iyi olabilir. Bazen, müdahale etmek daha yararlıdır, işleri olurluna bırakmak her şeyin kötüye gitmesine sebep olabilir. Hiçbir şey yapmamak arkadaşlığınızın solmasına sebep olabilir. Bazı durumlar hemen müdahale etmeyi gerektirir, müdahale edilmezse, zaten ısınan sinirler kaynamaya başlar.

4. Adım: *Yargı; siz ya da arkadaşınız, arkadaşlığınızı kurtarmak istiyorsunuzdur.* Arkadaşlığın kaderini değiştirmek hem sizin hem de arkadaşınızın aklındaki düşünce olabilir. Siz ya da arkadaşınız kötü giden bu arkadaşlığın düzeltilmesi için neler yapılması gerektiğini fark etmezseniz arkadaşlığınız solmaya mahkûmdur.

Bir arkadaşlığı kurtarmaya çalışmak duygusal ilişkilerin en zor yanlarından biridir. Bu değişimler gizli ve fark edilmesi zor değişimler olabilir; bir nüans ya da bir jest olabilir. Daha iyi bir dinleyici olmayı ya da daha az yardım isteyen bir arkadaş olmayı gerektirir. Arkadaşınızın daha az dedikodu yapması ya da daha az kıskanç olması demektir. Daha az sırrınızı paylaşacaksınız demektir; arkadaşınız artık öğlen yemeği randevularınızı iptal edemeyecek demektir. Ayrıca ve en önemlisi, bir araya geldiğinizde eğlenecek bir şeyler bulacaksınız, eski si gibi.



Benim araştırmamdan çıkardığım kadarıyla, fazla görüş ayrılığı yaşanması ya da az görüş ayrılığı yaşanması hiç önemli değil, tüm arkadaşlıklarda zorluklarla başa çıkmaya çalışmak gerekir. Neyse ki, görüş ayrılıkları ile başa çıkma yolları öğretilir; kurtaramayacağınızı düşündüğünüz arkadaşlıkları bile kurtarabilirsiniz.

Arkadaşlarla Aranızdaki Anlaşmazlıkları Çözümleme

Anlaşmazlıkları çözümlemenin ilk adımı anlaşmazlığı ya da ihaneti anlayabilmektir. Neden oldu? 3. ve 4. bölümlerde ayrıntılı biçimde söz edildiği gibi siz zaten olabilecek bilinçli ve bilinçsiz sonuçları düşündünüz, bunlar da size artı getirecek bazı görüşler. Arkadaşlar ne olmuş olabileceğini düşünüyorlar? Belki de bildikleri doğru değil. Örneğin, birbirlerine dargın olan iki arkadaş düşünün. Dargın olmalarının nedeni, birinin, çünkü bir tanesinin diğerini bir restoranda bir saat bekletmesi. Gelin görün ki, karşı karşıya gelip bu konuda konuştuklarında buluşma yerini yanlış anladıklarını keşfediyorlar.

Açıkça görülüyor ki, bazı gerçekler anlaşmazlıkların çözüme ulaşmasını sağlayabiliyor ve bu iyi bir haber. Ancak anlaşmazlık kolay ve çabuk çözülemezse biraz daha yardıma ihtiyacınız var demektir. Unutmayın ki, çözülmemiş anlaşmazlıklar saygısız kinlere yol açabilir.

İşte size, uzmanların kullandığı bazı arabuluculuk teknikleri. Bunlar komşular arasındaki anlaş-



mazlıkları, evli çiftler arasındaki anlaşmazlıkları ve aynı zamanda arkadaşlar arasındaki anlaşmazlıkları çözümlmek için uygulanıyor:

1. AİATU Modeli (Aynı İlgi Alanları Temelli Uyuşma Modeli). Bu teknik size problemlerin arkasındaki sebepleri aramanızda yardımcı olacaktır. Örneğin, "Ben sinemaya gitmek istiyorum, ama sen her zaman çalışıyorsun." ya da "Bilgisayarını ödünç almak istiyorum, ama sen ödünç vermeyi sevmiyorsun." Aynı ilgi alanları temelli uyuşma modeli, bu pozisyonlara yardımcı olabilir: "Sinemaya gitmek istiyorum, çünkü ikimiz de çok çalıştık, ayrıca biraz daha fazla çalışırsan ataşe olacaksın, bu arkadaşlığımız için de iyi. Birlikte eğlenceli vakit geçirmiş olacağız." ve "Bilgisayarını ödünç almak istiyorum, çünkü şu ara bilgisayar alabilecek durumda değilim, şirket için birkaç proje hazırlamam gerekiyor, şimdiye kadar bana verdiğin hiçbir şeyi bozmadım. Sana söz veriyorum ona çok iyi bakacağım ve aldığım gibi sana geri getireceğim."

Aynı ilgi alanları temelli uyuşma modeli ya da problem çözümü, gerçekten "Neden?" ya da "Neden olmasın?" sorusunu sormaktır. Bu şekilde ilgiyi arkadaşınızın kişiliğine değil konu üzerine çekmiş oluyorsunuz. "İki tarafın da 'Neden?' sorusuna olan ilgilerini keşfedin." der, anlaşmazlık çözümü konusunda uzman ve federal bir editör olan Eileen B. Hoffman. Hoffman, şöyle devam ediyor: "Bir kişinin bir şeyi neden yaptığını tahmin edebilirsiniz nasıl yaptığını da tahmin edebilirsiniz. Bir olayı çözümlmek için birden fazla yol vardır. Eğer bir kişi-



nin ilgi alanlarını tahmin edebiliyorsanız anlaşmazlıkları çözebilirsiniz.”

2. Kendinizi Bir Başkasının Yerine Koyma. Arkadaşınızın içinde bulunduğu durumu sizinki ile karşılaştırın: “Ne zaman ondan, onun istediği şekilde bir şey istedim?”, “Kendiminkileri tatmin ederken arkadaşımın ilgilerini de tatmin edebilirim?”, “Yeni bir işe girdiğimde ve çok meşgul olduğumda beni arayan her arkadaşıma karşılık verebiliyor muydum ya da onları hemen arayabiliyor muydum?” Herhangi bir sorun yaşadığınızda kendinizi arkadaşınızın yerine koyarak ya da onun kendisini sizin yerinize koymasını isteyerek sorunları çözebilirsiniz.

3. Düşünerek ve Dikkatle Dinleyerek. Anlaşmazlıkları çözümlemede en önemli faktörlerden biri de dinlemektir. Birini dikkatle dinleyerek onun değer yargılarını ve düşüncelerini anlayabilirsiniz. Siz ya da arkadaşınız artık birbirinizi dinlemediğinizi keşfedebilirsiniz. Eğer birbirinizi geçiştiriyorsanız aranızdaki anlaşmazlıkları çözemezsiniz.

4. Pozisyondan Çık ve Dışardan Bir Gözle Olayı Değerlendir. Anlaşmazlığın sebebi siz iseniz olaydan kendinizi çıkartın ve dışardan bir gözle bakın. Kendinizi bir sinemada film izlermiş gibi düşünün. Eğer bu pozisyonu gerçekten yaratabilirsanız o zaman olayı dışardan izleme’olanağı bulmuş olacaksınız. Artık bu, arkadaşınız ve sizin aranızda olan bir olay olmayacak.

5. Kabul Etmemeyi Kabul Etmek. Komünikasyon eksperlerinin tavsiye ettiği bir yoldur. Bu tekniği grup yardımcısı olduğum dönemlerde kullanırdım, ayrıca ebeveynlerin çocukları ile olan anlaşmazlık-

larında da kullandım: Arkadaşınızın görüş açısını ve pozisyonunu kabul edin ve onu onaylayın. "Kabul etmemeyi kabul etmek." onların dediği gibi.

6. İlişkiyi Onaylayın. Arkadaşlığınıza değer verdiğinizi ona gösterin. Bu, sorunları halletmenize yardımcı olacak ve ileri gitmenizi kolaylaştıracaktır. Arkadaşlığınızı onaylayan bir durum örneği: "Sen ve arkadaşlığımız benim için gerçekten çok önemli ve aramızdaki sorunları her zaman halletmekten yanayım."

7. Bir Ara Verme Devresine İzin Verin. Bazen arkadaşlıklar, özellikle yakın arkadaşlıklar, kırıncı durumlardan sonra birbirine kötü sözler söylememek için bir ara verme devresine ihtiyaç duyar. Ara verme süreci genellikle ilişkileri bitmiş ebeveynlerin çocuklarına bir bahane olarak sundukları bir pozisyonudur. Ara verme süreci; dakikalar, saatler, günler, haftalar ya da daha uzun sürebilir. Bu, aradak pozisyonun önem derecesine bağlıdır.

İbette, iletişim halinde olmak gereklidir. Bunun nedeni olayın sizi gerçekten kırdığını ya da unutabileceğinizi tasarlamaktır. Örneğin, arkadaşınız telefon aramalarınıza sizin istediğiniz kadar çabuk cevap vermiyor. Belki de bu sorununuzu ona bildir-melisiniz ve size sadece bir "merhaba" aramasını yapmasını sağlayabilirsiniz.

Yine de bu gibi ara verme süreçleri ikinci ve daha önemli bir soruna yol açabilir ve ilişki sürekli bir kopma sürecine girebilir ve arkadaşlık bitebilir. Aranızdaki bu anlaşmazlık arkadaşlığınız için gerçekten gerekli ise bu konuyu gündeme getirin ve arkadaşınızla tartışın, böylece o da kendisini dışlanmış

ya da suçlu hissetmeyecektir. Eğer olayın gereksiz ya da aptalca olduğuna karar verdiyseniz sürmesine izin verin. Tüm sorunların derinlemesine araştırılması ya da üzerinde düşünülmesi gerekmez. Ancak konunun derinlerindeki problem farklı derecelere yöneliyorsa bu pürüzleri yok etmek gerekir.

8. Anlamak İçin Sorun. Arkadaşınızla aranızdaki sorun sizin ona ihtiyaçlarını verememenizden ya da sizin ilginizin eksikliğinden kaynaklanıyorsa arkadaşınızın sorun yaptığı şeylerin önemsiz olduğunu anlamasına yardım edin. Belki de, iş yüzünden çok yoğundunuz ya da seyahat ediyordunuz. Arkadaşınıza bu gibi durumları açıklayın ve rahatlama sağlayın. Yeni bir işe girdiğiniz için çok çalışmanız gerekebilir, ailevi geçici sorunlar yaşıyor olabilirsiniz, bunları arkadaşınızın bilmesini sağlayın ve size haksızlık ettiğini gösterin.

9. 'Üzgünüm', Diyebilmek. Problemi kim yaratmış olursa olsun üzerindeki sorumluluğu bilip, "Üzgünüm, özür dilerim." diyebilmelidir. Üzülmüş ya da kırılmış bir arkadaş gönül alıcı sözlerle teselli etmek mümkündür ve bu, arkadaşlığınızı kurtarabilir. "Bundan sonra aynı şeylerin olmaması için çalışacağım." diye eklemek de size yardımcı olabilir. Bir arkadaşınıza annenizin ölümünde yanınızda olmadığı için sitem ettiğinizde, o sizden özür diler ve bir daha böyle bir davranışta bulunmayacağını söylerse, bu size karşı atılmış büyük bir adımdır. "Özür dilerim." demek, duyduğunuz ses kadar kolay değildir; bu iki kelimeyi bir araya getirmek çok önemli ve zor bir adımdır, özellikle de çocuklukta, fazla yakın olmayan arkadaşlıklarda ve suçun kabul edilmediği



durumlarda. Bu durum hâlâ, tartışılması ve karara bağlanması güç bir çözümdür. (Aynı ölçüde "özür dilerim" kelimelerini duymak ve bunu kabul etmek de güçtür. Ancak ilk adımı atmak her zaman devamını getirir.)

Anlaşmazlıklardan kaçınmayı kolaylaştırır, çünkü az zamanda daha az stres yapmanızı sağlar, büyük sorunlarla en başından mücadele etmek uzun zamanda daha az stres getirir. Üstelik, mücadele doğru yapılırsa, anlaşmazlıklar arkadaşlıkları yıkmak yerine onarabilir. Anlaşmazlıklardan uzak durmak arkadaşlığı pekiştireceği yerde sonunu getirebilir.

Af Dilemek

Siz 'yanlış' olan taraf iseniz bazı durumlarda kuru bir özür her şeyi çözümlemeyebilir. Bunun nedeni arkadaşlığın bir ilişki olması ve istekler ve ihtiyaçlar üzerine kurulmuş olmasıdır. Arkadaşınızdan af dileyebilirsiniz, ancak sizi affedip affetmemek ona kalmıştır.

Eğer arkadaşınız size yanlış bir davranışta bulundursa işe onu affetmekle başlayın. Neden siz yanlış yapılan kişi olduğunuz halde ve af dilenmesi gereken siz olduğunuz halde affeden siz oluyorsunuz? Birçok sebebi var. Birincisi, başkalarının davranışlarını kontrol edemezsiniz, sadece kendi davranışlarınızı kontrol edebilirsiniz. Siz onu affettiğinizde ona af dilemeyi öğretmiş olacaksınız, hem de böylelikle sizden aldığı güçle uyarılmış olacaktır. İkinci sebep

ise affedilmek arkadaşınız için önemsiz bir detay olabilir. Eski bir atasözünü hatırlayalım: "İnsanoğlu için yanlış yapmak ve affetmek kutsaldır." Sonuç olarak, eğer kişi size karşı tepkili ise ona kızgın olmak zordur.

Unutmak ve affetmek zor olduğu için hata yapmamaya özen göstermek gerekir. Köşe yazarı Harry Stein'in *Esquire* dergisinde yazdığı gibi:

"Yabancılardan, nazik davranışlardan daha fazla bir şey beklemem (ve eğer bunu alamazsam sinirlenirim). Çalışma arkadaşlarımdan da saygı ve adaletli davranışlar beklerim. Ve arkadaşlarımdan sınırsız sabır, bağlılık ve onaylama beklerim. Tabi bu söylediklerimin hepsi karşılıklı olmalı. Ve eğer kırılırsam bunu kolay kolay unutmam."

Özrü Kabul Etmek

Aynı şekilde siz de, arkadaşınızın özrünü kabul edip bazı şeyleri görmezden geleceksiniz. Özellikle bu arkadaşlık sizin için önemli ise arkadaşınızın sizden özür dilemesini sağlamak ve onu kabul etmek arkadaşlığı bitirmekten çok daha zor olacaktır. Ancak bu özrü kabul etmek, arkadaşlığınızın pekişmesine yardımcı olacak ve eskisinden çok daha sağlam bir dostluk kurulmasını sağlayacaktır.

Bu özrü bağışlayıcı bir şekilde nasıl kabul edersiniz? Arkadaşınızın süründüğünü ve kıvrandığını görmek zordur, özellikle de o yanlış olduğu durumlarda. Bu arkadaşlık sizin için değerli ise arkadaşınızın özrünü en kısa ve en kolay yoldan kabul edin. Daha önce de belirttiğimiz gibi: "Özür dilerim." keli-



meleri bir araya gelmesi en zor kelimelerdir. Unutmayın ki arkadaşınızın öfkesini bastırmak ve yolunuza devam etmek için onun özrünü kabul etmeniz yeterlidir. Anlaşmazlığa neden olan olaydan ve arkadaşınızın yanlışından söz etmemeniz yararlı olacaktır. Arkadaşınıza karşı anlayışlı ve sevecen olun, böylece onu kazanacaksınız. Siz ondan özür dilemenizi gerektirecek bir hareket yapmamış olabilirsiniz, ancak daha sonra onun sevecenliğine ve anlayışına ihtiyaç duyabilirsiniz. Davranış tarzınız ileride ortaya çıkabilecek olan anlaşmazlıklara örnek olabilir.

Gerçekleşmesi Güç Beklentilerle Başa Çıkma

Gerçekleşmesi güç beklentiler iki kısma ayrılır. Birincisi, sizin arkadaşlığınız konusundaki beklentileriniz; yani, arkadaşlık isteğe bağlı bir roldür ve ailenizden başlayarak tüm hayatınızda size yol gösterici olacaktır; okulda, işyerinde, sevgili ilişkilerinde (Bu konu hakkında bilgilerinizi daha kapsamlı bir şekilde tazelemek istiyorsanız 1. kısımdaki, "Arkadaş nedir?" kısmına bakabilirsiniz.)

Eğer arkadaşlık hakkındaki beklentileriniz gerçekleştirilmesi zor şeyler ise kendinizi yıpratılmış hissedersiniz ve sizin arkadaşlık standartlarınıza uyacak kimsenin olmadığını düşünmeye başlarsınız. Arkadaşlıktaki abartı istekleriniz tatmin edici arkadaşlıklar yaşamamanızı engeller. Bu yönden baktığımızda bu sizsiniz ve değişmeniz gerekiyor. Bu ihtiyaçlarınız ve davranışlarınız hayatınıza giren bir tek



arkadaşı bile bir anda hayatınızdan çıkartacaktır. Bencil davranışlarınız arkadaşlarınızın kasıtlı olarak isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı yerine getirmemesine sebep olabilir.

Bir arkadaşlıkta mantıksız beklentiler o arkadaşlığın bitmesine yol açabilir. İşte, Natalie'nin beşinci sınıftan beri arkadaş olduğu Claire ile arasında geçenler. Natalie kırk yaşında ve yirmi yıl önce biten arkadaşlığında arkadaşındaki kusurları anlatıyor:

"Kötü günler geçiriyordum. Eşimden ayrılmıştım ve kendi ayaklarımın üzerinde durabilene kadar çocuklarımı eşime vermek zorunda kalmıştım, bu da yaklaşık iki yıl demektir. Altı katlı ucuz ve küçük bir apartman dairesine taşınmıştım, dairenin çok fazla bakıma ihtiyacı vardı. Çok gençtim ve hayatı tanıımıyordum. Akşamları duvarları fırçalayıp boyamam gerekiyordu ve gündüzleri de bir şirkette çalışıyordum. İlk beş gün suyum akımıyordu, bu yüzden fırçalarımı temizlemek için kilerden su taşımam gerekiyordu. Tencerem ve buzdolabım yoktu, ancak çay, kahve ve çorba yapmak için bir elektrikli ısıtıcım vardı. "Arkadaş bozuntusuna" (yani Claire'e) ev sahibim su problemini halledene kadar birkaç günlüğüne onun evinde banyo yapmak istediğimi söyledim. Bana, "Hayır!" dedi. Yıllar sonra, bunun nedeninin kocasını benden kıskanması olduğunu öğrendim, kocasının bana asılmasından şüpheleniyormuş. Bunu hiçbir zaman unutmadım. Bir arkadaşını itham etmek için ne kadar kötü bir yol."

Eğer Natalie arkadaşından fazla şey beklediğini daha önceden anlamış olsaydı ucuz bir otele gidip yıkanabilirdi ya da yalnız yaşayan bir bayan arkadaşından bunu rica edebilirdi. Böylece arkadaşlıkları da bozulmazdı.



Diğer bir neden ise isteklerinizin arkadaşınızın ruh haline ya da o sırada içinde bulunduğu duruma uygun olmayabilir. İşte 48 yaşında bir girişimci olan Doris'in başına gelen de bu. "Hayatımın o döneminde çok içime kapanıktım." Doris şöyle açıklıyor: "Oğlum gece kâbuslar görüyordu. Bu arada anneye bakmak zorunda idim. Arkadaşımı ikinci plana atmıştım, istemedim. Ancak o sırada bir arkadaşlığa ayıracak vaktim yoktu."

Doris'in arkadaşının istekleri kabul edilebilir şeylerdi, ancak Doris o sırada hayatındaki ve kariyerindeki sorunlarla uğraşıyordu. Doris arkadaşlığının bittiğini çok sonra anladı. Arkadaşının telefonlarına çıkmaması onu üzmüştü, ancak iş işten geçmişti bile.

Kimyasal Konularla Başa Çıkmak

Bir arkadaşlığı sürdüremeyeceğiniz kanısına varmanıza neden olan uyumsuzluklar çıkabilir. Bu genellikle arkadaşlardan biri ya da her ikisi de evlendiği zaman ortaya çıkar ve sonuçta bu dördü tamamen ayrılır. Her şeyi birlikte yapmaya alışmış iki arkadaşın şimdi tamamen farklı insanlarla birlikte olduklarını, birbirlerine iki yabancı olduklarını ve artık ortak hiçbir şey paylaşmadıklarını düşünün. Yani bir ilişkiye başlayan ya da evlenen bir kişinin, arkadaşına karşı nasıl davranacağını düşünün: Bir sorun ya da büyük bir mutluluk.

Bu kimyasal sorunlar, arkadaşların bastırılmış duygularını dışa vurmalarına neden olabilir, aynı şekilde bu akrabalar arasında ve kardeşler arasında



da görülebilir. Arkadaşınızın erkek arkadaşı ya da eşi onun ailesi ile ne kadar kısa zamanda kaynaştı? Bu durumlar arkadaşlar arasındaki kıskançlık duygularının ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Ayrıca ortaya çıkan başka bir sorun da sevgilerinize bu kişinin sizin platonik âşığınız değil de sadece arkadaşınız olduğunu anlatmaya çalışmaktır.

Öncelikle ve çoğu zaman siz ve arkadaşınız arkadaşlığınız dışında bir ya da daha fazla ilişki ile başa çıkmak zorunda kalacaksınız; bu yeni bir sevgili ilişkisi olabilir, başka bir yakın arkadaş olabilir, şehre geri dönen kardeş olabilir ya da yeni bir bebek olabilir. Bu kimyasal olayın arkadaşlığınıza yapabileceği hiçbir şey yoktur. Elbette bu sizin incinen duygularınızı onarmayacaktır ya da hepiniz bir kutlama yemeğine çıktığınızda arkadaşınız size ya da eşinize bir şey söylemeyecektir.

Bu gibi durumlarda siz ve arkadaşınızın diğer ilişkiyi ikinci plana atmadan arkadaşlığınızı devam ettirmek için yapabileceğiniz tek bir yol kalıyor. Şunlar olabilir: Eğer birbirinize yakın yerlerde çalışıyorsanız, öğle yemeklerinde buluşabilirsiniz, bir gece dışarı çıkmak için çocuklarınıza bir gecelik bakıcı tutabilirsiniz ya da çocukları eşlerinize bırakabilirsiniz.

Aynı odada bile kalmaya tahammül edemeyen kişileri inatla bir araya getirmek boşa zaman harcamak demektir. Diğer ilişkileriniz için arkadaşlarınızı ikinci planda bırakmak hiçbir zaman doğru değildir.

Bu gibi problemleri arkadaşınızla bir araya gelip birbirinizi tenkit etmeden ve suçlamadan çözmek, yerinde ve tutarlı davranış olacaktır.



Yeni ilişkiniz, yeni bebek ya da herhangi başka bir olay arkadaşınızı ikinci planda bırakmanıza sebep olduysa ona bir özür borçlusunuz demektir. Bu gibi açıklamalar ve konuşmalar arkadaşlığınızın daha da yakınlaşmasına sebep olur.

Ancak bu sizden kaynaklanmıyorsa ve durum sizin kontrolünüzde değilse ve bu arkadaşlığa değer verdiğiniz konusunda kararlı iseniz, arkadaşlığı bitirmekten kaçının ve arkadaşlığınız için savaşı. Bir gün arkadaşlığınızı bitirmeye karar vererseniz, bunun sebebi artık birbirinizi umursamamanız ve artık birlikte zaman geçirmek istememeniz olmalıdır.

Sessiz Davranışlar

Ne yazık ki, bazı insanlar arkadaşlıklarındaki anlaşmazlıklarla ve uyuşmazlıklarla suskun kalarak baş ediyorlar. Bu durum "araya soğukluk sokmaktan" farklı bir durum, "soğuma" diye adlandırılıyor. Araya soğukluk sokmadan farkı, sürekli olmasıdır.

Buna karşılık, sessiz davranışlar arkadaşlıklardaki anlaşmazlıkları sürekli olarak çözümlemenin (ya da bunlardan uzak durmanın ve kaçınmanın) bir yolu olabilir. Sessiz davranmak güçle ilgilidir. Bu kişinin içinde olduğu karmaşık durumlarla mücadele etme şekli olabilir. Kızgın tarafın ağzından çıkan kötü sözler karşı tarafı sessiz kalmaya itebilir.

Bazı durumlarda, sessiz kalan taraf bu şekilde anlaşmazlıklardan ve kötü sözleri işitmekten uzak durduğunu düşünür. Yanlış anlaşmalar ve kötü sözlerin tekrarı olmaz. Kötü sözler içeren mektuplar ya da e-postalar orada dolaşmaz.



Sessiz kalmak bir tepkidir, bir harekettir, görüşte hareketsizlik gibi gözükse bile. Sessiz kalmak, bazen hararetli telefon konuşmalarından, mektuplardan ya da e-postalardan çok daha etkili olabilir.

Sessizliği başlatan taraf büyük ihtimalle durumu aynı şekilde görmüyordur. Daha sonra pişman olunanak sözlerin söylenmemesi için yapılmış olabilir ya da arkadaşlığı devam ettirme hissi ve tekrar konuşabilme umudu ile. Aynı sektörde çalışıyor olabilirsiniz, süpermarkette ya da mezunlar toplantısında karşılaşabilirsiniz ya da yakın oturuyor olabilirsiniz.

Sessiz kalmayı tercih eden kişiler çelişkili durumlarla baş etme konusunda deneyimlidirler. New Meksika'da yaşayan 27 yaşındaki Max, çocukken büyük kardeşinin suiistimaline uğradığı için insanlara güvenmek konusunda çekingen. Platonik bir kız arkadaşından gelen sessizlik, gerçekten acımasızca:

"Gitmeyi çok istediğim konsere bilet alacağına söz vermişti. Biz çıkmıyorduk. Konsere o ve erkek arkadaşı ile gidecektik. Biz arkadaşlık. Onları bütün gece bekledim, ama kimse gözükmedi."

Max, onun uygunsuz bir davranışta bulunduğunu düşünüyor, çünkü grubun halkası, ancak dışlanıyor. Onu bekletti ve gelmedi, üzdü ve kırdı (sessiz kalmanın bir türü). Dahası, çocuklukta ya da ergenlikte suiistimal edilen kişiler bekletilmeyi kaldırmazlar: Kesinlik gösteren şeyleri beklemeyi isterler, duygusal olarak bağlandıkları kişilerden anlaşılabilirlik ve tahmin edilebilirlik beklerler.



Ne yazık ki, Max arkadaşı ile bu konuları tartışmak yerine, arkadaşlığını bitirdi.

Eğer siz de problemlili konularda sessiz kalma metodunu kullanıyorsanız, bunun yakın arkadaşlarınıza ve günlük arkadaşlıklarınıza nasıl etki edeceğini bir düşünün. Bazı durumlarda sessiz kalmak daha iyi sonuç verir, ancak bunu düşünmeli ve tartmalısınız. Arkadaşlığı sessiz sakın bir şekilde bitirmek ya da problemi bu şekilde çözmek yerine, davranışınızın arkadaşınızda sinir ve öfke yaratıp yaratmayacağını tartın.

Eğer siz sessiz kalan taraf değilseniz bu davranış güçlü bir ima olarak kabul etmelisiniz ve arkadaşlığınızın solmak üzere olduğunu ya da bitmek üzere olduğunu anlamalısınız. Arkadaşınızın ailesinden biri ile güvendiğiniz bir arkadaş ile onun sevgilisi ya da eşi ile konuşarak onlardan yardım alabilirsiniz. Hatırlayın, bu sessizlik siz çocukken bir büyüünüz tarafından sizi cezalandırmak için yapılmış olsa idi, sadece bir süre sürdüğü halde sizi ne çok etkilerdi.

Yardım Almak

Kendi başınıza yapabileceğiniz her şeyi yaptığını zı düşünüyorsanız ve arkadaşınıza ilişkinizde değişiklikler yapmanız gerektiğini söylediğiniz halde bir cevap alamadıysanız, dışarıdan yardım almanın vakti gelmiş demektir. Birbirinize, "Sen beni dinlemiyorsun." diyorsanız dışarıdan üçüncü bir kişinin sizi dinlemesi gerekmektedir.

Birbirinizi dinlemekte zorluk çekiyorsanız üçün-



cü bir kişiye mutlaka ihtiyacınız var demektir. Sinir, öfke, birbirini anlayamama, ihanete uğramışlık hisleri, ortaya çıkabilecek diğer dertler, aranızdaki sorunları dostça halletmenizi engelliyor olabilir. Başka bir arkadaş, aileden biri ya da dini bir kişi aranızdaki problemleri çözmenize yardımcı olabilir.

Profesyonel bir danışmana gitmek istiyorsanız, bunlar ayrı bir seviyede size yardımcı olacaklardır. Yeni bir yaklaşımda "dönüşümcü meditasyon" anlaşmazlıkları olan iki arkadaş konu alıp onların birbirleri ile konuşmalarını sağlıyorlar. Dönüşümcü meditasyon güçlü bir araçtır. Kurallarından en önemlisi, kişileri birbirleri ile karşılaştırıp, yargılamak yerine 'ben' sözcüğünü kullanarak birbirlerine anlatmaya çalışmalarıdır. Yani kişiler şu cümleleri kurmalıdırlar: "Şöyle olduğunda, ben de şöyle hissetmiştim..."

Üçüncü kişi tartışmaya ya da anlaşmazlığa neden olan sorunu daha önceden not etmiş olacaktır. Profesyoneller, kişilerin ne zaman dinlediklerini ve ne zaman geçıştirdiklerini anlarlar. Eğer bir taraf konuyu dinlemiyorsa o zaman çözümlemenin imkânı yoktur. Üçüncü kişi, taraflardan biri dinlemiyorsa ya da anlaşıyorlarsa hakem görevi görebilir. (Hakem, tarafları bir araya getirebilir, bir taraf istemiyor olsa bile.)

İşyerindeki arkadaşlarla anlaşmazlıklar konusunda problem yaşıyorsanız, 7. kısımdaki "İşte Arkadaşlık" bölümüne bir göz atın.

Terapiste gitmek, arkadaşlıklardaki problemleri çözmede başka bir yol olabilir, ancak terapist, bir tarafı tutacağı için çok sağlıklı olmayabilir. Aile ve



eşler arasındaki anlaşmazlıkları çözümlemede önerilen bir yöntem olsa dahi arkadaşlıklardaki problemlerde çok tercih edilen bir durum değildir. Arkadaşlardan bir tanesi grup terapisi ile ya da kendi özel terapisti ile bu konuyu görüşebilir. Bu çok daha yararlı olacaktır.

Siz bu işlemi yaptıktan sonra bile arkadaşınızla aranızdaki sorunlar hallolmamış ve hatta daha kötüye gitmiş ise o zaman iki kişilik bir terapi almak mantıklı olabilir. Profesyonel bir terapist yerine, üçüncü bir arkadaş da aranızdaki sorunları çözümlemekte çok başarılı olabilir hatta, sadece sorun yaratan sorunu değil de daha derinlerde kalmış, ancak kaynak teşkil eden konulara inmenize bile yardımcı olabilir.

Eğer ısrarla kötü arkadaşları aradan seçip çıkarıyorsanız ve hep bu şekilde sorun yaşıyorsanız ya da arkadaşlıklarda sorunlar ortaya çıktığında bunlarla baş etme konusunda zorluk çekiyorsanız, bunu terapi ile yapmak en başarılı sonucu verecektir.

6.

Ne Zaman ve Nasıl Bitirmeli

BİR ÖNCEKİ bölümlerdeki anlaşmazlık çözümleme tekniklerinin hepsini denediniz. Ya da belki de arkadaşınız bazı şeyleri denemeyi reddediyor. Bu arkadaşlığın bitmesi gerektiğine karar veren tek kişi siz olabilirsiniz.

Yakın bir arkadaşlığın ya da en yakın arkadaşlığın bitmesinin sebebi büyük olasılıkla, bir ihanet ile “çizgiyi geçme” yani, olayı tetikleme ile meydana gelir. Aşağıda arkadaşlıkları bitirmekle sonuçlanan ihanet ve anlaşmazlık olayları var:

- “Benim ilgilendiğim erkekleri baştan çıkarma konusunda çok becerikli bir kız arkadaşım vardı. 10 yıldır yakın arkadaştık. Birkaç aydır çıktığım erkek arkadaşım bir araba kazasında öldü ve kız arkadaşım bu olaydan sonra, herkese onun benden çok onunla ilgilendiğini söylemeye başladı.”
- “Annem öldüğü zaman benim yanımda değildi.”
- “Onların düşünceleri ve inançları ile benimkiler tartışmalara yol açtı.”
- “En yakın kız arkadaşım benim yeteneklerimi kıs-



kaniyordu ve her fırsat bulduğunda sabote etmeye çalışıyordu.”

- “Onu evime aldım ve kalmasına izin verdim, evimde hırsızlık yaptı.”
- “Lisede en yakın arkadaşlarımdan biri, birçok kez bana ihanet etti, kinci ve cimri davranışlarda bulundu.”
- “Yakın bir arkadaşım ile bazı özel sırlarımı paylaşmıştım, ama gidip başkalarına anlattı.”
- “Bir arkadaşım benden video oyunları ödünç almıştı, onları gidip kullanılmış video oyunları kiralayan bir dükkâna sattı.”
- “Beni para konusunda kullandı, beni sözlü ve fiziksel olarak taciz etti.”
- “En yakın arkadaşım, erkek arkadaşı ile olan diyalogumu yanlış anladı. Arkadaşım gittiği zaman onunla görüşmek istediğimi söyledim. En yakın arkadaşımı kaybettikten sonra konuşacak birilerine ihtiyacım vardı, ancak onlar bir şeyler planladığımı düşündüler ve benimle bir daha konuşmadılar.”

Olumsuz bir Arkadaşlığı Bitirmeyi Planlamak

Bir arkadaşlığı bitirmek için güçlü olmanız gerekir. Bir arkadaşlığı bitirmek kolaylıkla yapılabilecek ya da tasarlanabilecek bir şey değildir. Arkadaşlıklar, özellikle yakın arkadaşlıklar insanlardan çok fazla şey götürür. Arkadaşınız sizin için çok önemli olan sırları biliyor olabilir ve arkadaşlığınız bittiğinde, o, bunları açıklayabilir. Bu durumda çok fazla



üzülebilir ve yıpranabilirsiniz. Arkadaşlığınızı bitirmek için çok iyi nedenler bulmanız gerekmektedir.

Ancak eğer, sizin için en iyisinin bu arkadaşlığı bitirmek olduğunu düşünüyorsanız, şimdi yapmanız gereken tek şey bunu alışılmamış bir yöntem ile yapmaktır: Bu arkadaşlığı devam ettirmek istemediğinize karar verin. Aşağıda doğru ve güçlü karar vermenizi sağlayacak bildirimler bulacaksınız:

Bir Arkadaşlığı Bitirme Kararınızı Destekleyecek Bildirimler

1. Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştım, ancak bu olumsuz arkadaşlığı değiştiremiyorum.
2. Bu arkadaşlığı bitiriyorum, çünkü hayatımda herkesten önce ben varım, bu arkadaşlık da dahil bu benim en önemli prensibim.
3. Ben iyi biriyim ve bu kararı kolay almadım.
4. Bu arkadaşlığı dostça bitirmek istiyorum ve bu konuda kararlıyım.
5. Ben kinci veya zalim bir insan değilim. Sadece bunun benim için en iyisi olduğunu düşünüyorum.
6. Arkadaşımin arkadaşlığımızın devam etmesi konusunda ısrar edeceğini biliyorum, ancak ben verdiğim karardan dönmeyeceğim.
7. Arkadaşımin ve arkadaşlığımız hakkında dedikodu yapmayacağım.
8. Arkadaşımin ve arkadaşlığımızın sırlarını sonsuza dek saklayacağım, aynı arkadaşımın yaptığı gibi.



9. Arkadaşlığımız bittikten sonra bu konu üzerinde kafa yormayacağım.
10. Bu arkadaşlığın bitişinde kendime değer verdiğim her ilişkinin sonunda yaptığım kadar yas tutma ve acı çekme zamanı vereceğim.
11. Bana zarar veren bir arkadaşlığı bitirmek, hayatım boyunca zararlı arkadaşlıklar kurma gibi bir alışkanlığım olduğu anlamına gelmez.
12. Ben pozitif, güvenilir ve üstüme gelmeyecek arkadaşlıkları, arkadaşlık olarak adlandıırım.
13. Bu arkadaşlığı kurtaramamış olsam bile, çok fazla şey öğrendim ve hayatımın geri kalanında bundan öğrendiklerimle olumlu arkadaşlıklar kuracağım.

Bir Arkadaşlığı Bitirmek İçin Bazı Öneriler

Zararlı bir arkadaşlığı bitirirken içinde bulunduğunuz olumlu ve olumsuz duygular çok önemlidir. Aslında siz bu arkadaşlığın, dramatik bir şekilde bitmesinden çok, solmasını istiyorsunuz; bir anda bitmesi yerine bir nedene dayanmasını istiyorsunuz, karşınızdaki kişinin size karşı bir kan davası beslemesini istemiyorsunuz. Dramatik sonlardan kaçınıyorsunuz, çünkü bu şekilde olduğunda, istediğiniz olumlu arkadaşlığı yakalamak için daha fazla yatırım yapmanız gerektiğini düşünüyorsunuz. "Terk etmek en iyi intikamsa, bunun ardından iyi bir arkadaşlık kurmak daha iyi bir intikamdır."

Bu arkadaş sizinle birlikte olmak istediğinde,



“meşgul” olmalısınız; böylece o ettiğiniz imayı anlayacaktır.

Eğer arkadaşınız bu imayı anlayamıyorsa ve olağandışı davranışlarda bulunuyorsa polisten ya da kamusal kuruluşlardan yardım almanız gerekebilir, özellikle yakalanmaktan korkuyorsanız. Onlara tam bir açıklama yaptığınızda ya da yazılı bir belge verdiğinizde size yardımcı olabileceklerdir.

Bu arkadaşlığın bitmesinin uzun dönemde ve kısa dönemde en iyi sonuç olduğunu düşünüyorsunuz. Ancak biten arkadaşlıklardan sonra zarar gören kişiler olduğunu biliyorsunuz ve aynı şeyin size de olmasından korkuyorsunuz.

Bu tip durumlardan kaçınarak en az zararla bir arkadaşlığı bitirdikten sonra kendinizi üzmeden hayata devam etmeniz için en iyi yol hangisidir?

İşte bir arkadaşlığı bitirmek için size yedi iyi yol:

Arkadaşlığın Sonu Hakkında Konuşmamak İçin Dudaklarınızı Mühürleyin. Biten bir arkadaşlık hakkında dedikodu yapmamalısınız. Kendinizi rahat hissetmenizi sağlayacaksa birisine anlatabilirsiniz, ama bu bir sevgili ya da konu ile ilgili bir arkadaş olmamalı, bir terapist ya da dini biri olmalıdır. Aksi takdirde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Sırları saklamak güçtür, özellikle de ilginç olanları. Bu sonu öyle hazırlamalısınız ki kimse sizin yaptığınızı bilmemeli.

Arkadaşın Hakkında Kötü Konuşmaktan Kaçının. Biten arkadaşlığınızın dedikodulara malzeme olmasını istemezsiniz ya da okulda her zaman dedikodu yapan biri olarak bilinmek de istemezsiniz. Ayrıca,



böyle yaptığınız takdirde arkadaşınız sizin hakkınızda yalanlar söylemek konusunda haklı olduğunu öne sürebilir.

Tartışmalara Girmektense Meşgul Olduğunuzu Bahane Ederek Görüşmelere Gitmeyin. Herhangi bir şekilde onunla bağlantı kurmaya çalışmaktansa, onunla bağlantınızı kopararak fitili ateşleyin. Örneğin, işyerinde 60 kişinin müdürü olan 52 yaşındaki Teresa'nın bitirmek istediği olumsuz bir yakın arkadaşlığı vardı: "O ve ben aynı şirkette farklı ofislerde çalışıyorduk. Ona kendimi anlatırken dürüst bir şekilde alaycı davranıyordum. O her zaman patronunun ve birlikte çalıştığı kişilerin yaptıklarını bana yorumlatırdı. Olumsuz davranışı moral bozucu idi, bu yüzden telefonlarına çıkmamaya başladım."

Duygularınızda Soğukkanlı ve Kontrollü Olun. Ne kadar soğukkanlı olursanız, arkadaşınızın besleyeceği kan davasını o kadar az ateşlemiş olursunuz.

Arkadaşınızla Arkadaşlığı Bitirme Konusunda Konuşuyorsanız, Onu Yarı Yolda Bırakmış Gibi Değil de Etkilemeye Çalışıyormuş Gibi Düşünün. Bu durum arkadaşınızın bir tarafa atılma hissi ile ortaya çıkan öfke duygularını en aza indirecektir.

Söylediklerinize ve Davranışlarınıza Dikkat Edin. Bazı arkadaşlık ilişkileri aşk ilişkileri gibi duygu yüklü ve dokunaklıdır. Arkadaşınızın üzümlük derecesini küçümsemeyin, bu konuda yorumlar yapmayın, bu arkadaşın size yakınlık derecesi ne olursa olsun. Bazı günlük arkadaşlıkların sona ermesi kişiye hayatı boyunca sevecen ve pozitif bir güç verir. Tartışma ya da kavga ile biten arkadaşlıklar, insanın üzerinde stres yaratır. "Soğuma" ve "uzaklaşma"



periyotları size, ilerde bu arkadaşlığı tekrar canlandırmak isterseniz yardımcı olabilir.

Unutmayın ki Her Arkadaşlığın Çelişkili ve Tutarlı Olmak Üzere İki Ana Noktası Vardır. Arkadaşlığınızdaki anlaşmazlıkları ya da sorunları anlattığınızda etrafınızdan sempati toplamayabilirsiniz. Bu yüzden arkadaşlığınız hakkında yapılan onaylara ve söylediklerinize dikkat edin. Sadece siz ve arkadaşınız arkadaşlığınızda neler olup bittiğini bilebilir. Bu arkadaşlığın bitişini ağırbaşlı ve özel olarak yaşamalısınız.

Yıkıcı bir arkadaşlığı, sonucunda kan davası gibi kin duyguları bırakmamak için aşağıdaki bahaneler ile bitirmelisiniz:

- Olabildiğince az görüşme. Arkadaşınız sizi aradığında meşgul olmaya bakın, değilseniz bile öyle gözükün ve bu şekilde ima ettiklerinizi anlamasını sağlayın.
- Herhangi bir soğukluk periyoduna mahal veremeyecek şekilde arkadaşlığı bitirin, böylece nazik bir son olmayacaktır.
- Eğer arkadaşınız ile son bir konuşma yapmayı planladıysanız, onu bir kenara atmadığınızı, ancak birbirinizi anlayamadığınızı vurgulayın. Sorumluluğu üzerinize de alabilirsiniz: "Sorun sen değilsin, benim." Böylece duygusal bir arkadaşlığın sonundaki umutsuzluğu bir derece yok etmiş olacaksınız.
- Bu arkadaşlığın yerine olumlu bir arkadaşlık kazanın.



Arkadaşlık Bittikten Sonra Bununla Başa Çıkmak

Başarısız arkadaşlığınızın bitişi aklınızdan çıkmıyorsa, özellikle bu arkadaşlığı bitirme sebepleriniz mantıklı ise ya da siz arkadaşlığı bitiren taraf değilseniz, bu kişiye karşı olan bağımlılığınızın üzerine gitmelisiniz.

Bu durumu klinik bir olay olarak değerlendirmiyorum. Bunlar rahatsızlığı olan bir kişinin yaşadıkları olmayabilir. Ancak bu konuya odaklanıp kalmanız alışkanlıklarınızdan kaynaklanıyor. "Sadece bu konuyu aklımdan çıkartıyorum ve hayatıma devam ediyorum." demek size yardım etmeyebilir. Size yardım edecek olan, arkadaşlığı yeniden gözden geçirmektir.

Öncelikle, bu arkadaşlığın bitişinde sizi strese sokan nedir? Bu tür durumlardaki en belirgin neden, soğukluk periyodudur: Arkadaş, telefonlarınıza çıkmaz, sizi aramaz ya da sizi başkaları ile muhatap edip, sizi geri çevirir ya da bir anda ortadan kaybolur, numarasını değiştirir ve hiçbir iz bırakmadan gider. Burada ana konu samimiyetin eksikliğidir.

Eski arkadaşınızı bulup eski samimiyeti kazanmak için çabalayabilirsiniz. Arkadaşınız sizinle buluşmayı kabul ederse ona, yaptığının nedenini sorun. Ancak birçok durumda bu işe yaramaz ve sizi tehlikeye sokar; özellikle arkadaşınız adam öldürmeye yatkın bir karaktere sahipse, intihara eğilimli, sosyal olamayan, psikozlu ve kronik bir yalancı ise ya da sözleri ile sizi raydan çıkartabilecek kadar olumsuz biri ise.

Bu yüzden arkadaşınız başa çıkabileceğiniz biri



olmayabilir, bu durumda kontrol edebileceğiniz tek insan var: Kendiniz. Aşağıdaki soruları kendinize sormanız size yardımcı olabilir:

1. Bu başarısız arkadaşlık için neden bu kadar endişeleniyorum?
2. Bu arkadaşlık hakkında endişelenmek beni neden, yeni arkadaşlar aramaktan, arkadaşlığın bitmesi sonunda kendimi affetmekten alıkoyuyor? Arkadaşlığın bitmesinin sebebi ben olmadığım halde baş sorumluluğu neden kendi üzerine alıyorum?
3. Enerjimi yeni arkadaşlıklar kurmaya yöneltebilir miyim? Olumlu ve duygusal arkadaşlıklara bu şekilde kanallize olabilir miyim?
4. Bu düşüncelerden kurtulmamı sağlayacak profesyonel bir program var mıdır, bu şekilde hayatımın heyecanını tekrar yaşayabilir miyim?
5. Bu endişe ruhsal sağlığımdaki bozukluğun bir yansıması olabilir mi? Eğer öyle ise bu durumdan en kısa zamanda ve en az zararla nasıl kurtulabilirim?
6. Daha önce buna benzer bir olay yaşadım mı ya da buna benzer bir konuda bana yardımcı olabilecek bir olay var mı geçmişimde?
7. Bu konu ile baş etmemi sağlayacak ya da farklı bir açıdan bakmamı sağlayacak başka bir arkadaş ya da aile bireyi var mı?
8. Bu arkadaşlıkta derinlerde kalmış meseleleri açığa çıkaracak şekilde bir çalışmam oldu mu, örneğin arkadaşlık hakkındaki düşüncelerimi yazmak gibi?



Çocuklarda ve Gençlerde Olumsuz Arkadaşlıklar

Son beş yılda, ilköğretim ve liselerde meydana gelen trajik şiddet olayları, ebeveynleri, okul yönetimlerini, devleti ve sosyal derneklerini harekete geçirdi. Okullardaki şiddet “çocukların her zaman çocuk olmayacaklarını” ortaya koydu. Sadece düş kırıklığına uğratılmış gençler değil, zorbalık ile başa çıkmaya çalışan gençler de ellerine silah alıp okul arkadaşlarını ve öğretmenlerini öldürüyorlar.

Öğrenciler edindikleri şiddet tehditlerine karşı sessiz kalamayacaklarını öğreniyorlar. Ebeveynler çocuklarının davranışları ve arkadaşlıkları ile daha fazla ilgilenmeleri gerektiğini öğreniyorlar. Ebeveynler ya da eğitimciler çocuklarda herhangi bir davranış bozukluğu, yasalara aykırı bir hareket ibaresi gördüklerinde ya da şüphelendiklerinde buna ellerinden geldiği kadar müdahale etmelidirler.

Ayrıca, iyi ve olumlu arkadaşlıklar kuran gençlerin okulda daha başarılı oldukları, kendilerine güvenlerinin daha sağlam olduğu ve daha sevecen kişiliğe sahip insanlar oldukları görülmektedir.

Zorbalarla, Zorbalıkla, Uyuşturucu, Yasadışı Davranışlar ve Çetelerle Mücadele

Zorbaların yaptıkları yeni bir hadise değildir. Çocukların ve ergen gençlerin birbirlerini etkilemesi süresince zorbalık vardı. Ancak bu, Columbine’den önceydi. İki çocuk okulda, ayrımcılık yapmadıkları halde zorbalığa maruz kaldıklarını iddia ederek ön-



ce 12 sınıf arkadaşını sonra öğretmenlerini ve en sonunda da kendilerini öldürdüler. Columbine ve diğer bu gibi okul olayları, zorbalık olayında yeni bir dönem açtılar.

Şimdi bu zorbalık okuldaki uygunsuz, hoş karşılanamayan aşırı hareketlere maruz kalan kurbanlar tarafından da meydana getirilmektedir.

Kate Cohen-Posey, sosyal bir çalışan, danışman ve *Zorbalarla, Alaycılarla ve Diğer Acımasız Davranışlarla Nasıl Baş Etmeli* kitabının yazarıdır. Zorbalara maruz kalan gençler ve ebeveynleri ile konuşan ve onlara yardımcı olmaya çalışan sosyal bir danışmandır. Zorbalıkla baş etmek için üç temel strateji önermektedir.

1. Aşağılamaları komplimanlara çevirme: Zorbanın sözlerini duymazlıktan gelin ve hoş bir şey söylemiş gibi davranın. Eğer herhangi söyleyecek bir laf aklınıza gelmiyorsa, sadece, "Teşekkür ederim." deyin.
2. Sorular sormak: Zorbalar ve bu gibi baş belaları düşünmezler. Bu onların alışkın olmadığı bir şeydir. Sorular kişileri düşünmeye iter.
3. Onlara katılmak: Bu gibi kişiler onlara karşı çıkılmasına alıştırlar, karşılarındaki kişi onlara katılırsa şaşırırlar.

Çocuklarınız ve ergenlik çağındaki gençlerin ilişkileri ve arkadaşlıkları ile ebeveyn olarak ilgilenmezseniz, onların ne yaptığından haberdar olamazsınız ve yaptıkları yanlışlıklara engel olamazsınız. Onlarla ilgilenmek ve takip etmek bu gibi hoşgörölme-



yen olayların meydana gelmesini önleyerek azaltacaktır. 46 yaşında, evli, Hindistanlı bir anne, iki yetişkin çocuğunun gençlik yıllarında bazı sorunları önlemek için neler yaptığını ve yeni arkadaşlıkları nasıl değerlendirdiğini anlatıyor:

"Ailelerin çocukların arkadaşlıklarına bariz bir müdahale etmeden izlemeleri iyi bir yaklaşımdır. Eğer uyumlu, her yönden sevecen ve anlayışlı çocuğunuz bir anda değişip içine kapanık, dışarıda yaptıklarını evine taşımayan ve en önemlisi yeni arkadaşını eve hiç getirmeyen bir kişi olduysa tetikte olmalısınız. Evimizin kapıları çocuklarımızın arkadaşlarına her zaman açıktı, elbette belirli bir zaman aralığında buna müsaade ediyorduk. Bu konuda isteksiz davrandıklarında onlara neden böyle olduğunu soruyorduk. Gerçekten işe yarıyordu."

Çocuğunuzun eve getirdiği arkadaşlarından hoşlanmamanız, çocuğunuzun ille de yasadışı bir faaliyete katılmış olduğunu göstermez. Ancak yine de arkadaşlarından onun ne gibi ortamlara girdiğini anlayabilirsiniz. Bu ipuçları onlarla anlaşmanıza, kendilerini gördükleri yerleri ve davranışlarını olumlu yönde çevirmenize yardımcı olacaktır: Arkadaşlıkları onun kişiliğinde değişimler yapacaktır.

44 yaşındaki Linda ona kötü etkileri olan bir arkadaş ile neden bir yıl süre ile ilişki kurduğunu anlatıyor:

"Asi bir zamanda arkadaş olduk. Uyuşturucu ile beni o tanıştırdı. Sadece bir yıl sürdü. Annem onu sevmedi ve onunla görüşmemi yasakladı. Onunla yine de istersem görüşebilirdim, ama daha sonra bir süre ayrı yerlerde yaşadık. Depresif bir kişi idi, birçok erkekle ilişkisi vardı ve ailesinden para çalardı. Ona karşı saldırgan olabiliyordum."



Eğer çocuğunuzun ya da ergenlik çağındaki genç arkadaşları tehlikeli ya da suç arz eden durumlar içinde iseler planlı bir tepki hareketi gerekli olabilir. İlk adım olarak, bu gibi arkadaşlar ile birlikte olduklarında başlarına gelebilecek muhtemel tehlikeleri onlara sezdirin. Gazetelerde, dergilerde çıkan haberleri onlara gösterin, televizyonda gösterilen konu ile ilgili haberleri izlemelerini sağlayın, böylece sağlıklarına, yaşadıkları hayat tarzına ya da yaşamlarına gelebilecek tehlikeleri somutlaştırmış olacaksınız. Bu gösterim hem arabayı kullanan gençlerin, hem onların yolcularının hem de yayaların hayatlarını riske attığını göstermektedir.

Eğer çocuğunuz bu tür olumsuz arkadaşlardan uzak durma konusunda ikna olmuyorsa bu konuda sizin sabit ve uyanık olmanız gerekmektedir. İmkân varsa onu kısıtlayın ve olumlu arkadaşlıklara yönelmesi için ona yardım edin.

Gerçekte bir gruba bağlı olmak çocuklar için çok önemlidir, bu yüzden olumlu arkadaşlıklar olası bir durumda iken ona sınırlama getirirseniz daha sağlıklı olur. Bu durum evliliklerin yapmacık hale geldikleri zaman ile çok benzeşmektedir: Evlilik bağı zayıfladığı zaman taraflardan biri ya da ikisi birden farklı ilişkiler kurmaya yönelirler. Aynı şekilde çocuğunuz kendi ilgi alanına girmeyen bir gruptan ayrılmak istediği zaman farklı gruplara yönelir, örneğin A grubundan ayrılıp B grubuna yönelebilir. (Bunun sonu C grubunda ya da D grubunda da bitebilir.)

Son birkaç yılda orta sınıflarda ortaya çıkan varoş zorbalıkları okullarda çocukların olduğu kadar ailelerin ve eğitimcilerin de konudan haberdar ol-



ması gerektiğini göstermektedir. Sadece şehirdeki çeteler değil her nerede ortaya çıkarsa çıksın yayılması önlenmelidir.

Bozulmuş gençler için bir çeteye mensup olmak çok önemlidir. Şu açıktır ki, çetenin bireylerinden en az ikisi ya da daha fazlası aynı yerde ise uyuşturucu ağının ya da silahların bir ayağı onlardır demektir, Colombine'de olduğu gibi. Bu bozulmuş gençler kendilerini toplum tarafından dışlanmış olarak görürler ve kötü şöhretlerinden dolayı toplumda söz hakları olmadığını düşünürler. Onlar Sosyolog Albert K. Cohen'in ve diğerlerinin de dediği gibi "suç işleyen farklı bir kültür oluştururlar." Cohen klasik '*Suç İşleyen Çocukların*' bir çeteye ya da gruba mensup oldukları zaman kendi hesaplaşma teknikleri olduğunu vurgulamaktadır.

Sayırsız anne çocuklarının belirli bir gruba katılmadan önce çok iyi bir çocuk olduğunu söyler. Ancak bu sözler annelerin çocuklarına olan saygı ve sevgilerinden başka bir şey değildir. Şu akla yatkındır ki, bu annelerden bazıları saftır ve çocukları diğerlerini etkileyen "çürük elmalardır". Şunu da gözardı etmemek gerekir ki, çocuklar bu gruplara girdikten sonra da ortaya çıkan aşırı kişilikler olabilir ve bu gibi gruplar gözle görülebilir şekilde yıkıcı olabilmekte ve yayılabilmektedir.

İnsanlar mı giysileri yaratır yoksa giysiler mi insanları yaratır tartışması uzun zamandır süregelen bir tartışmadır; benzer şekilde, çete mi çocuğu yaratır yoksa çocuk mu çeteyi yaratır diye sorabiliriz. Ancak Cohen'in dikkat çektiği gibi çetenin mevcudiyet gücü ve ona bağlı olmak çocuğa ayrı bir potansiyel yükler. Böylece çeteyi çocuktan ayıramazsınız.



Eğer çocuğunuz silah ve uyuşturucu gibi yasadışı işler yapan bir çete üyesi ise önerilen en iyi çözüm, hızla müdahale etmeniz ve ona sınırlama getirmenizdir. Eğer yardıma ihtiyacınız varsa bu gibi gençlik sorunları ve suçları ile ilgilenen yasal kurullara başvurabilirsiniz. Bu durum çocuğunuzun insiyatifine bırakabileceğiniz bir durum değildir.

Aşağıda, çocuğunuzun olumsuz bir arkadaşlığı olduğunu anlayabilmeniz için birkaç ipucu var; hoşunuza gitmeyen davranışın kesilmesi çocuğunuzun bunu kendi kendine başarabileceği anlamına gelebilir. Böylece müdahale etmeyi bırakabilirsiniz:

- Bir anda kendinizi, çocuğunuzun arkadaşının yaptığı tuhaf, yasadışı, acımasız davranışları açıklarken buldunuz.
- Çocuğunuzun arkadaşı iflah olmaz bir yalancı.
- Çocuğunuzun arkadaşı bir hırsız.
- Çocuğunuzun arkadaşı etrafındakilere zorbalık yapıyor.
- Bir kereden fazla bir durumda insanlar size, "Çocuğunuzun arkadaşı hakkında konuşmalıyız." dedi.
- Çocuğunuzun arkadaşı yasadışı uyuşturucu maddeler kullanıyor.
- Çocuğunuzun arkadaşı bilinen bir çete üyesi.
- Çocuğunuzun arkadaşı onun tüm hayatını alıyor ve boşa harcıyor. Vakitlerinin büyük bir bölümünü birbirleri ile orada burada takılarak geçiriyorlar.
- Arkadaşlık başladığından beri çocuğunuzun okul aktiviteleri kötüye gitmeye başladı.



- Çocuğunuzun arkadaşı size karşı saygısız, uygun-suz laflar söylüyor ve yakışksız hareketler yapıyor.
- Çocuğunuz bir partiye çağırılırken, "Lütfen arkadaşını getirme." cümlesi ile karşılaşılıyor.
- Çocuğunuzun arkadaşı yasadışı işlerle ve zorbalıkla övünüyor.

Çocuğunuzun güvenliğini, hayatını, özgürlüğünü ve sağlığını tehlikeye atmayan, ancak sizin pek hoşlanmadığınız arkadaşlıklara göz yumabilirsiniz. Öncelikle siz, eşiniz ya da diğer çocuklarınızdan biri bu arkadaşın görünüşünden hoşlanmadığını bildirdiği zaman, ona bu düşüncenin hoş olmadığını söylemeniz gerekmektedir. Arkadaşlık çocuğunuzun aile dışındaki insan karakterlerini tanıması ve farklı deneyimler edinmesi konusunda önemli bir olaydır. Ayrıca çocuğunuzun kişileri dış görünüşleri ile değerlendirmesine karşı çıkmamak, istem dışı başlayan bir arkadaşlığın sırf bu konudaki kompleksleri yüzünden bitmesi ya da bitirilmeye çalışılması demektir. Çocuğunuz bu gibi sonlara alışması da acımasız olması sonucunu doğurur ki bu da amacımızın tam tersi demektir. Elbette, siz çoğunuz için en iyi ve en güzel olanı istersiniz ve yanlış bir arkadaşlığa kapıldığında ondan kurtarmak istersiniz, ancak adım atmadan önce; arkadaşlığı bitirmesi gereken kişinin, çocuğunuz olduğunu unutmayın. Kendinizi "ben" ifadesi ile anlatmak istersiniz, ancak ona bir şey söylerken, bunu bir yargı gibi değil de sadece bir düşünce gibi dile getirmelisiniz. Beklentiler çocuklara ya da gençlere belirli açıklamalar ve belirt-

meler ile yapılırsa o da arkadaşları ve arkadaşlıkları konusunda daha sakin karar verme yetisine erişecektir. Örneğin, çocuğunuzun arkadaşı zamanının büyük bir çoğunluğunu sizin evinizde geçiriyor, ailenizle birlikte yemek yiyor, ancak hiç teşekkür etmiyorsa, çocuğunuza, "Gittiğin ailelerde yemekten sonra umarım teşekkür ediyorsundur." diyebilirsiniz. Bu şekilde çocuğun arkadaşını direkt olarak tenkit etmemiş ve çocuğun arkadaşı hakkında sağlam karar vermesini sağlamış olursunuz. Bu durum siz ortalıkta olmadığınız bir zaman incelik ile söylenebilir ve çocukların aradığı güven tekrar kazanılabilir.

Eğer çocuğunuzun çoğunlukla kötü arkadaşlar seçtiğini ve bundan olumsuz etkilendiğini gözlemledi iseniz, ona nerede olduğunu ve neden bu şekilde hissettiğini anlatın. Çocuğunuzun düş gücünü geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz ya da dışarıdan alacağınız yardım ile onu doğru şekilde teşvik edip olumlu arkadaşlıklar kurmasına yardımcı olabilirsiniz.

Ancak çocuğunuzun arkadaşı onu tehlikeli bir duruma sokmuş ya da sokmak üzere ise duruma hemen müdahale etmeniz gerekmektedir. Olağandışı bir sonuç ortaya çıktığında, örneğin, onu bir çeteden uzaklaştırmamız gerektiğinde ya da yasadışı işler ile ilgilenen arkadaşlardan uzaklaştırmak istediğinizde okulunu değiştirebilirsiniz. Bu durumda ferah bir hayat yaşayacağı bir grup arkadaş edinebilmesi için nereye gitmesi gerektiğine de iyi düşünerek karar vermelisiniz. Bu gibi durumlarda çocuğu uzaklaştırmak en iyi çözüm olabilir. Bir anne 14



yaşındaki çocuğunu, diğer gençleri yaraladığı için tutuklanan bir çeteden kurtarmak için başka bir ülkeye taşınmış. Çete üyelerinin bazıları Çocuk İslahevi'nde zaman geçirirken, orada kalan çocuklar, yaptıklarından dolayı tutuklandıkları için yasal ve yüz kızartıcı bir damga yemişler, ancak bu çocuk yeni yerleştiği Avrupa'da özel bir okulda liseyi bitirip başarılı bir şekilde üniversiteye devam etmiş.

4. BÖLÜM

İş, Meslek ve Arkadaşlar

7.

İşte Arkadaşlık: Kurallar Farklı mıdır?

KİŞİSEL ARKADAŞLIKLARDAKİ ihanetler acı verici ve duygusal olarak zayıflatıcı olabilir ve özel arkadaşlıkları bozabilir, ayrıca bir aileyi dağıtabilir. İş arkadaşlıkları ayrı düşüş ve yükselişlere sebep olabilir, özellikle zamanımızın büyük bir bölümünü işte geçirdiğimiz göz önüne alınırsa kendi aralarında farklı kategorilere ayrılabilir. İş arkadaşlıklarındaki ihanetler farklı sonuçlar getirebilir: İsimleri kötüye çıkarabilir, yükselen bir kariyeri tepetaklak edebilir ya da yok edebilir.

İşyerinde Bir Arkadaşlık

İş arkadaşlıklarınız çirkin ve korkunç yönlere gidiyorsa, neden bunların tümünden kaçınmıyorsunuz?

Çünkü bu çok zayıf bir alternatiftir. İşyerindeki olumlu arkadaşlıklar, gününüzü mükemmel hale getirmez, ancak açıktır ki, iş verimliliği yaratır. Ve kesinlikle kariyerdeki ilerlemede ve başarıda büyük payı olan bir faktördür.

Danışmanlar da bunu onaylarlar, çünkü iş arka-



daşlıkları daha verimli çalışma ortamı yaratır; işyerindeki arkadaşlarınızı seviyorsanız ve onlar da sizi seviyorlarsa orada olmaktan mutluluk duyarsınız. İşte size iş arkadaşlıklarındaki üç anahtar faktör: Arkadaşlar aynı seviyede mi? Arkadaşlar arasındaki samimiyetin boyutu nedir? Arkadaşınıza güvenebilir misiniz?

İşyeri arkadaşlıkları ve iş arkadaşlıkları arasında aynı seviyede olan kişiler arasında, patron işçi ilişkilerinden daha az anlaşmazlık çıkar, aynı işyerinde çalışmasalar bile. Bunun yanında, yakın arkadaşlıkların işyerinde olması olumsuz bir etken değildir, daha önce dışarıda denenmiş ve yararlı olduğu belirlenmiş arkadaşlıklardır ve güçlüdürler. Buna karşılık, farklı statülerdeki kişilerin arkadaşlığı durumu zorlaştırabilir. Beverly, 40 yaşında bir enformasyon yönetimi idarecisi, arkadaşına onun için çalışmasını sormak istediğini söyledi. "Daha önce benimle aynı statüde çalışan bir arkadaşım ile ben yükseldikten sonra onunla çalışmayı düşündüm. Bu konuyu onunla beraber tartıştık, ancak arkadaşlığımızı tehlikeye attığımıza karar verdik. O şirketten ayrıldım ve kendi şirketimi kurdum, ama arkadaşımı hâlâ aynı şirkette çalışıyor."

35 yaşındaki bir köşe yazarının dediği:

"Birine bir işe girmesinde yardım ettim, ama işler yolunda gitmedi ve arkadaşlığımızı işten ayırmak için çok büyük çaba harcadık. Arkadaşlık bir zaferdir, ancak her zaman yolunda gideceğini söyleyemeyiz. Ama biz bir endüstri de değiliz, bu yüzden 'Arkadaşlarla iş yapmayın.' gibi bir kıssadan hisse çıkartamazsınız, çünkü bu bizim yaptığımızdır. Bu kesinlikle üzerinize aldığınız bir risktir."



Eğer arkadaşlığınızın çevresinde koruyucu bir duvar varsa, o zaman arkadaşlığınız iş verimi ve arkadaşlık ödülleri olarak size geri dönecektir. 29 yaşında, bir sağlık koruma programı için araştırma yapan Barbara gibi:

"Bir yerde günün sekiz saatini geçiriyorsanız, orada gerçek yakın arkadaşlıklar kurmanın ne kadar kolay olduğunu bilirsiniz. Bence bu güzeldir. İşte o kadar fazla zaman harcıyoruz ki, burada artık aile gibi oluyoruz. İş ilişkilerinde kendimizi iyi hissetmemiz önemlidir. Arkadaşlıktaki güveni kurmak ve yerleştirmek hem arkadaşlığı hem de iş verimliliğini artırır."

Ancak işyerindeki bir arkadaşınız tarafından başınıza gelen bir ihanet, size bir daha işyerinde yakın arkadaşlık kurmama gibi bir deneyim kazandırabilir. İşte 27 yaşındaki yönetici asistanının başına gelen de budur:

"Boşandığım sırada küçük bir büroda çalışıyordum. Her akşam beni arayan bir arkadaşım vardı. Bana o kadar çok güven vermişti ki, ona tüm özel hayatımı anlatmıştım. Birkaç ay sonra patronuma gidip özel hayatımın iş hayatımı kötü etkilediğini anlattı. Patronum bu konudan bana daha sonra söz etti. Patronum aslında onun da diğer iş arkadaşlarım gibi böyle düşünmediğini söyledi."

Bir daha işyerinde bir çalışan ile yakın olmamaya karar verdim. Şimdi bir yerde çalışıyorum ve iş arkadaşlarımdan hiçbiri özel hayatım hakkında çok fazla şey bilmiyor."

Bu yüzden, genellikle iş arkadaşlığı günlük arkadaşlıktır -yakın ya da en yakın değildir-. Bu en gü-



venli ve tercih edilen durumdur, iş arkadaşlığında. Bu konuda sayısız istisnalar olduğu halde -daha önceden test edilmiş ve gücü kuvveti onaylanmış bir arkadaşlık, iş hayatında yararlı olabilir- şu hâlâ doğrudur ki, yakın arkadaşlarla paylaşılan özel düşünceler, çalışma arkadaşları arasında değişik tepkilere yol açabilir. Örneğin, siz ve en yakın arkadaşınız aynı işyerinde aynı statüde çalışıyorsunuz ve biriniz terfi etti, bu konu ile nasıl başa çıkabileceksiniz?

Hâlâ en iyi statüde bile, işyeri arkadaşları bir takım değillerdir; onlar daha çok bir aileye benzer, özellikle de aynı statüde ise işyeri küçük orta ya da çok büyük olsun.

Şu an kendi işinde çalışan bir girişimciyim ve serbest yazarlar ve sanatçılar ile çalışıyorum, seminerlere gidiyorum, yine de okuldan ilk mezun olduğum zamanki işime yardım edemem. Macmillan Basım Şirketi'nde işe editör asistanı olarak başlamıştım, bir yıl gibi bir süre işyerinde bir aile gibi çalıştık. Sadece günlük çalışmalarımızda birlikte değildik, sık sık birlikte öğle yemeğine çıkardık; aynı zamanda arkadaşımız olan patronumuz, bizi işten sonra evine yemeğe davet ederdi. Orada çalıştığım süre boyunca birçok iş arkadaşım ile farklı ilişkilirim vardı, aynı zamanda iki patronum da iş günlerimi zenginleştiriyorlardı. Bu işyeri okuldaki arkadaşlıklara benziyordu. O yıllar da tanıştığım iş arkadaşım Gail ile yıllar sonra bile hâlâ arkadaşım.

Yazar, Karen Lindsey *Newsweek* dergisinde yarı zamanlı olarak redaksiyon yaparken tanıştığı arkadaşları, Ed, Dale ve Jane ile paylaştığı işyeri arkadaşlığının değerini anlatıyor. Kitap 1981 yılında

yayınlandığında önemli bir kaynak olan *Aile Gibi Arkadaşlar* kitabında, şunları yazıyor:

"Başkasının problemlerini tartışsak da aslında onlara karşı duyarlıyızdır...

Bazen onların sınırlarını bozarız, bazen duygularını incitiriz. Ama daha sonra bu zamanlar üzerinde konuşmayız. Çoğu zaman dışarıda zaman geçiririz, dedikodu yaparız, birbirimizin şirketini fazla içinde olmadan eleştirir ve dalga geçeriz.

New York'tan ayrılıp Boston'a gittiğimde bana en zor gelen Newsweek'ten ayrılmaktı...

Ed, Jane, Dale ve ben işyeri aileleri için iyi bir örneğiz. Yıllar boyunca günümüzün büyük bölümünü birlikte geçirdik. Tek başımıza kaldığımız vakitten çok daha fazla zaman birlikte idik; Dale'in ailesi ile geçirdiği zamandan daha fazla ya da kendimize ayırdığımız zamandan fazla."

Lillian Vernon Şirketi'nin kurucusu ve CEO'su Lillian Vernon, işyerinde yakın arkadaşlıktan çok aile gibi olunmalı diyor:

"Birlikte çalıştığımız insanlarla en yakın olmadan yakın olunabileceğine inanıyorum. İşim, dünyanın dört bir yanını haftalarca gezip farklı yerlerde kataloglarım için yeni ürünler bulmak. Bu geziler boyunca, işyerimin iki pazarlamacısı ve müdürleri bana eşlik ediyorlar. Bu gezilerde ister istemez yakınlaşıyoruz, çünkü birlikte çok fazla zaman geçirmek zorundayız. Normal olarak, haftada yedi gün çalışıyoruz ve tüm yemekleri birlikte yiyoruz, bu yüzden konuşmalar istemeden de olsa, özel diyaloglara da giriyor. Seyahatte iken birbirimize güveniyoruz, çünkü ailemizden uzaktayız ve bizler arkadaşız. Ancak büroya geri döndüğümde büro çalışanlarıyla özel konuları çok nadir konuşuyoruz, bu yüzden toplantılarımız her zaman resmi geçiyor. Aynı zamanda çalışan-



lar ile iş dışında pek fazla görüşmüyorum ne de olsa bir işyerinde çalışıyoruz. Bu da iş ilişkilerimizi daha profesyonel ve objektif yapıyor.”

Yakın ve en yakın arkadaşlıklarda iş ilişkisi ile özel ilişkiyi birbirinden ayırmak gerçekten zor ve alengirli bir yoldur. Örneğin, patronunuz bir proje için sizi düşünüyor. Siz hazırsınız, istiyorsunuz ve yolunuza devam edeceksiniz. En fazla bir sonraki gün bu düşüncüyü arkadaşınıza, eşinize ya da ailenizden birine söylersiniz. Patron bu işi açıkladığında arkadaşınız dayanamayacak ve sizin bu işe ne kadar hazır olduğunuzu haykıracaktır. Arkadaşınız bir anda, özel konuşmaların patrona söylenmemesi gerektiğini hatırlar ve toparlamaya çalışır. Ancak patron elbette, söylediklerini geri alır ve işi başkasına verir. Bu iş aslında sizin kariyerinizin dönüm noktası olabilirdi ve ellerinizin arasından uçup gitti. Suçlu arkadaşınızın nasıl çenesini tutamadığını hiçbir zaman anlayamayacaksınız.

Bu senaryo, araştırmaya yaptığım yıllar boyunca birçok olayda duyduğum bir olay. Aslında bu, olayın en iyi versiyonu. Yeni bir çalışana yaklaşmak ve onun ne bildiğini ya da ne bilmediğini öğrenmek için onunla arkadaş olmaya çalışırlar.

Yine de, işte arkadaşlık önüne geçilemez bir durum olabilir, müdürler ve çalışanların arkadaşlıkları gibi. William D. Marelich bunu *HR Focus*'ta yayınlanan “Arkadaş olabilir miyiz?” makalesinde yazmıştır. Marelich birçok makalesinde, “Müdür ve çalışanlar arkadaş olduklarında çalışmaktan çok daha büyük keyif alırlar. Böylece arkadaşlıklar, az endişe stres ile birlikte olumlu işyeri çevrelerine dönüşe-



ceklerdir. Olumlu işyeri çevresi, artan verimlilik demektir.” demiştir.

Tüm arkadaşlık tiplerinde ve arkadaşlığın test edilmesinde en önemli ve sağlam sonucu, aynı statüde çalışan arkadaşlardan birinin terfi etmesi verir. Ya da rekabet içeren bir işyerinde çalışıyorsanız ve terfi etmek için başkalarını geçmeniz gerekiyorsa, bu durumda arkadaşlığınızı da aynı seviyede tutmak zordur.

CEO Lillian Vernon, yakın arkadaşlıkların işyerinde sürdürülmesinin arkadaşlık açısından potansiyel bir tehlike olduğunu söylüyor, bu doğruluğu kanıtlanmış bir yakın arkadaşlık olsa bile. Vernon bu konuda şunları söylüyor:

“Çalıştığım şirket, içerde yakın arkadaşlıkları desteklemiyor, ben de bunu yapmam zaten. Arkadaşların aynı işyerinde çalıştıkları zaman ortaya sorunlar çıktığını biliyorum ve bu görüşe katılmıyorum. İşyerindeki arkadaşlar, aralarında sorunlar çıktığı zaman birbirlerini suçlarlar ve dargın oldukları için bu iş verimliliğini düşürür. Bu durum iş için yıkıcı bir olaydır. Hayatta, yakın bir arkadaş bulmak, iyi bir çalışan bulmaktan çok daha zordur.”

180 kadın ve erkek üzerinde yaptığım araştırma, Vernon’un tezini doğruluyor: Ankette soruları cevaplayan 139 kişiden sadece 24 tanesi işyerinde bir ya da daha fazla yakın arkadaşı olduğunu söylüyor. Çıkan sonuca göre işyerinde sahip olunabilecek yakın arkadaşların sayısı 1, arkadaşların sayısı ise 6. (Bu 1. bölümdeki arkadaşlık anketine de uyuyor. 26: günlük arkadaş, 6: yakın arkadaş ve 2: en yakın arkadaş.)



Patronlar arasında yaptığım araştırmada, onların da işyeri arkadaşlıklarından hatta aynı sektörde çalışan kişilerle olan yakın arkadaşlıklardan kaçındıkları sonucuna vardım. Bazıları gerçekten iş arkadaşlıklarından kaçındıklarını söylüyor, patronu ile yakın arkadaş olan bazı kişiler ise arkadaşlıklarını korumak için gerçekten ayrı bir çaba harcadıklarını söylüyorlar.

Ancak işteki arkadaşlığınızı korumanız için yüksek mevkilerde çalışmanız gerekmiyor. 47 yaşında, evli, uzun yıllardır bir bilgisayar programlama şirketinde çalışan ve okul çağında iki çocuğu olan bir bayan şunları söylüyor: "İşyerinde diğerleri ile yakın ilişkiler kurmayan tek kişi benim. Bazı zamanlar kendimi diğerlerinden izole edilmiş ve dışlanmış hissediyorum. Ancak diğer zamanlarda bu, işyeri ve evi birbirinden ayırmam konusunda bana yardım ediyor."

34 yaşında, Massachusetta doğumlu, evli ve halkla ilişkiler müdürlüğü yapan Rosalie, birinci bölümde söz edilen üç tip arkadaşlığı da yaşıyor, iş arkadaşlığı konusundaki fikirlerinin neden değiştiğini açıklıyor. Eskiden, "arkadaşlık" derken şimdi, "iş arkadaşlığı" diyor ve paylaşılan duyguları birbirinden ayırmak istiyor:

"Şimdi, 110 kişinin çalıştığı bir ofiste çalışıyorum ve aynı zamanda kendi halkla ilişkiler şirketimde çalışıyorum. Benim için çalışan 11 kişilik bir ekiple çalışmaya alışmıştım... Ancak kendi işime de zaman ayırmak için geri adım attım. Çalıştığım insanlar ile çok yakındım, ama bu çoğu zaman önemli sorunlar yaratıyordu. Bunu ilerde kesinlikle yapmayacağım, işyerindeki arkadaşlıkları bundan sonra iş arkadaşlıkları olarak adlandıracam."



Rosalie, eski müdürü olan yakın arkadaşının ona nasıl ihanet ettiğini anlatıyor:

“İş diyalogları sırasında... En yakın arkadaşlarımdan bir tanesi (benim eski müdürüm) benim firmamı bırakıp rakip firma ile çalışmaya başladı. Firma patronu ile amansız bir rekabet içinde idi, o firmayı mecazi anlamda başına yıkmak istiyordu. Ama o ne yaptı, benimle hesaplaştı ... arkadaşı ile.

İşyeri arkadaşlıkları farklı cinsleri ile uzun uzun kaydedilmiştir. Erkekler birlikte bir şeyler yaparken fazla derin mevzulara girmeden de iyi vakit geçirebilirler, ama kadınlar duygusal ve düşüncesele şeyler paylaşmadan edemezler. Erkek bir işyeri patronuna işyerinde kaç arkadaşınız var sorusunu sorduğumda bana, “100” dedi. İşyerinizde kaç kişi çalışıyor dediğimde yine, “100” dedi. Büyük ihtimalle bunların çoğunluğu hatta belki hepsi günlük arkadaşlıklar, ama o, çalışanlarını arkadaşlarım olarak nitelendiriyor ve büyük ihtimalle bu söz, işyerinde büyük motivasyon ve verimlilik yaratıyordu.

Buna karşılık 4500 kişilik bir inşaat şirketi patronu bayan, işyerinde hiç arkadaşı olmadığını söylüyor. “Çok düşük bir güven seviyesi var, çünkü insanların çoğu korku ile çalışıyorlar.” dedi.

Özellikle kadınlar, merdivenin üst basamaklarına tırmandıklarında orada tek başlarına kalabileceklerini düşünürler. Onlar kendileri ile aynı ayar da ya da başka bir endüstri dalında çalışan bir kadınla arkadaşlık kurmanın, yalnız kalmaktan daha az prestijli bir durum olduğunu düşünürler. 58 yaşında yüksek bir mevkiden emekli olmuş olan Annie,



kendi işini kurmak üzere, doğduğu yer olan Midwestern'e geri döndüğünde, sık sık gittiği manikür salonunda çalışan Margret ile yakın arkadaş olmuş. "Margret benim tırnaklarımı yapmaya başladı ve biz kısa sürede arkadaş olduk."

Francine, bir eğitim kuruluşunda altındaki 60 erkek ve kadın çalışanı idare ediyor ve soruyor, "Bir işveren olarak, işyerinde nasıl arkadaşlık kurabilirim?" Şimdilik, Francine arkadaşlıklarını işyeri dışında sürdürüyor. Bu düşünceye, bir önceki işyerindeki uğradığı ihanet neden olmuş: "İhtiyacım olduğu zaman bana destek vermedi. Durumumu bilmiyor-muş gibi davrandı." diyor. Ancak Francine için arkadaşlık öncelik demekti, ama o işleri ve ailesi dola-yısıyla arkadaşlarına pek fazla vakit ayıramıyordu. "Aileme, işime ve kiliseye ancak zaman ayırabiliyorum." diyor Francine. En yakın arkadaşı, işyerinde tanıştığı biri, ama şu anda aynı işyerinde çalışmıyor-lar. "Haftada bir ya da iki kez telefonla görüşüyo-ruz." diyor Francine.

Ben şunu da belirtmeliyim ki işyeri, arkadaşlık kazanmak için iyi bir mekân, ancak arkadaşlığın temelleri işyerinde atıldığında ve yakın arkadaşlık iş-yerinden ayrıldıktan sonra başladığında. Gloria, Suzie ile onunla yaptığı bir anlaşma sonucunda tanış-mış (Gloria terfi etmiş). Aralarında güçlü bir bağ ol-masına rağmen bu durumdan iki yıl sonra Suzie şir-ketten ayrılmış ve arkadaşlıkları yirmi yıl sonra bit-miş. Bu tutum Gloria'nın arkadaşı hakkında düşün-mesine yol açmış, demek ki bu arkadaşlık şip şak olup biten ve fazla tartılmadan başlanmış bir arka-daşlıkmış. Gloria şunları söylüyor:



"Suzie'nin insanlara karşı olan tavırlarına ve onları önemli ve sevgi dolu hissettirmesine hayrandım. Bu hayatımda tekrar bir değişiklik yaratmıştı. Bunlar bana sağladıkları. Onun etrafında olmak ve arkadaşısı olduğumu bilmek çok güzeldi."

Yalanlar, Hilekârlık ve İntikam: İşte ve meslekte arkadaşlığı kötüye kullanmak

Elbette kötü hikâyeler çok fazladır. İşte size örnek bir model:

- "İş teftiş komisyonundaki bir arkadaşım diğerlerine benim, boşandıktan sonra hâlâ kendimi toparlayamadığımı söyledi." (48 yaşında, boşanmış, işsiz bir artist.)
- "Kısaca yatırım konusundaki stratejilerimi kullanmak için arkadaşlığımızı bozdu." (51 yaşında, yatırım danışmanı, bay.)
- "Patrona benim sırrımı açıkladı." (50 yaşında, mesleki terapist, bayan.)
- "Beni kovdu." (48 yaşında, girişimci, bayan.)
- "İşten kovulmam için yalan söyledi." (24 yaşında, yönetici asistanı, bayan.)
- "Bazen durumlar hakkında çok fazla şey biliyordu ve bu da sorunlara yol açıyordu." (36 yaşında, sağlık koruma kurumunda personel müdürü.)
- "Kişisel işimi başkalarına söyledi." (45 yaşında, boşanmış, satış temsilcisi.)
- "Müşterimi benden almaya çalıştı." (20 yaşında, serbest çalışan, bay.)



Tüm bu örnekler kişilerin aralarındaki yakınlığa bakılarak değerlendirilmelidir. Arkadaşlar, arkadaşlığı korumak istiyorlar mı? Birlikte çalışmaya devam etmek istiyorlar mı? Geçmişlerine bakıp bu arkadaşlığın temellerinin sağlam olup olmadığını kontrol ettiler mi?

50 yaşındaki Roger aynı zamanda patronu olan arkadaşının ona nasıl ihanet ettiğini ve arkadaşlıklarının nasıl değiştiğini anlatıyor. Şirketteki iki departman arasında çekişme vardı ve Roger'ın patronu diğer departmana onun nasıl işler yapabileceğini sordu:

"Basitçe beni boş verdi ve işimi bırakmamı istedi. Bana ihanet ettiğini düşünüyorum. Onun bir korkak olduğunu düşünüyorum. Gerçekten çok kırılmıştım. Kendini kötü hissetmiş olacak ki ağladı. Ama yapabileceği hiçbir şey olmadığını söyledi.

Bence vardı. Benim için mücadele edebilirdi. Benim işim üzerinde durabilirdi. Benim durumum üzerinde durmak yerine tam tersi geri döndü."

Bu senaryo Roger'ın kariyeri için iyi bir adım değildi elbette, özellikle de birlikte çalışmaya devam ettikleri ve eski arkadaşının onun patronu olmaya devam ettiği için:

"Ondan nefret ettim. Onunla birlikte hiçbir iş yapmak istemiyordum, ama bu kötüydü, çünkü beni değerlendirecek olan oydu. Bundan sonra kimseye güvenemedim. Özellikle de bir arkadaşımın böyle bir darbe yediğim için."



Roger'ın arkadaşı ona ihanet etti, çünkü "Korkmuştu ve kendini kurtarmaya çalıştı." İhanetin sebebi ne olursa olsun, geçen birkaç ay Roger için çok zordu ve hiç istememesine rağmen kariyerinin yönünü değiştirmek zorunda kaldı.

İş ve Meslek Arkadaşlıkları Kuralları

- *İşyerinde bölücü bir arkadaşlığın parçası olmaktan ya da böyle bir arkadaşlık yaratmaktan kaçının.* Bölücülük işyerinde ters tepen bir durumdur. Bir kayırmacılık yaratıldığında bu dışarıda kalanlar için moral bozucu bir durumdur. İşyeri ayrımcılığı ile aşırı sosyalizm ortaya çıkabilir; grup üyelerinin ayrıcalıklı kararlar verdikleri algılanabilir. Yeni çalışanlar kendilerini dışlanmış ve yeni ortama ayak uyduramayacak gibi hissedebilirler. Eğer müdürler ve astlar da bu ayrımcılığın içinde iseler, durum motivasyon problemleri ve verimliliği düşürücü etki yapabilir.
- *İşyeri arkadaşlıklarında dikkatli olun.* İş arkadaşlığı ya da günlük arkadaşlık, kabul edilebilir ve verimliliği arttırabilir; ancak yakın ya da en yakın arkadaşlık, dikkat edilmiyorsa elbette; gizli bilgilerin verilmesi, ciroların ortaya dökülmesi, kıskançlık ve düşmanlık yaratabilir. Arkadaşınızla aranızda iş sırasında herhangi bir problem çıkmayacağını düşünüyorsanız ve aranızda kıskançlık diye bir duygunun açığa çıkmayacağından eminseniz o zaman işyerindeki bu arkadaşlık mutluluk verici ve verimliliği arttırıcı bir arkadaşlık olabilir.



- *Arkadaşınızın size karşı olan güvenine sağ duyulu olun.* Bu bir iş arkadaşlığı, yakın arkadaşlık ya da günlük bir arkadaşlık olabilir. Ne olursa olsun arkadaşınızın size karşı olan güvenine karşı sağ duyulu olun.
- *Dedikodudan uzak durun.* Bir çalışanla, patronla ya da herhangi işyerinde çalıştığınız birisi ile dedikodu yapmak olumsuz sonuçlar doğurur, sebebi arkadaşlığınızdır. Kişisel bilgi ve gizli kariyer durumları buna dahildir, yeni ürünler halk ile paylaşılmamalıdır örneğin...
- *Hiçbir zaman bir iş arkadaşlığını kötüye kullanmayın.* Bir arkadaşınızın onayını sormak ile fırsatçılık yapmak arasında ince bir çizgi vardır. İşte size bazı ana noktalar: Arkadaşınızdan bir ricada bulunmak kabul edilebilir bir durum mudur? Durum tam tersine dönerse ve arkadaşınız aynı soruyu size sorarsa ne olur, hiç düşündünüz mü? Arkadaşınızın dimağında kalacak olan bu rica şerefine gölge düşmüş ya da söylediklerinize razı olmuş gibi hissettirmeyecek mi ona? Kuşku içinde bu arkadaşlığı ricadan önce ve ricadan sonra diye düşüneceksiniz.
- *Arkadaşlıklarınızla ilgili övünmeyin ya da isim vermeyin.* Arkadaşınızla ne kadar iyi geçinirseniz geçinin, ne kadar sağlam bağlarla bağlı olursanız olun bu durum arkadaşlığınızı kendi çıkarınız için kullanıyormuşsunuz gibi gözükür. Arkadaşlık kendi kendisinin ödülüdür, bu ortaklıktan ne kadar uzaklaşacağınızla ilgili değildir. (Bu arkadaşınızı kayırmaktan farklıdır, onun sizin kurduğunuz bir projede çalışması gibi bir şeydir.)



- *Arkadaşınızı ve kendinizi herhangi bir anlaşmazlık ya da sorundan korumak ve kaçınmak için inisiyatif kullanın ve karar vermekten çekinmeyin.* Örneğin, arkadaşınızın şirketinde müşterilerden hediye kabul etmek yasaksa ve siz de onun hem arkadaşı hem de şirket müşterisi iseniz, doğum günü hediyesini şirkete göndermeyin; bu kartları değiştirme, ikiniz için de rahat ve sorunsuz olacaktır. Arkadaşınız şirkette herhangi biri ile sorun yaşıyorsa ondan randevu almak için arkadaşınızdan yardım istemeyin.
- *Vücut dilinizi, el kol hareketlerinizi ve sessiz işaretlerinizi izleyin.* Bir şirkette ya da kuruluştaki iyi bir arkadaşlığa başlayabilirsiniz, hareketlerinizin dışardan nasıl algılanacağını gözlemleyin. İşyerinde birbirini kucaklayan, öpen insanlar görmek ister misiniz ya da siz bunlardan biri olmak ister misiniz? Arkadaşınıza karşı olan ses tonunuza ya da herhangi bir hareketinize dikkat edin.
- *Karşı cins ile olan arkadaşlığınız romantik bir ilişkiye dönüştü ise tüm hareketlerin adreslerinin değişmesi gerekir.* Kendinizi kandırmayın, siz bir çalışansınız, romantik ilişki yaşadığınız eski arkadaşınızla da aynı pozisyonda ve aynı işyerinde çalışıyorsunuz. Bir işyerinde duygusal bir ilişkiye dönüşen bir arkadaşlığın kıskançlık gibi işe zarar verecek duygular doğurmaması ve işyerinde uygunsuz davranışların olmaması için bazı ana kurallar vardır. Unutmayın ki, duygusal bir ilişkiye dönüşen arkadaşlık, sizin çalışma performansınızı düşürebilir, eski bir duygusal ilişki sizi dış dünyadan çok daha fazla etkiler ofiste. Ve heyecanla başladığı-

nız ilişkiniz hayatınızdaki en uğraştırıcı şey haline dönüşebilir.

- *Eğer karşı cinsle olan arkadaşlığınız sadece bir arkadaşlık ise hareketlerinizi bir daha gözden geçirin, sizin fark etmediğiniz bazı davranışlar dışardan yanlış anlaşılabilir ve etrafta söylentiler dolaşmaya başlayabilir.* Karşı cins ile olan arkadaşlıklar eskisinden çok daha yaygın bugünlerde, özellikle de işyerlerinde. Sadece, karşı cinsten olan arkadaşınıza karşı yaptığınız hareketlere hemcinsinize olandan daha fazla dikkat etmelisiniz, böylece dedikodu ve söylentilerle uğraşmak zorunda kalmayacaksınız. Ayrıca başınıza gereksiz problemler açılmayacaktır.

Arkadaşlık İbzanlı İşyeri Anlaşmazlıklar

5. bölümde açıklanan çözümleme teknikleri, "Bu arkadaşlık kurtarılabilir mi?" ve "Arkadaşlarla olan anlaşmazlıklarla başa çıkma" burada etkilidir. Kısaca, işyerindeki sorunlarla ilgili temel konular:

- Siz değişmiş olabilirsiniz.
- Arkadaşınız değişmiş olabilir.
- Her ikiniz de değişmiş olabilirsiniz.
- Konunun içinden kendinizi sıyrıp, ortama dışardan bir gözle bakabilirsiniz.
- Sorunu tartışma yolu ile çözümleyebilirsiniz.
- Araya bir soğukluk girmesine izin verebilirsiniz.
- Arkadaşlığınızı kurtarması için dış yardım alabilirsiniz (profesyonel arabulucu, hakem, insan kaynakları departmanı gibi).

- Arkadaşınızla bir daha görüşmeyerek bu arkadaşlığı bitirebilirsiniz, başka bir departmana tayinini isteyebilir ya da o şirketten tamamen ayrılabilirsiniz.

İşyerindeki bir arkadaşınızla problem yaşıyorsanız belirlemeniz gereken şey, problemin arkadaşlıktan mı yoksa işten mi kaynaklandığıdır. Eğer bu kişi ile arkadaş değilseniz durumu farklı yollardan ele alabilir misiniz? Cevabınız "evet" ise ne yapabileceğinizi tasarlayın. Soruya verdiğiniz cevap bile, bu konudan sıyrılıp işlerinize adapte olmanızı sağlayabilir.

Anlaşmazlık arkadaşlığınıza kaynaklanıyorsa bu konuyu kişisel olarak çözümleyebilirsiniz. Konuya şöyle bakalım: Siz ve arkadaşınız birbirinizin daimarına basmayı, sinirlerini bozmayı biliyorsunuz. Bu iş dışında kabullenilebilecek bir durum. Öyle ise işyerinde birbirinize karşı olan davranışlarınızı tekrar gözden geçirin. Arkadaşınıza her zamanki davranış biçiminizle davranmak zorunda değilsiniz.

Örneğin, siz ve arkadaşınız iş dışında bir geçmişe sahip olabilirsiniz; arkadaşınız hangi sinemaya gideceği konusunda ya da hangi restoranda yemek yiyeceği konusunda karar vermekte güçlük çekiyor olabilir. İşte bu gibi kararsızlıklar etkili sonuçlar doğurabilir. Bu yüzden arkadaşınız yaptığı işleri aksatıyorsa bu davranışları sürdürmesine izin vermeyin. Onun düşüncesini direkt olarak sorun. Ona güvendiğinizi ve dengeli bir iş yaşamı olması için destek vereceğinizi ve kaytarmalarına göz yummayacağınızı söyleyin.



Arkadaşınızı iş hayatı dışında tanıyorsunuz, hiç bir zaman bulaşık yıkamaz, kimseye tebrik kartı göndermez ve işyerinde son teslim tarihlerini her zaman unutur, vb. gibi konuları onunla konuşun. Gerçek hayatında sergilediği olumsuzlukları işyerinde de sergilediğini ona söyleyin ve daha olumlu olması için yardıma hazır olduğunuzu belirtin. "Hadi, son tarihler ve üstünlükler hakkında konuşalım." deyin. Şunu da ekleyebilirsiniz: "Bu konularda öncü olabilir miyiz, neyin gerçekten önemli olduğunu araştıralım."

İşyerinizin arkadaşlıklar hakkındaki politikaları nelerdir? Bazı şirketler bunu engeller; bazıları ise arkadaşlarını firmaya getirenlere finansal ödüller vererek bu konuyu destekler.

5. BÖLÜM

Zincirleri Kırma

8.

İyi Arkadaşlar Bulma

BUNDAN SONRA kötü arkadaşlıklarla nasıl başa çıkacağınızı biliyorsunuz. Peki, ilk anda onlardan uzak durabilmenin yolları? İlk defa tanıştığınız birinin arkadaşlığının olumlu bir arkadaşlık mı yoksa yıkıcı bir arkadaşlık mı olduğunu nasıl anlayacaksınız? Hiçbir zaman tam yanıtlar yoktur. Yeni biri ile arkadaşlık kurmak özel hayatınızda olsun, iş hayatınızda olsun her zaman riskler taşır. Bu konuda garantiler yoktur, elbette hiç arkadaşlık kuramazsanız ve hayatınıza yalnız devam ederseniz durum değişir. Arkadaşlarınız uzağa taşındığı zaman, çok meşgul olduklarında ya da siz büyüüp zaman geçtiğinde kendinizi yalnız hissedersiniz.

İlk kitabım, *Arkadaş Değişimlerinde*, Uyuşulabilir Arkadaşlıklar Testi diye adlandırdığım bir test ürettim. Bu test 15 sorudan oluşuyor ve siz ve arkadaş olmaya meyilli olduğunuz kadın veya erkek hakkında size temel bilgiler verebiliyor. Burada ben onları değiştirdim ve genişlettim. Bu testteki temel beş soru, arkadaşınızın ilerde size ihanet edip etmeyeceği hakkında ya da arkadaşlığınızın ilerde yıkıcı bir duruma dönüşebileceği hakkında bilgi verebilecek so-



rulardır. Tekrar söylemek istiyorum, hiçbir zaman bir garanti yoktur. Bu sorular size sadece fikir verebilecek sorulardır. Durumlar ve kişilikler birçok seviyede değişebilir, kariyer değişiklikleri, mali gerilemeler ya da kişisel değişiklikler. Bu testi ilerde de sık sık yapmak isteyebilirsiniz.

Uyuşulabilir Arkadaşlıklar Testi

1. Tanıdığınız her zaman doğruyu söylüyor mu?
2. Eğer bu bir iş arkadaşlığı ise tanıdığınız, çalışma arkadaşlarından söz ediyor mu? Eğer değilse ailesi ya da sevgilisinden söz ediyor mu?
3. Tanıdığınız sizin eskiden tanıştığınız birinden söz ediyor mu, bu sizin güvendiğiniz ve takdir ettiğiniz biri mi?
4. Bu kişinin arkadaşlarının bağlılığından etkilenirsiniz mi?
5. Onunla tekrar görüşmek ya da telefonla konuşmak istiyor musunuz, tekrar sizi aramasını bekliyor musunuz?
6. Ondan sizinle görüşmek istediğine dair sözlü ya da başka tür bir işaret aldınız mı?
7. Bu arkadaşlığa başlamak ve devam ettirmek için yeterli enerjiniz var mı?
8. Bu kişiyi tanıyabilmek için yeterli zamanınız oldu mu?
9. Birlikte iyi vakit geçiriyor musunuz?
10. Siz ve potansiyel arkadaşınız benzer ya da eş zevklere sahip misiniz?
11. Bu kişi ile telefonda konuşurken kendinizi rahat hissediyor musunuz?



12. Aranızda herhangi bir değer eşitsizliği var mı ve bu eşitsizlik bir probleme yol açabilecek bir eşitsizlik mi?
13. Dinleriniz, ırk ya da etnik farklarınız veya yaşlarınız uygun değilse bu sizin için problem olur mu?
14. Sosyo-ekonomik sınıflarınız ayrı ise bu ikiniz için problem olur mu?
15. Birbirinizi ne sıklıkla arayacağınız konusunda aynı fikirde misiniz?
16. Uzak oturuyorsanız ya da işleriniz birbirine uzak ise bu fiziksel mesafeler sizin için ulaşılmayacak gibi gözüküyor mu?
17. 24 saat içinde ne zaman müsait olursanız onu tekrar aramaya fırsat buluyor musunuz?
18. Sevgiliniz, eşiniz ya da ailenizden biri arayıp sizle buluşmak istediğinde onunla önceden kararlaştırdığınız randevuyu iptal eder misiniz?
19. Bu kişiye karşı içten gelen duygular besliyor musunuz?
20. Tanıdığınızın 18. ve 19. sorulara "evet" yanıtı verebileceğini tahmin ediyor musunuz?

Eğer bu soruların tümüne "evet" yanıt verdiyseniz, bu kişi sizin için en mükemmel arkadaş demektir; ona güvenebilir ve harika bir arkadaşlığın temellerini birlikte atmaya başlayabilirsiniz.

Eğer sorulardan bazılarına "hayır" yanıt verdiyseniz, bu cevapların sizin için ne ifade ettiğini düşünün. Bu durumlar sizin gözden kaçırdığınız ya da üstesinden gelemeyeceğiniz durumlar mı? Şimdi,

sorulara cevap verdiniz ve arkadaş adayınızın bu sorulara vereceği yanıtları tahmin etmeye çalıştınız.

Eski Arkadaşlarla Kontak Kurma

Günümüzde, eski arkadaşlarımızla kontak kurabilmek internet sayesinde çok daha kolay. Ama bunu yapabilir misiniz? İşte size bir arkadaşlığı yeniden alevlendirmeye hazır olup olmadığınızı gösterecek birkaç soru.

Test: Tekrar Kontak Kurmak İstiyor muyum?

Sorulara her zaman, bazen, sık sık ya da hiçbir zaman yanıtlarını verin.

1. Arkadaşım ve ben birlikte çok eğlenirdik.
2. Arkadaşım içimdeki mükemmeli dışarı çıkardı.
3. Arkadaşımı özlediğimi fark ettim.
4. Arkadaşımın neler yaptığını merak etmeye başladım.
5. Arkadaşımı daha önce de aramaya çalıştım, ama nerede olduğu hakkında bir bilgi edinemedim.

Bu soruların dördüne "her zaman " ya da "sık sık" cevabını verdiyseniz, bu arkadaşını yeniden kazanmak istiyorsunuz demektir. Soruların en az üç tanesine "her zaman", "sık sık" ve "bazen" cevaplarını verdiyseniz, bu arkadaşlıktan hâlâ bir şeyler

bekliyorsunuz, ama öncelikle geçmişinizi değerlendirmeniz gerekiyor. Öncelikle özel biri ile birlikte zaman geçirmek mi istiyorsunuz, yoksa tüm arkadaşlarınız şehir dışında ya da meşgul oldukları için ve yeni biri ile tanışmak istemediğiniz için mi onu aramak istiyorsunuz. (Arkadaşınızı kendi emellerinizde kullanmak mı istiyorsunuz yoksa yalnız kalmamak için mi onu arıyorsunuz, bundan emin olmalısınız. Aksi takdirde tekrar onu bir kenara atabilirsiniz.)

Eğer sorulardan iki ya da daha fazlasına "hiçbir zaman" yanıtını verdiyseniz bu arkadaş aramayı bir süre erteleseniz iyi olur. Bu arkadaşınızı hiçbir zaman aramayacaksınız anlamına gelmiyor, onun hakkındaki fikirleriniz değiştiğinde ya da durumlar değiştiğinde tekrar onunla görüşmenizde hiçbir sakınca yok.

Lise Arkadaşlarımla Yaptığımız Toplantıda Öğrendiklerim

Lise arkadaşlarımla otuz dördüncü buluşmamızı öğrendiğimde hazırlandım ve buluşacağımız otelin fazla uzağında olmayan annemin evine gittim.

Liseye ilk başladığımda üzerimde üniformam ile de baktığım, annemin evindeki aynaya baktığımda toplantıya kimlerin gelebileceğini düşündüm. Bu toplantıya katılmak için can atıyordum. Benim için çok şey ifade eden ve izlerini kaybettiğim bir sürü arkadaşım vardı orada.

Otelin balo salonuna geldiğimde çok heyecanlıy-



dım, sınıf arkadaşlarım ile karşılaşacaktım. Sanki 34 yıl değil de 10-20 yıl geçmiş gibiydi.

Büyük kız kardeşim de Washington D. C.'den buraya partiye katılmak için gelmişti, onunla aynı dönemde okula gitmiştik. Eşi bir iş gezisinde olduğu için toplantıya katılamadı, ama benim eşim oradaydı.

En fazla yarım saat sonra isim etiketlerini okuyup onları yüzlerinden tanımaya çalıştım, ama imkânsızdı. 65'lilerden hiçbiri bana tanıdık gelmemişti. Sadece partiyi organize eden kişi, zaten mesleği de buydu.

Tanıdığım birini bulmanın güç olacağını fark ettim. Bizim dönemimizde mezun olan kişilerin sayısının 1500'den fazla olmasının yanında okul 4700 kişi idi ve bu toplantı 63, 64 ve 65 olmak üzere üç dönem için yapılıyordu. Eşimin de daha sonra uyarması ile bu toplantıya gelenlerin eşlerini de hesaba katarsak tanıdığım birine rastlama olasılığım altıda bir oluyordu.

Sonunda bir isim fark ettim. Benimle okul sonrası aktivitelerine katılan biri idi bu. Onun adını söyledim.

O da beni fark etmişe benziyordu. Neşe içinde birbirimize koştuk.

Onunla yarım kalmış yeteneklerinden konuştuk.

"Çok iyi bir hafızan var." dedi bana.

Bana şu anda ne yaptığından, eşinden, çocuklarından söz etti ve son olarak resimlerini gösterdi.

Çocuklarının ve eşinin resimlerine bakarken, "Ohh!" ve "Ahh!" seslerinden başka bir ses çıkartmadım.

Daha sonra ben de ona iki oğlumun altı yıl önce



çekilmiş olan resimlerini gösterdim. O zaman kariyerimle bu kadar çok ilgilenmeye başlamamıştım ve aile albümlerimizi dizebiliyordum.

Daha sonra eski arkadaşım yanımda duran kız kardeşimle sohbet etmeye başladı.

Onların konuşması çok kısa sürdü.

Ve sonra, 34 yıl önce okuldan sonraki tüm zamanımı birlikte geçirdiğim arkadaşım kardeşime, "Kardeşiniz nerede? O da geldi mi?" diye bir soru sordu.

Kalbim kırılmıştı! Onca zaman benimle kim olduğumu bilmeden konuşmuş.

Sonra hatırladığımı düşündüğüm başka birinin yanına gittim.

Adımı söylediğimde, "Sen yazarsın!" dedi bana.

Biri isim etiketimi okuduğunda, "Seni tanıyorum. Ofiste çalışıyordun." dedi.

Komitede olan bir arkadaşına yöneldim. "Merhaba!" dedim. O da bana, "Merhaba!" dedi, ama başımın üzerinden salondaki insan selini inceliyordu.

34 yıldır görüşmüyorduk ve durum onu gösteriyordu ki, bundan sonra da görüşmeyecektik.

Sonra lise yıllarımdan bana ne kadar zor geldiğini düşündüm ve neden birçoğumuza zor geldiğini düşündüğümü. Evet, korodaydım, amigoydum, liderdim, geleceğin öğretmenleri kulübündeydim ve lise gazetesinin makale editörüydim. Evet, çok iyi notlar alırdım ve benden bir sonraki sınıftan çok yakın bir arkadaşım vardı. Ama bana göre herkes bir insandan çok semboldü. "Bir yazar.", "Ofiste çalışan biri.", "Bir amigo.", "Bir lider.", "Koroda bir alto."

İşte bu toplantının işe yaramamasının sebepleri.



Halbuki diğerleri toplantıdan çok iyi dileklerle ayrıldılar.

Park alanından çıktıktan sonra haykırdım. "Hâlâ lisede olmadığım için çok mutluyum."

Sonra seyahat ajandamı çıkardım ve yazdım:

"Hepiniz geçmişinizde yüzeysel iseniz şimdi daha fazlası olmaz."

Ancak bu toplantı için ödediğim 62 dolar iyi yönde harcanmış bir para idi. Bu insanlar yıllık resminde şok edici bir saç modeli olan bir kızın yaşlı versiyonu ile ilgilenmedilerse ben neden uğraşmıştım. İçten neyin önemli olduğunu düşünsem de lise yılları gerçekten hassas yıllardı. Şimdi bile o yılları pek az anlayabiliyorum.

O toplantıya gelmeyen diğer lise arkadaşlarını düşündüm; neden birinin bana tekrar görüşmemiz için teklif yapması gerekiyordu? Eğer bir arkadaşım ile görüşmek istiyorsam, o bana lise yıllarında da ilginç gelmiş olmalı ve zaten ben onunla arkadaş olmalıyım. Ayrıca onunla görüşebilmek için böyle toplantılara ihtiyacım yok. Bir anda hâlâ en yakın arkadaşım olan Judy aklıma geldi, onunla lise yıllarında tanışmıştık. Diğer arkadaşlar ile tekrar irtibat içirisine girebilmem, çok fazla enerji ve zaman harcamamı gerektiriyordu.

Geriye Dönerek İlerlemek

Ancak bazen eski bir arkadaşına geri dönmek size büyük artılar kazandırabiliyor. Bu eski arkadaşınızla aranızda hâlâ çözölememiş sorunlar olabilir. Bu



arkadaşlıkla ilgili kafanızda hâlâ düşünmeniz gereken durumlar olabilir. Eski bir arkadaşlığı sadece kendinizi geliştirmek için istiyor olabilirsiniz.

38 yaşında, evli ve iki ergenlik çağında çocuğu olan hemşire Lauren, okul yıllarından sonra irtibat kurduğu bir arkadaşı ile arkadaşlığını anlatıyor. Lauren, Asya'da doğmuş ve India'da yatılı bir okula gitmiş. Kendisini "utangaç" olarak adlandırıyor. Bize neden bu arkadaş ile tekrar iletişim kurduğunu anlatıyor:

"Dostluklar deniyordum, tüm okul arkadaşlarımı kapsıyordu bu araştırma, ancak içlerinde özellikle görüşmek istediğim bir kişi vardı. Onu okulda pek fazla tanıımıyordum. Yakın arkadaş değildik, bu yüzden onu neden seçtiğimi bilmiyorum. Ailesinin e-posta adresini biliyordum. İngiltere'de yaşıyorlardı. Ona bu yolla ulaşmaya çalıştım, ancak bir cevap alamadım. Bir aydan fazla bir süre olmamıştı, bana cevap verdi.

Neredeyse her gün ona yazıyorum. Üç yılda insanlar ne başarabilirlerse onu başardık birlikte: Ruhlarımızı birbirimize açtık, üzüntülerimizi ve sevinçlerimizi paylaştık. 22 yıldır birbirimizi görmedik, ama çok yakın arkadaşız."

Tekrar iletişim Lauren ve arkadaşı için işe yaramış. Ancak iki durum da eşittir, arkadaşınızı aramaya karar verdiğinizde size sağlayacağı kültürel yararları ve bazı zararları göz önünde bulundurmanız gerekmektedir. Örneğin arkadaşınız illegal ya da tehlikeli aktivitelerle meşgul olabilir. Arkadaşlık güçlü hislere neden olur ve başarısız arkadaşlıklar özellikle de siz arkadaşlığı bitiren taraf iseniz, bu size geri çevirme ya da duygusal bir ilişkiden umudu kes-



me olarak yansıyabilir. Bu duygusallık ve dokunaklılık sizin için bir lanet gibi sonuçlanabilir ya da sizi canlandırabilir, size yaşama sevinci verebilir.

Buna karşılık arkadaşlık iş değişikliği, taşınma gibi bazı sosyal nedenlerden dolayı sona ermiş ise o zaman tekrar iletişim kurmak her iki taraf için de yararlı ve canlandırıcı olabilir. Siz ne şekilde olursa olsun olasılıkları denemelisiniz; e-posta göndermek, telefon etmek ya da mektup göndermek gibi olabilir. Her ne şekilde bir değişiklik olursa olsun, yapın ve sonucunu bekleyin. Bazen ne tür psikolojik ve duygusal yapıda olursak olalım, telefonun karşı ucundaki arkadaşın sesi bize her şeyi unutturur. Heyecanlı mısınız, mutlu musunuz ya da eğlenmek mi istiyorsunuz? Belki de sinirlisiniz, kırıldınız ya da sıkıldınız. Bunları fark edin ve onlara kulak verin.

Nereden Başlayacağım?

Her arkadaşlık birbirini tanımayan iki kişinin telefon, internet ya da insanlar aracılığı ile karşılaşması ile başlar. Bu kişiler önce tanıdık haline gelirler, daha sonra ilişkileri, birbirlerinden etkilenip yakınlaşarak sıkı bir dostluğa dönüşebileceği gibi birbirlerini iterek ya da kötü bir şekilde tartışarak düşmanlığa da dönüşebilir.

Şu açıktır ki, sürecin başlaması için etkileşim şarttır. Yalnızlar, evde çalışanlar ve emekliler yani şartları dolayısıyla arkadaşlık kurmaya elverişli olmayanlar için bu durum pek mümkün görünmüyor.



Ancak biri çıkıp da bu olumlu duruma zemin sağlarsa her şey yalnızlar için çok daha heyecanlandırıcı olabilir. Özellikle şehirde yeni iseniz ya da yeni bir işe başlıyorsanız, yeni tanıdıklar bulma fırsatı yaratmak sizin için çok daha kolay olur.

Potansiyel bir arkadaş ile tanıştığınızda, bir sonraki adım iletişim kurmaktır. Elbette tanıştığınız kişi ile arkadaşlık kurabilmeniz için karşılıklı iki tarafın da ilerde birbirinden alabileceği olumlu altyapıları olması gerekir.

Her ikiniz de ne kadar meşgul olursanız olun birbirinize ayıracak zaman bulmanız gerekmektedir. Ben iki insanın tanıştıktan sonra birbirlerinden etkilenerek ilişkilerini dönüştürebilmeleri için yaklaşık üç yıl tanıdık olarak kalmaları gerektiğine inanıyorum. Zaman etkileşim yaratır ve bu kişiler artık tanıdık değillerdir. Bunlar denenmiştir. Bir okuldan mezun olmuştur, okul değiştirmiştir, iş değiştirmiştir, taşınmıştır, evlenmiştir ya da boşanmıştır ya da çocuğu olmuştur. Tüm bu değişiklikler bizim arkadaşlığımızın testidir. İlginçtir, Psikolog Dorothy Tennov, *Aşk ve Delicesine Âşık Olmak* kitabında duygusal birlikteliklerin aşka dönüşmesi için üç yıl geçmesi gerektiği kanısına varmıştır.

Yeni bir işe girmek ya da komitelere katılmak gibi değişimler, gerçek değişimlerdir. Eğer arkadaşınızı daha uygun başka biri ile değiştirdiyseniz ya da artık birbirinizi aramıyorsanız o zaman bu ilişkiyi umursamıyorsunuz demektir. Ama eğer arkadaşlığınız elde olmayan sebeplerden dolayı bittiyse ve hâlâ birbirinize ayıracak zaman bulabiliyorsanız o zaman bu ilişki sizin için önemli demektir.



Karşılıklı bir şeylerin paylaşılma istenmesi çok önemlidir, ancak bunun yanında kişilerin birbirleri ile paylaşmak istedikleri konuların da eşit olması gerekmektedir. Bu size birçok arkadaşlıkta ortaya çıkan sorunların ulaşılamamış yönlerini açıklamaktadır. Bazıları telefon aramalarına cevap verilmesini ister, bazıları arkadaşlıktan paylaşım bekler, bazıları da mali konularda destek bekler. Bazı arkadaşlıklarda iletişim kurulacak yer önemli değildir, bazılarındaki yapılan tekliflerin geri çevrileceği korkusu vardır. Bu onları kötü arkadaşlar yapmaz. Bu durumlar arkadaşlıklara farklı bakış açıları kazandırır ve bireyler istediklerini alırlar. Elbette, herkes uyum sağlayabildiği arkadaşlığı devam ettirmek ister, önemli olan alabildiğini almaya çalışmak ve sonucunda mutlu olmaktır.

Buradaki anahtar, arkadaşınızın size uzun bir birliktelik teklif etmesi değildir, durumun olağan süreçte oluşmasıdır. Daha önce de söylendiği gibi arkadaşlar benzer olmalıdır. Tanıdıkların arkadaşla dönüşmesi de bu şekilde olur.

Zamanın yanında bir tanıdık ilişkisini arkadaşlığa çevirmenin başka ve daha kısa yolları da vardır:

- Paylaştığınız değerleri ve ilgileri vurgulayın.
- Onun ne kadar sıklıkla aranmaktan ne kadar yakın olmaktan hoşlandığını ölçmeye çalışın.
- İlişkiniz hakkında dedikodu yapmayın.
- Arkadaşınıza, onun kendisini kullanılıyormuş gibi hissetmesini sağlayacak sorular sormayın.
- Sık sık onu arayın.
- Onun doğum gününü ya da hayatında önemli



olan herhangi bir şeyi hatırlayın. Bu yeni işler olabilir, programlar olabilir, ödüller olabilir ya da ailesi ile ilgili olan aktiviteler olabilir.

- Onun hayatına ilgi gösterin -aile, iş, hobiler ya da özel durumlar-. Ama fazla konuşup ona meraklı imajı vermeyin.
- Eğer size bir şey teklif ederse onu reddetmeyin. Ona değer verdiğinizi gösterin.
- Onunla görüşmek için bulduğunuz her fırsatı değerlendirin, onunla görüşmeye özen gösterin.
- Biten arkadaşlığınız hakkında fazla bilgi vermekten kaçının.
- Eğlence ve mutluluk fabrikası olun. Arkadaşınızın sizin bu renkli kişiliğinizden etkilendiğini gördüğünüzde bunları devam ettirmeye çalışın.

Eski bir atasözü: "Arkadaş istiyorsan, arkadaş olmalısın." Ancak bu ne demektir?

Yeni başlayanlar için dinleyen arkadaşlar her zaman konuşan ve hep dikkati üzerinde toplamak isteyenlerden daha iyidir. Sempatik ve ilgili şekilde dinleyin, kritik yaparak ya da yargılayarak değil.

İlişkilerin büyük bir çoğunluğunda kişiler etrafta gezerken zaman geçirerek değil bazı aktiviteler paylaşarak birbirlerine güven verirler. Arkadaşlık, deneyimlere katılarak ve konuşarak gelişir ve yoğunlaşır.

Düzenli iletişim, arkadaşlığı ayakta tutmanın en temel prensibidir ve aynı zamanda ortaya çıkan sorunlarla baş etmek de bunun en yakın yardımcısıdır. Arkadaşlarla birlikte olabilmenin size göre en iyi yolu hangisi ise onu deneyin. Örneğin partiler si-



zin için insanlarla iletişim kurmanın en kolay yolu ise onu deneyin ya da teke tek iletişim kurun.

Bir arkadaş size hayatının kapılarını aralıyorsa bu yolu kaybetmeyin. Bunu önemli bir şey olarak görün ve eğer bu bir eş olmadan gitmeniz gereken bir yol ise yılmayın. (Elbette eğer katılamazsanız, onu kutlamanın başka bir yolunu bulun.)

Tatilleri arkadaşlarınız ile iletişim kurma zamanları olarak seçin, bu bir telefon görüşmesi olabilir, sevecen bir kart olabilir ya da bir mektup olabilir. Ancak sadece tatiller, arkadaşlarınızı hatırlayacağınız zamanlar olmamalı.

Eğer gerçekten kısıtlı zamanınız varsa ve arkadaşlarınız ile birlikte olmak istiyorsanız onlarla görüşmeye çalışın ve onlara önemli olduklarını hissettirin. Örneğin, eğer akşamları ve hafta sonu onlara ayıracak bir dakika bile zamanınız yoksa hafta içi öğle yemeğinde görüşebilirsiniz. Eğer eşinizle sinemaya gidiyorsanız yanınıza başka bir çift daha davet edin. Hafta sonu alışverişinize bir arkadaşınızı davet edin, böylelikle arkadaşlık sizin için çok daha eğlenceli olacaktır.

Arkadaşlarınızın önemli günlerini, örneğin doğum günlerini, evlilik yıldönümlerini ajandanıza kaydedin, böylece çok daha rahat onlara ulaşabileceksiniz.

Eğer iyi bir arkadaşla görüştüğünüz zamanı hatırlamak istiyorsanız, tatillerde onlara atılmak üzere kartlar yazın. Uzun süredir görüşemiyorsanız bu sizin ve arkadaşlığınız için önemli bir adım ve bir heyecan olacaktır. Özellikle şehir dışında olan arkadaşlarınızla ne zaman ve ne sıklıkta görüşmek iste-

diğinizi tasarlayın. Bir arada olmak istediğiniz zamanları ayarlayın.

Arkadaşlık Korkusu

Umuyorum, bu kitapta en az bir yakın ya da en yakın arkadaşınızın olması, hem arkadaşlıklarda hem de hayatta size kolaylık sağlar.

Peki, ya siz ya da önemseddiğiniz bir kişi arkadaş olmaktan çekiniyorsa? Bu korku belirli bir olaya ya da ilişkiye dayanmaktadır: Bir ihanetin kurbanı iseniz tekrar arkadaşlık kurmaktan çekinmeniz normaldir.

Umarım bu kitaptan tekrar tekrar ihanete uğramanızın düşük bir ihtimal olduğunu ve eğer tekrar olursa bununla nasıl başa çıkacağınızı öğrendiniz.

Ancak eğer bu derin, içten gelen ve kesinlikle atamadığınız bir his ise? Evet, uzun yıllardır, ergenlik çağındaki çocuklardan, aynı zamanda bayanlar ve erkeklerden, "Hayatım boyunca hiç arkadaşım olmadı." diye mektuplar aldım. Bunun yanında, ihanete uğradıkları için bir daha kimse ile arkadaşlık kuramayan çiftlerle de konuştum.

Bazen arkadaşsızlık özel ilişkilerin geniş bir geri çevrimidir; kişi bazen arkadaşsız kalabilir, yalnız olabilir, depresyonda olabilir, toplumdan kendini soyutlamış olabilir ya da korkuyor olabilir. Bu durumda, toplumun arasına girmek, arkadaş edinmek bu kişiler için kapsamlı bir program gerektirir. Bir danışman ile kısa ya da uzun dönemli bir terapinin yardımı olabilir. İlgi alanları, grup içinde bir terapist



bulmanın en mükemmel yoludur. Eğer birine sizi terapisti ile tanıştırmasını söyleyemeyecek kadar utangaç iseniz, bu konuda internetten faydalanabilirsiniz.

Peki, ya önemseydiğiniz biri çok güzel sosyal ilişkiler kurabildiği halde arkadaşlık konusunda o kadar yetenekli değilse? Öncelikle kendinize, sizi aile, aşk ve iş ilişkilerinden çok daha fazla korkutan şeyin ne olduğunu sormalısınız. Öncelikle sizi insan ilişkilerinden soğutan ve arkadaş edinmekten korkutan şey nedir? Bunu araştırmalısınız, böylelikle bu tavrınızı değiştirebilecek bazı yollar bulabilirsiniz.

Bazen bu durumun sizin hayatınızda meydana gelmesi gerekmez, herhangi bir şey hissedip benim bir arkadaşla ihtiyacım yok diyebilirsiniz. 30 yaşındaki Marilyn'in başına gelen de bu. Marilyn evli ve hemşire. Bekârlığa veda partisinde ev hizmetçisinin onun parasını çaldığını fark etmiş. Korkutucudur ki, o şimdi ailesine, eşine, ilişkilerine güvenebiliyor, ama arkadaşlara kesinlikle güvenemiyor. Ailesi biraz uzağa taşındığında hemen bir arkadaşla ihtiyaç duyduğunu anlamış. Hiç çocuğu olmayan Marilyn şöyle söylüyor:

"O zamana kadar yakın arkadaş aramamıştım. Ailem uzağa taşındıktan sonra sosyal olarak iletişim kurduğum hiç kimse kalmamıştı; ailem, eşim ve onun arkadaşları ayrıca işyerinde iletişim kurduğum birkaç kişi dışında. Bir süre bunu pek fazla umursamadım, işimle çok meşguldüm ve gerçeğin farkına varamamıştım. Bir gün eşim ve onun patronu ile yemeğe çıktığımda yan masada eğlenen yedi arkadaş gördüm ve yalnız olduğumu fark ettim. Arkadaşlarla dışarı çıkmayı özlemiştim.

Telefonda pek fazla kişi ile konuşmam, ama dışarıda arkadaşlarımla zaman geçirmekten çok hoşlanacağımı düşündüm. Yine de arkadaşlarımla çok fazla zaman geçirip sonunda acı çekmekten korkuyorum."

Ya da kişi arkadaşlar edinmekten korkmaz, ama davranış biçimi insanları iter. Sosyal Psikolog Dr. Duffy Spencer arkadaş edinmek istemeyen bir hastasından söz ediyor, kendisinin iyi bir arkadaş olabileceğini düşünemiyor bu hasta: "Neden hiç arkadaş olmadığına çözemiyor. İnsanlarla konuşmadığı için sessiz olarak iletişim kurmaya çalışıyor ve olumlu bir sonuç alamayınca da kendisini kırılmış ve dışlanmış hissediyor. Her zaman suratı asık ve mutsuz. Yeni düşüncelere açık bir yola girmesi gerektiğini anlayamıyor. Arkadaşları olmasını istiyor, ama onlara sahip olmamak için neler yaptığını bilmiyor. Kendisi için mükemmelliyetçi bir insan."

İnsanları itmek, kaşları çatık dolaşmak ve etrafındaki yabancılara karşı derin bir korku duymak bir önceki örnekte utangaçlık olarak adlandırılmaktaydı. Biraz utangaçlık kabul edilebilir. Psikolog ve Profesyonel Utangaçlık Bilimcisi Dr. Philip G. Zimbardo Stanford Üniversitesi adına 5.000 kişi üzerinde yaptığı araştırmada bunlardan % 80'in bazı durumlarda utangaç olduklarını ve bu %80'in %40'ının tümüyle utangaç diye adlandırılabilirliğini ortaya çıkarmış.

Utangaçlığı ortaya çıkaran birçok neden sayılabileceği halde bunun çözümleri hakkında ne yazık ki, çok az düşünce bulunmaktadır. Utangaçlığın üstesinden gelmek, arkadaşlıktan korkma sorununu yenme konusunda atılan ilk adımdır. Aşırı derecede utangaç insanlar, diğerleri ile etkileşim haline gir-



mekten kaçınırlar, bazen potansiyel arkadaş adayları ile bile göz temasından kaçınırlar. Utangaç insanların kendilerine güvenlerini oluşturma konusunu çok iyi öğrenmeleri ve karşılıklı etkileşimi başarmaya çalışmaları gerekmektedir.

Karşı Cins Arkadaşlığı Korkusu

Karşı cins ile arkadaş olmaktan korkmak, yukarıda anlatılan hemcins arkadaşlığından farklıdır. Bir kadın sorunlarını karşı cins arkadaşlığı olarak anlatır. Kendisini "normal bir dişi" olarak tanımlayan bir bayan şunu soruyor: "Bir erkek ile uzun bir süre içinde cinselliğin yer almadığı, gerçekten çok şey paylaşılan bir arkadaşlık yaşadım. Bu konuda birçok kişi benimle dalga geçti. Cinsel olmayan bu arkadaşlığa inanmadılar. Bu tip arkadaşlık gerçekten uygunsuz ya da gerçek dışı bir arkadaşlık mıdır?"

Sorusu çok genel bir soru idi, bu tip sorular günümüzde çok daha fazla soruluyor ve bu soruya verebileceğim cevap, "Hayır." günümüzde platonik bir karşı cins arkadaşlığı çok daha kabul edilebilir. Siz kendiniz hakkında yeterli bilgiye sahip iseniz ve bunun yanında sevgiliniz ya da eşiniz varsa birlikte olduğunuz kişinin bu arkadaşlığa bakış açısı hepsinden önemlidir. Gerçekte teoriye göre, bu karşı cins arkadaşlığı birlikte olduğunuz kişi üzerinde kıskançlık etkisi yaratabilir.

Psikolog Linda A. Sapadin hemcins ve karşı cins arkadaşlıkları hakkında 150 profesyonel bayan ve erkek arasında ilginç bir araştırma yaptı. Kadınların



hemcins arkadaşlıklarına içtenlik, eğlence, gelişme gibi konularda tam puan verdiklerini erkeklerin ise içtenlik dışında tüm bu konularda karşı cins arkadaşlıklarına yatkın olduklarını keşfetti. Özellikle bayanlar için karşı cins arkadaşlığı farklı bir olumlu arkadaşlık türü, ancak erkekler her ikisini de aynı kategoride değerlendiriyor.

Araştırmacılar R. Lance Shotland ve Jane M. Craig bu konuya, başka bir anahtar soru ile yaklaşmışlar. Kadınlar ve erkekler "arkadaşça" ya da "cinsel içerikli yaklaşımları" aynı düzeyde mi yorumluyorlar? Şu sonuca varmışlar, her ikisi de bunu ayrı tutmakla birlikte erkekler cinsel içerikli yaklaşımlara kadınlardan çok daha fazla yatkın. Erkekler arkadaşlık dileğini duygusal bir oluşum olarak anlamaya daha yatkındırlar.

Siz ve karşı cins arkadaşınız birbirinize karşı olan duygu ve düşüncelerinizde yeterince açık iseniz, sevgiliniz ya da eşiniz bu durumu anlamakta güçlük çekmeyecek ve bu durum sizin için bir sorun olmaktan çıkacaktır, karşı cins arkadaşlığı sadece olabilir değil aynı zamanda tercih edilebilecek türden bir arkadaşlıktır.

Karşı cins arkadaşlığı platonik ya da normal olabilir, bu sizin arkadaşlığı sürdürmek zorunda olduğunuz anlamına gelmemektedir. 28 yaşındaki Mary sadece bir tane karşı cins arkadaşlığı olduğunu söylüyor: "Eşimi en yakın arkadaşım olarak görüyorum, onunla sonsuza kadar gidebilirim, duygusal ya da maddi olarak."



Erkekler, Arkadaşları, Kadınların İstedığı Gibi mi Görürler?

Eskiden, erkekler evlilikten ziyade doyurucu arkadaşlıklara önem verirdi. Kadınlar arkadaşlık konusunda “yetenekli” görülmezlerdi, sadece evlenmek içindiler.

Daha sonra, sosyal durum değişti ve kadınların da erkekler kadar arkadaşlığa yatkın olabileceği sosyal çevreler ortaya çıktı. Geleneksel olarak bu değişimler, ilkokuldan, ergenliğe, lise çağlarına ve yetişkinliğe kadar uzandı. Yetişkin erkeklerin ve genç erkeklerin arkadaş olma seviyesine gelmelerinin nedeni, paylaştıkları duygular değil, paylaştıkları aktiviteler. Erkekler arkadaş grupları içinde olmayı, çift arkadaşlıklardan daha fazla tercih ederler. Buna karşılık kadınlar, daha duygusal ve kişisel şeyler paylaşırlar ve çift arkadaşlığını tercih ederler.

Son yıllarda cinsler arasındaki arkadaşlıklarda cins kavramı ortadan kalkmaya başladı. Erkeklerin grup arkadaşlığını destekleyici politikalar ve onlara bunların doğru ve tek olduğunu empoze eden durumlar ortadan kalkmaya başladı ve bu grupların içine kadınlar da girmeye başladı.

Karşı cinsler arasındaki arkadaşlıkların son yıllarda çoğalması, erkeklere evlilikten önce de arkadaşlık kurabilecekleri ve hatta duygusal bir yakınlığa dönüşebilecek arkadaşlığa korkmadan başlayabilme imkânı vermiştir. Eğer bir erkek bir kız arkadaşına açılıp onunla bir şeyler paylaşabiliyorsa aynı şeyi bir erkek arkadaşı ile de yapabilir demektir. Bir kadın ve bir erkeğin arasındaki arkadaşlık anatomik

bir kibir gerektirmek zorunda değildir. Kız erkek karışık yurtların yaygınlaşması, ilkokullarda ve lisede karşı cins arkadaşlıklarına ters bakılmaması, bu tür arkadaşlığı desteklemiş ve olumlu yönlerini böylece ortaya çıkarmıştır.

Platonik sevgilerin, gerçek sevgilerden ayrıldığı zamanları çoktan geride bıraktık.

Bir erkek grubuna ya da herhangi bir kız grubuna bağlı olmanın lezbiyen ya da homoseksüel olarak adlandırılması gibi durumları çoktan geride bıraktık.

Yardım Almak

Arkadaşlığın, ruhsal mutluluğunuz, iş kariyeriniz ve özel hayatınız açısından çok önemli olduğunu artık biliyorsunuz. Tüm bunları başarabilmek için yani size ihanet etmeyen arkadaşları etrafınızdaki kişiler arasından seçebilmek için olumlu alışverişlerin olduğu pozitif arkadaşlıklar kurabilmek için yardım alabilirsiniz.

Bunun için sayısız kaliteli terapist vardır. Psikologlar, klinik sosyologlar, sosyal kurum çalışanları, psikiyatristler, hepsi size yardımcı olabilir. Hangi terapistin en doğrusu olacağı tüm bir kitabın konusu olabilir. Bu noktada, siz ve terapistinizin çok uyumlu olması gerektiğini söylememe izin verin. Buna bağlı olarak bir terapistin kalitesinin ölçülebilmesi için hastaları ile tanışıp sorunlarının neler olduğunu ve bunlara ne gibi çözümler getirildiğini gözlemek gerekir.



Ancak profesyonel yardıma ek olarak yapmanız gereken başka ilaveler var mıdır? Ya, terapilere günü gününe katılamazsanız? Dr. Duffy Spencer bir arkadaşın kesinlikle profesyonel bir psikolog olmayacağını, ancak arkadaşların, kendinizi geliştirme konusunda size çok yardımcı olabileceklerini söylüyor. Dr. Spencer ayrıca bir arkadaşınıza yardım etmek isterseniz, en sonuç verici yardımın, onu gerçekten iyi bir şekilde dinlemek oldu  ğunu dile getiriyor. Eğer arkadaşlarının bu gibi durumlarda size       mler üretebilecek kişiler olduklarını düşünüyorsanız onlardan sizin için       m üretmeye çalışmalarını isteyebilirsiniz. Dr. Spencer     le diyor:

  Size verebileceğim ilk öneri sizi dinleyecek bir arkadaşa i  inizi a  manızdır. Öğrencilerime ve hastalarımı kendilerini beş on dakika dinleyebilecek birini seçmeleri gerektiğini söylüyorum ve daha sonra onlara yardım etmeye ba  lıyorum.

Bir arkadaşınıza şunları da söyleyebilirsiniz. Çekinmeden söyleyin, 'Benim tarafımı tutmanı istemiyorum. Benimle dalga ge  meni de istemiyorum. Bu bana yardım etmeyecek. Bu sadece durumun bir kez daha aklıma gelmesine neden olacak. Sadece hislerimi yargılamadan dinle. İstedii  im sadece bu.'

Hiçbir zaman arkadaşlar terapist olmazlar, aynı zamanda terapistler de arkadaş olamazlar. Ancak bir dinleyici olabilmek, onun hayatı hakkında anlattıklarını dinleyebilmek ve onunla paylaşmak çok yararlıdır. Bu ba   bir kişi diğerini ilgi ile dinlediği zaman oluşur ancak. Ve yarar g  oreceksiniz: Bu durumu daha farklı şekilde g    rebilmek için ikinci buluşma olmalıdır. Bu yolla     renebilecekleriniz şeyler, çok farklı ve eğlencelidir.



Dr. Spencer arkadaşlık konularında yardım alabileceğiniz diğer önerileri açıklıyor:

- Seminerlere ve yetişkinlerin gittiği kurslara gidin.
- Destek gruplarına katılabilirsiniz, profesyonel yardım, 12 adım ya da kişisel yardım gruplarına katılabilirsiniz.
- Bibliyoterapi (sağlık kazanma konusunda kitaplar) çok yararlıdır. Esinlenebileceğiniz kasetler ya da CD'ler alabilirsiniz.
- Esinlenebileceğiniz sinema filmlerine de gidebilirsiniz örneğin, Sandra Bullock'un 28 Gün, Groundhog Günü, Henry'yi Ödüllendirmek. Kendinize ağlamak için izin vererseniz bu size yardımcı olabilir.
- Öylesine yazı yazmayı deneyin. Gramer ve imlaya hiç dikkat etmeden yazın.
- Eğer zamanınız varsa seyahate çıkın. *Artistlerin Yolunda* Julia Cameron "sabah sayfaları" diye bir düşünce savunuyordu. Göreviniz, her sabah dört sayfayı yazı ile doldurmak ve bu işlem bitmeden kesinlikle kalkmamak.
- Yapabileceğiniz son şey, kendi kendinizin psiko analizini yapmak. Bu fiziksel aktiviteden kesinlikle çok daha farklı bir şeydir. Bu olayın başka bir köşesidir, bir kişinin ismini temliklerinizin altına yazın ve onları yere sürütün. Ya da bir havlu değiştirin veya bir yastığa vurun. Ya da kendinize silkelenme konusunda izin verin. Pencereyi kapatıp çığlık atın. John Lee ve Peter Levine'in kitabı *Kaplanı Uyandırmak'ta*, *Kendinizi yukarı doğru geliştirmek* konusunda farklı bakış açılarından oluşan çeşitli açıklamalar var. Bu konuda tek seçenek, kendinizle bile olsa kavgı edebilmek veya uçuşa hazırlanmak. Böylece kendinize süreci başlatabilmek için izin vermiş olacaksınız.

Bunlara ek olarak, destek gruplarına katılmak, kitaplar okumak, kurslara katılmak ya da konu ile ilgili sinema filmleri izlemek dışında arkadaşlığınızdaki sorunlarla ilgili yapabileceğiniz daha birçok şey var:



- Etrafınızı olumlu arkadaşlarla donatın ve onlardan beklediklerinizi çok iyi tartın. Örneğin bir çift iseniz diğer mutlu çiftler ile birlikte zaman geçirin ve birbirinizi olumlu etkilediğinizden emin olun.
- Arkadaşlarınız ile paylaşacağınız düşünceleri ve sözleri tartın, sinirlendiğinizde onlara söylediğiniz kötü sözlerden sonra arkadaşlığınız zarar görürse bunlardan pişman olabilirsiniz.
- Arkadaşlarınızla yaşadığınız sorunlardan bir tanesini seçin ve birkaç hafta bu konuda düşünün. Bu güven olabilir, sizi dinlemesi ya da dinlememesi olabilir. Bu konuda neler yapmanız gerektiğini düşünün. Yeni arkadaşlar mı aramanız gerekir, yoksa bu arkadaşlığa daha fazla zaman ayırıp konuyu çözmeye çalışırsanız daha doğru mu olur?
- Başka bir öneri ise fiziksel aktivite olabilir, örneğin çanak çömlek yapan bir atölyeye yazılıp orada çalışabilirsiniz.
- Arkadaşınıza bir mektup yazın, ancak bunu düşünmeden postalamayın, mektupta yazdıklarınızın sizin gerçek düşünceleriniz olup olmadığından ve bunu gerçekten yapmak isteyip istemediğinizden emin olun. Mektubu atmasanız bile, sadece sorunlarınızı ve şikâyetlerinizi bir kâğıda yazmak bile size yardımcı olabilir.
- Korkularınız, arkadaşlık temelli ise başınıza gelebilecek en kötü şeyi düşünün, örneğin biri ile tanıştınız ve arkadaş olmak istiyorsunuz, ona dışarı çıkmayı teklif ettiğinizde o, size çok fazla arkadaş olduğunu ve size ihtiyacı olmadığını söylüyor. Şimdi bu resimdeki halinizi düşünün, böyle bir durumda ne yapardınız, bu kırılmışlık düşüncesin-

den nasıl kurtulurdunuz, kendinize güveninizi sarsan bu durum sizde ne gibi etkilere ve tepkilere neden olurdu.

- Kişisel, arkadaşlık ya da sorunların çözümleri konularında bazı konferanslara katılın.

Arkadaşlar İçin Zaman Ayırmak

Arkadaşlara zaman ayırmak konusunda hep yazıyorum. "Arkadaşlık hakkında öğrenmek istediğin tek şey ne?" İkinci önemli konu da, "arkadaşlara zaman ayırmak" olurdu. Diğer bir sorun ise, "arkadaşlarla olan sorunlar ile nasıl başa çıkılacak?". En iyisi, eski ve yeni arkadaşlarınız ile aranızda çıkan ve ya çıkabilecek olan sorunların çözümlerine yaklaşımları 10 maddede açıklamak:

1. Programlarınızı ajandanızda düzenlerken arkadaşlarınıza zaman ayırmaya öncelik verin.
2. Arkadaşınızla aşçılık, bowling gibi faaliyetlerin yapıldığı kulüplere üye olun. Böylece düzenli olarak görüşebilirsiniz.
3. Birbirinize gönüllü olun.
4. Bir arkadaşlar gecesi düzenleyin.
5. Doğum günlerinizi ya da tatillerinizi birlikte geçirin; ailenizle birlikte iseniz bile onu da çağırın.
6. Uzakta oturuyorsanız, günlük geziler düzenleyin ya da başka bir yerde buluşun ve bir hafta sonu tatiline çıkın.
7. İşyerleriniz yakın ise öğle yemeklerini birlikte yiyin.



8. Eğer her ikiniz de çok meşgul iseniz, mektup ya da e-posta gönderin.
9. Bir araya geldiğinizde bir daha ne zaman görüşeceğinizi konuşun.
10. Arkadaşlık değişimlerinin her zaman olabileceğini hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın. Tüm bu olayları gidişatına bırakın ve özelliğin ya da görüşme sıklığının kendiliğinden olmasını sağlayın.

9.

Buradan Sonra Nereye Gitmeli

B U KİTABI okuduktan sonra arkadaşlarınızla ilgili problemlerinizi çözme konusunda daha bilinçli iseniz ben görevimi yaptım demektir! Ama siz sadece kendi üzerinize düşen görevleri yerine getirdiniz. Bundan sonra yapmanız gereken başınıza gelen ihanet ya da arkadaşınız tarafından başınıza getirilen kötü bir olaydan, derin ruhsal yaralar almadan çıktıktan sonra, yeni ve olumlu arkadaşlıklara kolayca atılabilecek enerjiyi kendinizde görmenizdir. Bu olumlu arkadaşlıklarla hayatınıza giren mutluluğu kutlayın ve yaşamınızı tekrar şekillendirin. Daha sonra arkadaşlarınızla gerçekten mutlu iseniz kendinize ve hayatınıza daha güvenli bakacaksınız. Kendinizi rahat ve iyi hissetmeniz, hayatınızın diğer alanlarındaki ilişkilerinize de yansiyacak, böylece olumlu, doğru ve sağlıklı düşünebilen bir insan olacaksınız.

- “Beni üzen arkadaşlarımı sınıflandırmak zorunda kaldım. Onlar çok iyi arkadaş olduğumuzu düşünüyorlardı. Böylece eskisinden daha aktif olmaya başladılar.” (26 yaşında, serbest çalışan bir artist.)



- "Son yıllarda edindiğim çoğu arkadaşlık tek taraflı idi. İnsanlar hak etmedikleri şeyleri istiyorlar, her zaman sıkıntılarını anlatıyorlar, ama hiçbir zaman dinlemiyorlar. Arkadaşlık iki şeritli bir yol gibidir, ancak birçok insan böyle değil." (55 yaşında, evli, emekli, sekiz kardeşten bir tanesi olan ve şu anda hiç arkadaşı olmayan bir bay.)
- "İşyerinde bir arkadaşına ihtiyacım olduğu zaman bana destek vermek için yanımda değildi... Bana yardım etmemesinin sebebinin bir güç grubuna mensup olmama bağlıyorum. Ben sıradan bir çalışandım." (51 yaşında, girişimci, bayan.)
- "Eski bir erkek arkadaşım ile yakın arkadaşım, ancak o evlendiği zaman arkadaşlığımızı bitirmek zorunda kaldık, çünkü eşi beni kıskanmıştı." (35 yaşında, evli, kopya editörü, bayan.)
- "Lisede iyi bir arkadaşlığımız vardı, ama mezun olunca bitti, çünkü o bir baş belası haline gelmişti. Yaklaşık iki yıl önce, aramalarına yanıt vermemeye başladım. Herkes hakkında bana bir şeyler söylüyordu, çocuklarıma karşı çok kabaydı, yollarımızın ayrıldığını fark ettim. Bu ilişki ailem için çok sağlıksızdı." (27 yaşında, boşanmış, yönetici asistanı.)

Tüm bu arkadaşlıklar bir ihanet ya da hiçbir fiziksel sebep olmadan sona ermişler. Bu insanlar dış dünyadaki güzel ve rahat hayata kolayca girebilmek için azat edilmişler.

Eğer, güvenilir, vefalı ve aktif arkadaşlar iseniz hayatınız da her zaman eğlenceli ve hızlı akıp gidecektir. Gerçek yakın arkadaşlarınızın kimler olduğu-



nu düşündünüz mü? Kişisel hayatınızda? İşte? Bu arkadaşlıkları genel tutabilmek için neler yapıyorsunuz?

Hayatınız boyunca bir ya da iki tane yakın arkadaşınız olmasını isteyebilirsiniz, bunun yanında birkaç tane genel ve komşu arkadaşlıklarınız olabilir. Eğer, serbest çalışan biri iseniz bu genel arkadaşların sayısının kesinlikle artması gerekir, böylece daha altyapılı ve geribeslenim yapabilecek kapasitede olabilirsiniz. Bir ya da iki yakın arkadaşlığın olması en ideal olanıdır.

Kişisel ve iş arkadaşlarınızın bir listesini yapın.

Her birini ne sıklıkla görüyorsunuz? Ne sıklıkla arıyorsunuz? Ne sıklıkla iletişim halinde oluyorsunuz?

Onların özel günlerini hatırlıyor ve onları arıyorsunuz musunuz?

İş hayatınızda ve özel hayatınızda arkadaşların eksikliğini duyuyor musunuz, bu durumunuz hakkında neler yapmayı düşünüyorsunuz? Sadece ummak ve beklemek sizin istediğiniz değişikliklerin olmasına ve hayatınızda başarıyı yakalamanıza yeterli olmayacaktır.

İş ve özel hayatınızda yeni arkadaşlar edinmek için bir strateji planı hazırlayın. İlk olarak, öncelikli amacınız bir arkadaşlığa başlamaya karar vermek olmalı. İkinci olarak, arkadaş edinebilmek için görülebilir ve ulaşılabilir olup olmadığınıza karar verin. İşyerinde çok mu meşgulsünüz, evde çocuklarınıza ya da yaşlı ebeveynlerinize mi bakmak zorundasınız, tanışabileceğiniz ve tanıdık diyebileceğiniz biri sizin için potansiyel bir arkadaş olabilir mi?



Jimnastik gibi aktiviteleriniz varsa, yalnız başınıza evde çalışıyor olsanız bile arkadaş edinebilirsiniz. Kendinize göre çözmeniz gereken sorunlarınız varsa, destek gruplarına katılın, böylece buralarda arkadaş potansiyelinizi artırabilirsiniz. Bu kurslara geç gitmeyin ya da erken çıkmayın, bu şekilde insanlarla iletişim kurmanız çok fazla zorlaşır. Utangaçlık ve iş problemleri arkadaş edinmenizi engelliyorsa bunun için profesyonel bir yardıma başvurun. Kendine güven ve memnuniyet oluşturun, böylece ilişki kurma ve yeni arkadaşlıklar edinme konusunda daha rahat ve cesur olabilirsiniz. Fiziksel olarak, dış görünüşte size gönderilen sözsüz sinyalleri alma ve gönderme konusunda zorluk çekiyorsanız bir kursa gidin. İş yüzünden çok meşgulseniz önemli ve değer verdiğiniz arkadaşlarınızın size cep telefonu ya da çağrı cihazı ile ulaşmalarına izin verin.

Bu konuda yaptığınız araştırma ve çabalamalardan dolayı sarf ettiğiniz enerji ve zamanın ödülünü çok kısa süre içerisinde alacaksınız. Arkadaşlık konusundaki tehlikelere rağmen, arkadaşlık ve dostluğun gücü her şeyi yenebilir. *Bugün Psikoloji* adlı bir dergide Natasha Raymond arkadaşlığın öyle güçlü bir şey olduğunuz söylüyor ki, makalesinin başlığı, "Arkadaşlık: Sarılma Uyuşturucusu." Raymond gönüllü bir örgütte çalışmaya başlayan ve arkadaş olan iki kadının yaptığı araştırmaya değinerek, insanların hayatları boyunca ne kadar affettiklerini araştırmış, insanların % 72'si depresyon döneminde affetmeye daha meyilli olduklarını, buna karşılık % 45'nin hiç böyle bir şey yapmadıklarını gösteri-

yor. Bu tartışılabilir bir başarıdır, çalışmaya göre kavramaya ilişkin çalışmalar daha aktif olabilir.

Salgın Hastalıklar Uzmanı Dr. Lisa F. Berkman 65 yaş civarında 194 erkek ve bayanın kalp krizine karşı arkadaşlık sayesinde daha dayanıklı olduklarını ortaya çıkardı. Bunun yanında genel göğüs kanseri olan bir bayanın arkadaşlarının ilgisi ve şefkati sayesinde yedi yıldır kanseri %60 oranında yendiğini gösteren bir araştırma da var.

Zararlı Bir Arkadaşlığın Üstesinden Gelmek: Neden Kaynaklandığını Hiçbir Zaman Bilemezseniz?

Bu cümleyi benzer sözlerle birçok kez dinledim: "Neler olduğunu bilmiyorum. Biz çok iyi arkadaştık. Daha sonra ortada hiçbir şey yokken, aramalarıma cevap vermemeye başladı. Bu bizim son on beş yıldır yakın arkadaş olmadığımız anlamına gelir bence."

Bilgi çağında yaşıyoruz ve herkes olayların ardında "neden" sorusunu arıyor. Bir arkadaşınız tarafından ihanete uğradıysanız, bunun nedenini araştırmak ve sormak sizin en doğal hakkınız.

Bazı nedenlerden dolayı eski bir arkadaşın yaptığı olumsuz davranışların hesabını sormak kötü bir fikir olabilir. Eski arkadaşınız size ne yaptığının farkında olmayabilir. Bunun farkında olmayabilir, çünkü o sırada inkâr durumundadır. Bu bilinçsiz korunma mekanizması sayesinde, olumsuz bir şeye, sırf onu kabullenmemek için bağlanabilir. Ya da yaptıklarının tam olarak farkındadır, ancak bunların so-



nuçlarının kendi kimliğinde yaratacağı olgulardan dolayı onu kabullenmek istemez.

Eski arkadaşınızın, bu uçurumun sizin için ne ifade ettiğini bilmesini istemeyebilirsiniz. Böyle davranmak arkadaşınıza, yaptığı konusunda daha fazla güç verebilir ve size zarar verme kapasitesini artırabilir. Diğer açıdan baktığınızda, yolunuza devam etmek ve çok gerekli ise bu durum ile başa çıkmayı daha sonraya ertelemek de mümkün olabilir.

48 yaşında bir girişimci olan Doris'in iki farklı yakın arkadaşlığı vardı. Biri yaklaşık 10 yıl önce diğeri ise 25 yıl önce sona erdi. Her iki arkadaşlığın sona ermesi de telefon aramalarına cevap verilmemesi ile oldu. Arkadaşlarının üzerine düşüp onları geri getirmeye çalışmak, onlarla konuşmaya çalışmak ya da nedenlerini araştırıp öğrenmeye çalışmak Doris'e kalmıştır. Doris şöyle açıklıyor:

"Her ikisinde de aynı şey oldu. Beni boş verdiler, aynen böyle, artık beni aramaz oldular, onları aradığımda telefonlarıma çıkmadılar, mektuplarım geri geldi, benimle hiçbir şekilde iletişim kurmadılar. Nedeni konusunda hiçbir açıklama yapmadılar.

Durum böyle olunca sanki bir kılıç kalbime saplanmış ve içerde döndürülüyormuş gibi hissettim. Çok acı çektim. Kalbim kırıldı. Kendimi çok acemi hissettim ve çok korktum. Ancak şimdi ve bundan sonra onlara sadece kızgınlım.

İlk önce suçluluk ve utanma hissettim.

Daha sonra gerçekten kızdım.

Bu çıkıp inme gibi bir durum ve daha sonra çok büyük yaşlara büründüm. Bu arkadaşlar benim için gerçekten önemli kayıplardı.

Onlara tekrar tekrar ulaşmaya çalıştım ve bir noktada, 'Artık durmalıyım. Nerede olduğumu biliyorlar.' dedim.

Bu kadınlardan bir tanesi ile aynı terapisti kullanıyordum, terapisti her zaman ara bulucu olarak gördüm. 'Bak, ona çağrı bıraktığım halde beni aramıyor. Lütfen ona, bu konuyu benimle tartışmak isteyip istemediğini sorar mısın?' dedim.

Bana, 'Seninle bir yerde oturmak istemiyor, senle hiçbir şey yapmak istemiyor.' dedi. Ona dair edinebildiğim tek bilgi buydu."

Doris sonunda cevabın basit bir cevap olamayacağını anladı. Bu durum o sırada Doris'in hayatında nerede olduğu, arkadaşlarının nerede olduğu ve onun arkadaşlıktan neler beklediği ile ilgiliydi. Üstelik Doris'in ilgi bekleyen bir kocası vardı, bakım çağında bir çocuğu vardı ve çok fazla zaman ayırması gereken bir işi vardı. Bu iki dramatik başarısız arkadaşlıktan sonra değişti. Doris şöyle açıklıyor:

"Bu durum gerçekten cesaret kırıcı bir pozisyon idi. Daha sonra benim arkadaşlıktan neler beklediğimi ve nasıl bir arkadaş olduğumu düşündüm ve fark ettim ki, ona karşı paylaşımcı olmuyordum.

Hayatımın bu zamanları (bu arkadaşlıkların bittiği zamanlar) benim için gerçekten kötü ve bitirici zamanlardı. İlgi almam gereken bir kocam vardı, çocuğum büyüme çağındaydı ve ilgi bekliyordu, bunun yanında işim de çok önemli idi, bu yüzden başımı her zaman suyun üzerinde tutmam gerekiyordu. Bu kadınlar evli değillerdi ve çocukları da yoktu, benden daha fazla boş zamanları vardı ve fark ettim ki ben onlarla arkadaş olmaya uygun değildim.

Ben ihtiyacın olduğunda yanında olan arkadaşlığa alışkınım. Gerçekten şok olmuşum."



Doris'in aile hayatı bu iki başarısız arkadaşlığın temellerini daha iyi kanıtlıyor ve ortaya sarsıcı bir hikâye çıkartıyor. Babası tarafında cinsel olarak su-iistimal edilmiş, uzun zaman insanlara güvenmek konusunda büyük zorluklar çekmiş. Babası taciz olayında suçlu olduğu halde o annesini de suçluyor, buna göz yumup engel olmadığı için.

Doris'e bu iki başarısız arkadaşlık deneyiminden sıyrılıp da hayata nasıl dönebildiğini sordum:

"İyi bir yılımı aldı, her gün düzenli olarak biten arkadaşlığımı düşündüm. Her şey beni kendime bakmaya yöneltti. Her köşede gerçekten süründüm. Ama bu da beni kendime getirdi. İlişkilerden ne beklediğimi düşündüm ve bu kendimi toplamama yardım etti. Hayattaki önceliklerim nelerdi? Her zaman söylerim: 'Aile ve arkadaşlar. Ama ben bu şekilde yaşamıyorum.'

Bu birçok yönden bana bir hediye idi, yas küllerini etrafa savurup kendi tarafımdan bakmak. Gerçekten kendime geldim ve arkadaşlıklarda daha sağlıklı ve daha korumacı olmaya başladım, gerçek arkadaşlıklarım oldu."

Roger, arkadaşı ve aynı zamanda patronu olan kişi tarafından kötüye kullanılmış, Roger, korkunç ve acı veren ihanetlerin iş bulmayı kolaylaştırdığını söylüyor. Artık kendisini kullanan arkadaşı için çalışamazdı. Bu yüzden şirketten ayrıldı ve en büyük hayali olan kendi işini kurdu.

Tüm bunlara ek olarak, başarısız bir arkadaşlığın sonunda kendinizi toparlamaya çalışırken affetmenin size ne gibi yararlar sağlayabileceğini de düşünün. Sadece bu arkadaşlığı geri alma konusunda



harcayacağınız enerji intikam almanıza degecek mi diye düşünün.

Bundan sonra birlikte olmak istemediğiniz bu kişilerin sizi içine sokmak istediği iletişimlere karşı koymak zorunda değilsiniz. Bu sizin kararınız. Ancak Doris'in örneğinin kanıtladığı gibi biten arkadaşlığın ardından mutlaka olası pozisyonları düşünün ve kendinizi tartın. Bu size daha sonraki ya da şimdiki arkadaşlıklarınız için yardımcı olacaktır.

Akılta kalan deneyim gücünüzü ve kendinize güveninizi geliştirir. Umarız, bu kitap size başınıza gelebilecek ya da gelen başarısızlıklarla nasıl mücadele edeceğiniz ya da bunlara nasıl karşılık vereceğiniz konusunda yardımcı olmuştur. Belki de şimdi boşlukları doldurup kendi öngörü ve yorumlarınız ile bir şeyleri halletmeye başladınız. Doğru, bir ihanetin neden başınıza geldiğini ya da neden böyle yıkıcı ve olumsuz bir kişi ile arkadaşlık ettiğinizi anlamayabilirsiniz. Ama bazı durumları yorumlayarak kendinize gerekli açıklamayı kısmen yapabilirsiniz. İşte Doris'in yaptığı da bu, siz de aynısını yapabilirsiniz.

Umuyorum ki, arkadaşlık ve ihaneti, ayrıca olumlu ve olumsuz arkadaşlıklar arasındaki farkları öğrendiniz ve artık arkadaşlıklardan korkmuyorsunuz. İlişkinizi kötü yönde etkileyebilecek olan 21 arkadaşlık türünden hepsini anlayabilir ve tanımlayabilirsiniz. Bu kitapta birçok örnek gördünüz, kendi hayatınızdaki örnekleri de göz önünde bulundurarak size uygun, başarılı ve sadık arkadaşlık tipini seçebilirsiniz ya da bundan ders alabilirsiniz. Bunun yanında başarısızlıkla sonuçlanan ve ihanet ya da



yalan yüzünden biten arkadaşlıklarla da karşılaşabilirsiniz. Bundan sonra bunlara karşı daha hazırlıklı-sınızdır ve önceden tahmin edip kaçınabilecek seviyedesinizdir umarım.

Ancak şu inkâr edilemez bir sonuçtur: Arkadaşlar hayata erişmemizi sağlar ve hayat kalitemizi yükseltir. Bazen bir arkadaşlığı kurtarmak isteyebilirsiniz, elbette bunu, bir dahaki problemde sizi sürekli olarak ayıracak uçurumların açılmasına mahal vermeyeceksiniz.

"Arkadaşım Barbara'ya ona âşık olduğumu söyledim, o da beni seviyordu, ama bana âşık değildi. Ama eğer bir lezbiyen olsaymış birlikte olmak isteyeceği tek kişi ben olurmuşum. Bundan sonra arkadaşlığımız yine çok iyi bir şekilde devam etti. Durumu ele alış biçimi gerçekten bir hediye idi."

22'ci tür arkadaş ise sizsiniz. Bunları değerlendirerek değişebilir ve daha iyi bir arkadaş olabilirsiniz ya da şu anda sahip olduğunuz arkadaşları değerlendirebilirsiniz. Benimle çocukluğunda yaşadığı suiistimali paylaşan orta yaşlı bir hanım: "Hayatımda iyi arkadaşlara layık olmadığımı düşünüyorum. Bir arkadaş bana iyilik yaptığında kendimi değmeyecek biri gibi görüyorum. İnsanlara bir şeyler vermek istiyorum, ama onlardan bir şey kabul etmeye korkuyorum." demişti.

Arkadaşları değiştirmeden de arkadaşlıkların olumlu yöne gidebileceğini gösteren bir örnek de vermek istiyorum. 49 yaşındaki Boniee ile ilk olarak 1996'da görüşmüştüm, *Arkadaş Değişimleri* kitabımı yazarken. Bana en yakın arkadaşının köpeği

Buster olduğunu söylemişti. İnsanlar ve köpekler arasındaki oyunu köpeklerden yana kullanmıştı.

5 yıl sonra. Kendisi üzerinde çalıştıktan sonra, hayatındaki olumlu yönleri ortaya çıkarmaya başladığında hayat hakkındaki düşünceleri değişti.

“Bugün köpeklerin insanlardan daha iyi olduklarını düşünmüyorum. Hâlâ köpeğimi çok seviyorum, ama hayatımda insanların olmasından da çok mutluyum. 5 yıl önce çok sinirliydim. Çok mutsuzdum. Şimdi mutlu olduğumu söyleyemem, ama mutsuzum da diyemem.

Olan şey, tek kardeşimin ölmesiydi. Bir oyun yazarsanız ve ‘Değişimin olmasını sağlayan sebep nedir?’ dersiniz, budur.

En yakın arkadaşım Regina kardeşim öldüğünde yanımdaydı. Zaman içinde bu tip olayların da etkisi ile ve benim hayata bakışımın değişmesi ile yaşama daha sağlıklı bakan ve kendine güvenen bir insan oldum.”

Arkadaşlarımız çoğu zaman bizim aynamızdır. Bazen değiştirmemiz gereken arkadaşımız kendimizdir. Boniee gibi arkadaşlarımızı değiştirerek kendimizi de değiştirebiliriz. Kendi bakış açımızı değiştirdiğimizde aynı arkadaşlar gözümüze daha farklı görünebilirler. Boniee’nin arkadaşı Regina zaman geçtikçe daha az kontrolcü, kabul edebilen ve daha yakın bir arkadaşla dönüştü.

İşini bıraktıktan sonra oradaki en yakın arkadaşı kurtarıcı bir danışmana dönüşen 55 yaşındaki Michael, “Kendim için ne kadar iyi hissedersen başkaları için de o kadar iyi hissedebiliyorum.” diyor. Kendisi hakkında daha iyimser olmaya başladığında arkadaşlarına da daha sevecen davrandığını söylüyor.



Kitabımı giriş bölümünde ortaya attığım soru ile bitirmek istiyorum: Evlilikler bitip boşanmalar olabilir, dul kalınabilir ya da kişi öyle arzu ederse yalnız yaşayabilir, ama bir arkadaşlık hayat boyu devam ederse, hayatta kalan bir ilişki hiçbir zaman unutulmayacak demektir.

Boniece'nin de öğrendiği gibi en güçlü arkadaşlık birebir olandır. (Bazıları da Tanrı ile aramızda olandır der.) Çocukluğunda cinsel suiistimal ve fiziksel kötü kullanmalar yaşayan ayrıca obezite hastası olan Brenda kendini sevmenin ve affetmeyi öğrenmenin hayatında yakın arkadaşlar bulmak konusunda ona yardımcı olduğunu söylüyor:

"Yıllarca insanlardan çok korktum ve onlarla yakınlaşmaktan kaçındım. Şimdikendime çok daha fazla güveniyorum, hayatın her alanında nasıl ve ne tür bir insan olduğumu biliyorum. Bazen hâlâ korkuyorum. Ama artık insanları itmiyorum. Ve şimdi arkadaşlarıma verebileceğim şeyler olduğunu düşünüyorum.

Öğrenmemiz gereken başka bir davranış ise affetmek. Bizi kıran, zarar veren ve hatta çocukluğumuzu elimizden alan bu insanları affetmek zorundayız. Bunu yaparken kendimizi de affetmeyi öğreniyoruz. Kendimizi affetmeyi bilmeden sevmeyi öğrenemeyiz. Sevgi olmadan hayat boştur. Kendimizi seversek, diğerlerinin de bizi sevmesini sağlayabiliriz. Bizim için özel olan kişiler, sevdiğimiz arkadaşlarımız, hepsi hayatımızda yer almalıdır."

Arkadaşlar, başımıza gelen başarısızlıkları, kariyer problemlerini, duygusal ilişkilerdeki problemleri hemen çözemeyebilirler. Evet, arkadaşlar özellikle olumlu ve size yakın olan arkadaşlar hayatınızda-



ki güzellikleri daha fazla yaşamanıza ya da hayatınızı zenginleştirmenize yardımcı olurlar. Kendinizle arkadaş olmak size ihanet eden ya da edebilecek kişileri hayatınızdan uzak tutmak ve olumsuz arkadaşlarla yakın olmadan yaşamayı öğrenmek için önemlidir.

Sonuç olarak, bu kitapta benim yapmak istediğim sizi olumsuz arkadaşlıklarla mücadele ettirmek değildi. Dışarıda layık olduğunuz olumlu arkadaşlık pozisyonuna girebilecek birçok kişi var. Bir ihanet ya da çocuklukta başınıza gelen bir suiistimal gibi olumsuzlukları bir kenara bırakarak sizin için uygun olan parlak arkadaşlıkları aramaya ve hayatınızı mutluluk içinde geçirmeye adım atabilirsiniz. Geçmiş değiştiremezsiniz, çok mutlu ya da tatsız bir geçmişiniz olmuş olabilir ya da 54 yıllık mutlu bir evliliğin ardından eşinizin ölümü nedeniyle hayatta yalnız kalmış olabilirsiniz. Arkadaşlar sevgililerin yerini tutamaz. O, içinde kendi karmaşalarını ve ödülleri bulunduran bir ilişkidir.

Eğer arkadaşlarınız gerçekten parlak karakterli ise ne mutlu size; bu olumlu arkadaşlıklar üzerine kurun hayatınızı. Ama eğer arkadaşlarınız sizi kırdı larsa, size ihanet ettilerse, bu sizin için yeni ve taze bir başlangıç anlamına gelmektedir. Hemen şimdi. Çok sadık ya da çok korumacı bir arkadaş olabilirsiniz, sizin için hâlâ umut var, böyle bir arkadaş bulacaksınız.



Arkadaş Bulmada Yardım

İnternette kayıp ya da eski arkadaşlarınızı bulmak için internet siteleri:

www.gradfinder.com; www.alumni.net; www.asd.com; www.highschoolalumni.com; www.curiouscat.com/alumni; www.coolbuddy.com; www.classmates.com; www.switchboard.com

Bunların yanında serbest arkadaş sitelerini de dolaşabilirsiniz:

www.google.com; www.altavistea.com; www.yahoo.com

Eğitsel programlara ve gezilere katılmak isteyenler:

Yetişkin Evsahipleri, Birl.

11 Avenue de Lafayette, Boston, MA 1211-1746

www.elderhostel.org

Yetişkin değişim programı uluslararası arkadaşlık imkânları sunuyor:

Uluslararası Arkadaşlık Gücü

34 Peachtree Street, Suite 900, Atlanta, GA 30303

www.friendship-force.org

Arkadaşlık gücü 1977 yılında kuruldu ve 45 ülkeye yayıldı. Danışmanları dünyanın dört bir yanında dolaşıp misafir ve ev sahibi ailelerle tanışıyorlar.

Arkadaşlık Siteleri

www.janyager.com/friendship

Bu sayfayı tasarlamamın sebebi; önereceğim seminerleri, yazıları burada yayınlamak ve özellikle *Arkadaş Değişimleri* kitabımdan alıntılar yapmak ve *Arkadaşlık Acıtmaya Başladığında* kitabımdan da bazı denemeler koymaktı. (Bu seçilmiş alıntı ve açıklamalar aynı zamanda benim büyük web sitemde de var, www.janyager.com) Ayrıca dünyadan arkadaşlık ile ilgili haberler günlük yazılar ya da haftalık programlar da yer alıyor, arkadaş toplantılarının yıllık programları da yer alıyor. Bu sitede ayrıca bu haftanın çeşitli, kişisel ve birleşik faaliyetleri de yer alıyor. Daha fazla bilgi için www.janyager.com/friendship/nationalnew-oldfriendsweek.htm'yi dolaşabilirsiniz.

"Bunu bana nasıl yapabildin?"

Hepimizin kötü giden arkadaşlıkları olmuştur. Açıklanmamış uzlaşmalar, sebebi belli olmayan ihanetler, başarısız arkadaşlıklar, hayatınızın her alanında; işyerinde, duygusal ilişkilerinizde, diğer arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde sizi kötü etkiler.

Sonunda burada bir yardım eli var. **Arkadaşlık Acıtmaya Başladığında** kitabında Jan Yager size profesyonel yardımlarla desteklenmiş çözüm önerileri sunmaktadır. Birçok kendini deneme testi, gerçek hayattan öneriler ve kişisel çözümler.

Olumsuz arkadaşların 21 tipi
rakip, kan emici, yalnız bulucu, özür dileyen ve kopyacı gibi...

Yıkıcı arkadaşlıkları nasıl önceden fark edeceksiniz

E-posta etkisi
elektronik haberleşme, arkadaşlıkları nasıl etkiler

İşyerinde arkadaşlık
işyerindeki yalancı arkadaşlarla nasıl başa çıkacaksınız

Sürekli olumsuz arkadaşlar bulmaya son vermek

Ve daha fazlası...

Kitabın esas amacı arkadaşlıktaki sorunlardır. Daha sonra olumsuz arkadaşlarla baş etme ve olumlu arkadaşlıklar kurma konusunda da oldukça etkileyici çözüm önerileri ve örnekler yer almakta. Arkadaşları tarafından kırılan ihanete uğrayanlar için işe yarayan çözüm önerileri yer alıyor kitapta.

Jan Yager, Ph. D., Sosyolog ve Arkadaş Değişimleri: **Arkadaşlığın Gücü ve Hayatımıza Etkileri** kitabının yazarı. Arkadaşlık araştırmaları konusunda en profesyonel bilimci olarak tanınır. Oprah, The View, The O'Reilly Factor gibi ulusal birçok televizyon programında ve radyo programlarında seyredildi ve dinlendi. Connecticut, Fairland Country'de yaşıyor.