DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

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/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

2014 BASKISI İÇİN YENİ GİRİŞ YAZISI

Öfke Dansı'nı yazmaya, New Yorklu bir yayıncı beklenmedik bir şekilde kadınların öfkesi hakkında popüler bir kitap yazmamı isteyince başladım. Bu konuyla ilgili ciddi ve iddialı düşüncelerim olduğundan, erişim alanımı profesyonel bir izleyici kitlesinin ötesinde genişletmek ve karmaşık teoriyi yararlı ve ulaşılabilir düzyazıya çevirmek üzere şansımı denemeye karar verdim. Teklif 5.700 dolarlık bir avansla birlikte geldi, o sırada bu, özellikle Kansas/Topeka'da, gökten inen gerçek bir servetti.

Aynı yayıncı işime son verdi, sonra yeniden işe aldı ve yine işime son verip parayı iade etmemi istedi ve yeterince dikkatli olarak okumadığım sözleşmeye göre, buna her türlü hakkı vardı. Yayıncılık dünyasındaki bu güçlü figür, söylenecek az sözüm olduğuna ve söyleme yeteneğine sahip olmadığıma karar vermişti. Sarsıldım ama yıkılmadım, bunu izleyen reddedilme yılları süresince gitgide daha fazla çalıştım. Yayıncının "yelkenleri suya indirip, kitapta kendimden bahsetmem ve okuyucularla doğrudan konuşmam" gerektiğine ilişkin eleştirilerini ciddiye aldım; profesyonel eğitimim de bana bunu yapmamam gerektiğini öğretmişti. Gri renkli bir daktilonun başında (o zamanın en hızlı teknolojisi) kamburum çıkarak oturduğum, makas ve yapıştırma bandının kes-yapıştır araçlarım olduğu o uzun hayal kırıklığı ve üzüntüyle dolu süreyi hiç unutmayacağım. Moralim bozulmadan bir kitabevine bile giremiyordum, çünkü raflarda ilişkiyle ilgili kitaplar eksik değildi, ancak hiçbiri kadınların öfkesine değinmiyor ve çok azı ilişkilerdeki değişim sürecine ilişkin sağlam bir teoriye dayanıyordu. Yazmakta olduğum kitaba ciddi bir ihtiyaç duyulduğunu biliyordum, ama bu sadece şaşkın ve kaderine terk edilmiş gibi hissetmeme neden oluyordu. Kansas'taki kocaman evimin en büyük odasının duvarlarını ret notlarıyla kaplayabilirdim.

Yıllar sonra *Öfke Dansı* nihayet gün ışığına çıktığında, annem ve beş yakın arkadaşım dışında kimsenin onu okumayacağına emin-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

dim. "Bir yayıncı bulabilecek miyim acaba?" diye kaygılandığım aşamada şansı bu kadar kötü giden bir kitabın bu denli şaşırtıcı bir kabul göreceği aklımdan bile geçmedi. Kitap anında zirveye oturmadı, fazla reklamı da yapılmadı. İlk baskı adedi düşük, satışları da mütevazıydı. Okuyucu kitlesi, arkadaşlarımın arkadaşlarına, akrabalarımın akrabalarına, terapistlerin danışlarına ve birbirlerine vb. tavsiye etmesiyle genişledi. Kitabın çevresinde, her yazarın rüyası olan, bir okuyucu topluluğu oluştu.

Bugün hâlâ birkaç kuşak okuyucudan, eski ret notlarını fazlasıyla aşan sayıda cömert ve sevgi dolu mesajlar almaya devam ediyorum. Tüm okuyucularıma, dünyanın dört bir yanındaki sayısız akıl sağlığı uzmanına teşekkür borçluyum, onlar bu kitabı danışanlarına ve öğrencilerine önererek, eski tarzda, ağızdan ağza yayma yoluyla bir klasiğe dönüştürdüler. Her şeyden önemlisi, *Öfke Dansı*'nın birçok kişinin ilişkilerinin rotasını değiştirmesine yardımcı olduğunu ve mesajının yankılanmaya devam ettiğini bilmek bana onur veriyor.

1

ÖFKE SAVAŞIMI

Öfke bir işarettir, hem de önemli bir işaret. Öfkemiz incindiğimizi, haklarımızın ihlal edildiğini, gereksinimlerimizin ya da isteklerimizin doğru şekilde karşılanmadığını ya da sadece, işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir ileti olabilir. Öfkemiz, yaşamımızdaki önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiğimizi ya da ilişkimizde kendimizden –inanç, değer, arzu ya da hırslarımızdan– çok şey feda ettiğimizi gösterebilir. Öfkemiz, başa çıkabileceğimizden çok daha fazlasını yaptığımızı ya da verdiğimizi gösteren bir işaret olabilir. Ya da öfkemiz başkalarının bizim için, kendi gelişimimiz ya da yeterliliğimiz pahasına çok fazla şey yaptıklarına dair bir uyarı olabilir. Tıpkı fiziksel acının elimizi sobadan çekmemizi gerektirdiği gibi, öfkemizin getirdiği acı da benliğimizin bütünlüğünü korur. Öfkemiz bizi, başkalarının hakkımızdaki tanımlama şekline "hayır" ve kendi benliğimizin isteklerine "evet" demeye yönlendirebilir.

Oysa kadınların öfkelerinin bilincine varmaları ve öfkelerini ifade etmeleri hep engellenmiştir. Hepimiz şeker ve baharat karışımıyız. Bizler besleyici, yatıştırıcı, uzlaşmacı kişiler ve devrilmek üzere olan gemilerin kurtarıcılarıyız. Dünyayı hoşnut etmek, korumak ve yatıştırmak bizim görevimiz. Tüm hayatımız buna bağlıymış gibi, ilişkilerimizi korumaya çalışırız.

Erkeklere duydukları öfkeyi açıkça ifade eden kadınlara kuşkuyla bakılır. Eşitlik hedefimize toplum hoşgörü gösterse bile, "şu öfkeli kadınlar"ın herkesi çılgına çevirdiklerini biliriz. Erkek kahramanlar inançları için savaşabilir, hatta ölebilirler; kadınlar içinse, kendi hakları adına kansız ve insancıl bir devrim yapmak bile lanetlenmeye

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

yeter. Öfkemizi dolaysız olarak ifade etmek bizi hanımefendilikten, kadınlıktan, annelikten, cinsel çekicilikten uzaklaştırır, hatta "cırtlak"laştırır. Dilimiz bile bu tür kadınları cadı, şirret, acuze, dırdırcı, erkek düşmanı ve iğdiş edici diye niteleyerek lanetler. Onlar sevemez ve sevilemezler. Kadınlıktan yoksundurlar. Kimse onlar gibi olmak istemez. Erkeklerin yaratıp sistemleştirdiği dilimizin, kadınlara duydukları öfkeyi açığa vuran erkekleri tanımlamakta kullanılan tek bir yerici sözcük bile içermemesi ilginç bir nokta. "Piç" ya da "orospu çocuğu" gibi sözcükler bile erkekleri lanetlemektense, suçu bir kadının üstüne atıyor: anneye.

Öfke duymaya ve öfkeyi ifade etmeye karşı tabular o denli güçlü ki, ne zaman öfkeli olduğumuzu *bilmek* bile pek kolay olmuyor. Kadın öfkesini gösterdiğinde mantıksız biri olarak niteleniyor, hatta daha da kötü nitelemelere maruz kalıyor. Yakınlarda katıldığım mesleki bir konferansta genç bir kadın doktor, dayak yiyen kadınlar hakkında bir bildiri sundu. Pek çok yeni ve heyecan verici fikir ortaya atıp, konusuna derin ve kişisel bir bağlılık duyduğunu gösterdi. Konuşmanın tam ortasında, arkamda oturan tanınmış bir psikiyatrist gitmek üzere ayağa kalktı. Kalkarken, yanında oturan adama döndü ve tanısını koydu: "Ne *kadar* öfkeli bir kadın!" İşte, hepsi bu! Kadın doktorun sesinde öfkeli bir ton duyması –ya da duyduğunu sanması– sadece söylediklerini değil, aynı zamanda konuşmacının kim olduğunu da gözardı etmesine yetmişti. Öfkeli olma olasılığımızın bile başkalarının bizi reddetmesine ya da onaylamamasına yettiği göz önüne alınırsa, öfkeli olduğumuzu itiraf etmek bir yana, bilmemizin bile bizim için bu kadar güç olmasında şaşılacak bir şey yok.

Öfkeli kadınlar başkaları için neden bu denli tehlikelidirler? Çünkü eğer kendimizi suçlu, baskı altında ya da güvensiz hissedersek, olduğumuz yerde kalırız. Sadece kendimize karşı eyleme geçeriz ve kişisel ya da sosyal değişim yaratma çabasında olmayız. Öfkeli kadınlarsa, feminizmin son on yılında da görüldüğü gibi, hepimizin yaşamını sorgulayabilir, hatta değiştirebilirler. Oysa değişim, etkin bir şekilde değişim yaratmaya çalışanlar için bile, endişe verici ve güç bir iştir.

Kısacası öfkemizden sadece başkalarının bizi onaylamamasına yol açtığı için değil, aynı zamanda değişimin gerekli olduğunu gösterdiği için de korkmayı öğreniyoruz. Hatta kendimize, öfke deneyimimizi engellemeye ya da geçersiz kılmaya yönelik sorular soruyoruz: "Öfkemde haklı mıyım?" "Öfkelenmeye hakkım var mı?" "Öfkelenmemin ne yararı olacak?" "Ne işe yarayacak?" Bu sorular kendimizi susturmamıza ya da öfkemizi bastırmamıza yol açabiliyor.

Önce bu soruları sorgulayalım. Öfke haklı ya da haksız, anlamlı ya da yararsız değildir. Öfke sadece vardır. "Öfkemde haklı mıyım?" diye sormak, "Susamaya hakkım var mı ki? Ne de olsa daha beş dakika önce su içtim; demek ki susamaya hakkım yok. Zaten şu anda su içemeyeceksem, susamamın ne anlamı var?" demeye benzer.

Öfke, hissettiğimiz bir şeydir. Her zaman bir nedeni vardır ve ilgi görmeyi hak eder. Hepimizin, *her şeyi* hissetmeye hakkı vardır ve öfke de buna istisna değildir.

Yine de, öfke konusunda kendimize sormamız gereken bazı sorular var: "Aslında neye öfkeliyim?" "Sorun ne ve kimin sorunu?" "Kimin, neden sorumlu olduğunu nasıl ayırt edebilirim?" "Öfkemi, kendimi güçsüz ve çaresiz hissetmeme yol açmadan nasıl ifade edebilirim?" "Öfkelendiğimde durumumu, savunuya ya da saldırıya geçmeden ifade etmeyi nasıl öğrenebilirim?" "Daha dolaysız ve kararlı olursam ne gibi risk ve kayıplarla karşılaşırım?" "Öfkelenmek bana yaramıyorsa, başka ne yapabilirim?" Bu soruları ilerideki bölümlerde ele alacağız, ancak amacımız, öfkemizden kurtulmak ya da geçerliliğinden kuşku duymak yerine, öfkenin kaynaklarını açıklığa kavuşturmak ve ardından, kendi adımıza yeni ve farklı bir eylem benimsemek olacak.

Ama madalyonun ikinci bir yüzü daha var: Öfke *duymak* bir soruna işaret etse bile, öfkeyi *açığa vurmak* sorunu çözmeyecektir. *Öfkeyi açığa vurmak ilişkideki eski model ve kuralların korunmasına, hatta bunların daha da güçlenmesine ve dolayısıyla, değişimin gerçekleşmemesine yol açabilir.* Duygusal yoğunluk yükseldiğinde çoğumuz, diğer kişiyi değiştirmek adına yararsız çabalara girişebilir ve bu yüzden, kendi benliğimizi açığa çıkarma ya da değiştirme gücümüzü

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

kullanamayabiliriz. Her şeyi açığa vurmanın insanı, içe atmanın getireceği psikolojik tehlikelerden koruyacağını ileri süren şu öfke içeri - öfke dışarı kuramı aslında doğru değil. Kavga etmemize rağmen sonunda haksızlıklara boyun eğmeye devam ediyorsak, yakınmamıza rağmen kendi umutlarımıza, değerlerimize ve potansiyelimize ihanet edecek şekilde yaşıyorsak ya da toplumun şirret, dırdırcı, öfkeli ya da yıkıcı kadın klişesine uygun davranmaya başlıyorsak, depresyon, kendine saygı duymama, kendine ihanet etme ve hatta kendinden nefret etme gibi duygularla karşılaşmamız kaçınılmaz olacaktır.

Öfkelerini etkin olmayan şekillerde ifade edenler sonunda, öfkelenmeye hiç cesaret edemeyenler kadar acı çekeceklerdir.

ÖFKE YANLIŞ YÖNLENDİRİLİRSE

Bildik öfke yönetimi yöntemleri işimize yaramıyorsa, büyük olasılıkla aşağıdaki iki kategoriden birini uygulamaya başlarız: "İyi kız" kategorisinde ne pahasına olursa olsun öfkeden ve çatışmadan kaçınmaya çalışırız. "Şirret" kategorisindeyse kolayca öfkelenmekle birlikte, etkin olmayan ve yapıcı bir çözüme ulaştırılmayan kavga, yakınma ve suçlamalara girişiriz.

Bu iki öfke yönetimi türü birbirlerinden akla kara kadar ayrı görünebilir. Oysa aslında her ikisi de başkalarını korumaya, kendi hakkımızda açıklığa kavuşamamıza ve değişimin gerçekleşmemesine neden olur. Şimdi, bunun nasıl olduğunu görelim:

"İyi Kız" Sendromu

"İyi kız" olarak nasıl davranırız? Gerçekte öfke ya da tepki uyandıran durumlarda sessiz kalırız; ya da gözyaşlarına boğulur, kendimizi suçlar veya öfkemizi saklarız. Ama sakladığımız aslında yalnızca öfkemiz değildir; ayrıca, açıklığın diğer insanı huzursuz edeceğinden, ya da aramızdaki farkları ortaya çıkaracağından kuşkulanırsak, düşündüklerimiz ve hissettiklerimiz hakkında açıkça konuşmaktan da kaçınırız.

Bu şekilde davrandığımızda birincil enerjimizi, başka bir insanı korumaya ve açık bir benlik tanımlayamama pahasına, ilişkimizdeki uyumu korumaya yöneltmiş oluruz. Diğer insanların tepkilerini okumak ve tekneyi sallamamak için çok fazla çaba göstermemiz yüzünden kendi benliğimiz hakkındaki açıklığımızı yitirebilir, kendi düşüncelerimiz, duygularımız ve isteklerimizden habersiz kalabiliriz.

Bu şekilde "iyi" davranmaya devam ettikçe içimizde bir öfke ve hiddet deposu oluşur. Yaşamımız pes etmekten ve idare etmekten ibaret kaldığında, başka insanların duygu ve tepkilerinin sorumluluğunu yüklendiğimizde, kendi gelişimimizi sürdürmek ve kendi yaşamlarımıza nitelik kazandırmak şeklindeki asıl sorumluluğumuzu feda ettiğimizde, ilişkiyi sürdürmek benlik sahibi olmaktan daha önemliymiş gibi davrandığımızda, öfke kaçınılmaz olacaktır. Ama tabii ki bu öfkeyi doğrudan yaşamamız yasaklanmıştır; çünkü "iyi kızlar" asla "öfkeli kadınlar" olamazlar.

Böylece insanın benliğine ihanet ettiği, sürekli bir döngü başlar. Biz pes ettikçe ve idare ettikçe öfkemiz de artar. İçimizdekileri baskı altına aldıkça, öfkemizi dışarı vurduğumuzda volkanik bir patlama oluşacağına dair korkumuz artar. En sonunda patladığımızda öfkemizin gerçekten mantıksız ve yıkıcı olduğu yolundaki korkularımızı haklı çıkarmış oluruz. Böylece diğer insanlar da bizi nevrotik olarak damgalarlar, asıl sorun bastırılmış olur ve aynı döngü yeniden oluşur.

İyi kızlar öfkeyi hissetmekte pek iyi olmamakla birlikte, kendilerini suçlamada çok başarılı olabilirler. Depresyon ve incinme gibi, kendi öfkemizin bilincine varmamak amacıyla suçluluk duygusu da üretebiliriz. Öfke ve suçluluk, bir arada bulunamayacak duygulardır. Başkalarına yeterince şey *vermediğimizi* ya da onlar için yeterince şey *yapmadığımızı* hissettiğimizde, yeterince *almadığımız* için öfke duymamız pek olası değildir. Önceden tanımlanmış kadın rolünü gerektiği şekilde yerine getiremediğimizi düşündüğümüz için suçluluk duyuyorsak, bu tanımı –ya da tanımı yapanları– sorgulayacak enerji ya da anlayışımız olmayacaktır. Öfkenin bilincine varmamızı, suçluluk duygusu ya da kendinden kuşkulanmak kadar engelleyecek

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

hiçbir şey yoktur. Toplumumuz kadınlara öyle bir suçluluk aşılıyor ki, başkalarına duygusal hizmet veren bir istasyon görevi yapamadığımız için kendimizi suçlar hale geliyoruz.

Suçluluk duygusundan kurtulacak cesareti kazanmak ve öfkemizi, yaşamlarımız için doğru ve uygun olanı sorgulayıp tanımlamak amacıyla kullanmaya başlamak hiç de kolay değil. Değişim konusunda kararlı olmaya başladığımız anda diğerleri, suçluluk duygusu yaratma taktiklerini iki kat artırabiliyorlar. Bize "bencil", "olgunlaşmamış", "benmerkezci", "asi", "kadınsı olmayan", "nevrotik", "sorumsuz", "vermeyi bilmeyen", "soğuk" ya da "iğdiş edici" gibi adlar takabiliyorlar. Kişiliğimize ve kadınlığımıza yapılan bu tür hakaretlere çoğumuz dayanamayabiliriz. Değer ve kimliğimizin sevme ve sevilmemize bağlandığı düşünülürse, çekiciliğimizin ve kadınlığımızın sorgulanması bizi harap edebilir. Bu durumda, diğerlerinin onayını kazanmak amacıyla özür dileyen bir havayla doğru yerimize dönmek tabii ki çekici gelecektir.

İşlerini değilse bile, aramızdaki, popülerlik yarışmalarını kaybetmeye yazgılı "şirret"lerin tersine, toplum "iyi kızları" ödüllendirir. Ama bunun kişisel bedelleri son derece yüksek olacak, duygusal ve entelektüel yaşamımızın tüm yönlerini etkileyecektir. "Hiçbir kötülüğü görmedim, duymadım, söylemedim," deyişi, öfkelerinin bilincine varmayı ve öfkelerini ifade etmeyi reddetmek zorunda kalanlarımızın bilinçaltlarına yazılı bir kuraldır. Kaçınmak zorunda olduğumuz kötülük, bizi başkalarıyla açık bir çatışmaya, hatta anlaşmazlığa sürükleyebilecek her türlü düşünce, duygu ya da eylem olabilir. Bu kurala uymak için uyurgezer olmak zorunda kalırız. Açıkça görmemeli, doğru düşünmemeli ve özgürce hatırlamamalıyız. Bu öfkeyi bastırma ve öfkenin kaynaklarının bilincine varmama zorunluluğunun içinde hapsettiği yaratıcı, entelektüel ve cinsel enerji miktarı hesaplanamayacak kadar yüksek.

"Şirret" Kadın

Aramızdaki "şirretler" öfkelenmekten ya da farklılıklarını belirtmekten çekinmezler. Ama öfkeli kadınlara değer vermeyen bir top-

lumda bu özellik yüzünden, başkalarını, özellikle de erkekleri tehdit ettiğimizde bizi susturmak için bir uyarı olarak kullanılan etiketlerden birine ya da diğerine layık görülme tehlikesiyle karşılaşabiliriz. "Kadınlıktan uzak" gibi etiketler bizi şaşkına çevirip sessizliğe sürükleme ya da haksızlığa uğramış olma ve güçsüzlük gibi duygularımızı artırarak iyice öfkelendirme gücüne sahip olabilir. Bu ikinci durumda, "iğdiş edici" gibi bir etiket, kendi kendini doğrulayan bir kehanet haline gelebilir.

Ama bu işin sadece bir yönü. Konuşmaya cesaret eden kadınları tanımlayan olumsuz sözcük ve imgeler acımasız klişeler olmaktan da öte, acı bir gerçeğe işaret ediyorlar. "Dırdırcı", "şikâyetçi" ve "şirret" gibi sözcükler, değişim olasılığını bile içermeyen çaresizlik ve güçsüzlük sözcükleridir. Bunlar, ortamın yoğun duygularla dolduğu ve gerçekte hiçbir şeyin değişmediği sırada yaşamlarımızın özelliğini oluşturan "tıkanmışlığı" yansıtan sözcüklerdir.

Öfkemizi verimsiz bir şekilde açığa vurduğumuzda, sonu olmayan ve ve bizi aşağı doğru iten bir davranış döngüsüne sıkışıp kalabiliriz. Öfkelenmemize yol açan bir şey olmasına rağmen, şikâyetlerimizi açıkça dile getiremezsek, diğerlerinin sempatilerini kazanmak yerine, anlayışsızlıkla karşılaşabiliriz. Bu da öfkemizi ve haksızlığa uğramışlık duygumuzu artırmaktan başka işe yaramaz; gerçek sorunlar ise hâlâ tanımlanmamış olur. İşin daha da kötüsü, kadın öfkesinden korkan erkeklerin ya da kendi öfkelerinden kaçınmak isteyen kadınların günah keçisi haline gelebiliriz.

Ne zaman öfkeli olduğumuzu bilmek ve öfkemizi başkalarına da duyurmak tabii ki cesaret gerektirir. Sorun, statükoyu korumaktan başka işe yaramayan etkisiz bir kavga, yakınma ve suçlama döngüsüne sıkıştığımızda doğar. Bu durumda farkına varmadan, kendi zararımıza başkalarını korumaya başlarız. Diğer taraftan, öfkeli kadın tehdit unsuru olarak görülür. Öfkemizi etkisiz –açık olmayan, yönsüz ve denetimsiz– bir şekilde dile getirmemiz ise sonuçta, diğerlerini yatıştırabilir. Böylece damgalanmaya hazır hale geliyor ve diğerlerine, bizi ciddiye almamaları ve söylediklerimizi dinlememeleri için bahane yaratmış oluruz. Hatta, diğerlerinin sakin kalmalarına yardım ederiz. Siz gittikçe daha çok öfkelenip "isterik"leşirken,

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

karşımızdaki kişinin daha sakin ve akılcı hale gelişini gözlemlediniz mi hiç? Burada kavgamızın ve öfkeli suçlamalarımızın yapısı, diğer kişinin oltadan kurtulmasını sağlayabilir.

Etkisiz kavgalar verenlerimiz genellikle, değişmek istemeyen bir kişiyi değiştirmek amacıyla, başarısızlığa mahkûm çabalara girişirler. Diğer kişinin inançlarını, duygularını, tepkilerini ve davranışlarını değiştirme çabalarımız işe yaramadığında yine aynı şekilde davranmaya ve yakındığımız sorunları daha da artırmaktan başka işe yaramayan, önceden tahmin edilebilir kalıplar içinde tepki vermeye başlayabiliriz. Duygusallığa kapılıp, başka şekilde davranma seçeneklerimizi yansıtamayız. Hatta, başka seçeneklerin var olduğuna bile inanmayız. Böylece, tıpkı "iyi kızlar"ın sessizlikleri gibi bizim kavgalarımız da, ilişkilerimizdeki eski bildik modelleri korumaktan başka işe yaramaz.

Kendini yenme ve kendini yineleme davranış modellerini hepimiz yaşamışızdır. "İyi kızlar" ve "şirretler" birbirlerinden çok farklı görünseler bile aslında, aynı madalyonun iki yüzünü oluştururlar. Her şey söylenip olduktan –ya da, söylen*me*yip ol*ma*dıktan– sonra, sonuç yine aynıdır: Kendimizi çaresiz ve güçsüz hissetmeye devam ederiz. Yaşamımızın niteliği ve yönü konusunda herhangi bir denetimimiz olmadığını hissederiz. Önümüzdeki gerçek sorunları açığa çıkarıp ele almayı beceremeyişimiz, kendimize duyduğumuz saygıya zarar verir. Ve sonuçta, hiçbir şey değişmez.

Öfkemizi, kendimizi ve ilişkilerimizi açıklığa kavuşturup güçlendirmede kullanma konusunda çoğumuz yardım görmemişizdir. Bize verilen dersler hep öfkeden korkmaya, öfkeyi tamamen reddetmeye, öfkeyi yanlış hedeflere yöneltmeye ya da öfkeyi kendimize çevirmemize yöneliktir. Öfkelenmek için bir neden olduğunu reddetmeyi, öfkenin gerçek kaynaklarını görmemeyi ya da öfkeyi, statükoyu zorlamak yerine korumaktan başka işe yaramayan, etkisiz şekillerde açığa vurmayı öğreniriz. İzin verirseniz işe, "öfke enerji"mizi kendi saygınlığımız ve gelişmemiz adına kullanmak amacıyla bu dersleri unutarak başlayalım.

ÖNÜMÜZDEKİ YOL

Bu kitap, kadınların uzun vadede kendileri için yararlı olmayan öfke yönetme şekillerinden uzaklaşmalarına yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu şekillerin arasında *sessizce boyun eğme, etkisiz kavga* ve *suçlama* ile *duygusal mesafe koyma* yer alıyor. Benim amacım, okura şu eski, önceden tahmin edilebilir kalıplar içinde davranmaktan vazgeçip öfkeyi, önemli ilişkilerdeki yeni bir konumu açıklığa kavuşturma amacıyla kullanmaya başlaması için gerekli anlayışı ve pratik becerileri kazandırmak.

Bu Kitabın Odak Noktası Nedir? Öfke konusu, yaşamımızın tüm yönleriyle ilgili olduğu için, bunların arasından bazı seçimler yaptım. Başa çıkılamaz derecede kalın bir kitap yazmaktan kaçınmak amacıyla, tamamen olmasa bile çoğunlukla aile üzerinde yoğunlaşmaya karar verdim. En büyük öfkelerimizi ve en büyük sevgilerimizi kız evlat, kız kardeş, sevgili, eş ya da anne rolleri içinde yaşarız. Yaşamımızdaki en etkili ve en zorlu ilişkiler, aile ilişkileridir. Bu ilişki içinde yakınlık, "tıkanmaya" yol açabilir ve işleri değiştirme çabalarımız, aynı durumun kötüleşerek devam etmesinden başka bir şeye yaramaz. Öfke enerjimizi en yakın ve en zorlu ilişkilerimizde tıkanmışlıktan kurtulmak için kullanmayı öğrendiğimizde, ister dostlarımızla olsun, ister çalışma arkadaşlarımız ya da köşedeki bakkalla, tüm ilişkilerimizde daha büyük bir açıklık, denetim ve huzur sağlamaya başlayacağız. Yakın ailemizin üyeleriyle aramızdaki sorunların ele alınmaması ise, diğer ilişkilerimizdeki yangınların daha da körüklenmesine yol açar.

Bu Kitabın Kapsamı Nedir? Bu kitabı özellikle, yararlı olmasını amaçlayarak yazdım. Ne kadar ilginç olursa olsun, gerçek kadınların gerçek yaşamlarında açık ve pratik bir uygulaması olmadığını düşündüğüm noktalarda kuramı bir yana bıraktım. Yine de, öfke konusunda yazma süreci sırasında konumu daraltmamın yanı sıra, genişletmem de gerektiğini gördüm. Okuru önceden uyarmak istiyorum: Bu kitap, on kolay adımda "yapma sanatı" kuralları sunmuyor. Bunun nedeni, öfkeyi değişim yaratma amacı olarak kullanma yeteneğinin, ilişkilerin nasıl işlediği konusunda daha kapsamlı bir anlayış

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

ve bilgiye ulaşmamızı gerektirmesi. Bu nedenle, başkalarıyla uyum sağlama adına benliğimize ihanet etme ve benliğimizi kurban etme şekillerine (benliksizleşme) bakacağız; ilişkilerde bireysellikle (ben) birliktelik (biz) arasındaki hassas dengeyi inceleyeceğiz; yaşamlarımızı tanımlayan ve en şiddetli öfkelerimizi doğurup bu öfkeyi ifade etmemizi yasaklayan bazı rol ve kuralları araştıracağız; ilişkilerin nasıl tıkandığını ve bu tıkanıklıktan nasıl kurtulabileceğimizi inceleyeceğiz. Yakın ilişkilerin, çiftlerden birinin davranışının, diğerinin davranışını biçimlendirdiği döngüsel bir dansa benzediğini göreceğiz. Kısacası öfkeyi, *insanları suçlamak* yerine, *modelleri değiştirmek* için bir başlangıç noktası olarak kullanmayı öğreneceğiz.

Bu Kitaptan Nasıl Yararlanabilirsiniz? Yavaşça. Şu andaki davranışlarımız ne kadar çılgınca olursa olsun, bu davranışın bir nedeni vardır ve kendimiz ya da başkaları için olumlu ve koruyucu bir işlev görebilir. Değişmek istediğimizde bunu yavaşça yapmak ve böylece küçük, ama önemli bir değişimin ilişki sisteminde nasıl bir etki yapacağını gözleme fırsatı bulmak çok önemli. Hırsa kapılıp hızla değişmek istediğimizde hiç değişemeyebiliriz. Tersine, hem kendimizde hem de diğerlerinde çok fazla endişe ve duygusal yoğunluk yaratarak sonuçta eski model ve davranışlara geri dönmek durumunda kalabiliriz. Ya da önemli bir ilişkiyi telaş içinde kesebiliriz ki bu da aslında iyi bir çözüm olmayabilir.

Bu kitap en çok, tümünü okuduğunuzda yararlı olacak. Çocuğunuz olmadığı için çocuklarla ilgili tartışmaları ya da bekâr veya boşanmış olduğunuz için kocalar hakkındaki bölümü atlamayın. Asıl önemli olan, tanımlayacağım ilişki modelleri. Çiftlerden çok, dansın şekli ve nasıl işlediği önemli. Tüm bölümlerin, içinde bulunduğunuz ilişkiyle ilgili bilgiler içerdiklerini unutmayın. Okudukça, başka ortam ve ilişkilere dair genellemeler yapabilirsiniz. Bu genellemeler size yararlı olacaktır.

Öfkemizi ilişkilerde değişim sağlama aracı olarak kullanmak amacıyla, dört alandaki becerilerimizi keskinleştirmeyi öğreneceğiz:

1. *Öfkemizin Gerçek Kaynaklarına Kilitlenmeyi ve Nerede Durduğumuzu Açıklığa Kavuşturmayı Öğrenebiliriz.* "Bu durumda beni öfkelendiren şey ne?" "Burada asıl sorun ne?" "Ne düşünüyor ve hissediyorum?" "Ulaşmak istediğim şey ne?" "Kimler nelerden sorumlu?" "Değiştirmek istediğim şey tam olarak ne?" "Yapacağım ve yapmayacağım şeyler ne?" Bu sorular başlangıçta basit görünüyor belki, ama aslında ne kadar karmaşık olabileceklerini ileride göreceğiz. Çoğu zaman savaşın ne hakkında olduğunu bile bilmeden çarpışmaya girmemiz çok şaşırtıcı. Öfke enerjimizi, konumumuz ve seçeneklerimizle ilgili fikirlerimizi açıklığa kavuşturmak yerine, değişmek istemeyen bir insanı değiştirmeye ya da denetim altına almaya çalışarak harcayabiliyoruz. Bu durum özellikle, öfkemizi kendi düşünce, duygu, öncelik ve seçeneklerimizi açıklığa kavuşturmak için kullanmayı öğrenememiz halinde sonsuz ve sonuçsuz kavga ve suçlama döngülerine kolayca yakalanabileceğimiz yakın ilişkiler için geçerli. Öfkeyi etkinlikle yönetmek, daha açık bir "ben" geliştirmek ve benlik konusunda daha fazla uzmanlaşmakla el ele gidiyor.

2. *İletişim Becerilerini Öğrenebiliriz.* Bu, söylediklerimizin duyulması ve çatışmalarla farklılıkların tartışılması şansını artıracaktır. Öfkemizi olduğu gibi, düşünceye meydan bırakmadan açığa vurmakta bir açıdan sakınca olmayabilir. Bunun yararlı ya da gerekli olduğu durumlar var; tabii, bunu yaparken aşırıya kaçmıyorsak. Ama patlamak ya da kavga etmek geçici bir rahatlama sağlasa bile, fırtına dindiğinde genellikle hiçbir şeyin değişmediğini görürüz. Dahası, bazı ilişkilerde, sakin ve suçlamalardan uzak bir konum sağlamak uzun soluklu bir değişim yaratmak açısından çok önemli olabilir.

3. *Verimsiz Etkileşim Modellerini Gözleyip Bunlara Müdahale Etmeyi Öğrenebiliriz.* Açık ve etkin bir iletişim kurmak, şartların iyi olduğu durumlarda bile oldukça güçtür. Öfkelendiğimizdeyse, daha da güçleşir. Ne de olsa, fırtınanın tam ortasındayken kendimizi gözlememiz ya da esnek davranmamız pek olası değil. Duyguların yoğun olduğu durumlarda sakinleşmeyi ve yakındığımız etkileşimlerde oynadığımız rolün ayırdına varmak üzere biraz geri çekilmeyi öğrenebiliriz.

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

İlişki modellerindeki rolümüzü gözlemeyi ve değiştirmeyi öğrenmek, içinde bulunduğumuz tüm ilişkilerde kişisel sorumluluk duygumuzu artırmamızla el ele gider. "Sorumluluk" derken, kendini suçlamayı ya da kendimizi sorunun "nedeni" olarak görmeyi kastetmiyorum. Benim sözünü ettiğim şey, etkileşim içinde kendimizi ve diğerlerini gözleme ve bildik bir duruma yeni ve farklı şekillerde tepki verme yeteneği. Eski bir dansta diğer insanın adımlarını değiştirmesini sağlayamayız; ama kendi adımlarımızı değiştirdiğimizde dans artık aynı, önceden tahmin edilebilir modelde devam edemeyecektir.

4. *Karşı Adımları veya Diğerlerinin "Eskisi gibi ol!" Tepkilerini Beklemeyi ve Bunlarla Başa Çıkmayı Öğrenebiliriz.* Tümümüz, şu andaki gibi kalmamızdan çıkarı bulunan grup ya da sistemlerin birer parçasıyız. Eski sessizlik ya da belirsizlik, ya da etkisiz kavga ve suçlama modellerimizi değiştirdiğimizde, güçlü bir direnç ya da karşı adımla karşılaşmamız kaçınılmazdır. Bu "Eskisi gibi ol!" tepkisi hem kendi içimizden, hem de çevremizdeki önemli diğer kişilerden gelir. Açıkça dile getirdikleri eleştiri ya da yakınmaları ne olursa olsun, aynı kalmamızda asıl çıkarı bulunan kişilerin en yakınlarımız olduğunu göreceğiz. Peşinde olduğumuz değişimlere biz de direnç gösteririz. Değişime gösterilen bu direnç, tüm insani sistemlerin değişme isteği kadar doğal ve evrensel bir yönüdür.

İlerideki bölümlerde, öfkemizi kendimizi ve kendi yaşamımızın şartlarını daha açık bir şekilde tanımlamak için kullandığımızda, kaçınılmaz olarak karşılaştığımız derin huzursuzluğu daha yakından inceleyeceğiz. İçimizden bazıları işe açık bir iletişim ve kesin bir değişme kararlılığıyla *başlamakla* birlikte, diğer insanın savunuya geçmesi ya da söylediklerimizi geçersiz kılma çabaları karşısında geri adım atabilir. Değişim konusunda ciddiysek, diğerlerinden gelen karşı adımların ya da "Eskisi gibi ol!" tepkilerinin bizde yarattığı endişe ve suçluluk duygusunu beklemeyi ve yönetmeyi öğrenebiliriz. Bundan daha da zorlu olan adımsa, kendi içimizdeki, değişimden korkan ve direnç gösteren bölümü kabullenmek.

Şimdilik, sessizce boyun eğme ya da etkisiz kavgalardan, kim olduğumuz, nerede durduğumuz, ne istediğimiz, bizim için neyin kabul edilebilir ve neyin kabul edilemez olduğu konusunda sakin ama kesin bir kararlılığa geçmenin kolay olmadığını söyleyeceğim. Önemli ilişkilerimizin çoğunda en büyük endişeyi, ne düşündüğümüzü ve ne hissettiğimizi açıklığa kavuşturma konusunda yaşayabiliriz. Tamamen açık ve dolaysız bir yaklaşım benimsesek de, diğer insanlar kendi düşünce ve duyguları ya da değişmeyecekleri gerçeği konusunda daha açık ve dolaysız hale gelebilirler. Bu gerçekleri kabul ettiğimizde bize acı verecek seçimler yapmak zorunda kalabiliriz: Belli bir ilişkinin ya da durumun içinde kalmayı seçecek miyiz? Gitmeyi mi seçeceğiz? Kalıp, daha farklı şeyler yapmayı mı deneyeceğiz? Eğer öyleyse, ne yapacağız? Bunlar yanıtlanması ve hatta düşünülmesi zor sorular.

Kısa vadede, kişisel deneyimlerimiz pek etkili olmadıklarını göstermiş olsa bile, eski bildik yöntemleri uygulamayı sürdürmek daha kolay olabilir. Uzun vadedeyse, bu kitaptaki önerileri uygulamaya sokmakta yarar var. Böylece eski öfkeleri yönetmek için yeni yöntemler benimsemenin de ötesinde, daha açık ve sağlam bir "ben"e ve bununla birlikte, daha yakın ve doyurucu bir "biz"e ulaşabiliriz. Öfkeyle ilgili sorunlarımızın çoğu, ilişki ile benliğimiz arasında seçim yaptığımızda ortaya çıkıyor. Bu kitap ise, ikisine birden sahip olma hakkında.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

2

ESKİ ADIMLAR, YENİ ADIMLAR VE KARŞI ADIMLAR

Öfke konulu grup çalışmamdan bir akşam önce Barbara adlı bir kadın, kaydını iptal ettirmek üzere beni evimden arayıp, kızgın ve gergin bir sesle şöyle dedi:

"Grup çalışmasına gelmeyi çok istiyordum, ama kocam karşı çıktı. Onunla öfkeden yüzüm mosmor kesilene dek kavga ettim, yine de gelmeme izin vermedi."

"İtirazı neydi?" diye sordum.

"Siz," dedi. "Radikal bir kadın özgürlüğü savunucusu olduğunuzu ve grup çalışmasının bu kadar paraya değmeyeceğini söyledi. Ona, sizin ünlü bir psikolog olduğunuzu ve grup çalışmasının da kesinlikle iyi sonuç vereceğini söyledim. Grup çalışmasının bu paraya değeceğine eminim, ama onu ikna edemedim. Kesinlikle 'hayır' dedi."

"Üzüldüm," dedim.

Barbara, "Ben de çok üzüldüm," diye devam etti. "Üstelik o andan sonra saatlerce ağladım ve başım korkunç ağrıdı. Ama yine de onunla iyi bir kavga ettim. Hatta kocam bile bu derece kötü davrandığıma göre, öfkem konusunda uzman birisinden yardım almamın yararlı olabileceğini söyledi."

Telefonu kapadıktan sonra bu kısa konuşmayı düşündüm. Bu kadın tabii ki kaydını iptal ettirmek zorunda değildi. Başka bir yol izlemeyi seçebilirdi. Ama bunun için, seçtiği yolun sonuçlarına katlanmayı da kabul etmesi gerekirdi. Belki de en çok korktuğu sonuç, yaşamındaki en önemli ilişkiyi kaybetmekti.

Bu telefon konuşmasına *sizin* tepkiniz nedir?

Aklınızdan geçenler...
"Kadının kocası gerçek bir şovenist!"
Ya da...
"Ne kadar güvensiz ve korkak bir adam."

Aklınızdan geçenler...
"Bu zavallı kadın için çok üzüldüm."
Ya da...
"Bu kadın mazoşist ve psikoterapiye ihtiyacı var."
Ya da...
"Neden kendini toplayıp grup çalışmasına katılmadı?"

Aklınızdan geçenler...
"Suç adamda. Karısına nasıl böyle bir şey yapabilir!"
Ya da...
"Suç kadında. Kendi yaşamı hakkındaki kararları adamın vermesine nasıl razı olabilir?"
Ya da...
"Suç toplumda. Erkeklere bu şekilde davranmayı ve kadınlara da bu davranışı kabullenmeyi öğretmemiz ne kadar acı!"

Aklınızdan geçenler...
"Kadın kızgın, çünkü kocası grup çalışmasına gitmesine izin vermemiş."
Ya da...
"Kadın kızgın, çünkü pes etmiş."

Aklınızdan geçenler...
"Onda kendimi görüyorum."
Ya da...
"Benim yaşamım böyle değil."

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

Barbara'nın sözlerine hepimiz farklı tepki verebiliriz. İçimizden çoğu, kendini onun yaşadıklarıyla özdeşleştirmek istemeyecektir. Ama yine de, Barbara'nın yaşadıkları benzersiz ya da geçmişte kalmış bir şey değil:

Adil olmayan şartlar karşısında pes ediyor.
Yaşamının denetimini elinde tutamıyor.
Karşısındaki sorunları etkili bir biçimde ele alamıyor.
Çelişkideki kendi katkısı hakkında net bir fikri yok.
Kocasını destekleyip korumak uğruna kendi gelişimini feda ediyor.
Kendi benliği pahasına, evliliğindeki statükoyu koruyor.
Evliliğinde, kendisindeki değişimleri kaldırabilecek esneklik olup olmadığını görmekten kaçınıyor.
Kendini çaresiz ve güçsüz hissediyor.
Öfkesini gözyaşına dönüştürüyor.
Başı ağrıyor.
Kendini sevmiyor.
Kötü davrandığına inanıyor.

Bunların tümünün size uzak olduğunu söyleyebilir misiniz? Herhalde söyleyemezsiniz. Etkisiz bir kavgaya ve suçlamaya giriştiğimizde, ya da kavga etmekten korkup kaçtığımızda bu durumlardan birini ya da tümünü hepimiz yaşarız.

Kocalarıyla ya da sevgilileriyle farklılığa düşmekten korkan bazı kadınların tersine, Barbara öfkelenmekte sorun yaşamıyor. Onun sorunu, değişimin gerçekleşmesini olanaksızlaştıracak şekilde kavga etmesi ve kendi gelişimi pahasına, kocasını ve ilişkilerindeki statükoyu *koruması*. Barbara, ilişkisindeki en temel kurala karşı çıkmıyor: yani, kuralları kocasının koymasına. Erkeği için, "benliksizleşiyor.".

"Benliksizleşmek" ne demektir? İlişkide tabii ki her zaman kendi istediğimiz gibi davranıp dilediğimiz her şeyi yapamayız. İki insan aynı çatı altında yaşıyorsa, aralarında kaçınılmaz ayrımlar doğar ve bunlar uzlaşma, tartışma ya da karşılıklı özveri gerektirir. Eğer Barbara'nın kocası grup çalışması konusunda huzursuzluk duysaydı ve

grup çalışması Barbara için bu denli önemli olmasaydı, katılmaktan vazgeçebilirdi. Bu onun için bir soruna dönüşmezdi.

Sorun, çiftlerden birinin –genellikle de kadının– kendi payına düşenden daha fazla özveri ve uzlaşma göstermesi ve kendi kararları ya da seçenekleri üstünde denetime sahip olmaması durumunda doğuyor. Benliksizleşme, kişinin kendi benliğinin (düşünce, istek, inanç ve hırslarının), ilişkiden gelen baskılar altında çok fazla "tartışılabilir" hale gelmesi demek. Benliği uzlaşmaya en açık olan kişi, farkına bile varmadan benliksizleşmeyi kaçınılmaz olarak yaşayabiliyor. En çok özveride bulunan taraf, bastırılmış öfkeyle doluyor, sonuçta da bunalım ve diğer duygusal sorunlara karşı korunmasız hale geliyor. Bu durumdaki kadın (ya da kimi durumlarda, erkek) kendini bir terapistin karşısında ve hatta hastanede bulabilir ve "Bu ilişkideki sorun nedir?" yerine "*Benim* sorunum nedir?" diye sorabilir. Ya da öfkesini ifade edebilir; ama uygun olmayan zamanlarda, anlamsız şeyler konusunda ve diğerlerinin onu ya gözardı etmelerine, ya da mantıksız veya hasta olarak görmelerine yol açacak şekilde.

Kadınlarda yaygın olarak görülen benliksizleşme şekillerinden biri "yetersiz yüklenme"dir. "Yetersiz yüklenme - aşırı yüklenme" modeli çiftlerde yaygın olarak görülür. Bu model nasıl işler? Evlilik sistemleri üzerinde yapılan araştırmalar, kadınla erkeğin bir araya geldiklerinde ve bir arada kaldıklarında genellikle *aynı* bağımsızlık veya duygusal olgunluk düzeylerinde olduklarını gösteriyor. *Tahterevallide olduğu gibi burada da, bireylerden birinin yetersiz yüklenmesi, diğerinin aşırı yüklenmesini olası kılar.*

Sözgelimi kadın, kendini giderek zayıf, korunmasız, bağımlı ya da işlevsiz taraf rolünde bulabilir. Kocası da, yine aynı derecede, bu özellikleri kendinde yadsıyıp yok sayabilir. Duygusal enerjisini, kendi sorunlarını bulup paylaşmak yerine, karısının sorunlarına tepki vermek üzerinde yoğunlaştırabilir. Yetersiz yüklenenler ve aşırı yüklenenler birbirlerinin davranışını teşvik edip güçlendirirler ve böylece zaman içinde, tahterevallinin dengelenmesi gitgide güçleşir. Erkek kendi zayıflığını, muhtaçlığını ve incinebilirliğini paylaşmaktan kaçındıkça, kadın bu duyguları kendi payına düşenden daha çok yaşayıp ifade eder. Kadın kendi yeterliliğini ve gücünü göstermekten

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

kaçındıkça, erkek kendini olduğundan daha büyük görmeye başlar. Ve yetersiz yüklenen taraf daha iyi görünmeye başlarsa, aşırı yüklenen taraf da daha kötü görünmeye başlar.

Barbara'yla yaptığım kısa telefon konuşması, evliliğinde yetersiz yüklenen tarafın o olduğunu gösteriyordu. Tabii ki bütün kadınlar ilişkilerinde tahterevallinin alt ucunda oturmazlar. Gerçek yaşamda, mutlu ya da mutsuz pek çok düzenleme vardır. Tahterevallinin dibinde erkek de oturabilir, tahterevallinin dengesi zamanla değişebilir ya da taraflar, güçsüz ve alttaki konum için birbirleriyle rekabet edebilirler.

Burada önemli olan nokta, tahterevalli ilişkisinde alt ucun *kültürel* olarak kadınlara ayrılmasıdır. Bazı kadınlar bu ayrımı reddetseler ve hatta durumu tersine çevirseler bile, "kadınlık" tanımlarımızın ve erkek egemenliği mitlerinin altında bu ayrım vardır. Kadınlara, erkeklerin kendilerinde görmekten ve kendilerini "güçsüzleştirme"sinden korktukları tüm bu nitelikleri geliştirip ifade etmeleri öğretilir. Ve tabii ki, erkeklerle rekabet etmemizi ya da erkeklere öfkemizi ifade etmemizi önleyen kültürel öğretiler aslında, "zayıf cins"in kendilerini bulduklarında, erkeklere karşı ne denli kırıcı ve yıkıcı olacaklarına dair paradoksal uyarılardır.

Bu eski "aptal rolü oyna", "erkeğin kazanmasına izin ver" ya da "patron oymuş gibi davran" talimatları tabii ki artık çağdışı kaldı. Ama verdikleri mesaj hâlâ, temel kural olarak pek çok kadının bilinç altında yaşıyor: *Zayıf cins güçlü cinsi, zayıf cinsin gücünü fark etmekten korumalı ki, güçlü cins zayıf cinsin gücü karşısında güçsüzlüğe düştüğünü hissetmesin.* Erkeklerin kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlamak için zayıf davranmayı ve kendi gücümüzden vazgeçerek erkekleri güçlendirmeyi öğreniyoruz.

Yetersiz yüklenme çeşitli şekiller alabilir. Sözgelimi, kocanın işlerin eskisi gibi kalmasını tercih ettiğini açıkça ifade etmesi ya da kadının, bu değişim karşısında erkeğin kendini tehdit altında hissetmesinden korkması nedeniyle kadının bir iş fırsatını geri çevirmesi veya yeni bir atılım yapmaktan kaçınması şeklinde görülebilir. Kadın kendini, erkeğin yapmamayı tercih ettiği işlerle sınırlayabilir ve

"onun" alanındaki ilgi ve becerilerini fark etmekten ve geliştirmekten kaçınabilir. Tabii bu arada, duygusal ya da fiziksel sorunlarla karşı karşıya kalabilir. Kadının sayısız şikâyetlerinin altında yatan şey, yaşamının en önemli ilişkisini sürdürmek için erkeğe göre zayıf bir konumda kalması gerektiğine dair bilinç altında duyduğu inançtır. Kadın, bu ilişki olmadan ayakta kalamayacağına inanıyorsa, Barbara gibi o da öfkesini, öfkesinin asıl nedeni olan eski modelleri güçlendirmekten başka işe yaramayacak bir şekilde dışarı vuracaktır.

ETKİSİZ SUÇLAMA YERİNE İSTEKLERİNE SAHİP ÇIKMA

Kavga ve suçlama değişimi *kolaylaştırmak* yerine nasıl *engeller*? Barbara'nın durumunu daha yakından inceleyelim. Barbara grup çalışmasına gitme konusunda sonuçsuz bir savaşa girdi ve öfke enerjisini, kocasının durumu kendisi gibi görmesini sağlamak amacıyla kullandı. Kocasının fikrini değiştirme çabaları iki sorun taşıyor: İlk olarak, tıpkı Barbara gibi kocasının da grup çalışması konusunda kendi fikirlerine ve düşüncelerine sahip olmaya hakkı var. İkincisi, Barbara'nın bu çabalarının başarılı olması pek olası görünmüyor. Daha önceki deneyimleri ona bu grup çalışmasının, kocasının kabul etmeyeceği bir şey olduğunu göstermiş olmalı. Telefon konuşmasında da dediği gibi; "Grup çalışmasının bu paraya değeceğine *eminim*, ama onu ikna edemedim. Kesinlikle 'hayır' dedi."

Barbara, kaybedeceği kesin olan bir savaşa girerek, aslında sahip olduğu gücü yani, kendi kendini yönetme gücünü kullanmaktan kaçındı. Kendi önceliklerini belirleyip kendi adına harekete geçerek, benliksizleşmiş konumundan kurtulmak için önemli bir adım atabilirdi. Kavga etmek yerine, kocasına şöyle diyebilirdi: "İyi de olsa kötü de olsa, radikal olsa da olmasa da, bu grup çalışması benim için önemli. Sen gitmemi istemiyorsun diye kaydımı iptal ettirirsem sonuçta kendimi öfkeli ve huzursuz hissederim. Bu grup çalışmasını sabırsızlıkla bekliyorum ve kesinlikle gitmeyi düşünüyorum."

Barbara'nın etkisiz kavga ve şikâyetlerden uzaklaşıp isteklerine sahip çıkmasını engelleyen nedir? Belki de, bu adım için ödeyece-

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

ği bedelden korkmuştur. Hiç savaş vermeyenler gibi etkisiz savaşlar verenlerimiz de bilinç altlarında, güçlü ve kesin davranmaları durumunda karşılarındaki insanın sorun yaşayacağına inanırlar. *İlişkiyi kaybetme olasılığı konusundaki huzursuzluk ve suçluluk duygularımız, ilk başta değişimi gerçekleştirmemizi ve ardından, yeni ve farklı davranışımıza karşı taraf sert bir tepki verdiğinde bu yeni davranışı sürdürmemizi güçleştiriyor.*

Değişim yapmak -Risk almak

Barbara farklı bir şey yapıp, kocasına karşı yeni bir konum alsaydı ne olacaktı? Ona, kendisini dinlemeye daha hazır olacağı bir zamanda yaklaşıp konumunu, öfkeye ya da gözyaşlarına gömülmeden, kesin ve sakin bir şekilde belirtseydi? Sözgelimi: "Grup çalışmasının bu paraya değmeyeceğini düşündüğünü biliyorum ve fikrine saygı duyuyorum. Ama ben yetişkin bir kadınım ve kendi kararlarımı kendim vermeliyim. Grup çalışmasına değer vermeni ya da oraya gittiğim için mutlu olmanı beklemiyorum, ama bu kararı kendi başıma vermem gerekiyor."

Barbara'nın *gerçek* sorun ("Kendi kararlarımı kendim veririm.") üstünde kararlılıkla durduğunu ve grup çalışmasının değeri ya da benim kişiliğim gibi yan konular hakkında kavgaya sürüklenmediğini varsayalım. Kavga etmeden, suçlamadan ya da kocasının fikrini değiştirmeye çalışmadan kendi istediği şey üstünde durduğunu düşünelim: "İster doğru olsun ister yanlış, ister iyi olsun ister kötü, bu kararı kendi başıma vermeliyim."

Bundan sonra ne olacak? Barbara'nın grup çalışmasına katılma kararını sakin bir şekilde koruyarak statükoya karşı çıkması durumunda bu çift neler yaşayacak? Kocasının bundan sonraki adımı ne olacak? Kesin tavrını koyup, "Gidersen seni bırakırım," mı diyecek? Yoksa hiç sesini çıkarmayıp kendini içkiye vurmak, başka bir ilişki yaşamak ya da saldırganlaşmak gibi bir yol mu izleyecek? Daha yumuşak bir tepki verip, günlerce can sıkıntısı yaşayıp somurtacak mı?

Tabii ki bu konuda en ufak bir fikrimiz bile yok. Bu çift hakkında çok az şey biliyoruz. Ama yine de, kesin olan bir şey var: Kişilerden

biri tahterevallide yeni bir denge oluşturmak için adım attığında, diğer taraf da karşı adım atacaktır. Barbara sözünü ettiğimiz bu yeni şekilde davransaydı, kocası da kendi huzursuzluğunu giderip eski kavga modellerine dönmek için bir "Eskisi gibi ol!" manevrasında bulunacaktı. Bu manevranın nedeni karısını artık sevmemesi ya da bu grup çalışmasından korkması değil, Barbara'nın gösterdiği bu yeni kararlılık, bağımsızlık ve olgunluk düzeyi karşısında kendisini tehdit edilmiş hissetmesi olacaktı.

Barbara'nın yeni konumu, öfke grup çalışmasına katılmaktan da öte anlamlar taşıyacaktı. Bu, ne yapacağı ve ne yapmayacağı konusunda kararların kocasına değil, kendisine ait olduğunu gösteren bir tutum olacaktı. Barbara bu önemli konuya açıkça ve kararlılıkla yaklaştığında artık, kocasının evlendiği ve yanında kendini hem rahat hem de emniyette hissettiği kadın olmayacaktı. Bu yeni ve farklı davranışı karşısında Barbara bile huzursuzluğa ve belirsizliğe kapılacaktı. *Önemli bir ilişkide yüksek bir isteğine sahip çıkma ve ayrılık düzeyine ulaşıp, diğer kişinin karşı adımlarına rağmen bu konumu korumak son derece huzursuz edici bir iştir.*

Barbara kocasını değiştirebileceği fantezisinden vazgeçer ve aynı öfke enerjisini, kendi seçimlerini belirleyip kendi adına yeni adımlar atmak için kullanmaya başlarsa, benliksizleşmiş ya da yetersiz yüklenen konumundan kaynaklanan "öfke sorunları" onu daha az rahatsız edecektir: yani baş ağrıları, kendine saygı duymaması ve kronik öfke ya da tatminsizlik gibi sorunlar. Bunun karşısında ödeyeceği bedel ise evliliğinde, en azından bir süre, zorlu zamanlar yaşayacak olmasıdır. Gizli sorun ve çatışmalar yüzeye çıkacak. Barbara belki kendine bazı önemli sorular sormaya başlayacak: "Hayatım konusunda karar verme sorumluluğu kime ait?" "Bu ilişkide güç ve karar verme sorumluluğu nasıl paylaştırılmış?" "Eğer daha güçlü ve kararlı hale gelirsem, evliliğime ne olur?" "Önümdeki seçenekler, evliliğimin huzurunu korumak için kendimi feda etmek ya da gelişmek ve böylece bu ilişkiyi yitirme riskiyle karşılaşmaksa, hangisini seçerim?"

Barbara belki de şu anda bu tür korkutucu sorunlarla uğraşmaya hazır değil. Belki böyle bir uğraşta yeterince desteklenmeyecek. Belki herhangi bir ilişkinin, hiçbir ilişki olmamasından daha iyi olduğu-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

nu düşünüyor. Bildiğimiz tek şey, bu grup çalışmasına katılmaktan onun da korktuğu ve bilinçaltında, kocasını, ikisinin de paylaştığı olumsuz duyguları ifade etmeye yönlendirdiği.

Burada gerçek tehlikeler olduğunu görmek çok önemli. Barbara grup çalışması konusunda kararlı davranabilseydi, diğer konularda da tavır koyma zorunluluğunu duyacaktı. Geçmişte kocasıyla birlikte bir yap boz bulmacanın parçalarını oluştururken şimdi kendini, şeklini değiştirme süreci içinde bulacaktı. Kocası da ona uyacak şekilde değişecek miydi, yoksa adam sonunda onu terk mi edecekti? Barbara kendi değişimini yaratırken, kocasını terk etme ihtiyacı duyduğunu hissedecek miydi? Barbara en azından şimdilik, kocasını korumaya ve eski modele devam etmeye karar verdi. Bu sadece "pasif bir boyun eğme" eylemi değil; daha çok, en önemli ilişkisinin –evliliğinin– aşinalığını ve güvenliğini korumak için yapılmış aktif bir seçimdir.

NE PAHASINA OLURSA OLSUN, HUZUR

Barbara aslında göründüğü kadar "özgürlükten yoksun" değil. Kocasından farklı düşünce ve fikirlerini ifade edebiliyor. Kendisi için istediği şeyin, kocasının onun için istediği şeyden farklı olduğunu görebiliyor. Ayrıca, kendi önceliklerini de biliyor. En azından bu örnekte, evlilik gemisini sarsmaktansa kocasının istekleriyle uzlaşmayı yeğliyor.

Çoğumuz ne yaptığımızın ve bunu neden yaptığımızın farkına bile varmadan seçimler yaparız. Kendimize, öfke konulu bir grup çalışmasına katılmak isteyeceğimizi görme fırsatı vermeyiz. Önemli ilişkilerimizde çatışmaya ya da anlaşmazlığa yol açabilecek yeni fikir ya da yöntemler benimsemekten kaçınırız. İçinde bulunduğumuz adaletsiz anlaşmayı görmemize izin vermeyiz. Yeni ve farklı şeylere yaptırdığımız kayıtlarımızı iptal de edebiliriz, ama işleri dengede tutup huzuru korumak için yaptığımız özverilerin farkında bile olmayabiliriz.

Böyle bir huzur-koruyucu bu çalışma grubu olayında ne yapardı? Büyük bir olasılıkla, eşiyle kavgaya girişmezdi, çünkü ortada kavga

edilecek bir şey olmazdı. Öfke grup çalışmasına katılmayı aklından bile geçirmezdi. Karşısındaki kişiyi tehdit edecek ya da önemli bir ilişkide statükoyu bozacak bir şeyle ilgilenmezdi. Grup çalışmasına başlangıçta ilgi duymuş olsa bile, kayıt yaptırmadan önce eşinin tepkisini denerdi. Öncelikle ona yaklaşıp, "Bak, ben şu grup çalışmasına katılmayı düşünüyorum," derdi. Ardından da, onun söze dökülmüş ya da dökülmemiş tepkisini dikkatle incelerdi. Onun bu fikirden hoşlanmadığını ya da kendini tehdit edilmiş hissettiğini gösteren en ufak bir işaret gördüğünde, onu korumak için harekete geçer ve kendine şöyle derdi: "Eh, bu çalışma grubu o kadar iyi olmayabilir," "Şu anda buna ayıracak paramız yok," ya da "Zaten gitmeye hiç de hevesli değilim."

Bu şekilde kadın, sorun çıkmasın diye kendi istek ya da tercihlerini, eşinin onun hakkındaki istek ve tercihleriyle özdeşleştirerek tanımlar. Kendini, erkeğin onu tanımladığı şekilde tanımlar. Onun istek ve beklentilerine uymak için, kim olduğu hakkındaki kendi bilincini feda eder. Bu benliksizleşme süreci bilinç altında gerçekleşir ve kadın, kocasıyla tam bir uyum içinde olduğunu hissedebilir. Duygusal ya da fiziksel sorunları olsa bile bu sorunları, başka bir insanı korumak ve ilişkiyi sakin tutmak için yaptığı özverilerle bağdaştıramaz.

Eşiyle aynı fikirde olmadığını kabullenme riskine karşın grup çalışmasına karşı ilgisini koruyabilen kadın o kadar aşırı bir uçta değildir. Bu kadın, erkek ayrı ve farklı, onunkiler kadar saygı görmeyi hak eden fikir ve tercihlere sahip bir insan olduğunun bilincindedir. Yine de, eşiyle aralarındaki farkları açığa vurarak onun hoşnutsuzluğuyla karşılaşmaktan kaçınmak için bir yol bulabilir ve kendine şöyle diyebilir: "Evet, bu grup çalışmasına gitmek istiyorum. Ama çok fazla zorlarsam sorun çıkacağını biliyorum ve bunun için kavga etmeye değmez." *"Bunun için kavga etmeye değmez,"* çoğumuzu, kendi davranışlarımızı değiştirme mücadelesiyle karşılaşmaktan koruyan tanıdık bir cümle. Barbara örneği, sorunun kavga etmek olmadığını gösteriyor. Burada önemli olan, ilişkide kesin bir konum edinmeyi ve saptanmış inançlarımıza uygun davranışlarda bulunmayı ne derecede becerdiğimizdir.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Huzur-koruyucu ya da "iyi kız" kategorisine düşenler aslında, kaybetmeye mahkûm pasif kadınlar değildir. Tam tersine, bizler, büyük bir iç eylemsellik ve duyarlılık gerektiren önemli ve karmaşık bir kişiler arası beceri geliştirdik. Başka insanların tepkilerini tahmin edip onları huzursuz edici duygulardan korumada uzmanlaştık. Bu, erkeklerde genellikle pek görülmeyen gelişmiş bir sosyal beceridir. Ama keşke bu beceriyi alıp, kendi benliklerimiz hakkında da uzman olmak için kendi içimize yöneltebilseydik.

AYRILIK VE BİRLİKTELİK

Uzun vadeli bir ilişkiyi yürütebilmek zor iştir, çünkü bireycilikle (ben) birliktelik (biz) arasında ince bir denge kurmayı gerektirir. Her iki yönün çekim gücü de çok kuvvetlidir. Bir taraftan, ayrı ve bağımsız bireyler olmak isteriz; diğer taraftan, başka biriyle yakınlık ve bağlantı, ya da bir aile veya gruba ait olma duygusu peşinde koşarız. Çift, iki yönden birinde dengeyi yitirdiğinde, sorun doğar.

İlişkide yeterince "biz" yoksa ne olur? Sonuç, "duygusal boşanma" olabilir. İki insan, kişisel duygu ya da deneyimlerini paylaşmadıkları, boş kabuğa dönüşmüş bir evliliğin içinde, birbirlerinden soyutlanmış ve yalnız kalırlar. "Ayrılık gücü" egemen olduğunda taraflardan biri, ya da her ikisi birden "Sana ihtiyacım yok" tutumunu takınır; oysa bu, hiç de özerk bir konum değildir. İlişkide kavga belki az yaşanır, ama yakınlık da o denli azdır.

İlişkide yeterince "ben" yoksa ne olur? Burada kendi kimliğimizi ve yaşamımız üzerindeki kendi denetimi ve sorumluluğumuzu yitiririz. "Birliktelik gücü"nün baskın geldiği durumda enerji, diğer kişi için var olmaya ve diğer kişinin farklı düşünüp davranmasını sağlamaya harcanır. Kendi sorumluluğunu üstlenmek yerine diğer kişinin duygusal refahının sorumluluğunu üstlenme eğiliminde olur ve kendimizinkinden de diğer kişiyi sorumlu tutarız. Kişisel sorumluluklar bu şekilde tersine çevrildiğinde, her bir taraf diğerinin söylediklerine ve davranışlarına aşırı tepki gösterebilir; sonuçta da, Barbara örneğinde görüldüğü gibi, çok fazla kavga ve suçlama yaşanabilir.

Aşırı birlikteliğin bir diğer sonucu, itaatkâr bir eşin, egemen eşin "gerçekliğini" kabul etmesi nedeniyle açık tartışmaların yaşanmadığı ya da eşlerin sanki aynı beyni ve vücudu paylaşıyormuş gibi davrandıkları sözde-uyumlu "biz"dir. "Birleşme isteği" evrensel olabilir, ama bu "kaynaşmış ilişkiler" aşırı durumlarda bizi son derece savunmasız bir konuma düşürebilir. İki insanın tek bir insana dönüşmesi, ayrılık durumunda psikolojik ya da fiziksel ölüme benzer duyguların yaşanmasına neden olabilir. Bu önemli ilişki sona erdiğinde elimizde hiçbir şey –hatta, tutunulacak bir benlik bile– kalmaz.

Hepimizin, birbirini besleyip birbirine anlam katan birer "ben" ve "biz"e ihtiyacımız var. Tüm çiftler ve hatta aynı çift için tüm zamanlarda geçerli olabilecek "doğru" bir birliktelik ve ayrılık formülü yok. Çiftin her iki üyesi de bu iki güç arasındaki dengeyi sürekli izler, kaynaşmanın huzursuzluk yaratması durumunda otomatik olarak ve farkına varmadan devreye girip daha çok ayrılık; ilişkisizlik huzursuzluk yarattığında da daha çok birliktelik kurmaya çalışır. Bu iki güç arasındaki denge tüm çiftlerde sürekli hareket halindedir. Çiftlerin farkına varmadan oluşturdukları yaygın "çözüm" ya da "iş bölümleri"nden biri, kadının "birliktelik", erkeğin de "ayrılık" isteğini ifade etmeleridir. "İzleyen kadın" ve "uzaklaşan erkek" arasındaki bu dansı 3. Bölüm'de daha yakından inceleyeceğiz.

Belli bir ilişkide kronik bir öfke duyuyorsak bu, "ben"i biraz daha açığa çıkarıp güçlendirmek için bir mesaj olabilir. Bu durumda, ne düşündüğümüzü, ne hissettiğimizi, ne istediğimizi ve yaşamımızda neyi farklı yapmak istediğimizi görmek amacıyla benliğimizi yeniden incelememiz gerekir. Açık ve ayrı bir "ben" oluşturmamız, hem yakınlığı hem de yalnızlığı yaşayıp tadını çıkarmamızı sağlayacaktır. Ne yakınlığın aynılık, birlik ya da benliksizleşme; ne de yalnızlık ve ayrılığın, uzaklık ve soyutlanma olması gerekir.

Beni güçlendirmek neden bu kadar zor? Bunun pek çok nedeni var, ama burada dar bir çerçeveden bakarsak, Barbara'nın durumu daha yüksek bir açıklık ve kararlılık düzeyine ulaşmanın ne kadar korkutucu olduğunu gösterir. Barbara huzursuz edici bir ayrılık duygusu yaşamadan ve evliliğini sarsmadan eski modellerden uzak-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

laşıp yeni şeyler deneyemezdi. Bu durum bütün ilişkilerde geçerli olduğuna göre, Barbara örneğini daha yakından inceleyelim.

Açıklık ve Yitirme Korkusu

Barbara'nın daha açık bir "ben"i olsaydı, sorununu, "Kocam grup çalışmasına gitmeme izin vermiyor," şeklinde tanımlamazdı. Bunun yerine, şöyle bir şey derdi: "Benim sorunum şu: Grup çalışmasına gitmezsem, kendimi öfkeli ve huzursuz hissedeceğim. Gidersem, kocam kendini öfkeli ve huzursuz hissedecek. Bu ikisi arasından hangisini seçmeliyim?" Barbara bir süre düşündükten sonra, bu grup çalışmasının o kadar önemli olmadığına ya da şu anda, evliliğinde sarsıntı yaratmak için zamanın uygun olmadığına karar verebilir ya da, grup çalışmasının asla uzlaşmaya gitmeyeceği bir konu olduğu sonucuna varabilir. Bu durumda kararını kocasına, güç çatışmasını asgariye indirecek şekilde nasıl sunacağını düşünür, ya da sadece onu bu çalışmaya gideceğinden haberdar eder. Daha sonra, yani durum sakinleştiğinde, evlilikte karar verme konusunda bir tartışma başlatır ve kocasına, onun seçimlerine önem vermesine karşın, kendi kararlarını kesinlikle kendisinin vereceğini söyler.

Barbara'nın böyle bir açıklık düzeyine ulaşmasını önleyen şey nedir? Neden sorunlarımızı ve seçeneklerimizi belirleyip konumumuzu açıklığa kavuşturmak yerine, kronik kavgacı ve şikâyetçi kişiler oluyoruz? Hayır, kadınlar kurban edilmiş, altta kalmış konumlarından mazoşist bir zevk almıyorlar. Tam tersine; tahterevalli evliliğinin alt ucunda oturan kadın, pes etme ve özveride bulunma düzeyiyle doğru orantılı bir öfke biriktiriyor içinde.

Burada yaşanan ikilem bilinç altımızda, önemli ilişkilerimizin ancak, biz altta kalan kişi olmayı sürdürdükçe ayakta kalacağına inanmamız. Daha iyisini yapmayı –daha açık, daha güçlü, daha ayrı olmayı ve kendi adımıza harekete geçmeyi– bilinç altımızda, eşimizi tehdit edip onun bizi terk etmesine yol açacak yıkıcı bir hareket olarak görüyoruz. Daha güçlü bir "ben" geliştirmek, kimi zaman içimizdeki, bizi tatmin etmeyen bir evliliği bitirme isteğini kabul etmek anlamına gelir ki, bu da, terk edilmek kadar korkutucu bir şeydir.

Belki de Barbara kendini ve kocasını, değişimin mümkün olup olmadığını gösterecek bir sınava sokmaya hazır değil. Daha şimdiden, ilişkilerinin böyle bir değişimi kaldıramayacağına karar vermiş olabilir. İki arada bir derede kalmış da olabilir: Kendine ne, "Asla değişmeyecek olan bu adamla bu mutsuz evliliği sürdürmeyi seçiyorum,"; ne de, "Eğer durum değişmeyecekse, ben gidiyorum." diyebilmektedir. Barbara, anlamlı bir ilişkide daha açık ve ayrı bir tavır benimsediğimizde yaşadığımız "komik depresyona" ya da huzursuzluğa henüz hazır değil. *Kavga etmek ve suçlamak kimi zaman, bir yöne ya da diğerine doğru adım atmaya hazır olmadığımız zamanlarda, hem statükoyu korumak hem de statükoya başkaldırmak amacıyla kullandığımız bir yoldur.*

KARŞI ADIMLAR VE GERİYE DÖN "ESKİSİ GİBİ OL!" TEPKİLERİ

Gerek eşimiz, gerekse ilişkimiz yıkılmasın diye tahterevallinin alt ucunda kalmamız gerektiğini söylüyor değilim. Kimi durumlarda bu, değişimimizin ve gelişmemizin sonucu olarak gerçekleşebilir. Ama genellikle ve bizim ilerleyiş şeklimize bağlı olarak, diğer kişi de bizimle birlikte gelişir ve aramızdaki duygusal bağlar sonuçta güçlenir. İlişkilerimizi tehdit etme yerine geliştirme olasılığını artıracak şekilde benliğimizi güçlendirmeyi öğrenebiliriz. Ama değişim hiçbir zaman kolayca ve sorunsuz gerçekleşmez.

Eski suskunluk, belirsizlik ya da etkisiz kavga modellerinden çıkıp gereksinim, istek, inanç ve önceliklerimizi açıkça belirtmeye başladığımızda diğer kişiden gelen bir karşı çıkışla ya da "Eskisi gibi ol!" tepkisiyle karşılaşırız. Bowen Aile Sistemleri Kuramı'nın kurucusu Murray Bowen, daha bağımsız bir benlik oluşturan üyeye karşı tüm ailelerde güçlü bir muhalefet gösterildiğini vurguluyor. Bowen'a göre, bu muhalefet birbirini izleyen aynı adımlarla gelişiyor:

1. "Sen haksızsın" tepkisi ve ardından, bunu destekleyecek binlerce neden.
2. "Eskisi gibi ol! Bunu yaparsan, seni yeniden kabul ederiz."

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

3. "Eskisi gibi olmazsan, sonuçları şu olur," tepkisi ve bu sonuçların sıralanması.

En yaygın karşı çıkışlar nelerdir? Diğerlerine karşı soğukluk, sadakatsizlik, bencillik ya da saygısızlıkla suçlanacağımıza emin olabiliriz. ("Bunu söyleyerek anneni nasıl üzersin?") Diğer kişiden ilişkiyi bitireceğine dair sözlü ya da sözsüz tehditler alabiliriz. ("Eğer böyle hissediyorsan, seninle artık yakın olamayız." "Bunu gerçekten istiyorsan seninle ilişkimiz nasıl sürebilir?") Karşı çıkışlar çeşitli şekillerde görülebilir. Sözgelimi, diğer kişi astım krizi ve hatta kalp krizi yaşayabilir.

Karşı çıkışları diğer kişinin, ayrılık ya da değişim huzursuzluğu çok yüksek düzeylere vardığında ilişkiyi eski dengesine oturtmak için bilinçsiz olarak giriştiği çabalardır. Diğer insanların karşı adım atmalarının nedeni hâkimiyetçi, denetimci ya da şovenist kişiler olmaları değildir. Kuşkusuz bu özelliklere sahip olabilirler, ama konumuz bunlar değil. Karşı çıkışlar, huzursuzluğun yanı sıra yakınlık ve bağlılık ifadeleridir.

Bizim amacımız karşı çıkışı önlemek ya da diğer kişiye bu şekilde tepki vermemesi gerektiğini söylemek değil, karşı çıkışla karşılaştığımızda kendi konumumuzu korumaktır. Çoğumuz olanaksızı isteriz. Sadece kendi karar ve seçeneklerimizi değil, diğer kişinin bunlara *tepkilerini* de kontrol etmeye çalışırız. Sadece değişiklik yapmak değil, aynı zamanda karşımızdakinin bu değişimden hoşnut olmasını da isteriz. Daha yüksek bir açıklık ve kararlılık düzeyine ulaşmak ve ardından, bizi eski modellerimiz için seçmiş olan insanların takdirini ve desteğini kazanmak isteriz.

Karşı çıkışları bir yana bıraksak bile, değişime karşı *kendi* direncimiz de büyük bir güçtür. Sözgelimi, Barbara'nın evliliğindeki konumunun kökleri, kuşaklar öncesine uzanan modellerde yatıyor olabilir. Barbara'nın annesi ya da ailesindeki diğer kadınlar evliliklerinde benliksizleşmiş bir konum üstlenmiş ya da bu konumdaki kocalarla evlenmiş olabilirler. Barbara'nın ailesinde, eşlerin kendi yaşamları hakkında karar alma ve farklılıkları tartışma konusunda açık ve yeterli davranma geleneği olmayabilir. Geçmiş kuşakların

model ve gelenekleri biz farkına varmasak da –hatta özellikle farkına varmadığımız durumlarda– bizi derinden etkiler. Diğer pek çok kadın gibi Barbara da, annesinin yapamadığı bir şeyi elde etmek için uğraştığında suçluluk duyabilir. Bilinçaltının derinliklerinde bir yerde Barbara, kendisi hakkındaki kararlılığını sadakatsizlik olarak görebilir, sadece kocasına değil, ailesindeki geçmiş kuşakların kadınlarına da ihanet ettiğini düşünebilir. Eğer durum böyleyse, peşinde olduğu değişime bilinçaltından direnç gösterecektir.

Geçmişimizdeki çözümlenmemiş konuların şu andaki ilişkilerimizde kaçınılmaz olarak yüzeye çıkması işleri daha da karışık hale getirir. Barbara'nın evlilikte kronik kavga ve suçlama modeline takılıp kalması, ilk ailesinden ayrılık ve bağımsızlığını kazanamadığını ve önce bu konuyu ele alması gerektiğini gösteriyor olabilir (Bkz. 4. Bölüm). Barbara ilk ailesinin üyelerine karşı, önemli konularda kesin bir tavır alabiliyor mu? Kendi duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebiliyor mu? Diğer aile üyelerinin istediği ve beklediği gibi değil de, kendi istediği gibi olabiliyor ve onların da aynı şekilde davranmalarına izin verebiliyor mu? Barbara ilk ailesinin üyeleriyle duygusal bağlantılarında, açık ve ayrı bir "ben" tanımlamakta sorun yaşıyorsa, aynı sorun evliliğinde de ortaya çıkabilir. Psikoterapist olarak ben, kardeşleri, ebeveynleri ve büyükanne ya da büyükbabalarıyla ilişkilerini açıklığa kavuşturup değiştirmeleri ve böylece ailevi çatışma ve huzursuzluklarını diğer yakın ilişkilerde yeniden ortaya çıkararak, diğerlerine acı verecek derecede tepkili olmamaları için kadınlara yardım ediyorum.

NEREDEYİZ?

Barbara'nın telefonda söyledikleri bize, değişimin mümkün olmamasına yol açan etkisiz kavgalara mükemmel bir örnek oluşturdu. Barbara, tıkanmışlık durumunda hepimizin başvurduğu iki şeyi yapmıştı: İlk olarak, yanlış bir konu için kavga etmişti. İkinci olarak da enerjisini, diğer bir insanı değiştirmeye çalışmak için kullanmıştı.

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

Sözde sorunlar

Barbara ile kocası büyük bir olasılıkla, benim grup çalışmamın değeri konusunda kavga ederek büyük bir enerji harcadılar. Oysa bu konu, tamamen kişisel fikirlere bağlı. Daha doğrusu, aslında bu bir sözde sorun ve Barbara'nın asıl sorunuyla hiçbir ilgisi yok. Onun asıl sorunu, kendi yaşamıyla ilgili kararları kendisinin üstlenmesi isteği ile, evliliğinde beraberliği ve statükoyu koruma isteği arasındaki çatışmadan kaynaklanıyor.

Tüm çiftler pek çok kez ve genellikle de büyük bir enerjiyle, sözde sorunlar için tartışırlar. Evlilik terapisinde gördüğüm ilk çifti asla unutmayacağım. Odamda oturmuş, o gece yemeği McDonalds'ta mı yoksa Long John Silvers'ta mı yiyecekleri konusunda şiddetle tartışıyorlardı. Bu akıllı insanların ikisi de hamburgerin ya da balığın yararları hakkında uzun savunular yaptılar ve her ikisi de bir adım olsun gerilemediler. Evlilik terapisine yeni başlıyordum ve onlara nasıl yardım edeceğimi bilemiyordum, ama kesinlikle bildiğim bir şey vardı: Büyük bir acı içinde oldukları anlaşılan bu çiftin yaşadıkları hararetli tartışmanın, hamburger ya da balığın yararlarıyla hiçbir ilgisi yoktu.

Gerçek sorunları belirlemek kolay iş değildir. Bu özellikle aile üyeleri için güçtür, çünkü iki yetişkin çatışmaya girdiklerinde genellikle üçüncü bir kişiyi (belki bir çocuk ya da bir ebeveyn) de aralarına alarak bir üçgen oluştururlar ve böylece, sorunlarını belirleyip çözmeleri daha da güçleşir. Örneğin:

Kadın, kocasına şöyle der: "Oğlumuzu ihmal etmen beni çok öfkelendiriyor. Çocuk neredeyse babasız büyüyor sanki." Burada ele alınan gerçek sorun ise şudur: "Kendimi ihmal edilmiş hissediyorum ve bana daha çok zaman ayırmadığın için öfkeliyim."

Yeni bir işe girmeyi düşünen kadına, kocası şöyle der: "Çocuklar evde sana ihtiyaç duyuyorlar. Çalışmanı destekliyorum gerçi, ama çocukların ya da evin ihmal edilmesini de istemiyorum." Burada asıl sorun şudur: "Böyle bir değişim beni korkutuyor ve endişelendiriyor. Kariyerinin ilişkimizi nasıl etkileyeceğini bilemiyorum ve yeni işin

için duyduğun bu heves bana, kendi işim konusundaki tatminsizliğimi hatırlatıyor."

Kadın, kocasına şöyle der: "Annen beni çıldırtıyor. Çok müdahaleci ve denetimci bir insan; sana hem oğlu hem de kocasıymışsın gibi davranıyor." Burada göz ardı edilen asıl sorun şudur: "Annene karşı daha kararlı olmanı ve sınırları belirlemeni isterdim. Bazen merak ediyorum, senin asıl bağlılığın bana mı, yoksa annene mi?"

Üçgenler konusunu incelediğimizde (8. Bölüm), sadece *neye* öfkelendiğimizi değil, *kime* öfkelendiğimizi de anlamanın zor olduğunu göreceğiz.

Onu değiştirmeye çalışmak

Çoğumuz gibi Barbara da "öfke enerjisi"ni, öteki kişiyi değiştirme çabasına yönlendiriyordu. Kocasının grup çalışması konusundaki duygu ve düşünceleriyle, kendisinin bu çalışmaya katılmasına gösterdiği tepkiyi değiştirmeye çalışıyordu. Onun grup çalışmasını onaylamasını ve kendisinin oraya gitmesini *istemesini* istiyordu. Kısacası, grup çalışması konusunda onun kendisiyle aynı şeyi düşünüp hissetmesini istiyordu. Tabii ki çoğumuz gizlice, gerçeği bizim bildiğimize ve herkesin bizim gibi düşünüp tepki verecek olsa dünyanın çok daha iyi bir yer olacağına inanırız. Ama duygusal olgunluğun en önemli dönüm noktalarından birisi, çoğul gerçeğin geçerliliğini fark etmek ve insanların farklı düşünüp, farklı hissedip, farklı tepki verdiklerini anlamaktır. Çoğunlukla, "yakınlık", "aynılık" anlamına gelirmiş gibi davranırız. Özellikle de evli çiftler ve aile üyeleri, herkesin kabul etmesi gereken tek bir "gerçek" varmış gibi davranırlar.

Düşündüğümüz ve hissettiğimiz her şeye hakkımız olduğunu –diğerlerinin de bu hakka sahip olduklarını– beynimizin yanı sıra yüreğimizle de öğrenmemiz gerçekten çok zor. Kendi duygu ve düşüncelerimizi açıkça ifade edip, kendi değer ve inançlarımıza uygun kararlar vermek görevimizdir. Diğer bir insanın bizim gibi ya da bizim istediğimiz gibi düşünüp hissetmesini sağlamak bize düşmez. Böyle bir şeye kalkışırsak, kişisel acıların ve duygusal sarsıntıların

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

yaşandığı ve sonuçta hiçbir şeyin değişmediği bir ilişkinin içinde bulabiliriz kendimizi.

Başka birisini değiştirmek *istemekte* yanlış bir şey yok. Sorun şu ki, bu genellikle bir işe yaramaz. Öfkemizle başa çıkmakta ne kadar becerikli olursak olalım, ne diğer insanın bizim istediğimiz şekilde davranmasını ya da düşünmesini sağlayabiliriz, ne de adaletin her zaman tecelli etmesini bekleyebiliriz. Etkisiz kavgadan uzaklaşmanın tek yolu, diğer insanı değiştirebileceğimiz ya da kontrol edebileceğimiz fantezisinden vazgeçmektir. Gerçekte sahip olduğumuz gücü, yani kendimizi değiştirme ve kendi adımıza yeni ve farklı bir eylem şekli benimseme gücünü ancak o zaman kullanabiliriz.

Önümüzdeki bölümlerde, Barbara'nın telefon konuşmasından aldığımız dersleri nasıl uygulamaya sokacağımızı göreceğiz. Görünüşte basit olan bu dersler nelerdir?

İlk olarak, her şeyi açığa vurmak yararlı olmayabilir, çünkü öfkeyi açığa vurmak, ilişkideki eski kural ve modelleri zorlamaktansa, koruyabilir. İkincisi, değiştirip kontrol edebileceğimiz tek insan kendimiziz. Üçüncüsü, kendi benliğimizi değiştirmek son derece güç olabilir ve bu yüzden, eski sessiz içe dönmek ya da etkisiz kavga ve suçlama modellerini sürdürmek daha kolay gelebilir. Son olarak da, çoğu ciddi öfke sorunlarının ardında yatan şey, benliksizleşmektir.

3

ÇİFTLERDE DÖNGÜSEL DANSLAR

Öfkelenmek Bir Yere Götürmüyorsa

İlk oğlumun doğumundan altı ay sonra, ailemle birlikte California'nın Berkeley kentinde tatil yapıyordum. Bir sahafı dolaşırken, çocuk gelişimi konusunda ünlü bir uzmanın kitabıyla karşılaştım. Bebeğimin, kitapta onun yaşı için normal olduğu söylenen şeylerin bazılarını yapmadığını görünce dehşete kapıldım. İçimden, "Aman Tanrım" diye geçirdim. "Benim çocuğum yavaş gelişiyor!" Hamilelik sırasında yaşadığım sorunları hatırlayarak donup kaldım. Bebeğimde bir aksaklık mı vardı?

Daha sonra kocam Steve'i gördüğümde ona bu korkularımdan söz ettim. Ama Steve, onda hiç alışık olmadığım bir duyarsızlık göstererek, "Boşver," dedi. "Bebekler farklı hızlarda gelişirler. Oğlumuzun bir şeyi yok." Susturma çabası olarak gördüğüm bu yanıt beni daha da huzursuz etti. Tepkim, haklılığımı kanıtlamaya çalışmak oldu. Ona kitapta yazanları ayrıntılarıyla anlattım ve hamileliğim sırasında yaşadığım sorunları hatırlattım. Steve beni sorunu abartmakla ve gereğinden fazla endişelenmekle suçladı. *Her şey* yolundaydı. Bense onu, sorunu inkâr edip hafifsemekle suçladım. Yolunda gitmeyen bir şeyler olabilirdi. Steve soğuk bir sesle bana, annemin evhamlı birisi olduğunu hatırlattı ve benim de onun gibi davrandığımı söyledi. Ben de ona, onun ailesinde endişelenmeye izin veril-

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

mediğini ve sorunların göz ardı edildiğini hatırlattım. Ve tabii, aynı şekilde tartışmaya devam ettik.

Sonraki altı ay boyunca, oğlumuzun kitapta yazılanları yapmamaya devam etmesi üzerine aynı kavgayı aynı şekilde defalarca yineledik. İsteğim üzerine oğlumu dokuz aylıkken muayene eden psikolog, onun bazı alanlarda gerçekten biraz yavaş olduğunu ama bunun ne anlama geldiğini anlamak için henüz zamanın çok erken olduğunu söyledi. Bir süre beklememizi ve endişelerimizin sürmesi durumunda bir çocuk nöroloğuna başvurmamızı önerdi.

Steve ve ben, kavgalarımızda daha da sert kutuplara ayrıldık ve gitgide daha sık kavga etmeye başladık. İki robot gibi, aynı konumları benimsiyorduk ve kavga saat gibi, aynı düzende tekrar ediyordu: Ben ne kadar çok endişe gösterirsem, Steve de o kadar uzaklaşıp sorunu hafife alıyor; o uzaklaşıp sorunu hafife aldıkça ben konumumu iyice abartıyordum. Bu dizi, en sonunda katlanılamaz hale gelene dek yükseliyor ve bu noktada ikimiz de birbirimize parmağımızı kaldırıp kavgayı başlatmış olmakla suçluyorduk.

Tıkanmıştık. Yıllar süren psikolojik eğitimimiz ve entelektüel gelişimimiz bir anda çöpe atılıvermişti. Birimizin yaptıklarının, diğerinin daha şiddetli bir tavır almasına yol açtığı açıkça görülüyordu. Oysa, başka şekilde davranmayı ne Steve başarabiliyordu ne de ben.

Kansas City'den ünlü bir çocuk nöroloğu, "Bebeğinizin bir şeyi yok," dedi. O sırada oğlumuz bir yaşındaydı. "Kendine özgü bir gelişme modeli var. Bazı bebekler yürümeye başlayana dek fazla bir şey yapmazlar." Gerçekten de oğlumuz, emeklemeden ya da buna benzer hareketler yapmadan, (tam zamanında) yürümeye başladı. Ve bizim kronik kavgalarımız da böylece sona erdi.

Sonraları, bu kavgaları sürdürerek farkına varmadan elde ettiğimiz kazançları anlamaya başladık. Birbirimizle kavga etmek, oğlumuz için daha az endişelenmemizi ve yeni anne-baba olmanın getirdiği diğer endişelerden dikkatimizi alabilmemizi sağlamıştı. Ama o dönemde asıl etkileyici olan, nasıl geriye dönülemez bir tıkanıklık yaşadığımızdı. İkimiz de, aile içinde gerilim yaratan bir duruma karşı tek bir "doğru" tepki yolu varmış gibi davranıp kendi adımlarımızı

değiştirmeden, diğer insanın adımlarını değiştirmeye çalıştığımız bir dansa başlamıştık. Sonuçta da, hiçbir şey değişmemişti.

TIKANMAK – TIKANMIŞLIKTAN KURTULMAK

Çiftler nasıl tıkanırlar? Sorunun kökenindeki şey her zaman, öfkeyi ifade edememek değildir. Benim gibi pek çok kadın kolayca öfkelenir ve öfkesini göstermekte güçlük çekmez. Burada asıl sorun, öfkelenmenin bizi hiçbir yere götürmemesi, ya da durumu daha da kötüleştirmesidir.

Öfkemizle yaptığımız şey istenen sonucu sağlamıyorsa, en mantıklısı başka bir şey denemektir. Kendi örneğimde ben, Steve'e karşı davranışımı çeşitli şekillerde değiştirebilirdim. Endişelerimi huzursuzca ifade etmemin Steve'in sorunu inkâr etmesine yol açtığını ve bunun da, benim endişelerimi daha da artırdığını tabii ki görüyordum. Sözgelimi, endişelerimi Steve'e anlatmaktan vazgeçip iyi bir arkadaşımla dertleşebilirdim. Belki de Steve o zaman, kendi endişeleriyle yüzleşme fırsatını bulurdu. Ya da Steve'e, birbirimize yakın olduğumuz bir anda gidip bebeğimiz için çok endişelendiğimi ve bu durumla başa çıkmaya çalışırken onun yardım ve desteğine ihtiyaç duyduğumu söyleyebilirdim. Bu tür bir yaklaşım, huzursuzluğumun doruğundayken konuşup benim gibi davranmadığı için Steve'in suçlu olduğunu ima etmek şeklindeki alışılmış davranışımdan çok farklı olabilirdi. Aynı şekilde Steve de farklı bir yol izleyip bu kavga modelini kırabilirdi. Sözgelimi, oğlumuz hakkındaki endişelerimizi ifade edeceğimiz bir konuşmayı o başlatabilirdi.

Etkisiz çabalarımızı yinelemenin hiçbir sonuç vermeyeceğini ve hatta işleri daha da kötü hale getireceğini hepimiz biliriz. Yine de çoğumuz, özellikle de gerilim altında olduğumuz durumlarda, aynı şeyi tekrar tekrar yapmaya devam ederiz. Sözgelimi, diyetine sadık kalmadığı için kocasına nutuklar çeken bir kadın, kocası çok yemeyi sürdürdükçe, nutuklarının yoğunluğunu ve sıklığını artıracaktır. Duygularını ifade etmesi için öfkeyle zorladığında sevgilisi daha da soğuklaşan kadın, onu daha da çok zorlamaya başlayacaktır. Bu ka-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

dının sorunu öfkelenememesi değil, öfkesiyle işe yaramayan bir şey yapması ve bunu yapmayı sürdürmesidir.

Labirentteki fareler bile, çıkmaz yola saptıklarında davranışlarını değiştirmeyi öğreniyorlar. Öyleyse biz neden, deney hayvanlarından daha aptalca davranıyoruz? Bu sorunun yanıtı artık anlaşılmış olmalı. Eski kavgaları yinelemek, bizi değişim yarattığımızda yaşayacağımız huzursuzluklardan koruyor. Etkisiz kavgalar, daha büyük bir açıklığa ulaşmanın tehdit edici hale gelmesi durumunda, saatleri durdurabilmemizi sağlıyor. Kimi zaman tıkanmışlık, tıkanmışlıktan kurtulmanın güvenli olduğundan emin olana dek gereksinim duyduğumuz şeydir.

Yine de bazen, değişimi göze almaya hazır olduğumuz zamanlarda bile, hiçbir yere varmayan eski kavgalara devam ediyoruz. Öfkelendiğimizde, diğer insanın bize yaptığı şeye karşı o denli tepki gösteriyoruz ki, etkileşimde kendi rolümüzü görme yeteneğini yitiriyoruz. Kendini gözleme, kimi kadınların uzmanlaştığı kendini suçlamayla aynı şey değildir. Kendini gözleme, diğerleri ile kendimiz arasındaki etkileşimi görme ve diğerlerinin bize karşı davranışlarının, bizim onlara davranışlarımızdan etkilendiğini anlama sürecidir. Diğer kişiyi farklı hale getiremeyiz, ama biz kendimiz farklı bir şey yaptığımızda, eski dans artık alışılmış şekliyle devam edemeyecektir.

Yardım için bana başvurmuş bir çift olan Sandra ile Larry'nin yaşadıkları, bir tıkanmışlıktan kurtulma öyküsüdür. Onların kavgalarının içeriği sizin için geçerli olmasa bile, birlikte yaptıkları dansın şeklinin evrensel olduğunu göreceksiniz. Bu çift de, diğerleri gibi, devamlı birbirlerini tahrik ettikleri bir döngüsel dansın içinde hapsolmuşlardı. Bir birlikteliğin parçası olduktan sonra –evli ya da bekâr, lezbiyen ya da normal– böyle bir dansa kolayca sıkışıp kalabiliriz. İçine düştükten sonra, bireyler durumu değiştirmeye ne kadar çok uğraşırlarsa, durum o kadar eskisi gibi kalır.

SANDRA VE LARRY

"Evet, evliliğinizdeki sorunu nasıl görüyorsunuz?" diye sordum. Sandra'nın isteği üzerine evlilik terapisine gelmiş olan Sandra ve

Larry'yle ilk görüşmemi yapıyordum. Önce Larry'ye baktım, sonra Sandra'ya ve Sandra, konuşma davetinin hemen üstüne atladı. Bedenini bana doğru çevirip yüzünü avuçlarının arasına aldı. Ellerinin duruşu, Larry'yi görmesini engelliyordu.

Açıkça öfkeli bir sesle şikâyetlerini sıraladı. Bu öyküyü daha önce de anlatmış olduğu belliydi. Aynı zamanda, "sorunun" kocası olduğuna inandığı da anlaşılıyordu.

"Her şeyden önce, o bir işkolik," diye başladı. "Çocuklarını da, beni de ihmal ediyor. Artık bizimle ilişki kurmayı bildiğine bile emin değilim. Kendi ailesine yabancı oldu." Bir an duraksayıp derin bir nefes aldıktan sonra devam etti. "Evle ve çocuklarla tek başıma uğraşmamı bekliyormuş gibi davranıyor ve sonra, sorun çıktığında, bu denli duygusal hareket etmemin delilik olduğunu söylüyor. Ona erişmek mümkün değil, kendisini endişelendiren sorunlar hakkındaki düşüncelerini asla ifade etmiyor."

"Canın evdeki bir şeye sıkılmışsa, Larry eve geldiğinde onun yardımını ve desteğini nasıl istiyorsun?" diye sordum.

"Ona gerçekten sıkılmış olduğumu, parasal durumumuzun beni endişelendirdiğini, Jack'in hasta olduğunu, bugün dersime gidemediğimi ve bebeğin gün boyunca beni çıldırttığını söylüyorum. Ama o sadece bakıyor ve beni ya yemek hazır olmadığı için suçluyor, ya da aşırı tepki verdiğimi söylüyor. Bana hep, 'Neden böyle duygusal tepaki verip duruyorsun?' diyor. Beni öfkeden bağırtacak hale getiriyor!"

Sandra susmuştu ve Larry bir şey söylemiyordu. Birkaç dakika sonra Sandra yeniden konuşmaya başladı. Öfkesine bu kez gözyaşları karışıyordu. "Onun öncelik listesinin en dibinde olmaktan bıktım. Benimle ilgilenmiyor ve çocukları da ihmal ediyor. Sonra birdenbire babalık yapmaya karar verdiğinde, her şeyin hakimi kendisiymiş gibi davranıyor."

"Örneğin?" diye sordum.

"Örneğin, dışarı çıkıp büyük kızımız Lori'ye, göz koyduğu o pahalı tuvalet masasını alıyor ve bunu yaparken bana danışmaya bile gerek duymuyor!" Sandra artık, onunla göz göze gelmekten kaçınan Larry'ye öfke saçan gözlerle bakmaktadır.

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

"Larry bu tuvalet masası örneği gibi, senin onaylamadığın bir şey yaptığında bunu ona nasıl anlatıyorsun?"

"Bu mümkün değil! Hayır, kesinlikle mümkün değil!"

"Mümkün olmayan *ne?*" diye sordum.

"Onunla konuşmak! Onunla yüzleşmek! Duygular hakkında kesinlikle konuşmaz. Tartışmayı bilmez. Asla tepki vermez. İçine kapanır ve yalnız kalmak ister. O kavga etmesini bile bilmez. Ya olağanüstü bir mantıkla konuşur, ya da konuşmayı reddeder. Bunun yerine kitap okumayı ya da televizyon izlemeyi tercih eder."

"Tamam," dedim. "Sanırım sorunu senin nasıl gördüğünü anladım." Şimdi sıra Larry'deydi: "Evliliğindeki sorunu sen nasıl tanımlıyorsun, Larry?"

Larry, karısına öfkeli olduğunu neredeyse tamamen gizleyen kontrollü bir sesle konuşmaya başladı: "Sandra beni yeterince desteklemiyor, yeterince vermiyor ve sürekli tepeme çıkıyor. Bence asıl sorun bu." Larry, söyleyecek bir şeyi kalmamış gibi sustu.

"Sandra seni desteklemekten ya da sana vermekten nasıl kaçınıyor? Belirgin bir örnek verebilir misin?"

"Şey, anlatmak kolay değil. Öncelikle, beni çok engelliyor. Saat altıda yorgun argın ve biraz olsun huzur isteyerek eve girdiğimde, hemen ya çocukların ya kendisinin sorunlarından söz etmeye başlıyor ya da şikâyet edecek başka bir şey buluyor. Beş dakika olsun uzanıp dinlenmeye çalıştığımda, arkamda dikilip dünyayı sarsacak bir sorunu tartışmaya başlıyor; örneğin, çöp kutusunun kırıldığını." Larry öfkeliydi, ama sanki borsa endeksinden söz ediyormuş gibi sakin görünmeyi başarıyordu

"Yani biraz alana ihtiyaç duyduğunu mu söylemek istiyorsun?" diye sordum.

"Tam olarak öyle değil. Sandra'nın aşırı tepki verdiğini söylüyorum. Gereğinden fazla duygusal. Sorun olmasa bile o yaratıyor. Her şeyi büyük bir olaya dönüştürüyor. Ve evet, sanırım biraz alana ihtiyacım var."

"Ya çocuklar. Onlara..." Sorumu bitirmeme fırsat kalmadan Larry sözümü kesti.

Klinik bir konferansta bir hastadan söz ediyormuş gibi dikkatle, "Sandra aşırı ilgili bir anne," dedi. "Çocuklar konusunda çok endişeli davranıyor. Bu huyunu annesinden almış. Annesini tanısaydınız, ne demek istediğimi anlardınız."

"Çocuklar için sen endişeleniyor musun?" diye sordum.

"Sadece, endişelenecek bir şey olduğunda. Sandra ise bunu, tam günlük bir iş olarak algılıyor sanki."

Bu ilk görüşme belli etmiyor belki ama, aslında Sandra ile Larry birbirlerine çok bağlılar. Oysa ilk görüşmemizde, aralarında ortak tek bir şey var gibiydi: suçlamak. Pek çok evli çift gibi onlar da evlilik sorunlarının tamamen diğer kişiden kaynaklandığını düşünüyorlardı ve bunu söze dökmeseler bile, evlilik terapisinden ikisi de aynı şeyi bekliyordu: diğerinin "düzeltilmesi" ya da "kendine getirilmesi."

Sandra ile Larry'nin öyküsü bize çok şey öğretebilir. Çiftler kendilerini sunma şekillerinde farklılık gösterebilirler, ama tıkanmışlık hep aynıdır.

"Kocam Tepki Vermiyor!" "Karım Aşırı Duygusal!"

Bu sözler size tanıdık geldi mi? Sandra ile Larry'nin evlilikleriyle ilgili asıl şikâyetleri pek çok çifte bir şeyler hatırlatacaktır. Kocanın duygusuzluğu ve uzaklığı, kadının öfkesinin en önemli kaynağıdır. "Kocam yüzleşmekten kaçınıyor ve duygularını paylaşmayı bilmiyor." "Kocam, makine gibi." "Kocam, sorunları hakkında konuşmayı reddediyor." "Kocam ailesinden çok işiyle ilgileniyor." Erkeklerin de buna karşı bir yakınmada bulunmaları çok doğal. "Karım aşırı tepki gösteriyor." "Kolayca mantıksızlaşabiliyor." "Şikâyet edip somurtmak yerine beni desteklemesini istiyorum." "Karım her şeyi, suyunu çıkarana dek konuşmak istiyor."

Genelde, eşlerin karşı tarafla ilgili olarak yakındıkları özellikler, başlangıçta onları birbirine çeken şeylerdir. Sözgelimi Sandra, Larry'nin düzenli ve sakin ruh halinden etkilenmiş, Larry ise onun duygusallığını sevmişti. Sandra'nın tepkili, duygu odaklı yaklaşımı

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

ile Larry'nin mesafeli ve mantıklı davranışları birbirini dengeliyordu. Ne de olsa, karşıt kutuplar birbirini çeker, öyle değil mi?

Evet, karşıt kutuplar birbirini çeker, ama bu, sonsuza dek birlikte mutlu yaşayabilecekleri anlamına gelmez. İnsanın, kendi benliğinin kabullenmeye korktuğu bölümlerini ifade eden biriyle yaşaması rahatlatıcı olabilir; ama bunun kaçınılmaz bedelleri de vardır: Sadece kendisi için değil, kocası için de duyguları ifade etme işlevini üstlenen kadın, sonunda ya isterik davranır ya da mantıksız. "Duygu işini" karısına bırakan erkek ise benliğinin bu önemli parçasıyla ilişkisini kaybeder ve kendi duygusal kaynaklarına gereksinim duyduğunda, böyle bir şeyi kalmamış olduğunu görebilir.

Çiftlerin çoğunda iş duygusal yeterliliğe geldiğinde, tahterevallinin alt ucunda erkek oturur. Paket bağlarını iyi düğümleyen ve kırılan şeyleri onaran, ama karısının sıkıntılı olduğunu göremeyen erkek tipini hepimiz biliriz. Bu erkek, kendi ailesiyle duygusal bağlantı kuramayabilir ve içini dökebileceği tek bir yakın arkadaşı bile olmayabilir. Toplumumuzun geliştirdiği "erkeklik" budur; soyut düşünceler dünyasında kendini rahat hisseden, ama diğerleriyle empatik bağlantısı, kendi iç dünyasına uyumu ve ilişkide gerilim yaşandığında ilgisini koruma isteği olmayan erkek. Geleneksel iş bölümünde erkekler tek bir zekâ çeşidini geliştirmeye teşvik edilir, ama aynı derecede önemli olan başka bir zekâda yetersiz kalırlar. Erkeklerin çoğu duygusal yeterlilik alanında *yetersiz yüklenirler* ve yetersiz yüklenmeleri, kadının bu alanda *aşırı yüklenmesiyle* yakından ilişkilidir. "İsterik", aşırı duygusal kadının, kendini duygusuz ve uzak erkekle aynı çatı altında buluvermesi rastlantı değildir.

Evlilik tahterevallisini dengelemek oldukça güçtür. Çiftlerin, özellikle baskı altında oldukları durumlarda tahterevalliyi dengeleme çabaları genellikle sorunu daha da büyütür. Kendini açması ve duygularını ifade etmesi için kocasına yüklenen duygusal, duygu odaklı kadın sonunda, onun daha da uzaklaştığını görür. Mantığını kullanarak aşırı duygusal karısını susturmaya çalışan serinkanlı, akıllı koca ise onun daha da çok çileden çıktığını görür. İkisi de *eski yöntemi* sürdürerek diğerini değiştirmeye çalışır. Dengeyi düzeltmek için kullanılan çözüm sonuçta, sorunun kendisi haline gelir.

LARRY ADINA "DUYGU İŞİNİ" YÜKLENMEK

Sandra, bu döngüsel dansta kendi rolünün farkına varmadan, uzun süredir Larry'ye kızıyordu. Duyguları ifade etmekte son derece yetenekli ve rahat olduğu için bu işi ikisi adına da yaptığını ve böylece kocasını, hissedeceği şeyleri hissetmekten koruduğunu göremiyordu. Temizlik gibi, "duygu işi" de "kadın işi" olarak görülür ve çoğu kadın bu işte gerçekten iyidir. Temizlikte olduğu gibi bu işte de erkekler, kadınlar işi onlar için yapmayı bırakmadıkça, kendi paylarına düşeni üstlenmeyeceklerdir.

Sandra, kendi payına düşenden fazlasını ifade ettikçe, farkına varmadan Larry'nin duygusuz tutumunu sürdürmesine yardım ediyordu. Bu çiftin bilinçsiz olarak uyguladıkları anlaşma, Sandra'nın duygusal tepkici, Larry'nin ise mantıklı planlamacı olarak davranmalarıydı. Bu yüzden de Sandra, Larry *adına* tepki veriyordu. Bunu sadece ikisini birden endişelendiren şeyler için değil, aslında Larry'nin uğraşması gereken sorunlar için de yapıyordu. Sandra'nın, duygu işini Larry adına üstlenerek onu korumasıyla ilgili iki örnek vermek istiyorum.

İşteki bir haksızlık

Larry bir akşam eve döndüğünde Sandra'ya, aslında kendisine ait olan bir fikir için çalışma arkadaşının övgü aldığını söyledi. Olayın ayrıntılarını anlatmaya başladığı sırada Sandra sinirlendi ve bu haksızlığa karşı duyduğu şiddetli öfkeyi ifade etti. Kendisinin duygusal katılımı artarken, Larry'nin sakinleştiğini fark etti ve, "Bu seni kızdırmadı mı?" diye sordu. "Biliyorsun ki bu senin hayatın. Bu konuda hiçbir şey hissetmiyor musun?"

Larry tabii ki bir şeyler hissediyordu. Bu onun kariyeriydi ve haksızlık da kendisine yapılmıştı. Ama onun tepki verme tarzı ve zamanlaması karısınınkinden farklıydı. Larry ayrıca Sandra'yı, kendisi adına tepki vermesi için kullanıyordu. Sandra'nın hızla patlaması onu zokayı yutmaktan kurtarmıştı. Bu olaydan dolayı huzursuzluk duymasına gerek yoktu artık, çünkü bu işi onun adına Sandra yapı-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

yordu. Sandra ne kadar çok duygu gösterirse, Larry'nin içindekiler o kadar azalıyordu.

Sandra Larry'nin bu olay karşısındaki duygusuzluğuna öfkeleniyor, ama aslında onun bu güçlü, soğuk erkek konumunu korumasına bilmeden yardım ediyordu. Onu duygularını ve gerginliğini göstermediği için suçlayarak, yakındığı sorunu daha da derinleştiren bir çözüm uygulamış oluyordu. Sandra, Larry'nin farklı şekilde tepki vermesini sağlayamazdı. Ama kendisi adına farklı bir şey yapabilirdi. Duygu işini Larry adına üstlenmekten vazgeçtiğinde, döngüsel dans da bozulmuş oldu.

Sandra'nın davranışlarını değiştirmesi kolay olmadı, ama sonunda önemli bir değişiklik yapmayı başardı: Bir süre sonra Larry işle ilgili başka bir krizden söz ederken, onu sesini çıkarmadan ve sükûnetini kaybetmeden dinledi. Gerçekte Larry'ye ait olan duyguları ifade etmeye ya da kendisine ait olmayan bu soruna çözüm bulmaya kalkışmadı. Larry kendisine zaman ve fırsat tanındığında kendi sorununa gerçekten tepki verdi ve kendi ikilemiyle uğraşmaya başladı. Hatta bunalıma girdi. Ama Sandra, istediği tepkiyi elde etmekle birlikte, ("Feci lanet olası soğuk herif, hiçbir şeye tepki vermiyor!") kocasını böyle zayıf ve huzursuz görmekten rahatsızlık duydu ve içinden bir parçanın Larry'yi serinkanlı, güçlü ve sakin görmek istediğini anladı.

Larry'nin Anne ve Babasıyla İlgili Bir Sorun

Sandra Larry'yi, annesiyle babasına karşı duyduğu öfkeyi fark etmekten de korumaktaydı. Bunu, Larry *adına* onları eleştirip öfkelenerek yapıyordu. Tabii Larry'ye de işin, onları savunmak şeklindeki basit yanı kalıyordu.

Bu model, ilk çocuklarının doğumuyla başlamıştı. Larry'nin oldukça zengin insanlar olan annesiyle babası o sırada bir yıllığına Paris'teydiler ve ne torunlarını heyecanla karşıladılar, ne de onu görmek için bir istek gösterdiler. Sandra öfkeyle tepki verdi ve Larry'ye, onların sadece kendilerini düşünen soğuk insanlar olduklarını söyledi. Yıllar sonra bile onların bu ihmalkâr tutumlarından öfkeyle söz ediyor, ama bunu onlara değil, Larry'ye söylüyordu.

Larry ne yaptı? Annesiyle babası için bahaneler yarattı ve davranışlarına mantıklı nedenler buldu, ama onun bu tavrı Sandra'yı daha da öfkelendirdi. Bu, her birinin davranışının, diğerinin aynı şeyi daha çok yapmasına neden olan bir diğer döngüsel danstı. Sandra onları eleştirdikçe Larry annesiyle babasının savunmasını üstleniyor ve Larry onları savundukça da Sandra eleştirilerinin dozunu artırıyordu.

Oysa annesiyle babasının tavrı aslında Larry'yi, Sandra'dan daha çok etkilenmişti. Ne de olsa onlar Larry'nin ailesiydi. Ama Sandra'nın duygu işini onun adına üstlenmeye hazır olması karşısında Larry sadece, karısının saldırısına uğrayan annesiyle babasına karşı sadakatini hatırlıyordu.

Sandra'nın, onlarla *kendi* ilişkisi yerine, annesiyle babasına karşı Larry'*nin* tavrı üzerinde ısrarla durması sorunu ve çözümü karmaşıklaştırıyordu. Hatta, Sandra'nın kocası üzerinde yoğunlaşması, kendi işleri değiştirme gereksinimini bulanıklaştırmaktaydı.

Larry'nin sık sık yolculuğa çıkan annesiyle babası yılda bir kez ziyarete geliyorlardı. Bu ziyaretler için girişimi Larry'nin babası yapıyor ve bir mektup yazarak, ne zamana geleceklerini ve ne kadar kalacaklarını bildiriyordu. Kendisine danışılması yerine bildirimde bulunulması Sandra'yı rahatsız ediyordu. Larry'ye ailesiyle bu konuyu konuşması için baskı yapıyor ama o bunu reddediyordu. Sandra'nın öfkesi ve eleştirileri karşısında Larry onları destekliyor ve ziyaretlerini neden bu şekilde planlamaları gerektiğine dair mantıklı savunular getiriyordu.

Sandra kendini çaresiz hissediyordu: Öncelikle, Larry'ye bir şey yaptırmaya çalışıyor ama bunu başaramıyordu. İkinci olarak, duygu işini onun adına üstleniyordu. Sandra sonuçta bu modellerin ikisini de değiştirdi.

Larry'nin annesiyle babasının davranışları kendisini rahatsız ettiğine göre, bu konuyla uğraşmanın kendi işi olduğunu anlamıştı. Suçlama ya da saldırı içermeyen bir mektup yazarak onlara, ziyaretleri için makul bir tarih belirlemek üzere kendisine danışılmasına

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

önem verdiğini açıkladı. Konumunu sıcak bir dille ama açıkça ve kesinlikle ifade etti ve onların başlangıçta savunuya geçmeleri karşısında gerilemedi. Sonuçta, hoşlanmadığı konuları onlarla etkili bir biçimde konuşmaya başlamasıyla birlikte, uzun süredir duyduğu öfkenin azalmaya başladığını görerek şaşırdı. Larry'nin annesinin babasının sıcak ve olumlu bir tepki vererek, açıksözlülüğü için Sandra'ya teşekkür etmeleri onu daha da çok şaşırttı. Bu, Sandra'nın onlarla ilişkilerini kendi başına halletme yolunda attığı ilk adımdı ve bu arada, ikisiyle de daha açık ve kişisel bir ilişki kurmuş oldu.

Karısının yeni kararlılığının kendisini tehdit ettiğini hisseden Larry başlangıçta, böyle bir mektubun yazılmasına itiraz etti. Kendi tipik tarzıyla karısına, hoşnutsuzluğunu haklı çıkaracak mantıklı savunular sundu. Ama Sandra işleri değiştirmekte kararlıydı ve deneyimleri ona bu yaklaşımın işe yaramadığını öğretmiş olduğu için, kavgaya girmeyi reddetti. Bunun yerine Larry'ye, onun görüş açısına saygı duymakla birlikte, sorunlarla nasıl ve ne zaman uğraşacağı konusunda kendi kararlarını kendi başına vermek istediğini açıkladı.

Larry'nin, annesi ve babasıyla ilgili soruna Sandra'nın onları eleştirmeden ya da saldırmadan, açıkça yaklaştığını görmesi üzerine, bir sonraki adıma gelindi: Larry'nin, onlarla ilgili, çözüme ulaşmamış kendi sorunları açığa çıktı. Sandra artık Larry'ye annesiyle babası hakkında yakınmıyor, onlarla kendi işini kendi başına hallediyordu. Larry de, kendi işini kendi başına halletme isteği duymaya başladı.

Kadın, öfkesini etkisiz şekilde (Sandra'nın Larry'ye, kayınvalidesi ve kayınpederi hakkında hiçbir şeyi değiştirmeyecek şekilde yakınması gibi) açığa vurduğunda ya da aşırı duygusal bir tutumla ifade ettiğinde, erkeğini tehdit etmez. Tam tersine, onun erkeksi serinkanlılığını korumasına yardım eder ve bu arada kendisi de çocuksu ya da mantıksız bir insan olarak algılanır. Değişim ancak, kadının sorunları belirlemesi ve öfkesini, yeni ve farklı bir şeye doğru ilerlemek amacıyla kullanması halinde gerçekleşir. Diğerleri için *aşırı yüklenmeyi* bırakıp kendi adına eyleme geçtiğinde, *yetersiz yüklenen* erkeği de büyük olasılıkla kendi huzursuzluklarını kabullenip bunlarla baş etmeye çalışacaktır.

SUÇLAMA OYUNU

Sandra ile Larry, sonuçsuz kavgalarında birbirlerini suçlamak için büyük bir enerji harcamışlardı. Çoğumuzda olduğu gibi onlarda da suçlama yöntemi, işi başlatan kişiyi aramaktı. Diziyi başlatanın aranması, çiftlerde yaygın olarak görülen bir suçlama oyunudur.

Şikâyetçi bir kadınla, mesafeli, içine kapanık kocası arasındaki etkileşimi inceleyelim. Adam içine kapandıkça kadın daha çok şikâyet eder ve kadın şikâyet ettikçe, adam daha çok içine kapanır. Öyleyse, burada suçlu kimdir?

Bu diziyi izleyen bir gözlemci, "Ben biliyorum!" der. "Suçlu, kadın. Önce o şikâyete başlıyor ve adamın canına okuyor, sonra da zavallı adam içine kapanıyor."

İkinci gözlemci, "Hayır," der. "Her şeyi yanlış anlamışsın. Suçlu, adam. *Önce* işine gömülüyor ve ailesini ihmal ediyor, *sonra* kadın onun peşine düşüyor."

Bu, 'ilk kim başlattı' oyunudur; yani, her ikisinin de davranışından kimin sorumlu olduğunu bulma amacıyla, dizinin başlangıcını arama çabası. Ama biz bu etkileşimin aslında, eşlerden birinin davranışının, diğerinin davranışını koruyup kışkırttığı döngüsel bir dans olduğunu biliyoruz. Döngüsel dansın başı ya da sonu yoktur. Dansı kimin başlattığının önemi de yoktur. Burada asıl önemli soru şudur: "Bu danstan nasıl çıkarız?"

Bu çıkışı yapmak için iyi bir yöntem, diğer kişinin davranışını koruyup kışkırtmakta oynadığımız rolün farkına varmaktır. Diğer kişinin yüzde doksan yedi suçlu olduğuna emin olsak bile, kendi yüzde üçümüzü değiştirmekten hâlâ biz sorumluyuz. Demek ki asıl soru, şuna dönüşüyor: "Döngüsel dansta kendi adımlarımı nasıl değiştirebilirim?" Bu, diğer kişiye öfkelenmekte haksız olduğumuz anlamına gelmiyor. Ya da, bu tarz dansların ortaya çıkmasına yol açan mevcut cinsiyet rollerimizin hatalı olmadıklarını söylemek istemiyorum; – bunlar tabii ki hatalı. Hayır; bunun anlamı, değişmek isteyen diğer kişiyi değiştirme gücümüzün olmadığı ve böyle bir şey yapmaya kalkışmamızın, onu değişmekten koruyabileceğidir. Hepimizin katıldığı döngüsel danslarda yaşanan paradoks, budur.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

DUYGUSAL TAKİPÇİ – DUYGUSAL MESAFE KOYUCU ÇOK ESKİ BİR DANS

Duygusal takipçiler, duygularını paylaşarak ya da yakın duygusal bağlar kurmaya çalışarak huzursuzluklarını azaltan kişilerdir. Duygusal mesafe koyucular ise huzursuzluklarını, içlerine çekilerek ve mantığa başvurarak azaltırlar. Sandra ve Larry örneğinde de görüldüğü gibi, genellikle kadın duygusal takipçi, erkekse duygusal mesafe koyucu rollerini üstlenir.

Takipçiyle mesafe koyucu, sular durulduğunda mükemmel uyuma sahip bir çift gibi görünebilirler. Kadın içten, yaşam dolu ve duygusal olarak tepkicidir. Erkekse mesafeli, sakin ve mantıklı. Ama sular kabardığında her ikisi de kendi tarzlarını abartırlar ve sorun başlar.

Yaşamın kaçınılmaz gerilimleri bu çifte çarptığında ne olacaktır? Bu gerilim hastalık, sıkıntı içindeki bir çocuk, mali kaygılar ya da yeni bir kariyer adımı olabilir. Sorunun içeriği ne olursa olsun, bu iki tepki tarzı birdenbire çelişkiye düşer. Kadın hızla tepki verir, yakınlık ve birliktelikte sığınak arar. Duygularını paylaşır ve erkeğin de aynı şekilde davranmasını ister. Erkekse, kadına kabul edilemez gelen bir tarzda mantıklı davranır. Böylece kadın daha çok izler, adamın ne düşündüğünü ve ne hissettiğini daha çok bilmek ister ve erkek daha da uzaklaşır. Erkek uzaklaştıkça kadın daha çok izler ve kadın izledikçe, erkek daha çok uzaklaşır. Kadın erkeği soğuk, tepkisiz ve insanlık dışı olmakla suçlar. Adamsa kadını zorlayıcı, isterik ve denetimci olmakla.

Bu klasik senaryonun alışılmış sonucu nedir? Temposu giderek yükselen bu takip ve çekilme dansı bir süre devam ettikten sonra kadın, terapistlerin "tepkisel mesafe" adını verdikleri duruma girer. Kendini reddedilmiş hisseden kadın en sonunda, kendi başının çaresine bakmaya başlar. Adam artık ihtiyaç duyduğundan daha fazla rahatlığa sahiptir ve zamanla, ilişki kurma umuduyla kadına yaklaşır. Ama artık çok geç kalmıştır. Kadın öfkeyle, "Sana ihtiyacım olduğunda neredeydin?" der. Bu noktada, mesafe koyucu ile takipçi bir süre rollerini değiş tokuş edebilirler.

Duygusal takipçiler, duygusal mesafe koyucuları korurlar. Yakınlık isteğini her iki eş adına da ifade etme işini üstlenen takipçiler mesafe koyucuların kendi bağımlılık istekleri ve güvensizlikleriyle yüzleşmekten kaçınmalarına yardım etmiş olurlar. Taraflardan biri izlemeyi sürdürdüğü sürece, diğerinin serinkanlı bir bağımsızlık ve rahat bırakılma isteğini yaşama fırsatı vardır. Yetişme şartları göz önüne alındığında, takipçi rolünü her zaman olmasa bile genellikle kadının üstlenmesi hiç şaşırtıcı değil. Bu, duygu işini erkek adına yapmanın diğer bir örneğidir. Takipçi gerilemeyi ve enerjisini kendi yaşamına yöneltmeyi öğrendiğinde –özellikle de bunu, saygınlığını yitirmeden ve saldırganlığa başvurmadan yapabiliyorsa– mesafe koyucu kendi ilişki kurma ve yakınlık isteğini fark eder... Ve takibe başlar. Ama bu kolay bir iş değildir. Kadınların çoğu soğuk ya da öfkeli bir tepkisel mesafeye geçerler ve bu da ya takip döngüsünü geçici olarak tersine çevirir, ya da hiçbir etki yaratmaz.

TAKİP DÖNGÜSÜNÜ KIRMAK

Sandra ve Larry profesyonel yardıma başvurmadan önce yıllar boyunca bu takip ve mesafe döngüsünü sürdürmüşlerdi. İlk çocuklarının doğumundan beri Larry, Sandra'ya karşı duygusal ilgisini azaltıyor ve enerjisini işiyle hobilerine yönlendiriyordu. Sandra ise etkili takip, öfkeli eleştiri ve soğuk bir içe kapanma arasında gidip gelmekteydi. İlişkileri üzücü ve tahmin edilebilir bir şekilde kötüye, daha da kötüye gitmişti.

İlk görüşmemizden bir yıl sonra bir cuma akşamı Sandra, takip döngüsünü kırdı. Kendi gereksinimlerini karşılamak için duyduğu kişisel sorumluluğunun artması ve kocasını değiştiremeyeceğinin bilincine varması, onu yeni ve farklı bir şey yapmaya yöneltmişti. Sandra gerçekten de hem yeni, hem de farklı bir şey yaptı.

O cuma akşamı da diğerleri gibi başlamıştı. Çocuklar yatmışlardı, Larry de birkaç saat çalışmak üzere çantasında kâğıtlarını arıyordu. Sandra onun yanına gelip oturdu. Larry her zamanki gibi bir saldırı gelmesini bekleyerek kasıldı, ama beklediği şey olmadı. Sandra saldırmak yerine, sıcak ve kararlı bir sesle konuştu:

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

"Larry, sanırım senden özür dilemeliyim. Uzun zamandır tepene çıkıp duruyorum. Aslında benim kendim için sağlamam gereken bir şeyi senin bana sağlaman için uğraştığımın farkındayım. Belki de sorun, senin bir ailen ve işin olmasına karşın benim seninle çocuklardan başka hiçbir şeyimin olmaması. Bu benim sorunum ve bu konuda bir şey yapmam gerektiğinin farkındayım."

Larry yüzünde garip bir ifadeyle, "Öyle mi?" dedi. Her zamankinin tersine, söyleyecek şey bulamıyor gibiydi. "Şey, bu iyi tabii..."

Bir sonraki akşam Sandra Larry'ye, salı ve cuma günleri çocukları onun yatırıp yatıramayacağını sordu ve kendisinin bu günlerde dışarı çıkmayı planladığını söyledi. Larry, çok işi olduğunu söyleyerek itiraz etti. Sandra onunla tartışmak yerine çocuk bakıcısını arayıp, bu akşamlar gelmesini sağladı ve salı akşamı, haftada bir yapılan bir yoga dersine gitti. Cuma akşamı ise bir arkadaşıyla birlikte önce sinemaya, ardından da, bir kadeh şarap içmeye gitti. Artık Larry'yi ne takip ediyor ne de araya mesafe koyup içine kapanıyordu. Tam tersine, enerjisinin çoğunu kendi ilgi alanlarına ve planlarına yöneltse de, ona karşı eskisinden daha sıcaktı.

Her zaman rahat bırakılmayı istemiş olan Larry üç hafta bu şekilde yaşadıktan sonra huzursuzluk duymaya başladı. Karısını gözden kaybetmek onu şaşırtıcı derecede rahatsız ediyordu. Öncelikle, karısının akşamları ne yapıp ne yapamayacağını denetimi altına almaya çalışarak onu kavgaya zorlamak istedi. Sandra misilleme yapmaya kalkışmadan Larry'ye, kendisinin sosyal gereksinimlere sahip sosyal bir insan olduğunu ve yaşamının bu önemli bölümünü daha fazla ihmal edemeyeceğini açıkladı. Bu konudaki sıcak *ama* kesin kararlılığı Larry'nin, karısının ona *karşı* değil, ama *kendisi için* hareket ettiğini açıkça anlamasını sağladı.

Ardından, Larry onu takibe başladı. Eve iş getirmek yerine, akşamları çocukları bakıcıya bırakıp birlikte dışarı çıkmalarını önerdi -ki bu, hafta içi asla yapmadıkları bir şeydi. Larry'nin kendi bağımlılığını ve güvensizliğini gittikçe daha çok hissetmeye başlamasıyla birlikte, beklenmedik bir şey oldu: Sandra ilk kez, kendi yalnız kalma isteğiyle yüzleşti. Bir süre takipçi ve mesafe koyucu rollerini tersine çevirerek sürdürdükten sonra en sonunda dengeyi kurdular.

Sandra ve Larry, artık birbirlerinin de hem güçlü bir bağımlılık, hem de durum çok fazla yakınlaştığında biraz serbest kalma isteği taşıdıklarını anlamışlardı.

Döngüsel dansı kırmak için ilk adımı atan kişi neden Sandra'ydı? Sandra, Larry'ye göre daha büyük bir acı içindeydi ve ilişkideki duygusal takipçi rolü onu duygusal olarak daha kırılgan bir konuma sürüklüyordu. Eski yöntemlerinin kendisi için iyi sonuç vermediğini görünce, farklı bir şey yapma gücünü buldu. Bu değişimi yapma sorumluluğunu neden onun alması gerekiyordu? Çünkü, bunu onun yerine başka kimse yapamazdı.

Takip döngüsünün kırılması Sandra ve Larry için duygusal bir yakınlığa dönüşmedi; birliktelik konusunda, ikisinin de halletmeleri gereken önemli engeller vardı. Ama aynı sorunu paylaştıklarını gördükten sonra, ilişkilerinde daha başarılı olabildiler: Sorunları, ikisinin de hem yakın olmak istemeleri, hem de bundan korkmalarıydı. Sandra'nın takip döngüsünü kırmasından önce Larry, tüm yakınlık isteğinin Sandra'dan geldiğine dair yanlış ama rahatlatıcı bir fantezi yaşıyordu. Benzer şekilde Sandra da, yakınlıktan kaçan kişinin Larry olduğunu sanıyordu.

Takipçi, izlemeyi bırakıp enerjisini –diğer kişiden uzaklaşmadan ya da ona öfke göstermeden– yeniden kendi yaşamına yönlendirdiğinde döngüsel dans kırılır. Bu, kadınlara öğretilen eski "elde edilmesi zor" taktikleri hatırlattığı için özgün olmayan ya da yönlendirici bir yaklaşım olarak görülebilir. Ama eski takip ya da mesafe koyma dansına devam etmek de daha dürüstçe bir tutum değildir. Bu sadece, kadının bağımlılığı ikisi için birden hissetmesine ve eşinin de, kendi içinde bu özelliği reddetmesine yol açar. Takipçinin kendi bağımsızlık ve alan gereksinimini kabullenip ifade etmeye başlayabilmesi ve bunun karşılığında, mesafe koyucunun da kendi bağımlılığını ve yakınlık isteğini kabullenmeye başlaması, ilişkinin daha "gerçek" ve dengeli şekilde yaşanmasını sağlayacaktır.

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

AŞIRI İLGİLİ ANNE - AZ İLGİLİ BABA: SON DANS

"Sandra aşırı ilgili bir anne. Bu özelliği annesinden almış." İlk karşılaşmamızda Larry, Sandra için bunları söylemişti. Söyledikleri doğruydu. Annesinin onun için aşırı derecede endişelenmesi gibi, Sandra da çocukları için çok fazla endişeleniyordu. Çocukları huzursuz olduğunda o da huzursuz oluyor ve onların hayal kırıklıkları, üzüntüleri ve öfkeleriyle kendi başlarına uğraşmalarına izin vermekte güçlük çekiyordu. Çocuklarında "olası" sorunlar görüyor ve davranışlarıyla, bu sorunların doğmasına kendisi neden oluyordu. Larry, onun aşırı ilgili bir anne olduğunu söylemekte haklıydı. Ama bu döngüsel dansın oluşumunda ve korunmasında kendi rolünün farkında değildi.

Larry'nin sadece kariyer hedefleriyle ilgilenmesi, onu karısıyla çocuklarına yabancılaştırmış ve babalık yeteneklerinin eksik kalmasına neden olmuştu. Sandra'nın, Larry'nin bıraktığı boşluğu doldurmaya başlamasıyla birlikte de daha da uzaklaşmış ve içine kapanmıştı. Dışarıda kalmanın yarattığı öfkeye kapıldığında büyük patlamalar yaşıyordu. İlk görüşmemizde Sandra'nın da belirtmiş olduğu gibi, işe tek taraflı olarak giriyor ve denetim sadece kendisindeymiş gibi davranıyordu. Ara sıra ortaya çıkan babalık hâkimiyeti gösterilerinin altında yatan şey, ailedeki yabancı adam konumu karşısında duyduğu üzüntü ve öfkeydi. Böylece Sandra ile Larry, bir eşin davranışının diğer eşin davranışını kışkırtıp güçlendirdiği diğer bir döngüsel dansa girmişlerdi. Larry'nin yetersiz ilgisi Sandra'nın aşırı ilgisini ve onun aşırı ilgisi de, Larry'nin yetersiz ilgisini doğurmaktaydı. Bu şekilde devam eden kısır döngü arada bir Larry'nin hâkimiyet gösterileriyle kesiliyor ve sonra, yaşam yine eski modele dönüyordu.

Bu dansı bozmak oldukça zordu, çünkü ailenin tüm üyeleri dansı sürdürmek için tüm güçleriyle çalışmaktaydılar: Bir tarafta, Larry ve Sandra birbirlerini değiştirmeye çalışıyorlardı. Larry, Sandra'nın aşırı ilgisini ve Sandra da onun sembolik babalığını eleştiriyordu. Ancak her ikisi de, eski dansı sürdürmek istiyorlardı. Birbirlerine verdikleri ikili mesaj, "Lütfen değiş!" ve "Eskisi gibi ol!" şeklindeydi.

Çoğu çiftte olduğu gibi onlarda da herbir eş diğerinin değişip gelişmesini istiyor, ama bir andan da bundan korkup direnç gösteriyordu.

Sözgelimi Sandra, Larry'nin çocuklarla yeterince ilgilenmemesini sürekli eleştirmekteydi. Ama Larry aileye yaklaşmak için adım attığı anda onun babalığında düzeltecek bir şey buluyor, davranışını eleştiriyor ya da ona, çocuklarla nasıl daha iyi iletişim kuracağı konusunda tavsiyede bulunuyordu. Geriye çekilip, Larry'nin çocuklarla kendi bildiği gibi ilişki kurmasına izin vermek onun için çok güçtü. Larry'nin çocuklarla daha çok ilgilenmesini istiyor, ama bir yandan da, daha hâkim ve etkili ebeveyn rolünü sürdürmek istiyordu. Bu özel statüsünü kaybederse kendi yararsızlığını hissedecek ve evliliğiyle ilgili hoşnutsuzluğu güçlenecekti. Bu yüzden de, Larry'ye karışık mesajlar veriyordu. Bir yandan onu çocuklarla daha çok ilgilenmeye teşvik ediyor, ama bir yandan da, onun bu yöndeki çabalarını farkına varmadan engelliyordu. Larry de aynı şekilde Sandra'ya aynı "Lütfen değiş!" ve "Eskisi gibi ol!" mesajlarını veriyordu.

Evlilik terapisinin sonlarına doğru Sandra, bu dansta da adımlarını değiştirmeyi başardı. Kendi gelişim ve büyümesiyle uğraşmaya başlamasıyla birlikte çocuklar konusundaki tutumu da yumuşadı. Artık onlara, yaşadığı boşluğu dolduracak bir şey olarak bakmıyordu. Sandra'nın çocukları ve kocası üzerinde aşırı yoğunlaşması, onu "Şu anda benim önceliklerim nelerdir?" "Geliştirmek isteyeceğim yeteneklerim ya da ilgi alanlarım var mı?" "Önümüzdeki yıllar için kişisel hedeflerim nedir?" gibi zor sorulardan korumaktaydı. Enerjisini bu zorlu konularla uğraşmaya yöneltmesiyle birlikte Larry'ye, araya girmeden ya da onu düzeltmeye kalkışmadan, çocuklarla kendi yöntemiyle yakınlaşma fırsatını vermeye başladı. Sandra geriledikçe, Larry onun yerini aldı. Çocuklar da annelerinin enerjisini kendi yaşamına yönelttiğini ve artık, bir numaralı ebeveyn olarak ona sadık kalmalarına ihtiyaç duymadığını sezinlemişlerdi. Böylece huzursuzluk ya da suçluluk duymadan babalarına yaklaşabildiler. Bu Larry için önemli bir değişimdi, çünkü babalık ve bu alandaki yetenekleri konusunda kendi kaygılarıyla yüz yüze gelmişti.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

ERKEĞİ DEĞİŞTİRMEYE ÇALIŞMAK

Sandra yıllarca, Larry'yi değiştirmeye çalışmıştı. "Keşke değişse!" "Keşke farklı olsa!" Larry'deki bir değişimin kendi mutluluğunu sağlayacağına gerçekten inanıyordu. Ama enerjisini Larry'yi değiştirip kontrol altına almaya yöneltmesi, işlerin hep aynı kalmasına yol açmıştı. Çünkü [Başkasını değiştirmeye ya da kontrol etmeye çalışmak hiçbir zaman işe yaramayan bir yöntemdir.] Ve Sandra değiştiremeyeceği birisini değiştirmek üzerinde yoğunlaşırken, kendine ait olan gücü; yani kendini değiştirme gücünü kullanamıyordu.

Sandra'nın, Larry'yi değiştiremeyeceğini fark etmesi, öfkesini ve doyumsuzluğunu sessizce yutacağı anlamına gelmiyordu. Tam tersine, Larry'ye karşı tepkilerini daha açık ve kararlı bir şekilde ifade etmeyi öğrendi. Ama yine de, kendi istek ve önceliklerini belirtmesine karşın, Larry'nin değişip değişmemekte serbest olduğunu biliyordu. Ama eğer o değişmezse, bu noktadan itibaren kendisinin ne yapacağına karar vermek Sandra'ya kalıyordu. Bu, statükoyu korumaktan başka işe yaramayan kavgaları sürdürmekten çok daha zor bir işti.

Sözgelimi, Larry'nin ev işlerini yarım bırakması Sandra'yı gerçekten çok rahatsız ediyordu. Eski modelde Sandra, Larry'yi işi bitirmesi için zorlar, bunun üzerine Larry işi iyice savsaklar ve Sandra onu daha da çok zorlardı. Döngüsel dans savsaklama- zorlama-savsaklama-zorlama şeklindeydi. Sandra, işin asla bitmemesi olasılığına rağmen işi Larry'ye yaptırmaya çalışırdı.

Tahmin edileceği gibi, Sandra'nın zorlamaları, Larry'nin sorumsuz davranışlarından rahatsızlık duymamasına yarıyordu. Sandra'nın eleştirileri karşısında öfkelenip savunuya geçiyor ve bu da onu, işi bitirmekte yaşadığı zorluk konusunda kaygı ya da suçluluk duymaktan koruyordu. Sandra'nın Larry'yi değiştirme çabaları, onun kendi sorunlarıyla yüzleşmesinden kaçınmasını kolaylaştırmaktan başka bir işe yaramıyordu.

Ama şimdi Sandra, banyo tavanının yarı boyalı kalmasından ve evin her tarafında kova kova boya bulunmasından duyduğu rahatsızlığı açıkça söylüyor. Larry'nin bu şikâyete karşı olumlu bir tepki göstermemesi durumunda da enerjisini, kendi gereksinimlerini

karşılamak için ne yapacağını ya da ne yapmayacağını belirlemeye yönlendiriyor. Bunu sinirlenmeye başladığı anda yapıyor ve böylece, öfkesi yükselmiyor. Böylece Larry'yle saldırganlaşmadan konuşabiliyor ve yapacağı şeyi ona karşı değil, kendisi için yapmaya gerek duyduğunu anlatabiliyor.

Önündeki seçenekleri düşündükten sonra Larry'ye söyleyebileceği pek çok şey var: "Tamam, bundan hoşlanmıyorum, ama buna katlanabilirim." Ya da: "Larry, başladığın işi bitirmeni tercih ederim, ama eğer bu hafta bitiremeyeceksen, bu durum beni çok rahatsız ettiği için işi kendim yapacağım. Tavanı öfkelenmeden boyayabilirim, bunun benim için sakıncası yok." Ya da: "Bu bitirilmemiş işe ancak bir hafta daha katlanabilirim ve işi öfkelenmeden benim yapmamın da olanağı yok. Öyleyse, kendimi zorlanmış ya da öfkeli hissetmemem için ne yapabiliriz? Belki de, iş cumartesiye kadar bitmezse bir boyacı çağırılabilir." Sandra'nın tavan konusunda yapabileceği bir şey tabii ki var; Larry bir anda dünyadan yok olsa, yaşamının geri kalan kısmını yarısı boyanmamış tavana bakarak geçirecek değil. Ama eski modelde Sandra tüm gücünü Larry'yi değiştirmeye yöneltmiş olduğu için, kendi başına hareket edip seçim yapma gücünü kullanamıyordu -ki bu da aslında, sahip olduğumuz tek güçtür.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

4

ÇEKİLMEZ ANNELERİMİZE KARŞI DUYDUĞUMUZ ÖFKE

Maggie'nin Öyküsü

Kuramı ve iyi niyetleri uygulamaya dönüştürmek, ilk ailemizle ilgili konularda özellikle güçtür. Annemiz, babamız ve kardeşlerimizle ilişkilerimiz, yaşamımızdaki en etkili ilişkilerdir ve asla basit değildir. Aileler, üyelerinin her birinin nasıl düşüneceğini, hissedeceğini ve davranacağını belirten katı kural ve roller koyarlar ve bunlara karşı çıkmak hiç de kolay değildir. Ailenin bir bireyinin, eski aile senaryolarına uymayan yeni bir rol benimsemesi karşısında huzursuzluk doruğa çıkar ve herkes, eski tanıdık modelleri geri getirmeye çalışır.

Eski bir ilişkide yeni bir konum aldığımızda yaşanacak güçlü huzursuzluklarla yüzleşmek yerine, öfkemizle, değişimin gerçekleşmesini engellemekten başka hiçbir işe yaramayacak iki şey yapabiliriz.

İlk olarak, ailemizin üyeleriyle "yüzleşip" onlara nasıl düşüneceklerini, nasıl hissedeceklerini ve nasıl davranacaklarını söyleyebiliriz. Bunu yaparak, *diğer* kişiyi değiştirmeye çalışmış oluruz. Diğer kişi ise genelde huzursuzluk duyar ve savunuya geçer. Bunun üzerine biz de sıkıntı ya da suçluluk duyar ve eski modele geri döneriz. Ulaştığımız sonuç, "Annem (babam, ablam, ağabeyim, kardeşim) asla değişemez!" şeklindedir.

İkinci olarak, kendimizi annemiz, babamız ya da kardeşlerimizden duygusal ve/veya coğrafik olarak uzaklaştırırız. Kronik öfke

ya da sıkıntımızı tedavi etmenin en hızlı yolu tabii ki evden ayrılıp başka bir şehre (ya da daha iyisi, başka bir ülkeye) yerleşmek ya da, bize yeni ana-baba olacak sempatik bir terapist bulmaktır. Aile ziyaretlerini aza indirebilir ya da bu ziyaretlerin nazik ve yapay geçmesini sağlayabiliriz. Bu şekilde uzaklaşma, ilişkilerdeki huzursuzluk ve duygusal yoğunluğu azaltıp bizi, daha yakın duygusal temasın yol açacağı huzursuzluklardan kurtararak kısa vadeli bir rahatlama sağlayabilir. Burada sorun, bunun uzun vadeli bir bedelinin olmasıdır. Çözüme kavuşturulmamış bu duygusal yoğunluk eşimizle, sevgilimizle, ya da kendimiz de ana ya da babaysak, çocuğumuzla kuracağımız diğer önemli ilişkilerde yüzeye çıkabilir. İlk ailemizden duygusal olarak uzaklaşmamızın, yeni ilişkileri sakin ve açık şekilde sürdürmemizi önleyeceği gerçeği de önemli bir sorundur. Ailemiz içinde farklı davranmaya başlayıp bu önemli ilişkide tıkanmışlıktan kurtulmamız, diğer ilişkilerimizde de daha büyük bir doyum yaşamamızı sağlayacaktır. Ve Maggie'nin öyküsünün de göstereceği gibi, eve geri dönebiliriz. Kısacası, öfkemizle farklı bir şey yapmayı öğrenebiliriz.

ESKİ MODEL

Yirmi sekiz yaşında bir üniversite öğrencisi olan Maggie, migren ağrıları ve kocası Bob'a karşı cinsel isteksizliği nedeniyle beni görmeye geldi. Ama ilk terapi seansından itibaren neredeyse sadece annesi üzerinde yoğunlaştı. Maggie'nin Kansas'ta ve annesinin de California'da yaşıyor olmalarına karşın, zaman ve uzaklık eski yaraları iyileştirmeye yetmemişti.

Maggie annesine karşı duyduğu öfkeyi yaşamakta sorun çekmiyordu ve ona kalsa, başka hiçbir şeyden söz etmeyecekti. Maggie'nin anlattıkları, annesiyle asla iyi anlaşamamış olduklarını ve Maggie'nin evden ayrılıp kendi ailesini kurmasının da ilişkiyi düzeltemediğini gösteriyordu. Maggie'nin annesiyle babası, onun terapiye başlamasından beş yıl önce ve Bob'la evlenip Batı sahiline yerleşmesinden kısa bir süre sonra boşanmışlardı. O andan itibaren de Ma-

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

ggie babasından giderek uzaklaşmış ve annesiyle ilişkisi de, fiziksel uzaklıklarına rağmen, giderek yoğunlaşmıştı.

Maggie her yıl annesini evine çağırıyor, ama onun ziyaretinin üçüncü gününde öfke ve bıkkınlık duymaya başlıyordu. Terapi seanslarında sürekli, o sıralarda yaşanan ziyaretin korkunç yönlerinden söz ediyordu. Öfkeli ve umutsuz bir sesle, annesinin sonu gelmeyen suçlarını anlatıyordu. Onun olumsuzluğunu ve müdahaleciliğini ayrıntılarıyla açıklıyordu. Sözgelimi bir ziyarette şunlar olmuştu: Maggie ile Bob oturma odalarını yeniden dekore etmişler, ama annesi bunu fark etmemişti. Annesi Bob'un terfi edeceğini yeni öğrenmiş, ama hiçbir yorumda bulunmamıştı. Maggie ile Bob uğraşıp güzel yemekler hazırlıyorlar, ama annesi yemeğin çok fazla olduğunu söylüyordu. Hepsinden öte, annesi Maggie'yi dağınık mutfağı ve parayı harcama şekli yüzünden sürekli eleştiriyordu. Maggie üç aylık hamile olduğunu söylediğindeyse şöyle demişti: "Evini temizlemeye bile zaman ayıramazken, çocukla nasıl uğraşacaksın?"

Maggie bütün bunlar hakkında birkaç imalı yorum ve annesinin gideceği gün yaşanan korkunç bir patlama dışında hiçbir şey söylememişti. Son derece öfkeliydi ve terapiyi, öfkesini rahatça açığa vurabileceği bir yer olarak görüyordu. Ama yaptığı tek şey de buydu. Sözgelimi, annesine şöyle diyemiyordu: "Anne, bu hamilelik Bob'la ikimiz için çok şey ifade ediyor. İkimiz de çok heyecanlıyız ve arada bir endişelensem de, sonuçta her şeyin yolunda gideceğine inanıyorum." Ya da: "Anne, para harcama şeklimin seninkinden çok farklı olduğunu biliyorum. Ama yaptığım şey benim için uygun; tıpkı seninkinin de senin için uygun olması gibi." Maggie bunları söylemek yerine, eleştirildiğinde ya da takdir görmediğinde sessiz kalmayı tercih ediyordu. Sessizce öfkelenmek, kendini duygusal olarak uzaklaştırmak ve en sonunda patlamak arasında gidip geliyordu ve bu tepkilerin hiçbiri sorununa çare olmuyordu.

Karşımıza çıkan tüm haksızlıklara ya da sıkıntı kaynaklarına kişisel olarak tepki vermemiz gerekli olmayabilir. Bazen, bazı şeyleri göz ardı etmek olgunluk gereğidir. Ama Maggie için sesini çıkarmamak –ve ardından, patlamak– annesiyle ilişkisinin acı verici bir kuralı haline gelmişti. Kendisi için önemli olan sorunları ele almayarak benliksizleşiyor ve sonuçta kendini öfkeli, harcanmış ve gergin hissediyordu.

Maggie'yi suskunluğu konusunda sorguladığımda, sesini çıkarmamasını haklı gösteren sayısız bahane sıraladı: "Bunu asla söyleyemem!" "Annem bunu dinlemez!" "Bu işleri daha da kötüleştirmekten başka bir şeye yaramaz." "Bunu belki yüz kere denedim, ama işe yaramadı." "Bu durum umutsuz." "Bunu söylersem annem ölür." "Bu benim için artık o kadar önemli değil." "Siz annemi tanımıyorsunuz!"

Bu sözler size tanıdık geldi mi? Ailede duygusal gerilim yükseldiğinde, yetersiz iletişimin suçunu çoğumuz diğer kişiye atarız. Sağır, inatçı, deli, umutsuz, çaresiz, kırılgan ya da sabit fikirli olan hep anne/baba/kardeştir. Konuşmamızı ya da ilişkinin değişmesini engelleyenin, diğer kişi olduğunu düşünürüz. Yakındığımız etkileşimdeki kendi rolümüzü ve böylece, değişim yaratma gücümüzü inkâr ederiz.

Maggie sessiz kalmak ya da tartışıp kavga etmekten başka seçeneği yokmuş gibi davranıyordu; oysa deneyimleri ona, ikisinin de işe yaramadığını göstermişti. Öfkesini dışarı vurduğunda büyük bir sıkıntı duyuyor ve yeni bir sessizlik ve duygusal çekilme döngüsüne giriyordu.

BİR YIL SONRA: SAVAŞ BAŞLATMAK

Maggie'nin annesinin bir sonraki ziyaretinde Amy –Maggie ile Bob'un bebeği– iki aylıktı. Annesi bavulunu boşaltana dek geçen zamanda iki kadın arasında gerilim yükselmişti, ama ileriki günlerde durum daha da kötüleşti. Bebek sahibi olması, Maggie'nin içindeki savaşçıyı ortaya çıkarmıştı. Annesiyle, özellikle Amy'nin bakımı konusunda, durmadan kavga ediyorlardı.

Maggie'nin, Amy'nin uyuyana dek ağlamasına izin vermesi karşısında annesi, bebeğin kucağa alınması gerektiğini ve böyle bir ihmalin tehlikeli sonuçlar yaratabileceğini söylüyordu. Maggie bebeği acıktığı zamanlarda emzirirken annesi, planlı bir şekilde emzirmesini söylüyor ve uzun emzirerek onu şımarttığını söylüyordu.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Bu ziyaret sırasında Maggie, annesinin söylevleri ve eleştirileri karşısında sessiz kalmadı. Doktorlar, psikologlar ve çocuk bakım uzmanlarından aldığı bilgilerle donanmış olarak annesine, söylediği her şeyde ne kadar yanıldığını kanıtlamaya girişti. Onunla sürekli tartışıyordu. Maggie kendi kanıtlarını öne sürdükçe annesi kendi fikirlerine daha da çok sarılıyordu. Bu dizi en sonunda katlanılmaz bir noktaya ulaştığında Maggie öfkeyle annesini katı, denetimci ve dinlemeyi bilmeyen bir insan olmakla suçluyordu. Annesi bunun üzerine surat asıp içine kapanıyor ve Maggie de sessizliğine geri dönüyordu. Durum bir süre sakinleşiyor, ama ardından kavgalar yeniden başlıyordu.

Annesinin ziyaretinin dördüncü gününde Maggie, sinirlerinin iyice bozulduğunu ve migren ağrısının başlamak üzere olduğunu söyledi. Annesine bir kez daha umutsuz vaka tanısını koydu ve eski sessizce acı çekme modeline geri dönüp, ileride annesini mümkün olduğunca az görmekten başka çaresi kalmadığını söyledi.

Yanlış Olan Neydi?

Maggie'nin annesiyle kavga tarzındaki sorunlardan biri şimdiden anlaşılmış olmalı: Maggie, kendi inanç ve fikirlerini belirtip bunlardan ödün vermeden tutumunu sürdürmektense, annesini değiştirmeye çalışıyordu. Diğer bir kişiyi, özellikle de bir ebeveyni değiştirmeye çalışmak, yenilgiye yol açacak bir çabadır. Kızının onu, hata yaptığını itiraf etmeye zorlaması karşısında Maggie'nin annesi tahmin edilebileceği gibi, kendi inançlarına daha da sıkı sarılmaktaydı. Maggie, başka bir insanın duygu ya da düşüncelerini kontrol edemeyeceğini ya da değiştiremeyeceğini henüz öğrenememişti. Bu şekilde davranması, annesinde eleştirdiği katılığın daha da artmasına yol açıyordu.

Okur, Maggie'nin annesiyle kavgalarındaki ikinci sorunlu yönü de anlamış olabilir. Maggie, öfkesinin gerçek kaynağını henüz belirlememişti. Genellikle olduğu gibi bu örnekte de anneyle kız, sözde sorun üzerinde tartışıyorlardı. Amy'yi plana ya da acıkmasına göre emzirmek ve ağlatmak yerine uyuması için kucağa alıp sallamak gibi

çocuk bakımı uygulamaları hakkında tartışmaları, buradaki *gerçek* sorunu gizlemekteydi: Maggie'nin annesinden bağımsızlığı.

Maggie'nin annesine karşı aşırı tepkiciliği, kendi durumunu açıkça düşünmesini engelliyordu. Daha açık davranacak derecede sakinleşmeden kendi temel sorununu belirlemesi ve bununla nasıl baş etmek istediğine karar vermesi pek olası görünmüyor. Birikmiş öfkeyi dışarı vurmanın terapik bir değeri yoktur. Böyle bir boşalma –özellikle dışarı vuran kişi için– rahatlama duygusu sağlayabilir ve suçlanan kişi de bu sözlü saldırıyla genellikle başa çıkabilir. Ama bu, geçici bir çözüm olarak kalmaya mahkûmdur.

Durumu Olduğu Gibi Anlamak

Maggie'nin, Amy'nin bakımı konusunda annesiyle yaptığı yeni bir kavgadan söz ettiği bir psikoterapi saatinde, onun sözünü kesmeye karar verdim:

"Anneni bu denli koruman beni çok şaşırtıyor."

Maggie bana delirmişim gibi baktı. "Korumak mı? O beni çılgına çeviriyor. Onu koruduğum filan yok! Onunla sürekli kavga ediyorum."

"Peki, bu kavgaların sonucunda ne oluyor?" Bu, yanıtı olmayan bir soruydu.

"Hiçbir şey! Hiçbir şey değişmiyor!"

"Aynen öyle," dedim. "Ve böylece onu koruyorsun. Hiçbir sonuca gitmeyen kavgalara girerek ve asıl sorun hakkında açıkça konuşmayarak onu koruyorsun. Senin nerede durduğunu anlamasını sağlamaktansa, annenle kavga ediyorsun."

Maggie, "Hangi konuda nerede durduğumu?" diye sordu.

"Bebeğinden kimin sorumlu olduğu ve onun bakımıyla ilgili kararları verme konusunda kimin söz sahibi olduğu konusunda."

Maggie uzun bir süre sessiz kaldı. Yüzündeki öfke yerini yavaş yavaş bunalıma ve kaygıya bırakıyordu. "Nerede durduğumu bilmiyor olabilirim."

"Öyleyse, önce bu konuyu ele almalıyız."

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

Bu konuşmadan sonra Maggie yeni bir yöne doğru ilerlemeye başladı. Kendi durumunu, duygularını ifade etmek yerine dikkatle düşünmeye ve annesini eleştirmeyi sürdürmek yerine, kendisinin nerede durduğunu belirlemeye başladı. Maggie bu süreç sırasında, annesiyle ilişki kurma modeli hakkında yeni bir bakış açısı kazandı. Yeni ailesinden annesini dışladığı için suçluluk duyduğunu; annesinin dışarıda kalmaması ve bunalıma girmemesi için çocuklarını onunla "paylaşmak" istediğini fark etti. Annesiyle babasının boşanmalarını da düşündü ve bu onu, Bob'la kendi evliliği üzerinde durmaya yöneltti. Evden ayrılıp evlenmesinin, anne babasının evliliklerinin sona ermesiyle bağlantılı olup olmadığını düşündü. Ve bu noktada, birlikte çalıştığımız seanslar boyunca hiç sözünü etmemiş olduğu çok önemli bir bilgiyi açığa vurdu: Maggie'nin doğumundan kısa bir süre sonra annesi, doğum sonrası depresyonu nedeniyle elektroşok tedavisi görmüştü. Maggie başlangıçta farkına varmasa bile, Amy'nin doğumundan sonra annesinin yine aynı depresyonu yaşamasından kaygılanıyordu.

Bundan sonraki aylar boyunca Maggie, kendisiyle annesi arasındaki derin bağın pek çok yönünü inceledi. Kendisi de dahil olmak üzere tüm aile üyelerinin annesini, onun bu korumayı isteyip istememesine aldırmadan, yalnızlıktan ve depresyondan korumaya çalışmış olduklarını anladığında, annesine karşı kendini daha az öfkeli ve daha çok anlayışlı hissetmeye başladı. Daha da önemlisi, kendi statükoyu koruma isteğini fark etti; yani, annesine tutunmak ve eskisi gibi olmak isteğini. Kavga etmeyi ya da kendisi için önemli olan konularda sessiz kalmayı sürdürdükçe, evden gerçekten ayrılmış olmayacaktı. Aya taşınsa bile yine de, annesinin küçük kızı olmayı sürdürecekti.

Annesine kendi güçlü ve ayrı benliğini gösterme konusunda duyduğu korku ve suçluluğun azalmasıyla birlikte, bu ilişkide değişim yaratmaya hazır hale geldi. Artık o eski kavgalara girmeyecekti. Ya da, hem anne hem de yetişkin bir kadın olarak otoritesi sorgulandığında sessizce acı çekmeyecekti. Maggie, bağımsızlığını göstermeye karar vermişti.

MODEL KIRILIYOR – ANNENİN BİR SONRAKİ ZİYARETİ

Amy artık neredeyse bir buçuk yaşındaydı. Maggie'nin annesinin gelişinin ikinci günü olan sıcak bir cumartesi ikindisinde Bob, arkadaşlarıyla tenis oynamak üzere dışarı çıkmıştı. Maggie ise Amy'yi uyuması için yatırmıştı ve çocuk beşiğinde ağlıyordu. Beş dakika sonra annesinin birden ayağa fırlayıp Amy'yi beşikten kaptı ve Maggie'ye şöyle dedi: "Onun ağladığını görmeye dayanamıyorum! Kucağımda sallayarak uyutacağım."

Maggie içinin büyük bir öfkeyle dolduğunu hissetti ve bir an, annesine bağırmayı düşündü. Ama kavga etmenin, hem annesini hem de kendini korumaktan başka bir şey olmadığını artık biliyordu. Sessizlik de aynı anlama geliyordu. Hem kavga etmek hem de sessiz kalmak, Maggie'nin annesinden bağımsızlığını kazanamamasına yol açan yöntemlerdi. Öfkesi birden hafiflemeye başladı.

Kararlı bir tavırla ayağa kaldı ve Amy'yi annesinin kucağından alıp beşiğine yatırdı. Sonra annesine dönüp öfke ya da eleştiri taşımayan bir sesle şöyle dedi: "Anne, gel biraz verandaya çıkalım. Benim için gerçekten önemli olan bir konu hakkında seninle konuşmak istiyorum."

Maggie kalbinin hızla çarptığını ve bayılacak gibi olduğunu hissediyordu. O anda, kavga etmenin bundan daha kolay olduğunu anladı. Annesine, kendi ayrılığını ve bağımsızlığını göstermek üzereydi. Bunu olgun ve sorumluluk sahibi bir tutumla yapacaktı. Annesinin de endişeli olduğu belliydi; kızının onunla böyle sakin ama kararlı bir tutumla konuşması alışılmış bir şey değildi.

İki kadın verandadaki kanepeye oturdular. Konuşmaya Maggie'nin annesi, huzursuzluğunu güçlükle saklayan, öfkeli bir sesle başladı. "Margaret (Bu, Maggie'ye öfkelendiğinde kullandığı isimdi), bu çocuğun ağladığını görmeye dayanamıyorum. Çocuğun kucağa alınmaya ihtiyaç duyduğu anda burada oturup, ağladığını duymuyormuş gibi davranamam."

Maggie'nin sesi sakin ve kendinden emindi. Gözlerini kaçırmadan annesine bakıp öfke taşımayan bir sesle konuştu. "Anne, Amy

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

için endişelenmeni takdir ediyorum. Torunlarına iyi bakılmasının senin için ne kadar önemli olduğunu biliyorum. Ama sana söyleme ihtiyacını duyduğum bir şey var..."

Maggie bir an duraksadı. İçinde, nedenini bilmediği büyük bir korku vardı. Annesinin de aynı şeyi hissettiğini tahmin ediyordu. Ama yine de kesin tavrından vazgeçmedi.

"Biliyorsun, anne, Amy '*benim*' çocuğum. İyi bir anne olmayı öğrenmek ve onunla iyi bir ilişki kurmak için çok uğraşıyorum. *Benim* çocuğum için, *benim* doğru olduğunu düşündüğüm şeyi yapmaya önem veriyorum. Hatalarım olacağını biliyorum. Ama şu anda Amy'ye, kendi uygun gördüğüm şekilde bakmak istiyorum. Bunun hem onun için hem de kendim için yapmalıyım. Bu konuda bana destek olmanı da çok istiyorum." Kendi sesindeki güç ve olgunluk Maggie'yi şaşırtmıştı. Artık sahici görünmeye başlayan bir sıcaklıkla sözlerine devam etti. "Anne, Amy'ye nasıl bakacağımı söylemen, davranışlarımı düzeltmen ya da işleri kendi eline alman benim için iyi değil. Bunu bir daha yapmazsan çok mutlu olurum."

Bu sözler üzerine uzun bir sessizlik oldu. Maggie kendini, annesini sırtından bıçaklamış gibi hissediyordu. Sonra annesinin tanıdık ve öfkeli sesini duydu. Maggie'nin söylediklerini hiç dinlememiş gibiydi:

"Maggie, o çocuğun acı çektiğini görmeye dayanamıyorum. Amy'nin yaşında bir çocuk, beşiğinde ağlarken bırakılmamalı." Ve sonra, Maggie'nin davranışının psikolojik etkileri hakkında konuşmaya devam etti.

Maggie kendi konumunu savunma isteği duydu, ama kendini tuttu. Tartışmanın, sonuçta konudan uzaklaşmaya yol açacağını biliyordu; yani, kendisinin annesinden farklı ve bağımsız bir insan olduğundan ve dünyada kendine özgü bir varlık taşımasından.

Annesi sözlerini bitirene dek onu sabırla ve saygıyla dinledi. Ona karşı çıkmaya ya da kavga etmeye kalkışmadı. Maggie artık farklı bir şey yapıyordu ve hem annesi hem de kendisi, bunun farkındaydılar.

Maggie yumuşak bir sesle, "Anne," dedi. "Galiba beni duymadın. Amy'nin beşiğinde ağlaması konusunda haklı da olabilirim, haksız da. Bunu bilemiyorum. Ama şu anda benim için önemli olan tek

şey, Maggie'nin annesi olarak, kendi doğru bulduğum şeyi yapmam. Asla hata yapmayacağımı ya da son sözü hep benim söyleyeceğimi ima etmek istemiyorum. Benim söylemek istediğim şey, bağımsızlığımı ve Amy'nin annesi olarak özgüvenimi kazanmak için çok uğraştığım. *Benim* çocuğumla, *benim* doğru bulduğum şeyi yapmam benim için çok önemli."

Annesinin huzursuzluğu iyice artmıştı: "Ben dört çocuk yetiştirdim. Önerilerime hiç ihtiyacın olmadığını mı söylemek istiyorsun? Benim söylediklerimin değeri yok mu? Bana buraya gelmek yerine evde kalmam gerektiğini mi söylüyorsun? Seni rahatsız ediyorsam hemen gidebilirim. Galiba işini kolaylaştırmak yerine zorlaştırıyorum."

Maggie içinde yeni bir öfke dalgası hissetti, ama bu kez öfkesi çabucak yok oldu. Kavga davetini kabul edip eski modele geri dönmeyeceğini biliyordu. "Anne, burada olman çok hoşuma gidiyor. Çocuk yetiştirme konusunda ne kadar çok şey bildiğinin farkındayım. Belki de kendi bağımsızlığımdan ve kendi annelik yeteneklerimden emin olduğumda, senden öneri isteyebilirim."

"Yani, şimdi benden öneri istemiyor musun?" Annesi soru sormaktan çok suçlar gibi konuşmuştu.

"Evet, anne. Ben özellikle böyle bir istekte bulunana dek, öneride bulunmanı istemiyorum."

"Burada durup, o çocuğu mahvetmene izin veremem!" Maggie'nin annesi gitgide daha mantıksız ve kışkırtıcı oluyor ve eski ilişkiye geri dönmek amacıyla farkına varmadan, Maggie'yi kavgaya çekmek istiyordu.

"Biliyorsun, anne, Bob'la ikimiz, anne-baba olmak için çok uğraşıyoruz. Şu anda bu işte iyi olduğumuzu ve giderek daha da iyi olacağımızı düşünüyorum. Amy'yi mahvetmeyeceğimize eminim."

Annesi onu hiç duymamış gibi, "Bir de beni eleştiriyorsun!" diye atıldı. "Sana yardım etmeye çalışıyorum, ama sen yardımımı geri çeviriyorsun."

Maggie'nin sesi hâlâ sakindi. "Anne, seni eleştirmiyorum. Sana, yaptığının yanlış bir şey olduğunu söylemiyorum. Ben sadece *kendi*

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

tepkimden söz ediyorum. Amy'yi kucağına aldığında sinirleniyorum, çünkü ben de anne olarak özgüvenimi kazanmaya çalışıyorum. Sana sadece ne hissettiğimi ve ne istediğimi söylüyorum."

Maggie'nin annesi ayağa fırladı ve içeri girip, kapıyı arkasından çarparak kapadı. Maggie bir an, annesinin intihar edeceği ve onu bir daha asla göremeyeceği gibi korkunç bir düşünceye kapıldı. Birden, başının döndüğünü ve dizlerinin titrediğini fark etti. Maggie ve annesi "ayrılık huzursuzluğu"nu yaşıyorlardı. Maggie artık, evden ayrılmaya başlamıştı.

ANNENİN TEPKİSİNİ ANLAMAK

Maggie annesiyle ilişkisindeki alışılmış konumundan çıktığında, hem kendisi hem de annesi için korktu. Annesi Maggie'nin yeni iletişim tarzına kendi konumunu saçmalık derecesinde artırarak tepki vermişti. Bunu yapmasının amacı, insanın kendi ayakları üstünde durmasının bize yakın kişilerde yarattığı güçlü huzursuzluktan hem kendini, hem de kızını korumak istemesiydi.

Annesinin ilk bakışta duygusuzca ve çirkin görünen davranışı aslında, onun kızıyla yakınlığını koruma ve her ikisini de, ayrılık ve bağımsızlığın getireceği acıdan kurtarma isteğini yansıtıyor. Annesi sakin ve mantıklı bir şekilde tepki verseydi, Maggie, konuşma boyunca zaman zaman içinde biriken ayrılık huzursuzluğunu çok daha yoğun yaşayacaktı. İki kadının da diğerini yitirme korkusunun yanı sıra bir de, eski etkileşim modelini çok uzun süre sürdürmüş oldukları için, ikisinin de başka bir iletişim yolu bilmemeleri sorunu vardı. Bu ilişkinin yerini nasıl bir şeyin alacağı ikisi için de korkutucu bir bilinmez olduğu için, Maggie eski yinelemeci iletişim modelini yıkmaya çalıştığında annesi, ilişkilerine karşı bir tehdit sezinleyerek, modeli korumaya çalışıyordu.

Maggie bu olaylara kendini hazırlamış olmasına karşın yine de sarsılmış ve gerilmişti. Kendine, "Hata mı ettim?" diye soruyordu. "Annem çılgınca mı davranıyor?" "En sonunda kendi görüş açımı belirtme cesaretini buldum diye annemi sonsuza dek yitirdim mi?"

Bu sorulara verilecek yanıt, hayır. Aile ilişkisinde daha güçlü bir benlik tanımlamaya başladığımızda karşı adımlarla karşılaşmamız kaçınılmazdır. Maggie'nin annesinin "eskisi gibi ol!" tepkisi, Maggie'nin bağımsızlık mesajının annesini zalimce reddetmesi anlamına geldiğini iletme yöntemiydi. Burada annesi bazen açıkça bazen de gizli olarak, sıkıntı çekeceği, içine kapanacağı, sarsılacağı ve Maggie ile arasındaki ilişkinin bozulacağı tehditlerinde bulunuyordu. Daha önce de görmüş olduğumuz gibi bu güçlü karşı güç ("Sen hatalısın"; "Eskisi gibi ol!"; "Ya... ya da...") tahmin edilebilir, anlaşılabilir ve bir dereceye kadar evrensel tepkilerdir. Bundan sonra ne olacağı ise, Maggie'ye bağlıdır.

Yeni Bir Dans – Her Seferinde Bir Adım

Maggie'nin işi daha yeni başlamıştı. Annesi öfkeyle odasına çekildiğinde Maggie de korkusu ve suçluluk duygusuyla baş başa kaldı. Annesinden uzaklaşmak, "savaş alanını" terk etmek istiyordu. Söylemesi gerekenleri söylemişti ve artık tek isteği, annesinin ya da kendisinin ortadan yok olmasıydı.

Bu işe yaramaz. Önemli bir ilişkide vur-kaç tavrı uzun vadeli bir değişim doğurmaz. Maggie değişim konusunda gerçekten ciddiyse, kat etmesi gereken daha uzun bir yol var.

Maggie'nin öncelikle (hem kendisinin hem de annesinin iyiliği için), annesinden ayrılık ve bağımsızlığını en sonunda belirttiğini, ama sevgi ya da yakınlığında eksiklik olmadığını göstermesi gerekmektedir. *Bağımsızlık, önemli konularda kendi kendimizi açıkça tanımlayabilmemiz demektir, ama duygusal olarak uzaklaşma anlamına gelmez.* Bu yüzden de Maggie, kendi istek ve düşüncelerinde kararlı olmakla birlikte, hâlâ annesinin kızı olduğunu ve onu çok sevdiğini davranışlarıyla göstermelidir.

Daha çok bağımsızlığın tartışılması –özelikle de, anneyle kızı arasında– her iki tarafta da reddedilme ve kaybetme huzursuzlukları yaşanmasına neden olabilir. Bu nedenle, diğer kişiyle (bu örnekte, anneyle) duygusal bağı koruma sorumluluğu adımı atan kişiye (Maggie'ye) düşebilir. Maggie bunu başaramazsa annesi

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

kendini reddedilmiş ve sinirli hissedecek, Maggie ise huzursuzluk ve suçluluk duyacaktır. Sonuçta da hem anne hem de kızı farkında olmadan, ilişkilerini eski modele geri döndürmeye karar vereceklerdir.

Maggie annesiyle duygusal yakınlığını nasıl koruyabilir? Annesine, ilgi alanları ya da faaliyetleri konusunda sorular sorabilir. Annesinin geçmişini ve kişisel öyküsünü öğrenmeye daha çok istek gösterebilir. Bu hem ailemizin üyeleriyle duygusal yakınlığımızı korumak, hem de kendimiz hakkında daha çok şey öğrenmek için en iyi yoldur (bkz. 6. Bölüm). Sular durulup ilişkileri sakinleştiğinde Maggie, çocuk yetiştirme konusunda bir konuşma başlatabilir; –ne de olsa bu, annesinin uzman olduğu bir konudur. Maggie sözgelimi şöyle diyebilir: "Anne, bazen Amy'yi sakinleştirmeye çalışıyorum ama o ağlamayı sürdürüyor. Biz küçükken sen de böyle şeyler yaşamış mıydın? Bunu nasıl halletmiştin?" Ya da: "Dört çocuk yetiştirmek senin için nasıl bir şeydi; özellikle de, ikisi arasında sadece bir yaş fark varken?" Annesi buna karşılık, "Benden öneri istemediğini sanıyordum," diye homurdanırsa Maggie ona şöyle diyebilir: "Aslında bana önerilerde bulunulmasını –öneriler iyi bile olsa– pek yararlı bulmuyorum, çünkü kendi sorunumla kendim uğraşmalı ve kendi çözümümü bulmalıyım. Ama senin deneyimlerini ve bunlarla nasıl başa çıktığını öğrenmek işime yarayabilir." Öneride bulunulmasını engellemek –tabii, sorun buysa– iletişim hatlarını kesmek anlamına gelmez. Bağımsızlaştıkça, aile üyelerimiz hakkında daha az değil, daha *çok* şey öğrenir ve onlara daha rahatça açılabiliriz.

Maggie, duygusal bağı koruma sorumluluğunu üstlenmenin yanı sıra, annesinin, onun gerçekten ciddi olup olmadığını ya da eski etkileşim modeline dönmeyi isteyip istemediğini anlamak amacıyla yapacağı sınavlarla karşılaşacaktır. Bir kez daha yineleyelim, Maggie'nin annesinin bunu yapmasının nedeni katı ya da çılgın bir kadın olması değil, tüm aile sistemlerinde beklenen tepkinin bu olmasıdır. Bu, fizik kuralları kadar temel bir şeydir. Maggie, annesinin saldırılarına, geri çekilmelerine, tehditlerine ve Amy'yle "eski usul" uğraşmasına hazırlıklı olmalıdır. Ve kendi düşüncelerini gerekirse kırık

plak gibi tekrar tekrar yinelemeli, ama yine de annesiyle duygusal bağlantısını korumalıdır. Bu noktada ne kadar çok şey söylesek yine de yetersiz kalır: Bağımsızlığa doğru atılacak başarılı adım, "vurkaç" tavrıyla gerçekleştirilemez.

Kısacası, annesi yerinden kalkıp odasına çekildiğinde Maggie'nin sorunu henüz çözümlenmiş değildi. Maggie sadece, ilk ailesinden ayrılığını sağlama sürecini başlatmıştı. Eğer yoluna devam edebilirse, daha büyük bir bağımsızlığa ve benliği hakkında açıklığa kavuşacak; bu da, tüm önemli ilişkilerini etkileyecek. Annesi de muhtemelen yeni bir etkileşim modeline girecek ve kendi yaşamını, daha büyük bir duygusal olgunlukla sürdürecek.

Maggie, daha bağımsız bir benlik oluşturmanın getireceği huzursuzluk ve suçlulukla başa çıkabilecek mi, yoksa annesinin tepkisi karşısında duygusal olarak gerileyip, eskiden annesiyle yakınlıklarını korumalarını sağlayan bildik kavgalara geri mi dönecek? Top şimdi Maggie'de. Ve bu zorlu seçimi yapmak, ona düşüyor.

Birlikte, Farklı

Maggie, eski modeli değiştirmeyi seçti. Arada bir başarısızlığa uğrayıp geçici olarak kavgaya, annesini eleştirmeye ya da kendini ilişkiden uzaklaştırmaya yöneldiği oldu. Ama her seferinde kendini toplayıp yoluna devam etti. Zaman geçtikçe, bağımsızlığını suçlamadan ve kendini uzaklaştırmadan ilan etmeyi öğrendi. Böylece annesiyle yeni ve daha olgun bir ilişki kurdu, yıllar boyunca süren kavgaları yüzünden konuşamadıkları konularda onunla konuşmaya başladı. Maggie annesine geçmişteki deneyimlerini, anneannesini, dedesini ve çocukluğunu sordu. Hatta, eskiden "tabu" olarak görülen konularda tartışma başlattı ("Anne, ben doğduktan sonra öyle bir bunalıma girmenin sebebi neydi?"). Maggie ve annesi, aralarındaki etkileşimin sessizliğe, alaycılığa, kavgaya ve duygusal olarak uzaklaşmaya dayanması yüzünden kısıtlanan konuşma konularını genişletmişlerdi. Bu konuşmalar ilerledikçe Maggie, annesinin eski kötü davranışlarını farklı bir açıdan görebiliyordu. Annesinin müdahaleciliğinin ve eleştirilerinin, kızına yardım etme isteğinden ve ayrıca, Maggie'yi

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

kaybetme korkusundan kaynaklandığını anladı. Annesi de, yardımcı ve yakın olmak için öneride bulunmak ya da eleştirmek dışında ne yapabileceği konusunda Maggie kadar şaşkındı. Ayrıca, eski modelden vazgeçmeyi Maggie'nin de istemediğini sezmişti. Maggie, onun kendi annesiyle aynı türde bir ilişki kurmuş olduğunu ve onunla yakınlığını, sürekli kavgalarla koruduğunu öğrendi.

Ya Maggie'nin babası? Pek çok baba gibi onun da en önemli özelliği, hiç ortalıkta gözükmemesiydi. Maggie'nin babasıyla zaten mesafeli olan ilişkisi, annesiyle boşanmalarından sonra iyice kesilmişti. Bunun nedeni biraz da, söze dökülmemiş aile gelenekleri gereğince, boşanma sırasında Maggie'nin annesinin müttefiki olmasıydı. Annesiyle özel yakınlığını eskisi gibi sürdürmesine gerek kalmayınca, Maggie babasıyla da teke tek ilişki kurmak için uğraşmaya başladı.

Bu kolay bir iş değildi, çünkü yakın bir duygusal ilişki kurmak konusunda hem Maggie hem de babası büyük bir huzursuzluk yaşadılar. Maggie ona ilk kez yazmaya başladığında babası, kendini daha da uzaklaştırarak tepki verdi. Bu, kızının değişim yaratmasına karşı attığı karşı adımlardan biriydi. Babasının "Eskisi gibi ol!" tepkileri, şekil olarak farklı olmakla birlikte, en az annesininki kadar çarpıcıydı. Ama Maggie sakin bir konum benimsemeyi başardı ve ona yazıp, hayatındaki önemli olayları ve konuları anlatmaya devam etti. Annesiyle babası arasındaki kavgalar hâlâ sürüyordu gerçi, ama Maggie'nin yeni bağımsızlık düzeyi, ikisinin arasındaki çatışmalardan uzak kalmasını sağlıyordu. Zamanla babasıyla ilişkisi de gelişip derinleşti.

Annesi ve babası konusunda gerçekleştirdiği değişimlerin sonucu olarak Maggie, bana gelmesine neden olan semptomlardan kurtuldu. Baş ağrıları geçti ve kocasına karşı cinsel açıdan daha istekli olmaya başladı. Ayrıca, diğer ilişkilerinde de kendini daha açık ve iddialı hissetti.

Maggie'nin harcadığı çaba, etkisini gelecekteki kuşaklarda da gösterecek. Çocukları büyüdüğünde onlara bağımsızlık ve ayrılık hakkı tanımayı başaracak, çünkü ilk ailemizden kazandığımız bağımsızlık düzeyini kendimizden sonraki kuşağa da geçiririz. Maggie

bu değişimi gerçekleştirmeseydi, ileride çocuklarına karşı aşırı ilgili ve tepkici olacaktı. Ya da, büyüdüklerinde çocuklarına uzak olacaktı ki bu da zaten, madalyonun diğer yüzüdür. Maggie bunun henüz farkında olmasa bile, yaptığı şey aslında paranın satın alabileceği en iyi "etkili ebeveynlik eğitimi."

KENDİ KİŞİLİĞİMİZİ BULMAK

Özerklik, ayrılık, bağımsızlık, benlik; –bunlar, tüm psikoterapistlerin birincil değer ve hedef olarak benimsediği kavramlardır. Yardım için başvuran kadınlar da aynı şeyi düşünürler: "Kendimi bulmak istiyorum." "Gerçekte kim olduğumu ve ne istediğimi keşfetmek istiyorum." "Diğer insanların beni onaylamalarını bu kadar umursamamak istiyorum." "Yakın bir ilişki kurmak ama yine de kendim gibi olmayı sürdürmek istiyorum."

En yakın ilişkilerimiz içerisinde ayrı bir benlik tanımlamak (ve bu benliği korumak) ilk ailemizde başlayan, ama orada sona ermeyen bir iştir. Maggie gibi biz de, hayatımızın tüm aşamalarında daha büyük bir bağımsızlık (ve bununla birlikte, daha büyük bir yakınlık ve birliktelik kapasitesi) kazanmaya çalışabiliriz. Kendi aile ağacımızdaki kişilerle ilişkilerimizi yeniden incelemek büyük yararlar sağlayabilir, çünkü bu alanda oluşturacağımız benlik, diğer ilişkilerimizin yapısını da etkileyecektir.

Yaşam boyu sürecek olan bu açık bir benlik oluşturma işinde öfkemiz, iki ucu keskin bir kılıç gibidir. [Bir taraftan, bütünlüğümüzü ve özsaygımızı korumamızı sağlar.] Maggie'nin annesine karşı öfkesi, eski ilişki modelinden huzursuzluk duyduğunu ve bu modeli değiştirmesi gerektiğini gösteren bir işaretti. Ama gördüğümüz gibi, öfkeyi açığa vurmak, öfkenin işaret ettiği sorunu çözmez. Maggie'nin kendi özgül kişiliğini bulma konusunda gösterdiği başarı, annesine ve babasına kendisiyle ilgili şeyleri açıkça, suçlamadan anlatmasına ve bu süreç boyunca onlarla duygusal bağını korumasına bağlıdır. Maggie'nin ayrıca, konumunu ısrarla ve sükûnetle koruması, önemli bir ilişkide daha özerk bir konum benimsediğimizde kaçınılmaz olarak karşılaştığımız karşı adımlarla ve "Eskisi gibi ol!" tepkileriy-

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

le mücadele etmesi gerekmiştir. İnsanın benliğini ve bağımsızlığını kazanması için gereken şey, budur. Ve bu, başka şeylerin yanı sıra, öfkeli olduğumuzda başarılması zor olan özel bir konuşma tarzı ve açıklık düzeyi gerektirir.

5

ÖFKEYİ REHBER EDİNEREK KULLANMAK

Daha Açık Bir Benliğe Giden Yol

Öfkeyi "ben mesajlarına" dönüştürme fikriyle ilk kez, Thomas Gordon'un, en iyi satan kitaplar listesine giren *Parent Effectiveness Training* (Etkili Ebeveynlik Eğitimi) adlı kitabını okurken karşılaştım. Bu kuramı ilk kez uygulamaya soktuğum zamanı hâlâ hatırlarım. Mutfakta bulaşıkları yıkarken, o sırada üç yaşında olan oğlum Matthew'un mutfak masasında oturmuş, keskin bir bıçakla elma soymakta olduğunu gördüm. Onunla aramızda şöyle bir konuşma geçti:

BEN: "Matthew, o bıçağı hemen bırak. Elini keseceksin."
MATTHEW: "Hayır, bırakmayacağım."
BEN (öfkelenerek): "Evet, bırakacaksın!"
MATTHEW (benden de çok öfkelenerek): "Hayır, bırakmayacağım."
BEN (yüksek sesle): "Evet, bırakacaksın! Bıçağı hemen bırak!"
MATTHEW: "Hayır!"

Güç savaşının giderek şiddetlendiği bu noktada, "ben" mesajları hakkında okuduklarımı hatırladım. Her "sen" mesajı (sözgelimi, "Elini keseceksin,") bir "ben" mesajına dönüştürülebilirdi; bu, kişinin kendisi hakkında, suçlama içermeyen bir bildirimdir. Bu nedenle konuşmayı şöyle sürdürdüm:

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

(Bu kez öfkelenmeden) "Matthew," dedim, "Seni elinde o keskin bıçakla gördüğümde korkuyorum. Elini kesmenden endişeleniyorum." Bu noktada Matthew duraksadı, gözlerimin içine baktı ve sakin bir sesle, "Bu *senin* sorunun," dedi. Hemen şu karşılığı verdim: "Çok haklısın. Korkmak gerçekten benim sorunum ve şu anda elinden bıçağı alarak bu sorunu halledeceğim." Ve bıçağı aldım.

Matthew'un bıçağı kolayca, yani her zamankinin tersine öfkelenmeden, direnmeden ya da gururu kırılmadan vermesi oldukça ilginçti. Bıçağı ondan alıyordum, çünkü endişelenmiştim ve annelik otoritemi bunun için kullanıyordum. Sorun benimdi (ben korkuyordum) ve duygularımın sorumluluğunu üstleniyordum. Daha sonra Matthew'un, gittiği Montessori Anaokulu'nda bir aydır bıçakla elma soyduğunu öğrendim, ama önemli olan bu değildi. Önemli olan benim, "Elini keseceksin," cümlesinden (Geleceği bildiren kristal kürem mi vardı sanki?), "Bu benim sorunum," cümlesine geçebilmemdi.

Tabii ki herkes her an serinkanlı "ben mesajları"yla konuşmaz. Üniversite yıllarından beri kullandığım o çok sevdiğim seramik fincanı kırdığında, tabii ki kocama: "Biliyor musun canım, fincanımı kırdığında içimden öfkelenmek ve sinirlenmek geliyor. Bir dahaki sefere daha dikkatli olursan çok sevinirim." demedim. Bunun yerine ona sövüp saydım ve küçük bir patlama yaşadım. Kocam benden özür diledi ve birkaç dakika içinde aramız yeniden düzeldi.

Tüm durumlarda "ben mesajları"nı kullanmak iyi olmayabilir. Eğer amacımız öfkeli olduğumuzu göstermekse, bunu kendi kişisel tarzımızla yapabiliriz ve bu tarzımız işe yarayabilir, ya da en azından, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar.

Ama eğer amacımız önemli bir ilişkideki eski modeli kırmak ve/veya tüm ilişkilerimize yansıtabileceğimiz daha güçlü bir benlik geliştirmekse, öfkemizi kendi benliğimiz hakkında açık ve suçlama içermeyen bildirimlere dönüştürmeyi öğrenmemiz büyük önem taşır.

"Sen..." iletişimlerini "Benim hissettiğim..." iletişimlerine dönüştürmeyi öğreten pek çok kitap ya da kararlılık-eğitimi kursları var. "Dinlemeyi bilmiyorsun," yerine "Söylediklerim duyulmuyor," demek, yapıcı diyalog kurma olasılığını tabii ki artıracaktır. Maggie'nin

annesiyle ilişkisini değiştirmesi buna iyi bir örnek. Ama iletişimlerimizi yapılandırmak, işin sadece küçük bir kısmıdır.

Biz kadınlar için asıl önemli konu, iletecek açık bir "ben"e sahip olmamamız ve benliğimizi tanımlamaya ve sahip çıkmaya başladığımızda aldığımız yoğun olumsuz tepkilerdir.

Kadınlar açık bir "ben"e sahip olmanın ilişkiyi *tehdit etme* ya da önemli birini *yitirme* anlamına gelmesinden korkarlar. Bu yüzden de öfkemizi, ilişkilerimizdeki "ben" hakkında daha açıkça düşünmek için kullanmak yerine, öfkeliyken, sahip olduğumuz kişisel açıklığı *da* bulandırabiliriz. Ve bunu sadece kendi çatımızın altında, bize yakın insanlarla değil, işyerindeki çalışma arkadaşlarımızla da yaparız. Karen'ın açık bir "ben" oluşturmakta yaşadığı sorun, işyerinde "iyi kız" kategorisine giren pek çok kadına tanıdık gelecektir.

ÖFKEDEN GÖZYAŞINA

Karen, geriye kalan çalışanlarının tamamı erkeklerden oluşan bir şirkette hayat sigortası satan iki genç kadından biriydi. İşindeki ilk yılının ardından patronundan, onu "Çok Tatmin Edici" başarı düzeyine yerleştiren bir değerlendirme aldı. Karen'ın bakış açısına göreyse, kendi çalışması "Üstün" kategorisine giriyordu. Nesnel ölçütlerle bakıldığında, Karen'ın satışlarının en üst düzeyde olduğu görülmekteydi.

Bu değerlendirme Karen için çok önemliydi, çünkü ancak "Üstün" kategorisine giren elemanlar özel bir ücret artışı alıyor ve eyalet dışındaki seminerlere gönderiliyorlardı. Karen ise, eski kocasından çok az mali destek alarak iki çocuk yetiştirmeye çalışıyordu. Paraya ihtiyacı vardı ve işinde ilerlemesini sağlayacak eğitim fırsatlarından yararlanmak istiyordu.

Karen grup psikoterapisinde öyküsünü gözleri yaşararak anlattı. "Çok incindim," diyordu. "Bu haksızlık!" Ne yapmayı düşündüğü sorulduğundaysa sadece, "Hiçbir şey," dedi. "Gürültü koparmaya değmez."

Grup üyelerinden biri, "Öfkeli değil misin?" diye sordu. Karen, "Neden öfkeleneyim ki?" diye yanıt verdi. "Öfkelenmek ne işime ya-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

rar ki? Sadece işleri daha da kötüleştirir." Bunlar, beklendiği gibi, Karen'ın öfkesini ciddiye almaktan kaçınmak için söylediği sözlerdi.

Karen diğer grup üyelerinin yardımıyla en sonunda öfkesini kabullendi ve patronuyla bu durumu konuşacak cesareti topladı. Ona, neden daha iyi bir değerlendirme hak ettiğini söyleyerek iyi bir başlangıç da yaptı. Patronu önce onu dikkatle dinler göründü, ama bir süre sonra, savunuya geçip Karen'ın görüşlerine değer vermediğini belli etti. Karen konuşmasını bitirdiğinde, onun belirtmiş olduğu geçerli kanıtları bir kenara attı ve çalışmasında gördüğü bazı sorunlar üzerinde yoğunlaştı. Bu sorunlar gerçek olsa da, çok önemli değillerdi ve Karen'ın "Üstün" değerlendirmesini hak edip etmediği konusuyla bir ilgileri yoktu. Patron, ofisteki "diğer kişilerin" onun "biraz sinirli olduğunu" düşündüklerini ekledi.

Karen, "Ne demek istiyorsunuz?" diye sordu.

"Bu belki kişisel bir konu olabilir, ama bazı insanlara, işinize gerektiği kadar bağlı olmadığınız izlenimini veriyorsunuz."

Bu noktada Karen'ın gözleri yaşlarla doldu. Ağlamamak için kendini güç tutarak, "Bunu anlamıyorum," dedi. Ardından, iki çocuk yetiştirmek ve tam günlük bir işte başarılı olmak için bunca çaba harcadıktan sonra biraz takdir görmek istediğini belirtti. Karen'ın sakin kararlılığının yerini gözyaşları ve "incinme" almıştı. Patronu da savunudan, babacan bir ilgiye geçti. Karen'a, işi için büyük bir potansiyel vaat ettiğini ve bekâr bir anne olmanın ne kadar güç bir şey olduğunu anladığını söyledi. Görüşme Karen'ın, boşanmasından bu yana yaşadığı duygusal sorunları aktarması ve patronunun onu sempatiyle dinlemesiyle sona erdi. Değerlendirme konusunda ne Karen başka bir şey söyledi, ne de patronu. Karen işyerinden, patronunu kendisinden uzaklaştırmadığı ve görüşme böyle sıcak bir sonuca ulaştığı için rahatlamış hissederek çıktı.

Bir sonraki grup terapisi seansında olanları anlattıktan sonra, sözlerini şöyle noktaladı: "Görüyorsunuz ya, onunla yüzleşmenin bir anlamı yok. Dinlemeyi bilmiyor. Zaten değerlendirme de o kadar önemli değil. Doğrusunu söylemek gerekirse, bu benim için o kadar büyük bir anlam taşımıyor."

Ama grubun diğer üyeleri işin peşini bu kadar çabuk bırakmadılar ve Karen'ı, kendi belirsizliğiyle yüzleşmeye zorlayan sorular sordular.

Karen'ın işine bağlılığını sorgulayan ve patrona, onun "biraz sinirli" olduğunu söyleyen diğer kişiler kimdi?

Karen, kendisini eleştirenlerin kim olduklarını bilmiyordu.

"Biraz sinirli" ne anlama geliyordu?

Karen emin değildi: "Kişiliğimle ya da karakterimle ilgili bir şey..."

"Üstün" değerlendirmesini almak için tam olarak ne yapması gerekiyordu?

Karen bunu da bilmiyordu.

Karen, patronunun savunuya geçmesi karşısında konumunu yeniden belirtememiş, bunun yanı sıra aralarındaki sorunu da açıklığa kavuşturamamıştı. "İşyerinde beni eleştirenler kim?" Ya da: "Kişilik sorunlarım konusunda biraz daha açık olabilir misiniz?" Ya da: "'Üstün' değerlendirmesine girmek için tam olarak ne yapmalıyım?" türünden sorular sormamıştı. Karen'ın, patronunun eleştirilerine karşı verdiği duygusal tepki, sormak ve söylemek istediği şeyler konusundaki düşüncelerini bulanıklaştırmıştı.

Akıl karışması, söyleyecek söz bulamama ve kendini yeterince akıllı hissetmeme, kadınların kendi adlarına mücadele verirken yaşadıkları yaygın tepkilerdir. *Sadece öfkeden ve kavgadan korkmayı öğrenmekten öte, böyle bir şeyi yapmanın farklılığımızı açığa çıkaracağını, diğer insanı huzursuz edeceğini ya da yalnız kalmamıza yol açacağını düşündüğümüz durumlarda, kesin sorular sormaktan ya da açık sözler söylemekten kaçınırız.*

Karen, "Ama patronumdan *çekiniyorum*!" diyordu.

Bu aslında sadece bir bahane. Karen gerçekte, kendi savunusunu olgun ve kesin bir şekilde ele alarak önemli bir ilişkide tekneyi sarsmaktan korkuyor. Gözyaşları ve patronunun, tavsiyeci ya da sırdaş rolünü oynamasına izin vermesi aslında onun, bir tür bilinçsizce statükoyu yeniden kurma ve ilk baştaki itiraz eden konumunun getirdiği "ayrılık" için özür dileme anlamında çabasıydı. Karen'ın gözyaşları ayrıca, patronuna suçluluk hissettirme amacını taşıyor

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

olabilirdi ("Beni nasıl incittiğinizi görüyor musunuz?"); bu, nerede durdukları konusunda kesin bir bildirimde bulunmaları engellenen kadınların sık sık başvurdukları bir yoldur.

Karen, "Ama artık öfkeli değilim," diyordu. "Bunun benim için bir anlamı kalmadı."

Karen *tabii ki* hâlâ öfkeli. Sadece, bunu fark etmiyor. Haksızlıklara boyun eğdiğimizde ya da kendimiz pahasına diğer bir insanı koruduğumuzda öfke duymamız kaçınılmazdır.

Karen'ın öfkesini inkâr etmesinin ve kendi konumunu savunmada başarısız olmasının bir bedeli vardı. İşyerinde kendini yorgun ve isteksiz hissetmeye başladı. Değerlendirmeden iki hafta sonra, önemli bir form dosyasını yanlış yerleştirdi ve ciddi bir azar işitti. Bu kendi kendini sabote edici hareket belki de, patronunun ona hak ettiği değerlendirmeyi vermediği görüşünü kararlılıkla savunmaktansa, "Üstün" değerlendirmesini gerçekten hak etmeyen kötü çocuk rolünü üstlenmek için bilinçsizce yapılan bir hareketti.

ÖFKEYİ İNKÂR ETMEK: HAREKETE GEÇEN BİLİNÇALTI

İşyerinde bir yüzleşme başlatıp, sonra öfkenizi gözyaşlarına, özür dilemelere, suçluluk duygusuna, karmaşaya ya da özeleştiriye dönüştürdüğünüz hiç oldu mu? Karen'ın davranışı evrensel olmasa bile, pek çok kadına tanıdık gelebilir. Bazılarımızın kendi öfkesini reddedip, en değerli özelliklerimizden biri olan açıklığı feda etmesine yol açan bilinçaltı nedenleri nasıl daha iyi anlayabiliriz?

Yıkıcılık Korkusu

Karen'ın konumunu patronuna karşı ısrarlı bir biçimde savunamaması, özel ilişkilerinde de yaşadığı bir modeldi. Bunu kendine, buz dağının tepesini gösterecek bir cümleyle açıklıyordu: "Çekiniyorum." "Otorite karşısında doğru dürüst düşünemiyorum." "Sanırım kendi düşüncelerime inancım yok." Karen, fikirleri başkaları tarafından onaylanmadığında gerçekten güvenini kaybediyordu, ama

bu güvensizlik aslında, daha ciddi bir sorunu örtmekteydi: Karen kendi konumunun haklılığını kabul etmekten *korkuyordu*; çünkü bunu yaptığında, kendi savunusunu sürdürmek zorunda kalacaktı. Bu da onu, patronunun öfke ve hoşnutsuzluğunun hedefi haline getirebilirdi. Bunun ardından, Karen'ın deyişiyle, gerçek bir kavga çıkabilirdi.

Bu fikir Karen'ı, işyerinde güçlüklerle ya da huzursuzluklarla karşılaşma ve hatta kovulma olasılığı gibi gerçekçi nedenlerden dolayı korkutuyordu. Kavga etmek, Karen ile patronu arasındaki gerilimi tabii ki tırmandıracak ve patronunun onu dinlemesini daha da güçleştirecekti. Ama bu gerçek nedenler bir yana, Karen'ın bilinçaltında başka bir korku vardı: kavga etmek, o güne dek ortaya çıkmamış yıkıcı potansiyelini açığa çıkarabilirdi. Öfkesinin denetimini yitirirse, her şeyi yıkabilir miydi? Karen, öfkesini tamamen açığa dökmenin işyerinin yanıp kül olmasına yol açacağını düşünüyor gibiydi. Ayrıca, pek çok kadın gibi o da, öfkesini denetimli, dolaysız ve etkili bir şekilde ifade etmekte deneyimsizdi.

Karen'ın kendi yıkıcılığı ve erkeklerin alınganlığı konusunda korku duyması şaşırtıcı değil. "Erkeklik" ve "kadınlık" tanımlarımız, kadınların erkekler için tehdit etmeyen yardımcılar ve ego geliştiriciler olması gerektiği şeklindedir; aksi takdirde erkekler kendilerini hadım edilmiş ya da güçsüzleşmiş hissederler. Burada Karen için sorun, bu akıldışı korkunun yüksek bir bedelinin olmasıydı. Karen kavgadan kaçınmanın ötesinde, kendi görüşüne sahip çıkmaktan, diğerlerinden açıklama talep etmekten ya da kendi isteklerini belirtmekten de kaçınıyordu. Çünkü bütün bunlar, diğerlerini incitebilecek ya da yok edebilecek, potansiyel olarak yıkıcı eylem kategorisine giriyordu.

Ayrılık Korkusu

Karen'ın büyük bir patlamadan korkmasından öte, bilinçaltında gizlediği daha da büyük bir korkusu vardı. Öfkesini kendi düşünce ve duyguları hakkında kesin bildirimlere dönüştürmekten korkuyordu; bunu yaptığında, farklılıklarımızı belirtip diğerlerini de aynı

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

şekilde davranmaya teşvik ettiğimizde yaşadığımız rahatsız edici ayrılık ve yalnızlık duygusunu uyandırabilirdi. Maggie bu "ayrılık huzursuzluğu"nu, annesiyle bebeği hakkında yepyeni ve olgun bir biçimde konuştuğunda yaşamıştı. Sandra, bu kadar eleştirici olduğu için Larry'den özür dilediğinde ve kendi mutluluğunun sorumluluğunu üstlendiğinde aynı duyguyu yaşamıştı. Barbara da, kavga etmekten vazgeçip, "öfke" konulu grup çalışmasına gitmeyi planladığını kocasına sakin bir şekilde söyleyebilseydi, aynı şeyi hissedecekti.

İlişkide daha özerk ve suçlama içermeyen bir konuma geçtiğimizde ve hatta bunu yapmayı sadece düşündüğümüzde bile, ayrılık huzursuzluğunu yaşayabiliriz. Bu huzursuzluğun nedeni kimi zaman, kesin bir tavır benimsediğimizde ("Özür dilerim, ama benden istediğin şeyi yapmayacağım") bir ilişkiyi ya da işimizi kaybedebileceğimize dair duyduğumuz gerçekçi korkudur. Ama "ayrılık huzursuzluğu" daha çok, ayrılığa ve bireyselliğe karşı içimizde duyduğumuz ve kendimizi ifade etmekten kaçınmamızın beklendiği ilk aile deneyimlerimizden gelen hoşnutsuzluğa dayanır. Bu tür taleplere özellikle kız çocukları duyarlı olur ve özerk "ben"e sahip çıkmaktansa, ilişkideki "bizi" korumada ustalaşabilirler.

Karen ayrılık huzursuzluğunun farkında değildi, ama bu huzursuzluk onu, başlangıçtaki açık ve güçlü konumunu acıya ve gözyaşlarına dönüştürmeye yönlendiriyordu. İncindiğini ifade etmesiyse, patronunun yardımcı bir rol üstlenmesini ve Karen'ın onunla bağlantı duygusunu korumasını sağlıyordu; ve bu bağlantı duygusu, dönüşüm sürecinde kendine ihanet etmiş olmasına karşın, emniyette hissetmesine neden oluyordu. Karen ağlayarak, kendini eleştirerek, aklı karışarak ya da vaktinden önce barış yaparak ilişkilerini koruma modelini uzun zamandır sürdürmekteydi. Sorunun kökeninde yatan gerçek, Karen'ın (4. Bölümdeki Maggie gibi), ilk ailesinden ayrılığını ve bağımsızlığını kazanmak için çok daha fazla uğraşmasının gerekmesiydi. Karen aile üyeleriyle bağlantı kurup bu alanda ilerleme kaydedebilirse, işyerinde öfkelendiğinde daha etkin olacak ve ayrılıktan, yalnızlıktan ya da kendi ayakları üstünde durmaktan korkmadan hareket edebileceğini görecektir.

Farklı Davranmak

Karen her şeyi yeni baştan yapsaydı, öfkesini üretken bir eyleme nasıl dönüştürebilirdi? İlk olarak, patronunun onun işini dolaylı olarak eleştirme ve asıl konudan uzaklaşma şeklindeki karşı adımına karşı kendini daha iyi hazırlayabilir. Karen, patronunun tepkilerini değiştirmeye ya da kontrolü altına almaya çalışmamalı (zaten bunu başarması da mümkün değil). Patronunun tepkilerinin kendisini kontrol etmesine de izin vermemeli. Patronunun söyleyeceklerini dinleyerek ve ardından kendi konumunu yeniden bildirerek, amacına doğru ilerlemeye devam edebilir. Arada bir kırık plak gibi konuşmak kötü bir şey değildir.

Etkileşim sırasında Karen gözlerinin dolduğunu ya da duygularının yoğunlaştığını hissederse ne olacak? Karen bu durumda, kendini toparlamak için zaman isteyebilir ve şöyle diyebilir: "Kafamı toplamak için zamana ihtiyacım var. Bu işi konuşmak için başka bir zaman saptayalım."

Ya amiri, değerlendirmeyi değiştirmeyi reddederse? Karen bu aşamada, bir sonraki adımını düşünmeye başlayabilir. Değerlendirmeyi üçüncü bir tarafın incelemesini isteyebilir. Ya da patronuna, "Bu durum hoşuma gitmiyor, ama buna katlanabilirim," diyebilir. Bir sonraki değerlendirmede "Üstün" kategorisine girmek için tam olarak ne yapması gerektiğini sorabilir. Karen öfkesiyle baş etmekte ne kadar ustalaşırsa ustalaşsın, patronunun fikrini değiştirmesi ya da adaletin tecelli etmesini sağlaması mümkün olmayabilir. Karen'ın *yapabileceği* şey, kendi konumunu bildirmek, seçeneklerinin farkına varmak ve kendi adına karar verme sorumluluğunu üstlenmektir. Karen patronuna karşı sakin ve açık davrandıkça, *o* da değerlendirmeyle ilgili kendi bakış açısı ve ne yapıp ne yapmayacağı konusunda açıklığa kavuşacaktır. Karen'ın böyle bir açıklığa ulaşmaktan kaçınmasının nedeni acaba, patronunu "iyi adam" imgesi içinde görmeyi sürdürmek istemesi olabilir mi?

Karen'ın öyküsü, bilinçaltındaki yıkıcılık ve ayrılık korkularının, öfkemizi kendi adımıza yeni bir konum ya da eylem benimsemek amacıyla kullanmamızı nasıl engellediğini gösteriyor. Ama bazı ör-

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

neklerde sorun açıklıktan *korkmamız* değil, bunun *yokluğu*dur. Tabii ki öfkeleniriz. Ama sadece *diğer* insanın bize ne yaptığı üstünde yoğunlaşmamız yüzünden, "ben" hakkında bir görüş açımız pek yoktur. Burada, kişisel bir örnek vermek istiyorum:

KIZARTMA TAVASI ÖYKÜSÜ

Birkaç yıl önce ablam Susan beni görmeye gelmiş ve birlikte Macys'e gitmiştik. Buradan bir teflon tava almayı planlıyordum. Bana güzel görünen bir tavayı üzerinde fazla düşünmeden aldım ve kasaya yöneldim. Ama daha iki adım atamadan ablam, yanlış bir tava almış olduğumu söyledi. Susan'ın sesinde kendi yargısına karşı olağanüstü bir güven vardı ve seçtiğim tavayla ilgili sorunları tüm teknik ayrıntılarıyla anlattı. Ben bu konuda hiçbir şey bilmiyordum ve çok umurumda olduğu da söylenemezdi. İlk tepkim, ablamın ansiklopedik beyninden etkilenmek oldu, ama o sözlerini sürdürdükçe, içimde gitgide büyüyen bir öfke hissettim. Onun fikrini soran olmuş muydu? Neden hep haklı olduğunu sanıyordu? Tüm konularda dünyanın en iyi uzmanıymış gibi davranmasının sebebi neydi? Bir an elimdeki tavayı onun kafasına indirmeyi düşündüm, ama sonra kendimi tuttum. Bunun yerine, asi bir küçük kardeş gibi kasaya doğru ilerledim ve seçtiğim tavanın parasını ödedim. Tava, Susan'ın söylediği gibi kötü kalitede ve kısa ömürlü çıktı.

Eski bir deyiş vardır: "Öğrenmeye en çok ihtiyaç duyduğumuz şeyi öğretiriz." Bu olayı, benimle birlikte "öfke" konulu grup çalışmaları düzenleyen arkadaşım Marianne Ault-Riché'ye anlatırken kişisel açıklıktan kesinlikle uzaktım. Neden bu kadar öfkelenmiştim? Bu sorunun yanıtı çok basitti: çünkü, ablam katlanılmaz bir insandı! Her konuda uzman olma gereksinimiyle beni öfkelendirmişti. Marianne'e öfkem hakkında söylediğim her şey ablamla ilgiliydi; kendi hakkımda tek bir söz bile söylememiştim.

Marianne beni dinledikten sonra şöyle dedi: "Ablanla beraber alışverişe çıkmayı isterdim. Teflon mutlak ürünleri hakkında bir şeyler öğrenmek çok hoşuma giderdi. Susan bu konuda çok bilgili!"

Marianne dürüstçe konuşmuştu. Benim yerimde olsaydı, Susan'ın bilgisine ve kişiliğine kesinlikle olumlu bir tepki verirdi. Gerçekten de benim eleştirdiğim nitelikler, annemizle babamız da dahil olmak üzere, birtakım insanların Susan'ı sevmelerini sağlayan özelliklerdi. O anda, başkalarında hemen gördüğüm bir şeyi fark ettim: suçlayıcı tutumum beni, öfkeli tepkimi anlamaktan alıkoyuyordu.

Susan'ın öneride bulunmasında ve uzmanlığında beni rahatsız eden şey, neydi? Bu benim için neden sorun oluyordu? İlişkimizin şekli neydi? Bu ilişkiye benim katkım ne şekilde oluyordu? Susan'a beni rahatsız eden şeyi, kişiliğinde ya da tavrında bir hata olduğunu ima etmeden söylemeyi ancak bu soruları sorabildikten sonra başardım.

Öncelikle, öfkemi, ne istediğimi anlamak için bir teşvik olarak kullandım ve ardından, ablamla ilişkilerime bir sınır koydum. Maggie'nin annesine söylediği gibi, ben de ablama, kendisine sormadan bana öneride bulunmamasını istedim. Yararlı ve geçerli önerilere 'hayır' demem Susan'a anlaşılmaz geliyordu, çünkü o, istemese bile kendisine öneride bulunulmasından hoşnutluk duyardı. Öneri almak konusunda yaşadığım sorunu açıklamak için ona, küçük kardeş olma deneyimimden söz ettim.

"Susan, bütün yaşamım boyunca seni parlak bir yıldız olarak gördüm. Senin, her şeye çözüm bulan bir insan olduğunu düşündüm. Her şeyi bildiğini ve her şeyi yapabileceğini hissettim. Kendimi ise daha alt konumda gördüm ve sana karşılık olarak verebileceğim ya da öğretebileceğim bir şey olmadığını hissettim. Senin parlaklığın karşısında çekingenlik duyduğumda tepkim, kendimi iyice becerisiz hissetmek oluyor.

"İlişkimiz benim için çok önemli ve kendi açımdan işleri daha dengeli hale getirmeye çalışıyorum. Bence benim için yararlı olacak şey, ablamın yardım ve tavsiyelerinden bir süre uzak durmak. Bunun aptalca görüneceğini biliyorum, çünkü sen yardım konusunda çok iyisin, ama şu anda benim için yararlı olacak şey, bu."

Aslında ablamdan, davranışlarında bir değişiklik yapmasını istiyordum. Ama bunu istememin nedeni önerilerinin kötü, yanlış ya da aşırı olması değil, abla önerilerine karşı kendi tepkim açısından

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

bana yararlı olacağını düşünmemdi ve bu tepkilerin sorumluluğunu da üstleniyordum.

Sorunumu Susan'la (onun ailenin parlak yıldız olması konusundaki imrenmemi de ekleyerek) paylaşmam, Susan'ın becerikli yardımcı ve benim de daha beceriksiz, yardım edilen olduğum eski bir aşırı yüklenme – yetersiz yüklenme modelinin kırılması için atılmış önemli bir adımdı. Geçmişte Susan ikimiz için de zekâ ve beceri gösterdikçe ben de benliksizleşerek tepki veriyordum. Ablama (hep abladan yardım alan bir konumda olmak yerine), bir şeyler sunma isteğimi ifade ettiğimde Susan, kendi sorunlarını bana anlatmaya başladı ve ilk kez, onun da benim bakış açıma değer verdiğini anladım. Zamanla ilişkimiz daha da dengelendi. Artık kendimi, tahterevallinin alt ucunda hissetmiyordum. Şimdi, mutfak eşyaları da dahil olmak üzere pek çok konuda onun önerilerine; önerisini istemiş olsam da olmasam da değer veriyorum.

Öfkeyi benlik hakkında daha çok bilgi sahibi olmak için kullanmak, benim Susan konusunda yaptığım gibi kendimizi irdelememizi ve uzun psikolojik açıklamalarda bulunmamızı gerektirmez. İlişkimizdeki uzun süreli sorunları belirlemeseydim, ablama, ondan öneri istemediğimi söyler ama bunun nedenini bilmezdim. Bu öykünün özü, öfkemi, Susan'ın kendini nasıl yönetmesi gerektiği konusunda istenmeyen bir otorite gibi davranmak yerine, kendi kişisel isteklerime dayalı bir talebi belirtmek için kullanmış olmam.

Öfke bizi benliğimiz hakkında daha çok, diğerleri hakkındaysa daha az uzman olmaya yönelttiğinde, bir değişim aracı haline gelir.

KESİN BİR TUTUM BENİMSEMEK

Öfkeyi etkili bir biçimde kullanmayı öğrenmek, sorunlarımıza yol açtığını ve bizi mutsuz ettiğini düşündüğümüz diğer kişiyi suçlamaktan; diğer insanları değiştirmenin bizim işimiz olduğu fikrinden; onlara ne düşünmeleri, ne hissetmeleri ve nasıl davranmaları gerektiğini söylemekten vazgeçmeyi gerektirir. Ama bu, her davranışı kabul edeceğimiz anlamına gelmez. "Yaşa ve yaşat" tutumu aslında, ilişkide bizim için neyin kabul edilebilir ve istenebilir olup

olmadığını belirleyememişsek, benliğini kaybetmiş bir konumda olduğumuzu gösterebilir.

Yakın zamanlarda, kocasının sağlığını ihmal etmesine çok öfkelenen, Ruth adlı bir kadına yardımcı oldum. Kocası bacağıyla ilgili ciddi bir sorun konusunda yanlış bir tıbbi bakım görmüştü ve sorunu kötüleşiyordu. Adamın bu konuda bir şey yapmaya niyeti yoktu. Ruth ona kendisi için ne yapması gerektiği hakkında söylevler çekerek ve onun davranışlarıyla duygularını yorumlayarak öfkesini ifade ediyordu. ("Kendini mahvediyorsun." "Tıpkı babam gibi sen de kendini ihmal ediyorsun." "Kendi korkularını inkâr ediyorsun," vb.) Kocası ise buna tepki olarak, sorununa karşı giderek daha ilgisiz bir tutum alıyor (ki, karısının ikisi için de yeterince endişelendiği göz önüne alınırsa, bu çok normal) ve tedavi görmemekte daha kararlı hale geliyordu. Temposu giderek yükselen bu döngüsel dansta Ruth'un "Senin için en iyi olanı ben bilirim" tutumu kocasının bu konuda bağımsızlığına daha da çok sarılmasına neden oluyor ve sonuçta Ruth, onun ne yapması gerektiği ve gerçekte ne hissettiği konusundaki söylevlerini artırıyordu. Pek çok kadın gibi Ruth da kocası adına duygusal tepki veriyor ve kocası da, duygusal olarak tamamen tepkisiz kalıyordu.

Kendi duygularını belirlemenin, kendi risklerini seçmenin ve kendi sağlığının sorumluluğunu üstlenmenin kocasının işi olduğunu kabul etmesi, Ruth için büyük bir adım oldu. Bütün bunlar ona değil, kocasına düşüyordu. Ama Ruth için, öfkesini ciddiye alıp bu statükoyla yaşayamayacağını ve durumun bu şekilde devam etmesine katlanamayacağını önce kendine, sonra da kocasına göstermek için kullanması da aynı derecede önemliydi.

Ruth önemli bir değişim gerçekleştirerek kocasını eleştirmek ya da ona talimat vermek yerine, kendi duygularını anlattı. Ruth'un babası o on iki yaşındayken, giderek kötüleşen bir hastalık yüzünden ölmüştü ve şimdi kendini, kocasını da aynı şekilde yitirme korkusuyla karşı karşıya buluyordu. Kocasının "kendini mahvetmesi" ya da "ihmali" üzerinde yoğunlaşmak yerine, ondan, kendi ihtiyaç ve duyguları için tıbbi bakıma başvurmasını istedi. Korkularının ve endişelerinin çok yoğun olduğunu, bu yüzden normal hayatına devam

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

edemediğini açıkladı. Kendi tepkisi yüzünden kocasını suçlamadı; onun için en iyisini kendisinin bildiğini de söylemedi. Ruth bunları yapmak yerine kendi sorununu anlattı ve kocasından, duyduğu huzursuzluğa saygı göstermesini istedi. Kocası doktora gitmeyi kabul etti; ama bunu kendi iyiliği için değil, Ruth'un iyiliği için yaptığını da açıkça belirtti.

Öfkemizi, benlik hakkında bildirimlerde bulunmak üzere kullandığımızda güçlü bir konuma gelmiş oluruz; çünkü kimse bizim duygu ya da düşüncelerimizi tartışamaz. Bunu yapmaya kalkışabilirler belki, ama karşılık olarak onlara kendimizi savunmak için mantıklı açıklamalar sunmamız gerekmez. Bunun yerine, şöyle diyebiliriz: "Bu sana delice ya da mantıksız görünebilir, ama ben durumu böyle görüyorum." Ama tabii, diğer kişinin davranışını bizim istediğimiz şekilde değiştireceğinin de garantisi yok. Joan'in öyküsü, buna iyi bir örnek.

Kesin Bir Konum

Joan ile Carl bir yıldır birlikte yaşamaktaydılar ve ikisi de, her iki cinsiyetten insanlarla dostluklarını sürdürüyorlardı. Tekeşliliği tercih ettikleri konusunda anlaşmaya varmışlardı, ama yakın arkadaşlara sahip olma şansını feda etmek de istemiyorlardı. Bu gayriresmi anlaşma işe yarıyor gibi görünüyordu; Carl, boşanma süreci içinde olan genç araştırma asistanıyla birlikte zaman geçirmeye başlayana dek. Joan'in buna tepkisi ise kıskançlık, kendini tehdit ediliyor hissetme ve öfkeydi.

Neredeyse bir yıl boyunca, Carl ile asistanının ilişkileri yararsız kavgaların odak noktası oldu. Joan, Carl'a duygularının sadece platonik olup olmadığını soruyor ve Carl da onu, paranoyakça ve ona sahipmiş gibi davranmakla suçluyordu. Bağlılık konusunda aralarında sayısız tartışma geçti: Carl'ın asistanının boşanma hakkında konuşmak için onu akşam evden araması uygun muydu? Carl'ın onunla akşam yemeğine çıkması doğru muydu, yoksa sadece öğle yemeğine mi gidebilirdi? Joan, Carl'ı suçlamakla kendini suçlamak arasında gidip geliyor ve bu arada sorun bir türlü çözümlenmiyordu.

Ama öfkesi, aradan geçen zamana rağmen hâlâ bu ilişki konusunda rahat olmadığını gösteriyordu.

Joan, Carl'ın davranışları hakkında yakınmaktan vazgeçip bu durumun kendisi için kabul edilemez olduğunu belirttiğinde dönüm noktasına gelinmiş oldu. Carl'ı yanlış ya da kötü bir şey yapmakla suçlamıyor ve hatta, kendi yerinde başka bir kadın olsa, bu durumdan rahatsız olmayacağını, belki de kendisinin de aynı şeyi yapma şansı doğmasını hoşnutlukla karşılayacağını itiraf ediyordu. Joan'in söylediği tek şey, dayanabileceğinden daha fazla kıskançlık ve öfke yaşıyor olmasıydı.

Carl onun tepkisini "patolojik" ve "orta sınıf" şeklinde yorumladığında Joan ne kavga etti, ne de savunuya geçti. Bunun yerine, şöyle dedi: "Benim duygularım, bana aittir. Senin bu kadınla ilişkin konusunda büyük bir acı duyuyorum ve bu yüzden, bu işin sona ermesini istiyorum. Bu, yüzde doksan dokuz benim sorunum olabilir, ama ben bu soruna rağmen ilişkimiz hakkında olumlu düşünmeyi başaramıyorum." Joan konumunu kesin ve kararlı bir tutumla savunuyordu.

Joan'in yaşadığı duygusal acı hakkında açıklığa kavuşması Carl'ı da, kendi önceliklerini açıklığa kavuşturmaya yöneltti; ve onun için en önemli öncelik Joan değildi. Araştırma asistanıyla ilişkisini bitirmeyi reddetti. Joan uzun bir kişisel karmaşa döneminden sonra kesin tavrını koydu ve şöyle dedi: "Bu ilişkiyi sürdürürsen, ben seninle ilişkimi sürdüremem." Bunu tehdit etmek ya da duygusal bir şantaj yapmak amacıyla değil, ne yaşadığını anlatmak için söylemişti. Carl tepki vermedi ve yaşamına eskisi gibi devam etti. Bunun üzerine Joan ondan, evden ayrılmasını istedi. Kısa bir süre sonra Carl, Joan'i tamamen terk etti ve araştırma asistanının yanına taşındı.

Joan çok acı çekti; ama üstlendiği konumdan hoşnuttu. Carl'ı yitirmişti belki, ama kendine saygısını korumuştu. Joan'in yaptığı doğru muydu? Joan, Joan için doğru olan şeyi yaptı, ama başka birisi daha farklı bir şey yapmayı seçebilirdi; ya da, ne yapacağını bilemeyebilirdi.

Öfkemizi, ihtiyaçlarımız, değerlerimiz ve önceliklerimizi belirlemek için bir rehber olarak kullanırken sandığımız kadar açık ol-

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

madığımızı keşfedersek; bu bizi gerilime sürüklememeli. Önemli bir ilişkide sürekli öfke ya da acı hissetmemiz, benliğimizden çok fazla şey feda ettiğimizi ve üstleneceğimiz yeni konum ya da önümüzdeki seçenekler hakkında açıklığa kavuşamadığımızı gösteren bir işaret olabilir. Açıklık eksikliğimizi fark etmek zayıflık değil, fırsat ve güçtür.

Kadınların "ben" konusu üzerinde durmalarını *gerektiren* bir neden yok. "Ben kimim?" "Ne istiyorum?" "Neyi hak ediyorum?" Bunlar hepimizin, haklı olarak uğraştığımız sorular. Hep sorgulamamaya ve gerçek yapımız, doğru yerimiz, annelik sorumluluklarımız, kadınlık rolümüz gibi konular hakkında diğerlerinin tanımladığı fikirleri kabul etmeye teşvik edildik. Ya da, bunların yerine başka sorulara yanıt aramamız istendi: "Diğerlerini nasıl mutlu ederim?" "Sevilmek ve onaylanmak için ne yapmalıyım?" "Huzuru nasıl koruyabilirim?" En büyük acıyı, "Ben kimim?" sorusuyla boğuşmayı beceremediğimizde ve öfkemizin bu soruları ele almamız gerektiğine işaret ettiğini reddettiğimizde yaşarız.

Kendi belirsizliğimizi kabul etmek büyük bir cesarettir. Öfke bizi genellikle, üzerinde iyi düşünmediğimiz ya da üstlenmeye hazır olmadığımız konumları benimsemeye yöneltir. Başkalarının önerileri bize pek yararlı olmayabilir: "O adamı hemen terk et!" "Patronuna, bu işi yapmayacağını söyle." "Onun sana böyle davranmasına izin veremezsin." "Bunu bir daha yaparsa onunla arkadaşlığını sürdürmeyeceğini söyle." "Ona kesinlikle hayır de!"

Biraz yavaşlayın! Bir konuda henüz emin olmadığımızı ve bununla mücadeleye devam etmenin bize düştüğünü görmemizi sağladığı sürece öfkemiz, kişisel gelişim ve değişim için güçlü bir araç olabilir. İsterseniz şimdi, bir kadının öfkeli ve suçlayıcı bir konumdan, kendi karmaşasıyla yüzleşmeye doğru yaptığı yolculuğu inceleyelim.

6

KUŞAKLAR ARASINDA

Katy ile Yaşlanmakta Olan Babası

Katy, en küçük çocuğu üniversiteye gitmek üzere evden yeni ayrılmış, elli yaşında bir ev kadını. Yetmiş iki yaşında emekli bir öğretmen olan babası ise on yıldır dul ve sağlık durumu oldukça kötü. Katy, bir "öfke uzmanı" olduğumu duyarak beni Menninger Vakfı'ndan aradı ve ilk telefon konuşmamızda, onun için on yıldır öfke kaynağı olan bir modeli anlattı.

Sesinde açık bir umutsuzlukla, "Babamın büyük bir sorunu var," dedi. "Benden aşırı taleplerde bulunuyor; özellikle de kalp krizinden sonra gözlerinin zayıflamasından beri. Her aradığında onu alışverişe ya da randevularına götürmek zorundayım. Dairesinde onun için bazı işler yapmamı istiyor ve sonra da, iyi yapamadığımı söyleyerek beni eleştiriyor. Aslında pek çok şeyi kendisi yapabilir, ama kocaman bir bebekmiş gibi davranıyor. Bazen beni günde iki ya da üç kez arıyor. Ona hayır dediğimde içine kapanıyor ve kendimi suçlu hissetmeme yol açıyor. Artık dayanacak halim kalmadı."

Katy'yle birinci görüşmemizde biraz daha açıklama istediğimde aramızda şöyle bir konuşma geçti:

"Sizce sorununuz nedir?"

KATY: "Sorunum, benim de bir yaşantım olduğunu babamın fark etmemesi. Dünyamın onunkinin etrafında dönmesi gerektiğini sanıyor. Annemin ölümünden beri, yaşamındaki boşluğu doldurmak için beni kullanıyor."

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

"Bu sorun hakkında babanıza ne söylediniz?"

KATY: "Baba, benim de bir yaşantım olduğunu ve benden çok şey istediğini görmelisin. Yanına koşmadığımda suçluluk hissetmeme yol açmaktan vazgeçmelisin. Bence kendini herkesten soyutlayıp sadece bana dayanmak yerine, biraz dışarı çıkıp insanlarla tanışmaya ihtiyacın var."

"Babanız buna nasıl yanıt veriyor?"

KATY: "Öfkeleniyor ve bir süre benimle konuşmuyor. Ya da sağlığının ne kadar kötü olduğundan söz ediyor ve bana öyle bir suçluluk yaşatıyor ki, buna değmez diye düşünüyorum."

"O zaman ne yapıyorsunuz?"

KATY: "Hiçbir şey. Hiçbir şey işe yaramıyor; zaten bunun için size geldim."

Katy'nin kısa özetinde çarpıcı ve aynı zamanda tipik olan, şey, tüm sözlerinin babası hakkında olmasıydı.

"Babam, benim de bir yaşantım olduğunu anlamıyor."
"Babam, dünyamın onunkinin etrafında dönmesi gerektiğini sanıyor."
"Babam beni kullanıyor."
"Babam benden çok şey istiyor."
"Babam kendimi suçlu hissetmeme neden oluyor."
"Babamın dışarı çıkıp insanlarla tanışmaya ihtiyacı var."

Katy, öfkelendiğimizde çoğumuzun yaptığı şeyi yapıyor: Yargılıyor, suçluyor, eleştiriyor, ahlak dersi çıkarıyor, vaaz veriyor, talimat veriyor, yorumluyor ve psikanaliz yapıyor. Katy'nin ağzından, kendisi hakkında tek bir cümle bile çıkmıyor.

Okumaya devam ederken, daha önceki bölümlerde öğrendiklerinizi hatırlayın. Katy'nin babasıyla ilgili sorunu, Maggie'nin annesi hakkındaki sorunuyla bazı benzerlikler taşıyor. Aşağıdaki sorularla biraz uğraşın ve benim yanıtlarımı okumadan önce sorulara kendi başınıza yanıt verin.

Katy'nin Babası Bu Tür Taleplerde Bulunmakta Haksız mı? Bilmiyorum. Yetmiş iki yaşındaki bu dul babanın yetişkin kızından tam olarak ne kadar talepte bulunmaya hakkı olduğunu kim bilebilir? On kişiye bu konuda fikirlerini sorsak, yanıt verenlerin yaşına, dinine, uyruğuna, sosyoekonomik sınıfına, kardeş durumuna ve aile geçmişine göre değişen on ayrı yanıt alırdık. Katy'nin yerinde olsam ben de muhtemelen, onun aşırı talepkâr olduğunu söylerdim. Ama bu benim görüşüm. Başka birisi, kendisine bu denli ihtiyaç duyulmasından mutlu olabilir.

Konu hakkındaki kesin gerçeği arıyorsak (Anne ya da babanın istekleri ne kadar olmalıdır? Kızları ne kadar vermelidir?), aynı durumu algılamanın pek çok yolu olduğunu ve insanların farklı düşündüklerini, farklı hissettiklerini ve farklı tepki verdiklerini göremiyoruz demektir. Bu noktayı tekrar tekrar vurguluyorum, çünkü öfkeliyken bunu anlamamız pek kolay olmuyor. Birbirleriyle çatışan istekler ve dünya hakkında faklı algılamalar, tek bir tarafın haklı ve diğerinin de haksız olduğu anlamına gelmez.

Katy'nin Öfkelenmeye Hakkı Var mı? Babasına Karşı Duyduğu Öfkede Haklı mı? Daha önce de söylemiş olduğum gibi, öfkelenmek yanlış ya da doğru, haklı ya da haksız değildir. Hissettiğimiz her şeye hakkımız var. Katy'nin öfkesi de onun saygı ve dikkatini hak ediyor. Ama Katy'nin öfkelenmeye hakkının olması, babasının suçlanabileceği anlamına gelmiyor. Katy'nin öfkesi, babasıyla etkileşimlerinde kendi katkısını yeniden incelemesi ve bu önemli ilişkide farklı bir şekilde davranması gerektiğini gösteren bir işaret.

Katy'nin Babasıyla İletişimlerinde Yanlış Olan Ne? Öncelikle, Katy taktik kullanarak stratejik davranmıyor. Eleştirildiklerinde ya da neyi yanlış yaptıkları söylendiğinde çok az insan dinlemeyi becerebilir. Katy'nin babası gerçekten esnek bir insan değilse, kızının sözleri onda savunuya geçme gereksinimi yaratacak ve Katy'yi dinlemesi olasılığını azaltacaktır.

İkinci olarak, Katy'nin iletişimleri, babasının deneyimleri hakkında uzman olduğunu iletiyor. Katy babasını, ölen karısının ardında bıraktığı boşluğu doldurmak için kızını kullanan bencil, nevrotik

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

ve talepkâr bir insan olarak görüyor. Bu psikolojik yorum doğru ya da yanlış olabilir. Babasının davranışları için başka açıklamalar da yapılabilir.

Gerilimin yüksek olduğu durumlarda çoğumuz zamanımızı, diğer kişiye tanı koyarak geçiririz. Tanı koymak gerçekten yararlı bir görüş sunma isteğini de yansıtabilir, ama genellikle, gizli bir suçlama ve kendini üstün görme şeklidir. Tanı koyduğumuzda, başka bir insanın gerçekte ne hissettiğini ya da istediğini, ya da, diğer bir insanın nasıl düşünmesi, hissetmesi ve davranması gerektiğini bilebileceğimizi varsayarız. Ama aslında bunları kesin olarak bilemeyiz. Kendi hakkımızda bile bunları bilmemiz yeterince zor.

Sorun Kimin? "Babamın büyük bir sorunu var. Benden çok fazla şey istiyor." Katy'nin ilk telefon konuşmamızda söylediği bu sözler, sorunun babasına ait olduğuna inandığını gösteriyor. Ama yine de Katy'nin anlattıklarından, babasının isteklerini tanımlayabildiği, açıkça belirtebildiği ve hatta, istediği şeyi elde edebildiği anlaşılıyor.

Sorun, *Katy*'nin. Babasıyla, kendini öfkeli hissetmemesi için uygun sınırları belirlemek ve açıklığa kavuşturmak için bir yol bulmalı. Çabalayan ve acı çeken, Katy. Bu *onun* sorunu.

Ama Katy'nin sorunu olduğunu söylemek, onun suçlu ya da hatalı olduğunu ima etmek anlamına gelmiyor. "Sorun kimin?" sorusunun, suçlulukla ya da kusurlu olmakla hiçbir ilgisi yok. Sorunu olan kişi sadece, belli bir durum karşısında huzursuzluk ya da tatminsizlik duyan kişi anlamına geliyor.

Katy'nin Sorunu Ne? Katy'nin sorunu, aklındaki bazı önemli soruları çözümleyememiş olması: "Kendi yaşamıma karşı sorumluluğum ne, babamın yaşamına karşı sorumluluğum ne?" "Bencillik ne demektir, kendi istek ve önceliklerime karşı gerçekçi olmak ne demektir?" "Kendimi öfkeli hissetmeden babama ne kadar yardım edebilirim?" Katy bu sorulara açık yanıtlar bulmadan babasıyla farklı bir ilişkiye giremez.

Katy'nin sorunu, babasının onun suçluluk duymasına "neden olması" değil. Kimse bizim suçluluk duymamıza neden olamaz, bunu ancak deneyebilirler. Katy'nin eski modeli değiştirmesi durumunda babası hiç kuşkusuz ona zor günler yaşatacak, ama kendi duygularından sadece Katy sorumlu; suçluluk da dahil.

Bu soruların yanıtları tabii ki basit değil. Katy'nin babasına karşı yeni sınırlar koymasına sizin tepkiniz ne olurdu? Onu bencil bir insan olarak mı görürdünüz, yoksa, yeni tavrını takdir mi ederdiniz? Kim bilir? Diğerlerine karşı sorumluluklarımızın nerede başlayıp nerede bittiğini kaçımız biliyoruz? Daha doğumlarından itibaren kendilerini, başkalarına sevgiyle bakmalarına göre tanımlamak üzere eğitilmiş olan kadınlar ne zaman "Bu kadarı yeter!" diyeceklerini nasıl bilebilirler?

Katy çocuklarıyla, "Kadının işi asla bitmez," anlayışıyla yaşamıştı ve şimdi en küçük çocuğunun evden ayrılmasıyla birlikte, bu öykü yaşlı babasıyla devam ediyordu. Katy'nin, tıpkı annesi ve büyükannesi gibi yaşamının büyük bölümünü "vererek" geçirdiğini öğrenmiştim. Derinlere gömdüğü o kendi gereksinimlerini belirtip elde etme isteğini açığa vurmaya korkuyordu. Katy kendini başkalarının gereksinimlerine öylesine adamıştı ki, benliğini yitirmiş olmasa bile, benliğine ihanet etmişti. İçinde gömülü benliğinin öfkesini hissediyor, ama bunu değişim yaratmak için kullanmayı henüz beceremiyordu.

Katy'nin sorununa ne kadar anlayışla baksak ya da kendimizle özdeşleştirsek de, bu yine de onun sorunu. Bu, Katy'nin nevrotik, hatalı ya da yanlış yönlendirilmiş olduğunu göstermiyor. Sorununun "kaynağı"nın kendisi olduğu anlamına da gelmiyor. Ailelerimizin ve toplumumuzun kuralları biz kadınların kendimizi, diğerlerinin istek ve beklentilerinden farklı şekilde tanımlamamızı güçleştiriyor ve önceliği kendi yaşamlarımızın niteliğine ya da yönüne verdiğimizde, diğerlerinden gelen olumsuz tepkiler kendimizi huzursuz ve suçlu hissetmemize neden oluyor.

Eğer öfkemizi, giriştiğimiz tüm önemli ilişkilerde kendimizi açıkça tanımlamak için kullanmaz –ve duygularımızla oldukları gibi başa çıkmazsak– bu sorumluluğu bizim yerimize üstlenecek başka birisi olmayacaktır.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Belirsizlik İş başında

Katy benden yardım istemişti, çünkü babasıyla "bir şey yapmak" istiyordu ve benden isteği de, ona bu şeyin ne olduğunu söylememdi. Diğer kadınlarda olduğu gibi Katy'ye de sürekli birileri, ne yapması gerektiğini söylemişti. Sözgelimi annesi ona kadının görevinin kendini unutup özveride bulunmak ve hizmet etmek olduğunu öğretmişti; şimdi de arkadaşları, özgürlüğe giden yolun kendine sahip çıkması olduğunu söylüyorlardı. Katy'nin kendisine öneride bulunanlardan en çok duyduğu söz, "Hayır demek isterken evet deme," şeklindeydi ve Katy en sonunda, sorununun ancak babasına bu beş harfli sözcüğü söyleme cesaretini bulmasıyla çözülebileceğine inanmaya başlamıştı.

Katy'nin gerçekte yapması gereken şey biraz sakinleşip, en azından bir süre hiçbir şey yapmamaktı. Kendimizi öfkeli hissettiğimiz ya da gergin olduğumuz bir anda karar vermek ya da bir ilişkiyi değiştirmeye çalışmak akıllıca olmayabilir. Ayrıca, Katy içinde bulunduğu durumu fazla düşünmemişti, çünkü duruma tepki vermekle meşguldü.

Katy babasını suçlamayı ve tanı koymayı bırakabilse iyi bir başlangıç yapabilirdi. Kendi değerlerini açıklığa kavuşturmak, kendi öncelikleriyle seçeneklerini değerlendirmek ve ne yapıp yapmayacağı konusunda kendi kararlarını vermek için, babasının istek ve beklentilerinden kendini biraz ayırmanın kendi işi olduğunu görmeye başlayabilirdi. Ayrıca bu konularda henüz açıklığa kavuşmamış olduğunu ve sorununu nasıl çözeceğini bilmediğini de anlayabilirdi. Belirsizliğimizi kabul etmek bile kendi başına büyük bir karardır.

Katy bundan sonra ne yapabilir? Bizden talep edilen şeylere tepki olarak öfke duyduğumuzda, ama davranışımızı değiştirmek için bir seçenek göremediğimizde ne yapabiliriz? Öfkemiz, bir soruna işaret eder, ama bu sorunun nasıl çözüleceğine dair en ufak bir ipucu bile getirmez. Öfke sadece, hissettiğimiz bir şeydir. Bize, biraz yavaşlamamız ve benliğimiz hakkında daha açık düşünmemiz gerektiğini söylerken bir yandan da, açıkça düşünmemizi güçleştirir.

Katy için babasını eleştirmek ya da başkalarının da onu eleştirmelerini sağlamak kısa vadeli bir rahatlama ya da en azından, ahlaki olarak üstünlük duygusu getirebilir; ama bu noktada asıl yapması gereken, öfkesiyle bir şey yapmamaktır. Uzun vadeli bir değişim yaratmak açısından Katy'ye düşen, daha düşük bir duygusal tepkicilik ve benliği hakkında daha yüksek bir açıklık düzeyine ulaşmak için çabalamaktır. Nasıl mı? Katy'nin inançları ve seçenekleri hakkında açıklığa kavuşmak için şunları yapması gerekir: İlk olarak, sorununu babası da dahil olmak üzere diğer aile üyeleriyle paylaşabilir; ikinci olarak, diğer akrabalarının –özellikle de ailedeki kadınların– kuşaklar boyunca benzer sorunlarla nasıl başa çıktıkları hakkında bilgi toplayabilir.

"Baba, Bir Sorunum Var"

Katy'nin babasına sorunundan söz etmesi sırasında, Maggie'nin annesiyle konuştuğu ana benzer bir gerilim yaşandı. Katy, ailevi bir duygusal sorunda kendisinin nerede durduğunu açıkça anlatarak ilişkideki eski ve katı bir modeli değiştirdi. Konuşma yaklaşık olarak şöyle geçti:

"Baba, benim bir sorunum var. Sana karşı duyduğum sorumlulukla kendime olan sorumluluğumu nasıl dengeleyeceğimi bilemiyorum. Geçen hafta seni iki kere alışverişe ve bir kere de doktora götürdükten sonra kendimi huzursuz ve gergin hissettim, çünkü o zamanları kendime ayırmak istiyordum. Ama sana 'hayır' deyip kendi işime baktığımda suçluluk duyuyorum."

Babası soğuk bir sesle, "Sana yük oluyorsam uzak durabilirim," dedi. Suratına bir tokat yemiş gibi görünüyordu.

Katy babasının karşı adımlarına kendini hazırlamıştı, bu yüzden, ilişkilerinin modelini oluşturan duygusal tepkiciliğe girmeden kararlı tavrını sürdürebildi. "Hayır, baba. Bunu istemiyorum. Bana yük olduğunu söylemedim. Doğrusunu söylemek gerekirse, ben de biraz diğer insanlardan yardım isteyebilmek istiyorum. Benim sözünü ettiğim şey, kendi sorunum: beni neyin rahat ettireceği konusunda

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

açıklığa kavuşamadım. Senin için neler yapabileceğimi ve ne zaman hayır deyip önceliği kendime vereceğimi saptamaya ihtiyacım var."

Babası, "Beni şaşırtıyorsun, Katy," dedi. "Annen yaşlandıklarında hem annesine hem de babasına baktı ve bundan hiç yakınmadı. Annen seni görse herhalde hiç gurur duymazdı."

"Ne demek istediğini anlıyorum, baba." Katy bu yemi yutmayı reddetmişti ve kendi sorununu sakince ele almayı sürdürüyordu. "Annemin her ikisine de bakabilmesi beni hep etkilemiştir. O, öfkelenmeden verici olmak konusunda çok yetenekliydi. Ama ben annem değilim. Ondan farklıyım ve onun gibi davranabileceğimi hiç sanmıyorum. Sanırım ben annemden daha bencilim."

Aralarına çöken gerilimli sessizliği babası bozdu. "Pekâlâ, Katy, senin bu sorunun hakkında benim yapmam gereken bir şey var mı?" Sesinde alay ve incinme karışımı bir ifade vardı.

O anda Katy'nin içinden, babasına eskisi gibi tavsiyede bulunup dışarı çıkarak insanlarla tanışmasını ve elindeki kaynakları kullanmasını söylemek geçti. Ama deneyimleri ona, bunun bir işe yaramadığını göstermişti. Bunun yerine, kendi sorununu tartışmayı sürdürdü.

"Keşke benim sorunumu başka birisi çözüp benim yerime karar verebilseydi. Ama bu benim işim." Katy düşünceli bir tavır takınmıştı. "Doğrusunu söylemek gerekirse, senin bu konudaki deneyimlerini benimle paylaşman yararlı olabilir. Senin de başına böyle bir şey gelmiş miydi? Annen hastalanıp kendine bakamaz hale geldiğinde ne hissetmiştin? Onu huzurevine yatırmak kimin aklına geldi ve bu konuda senin fikrin neydi?"

Katy, ailevi bir soruna öfkeyle tepki vermektense konuyu (bu örnekte, yaşlı anne ve babaya kimin bakacağını) açıkça ele alarak konunun zehirini almıştı. Sonuç olarak, ele alınmamış konu hakkında bilinçaltında yaşanan huzursuzluk yok olacak ve Katy, durumunu daha nesnel bir şekilde düşünebileceğini görecek. Katy ayrıca, babasını, yaşlı anne babasıyla kendi deneyimleri hakkında sorgulamaya başlıyor. Diğer aile üyelerinin sizinkine benzer sorunları kuşaklar boyunca nasıl hallettiklerini öğrenmek, tepkiselliği azaltıp bireyin kendisi hakkındaki açıklığını artırmasının en iyi yollarından biridir.

Hatta Katy, babasıyla bu konuyu konuşmaya başlamadan önce, kendi ailesinde bu tür bakım işlerinin nasıl halledildiği hakkında daha çok şey öğrenmeliydi.

GEÇMİŞİMİZİ ÖĞRENMEK

Katy'nin ailesinde hangi kadınlar benzer bir sorunla uğraşmış ve bu sorunu nasıl çözmeye çalışmışlardı? Katy'nin ailesindeki diğer kadınlar (kız kardeşi, teyzeleri ve büyükanneleri) başkalarına karşı sorumluluklarıyla kendilerine karşı duydukları sorumluluğu nasıl dengelemişlerdi? Bu konuda ne kadar başarılı olmuşlardı?

Yaşlanmakta olan annesiyle babasının tüm sorumluluğunu üstlenmek Katy'nin annesine nasıl düşmüştü? Annenin kız ve erkek kardeşlerinin, bu düzenleme konusundaki görüşleri neydi?

Artık kendilerine bakamayan aile üyelerine kimin bakacağına kuşaklar boyunca ailede nasıl karar verilmişti?

Size belki öyle gelebilir, ama aslında hiçbirimiz ailemizin, böyle bir sorunla karşılaşan ilk üyeleri değilizdir. Geçmişimizdeki çözümlenmemiş sorunlar hepimize miras kalır; bizim cebelleştiğimiz şey, daha önceki kuşaklarda da görülmüştür. *Kendi ailemizi iyi tanımazsak, ya geçmişteki modelleri tekrar ederiz, ya da onlara bilinçsizce karşı çıkar ve kim olduğumuzu, diğer aile üyelerine hangi yönlerden benzeyip hangi yönlerden onlardan ayrıldığımızı ve kendi yaşamımızı en iyi nasıl sürdüreceğimizi bilemeyiz.*

Öfkemizi etkin şekilde kullanmak öncelikle açık bir "ben" gerektirir; oysa kadınların benliklerine sahip olmaları hep engellenmiştir. Ama benliğimizi, aile ağacımızdaki diğer bireylerden soyutlayarak gerçekleştiremeyiz. Köklerimizi kesip atarsak, bu işte bize hiçbir kitap –ya da hiçbir terapist– yardım edemez. Çoğumuz aile üyelerimize –özellikle de annelerimize– karşı güçlü tepkiler verir, ama onlarla derinlemesine konuşup kendi deneyimleri hakkında bilgi edinmeyiz. Bizimkini olduğu kadar annemizle babamızın yaşamlarını da yapılandıran güçler, ya da annelerimizin ve büyükannelerimizin bizimkine benzer sorunlarla nasıl başa çıktıkları hakkında hiçbir şey bilmeyiz. Bunları bilmediğimizde, benliğimizi de bilemeyiz. Kö-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

künü tarihimizden alan açık bir benliğe sahip olmadıkça da, tüm durumlarda yoğun öfkeli tepkilere maruz kalır, buna tepki olarak diğerlerini suçlar, kendimizi uzaklaştırır, pasifçe boyun eğer ya da tası tarağı toplayıp taşınırız.

Bu yüzden de, Katy'nin halletmesi gereken "ailevi ödevleri" vardı. Aile üyelerinden pek çoğuyla –özellikle kadınlarla– görüştü ve kendisininkine benzer sorunlar hakkındaki deneyimleriyle bakış açılarını öğrendi. Yaşayan aile üyelerinden, annesi de dahil olmak üzere, ölenler hakkında bilgi edindi. Katy böylece, babasıyla sorununu daha geniş bir çerçevede görebilmişti.

Ailesindeki kadınların iki zıt kampa ayrıldıklarını keşfetti: annesi gibi, yaşlanmakta olan ebeveyni için büyük kişisel fedakârlıklar yapanlar ve teyzesi Peggy gibi, yaşlanan aile üyeleri kendilerine bakamaz hale gelirken başını kuma gömenler. Bu kampların içinde birbirleriyle savaş halinde pek çok fraksiyon vardı. Sözgelimi Katy'nin annesi, bakım işinde kendi payına düşen sorumluluğu üstlenmediği için, annesinin ölümünden sonra yıllarca kardeşiyle görüşmemişti. Peggy ise, annelerinin bakımı konusunda Katy'nin annesinin tek taraflı ve akıllıca olmayan kararlar verdiğini düşünüyordu. Yaşlı ebeveyn bakımı geçmiş kuşaklarda öylesine sorunlu bir konuya dönüşmüştü ki, Katy'nin orta bir yol bulmakta ve kendine karşı sorumluluğuyla babasına karşı sorumluluğu arasında denge kurmakta zorluk çekmesi son derece normaldi.

Katy ailesinin üyeleriyle konuşup bilgi topladıkça, kendi durumu konusunda sakinleşti ve babasıyla ilgili yeni seçenekler üzerinde düşünmeye başlayabildi. Oysa eskiden, hiçbir seçeneği olmadığını sanıyordu. Bu sorunlar için kolay yanıtlar ya da acısız çözümler yoktur. Katy bir keresinde ikilemini şöyle tanımlamıştı: "Uzun bir süre terapiye gitsem bile, babama hayır dediğimde yine de suçluluk duyuyorum. Ama evet demeyi sürdürürsem de öfkeleneceğim. Öyleyse, değişmek istiyorsam, bir süre suçluluk duygusuna katlanmayı öğrenmeliyim." Ve aynen öyle yaptı: Suçluluk duygusuna katlandı, ama bu o kadar zor bir şey değildi ve suçluluğu zamanla yok oldu.

Katy'nin babası konusunda gerçekleştirdiği değişiklikler dışarıdan bakan birisine küçük ve önemsiz görünebilir. Katy babasıyla

haftada üç yerine iki kez akşam yemeği yemeğe karar verdi ve onun için, hafta içi her arandığında değil, sadece cumartesi günleri alışveriş yapacağını söyledi. Bunlar başlattığı ufak değişikliklerdi, ama bunlara kesinlikle bağlı kaldı ve hayatında büyük bir farklılık yarattıklarını gördü. Kısa bir süre sonra babası da bir değişim gerçekleştirdi: Mahallesinden yaşlıca bir hanımla arkadaşlık kurdu ve her gün saatlerce onunla konuşmaya başladı. Bu durum Katy'yi rahatlatmakla birlikte bir yandan da kaygılandırmıştı. Babasıyla uğraşmasının hayatını ne kadar düzenlemiş olduğunu ve bunun da, kendi yaşıtlarından soyutlanmışlığıyla yüzleşmekten kaçınmasına yardımcı olduğunu gördü. Ayrıca, yardım istemekte değil, yardım etmekte daha iyi olduğunu öğrendi.

Katy'nin babası için yapmaya ve yapmamaya karar verdiği işlerin ne olduğu hiç önemli değil. Katy'nin çözümü sizin ya da benim için doğru olmayabilirdi. Burada asıl önemli olan, kendi ailesiyle ilgili olarak yaptıkları ve böylece, hem kökleriyle bağlantısı, hem de birey olarak ayrılığı ve açıklığı hakkında daha çok bilgilenmesiydi. Artık öfkesinin kurbanı olmaktansa, durumunu düşünmek için öfkesini kullanıyor. Birazdan göreceğimiz gibi, "Ben neden sorumluyum?" ve "Ben neden sorumlu değilim?" gibi sorular hakkında açıkça düşünmek hepimiz için zorlu bir iş.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

7

KİM, NEDEN SORUMLU

En Zorlu Öfke Sorusu

New York'taki bir konferansa katıldığım bir bahar ayında, iki çalışma arkadaşımla birlikte otobüsle Metropolitan Müzesi'ne gittim. Şehre karşı eski tanışıklığımı yitirmiştim, arkadaşlarım Celia ve Janet ise, başka bir ülkedeki yabancılar gibiydiler. Belki de büyük şehir tedirginliğimiz yüzünden, otobüs şoförüne, nerede ineceğimizi söylemesini –biraz aşırı bir sıklıkla– hatırlattık. Adam ani ve beklenmedik bir hışımla, kalabalık otobüsteki herkesin ilgisini çeken şiddetli bir saldırıya girişti. Üçümüz şaşkınlıktan donup kalmıştık.

Daha sonra birlikte kahve içerken, bu olaya verdiğimiz kişisel tepkileri tartıştık. Celia biraz huzursuz olmuştu. Olay ona eski saldırgan kocasını hatırlatmıştı ve o hafta da, boşanmalarının yıldönümüydü. Janet öfkeyle tepki vermişti, ama şoförün patlamasıyla ilgili akıllıca yanıtlar bulması ve eğlenceli intikam fantezileri kurmaya başlamasıyla birlikte öfkesi geçti. Benim tepkimse, nostaljiye kapılmaktı. New York'u özlemiştim ve alışmış olduğum orta batı nezaketinin tam tersi olan bu olay hoşuma gitmişti. Bu, yanımda Kansas'ın Topeka kasabasına götürebileceğim bir New York "olgusu"ydu.

Bu olay hakkında kısaca tartıştığımızı varsayalım. Otobüs şoförünün davranışının kötü olduğunu hepimiz kabul edebiliriz. Ama üç kadının tepkilerinden de o mu sorumlu? Celia'nın huzursuzluğuna ve Janet'ın öfkesine o mu *yol açtı*? Geçmişimi özlememe *neden olan* o muydu? O adamın aksiliğine üçümüzden biri o gece Brooklyn Köprüsü'nden atlayarak tepki verseydi, ölümünden o mu sorumlu

tutulacaktı? Ya da, başka bir açıdan bakarsak, adamın patlamasından *biz* mi sorumluyduk?

İnsanlar arasındaki etkileşimlere neden-sonuç açısından bakmak çekici gelebilir. Eğer öfkelenmişsek, buna başka birisi *neden olmuştur*. Eğer biz başka birisinin öfkesinin hedefiysek, o zaman ya biz *suçluyuzdur*, ya da –eğer kendi masumiyetimize ikna olmuşsak–, diğer kişinin öfkelenmeye hakkı olmadığına karar veririz. İlk ailemizdeki ilişkilerimizin kaynaşıklığı arttıkça (yani, birliktelik gücü "biz" içinde ayrı bir "ben"in yitirilmesine yol açacak derecede arttıkça), diğer kişilerin duygu ve tepkilerinin sorumluluğunu üstlenip kendi duygu ve tepkilerimizden onları suçlarız. ("Annenin kendini suçlu hissetmesine neden oluyorsun." "Babamın başını sen ağrıtıyorsun." "Kocasının içmesine o sebep oldu.") Aynı şekilde, aile üyeleri de diğer kişilerin düşünce, duygu ve davranışlarına *neden olma* sorumluluğunu üstlenirler.

Ama insan ilişkileri bu şekilde yürümez; en azından, iyi yürümez. Duygularımıza neden olarak diğer insanları sorumlu tutmaktan ve bizim seçim ya da tepkilerimize diğerlerinin verdikleri tepkiler yüzünden kendimizi suçlamaktan vazgeçtiğimizde, öfkeyi değişim aracı olarak kullanmaya başlarız. Biz, kendi davranışımızdan sorumluyuz. Ama diğer insanların davranışlarından sorumlu değiliz ve onlar da bizim davranışlarımızdan sorumlu değiller. Kadınlar genellikle, bu düzeni tersine çevirmeyi öğrenirler: *Enerjimizi, diğer insanların duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeye yönlendirir ve kendi sorumluluğumuzu da diğerlerine veririz.* Bu durumda da, ilişkideki eski kuralları değiştirmek olanaksızlaşmasa bile, en azından güçleşir.

Konuyu örneklemek üzere, Katy'nin, başlangıçta aşırı talepkâr ve suçluluk uyandırıcı diye tanımladığı dul babasıyla olan sorununa dönelim. Katy sorununa ve/veya suçluluk duygusuna sadece babasının yol açtığını düşünüyorsa, çıkmaz yola girmiş demektir. Onu değiştiremediği için kendini çaresiz ve güçsüz hissedecektir. Aynı şekilde, babasının duygu ve tepkilerinin sorumluluğunu üstlendiğinde de yine kapana kısılır. Neden mi? Çünkü Katy statükoda bir değiş-

şim gerçekleştirdiğinde babası onun yeni davranışına karşı duygusal olarak tepki verecektir. Bu durumda babasının davranışlarından kendini sorumlu tutması, huzursuzluk verici duygulardan babasını (ve kendini) korumak ve ilişkinin alışılmış aynılığını sürdürmek için eski modele geri dönmesine yol açabilir. ("Hayır dediğimde babam öylesine öfkelendi ki, yapacak bir şeyim kalmadı.") Sonunda durum, umutsuz hale gelir.

"Kim neden sorumlu?" sorusu kadınlar için neden böylesine bir bilmecedir? Kadınların kendi sorunlarını çözmeleri, kendi seçeneklerini belirlemeleri ve kendi yaşamlarının niteliğiyle yönünün kontrolünü ele almaları özellikle engellenir. Benliğimizin sorumluluğundan vazgeçmemiz, içimizdeki boşluğu doldurmayı başaramadıkları ya da bizi mutlu edemedikleri için başkalarını suçlamamıza yol açar; oysa aslında bu, onların işi değildir. Aynı zamanda, etrafımızda olup biten hemen her şeyden kendimizi sorumlu hissedebiliriz. Diğer insanların sorun ve acılarının sorumluluğunu üstlenir ve suçlu damgasını kabul ederiz. Bu arada, yeterince uğraşırsak sorunları yok etmeyi başarabileceğimize inanmaya başlarız. Suçluluk ve kendini suçlama, neredeyse salgın halinde bir "kadın sorunu"dur. Çalışma arkadaşlarımdan biri, kayak yokuşunda manzarayı izlemek için durduğunda, onu görmeyen dikkatsiz bir kayakçının kendisine çarptığını anlatmıştı. Çarpan adam hiç durmadan geçip giderken arkadaşım, yüzükoyun yattığı yerden, "Özür dilerim," diye bağırmıştı.

Bu bölümde "Kim neden sorumlu?" sorusu hakkında yaşanan akıl karışıklığının verimsiz bir kendini suçlama ve diğerlerinin suçlama kaynağı oluşunu ve değişimi nasıl engellediğini göreceğiz. Benliğimiz için daha çok ve diğerlerinin düşünce, duygu ve davranışları için de daha az sorumluluk üstlenmeyi nasıl öğrenebiliriz? Bu noktada, konu hakkında eskisine göre daha açık bir konumda olmanız gerekir, ama yine de, bu şaşırtıcı sorunun öğelerini sınıflandırmaya çalışalım. Unutmayın ki, benliğin sorumluluğunu üstlenmek yalnızca "beni" açıklığa kavuşturmaktan öte, bizi tıkanmış durumda tutan modellerde kendi rolümüzü gözlemek ve değiştirmek anlamına da gelir. Bu bölümde, hepimizin katıldığı *aşırı yüklenme- yetersiz yüklenme modelleri*ni dikkatle inceleyeceğiz.

GECEYARISI KRİZİ

Jane ve Stephanie sekiz yıl birlikte yaşamış ve evlerinin çok sevilen bir üyesi haline gelen bir Alman çoban köpeği yetiştirmişlerdi. Bir geceyarısı köpek hastalanarak onları uyandırdı. Stephanie, durumun veterineri hemen aramayı gerektirecek denli ciddi olduğunu düşünüyordu. Jane ise, sabaha kadar bekleyebileceklerinde ısrarlıydı. Stephanie'yi aşırı tepki vermekle ve çok fazla endişelenmekle suçladı.

Ertesi sabah uyandıklarında, köpeğin durumunun daha da kötüleşmiş olduğunu gördüler. Veteriner hayvanı muayene ettikten sonra şöyle dedi: "Beni hemen aramalıydınız. Köpeğiniz ölebilirdi." Stephanie, Jane'e çok öfkelenmişti. "Eğer hayvana bir şey olsaydı bu *senin* suçun olurdu." dedi.

Bu olay hakkında sizin fikriniz nedir?
Stephanie'nin yerinde olsaydınız ne yapardınız?
Stephanie'nin öfkesine katkıda bulunmak açısından tarafların sorumluluğu sizce nedir?

Stephanie'nin öfkesine anlayışla bakabiliriz, ama yine de, kimin neden sorumlu olduğunu pek bilmediği ortada. Durumu daha ayrıntılı olarak inceleyelim.

İnançlarını açıklığa kavuşturup bunlara uygun olarak davranmak Jane'in sorumluluğu. Jane bunu yaptı. Köpeğin acil tıbbi bakıma ihtiyacı olmadığına karar verdi ve doktoru aramadı. Stephanie de kendi inançlarını açıklığa kavuşturup bunlara uygun davranmaktan sorumlu. Ama o bunu yapmadı. Köpeğin acil tıbbi bakıma ihtiyaç duyduğunu düşünüyordu, ama yine de veterineri aramadı.

Stephanie'nin, Jane'e öfkelenmemesi gerektiğini söylemek istemiyorum. Öfkelenmişse, öfkelenmiştir. Jane'in korkularına aldırmamasına, kaygılarına önem vermemesine ya da her şeyi kendisi biliyormuş gibi davranmasına öfkelenmiş olabilir. Ama Stephanie'nin

ne yapacağına ya da ne yapmayacağına karar verme sorumluluğu sonuçta Stephanie'ye aittir.

"Ama Siz Jane'i Tanımıyorsunuz."

Stephanie daha sonra şu açıklamayı yaptı. "Doktoru aramadım, çünkü hatalı çıkarsam Jane bana yapmadığını bırakmazdı. Veterineri geceyarısı boş yere uyandırmış olsaydım, Jane haftalarca bunu tekrarlar ve beni nevrotik bir kaygıcı olarak görmek için bir neden daha bulmuş olurdu. Jane'i seviyorum, ama onun ne kadar çekilmez biri olduğunu siz bilemezsiniz. Kendinden o kadar emin ki, benim kendi fikirlerimden kuşkulanmama yol açıyor." Bu açıklamada Stephanie, kendi davranışlarından Jane'i sorumlu tutmaktadır.

Stephanie'nin kendi benliğine sahip çıkması durumunda Jane tabii ki, yoğun bir tepki verebilir -özellikle de, karar alınma aşamasında hep egemen taraf olarak davranmaya alışkınsa. Ama Stephanie kendini duygusal olarak uzaklaştırmadan ya da gerilimi tırmandırmadan konumuna sahip çıkabilirse, büyük bir olasılıkla zamanla Jane de kendi duygu ve tepkilerini daha iyi yönlendirecektir.

Öfkemizi, diğerleriyle daha işlevsel ilişkiler kurmamızı sağlayan açık bir kişisel sorumluluk duygusuna dönüştürmek için atabileceğimiz adımlar nelerdir? Stephanie'nin atabileceği adımlar şunlar: gözlem, modeli açığa çıkarma ve bilgi toplama.

GÖZLEM

Stephanie'nin yerinde olduğunuzu ve öfkelendiğinizi düşünün; üstelik sadece bu köpek olayı için değil, bu olayın ortaya çıkardığı ilişki modeli yüzünden öfkelendiğinizi. Bir sonraki adımınız ne olurdu?

Kimin neden sorumlu olduğu konusunda daha büyük bir açıklığa kavuşmak için atılacak ilk adım, öfkelenmemize ya da duygularımızın gerilmesine yol açan etkileşim dizilerini *dikkatle gözlemektir*. Sözgelimi Stephanie, karar verme modelinin genellikle şöyle geliştiğini gözleyebilir:

Karar vermeyi gerektiren bir durum (bu örnekte, köpeğin hastalanması) oluşur. Stephanie, fikrini biraz çekingen bir tavırla belirtme eğilimindedir. Jane ise, onunkinden farklı olabilen fikrini, tamamen kendinden emin bir tavırla belirtmektedir. Bunun üzerine Stephanie ya ilk fikrinden kuşkuya düşer, ya da bunun kavgaya değmeyeceği sonucuna varır. Ama her iki durumda da kararı Jane'e bırakır. Bu model genellikle ikisi için de iyi yürür ve sular durgun kalır. Ama (bu örnekte görüldüğü gibi) huzursuzluğun ve gerginliğin yükseldiği durumlarda Stephanie, Jane'in kararının sonucu hoşuna gitmediğinde ona öfkelenir. Stephanie bu durumda ya Jane'den uzaklaşır, ya da onun kararını eleştirir. Bu ikincisini yapması durumunda kavga çıkar ve ertesi gün genellikle, sular yeniden durulur.

MODELİ AÇIĞA ÇIKARMAK

Stephanie durumu farklı şekilde tanımlasa da, aslında karar verme konusunda bir aşırı yüklenme - yetersiz yüklenme modelini geliştirmeye başlıyor. Jane *aşırı yüklendikçe* (ikisi adına karar verdikçe; kendi yargısı hakkında herhangi bir kuşku ya da güvensizlik göstermedikçe ve Stephanie'nin yardımına ya da tavsiyesine ihtiyaç duymadığını gösterdikçe) Stephanie de daha fazla yetersiz yüklenmektedir (karar verme aşamasında geri çekilmekte ya da hiçbir şey yapmamakta, sorumluluğu Jane'e bırakmakta ve önemli kararları vermekte ya tembellik göstermekte, ya da kendini yetersiz görmektedir). Stephanie *yetersiz yüklendikçe*, Jane de daha fazla *aşırı yüklenecek*tir. Aşırı yüklenenler ve yetersiz yüklenenler, birbirlerinin davranışlarını döngüsel olarak teşvik ederler.

İlişki modeline bu şekilde yaklaşmak –kimin neyi ne zaman ve hangi sırayla yaptığı hakkında bilgi toplamak– sular durgunken bile yeterince zordur. Duygusal olarak gergin, ya da suçlamacı davranışlara sıkışıp kaldığımızdaysa, daha da zorlaşır. Kadınların, özellikle ilişkide gerilimin arttığı dönemlerde nasıl duygusal tepki verir hale geldiklerini gördük. Bu yüzden, dikkatimizi gerçekleri görmek üzerinde yoğunlaştırmak amacıyla daha az tepkici olmaya çalışmamız gerekiyor.

BİLGİ TOPLAMAK

Jane'le ilişkisindeki bu modelin, kuşaklar boyunca görülen kendi aile geleneğine nasıl uyduğu hakkında bilgi toplamak da Stephanie'ye yararlı olacaktır. Sözgelimi, Stephanie'nin annesiyle babası ve onların anneleriyle babaları karar verme konusunu nasıl görüşürlerdi? Stephanie'nin ailesinde hangi ilişkilerde güç dengesi ve hangi evliliklerde, otorite olduğuna inanılan tek bir egemen (aşırı yüklenen) eş vardı? Karar verme gücünün paylaşılması açısından Stephanie'nin Jane'le ilişkisi, ebeveynlerinin ilişkisiyle ne gibi benzerlikler ve farklılıklar taşımaktadır? Stephanie'nin ailesinde hangi kadınlar yetersiz yüklenen konumundan sıyrılmaya çalışmışlar ve bunda ne kadar başarılı olmuşlardır? Katy örneğinde de gördüğümüz gibi, şu andaki ilişkilerimizdeki mücadelelerimiz, bizim doğumumuzdan önce başlamış bir öykünün parçasıdır. Bu öyküyü tanımak, ilişkilerimizdeki davranışlarımız hakkında nesnel olmamıza yardım edecektir.

İlişkilerimizi tartışma şeklimizi etkileyen diğer bir öğe de, doğum sırasıdır. Sözgelimi Stephanie ve Jane'in durumlarında, karar verme modeli kardeş durumlarına uymaktadır. Jane, iki kız kardeşin büyüğüdür. Bu konumdaki birisinin doğal lider olması ve içten içe, sadece kendisi için değil, diğer kişi için de en iyiyi bildiğine inanması alışılmış bir durumdur. Stephanie ise iki kız kardeşin küçüğüdür ve bu nedenle, sorumluluğu başkalarına bırakmaya alışkındır. Liderle kıyasıya mücadele edebilir belki, ama liderlik ona önerilse, ne yapacağını şaşırır. Kişinin kardeş durumunun, hayata yaklaşımını etkilediğini bilmek bile yararlı bir şeydir. Stephanie denetimi ele almakta, Jane ise ele almamakta zorluk çekiyorlarsa, kendi kardeş konumlarındaki kişilerin gerilim altında genellikle davrandıkları şekilde davrandıklarını anlamaları, durumlarına espriyle ve kendilerini eleştirmeden yaklaşabilmelerini sağlayacaktır.

ÖYLEYSE, SORUN KİMİN?

Stephanie'nin, köpeğin hastalanması olayından sonra şu adımları attığını varsayalım: Öncelikle, suçlayıcı konumundan ("Hayvana bir

şey olsaydı, sorumlusu sen olurdun!") vazgeçti ve soruna tepki vermek yerine, sorunu *düşünmeye* başladı. İkinci olarak, kimin neyi, ne zaman ve hangi düzenle yaptığını açıkça saptadı; gerilim zamanlarında Stephanie yetersiz ve Jane de aşırı yüklenmektedirler. Üçüncü olarak, bu modelin, kendi aile geleneğine ne derece uyduğunu düşündü. Son olarak, benliksizleşmiş bir konumda olduğunu ve öfkesinin, Jane'le ilişkisinde karar verme konusunda daha çok denge kurmak istediğine işaret ettiği sonucuna vardı.

Aşağıdaki diyaloglar, iki ayrı öfke kullanma modelini yansıtmaktadır: İlk diyalogda, sorunun Jane'de olduğu ve bununla baş etmenin Jane'e düştüğü varsayılmaktadır. İkinci diyalogda ise, sorun Stephanie'dedir ve bununla baş etmek ona düşer.

1. DİYALOG

"Jane, sen kendinden çok eminsin. Seninle tartışmak olanaksız, çünkü sen hep haklısın ve benim fikirlerimi dinlemiyorsun. Kendine o kadar güveniyorsun ki, kimse seninle tartışamıyor. Bu her şeyi ben bilirim tavrından bıktım. Fikrimi söylediğimde, bunun doğru ya da yanlış olduğunu belirtiyorsun. Kendi düşüncelerimden kuşkuya düşmeme yol açıyorsun. Üstelik kontrolü eline alıyorsun ve her şeyi istediğin şekilde yönlendiriyorsun.

2. DİYALOG

"Jane, ilişkimizdeki sorunu düşündüm. Sanırım bunun, karar vermede ve sorumluluk üstlenmede zorluk çekmemle ilgisi var. O gece veterineri aramadım, çünkü sen fikrini o kadar güvenle söyleyince ben kendi fikrimden kuşku duymaya başladım. Ve sen fikrimi eleştirip, bu kadar kaygılandığım için beni küçümsediğinde –ki bu hiç hoşuma gitmiyor– gerilemeye daha da hazır duruma gelerek tepki verdim. Bunu çok sık yaptığımın farkındayım. Bunun için de, kendi kararlarımı verip sahip çıkmaya çalışacağım. Hatalar yapacağımı ve ilişkimizin bir süre gergin olacağını biliyorum ama şu anki durum beni tatmin etmiyor. Ancak ilemdeki kadınların kendi karar-

larını verme konusunda pek başarılı olmadıklarını biliyorum; dolayısıyla bu konuda öncülük etmek benim için kolay olmayacak."

1. diyalog için ne düşünüyorsunuz? Kimi ilişkiler yüzleşmelerle ve bu tür geri iletimlerle gelişir. Her iki taraf da kavga etmeyi, ilişkilerinin değerli ve tat içeren bir yönü olarak görebilirler. Jane 1. diyalogdaki düşünceye gömülerek ve şöyle diyerek tepki verebilir: "Bunu bana daha önce başkaları da söylemişti. Sanırım söylediklerinde haklısın. Üstüne geldiğim için özür dilerim. Bundan sonra daha dikkatli olacağım."

Ama bu diyalog, bireysel sorumluluk konusunda Stephanie'nin aklının karışık olduğunu gösteriyor. Sorunu görebildiniz mi? Stephanie, Jane'in davranışından (Stephanie'yi alt konuma itmek) Jane'i sorumlu tutuyor ve bunda haklı; ama aynı zamanda, kendi davranışından (kendini güvensiz, yönlendiriliyor ve kendi fikrini savunmakta başarısız hissetmesi) da Jane'i sorumlu tutuyor ve bunda hiç haklı değil. Bu tür bir suçlama yakın bir ilişkide benlikle diğer kişi arasındaki sınırların belirsizleşmesine yol açar.

2. Diyalog için ne diyorsunuz? Burada Stephanie, kendisi hakkında bir şey anlatıyor ve Jane hakkında uzman olduğunu varsaymıyor. İlişkide kendi yaşadığı sorundan söz ediyor ve modele kendi katkısını kabul ediyor. 1. diyalog zaten gerilimli olan durumda gerilimin daha da artmasına yol açabilir; ama 2. diyalog suları biraz sakinleştirecek ve her iki kadının da duruma daha nesnel bakmalarını sağlayacaktır.

Sizin kişisel tarzınıza hangi diyalog daha iyi uyuyor? Bana göre bu, ilişkiye bağlı. Kocam Steve ile bazen, gerilimi dağıtmak için 1. diyalog tarzını kullanıyorum; ama yaşım ilerledikçe bunu daha az yaptığımı söylemeliyim. İşteyken ya da uzaktaki arkadaşlarım ve akrabalarımı beni görmeye geldiklerinde ise, 2. diyalog tarzının daha iyi sonuç verdiğini görüyorum. Bu seçim, duruma, hedeflerinize ve geçmişte hangi tarzın uzun vadede daha iyi sonuç verdiğine bağlı.

Tabii ki Stephanie'nin Jane'e söylediklerinden çok, yaptıkları önemli. Bir dahaki sefere Stephanie belki Jane'i dinleyecek ve onun fikrini göz önüne alacak, ama ne yapıp ne yapmayacağına kendisi

karar verecek. Stephanie kendi yetersiz yüklenme konumunu değiştirmedikçe, söyledikleri hiçbir işe yaramayacaktır.

İlişki modellerini belirlemeyi öğrendikçe, garip bir çelişkiyle karşılaşırız: Bir yandan, kendi duygu, düşünce ve davranışlarımızın sorumluluğunu kendi başımıza üstlenmemiz ve diğerlerine de aynı şansı tanımamız gerekir. Ama bir yandan da, diğerlerine karşı tepkilerimiz büyük oranda, onların bize gösterdiği tepkilere bağlıdır. Bir ilişki modelini etkileme*me*miz düşünülemez. İlişki döngüsel bir modele takılıp kaldığında bu döngü, bir kişinin dizideki kendi rolünü değiştirme sorumluluğunu üstlenmesiyle değişebilir.

Bu sorumluluğu üstlenmek, kendimizi suçlayıcı ya da aşağılayıcı bir konum almamız anlamına gelmez. Davranışlarımızı gözlemleyip değiştirmeyi öğrenmek, kendini eleştirme ve suçlama ortamında gerçekleştirilemeyecek bir kendini sevme sürecidir. Kendini eleştirmek ve suçlamak, ilişki modellerini gözlememizi engeller. Hatta, diğer kişinin kendini üstte hissetmesine yardım etmek için, altta kalan kişi konumunu üstlenerek ilişkilerimizi koruma amacıyla oynamayı öğrendiğimiz oyunun bir parçası olabilir.

Kendimize ya da diğerlerine, "Bu ilişkide şunu yaptığımı görüyorum ve şimdi bunu değiştirmeye çalışacağım," diyebilmek ise saygın ve güçlü bir konum üstlenmek demektir. Sorumluluğu böylesine üstlenmek, diğer kişiyi oltanın ucundan kurtarmaz. Tam tersine, "ayrılığımızı" gündeme getirir ve diğerlerini, kendi benliğimizle, kendi yaşamımızı tanımlama sorumluluğunun tek başına bize düştüğü gerçeğiyle yüzleşmeye zorlar. Aynı zamanda, diğerinin de bunu yapmasına izin verir.

EV İŞLERİNİ KİM YAPIYOR?

Kocasıyla ev işleri konusunda sayısız kere kavga eden Lisa en sonunda kavga etmeyi kesti ve kendi sorununu açığa çıkarmaya başladı. Kocasına, ortalığın biraz daha sakin olduğu ve aralarındaki yakınlığın arttığı bir dönemde yaklaşarak şöyle dedi: "Rich, yaptığım ev işi miktarıyla ilgili bir sorunum var. Yemek pişirme ve temizlik işlerinin yarısından fazlasının sorumluluğunu üstlendiğimde öfkeleniyorum,

çünkü payıma düşenden fazla yük taşıdığımı düşünüyorum. Ayrıca, yoruluyorum da. Sanırım benim en büyük sorunum sürekli çok yorgun olmam. Enerjimi koruyup kendime daha çok zaman ayırmamı sağlayacak bir yol bulmalıyım." Lisa bu sözlerden sonra Rich'e, kendisine yardım etmek için yapmasını istediği şeyleri anlattı.

Lisa kocasını eleştirmedi ve ona, iyi bir erkeğin nasıl davranması gerektiği konusunda dersler vermedi. Bunun yerine, kendisi için giderek sorunlu hale gelen bir durum hakkındaki duygularını aktardı. Rich'in, "Tanıdığım diğer kadınlar bu işleri gayet iyi hallediyorlar," demesi üzerine de şu yanıtı verdi. "Peki, ama ben diğer kadınlar gibi değilim. Ben, benim."

Birkaç ay sonra Rich hâlâ, çöpü döküp bahçeyle ilgilenmekten başka bir şey yapmıyor ve Lisa'nın öfkesi de sürüyordu. Lisa'yla konuştuğumuzda, kendi davranışlarını değiştirmemiş olduğunu gördüm. Her zamanki gibi Rich'in arkadaşlarını ağırlıyor, onun çamaşırlarını yıkıyor, yemek hazırlıyor, bulaşıkları yıkıyor ve hatta, Rich'in çalışma odasını temizliyordu. Lisa ağzıyla şöyle diyordu: "Yorgunum, öfkeliyim ve bu konuda bir şey yapma ihtiyacı duyuyorum." Ama davranışlarıyla statükoyu koruyordu. Kısacası, sorunu hakkında bir şey yapma sorumluluğunu üstlenmiyordu.

Ama neden yapsın ki? Davranışını değiştirmesi gereken Rich değil mi? Karısına karşı adil ve düşünceli davranmak onun görevi değil mi? Lisa uzun süredir bu ilişkide değişiklik yapmaya çalıştığına göre, değişme sırası artık Rich'e gelmedi mi?

Siz ve ben böyle düşünebiliriz, ama bunun önemi yok. Burada önemli olan, şu anki durumun Rich için sorun yaratmaması. İşlerin şu anki halinden memnun ve değiştirmek gibi bir isteği yok. Lisa, *kendi* sorununu çözmek için bir şey yapmazsa, bunu onun yerine, kocası da dahil hiç kimse üstlenmeyecektir.

Günün birinde Lisa bu duruma dayanamaz hale geldi ve davranışlarını, sözlerine uydurmaya başladı. Öncelikle, bir tasarı oluşturdu. Yapmaya devam edeceği (sözgelimi, onun için oturma odasının ve mutfağın temizliği çok önemliydi, bu iki yerin kötü durumda olmalarına izin veremezdi) ve artık yapmayacağı işlerin listesini hazırladı. Yapmayacağı işleri Rich'in üstleneceğini umuyordu, ama o

bunu yapmasa da, bu işler yapılmadan hayatlarına devam edeceklerdi. Planını Rich'e anlattıktan sonra uygulamaya soktu.

Rich sonraki iki ay boyunca eskisinden de tembel davranarak onu denedi, ama Lisa kararlı tavrını sürdürüyordu. Ev işlerinin çoğunu hâlâ o yapıyordu, çünkü evin temizliğine Rich'ten daha fazla önem veriyordu. Ama zamandan ve enerjisinden tasarruf etmek için başka yollar buldu. Haftada üç akşam çocuklarına ve kendine yemek için sandviç hazırlıyor ve Rich'i de, akşam işten geldikten sonra kendi yemeğini hazırlamaya zorluyordu. Rich yemeğe arkadaşlarını davet ettiğinde, bu konularda yardımcı olmayı aslında sevse bile, yine de alışverişe çıkmıyor ve yemek yapmıyordu. Lisa, zamanını ve enerjisini nelere harcamak istediğini ve nelere harcamayacağını belirlemişti.

Lisa bu değişimi Rich'e karşı değil, kendisine karşı duyduğu sorumluluk nedeniyle gerçekleştirmişti. Eğer "grev" ilan etmiş ya da bütün bunları, Rich'ten intikam almak için yapmış olsaydı, aralarındaki sorunlar daha da derinleşirdi.

Rich'in de bazı değişiklikler gerçekleştirdiğini ve Lisa'nın bunlara tepki olarak karşı adımlar attığını eklemeliyim. Birbirimize genellikle "Lütfen değiş!" ve "Lütfen eskisi gibi ol!" karışımı mesajlar veririz. Rich ev işlerinin bir kısmını üstlendiğinde Lisa hemen, ona istemediği halde önerilerde bulunmaya ya da onu bu işte yeterince iyi olmadığı için eleştirmeye başladı. Bir insandan ev işlerini daha çok üstlenmesini istedikten sonra ona "Bu işi benim yaptığım gibi yap," ya da "Bu işi, yapmanı istediğim şekilde yap," demek, *değişimi engelleyen bir adımdır.* Lisa, Rich'in ev işleriyle daha çok ilgilenmesini gerçekten istiyorsa (ki bu, o alandaki kontrolün bir kısmını ona devretmek istediğini gösterir), Rich'in *bu işi kendi yöntemiyle yapmasına da hazır olmalıdır.* Rich'in bu konuda yetersiz yüklenmesine son vermek için, kendisi de aşırı yüklenmeyi bırakmalı. Tabii ki Rich, evi onun standartlarına uygun şekilde temizlemeyebilir. Sonuçta, bu konuda ikisinin standartlarının aynı olmadığı açıkça görülüyor. Ama Lisa onun çabalarına saygı duyup işine burnunu sokmazsa (tabii, Rich ondan yardım istemedikçe), Rich'in ev işlerindeki becerisi zamanla artacaktır.

Rich'in değişmeye başlamasıyla birlikte Lisa bir sorun daha yaşadı: Kocasının daha çok ev işi yapmasından öte, ev işi yapmayı *istemesini* de istiyordu. Lisa "Dün gece bulaşıkları yıkadı," diyordu. "Ama akşamın geri kalan kısmında surat asıp durdu. Buna değmez." Burada da, Lisa'nın değişimden huzursuzluk duyduğunu görüyoruz. Surat asmak *Rich*'in sorunu. Onun duygularını onarmak ya da değiştirmek Lisa'nın işi ya da sorumluluğu değil. Bugüne kadar surat asmaktan kimse ölmemiş olsa da, dünyanın duygusal kurtarıcıları olan kadınlar diğerlerinin duygularıyla baş etmeye çalışmalarına izin vermekte büyük zorluk çekerler. Lisa uzaklaşmaktan ya da eleştirmekten kaçınabilirse ve Rich'in istediği gibi somurtmasına tepki göstermeden izin verebilirse, kocasının surat asmaları zamanla geçecektir. Ama Lisa, "Buna değmez," dediğinde sorun *Lisa'nın* sorunu haline geliyor ve bunu söylemesi, köklü bir ilişki modelini değiştirmeye karşı duyduğu karmaşık duyguları yansıtıyor.

Kuşaklar boyunca kadınların otoritelerinin ve becerilerinin kabul edildiği bir alanda kontrolü elinden bırakmak Lisa'ya kolay gelebilir mi? Ev işi yapmak Lisa'yı annesine, büyükannelerine ve onlardan önceki tüm kadınlara bağlıyor. Bu onun geleneğinde var; üstelik, asla takdir edilmese de aslında ev işi, değerli ve önemli bir iş. Tabii ki ev işleri sıkıcı olabilir ve paylaşılmaları günlük yaşamı kolaylaştırabilir; ama yine de, Lisa'nın bu konuda karmaşık duygulara sahip olması son derece doğal. Ve belki de Lisa'nın yaşamında, Rich'in yerine kendisinin becerikli uzman rolünü üstlenebileceği başka çok az alan bulunuyor.

Son bir soru daha: Lisa değişim konusunda gerçekten ciddiyse, her şeyin ortaya dökülecek bir kavgaya neden girmiyor? Lisa ciddi olduğunu, sesini yükselterek gösteremez mi? *Eğer Lisa'nın kendini iyi hissetmesini sağlayacak ve durumu eskisi gibi sürdüremeyeceği konusunda açıklık kazanma sürecinin bir parçası olacaksa, kavga etmekte kötü bir şey yoktur.* Bu tür çatışmalarda önemli olan kavga etmekten ya da etmemekten, sesimizi yükseltip yükseltmemekten çok, (Lisa örneğinde, ev işlerinde) aşırı yüklenmeye artık devam edemeyeceğimize duyduğumuz inancın artmasıdır.

Duygusal Aşırı Yüklenme Daha Çok "Kadın İşi"

Kadınların benliksizleşmeye ve *yetersiz yüklenmeye* yönlendirildiklerini daha önce de belirtmiştik. Bu nedenle, *aşırı yüklendiğimiz* bir alan olduğunda bu işi, Lisa'nın ev işleri konusunda yaptığı gibi, sürekli yakınarak da olsa, intikam alır gibi yaparız. Ne de olsa, başka birinin çoraplarını toplamak dışında hangi alanda aşırı yüklenebiliriz ki?

İlişkilerde kadınlar genellikle, "kurtarıcı" ya da "tamir edici" rolü üstlenerek aşırı yüklenirler. Diğer insanları şekillendirmek ya da sorunlarını çözmek bizim görevimizdir, üstelik bunu yapmak gücümüz dahilindeymiş gibi davranırız. Bir kişinin attığı ya da atamadığı tüm adımlara tepki verebilir ve sıkıntıyla yoğun öfke ya da umutsuzluk arasında gidip geliriz. Yardım etme çabalarımızın işe yaramadığını görünce, durup farklı bir şey yapmayı dener miyiz? Tabii ki hayır! Sandra ve Larry örneğinde (3. Bölüm) gördüğümüz gibi, başarısız çabalarımızı iki katına çıkarır ve sonuçta, istediğimiz gibi şekillenmeyen aşırı yüklenen bireye gittikçe daha çok öfkeleniriz.

Diğerlerine, kendi acılarıyla başa çıkıp kendi sorunlarını çözme alanı tanıyan bir ayrılık düzeyine ulaşmakta ne kadar da zorlanıyoruz! Ayrılık ve birliktelik güçlerini dengeleme zorluğunu erkekler de yaşıyorlar; ama onlar huzursuzluklarını kendilerini uzaklaştırarak ve ilgilenmeyerek (kısacası, "ben" adına "bizi" feda ederek) halletme eğilimini gösterirken, biz kadınlar duygusal aşırı yüklenmeyi (yani, "biz" adına "ben"i feda etmeyi) yeğliyoruz. Bu iki mutsuz ve dengesiz seçeneğin cinsiyetler arasında paylaşılma şekli hiç de şaşırtıcı değil. Toplumumuz, erkeklerde duygusal yakınlığın önemine prim vermiyor ve onların kendilerini soyutlamalarıyla ilgisizliklerini teşvik ediyor. Kadınlarsa, birincil çalışma enerjilerini kendi sorunlarına yöneltmek yerine, başkalarının sorunlarıyla aşırı derecede ilgilenmeye yönlendiriliyorlar. *Birincil duygusal enerjimizi kendi sorunlarımızı çözmeye yöneltmediğimizde, diğer insanların sorunlarını kendi sorunlarımızmış gibi üstleniyoruz.*

Diğerlerinin sorumluluğunu üstlenmekte ne sakınca var? Bazı açılardan, hiçbir sakınca yok. Biz kadınlar kuşaklar boyunca, diğerlerini koruyarak, yardım edip besleyerek ve huzur vererek kimlik ve saygı kazandık. Tabii ki başkalarına bağlılık duymak, insanlara sevgi ve saygı göstermek, gençlerin büyümelerine yardım etmek, hem kadınlar hem de erkekler için en değerli erdemler. Ama diğerlerinin sorunlarına karşı aşırı tepki verdiğimizde, bize ait olmayan sorumlulukları üstlendiğimizde ve kendi denetimimiz altında olmayan şeyleri denetlemeye çalıştığımızda, sorun çıkıyor. Diğer bir birey adına aşırı yüklenmemiz, öfkelenmemize ve sonuçta, kimsenin gelişmesine yardım edememize yol açıyor.

Lois ile erkek kardeşinin öyküsü, aşırı yüklenme kavramına daha da açıklık kazandıracaktır. Bu öyküyü okurken, öykünün Lois ile oğlu, büyükbabası, kayınvalidesi, patronu ya da arkadaşı arasında da geçebileceğini aklınızda bulundurun.

"ERKEK KARDEŞİM TAM BİR BAŞ BELASI!"

Erkek kardeşi Brian'ı reddetmek üzereymiş gibi bir hali olan Lois, "Anlayışsız ya da duygusuz biri gibi görünmek istemiyorum," diyordu. "Bu kadar kötü durumda olduğu için Brian adına üzülüyorum. Ama aynı zamanda ona öfkeleniyorum da. Yaptığı iki şey beni sinir ediyor: Öncelikle, bunalıma girince arayıp para ve öneri istiyor. Sonra parayı harcıyor –tabii, asla geri ödemiyor– ve önerilerimi göz ardı ediyor. Onu iki terapiste gönderdim, ama yarım bıraktı. Yaşamını düzeltmek için okuyabileceği kitaplar önerdim. Beni aradığında onunla telefonda konuştum –tabii, hep ödemeli arıyor– ve hayatını düzene sokmak için neler yapabileceğini söyledim. Brian beni dinliyor, ama sonra söylediklerimi yapmıyor. Onunla yüzleşmeyi denedim, ama bu da işe yaramadı. Kendimi artık tükenmiş ve öfkeli hissediyorum. Ama o yine de benim kardeşim ve onu geri çeviremiyorum. Annemlerle arası bozuk, benden başka gidecek kimsesi yok."

Lois ile kardeşi arasında nasıl bir etkileşim modeli var? Brian telefon edip, "İmdat!" diye çığlık atıyor. Lois hemen onun yardımına koşuyor. Ardından, Brian hayatına eskisi gibi devam ediyor ve kısa

bir süre sonra yeni bir bunalıma girince ablasını arıyor. Lois ya katı ya da anlayışlı bir tavır gösteriyor, ama her iki durumda da (yirmi dört yaşındaki) kardeşine, kendisini nasıl düzelteceğini söylüyor. Ama Brian düzelmiyor. Lois öfkeleniyor ve döngü sürüyor.

Suçlu kim? Umuyorum ki artık bu suçluluk terimleriyle düşünmeyi bırakmışsınızdır. İlişkiler çizgisel (A, B'ye neden olur ya da B, A'ya neden olur) olmaktan çok, döngüseldir (A ve B karşılıklı olarak döngüyü teşvik ederler). *İlişkide bir model oluştuğunda, bu modeli iki taraf da sürdürür.*

Döngüsel dansın sürmesinde Lois'in oynadığı rol ne? Lois aşırı yüklendikçe, kardeşi daha da yetersiz yüklenecek; yani Lois yardım ettikçe, Brian onun yardımına ihtiyaç duyacak. Lois kendi kuşkularını, zayıflıklarını ya da yetersizliklerini Brian'a anlatmadıkça, Brian ikisi adına bunları daha çok ifade edecek. Lois, Brian'ın sorunları konusunda duygusallaştıkça, Brian kendine iyice bakamaz hale gelecek. Lois'in ablalık sorumluluğunun olumlu yanları bulunabilir. Yine de o, kardeşinin yeterliliği pahasına aşırı yükleniyor.

Bu, kardeşinin sorunundan Lois'in sorumlu olduğu anlamına mı geliyor? Tabii ki hayır. Ne Lois hayatını yönetmekte onu *yetersiz hale getiriyor*, ne de Brian Lois'i kendisini kurtarmaya *zorluyor*. Lois'in kurtarıcı ve Brian'ın kurtarılan rolleri, kuşaklar ötesine götürülebilen aile modellerinden kaynaklanıyor. İkisi de kendi davranışlarından sorumlu ve Lois'in davranışları, yakındığı sorunun yalnızca % 50'sini oluşturuyor. Sizce Lois, durumu değiştirmek için ne gibi adımlar atmalıdır?

Sorununu Brian'a, onu suçlamadan aktarmasına ne dersiniz? Lois ona ilişkilerinin sakin olduğu bir dönemde yaklaşıp şöyle diyebilir: "Beni para ya da öneri istemek için aradığında ilk tepkim, vermek oluyor. Ama verdikten ve bunun bir işe yaramadığını gördükten sonra, pişmanlık duymaya başlıyorum. Bu denli sıkılmamın nedeni belki de, benim yararlı olma isteğim. Ama durumun bu şekilde devam etmesini istemiyorum. Geri ödeyecek durumun yoksa lütfen benden para isteme. Ve işleri kendi bildiğin gibi yürüteceksen, öneri de isteme."

Bu işe yaramaz; ya da en azından, modeli değiştirmeye yetmez. Bu tür bir iletişim Brian'ı suçlamaya ("Brian, sen sömürücü, sorumsuz ve zorlayıcı bir psikopatsın") ya da amaçlarını yorumlamaya ("Beni kullandığını düşünüyorum") tercih edilebilir. Yine de Lois, sadece duygularını ifade ederek ya da Brian'ın değişmesini isteyerek bu aşırı yüklenme-yetersiz yüklenme modelini değiştiremez. *Bunun için, aşırı yüklenmeyi bırakması gerekmektedir.* Bu tam olarak ne anlama geliyor?

Yardımcı Olmamayı Öğrenmek

Lois, Brian'la aralarındaki eski modeli değiştirmek istiyorsa işe, yardımcı olmaktan vazgeçerek başlayabilir. Basit mi geldi size? Diğer insanları kurtarıp düzeltmenin kutsal bir görev olduğuna inananlar için dünyadaki en zor şey, yardımcı olmaya çalışmaktan *vazgeçmektir*.

İnsan yardımcı olmamayı nasıl becerebilir? Diğer bir aile üyesini kurtarmaktan nasıl vazgeçer? İşte size bir örnek:

Brian, yine sıkıntı içindeyken kendisini aradığında, Lois onu anlayışla dinleyebilir ve durumu hakkında sorular sorabilir. Sonunda da, abartıya kaçmadan şöyle diyebilir: "Gerçekten zor günler geçirdiği anlaşılıyor, Brian. Bunu duyduğuma üzüldüm."

Brian'ın para istemesi durumunda da şöyle yanıt verebilir: "Sana daha fazla para vermemeye karar verdim, Brian. Bazı şeyler için para biriktiriyorum ve bunun benim için daha öncelikli olduğuna karar verdim; kendi başınasın, oğlum." Lois bunu sıcak ve esprili bir tarzda söyleyebilirse daha iyi olur. Brian'ın onu, "Bencillik bu," diye suçlaması halindeyse şöyle diyebilir: "Sanırım haklısın. Yaşlandıkça bencilleşiyorum."

Brian'ın öneri istemesi durumunda ise kendine engel olup: "Şey, hiç bilemiyorum," ya da "Keşke yardım edebilsem, ama aklıma hiçbir şey gelmiyor." diyebilir. Ardından da, o anda kendisinin cebelleşmekte olduğu sorunlardan söz edip, kendi sorunu hakkında Brian'ın bir fikri olup olmadığını sorabilir. Lois'in yapabileceği diğer bir şey de, Brian'ın kendi çözümlerini bulma yeteneğine güvendiğini

ifade etmek: "Uzun zamandır hayatını düzene sokmaya çalıştığını biliyorum, ama sonunda her şeyi halledeceğine eminim. Bence sen gerçekten akıllı bir insansın."

Yardımcı olmamayı öğrenmek, ilişkilerde belli bir tutum benimsemeyi, ayrılık ile birliktelik güçleri arasında denge kurabilmeyi gerektirir. Lois'in, "Beni bu işe karıştırmaya kalkma, bu benim sorunum değil," demesi halinde eski model değişmeyecektir. Bu, tepkici ve mesafe koyucu bir konumdur. Aynı şekilde, Lois'in, "Bundan sonra sana tavsiye ya da para vermeyeceğim, çünkü bu *senin* için iyi değil," demesi de, "Senin için en iyi olanı ben bilirim" tavrını benimsemesi anlamına gelir. Yardımcı olmamayı öğrenmek, diğer kişilerin sorunlarının çözümlerinin bizde olmadığını kabullenmeye başlamamızı gerektirir. Doğrusunu söylemek gerekirse, kendi sorunlarımızın çözümlerini bile bulamadığımız zamanlar oluyor.

Öneride Bulunmakta Ne Kötülük Var?

Lois bütün hayatı boyunca Brian'a asla öneride bulunmamalı mı? Değişim yolunda ilerlediklerinde ve model değişmeye başladığında, *eğer* Brian öneri isterse ve *eğer* Lois bu önerinin yararlı olacağına inanırsa, o zaman öneride bulunabilir. Ama tabii, öneriden öneriye fark vardır.

Diğer kişiye, uyup uymayacağını kesinlikle bilemediğimiz bir fikri belirtmekte olduğumuzu görüyorsak, öneride bulunmanın ("Benim düşünceme göre..." veya "Benim deneyimimde bu işe yaradı.") bir zararı yoktur. Ama diğer kişi için en iyi olanı bizim bildiğimizi varsayar ve bizim yöntemimizi kullanmasını istersek, o zaman aşırı çalışmış oluruz. Önerilerini Brian'ın uygulamaması karşısında Lois'in öfke duyması, öneride bulunmaması gerektiğini gösteren bir işaret.

Yaşamları konusunda son sözü biz söyleyebilirmiş gibi davranmamız durumunda yakınlarımız, bizim önerimizi göz önüne almakta zorluk çekebilirler. Sözgelimi Lois'in yöntemi, Brian'ın profesyonel yardıma ihtiyaç duyduğu konusunda söylev çekmek ve sonra bunu yapmadığı için ona öfkelenmek. Lois'in (kendisine fikri sorulması

durumunda) şöyle demesi, Brian'a bu fikri değerlendirme fırsatı verebilir: "Kendi yaşamımda terapi bana çok yararlı oldu, bu nedenle terapiyi destekliyorum. Ama herkes aynı değildir. Sen sorunları kendi başına daha iyi hallediyor olabilirsin. Bu konuda sen ne düşünüyorsun?" Bu şekilde öneri yapmak stratejik bir adımdan çok, kardeşinin "ayrılığını" ve diğer bir kişi olduğunu göz önüne alan olgun bir yaklaşımdır. Dahası, bu yaklaşım insanların farklı olduklarını ve hepimizin, kendi hakkımızda en yetkin uzman olabileceğimizi kabul etmek anlamına gelir.

Pes Etmemek

Maggie ile annesi örneğinde gördüğümüz gibi, duygusal olarak pes etmemekten daha önemli bir şey yoktur; özellikle de, bir modeli değiştirdiğimizde. Lois'in görevi, Brian'a sorunlarını çözmesinde yardım etmekten vazgeçerken bir yandan da, onun için duyduğu kaygıyı göstermektir. Bunu nasıl yapabilir?

Lois, zor günlerinde kardeşini arayıp ona şöyle diyebilir: "Sana pek yardımcı olamadığımı biliyorum, ama ne durumda olduğunu öğrenmek ve sana değer verdiğimi göstermek istedim." Brian'la bağlantısını artırabilir ve onu ailesiyle birlikte akşam yemeğine davet edebilir. *Geriye çekilip diğer kişiye kendi sorunlarıyla uğraşma fırsatını vermek, duygusal uzaklaşmayla aynı şey değildir.* Lois Brian'ın yardımına koşmaktan vazgeçmekle birlikte, zor zamanlarında ona ilgi ve destek gösterebilir.

Değişmekte olan bir ilişkide bu noktada duygusal teması korumak kolay değildir. Konumumuzdan ve üstümüzdeki baskılar (ki bu baskıların büyük bölümünü, değişme konusundaki kendi huzursuzluğumuz oluşturur) karşısında konumumuzu nasıl koruyacağımızdan emin olmadığımızda, kavga etmek ya da duygusal olarak uzaklaşmak eğilimini gösterebiliriz. Pes etmemek, genellikle öfke ("Bu şekilde davranmasına rağmen onunla neden ilişki kurayım?") ya da atalet ("Bu adımı atmak isteğini duymuyorum.") şeklinde dışarıya vurulan büyük bir iç dirence karşı koymamızı gerektirir.

Yetersiz Yüklenen Kısmımızı Paylaşmak

Lois sorunlarını ve acılarını terapi seanslarında bana anlatıyordu, ama kendi ailesi içindeyken ve özellikle de Brian'ın yanında gayet iyi görünüyor ve kimseden yardıma ihtiyaç duymuyordu. Tüm iyi aşırı yüklenenler gibi Lois de, kendi mücadele ve zayıflıklarını Brian'la paylaşmanın söz konusu bile olamayacağına inanıyordu. ("Sıkıntılı olduğumu Brian'a asla anlatmam; bunu yapmayı istemiyorum, zaten onun yeterince sorunu var." "Brian benim duygularımla başa çıkamaz." "Onu neden sıkıntıya sokayım ki; bana yardım etmek için yapabileceği bir şey yok.") Lois ile Brian arasındaki ilişkide aşırı derecede bir kutuplaşma vardı; Brian sadece zayıflığını ve Lois de sadece gücünü ifade ediyordu.

Lois eski modeli değiştirmek için kendisi hakkında daha dengeli bir tablo sunabilir ve kendi sorunlarının bazılarını Brian'la paylaşabilir. Sözgelimi, Brian yaşadığı krizleri anlatmak için aradığında ona şöyle diyebilir: "Brian, yardımcı olabilmeyi çok isterdim, ama şu anda ben de pek iyi değilim. Bütün gün kendimi berbat hissettim. Kendini kötü hissetmene çok üzüldüm, ama şu anda başkasına aktaracak enerjim yok. Sorunun nedenlerinden biri işimden tatmin olmamam; bugün her şey daha da kötüye gitti ve kendimi yıkılacak gibi hissediyorum." Sıkıntı yaşayan ya da yetersiz yüklenen bireylerle uğraştığımızda onlar için yapabileceğimiz en kötü şey, *onların* sorunları üzerinde yoğunlaşıp yardım etmeye çalışmaktır. *Yapabileceğimiz en yararlı şey ise, kendi yetersiz yüklenen kısmımızı onlara aktarmaktır.*

Ve Tabii, Karşı Adımlar!

Lois, Brian'ın karşı adımlarına karşı da hazırlıklı olmalıdır. Brian hiç kuşkusuz eski modeli yeniden kurmaya çalışacakdır. Eğer istediği şey elektrik faturasını ödeyecek paraysa, bir sonraki isteği ya açlıktan ölmek, ya da hapse atılmak üzere olduğu bir anda gelecektir. Gerçek denemeyi bu noktada yaşarız. Ya eski modele dönmek için bir bahane bulur ve diğer kişiyi suçlarız ("Öz kardeşimin sokaklarda ölmesine izin veremezdim ya!"), ya da, huzursuzluğa ve suçluluk duygusuna katlanıp yeni konumumuzu koruruz. Lois Brian'ın yardımına

koşmamayı ya da onun sorunlarını çözmemeyi –tabii, bu arada ona duygusal destek verip teması sürdürecektir– başarırsa, Brian'ın karşı adımları hızla azalacak ve ancak arada bir, Brian'ın zaman içinde ilişkilerinde suların nasıl olduğunu sınamasıyla ortaya çıkacaktır.

Lois'in öyküsü, başlangıçta ele aldığımız "Kim, neden sorumlu?" sorusuna nasıl bir aydınlık getiriyor? Bu öykü, başka bir insanın sorunlarına karşı aşırı bir sorumluluk üstlenirken, kendi davranışımızdan yeterince sorumlu olmamamıza iyi bir örnek oluşturuyor. Lois öfkeleniyor; çünkü kardeşinin sorunlarının sorumluluğunu aşırı derecede üstleniyor. Ona önerilerde bulunuyor, kurtarıyor ve para veriyor. Onun kendi başına mücadele vermesine seyirci kalamıyor. Ancak bir yandan da, değiştirmeyi bu denli istediği modele kendi davranışının nasıl bir katkıda bulunduğunu görecek sorumluluğu üstlenmiyor. Kendi durumunu yansıtmasını ve eski kurallarla rollerden kurtulmak için yeni bir tutum takınmasını önleyen bir konuma takılıp kalıyor.

Kısa vadede değişmek kolay değil belki, ama statükoyu korumanın da uzun vadeli bedelleri var. [En belirgini de Brian'ınki.] Lois kardeşini çok seven bir abla, ama ona öneride bulunup yardımına koşmak için gösterdiği yararsız çabalarla ve ona kendi zayıflıklarını gösterememesiyle, yetersiz yüklenen bir bireye yapılabilecek en kötü şeyi yapıyor. İlişkide bu konumu korumanın Lois'e getirdiği kişisel bedel belki hemen göze çarpmıyor, ama bu bedel de aynı derecede önemli. Lois'in kronik öfkesi ve yaşadığı yüksek gerilim düzeyi bunun kanıtı. Aşırı yüklendiğimizde, zor günlerimizde kendimizi başkalarının ellerine bırakıp bir süreliğine rahatlama ya da parçalanma lüksünü yaşamayı güç buluruz. Başkalarının bakıcısı ve yardımcısı olan Lois de kendi gereksinimlerini ve "kardeşine bakması gerektiği" için süpürüp halının altına tıktığı kendi gelişimini gözden kaçırıyor. Diğer kişi için kendini sorumlu hissetmeye devam ettiği sürece, kendi benliği açısından yetersiz yükleniyor.

ÇOCUKLARA DUYULAN ÖFKE

Günümüzün pek çok annesini tehdit eden tehlikelerden biri de kendini ve çocuğunu suçlama. Tüm aile sorunlarının sorumluluğu omuzlarına yüklendiğinde anneler, "Benim sorunum ne?" ya da "Çocuğumun sorunu ne?" sorularına takılıp kalıyorlar. Annelerde, çocuklarının davranışlarının –hatta, çocuklarının varlıklarının– tamamen kendilerinin yarattığı bir şey olduğu fantezisini geliştiriyoruz: Çocuğun durumu iyiyse, kadın "iyi bir anne" olarak görülüyor; ama eğer kötüyse o zaman da, soruna yol açan "kötü anne" olarak damgalanıyor. Çocuğun içinde bulunduğu ortam sadece anneden oluşuyormuş gibi düşünülüyor. Yakın zamanlara kadar babanın, ailenin ve ailenin içinde bulunduğu toplumun bu açıdan adı bile geçmiyordu.

Anne olarak, aslında bizim denetimimiz altında olmayan şeyleri denetleyebileceğimize ve denetlememiz *gerektiğine* inandırılıyoruz. Çoğumuz çocuklarımızın davranışlarını kontrol etmeye ve iyi bir anne olduğumuzu kendimize, annelerimize ve tüm dünyaya kanıtlamaya aşırı derecede ihtiyaç duyuyoruz. Ancak, çocuğunu kontrol etmede çaresiz kaldığını hissederek öfkeye kapılan anne, bu duyguyla ilgili sorunlarımızın kaynağını oluşturan bir çelişki yaşıyor. Aslında kendi denetimimiz altında olmayan bir şeyi denetlemeyi kendi sorumluluğumuz olarak görebilir ve buna karşın, kendi davranışlarımız için sahip olduğumuz güç ve otoriteyi kullanmakta başarısız olabiliriz. Anneler çocuklarının belli bir şekilde düşünmelerini, hissetmelerini ya da davranmalarını *sağlayamazlar*, ama hangi *davranışlara* hoşgörü gösterip hangilerine göstermeyecekleri ve kötü davranışının sonuçlarının ne olacağı konusunda katı, kararlı ve açık görüş sahibi olabilirler. Ayrıca, aile bireylerinin tıkanmalarına yol açan modellerdeki kendi rollerini değiştirebilirler. Sorunun kendimizde –ya da çocukta ve çocuğun babasında– olduğunu düşünürsek, kendimize yardım etme çabalarımız başarısızlığa mahkûm olacaktır. Yüzeysel olarak böyle görünse bile aslında, aile hayatında tek bir suçlu yoktur.

Çocuklarla girişilen öfkeli iktidar mücadeleleri genellikle şu sonucu verir: Onların duyguları/ düşünceleri konusunda *aşırı yüklenir* ya da çok fazla müdahale ederiz. Ama iş kendi konumumuzu açıklığa kavuşturup davranış kuralları koymaya geldiğinde *yetersiz yüklenebiliriz*. Burada, tipik bir örnek vermek istiyorum:

CLAUDIA: DÖRT YAŞINDA BİR DİKTATÖR

Aylar önce boşanmış bir kadın olan Alicia, Carlos adında bir adamla görüşmeye başlamıştı. Alicia bu konuda şunları söylüyordu. "Ondan hoşlanıyorum, ama kızım hiç sevmiyor. Carlos'la birlikte evden çıkmaya kalktığımız anda, dört yaşındaki kızım Claudia şiddetle ağlamaya başlıyor. Belki bu babasına karşı duyduğu sadakatle ilgilidir, ama Carlos'tan hoşlanmıyor ve onunla yalnız kalmamı istemiyor. Carlos'a kaba davranıyor, onunla konuşmayı reddediyor. İkimiz dışarı çıkarken bazen kendinden geçiyor. Ona o kadar kızıyorum ki, anlayışlı olmayı bile başaramıyorum."

"Claudia böyle davrandığında Carlos'la ikiniz ne yapıyorsunuz?" diye sordum.

"Sakinleştiğimde onunla *mantıklı konuşup* uzlaşmaya çalışıyorum. Dışarı çıkmak istediğimi ve bunda kızacak bir şey olmadığını söylüyorum. Dışarı çıkmama yakında alışacağını ve bunun onu rahatsız etmeyeceğini anlatıyorum. Carlos'un çok iyi bir insan olduğunu ve biraz çaba gösterirse onu seveceğini söylüyorum."

"Bunlara kızınız nasıl bir tepki veriyor?" diye sordum.

"Mantıklı açıklamaları dinlemiyor bile. Yatak örtülerinin altına giriyor ya da elleriyle kulaklarını kapıyor. Ya da, sesini daha da yükseltiyor ve iyice sinirli oluyor. Geçen hafta durum o kadar kötüydü ki, planlarımı iptal ettim ve bebek bakıcısıyla Carlos'u evlerine geri gönderdim. Genellikle pes etmeyip dışarı çıkıyorum, ama sonuçta öyle büyük bir suçluluk duyuyorum ki, hiç eğlenemiyorum. Boşanma yüzünden onun zor günler geçirdiğini biliyorum, ama beni böylesine denetim altına aldığı için ona yine de kızıyorum. Bu çocuk tam bir diktatör."

Burada yanlış olan, ne? Alicia'nın sorununu belirleyebildiniz mi?

Çocuklarla Mantık Yürütmek

Bilgili anne ve babalar için çocuklarla mantık yürütmek iyi bir yöntem gibi görünür. Ama uygulamada bu, çocukları her şeyi bizim gibi görmeye ikna etme çabasına dönüşür. Alicia kızına, öfkesinin ve gerginliğinin yanlış, aşırı ve istenmedik bir şey olduğunu iletiyor. Alicia, Carlos'la çıkmakla yetinmiyor; Carlos'la çıkmasını kızının da *istemesini* istiyor. Kızının kaba davranışlarından vazgeçmesinden (ki bu son derece mantıklı bir istek) öte, Carlos'u sevmesini ve onun iyi bir adam olduğunu düşünmesini istiyor. Alicia'nın bunları istemesi çok mantıklı. Ama yine de, çocuklarımızın duygu ve düşüncelerini değiştirmemiz mümkün değil. Daha da önemlisi, bu bize düşmez. Bunu yapmaya çalışmak, öfkemizi ve sıkıntımızı daha da artırmaktan başka işe yaramayacaktır. Ayrıca, çocuğun aile içinde açık ve ayrı bir "ben" oluşturma çabalarını da engelleyecektir.

Alicia, kızının öfke ve üzüntü duygularını kabullenmekte neden böyle zorlanıyor? Bunun nedeni belki de, farkında olmasa bile Alicia'nın da dışarı çıkma konusunda huzursuzluk duyması. Ya da, iş diğerlerinin –özellikle de kendi çocuğunun– duygularına geldiğinde aşırı yükleniyor ve kurtarmaya koşuyor. Çoğumuz bunu yaparız. Kızımız ya da oğlumuz üzüntüsünü, öfkesini, acısını ya da kıskançlığını ifade ettiğinde ilk tepkimiz, hemen koşup bu duyguları yok edecek ya da durumu düzeltecek "bir şey" yapmak olur. Bu "bir şey" öneride, yorumda bulunmak ya da yatıştırmak olabilir. Konuyu değiştirmeye ya da çocuğu neşelendirmeye çalışabiliriz. Çocuğumuzu, bu şekilde hissetmediğine, ya da hissetmemesi gerektiğine ikna etmeyi deneyebiliriz.

Duygusal aşırı yüklenme, aile ilişkilerindeki kaynaşmayı yansıtır. Aile rolleri ve kuralları, aşırı mesafeli babalığı ve aşırı ilgili anneliği teşvik eder. Çocuğumuz kaşındığında, biz kaşırız. Anne ile çocuk arasındaki bu birliktelik gücü o denli yoğundur ki, çocuklarımızı anlayışla dinleyip onları istedikleri gibi ayrıntılı ve daha çok konuşma-

ya yönlendirecek ayrılık düzeyine ulaşmakta zorlanırız. Kendi işimize bakıp aşırı yüklenen ya da onarıcı konumundan vazgeçtiğimizde çocuklar, ister dört yaşında olsunlar ister kırk, kendi duygularıyla baş edip, kendi sorunlarını çözme ve istedikleri zaman yardım çağrısında bulunma konusunda büyük bir beceri gösterirler.

Alicia'nın yerinde olsaydınız ne yapardınız? Claudia, Alicia'nın şu üç adımı atabilmesinden sonra büyük oranda sakinleşti:

Alicia ilk olarak Claudia'nın duygu ve düşüncelerini, değiştirmeye çalışmadan dinledi. Kızına öneride bulunmadı, onu yatıştırmaya, eleştirmeye ya da talimat vermeye kalkışmadı. Bunun yerine, anlayışlı ve onarma amacı taşımayan sözler söyledi: "Galiba bu akşam dışarı çıkmama çok kızıyorsun." "Carlos'tan pek hoşlanmıyorsun, değil mi?" Annesinin sakin ve tepkisiz bir tutumla onu dinlemesi karşısında Claudia da yatıştı ve annesiyle babasının boşanmalarıyla ilgili öfke, korku ve mutsuzluklarını açıkça ifade etmeye başladı. Kızının sorunlarını bir şey yapmak zorunda kalmadan dinleyebilmek, Alicia'nın omuzlarından ağır bir yükün kalkmasını sağlamıştı.

İkinci olarak, Carlos'la görüşme –ya da bu konuda başka bir şey– hakkında kendi kararlarını vermenin kendi sorumluluğu olduğunun ve bu kararların, kızının duygusallığına bağlı olmadığının bilincine vardı. Alicia kızına, onun duygularına saygı duyduğunu ve önem verdiğini, ama kararlarını kızının duygusal patlamalarına dayandırmayacağını iletti. Sözgelimi, şöyle diyordu: "Bu gece kendini kötü hissettiğini biliyorum, ama Carlos'la ikimiz yine de sinemaya ve ardından da yemeğe gideceğiz. Eve saat on bir buçukta, yani sen uyuduktan sonra döneceğim." Claudia gözyaşlarına boğularak, "Ondan nefret ediyorum," dediğinde de, "Anlıyorum," diye yanıt veriyordu. Kendi duygu ve düşüncelerini olduğu gibi yansıtabileceğini ama annesinin hem kendisi hem de kızı için kendi bağımsız, iyi düşünülmüş kararlarını verecek derecede ayrılığa ve olgunluğa sahip olduğunu görmek tüm çocuklar gibi Claudia'yı da sonunda rahatlattı. Eski modelde ise Alicia, Claudia'ya boyun eğiyor ve ardından, kendisini yönlendirdiği için kızına öfkeleniyordu ("Bu çocuk istediği her şeyi yaptırıyor!")

Üçüncü olarak, açık davranış kuralları koyma ve bu kuralları uygulatma sorumluluğunu aldı. Sözgelimi, sinir krizi geçirmek kabul edilemez bir davranıştı. Claudia böyle bir şey yaptığında Alicia onu kucağına alıp odasına götürüyor ve sakinleşene kadar burada kalmasını sağlıyordu. Ayrıca, Carlos kendisiyle konuştuğunda onu görmezliğe gelmenin de kabul edilemez bir davranış olduğunu açıkça belirtti. "İstemiyorsan, Carlos'la konuşmak zorunda değilsin. Ama o sana bir soru sorduğunda, onu görmezlikten gelmek yerine, konuşmak istemediğini söyle." Haftalar boyunca Claudia, Carlos ona her soru sorduğunda, "Bundan söz etmek istemiyorum," dedi. Alicia bu davranışa katlanabileceğine karar vermişti. Ayrıca, kızını Carlos'la ilişki kurmaya zorladıkça ve Carlos da çocuğa yaklaştıkta, Claudia'nın kendini daha da çok uzaklaştırdığının farkına vardı. Carlos'la ikisi biraz geri çekildiler ve Claudia'ya, ihtiyaç duyduğu alanı bıraktılar. Claudia artık Carlos'u sevmeye ya da ona yakınlık duymaya zorlanmadığını görünce onun yanında kendini daha rahat hissetti ve hatta zamanla, ona ısınmaya başladı.

Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da değişim, diğer kişiyi yapılandırmaktan vazgeçip modelleri gözlemeye başladığımızda ve kendi davranışlarımız için yeni seçenekler bulduğumuzda gerçekleşir. Gözlem yeteneklerimizi keskinleştirmemiz, bazı modelleri kolayca saptamamızı sağlayacaktır ("Claudia'dan boşanma konusundaki duygularını ifade etmesini ne kadar çok istersem, o kadar çok içine kapanıyor. Ama onu zorlamaktan vazgeçip, boşanma hakkındaki kendi tepkilerimi anlattığımda bazen konuşmaya başlıyor.") Önümüzdeki bölümde de göreceğimiz gibi, *üç* kişiyi kapsayan diğer modelleri gözlemlemek bundan daha da zordur.

8

ÜÇLÜ DÜŞÜNMEK

Aile Üçgenlerinden Çıkmak

Kısa bir süre önce, Phoenix'te yaşayan annemle babamı görmeye gittim. Bu yolculuğu yapmamın nedeni, nezle bile geçirmeden yetmiş beş yaşına gelmiş olmakla övünen babamın ani bir kalp krizi geçirmesiydi. Bu benim için harika bir ziyaret oldu, ama döndükten sonra çocuklarıma karşı çok öfkeli olmaya başladığımı gördüm. Sonraki birkaç gün boyunca Matthew her sabah başı ağrıyarak uyandı, Ben gitgide huysuzlaştı ve iki oğlan birbirleriyle sürekli kavga etmeye başladılar. İki çocuğum, öfkemin tek hedefi haline gelmişti.

Durumumu, aileler konusunda duyarlı bir uzman olan arkadaşım Kay Kent'le konuşurken, çocuklarıma duyduğum öfkeyle, annemle babamı görmeye gidişim arasında bağlantı kurmaya başladım. Onlarla birlikte geçirdiğim güzel günler bana sadece aramızdaki coğrafi uzaklığı değil, aynı zamanda, artık bu dünyada olmadıklarında onları ne kadar özleyeceğimi de hatırlatıyordu. Özellikle bu ziyaretten sonra, artık yaşlarını görmemezlik edemiyordum. Babam yorgundu, ağırlaşmıştı ve sık sık nefesi kesiliyordu. İki kanser ve yakın zamanlarda bir ameliyat atlatmış dirençli bir kadın olan annem her zamanki gibiydi; ama yine de, onun da ölümlü olduğunu biliyordum.

Kay, bu yeni bilincimi çocuklarıma ve annemle babama açıkça anlatmamı istedi, ben de bunu yaptım. Ertesi akşam yemek masasında, son zamanlarda böyle sinirli olduğum için tüm ailemden özür diledim ve Matt'le Ben'e, Phoenix'e yaptığım yolculuktan sonra

kendimi üzgün hissettiğimi, çünkü Anneanne'yle Dede'nin yaşlandıklarını ve Dede'nin kalp krizi geçirmesinin bana, sonsuza dek bu dünyada olmayacaklarını, ikisinden birinin yakında ölebileceğini hatırlattığını söyledim. "Bu denli öfkeli olmamın nedeni işte buydu," dedim. Ayrıca annemle babama, bu ziyaretin ne kadar çok hoşuma gittiğini ve eve döndükten sonra, onların yaşlanmalarıyla ilgili kaygılarımla ve günün birinde başlarına gelecek şey için duyacağım üzüntüyle yüz yüze geldiğimi anlatan bir mektup yazdım.

Bundan sonra olanlar gerçekten çarpıcıydı: Oğlanların ikisi de gözle görülecek derecede rahatladılar ve kavga etmeyi kestiler. Ölüm ve ölmek konularında sorular yönelttiler; dedelerinin kalp kriziyle anneannelerinin kanseri hakkında ilk kez soru sordular. Benim de öfkem geçti ve durum normale döndü.

Ertesi hafta babamdan bir mektup aldım. İçimi dökmeme karşılık olarak, böyle ürkütücü konuları fazla düşünmememi öneren baştan savma bir yanıt veriyordu. Ama aynı zarfa, oğlanlara yazılmış uzun bir mektup daha koymuştu. Mektubunda çocuklara kalbin nasıl çalıştığını ve kendi durumunda ne olduğunu tam olarak anlatıyordu. Matthew'a yazdığı mektubu, ölüm konusunu doğrudan ele alarak bitirmişti. Bu gerçekçi ve sıcak mektuplar, iki kuşak arasındaki ilk iletişimin başlangıcı oldu.

Bir ilişki ya da bağlamda arka planda kalan sorunlar diğerlerini de mutlaka etkiler. Bu gerçeği gördüğümüzde, öfkemizin yanlış hedefinden özür dileyebilir ve yolumuza geri dönebiliriz: "Sana bağırdığım için özür dilerim, ama iş yerinde amirim canıma okudu." "Sağlığım konusunda endişeliyim, sanırım sana patlamamın nedeni de bu." "Bütün gün herkese öfkelenip durdum ve sonra bugünün, kardeşimin ölüm yıldönümü olduğunu hatırladım." Ama güçlü öfke duygularımızı bir insandan diğerine saptırdığımızı ya da bir durumun yarattığı gizli öfkenin başka bir yerde patlak verdiğini kimi zaman fark edemeyiz.

Bu durum, duyguyu bir kişiden başka birisine yönlendirmekten ibaret değil. *Bunun da ötesinde, bir ilişkide duyduğumuz huzursuzluğu, ilk çifteki duygusal gerilimi yok etmek üzere farkına varmadan duru-*

mun içine çektiğimiz üçüncü bir kişi üzerinde yoğunlaşarak azaltırız. Sözgelimi, öfkemi kötü davranan çocuklarıma yöneltmeye devam etseydim (ki bu durumda onlar daha da kötü davranacaklardı), yaşlanmakta olan annemle babamın yaşamları konusunda duyduğum endişeden korunacaktım. Hatta, gerçek sorunu saptayıp söze dökmeyi başaramayacaktım.

Bu modele "üçgen" denir ve üçgenler çeşitli şekillerde görülebilir. Ailemiz, iş ortamımız ya da dostluk ilişkilerimiz gibi tüm insani bağlamlarda geçici üçgenler, otomatik olarak ve farkına varılmadan işlemeye başlar. Ama üçgenler sabitleşip, içlerindeki bireylerin gelişmesini engelleyebilir ve bizi, ilişkilerimizdeki çatışmaların gerçek kaynaklarını saptamaktan alıkoyar. Aşağıdaki örnekte, başlangıçta geçici ve zararsız olmakla birlikte, sonradan sorunlu hale gelip sabitleşen bir üçgen göreceksiniz.

Evde Yaşanan Bir Üçgen

Judy emlak komisyonculuğu yapıyor ve kocası Victor da, telefon şirketinde bir satıcı. Sözünü edeceğimiz gün, Victor'un işten sonra bir toplantısı çıkar ve Judy'ye telefon ederek, saat yediye dek eve dönemeyeceğini söyler. Judy bütün öğleden sonrasını çocuklarla birlikte geçirmiştir ve akşam yemeği zamanı geldiğinde sinirleri oldukça bozuktur. Onun sinirli olduğunu fark ederek her zamankinden de yaramaz davranan ve böylece sinirlerini daha da bozan çocuklarına yemek hazırlar. Bulaşıkları yıkar ve Victor gelene dek gözünü saatten ayırmaz. Saat yedi buçukta Victor kapıdan içeri girer.

"Geç kaldığım için özür dilerim," der. "Yolda kaza olmuştu, trafiğe sıkışıp kaldım."

Bu son derece makul bir mazerettir, ama Judy öfkelidir. Üstelik bunun nedeni –ona göre– *kendi* ihtiyaçları değildir. Bunu kabul etmeye yanaşmaz.

Sesinde yoğun bir öfkeyle, "Çok sinirlendim!" der. "Johnny ve Mary bütün gün senin eve dönmeni beklediler. Artık neredeyse yatma zamanları geldi. Özellikle Johnny için çok endişeleniyorum. Bu

hafta ona neredeyse hiç zaman ayırmadın. Seni çok özlüyor. O babasız bir çocuk!"

Burada ne oluyor? Victor'un babalığı, üzerinde tartışmaya değer bir konu olabilir belki, ama burada tartışılan sorun aslında bu değil. Şu anda Judy, Victor'la ikisi arasındaki önemli bir sorunu saptırmak üzere çocukları kullanıyor. Victor'un da bu saptırmaya katılmak için kendince nedenleri olabilir.

Judy belki de, Victor'un eve geç dönmesine öfkelenmeye hakkı olmadığını hissediyor. Ne de olsa bu toplantı, işinin önemli bir parçası, trafiğin sıkışması da onun suçu değil. Öfkesinin mantıksız, haksız ya da olgunluktan uzak olduğuna inanması, bunu kendine bile itiraf etmesini önlüyor olabilir. Ya da belki, ortada gerçekten büyük bir sorun var. Victor'un eve geç dönmesi, onun evlilikte sorumluluk yüklenme oranına karşı uzun süredir Judy'nin içine gömdüğü bir öfkeyi uyandırmış olabilir.

Judy ile Victor'un başedilmesi olanaksız huzursuzluk düzeyleri içermeyen esnek bir ilişkileri varsa, bu üçgen geçici olacak ve ciddi sorunlara yol açmayacaktır. Judy sakinleştiğinde duygularını Victor'a açabilir, nasıl zor bir gün geçirdiğini ve kocası saat beşte eve dönüp ona arkadaşlık ve biraz rahatlama sunmadığında nasıl öfkelendiğini anlatır. Ama ya Judy, Victor'la içinden geldiği gibi konuşmaya çekiniyorsa? Ya bu çift, evliliklerinde bastırılmış çatışmalara karşı katı bir korunma izliyorlarsa?

Judy, Victor ve çocuklardan birini içeren üçgen zamanla sabitleşebilir. Judy sık sık, Victor yerine çocuklardan birine patlamaya başlayabilir ve evlilik cephesinde işleri sakinleştirecek biçimde Mary ya da Johnny'yle ilişkisini derinleştirebilir. Bu da, farklı şekillerde gelişebilir: Anne ile Johnny, mesafeli bir evliliğin yerini alacak ve babanın aile dışında bir konumda kalmasını sağlayacak yakın bir ilişki kurabilirler. Anne, kocasıyla ilgili sorunlarını evliliği içinde tutacağına, kızına dert yanabilir. Ya da, belki de duygusal ya da davranışsal bir sorunun ortaya çıkmasıyla birlikte, çocuklardan biri kaygı odağı haline gelebilir ve böylece, Judy'nin dikkatini evliliğindeki doyumsuzluğundan çekebilir ve hatta Judy ile Victor'un, sorunlu çocukla-

rına yardım etmeye çalışan ana-baba olarak sözde yakınlık yaşamalarını sağlayabilir.

Üçgenin üçüncü ayağının çocuk olması şart değildir. Bu ayak Judy'nin annesi, kayınvalidesi ve Judy'nin ya da Victor'un ilişkiye girdiği bir kişi olabilir. Üçgenler çok çeşitli şekiller alırlar; ama her birinde, evlilikteki ele alınmamış sorunlar yüzünden Judy ile üçüncü taraf arasındaki yoğunluk artacak ve üçgenin sabitleşmesiyle birlikte, evlilik sorunlarının çözülmesi de giderek zorlaşacaktır. Judy'nin kocasına duyduğu öfke tabii ki, annesi ya da babası gibi diğer kişilerle arasındaki ele alınmamış sorunlardan kaynaklanıyor da olabilir.

Her iki cinsiyetten ve her yaştan insanlar, kuşaklar boyunca sürüp giden çeşitli üçgenlere girerler. Ama daha önce de gördüğümüz gibi kadınlar, bir erkekle aralarındaki önemli bir ilişkide gemiyi sarsmaya karşı daha büyük ve hatta aşırı bir korku duyarlar. Bu nedenle de, açıkça yüzleşmekten kaçınır ve bunun yerine öfkemizi, çocuk ya da diğer bir kadın gibi, daha güçsüz bir insanla ilişkimize yönlendiririz. Böyle bir üçgen, iş yerinde nasıl işleyebilir?

İş Yerinde Bir Üçgen

Melissa, neredeyse sadece erkekler tarafından yönetilen küçük bir özel hastanede başhemşireliğe getirilmiş genç ve akıllı bir kadındı. Kısa zamanda, bunun, gerçek bir otorite içermeyen sembolik bir konum olduğu ortaya çıktı. Melissa aylarca, kendi katkılarının gözardı edildiğini ve hemşirelik konusunda kurumun politikasını etkilemekte giderek daha da aciz kaldığını gördüğü toplantılara katılıp durdu.

Melissa'nın seçilmiş bir avuç kişi arasında olması nedeniyle duyduğu minnet, erkek yetkililere öfkesini göstermekten çekinmesi ve daha büyük bir kişisel açıklığa kavuşmanın kendisini, güç sahibi kişilerin hoşnutsuzluğuna yol açacak bir yüzleşmeye sürükleyeceğine dair bilinçaltında duyduğu korku, öfkelenmesini ve sorunları ait oldukları yerde ele almasını engelliyordu. Melissa'nın alışılmış tarzı, yüksek konumlardakilere saygı göstermek ve yetki sahibi erkekleri, diğer kadınların eleştirilerinden korumak şeklindeydi. Başhemşireliğe yükselmesini sağlayan etkenlerden biri de belki, benimsediği bu tarzdı.

Melissa, bilinçaltındaki huzursuzluk ve öfkesiyle bir üçgen içinde uğraşmaya koyuldu. Öncelikle, hemşireleri çok yakından izlemeye ve en ufak bir sorun belirtisi görüldüğünde hemen müdahale etmeye başladı. Zamanla, Suzanne adlı bir hemşireye karşı özellikle tepki gösterir hale geldi ve Suzanne, üçgenin üçüncü ayağını oluşturdu. Suzanne kurallara ve evrakların son teslim tarihlerine fazla aldırmayan, Melissa'nın tersine, erkek liderliğine karşı öfkesini kolayca dile getiren açık sözlü ve son derece yetenekli bir kadındı. Melissa, onun tüm dikkatsizliklerine ve zamanında teslim etmediği dosyalara karşı aşırı tepki vermeye ve Suzanne'ı, takip edilmesi gereken "özel bir sorun" olarak görmeye başladı. Sözgelimi Suzanne'ın geç teslim ettiği dosyalar için kaygısını ona ifade edecek yerde, Suzanne'ın amirlerinden birine uzun notlar yazdı. Huzursuzluğunun doruğa çıkmasıyla birlikte Suzanne da, hemşireler arasında Melissa'yı eleştirmek için kendine müttefikler bulmaya çalışarak durumu daha da kötüleştirdi. İki kadın arasında gerilim giderek tırmanıyordu. Suzanne'ın geç teslim ettiği dosyalar ciddi bir sorun haline geldi ve altı ay sonra Melissa onu, erkek amirlerinin onayını da alarak kovdu.

Melissa ile Suzanne, kurumun en üst düzeylerinde başlayan bir üçgene girmişlerdi. Melissa ile erkek amirleri arasındaki ilişki sakin kalabiliyordu, çünkü Melissa öfkesini hiyerarşinin daha alt kademelerindeki Suzanne'a yöneltiyordu. Melissa kurum içindeki hemşireleri yetkilendirmek için hiçbir adım atmıyordu ve bu da, onunla erkek yetkililer arasındaki söze dökülmemiş ve varlığı kabul edilmemiş sorunun kaynağıydı.

Öyleyse, sorunun *nedeni* Melissa mıydı? Her şey onunla mı başlamıştı? Tabii ki hayır! Melissa kadınların gerçekten yetkilendirildikleri ve kendisinin üst yönetimdeki ender kadınlardan biri olmadığı bir kurumda çalışsaydı, davranışları bundan çok farklı olurdu. Araştırmalar, erkek egemenliğindeki ortamlarda yetkili konumunda çalışan kadınların kendilerini açıkça tanımlamakta ya da kadınlara özgü sorunları saptamakta, kadın ve erkek sayıları dengelenene dek başarılı olamadıklarını gösteriyor. Suzanne'ın günah keçisi durumu-

na getirilmesinden sorumlu tutulabilecek tek bir kişi yok ve Suzanne da, kendi kaderine hiç katkıda bulunmamış çaresiz bir kurban değil.

Olası dünyaların en iyisinde dostlarımız, çalışma arkadaşlarımız ve aile üyelerimizle, diğer ilişkilerden aşırı derecede etkilen*me*yen ayrı ve birebir ilişkiler kurmayı düşleyebiliriz. Sözgelimi, annemizle ya da babamızla ilişkimiz, onların kendi aralarında savaş vermelerinden etkilenmez. Diğer kişilerin kavgalarının arasına girmeyiz ve onları da kendi kavgalarımıza sokmayız. Sue'ya kızdığımızda, gidip Sally'ye yakınmak yerine, sorunu Sue'yla konuşuruz. Öfkeyi ya da gerilimi bir ilişkiden diğerine saptırmayız. İdeal olan budur. Ancak bunu her zaman beceremiyoruz. Tüm insani sistemlerde üçgenler görülür. İki insan arasında huzursuzluk arttığında ya da çatışmalar yüzeye çıktığında, üçüncü bir taraf otomatik olarak ve bilinçsizce çatışmanın içine çekilir. Hepimiz, farkına bile varmadan üçgenlere gireriz. Bunlardan çoğu özellikle bir sorun içermez, ama biri ya da birkaçı gerçekten sorunlu olabilir. İçinde olduğumuzu bile fark etmediğimiz bir şeyden nasıl çıkabiliriz?

Üçgenleri anlamak için iki şeye özellikle dikkat etmemiz gerekiyor: İlk olarak, önemli bir diğer kişiyle (genellikle önceki kuşaktan birisi) aramızdaki ele alınmamış ve çözülmemiş hangi sorunlar şu andaki ilişkimize yansıyor? Bize yakın birisine aşırı öfke duymamız, diğer bir ilişkiden kaynaklanan güçlü ve varlığı kabul edilmemiş duygular taşıdığımızı gösterebilir. İkinci olarak, bizi kapana sıkıştıran üçgen modellerin korunmasında bizim oynadığımız rol nedir? Bunu bulmak için, üç kişili modelleri gözlemek gibi zor bir işe girişmemiz gerekiyor. Şimdi, öfke ve huzursuzluğun doruğa tırmandığı bir ailede yaşanan temel bir üçgeni inceleyelim.

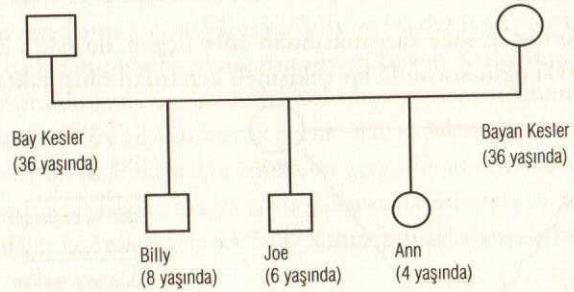
ÇOKKUŞAKLI BİR ÜÇGEN: KESLER AİLESİ

En büyük oğlu için yardım istemek, kendi kronik öfke ve gerilim duygularından kurtulmak amacıyla Menninger Vakfı'nı aramış olan Bayan Kesler, "Buraya gelmemin nedeni, oğlum Billy için duy-

duğum kaygı" diyordu. "O hep iyi bir çocuktu, ama üçüncü sınıfa başlamasından itibaren okulla sorunları oldu. Billy'yle babası bu konuda gırtlak gırtlağa geliyorlar ve ilişkileri kötüye gidiyor. Billy'yle babası arasındaki bu durumu düzeltmek ve Billy'ye okul konusunda sorumluluk kazandırmak için çok uğraştım, ama hiçbir işe yaramıyor. Billy'ye öfkeleniyorum ve ayrıca, çocuğa karşı bu denli cezalandırıcı bir yaklaşım izleyen kocam John'a da öfkeleniyorum. Bugün John'u da buraya getirmeye çalıştım, ama hiç ilgilenmedi. Terapistlerin şarlatan olduğuna inanıyor."

Bayan Kesler'ın soruna nasıl baktığı ilk görüşmenin ilk dakikalarında belli oldu. Ailedeki "sorun" Billy ve Billy'nin babasıydı. Bay Kesler'a sorsak o da "sorun"u Billy ve Billy'nin annesi şeklinde tanımlayabilir. Aile üyelerinin bir sorunu bu şekilde tanımlamaları beklenen, tahmin edilen ve oldukça normal bir şeydir. Öfkelendiğimizde, *modeller* yerine *insanlar*da sorun buluruz.

Aşağıda, Kesler çekirdek ailesinin çizelgesi görülüyor. Çizelgede kareler erkekleri, daireler de kadınları temsil ediyor. Kareyle daire arasındaki yatay çizgi evlilik bağını gösteriyor. Çocuklar, evlilik çizgisinden aşağıya doğru dikey çizgilerle gösteriliyor ve en soldan itibaren doğum sırasına göre diziliyor. Sekiz yaşındaki Billy'nin ilk çocuk olduğunu, altı yaşında Joe adlı bir erkek ve dört yaşında Ann adlı bir kız kardeşi olduğunu görüyoruz.

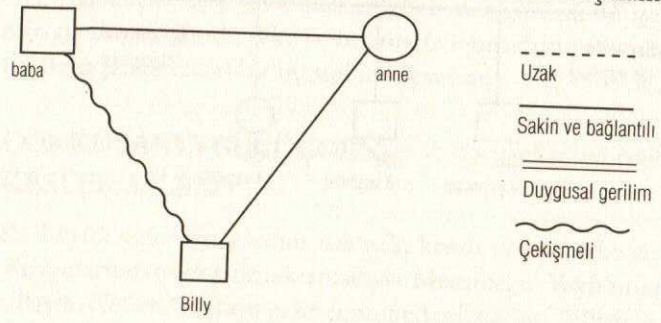


Kim, Neyi, Kime Tepki Olarak Yapıyor ve Sonra Ne Oluyor?

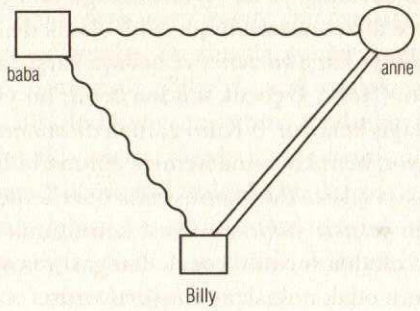
Kesler ailesinde, Billy'nin okul sorunu etrafında yoğunlaşan etkileşim modeli nedir? Bireyler ve aileler olarak hepimiz, gerilime karşı tahmin edilebilir modellerde tepki veririz. Bayan Kesler'ın öfkesini, aile içindeki konumunu değiştirmek üzere kullanmak için yapması gereken ilk şey, şu andaki "tıkanmış" modelleri gözlemlemeyi öğrenmektir. Bayan Kesler'a ayrıntıları sorduğumda bana, bir önceki akşam yaşanan olayları anlattı:

Billy akşam yemeğinden sonra, zamanında bitirmeyi kabul etmiş olduğu matematik problemlerini çözmek yerine televizyon seyretmişti. Bunu ilk baba fark etti ve Billy'yi, "sorumsuzca davrandığı" ve "sözünü tutmadığı" için ciddi şekilde azarladı. Billy'nin sözü çevirmeye çalışması ("Televizyondaki programdan sonra çalışacağım.") babasının öfkesini daha da artırdı. Bulaşık yıkarken bir yandan da onlara kulak veren anne seslendi: "John, çocuğa bu kadar sert davranmana gerek yok. Program on beş dakika içinde bitecek." Baba da ona bağırdı: "Sen bu işe karışma! Billy'yi bu kadar şımartmasaydın, bu okul sorunu çıkmazdı." Anneyle baba kavga etmeye başladılar, Billy de odasına çekilip yattı. Ardından, baba anneden uzaklaştı, anne onun üstüne gitmeye çalıştı ama başaramayınca o da içine kapandı.

Bayan Kesler'ın söze karışmasından önce üçgen, iki sakin kenardan ve babayla oğul arasında bir çekişmeli kenardan oluşmaktaydı:



Bayan Kesler, Billy'nin kurtarıcısı konumunda etkileşime girdiğinde, Bay Kesler'ın eleştirilerinin odak noktası haline geldi ve üçgen değişti.



1. SENARYO

Model geçici ve esnek olsa, üçgen bu denli sorunlu olmayabilirdi. O akşam ileri saatlerde olayların şöyle geliştiğini varsayalım: Billy'nin uyumasından sonra Bay ve Bayan Kesler, Billy'nin sorunu konusundaki farklı bakış açılarını konuşurlar. Oğullarının davranışının anlamı hakkında fikirlerinin farklı olduğunu bilseler de, Billy'ye nasıl davranacakları konusunda ikisinin de desteklediği bir uzlaşmaya varırlar. Bunun ardından Bay Kesler karısına, iş yerindeki bir olayın kendisini kızdırdığını ve Billy'ye bu denli sert tepki vermesine biraz da bunun neden olduğunu söyler. Bayan Kesler da onun Billy'yi eleştirmesine karşı bu denli duyarlı olmasının nedenlerinden birinin, babasının (Billy gibi en büyük çocuk olan) ağabeyiyle sürekli kavga etmesi ve bunun kendisi için büyük bir gerginlik nedeni olduğunu söyler. Bay ve Bayan Kesler, kişisel ya da çalışma hayatlarıyla ya da ilişkileriyle ilgili diğer konulara geçerek Billy konusunu arkalarında bırakırlar.

2. SENARYO

Ama Kesler ailesinde böyle bir esneklik yoktu. Bayan Kesler'ın tanımladığı şey, giderek daha hızlı ve gerilimli döngüler haline ge-

len sürekli bir modeldi. Bu ailede gerilim yaşandığında olaylar şöyle gelişmekteydi:

Baba, Billy'ye karşı *suçlayıcı* bir konuma takılıp kalmıştı. Oğlunun en ufak bir kötü davranışı ya da sorumsuzluğu onu çileden çıkarıyordu. ("Bir an önce düzelmezsen başın ciddi olarak derde girecek.")

Anne ise Billy'ye karşı *kurtarıcı* ve babaya karşı da *suçlayıcı* bir konuma takılmıştı. ("John, o çocuk senden demir bir yumruk değil, biraz sevgi ve anlayış bekliyor.") Kimi zaman da *arabulucu* veya *onarıcı* kişi rolüne giriyor, hem kocasına hem de oğluna birbirleriyle ve kendileriyle nasıl başa çıkacakları konusunda önerilerde bulunuyordu.

Billy, ailenin *yetersiz yüklenen* üyesi konumuna takılıp kalmıştı. Hem evde hem okulda sorunlu çocuk damgası yemişti ve ebeveynlerinin kaygılarının odak noktasını oluşturuyordu.

Son olarak, Bay ve Bayan Kesler, ebeveynlik konusunda tekrarlayıcı kavga döngülerinde tıkanıp kalmışlardı. Bu döngüde Bay Kesler "kural ve düzeni", Bayan Kesler ise "sevgi ve anlayışı" temsil ediyorlardı. Bu kavgaların duygusal gerilimi, evliliklerindeki ve kişisel hayatlarındaki diğer önemli konuları gizliyordu.

ŞİMDİ NE OLACAK, BAYAN KESLER?

Bayan Kesler sonraki haftalarda, kendi öfkesini ve Billy'nin sorunlu davranışı konusunda ailenin etkileşim modelini gözlemlemeyi öğrendi. Kendine özgü gerilimle başetme tarzını artık daha açık görebiliyordu. Billy'ye karşı kurtarıcı, kocasına karşı suçlayıcı ve zaman zaman da, Billy ile babası arasında arabulucu konumunu üstlendiğini gördü.

Bayan Kesler, eski modele kendi katılımının da etkili olmadığını anladı: Billy'nin yardımına koştuğunda, kocası onun Billy'nin tarafını tuttuğunu düşünüyor ve eleştirilerini ona yöneltiyordu. Bayan Kesler artık, farklı bir adım atmaya hazırdı.

Aradan Çekilmek

Diğer bir ilişkiye başarısız müdahalelerimizi sürdürdüğümüzde bir üçgenin parçası haline geliriz. *Bayan Kesler'ın önündeki en zor iş, kocasıyla oğlunu kendi başlarına bırakıp, aralarındaki ilişkiyi o olmadan yönetmelerini sağlamaktı.* Bu amaçla, şunları yaptı:

İlk olarak kocasına gidip, Billy'yle aralarındaki ilişkiye karıştığı için özür diledi. İlişkileri konusunda tüm çözümleri kendisi biliyormuş gibi davranmakla işleri daha da kötüleştirmiş olabileceğini kabul etti. Kocasının Billy konusundaki kaygılarına anlayış gösterdi, onun baba olarak ilgisini ve oğlunun sorumluluk sahibi bir insan olmasına yardım edişini övdü. Son olarak, Billy'yle ikisinin sorunlarını çözeceklerine emin olduğunu söyledi.

Oğluna ise şunları söyledi: "Billy, babanla ikiniz tartıştığınızda araya girip Kızılhaç rolü oynamanın beni yorduğunu hissediyorum. Sen akıllı bir çocuksun ve babanı neyin çileden çıkardığını biliyorsun. Babanla sorunlarınızı kendi aranızda çözebileceğinize inanıyorum. Bundan sonra, kendi başınasın."

Bayan Kesler bundan sonra, *sakinliğini korumak* ve karşı adımlar geldiğinde *durumun dışında kalmak* için elinden geleni yapmaya çalıştı. Tahmin edilebileceği gibi, diğer aile üyeleri eski üçgeni yeniden oluşturmaya çalıştılar. Daha önce oğlunu sert sözlerle azarlamaktan ileri gitmemiş olan babası Billy'yi dövmekle tehdit etti. Billy annesine koşup gözyaşları içinde, babasının zalimliğinden yakındı. Billy'nin küçük kardeşleri bile bu oyuna katıldılar. ("Anne, babam yine Billy'nin peşine düştü!") Bu durumda, Billy'den gelebilecek tipik bir sınama şöyle olacaktır:

BILLY: Babam yarın akşam beyzbol maçında oynayamayacağımı söylüyor. Onun fikrini değiştiremez misin?"

ANNE: "Bu babanla ikinizin arasında bir şey, Billy. Bu durum seni rahatsız ediyorsa, gidip onunla konuş."

BILLY (ağlayarak): "Ama beni dinlemiyor ki!"

ANNE: "Billy, bu sorunu babanla birlikte çözmelisiniz. İkiniz de akıllı insanlarsınız. Elinizden geleni yapın."

BILLY: "Babam adil davranmıyor! Bu maçı kaçırmama yol açmasına sen izin vermezdin!"

ANNE: "Babanla ikimiz bazen farklı kurallar koyabiliriz. Bu babanın kuralı ve maça gidip gidemeyeceğin ona bağlı. Bu babanla aranızdaki bir şey."

Annesini yeniden ortaya çekmeye çalışmasına karşın, onun yeni konumu Billy'yi aslında rahatlatmıştı. Billy farkına varmadan, babasıyla ayrı bir ilişki kurmak için annesinin iznine sahip olup olmadığını sınıyor, adaletsiz ve yetersiz olarak damgalanmış bir babayla müttefiklik etmek üzere annesine sadık kalmasının gerekip gerekmediğini görmeye çalışıyordu. Bayan Kesler bu yeni davranışıyla Billy'ye, babanın dışarıda kalacağı eski üçgeni koruma niyetinde olmadığını söylüyordu. Billy annesi için endişelenmeden babasıyla ilişkisini düzeltebilirdi.

Bayan Kesler'ın bu yeni konumunu koruması kolay değildi: "John'la Billy kavga etmeye başladıklarında çok gergin oluyorum. John'un bağırmasını duydukça, her an patlayabilirim sanıyorum. Bazen bu durumdan uzaklaşmak için banyoya giriyorum ya da yürüyüşe çıkıyorum." Bayan Kesler, kocasını eleştirmeden bu mesafeyi korumayı başarabildi. Sakin ve suçlama içermeyen bir tutumla ona şöyle dedi: "Billy'yle ikiniz birbirinize girdiğinizde bazen, kendimi huzursuz ve sinirli hissediyorum. Tepkimin nedeninin ne olduğunu bilmiyorum, ama böyle bir şey hissettiğimde odadan ayrılabilir ya da yürüyüşe çıkabilirim, çünkü bu bana iyi geliyor." Kendi duygularıyla tepkilerinin sorumluluğunu aldığını ve huzursuzluğuna neden olmaktan dolayı onu suçlamadığını açıkça belirtti. Bayan Kesler bu süreç boyunca, kocasının ve oğlunun kendi yardımı olmadan ilişkilerini düzeltebileceklerine inandığını belirtmeyi de ihmal etmedi.

Ama ya Bayan Kesler, kocasının oğullarına fiziksel bir zarar verebileceğini düşünürse ne olacak? Tabii ki bu durumda şiddete karşı kesin bir tavır alması ve oğlunu elinden geldiğince koruması, hatta mecbur kalırsa polis çağırması gerekecek. Ama eski üçgenin yeniden oluşmasını önleyebilirse bu tür bir şiddet muhtemelen yaşanmayacaktır; çünkü *üçgenler, saldırganlığın artması olasılığını yükseltirler.* Bayan Kesler kocasına, (en iyisi, sakin bir anlarında) şöyle diyebilir: "Billy'yle

aranızdaki sorunun, onun zarar görebileceği bir duruma gelmesinden korkuyorum. İkiniz arasındaki sorunu benim çözemeyeceğimi biliyorum, ama şiddete katlanamam. Eğer böyle bir şey olursa, ikinizi ayırmak için elimden gelen her şeyi yaparım." Billy'ye de hemen hemen aynı şeyleri söyleyebilir: "Uzun vadede babanla birlikte sorunlarınızı çözmek zorunda olduğunuzu biliyorum. Ama dün babana da söylediğim gibi, işlerin birisinin zarar göreceği noktaya kadar geldiğini görürsem müdahale ederim." Her iki tarafa karşı da sorumlu bir konum üstlenmek, eski modele geri dönmek anlamına *gelmez*.

Bayan Kesler'ın üçgenden çıkması sonunda Kesler ailesinde ne oldu? Bay Kesler, Billy'nin sorunlarına ve kışkırtmalarına daha az tepki göstermeye başladı. Müdahalelerini ve müdahale etme hızını azalttı. Buna karşılık olarak Billy de, kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeye başladı ve okulla ilgili sorunları yok oldu. Babayla oğul arasındaki ilişki büyük oranda düzeldi. Bu size, mutlu bir son gibi mi geliyor?

Pek öyle değil. İlk olarak Billy ve annesi, *kendi* ilişkilerinde açık bir çekişme yaşamaya başladılar. Ardından, karıyla koca arasında, yakınlık ve uzaklıkla ilgili evlilik sorunları yüzeye çıktı. Bay Kesler bunalıma girdi ve psikoterapiden hoşlanmamasına karşın, randevu almak üzere beni aradı.

Bunlar neden olmuştu? Üçgenler huzursuzluk yaratan sorunların gömülü kalmasını sağlarlar; üçgenlere katılmamızın nedeni de budur. Üçgen bozulduğunda ve her bir aile üyesiyle, üçüncü bir tarafın müdahalesi olmadan birebir ilişkiler kurduğumuzda, gizli kalmış sorunlar yüzeye çıkar. Duygusal olarak bu zor bir durumdur, ama bize diğerlerinin üstünde yoğunlaşmaktan vazgeçme ve kendi benliğimize daha yakından bakma fırsatı sunar.

GERİYE BAKIŞ: İLK AİLEMİZ

Billy sorununun halledilmesinden sonra Bay ve Bayan Kesler'ın atacakları ilk adım, dikkatlerini ilk ailelerine çevirmek ve geçmiş hakkında bilgi toplamaktı. Bir çocuk ya da eş yetersiz yükleniyorsa

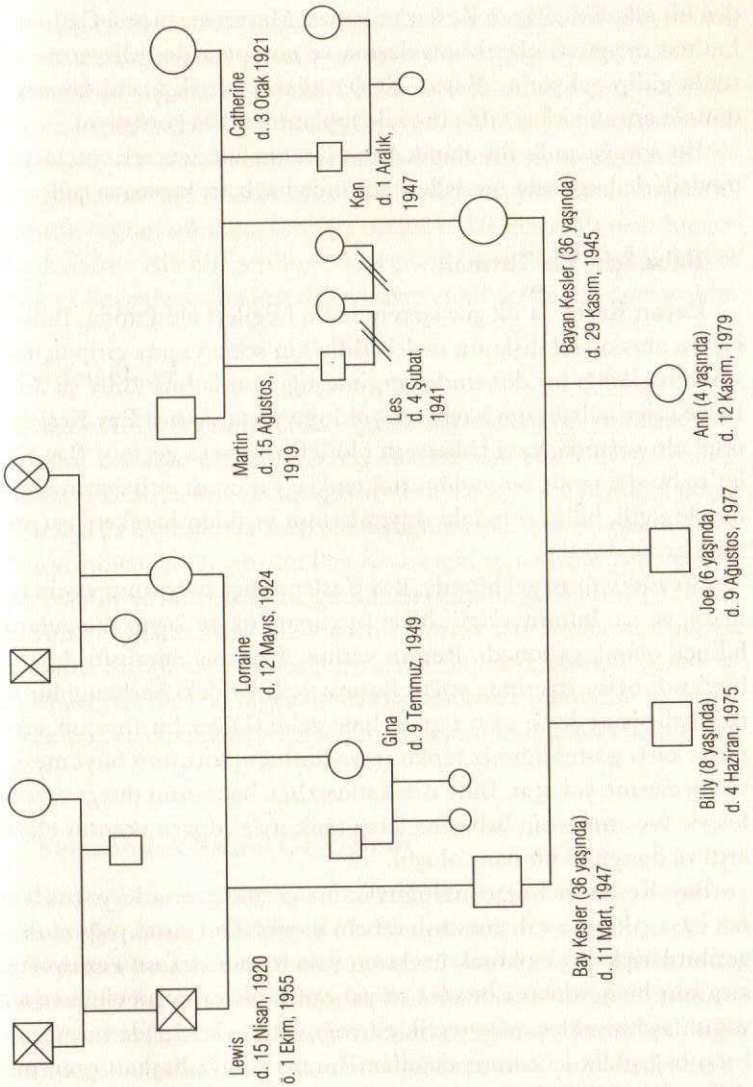
ve öfkemizin hedefi haline gelmişse, aile kökenlerine bakmak yararlı olabilir.

Sorunu geniş bir bakış açısıyla ele almak bazı sorulara ışık tutacaktır: Bu ailede küçük erkek ya da kız kardeşleri yerine neden Billy "sorunlu çocuk" olarak hedef haline gelmişti? Aile içindeki etkileşimler neden Billy'nin üçüncü sınıfa başladığı dönemde kızıştı? Bay Kesler, oğlunun "sorumluluk" duygusu konusunda neden bu kadar tepki gösteriyordu? Bayan Kesler, kocası ile oğlu arasındaki kavgalara neden bu kadar tepki gösteriyordu? Billy'yle aralarındaki çatışmaların çözüme kavuşmasından sonra Bay Kesler neden bunalıma girmişti? Ve en önemlisi, aile üyelerinden hiçbirinin yetersiz yüklenmemesi ve Billy gibi "sorun" haline gelmemesi için Bay ve Bayan Kesler'ın ne yapmaları gerekiyordu?

Kesler ailesinin genişletilmiş soyağacına bakıp biraz bilgi toplayalım. Eğer bu konuda istekliyseniz siz de kendi soyağacınızı hazırlayabilir ve eğer mümkünse, en az üç kuşak geriye kadar gidebilirsiniz. Yan sayfada verilen Kesler ailesinin soyağacı, çizelgenin karışık olmaması ve önemli noktaların vurgulanabilmesi amaçlarıyla tamamlanmadan bırakılmıştır. Tamamlanmış bir aile çizelgesinde doğum, ölüm, hastalık, evlilik ve boşanma tarihleriyle, ailenin her bir üyesinin eğitim düzeyi yer alacaktır. Daire ya da karelerin içine yerleştirilmiş X harfi, bu kişinin öldüğünü belirtmektedir. Evlilik çizgisinin üzerine çizilmiş iki diyagonal çizgi ise boşanma anlamına gelmektedir.

Bu aile çizelgesi bize ne gibi bilgiler veriyor? Babanın tarafına baktığımızda, Gina adında evli ve iki kız annesi bir kız kardeşinin olduğunu görüyoruz. Basit bir matematik işlemi yaptığımızda, Bay Kesler'ın babası Lewis'ın ailesinin en büyük oğlu olduğunu ve otuz beş yaşında, yani Bay Kesler sekiz yaşındayken öldüğünü anlıyoruz. Bay Kesler'ın annesi Lorraine ise iki kız kardeşin en küçüğü ve kocasının ölümünden sonra yeniden evlenmemiş.

Annenin ilk ailesine baktığımızda onun ortanca çocuk olduğunu görüyoruz. Ağabeyi Les iki kez boşanmış; erkek kardeşi Ken ise evli ve bir kızı var. Bayan Kesler'dan, Les'in ailenin "yüzkarası" olduğu-



nu öğrendim. Ona göre, "Les, iş ve evlilik hayatında her şeyi mahveden bir alkolik". Bayan Kesler'ın babası Martin ve annesi Catherine, Les'ten duygusal olarak uzaklaşma ve ona para desteği verme arasında gidip geliyorlar. Bayan Kesler ağabeyiyle ilişkisini kesmiş ve onunla ancak birkaç yılda bir, aile toplantılarında görüşüyor.

Bu soyağacında ilk olarak baba tarafını inceleyerek, geçmişteki modellerle bugünün modelleri arasında bağlantı kurmaya çalışalım.

Baba İçin Yas Tutmak

Bayan Kesler'la ilk görüşmemde bu bilgileri aldığımda, Billy ile babası arasındaki ilişkinin neden Billy'nin sekiz yaşına girip üçüncü sınıfa başladığı bir dönemde gerginleştiğini anladım: Billy şu anda, Bay Kesler'ın babasını kaybetmiş olduğu yaşta. Ayrıca Bay Kesler da otuz altı yaşında, yani babasının öldüğü yaşı yeni geçmiş. Bay Kesler'ın bu dönemde bir yıldönümü tepkisi yaşaması ve babasının ölümüyle ilgili, bilinçaltındaki duygularının yeniden harekete geçmesi son derece doğal.

Bu yıldönümü geldiğinde, Bay Kesler açıkça babasının yasını tutmadı, ya da, bununla ilgili öfke, huzursuzluk ve kayıp duygularını bilinçli olarak yaşamadı. Bunun yerine, duygusal enerjisini üçüncü bir taraf -oğlu- üzerinde yoğunlaştırdı ve Billy'deki herhangi bir sorun belirtisine karşı aşırı tepkili hale geldi. Diğer bir insanın sorununa karşı gösterdiğimiz tepkinin yoğunluğu, sorunun büyümesine ve sürmesine yol açar. Billy'nin katkısızlığı, babasının duygusal tepkisiyle (ve annesinin babasına karşı tepkisiyle) doğru orantılı olarak arttı ve döngüsel bir dans oluştu.

Bay Kesler'ın huzursuzluğuyla, bir çocuk üzerinde yoğunlaşarak başa çıkmaya çalışmasının sebebi neydi? Duygusal yoğunluk ve gerilimleriyle başa çıkmak üzere bu yola başvurulması, anneler için alışılmış bir şeydir (ne de olsa sosyal eğitimimiz, bu çocuk üzerinde yoğunlaşma yaklaşımını teşvik ediyor), ama erkekler de bu üçgene karşı bağışıklık kazanmış değiller. Burada ortaya başka üçgen modeller de çıkabilirdi. Bay Kesler bu yıldönümü tepkisi döneminde başka bir kadınla ilişki yaşayabilir ya da karısını terk edebilirdi. Erkeklerin huzursuzlukla başa çıkmak için tipik olarak başvurdukları yolu seçip işinde aşırı derecede yoğunlaşabilirdi. Kendisi de, yeni bir fiziksel ya da duygusal sorunu yetersiz yüklenip geliştirmiş olabilirdi. Duygusal yoğunlaşmasını çocuklarının üzerinden çekip, sürekli karısına kusur bulabilirdi. Hepimiz gerilimle, bu yöntemlerden bir ya da birkaçını –ideal olarak birkaçını– kullanarak başa çıkarız. Ailenin gerilimle başa çıkmak üzere kullandığı tek yol "sorunlu çocuk" üzerinde yoğunlaşmaksa, sonuçta ortaya ciddi sorunları olan bir çocuk çıkacaktır. Ailenin gerilimle başa çıkmak üzere kullandığı tek yol evlilik içi kavgalarsa, bu kez de, evlilikte ciddi sorunlar yaşanacaktır.

Neden Billy?

Baba ve Billy, ailenin ilk erkek çocukları olarak aynı konumu paylaşıyorlar. Babanın kendini diğer çocuklarından çok Billy'yle özdeşleştirmesi, kendini onunla karıştırması ve ilk oğlunda gördüğü güçlü yanlara ya da zayıflıklara karşı daha yoğun tepki vermesi çok normal. Tahmin edilebileceği gibi, bu Bay Kesler için en sorunlu ya da yoğun ilişki olabilir ve bu yoğunluk, gerilimin yükseldiği dönemlerde artar. Bay Kesler'ın babasının da ilk çocuk olması, Bay Kesler'ın Billy'yle ilişkisinin duygusal yoğunluğunu daha da artıracaktır. Doğum sırası, ebeveynlerin bizi algılayıp damgalandırma şekillerini ve bizim de kendi çocuklarımıza bakışımızı etkileyen en önemli etkenlerden biridir.

"Sorumluluk Sahibi Ol, Oğlum"

Bay Kesler'ı en çok çileden çıkaran şey, oğlunun yetersiz ve sorumsuz davranışlar göstermesiydi. Neden mi?

Soyağacı bu konuda önemli ipuçları sunuyor. Bay Kesler sekiz yaşındayken babasını kaybetmiş ve iki kız kardeşin küçüğü olan annesiyle yalnız kalmıştı. İki kız kardeşin küçüğü olan kadınların tipik özellikleri nelerdir? Ebeveyn olarak, sorumluluk almaktan, otorite konumu ve insiyatif üstlenmekten huzursuzluk duyarlar. İlk çocuk (ve oğul) olarak Bay Kesler ise, *kendi* tipik "sorumluluk" ve "lider-

lik" özelliklerini çok genç bir yaşta kullanmaya başlamış ve belki de, babasının yerini doldurup dul annesine yardım etmeye çalışmış olabilir.

Bay Kesler'la görüştüğümde, tahminlerimin doğru olduğunu anladım. Çok genç yaşta "küçük adam" olmuştu ve bir çocuk olarak haylazlık yapıp sorumluluğunu başkalarına bırakma ihtiyacı, aşırı yüklenerek ve diğer aile üyeleri için endişelenerek geçirdiği bir yaşamın ardına gizlenip kalmıştı. Billy'deki ilk sorumsuzluk işaretine hızla tepki veriyordu, çünkü Bay Kesler bir çocuk olarak o kadar çok sorumluluk sahibiydi ki, çocukluğunu asla yaşayamamıştı. Bana bu konuda şöyle demeyi başarabilmişti: "Billy'yi sorunsuzca eğlenirken gördüğümde çileden çıkıyorum, çünkü biraz kıskanıyorum. Babamın ölümünden sonra çocukluğumu bir kenara attım ve buna hazır hale gelmeden çok önce, herkes için endişelenmeye başladım. Benim sorunum, her şeye karşı kendimi aşırı derecede sorumlu hissetmem."

"Benim Bir Sorunum Var"

Bay Kesler, kendini oğlunun okula karşı ilgisizliğine çok tepkili ve öfkeli hissettiği bir gün, onu kucağına alıp şunları söyledi:

"Billy, bu hafta senin okulu umursamadığını görünce çok sinirlendim. Gerçekten canına okuduğumun farkındayım. Sanırım sorunumun ne olduğunu buldum. Billy, ben sekiz yaşındayken babam öldü ve babasız kaldım. Kendimi öfkeli, üzgün ve korku içinde hissediyordum. Şimdi senin de sekiz yaşına gelmenle birlikte eski duygularımı yeniden yaşamaya başladım. Kimi zaman bu duygularla başa çıkmak için senin canına okuyup kavga ediyorum, çünkü kendi babam için bu denli üzülmek istemiyorum."

Billy'nin gözleri şaşkınlıkla açılmıştı. "Ama bu hiç adil değil! Mantıklı da değil!"

Bay Kesler buna şöyle yanıt verdi: "Haklısın, Billy. Babalar bazen pek mantıklı olmayan şeyler yaparlar. Senden özür dilemem gerekiyor. Babamın ölümüyle ilgili bu eski duygularla başa çıkmak benim işim. Senin işinse, okulda nasıl bir öğrenci olacağına karar vermek. Ben kendi işim üzerinde çalışıp senin işinden uzak durmak

için elimden geleni yapacağım. Her zaman başarılı olamayabilirim, ama bunun için uğraşacağım."

Billy huzursuzluk ve neşe karışımı bir sesle, "Yani bu, ödev yapmak yerine arkadaşlarımla oynayabileceğim anlamına mı geliyor?" diye sordu.

Bay Kesler, şakacı bir tavırla Billy'nin koluna vurarak, "Kesinlikle hayır," dedi. "Kuralların ne olduğunu biliyorsun, evlat. Kurallara uymak sana kalmış. Ama okulda nasıl bir öğrenci olacağına sen karar vereceksin. Bunu yapmayı arada bir denesem de, ben aslında senin yerine karar veremem." Billy hiçbir şey söylemedi, ama birkaç hafta sonra, büyükbabası Lewis hakkında sorular sormaya başladı.

Billy'nin üzerindeki duygusal yoğunlaşmayı kaldırmak, "ne istersen onu yap, benim umurumda bile değil" tarzı bir yaklaşım benimsemek anlamına gelmiyor. Bay Kesler'ın kişisel tarzı, kötü davranışın sonuçları konusunda oldukça katı kurallar koymak şeklindeydi. Katılık ve yumuşaklık derecesi aileden aileye değişir ve kendi içinde bir sorun değildir. Burada önemli olan, Bay Kesler'ın kuralları duygusal yoğunluk ya da suçlama içine girmeden koyması ve Billy'ye kendisinin (babanın) kendi sorunlarıyla uğraştığını açıkça belirtmesidir. Anneyle babanın, her zaman aynı şeyi düşünmeseler bile, birbirlerinin kurallarına karşı çıkmaktansa karşılıklı destek vermeleri çok önemlidir.

Çoğumuz kendi mücadelelerimizi Bay Kesler'ın yaptığı –ya da Phoenix'teki annemle babamı ziyaret ettikten sonra benim yaptığım– gibi çocuklarımız anlatmayı aklımıza bile getirmeyiz. Oysa döngüsel bir modeli bozmak için en etkili yöntem budur. Birincil endişe ve öfke enerjimizi yetersiz yüklenen bireyin üzerinden çekip bu durum hakkında bizim yaşadığımız sorunu anlatmaya başlamamız, tüm aile üyelerinin gelişme olasılığını yükseltecektir. Bunun için de, "Senin bir sorunun var," yaklaşımından, "Benim bir sorunum var," yaklaşımına geçmek gerekiyor. Bay Kesler zamanla –babası için yas tutma dönemini atlattıktan ve annesi ile kız kardeşine karşı aşırı yüklenme konumundan vazgeçtikten sonra– bunu yapmayı başardı.

Ya Bayan Kesler? Onun aile soyağacına baktığımızda, Billy'yle ilişkisi hakkında ne gibi tahminlerde bulunabiliyoruz?

Yüzkarası Bir Ağabey

Billy, Bayan Kesler'ın iş ve kadınlar konusunda sayısız "kötü adımlar" atmış olan ağabeyi Les'le kardeşlik açısından aynı konumda. Bu aile üçgeninde Les, dışarıda kalan, yetersiz yüklenen rolünde. Annesi de, babası da ona karşı suçlayıcı bir konum almışlar, Bayan Kesler ise ona karşı mesafeli ve ailesine karşı da onarıcı konumunda. Gerilimin düşük olduğu dönemlerde diğer aile üyeleriyle Les ve sorunları hakkında dedikodu yapıyor, gerilim yükseldiğinde ise annesiyle babasına, onunla nasıl başa çıkacakları konusunda öneride bulunuyor ve önerileri yerine getirilmediğinde, onlara öfkeleniyor.

Bayan Kesler'la ağabeyinin bağlantılarının olmaması bu ilişkide huzursuzluğu düşük seviyede tutuyor, ama huzursuzluk oğlu Billy'yle olan ilişkisine yansıyor. Bunun nedeni biraz da, Billy'nin Les'le kardeşlik açısından aynı konumda olması ve hem fiziksel hem de kişilik özellikleriyle annesine onu hatırlatması. Bağlantı kopukluğundan doğan bilinçaltındaki yoğunluk genellikle, bir yıldönümü tarihine kadar yeniden canlanmaz; sözgelimi, Billy'nin, Les'in ilk kez başını derde sokmaya başladığı on iki yaşına, ya da, Bayan Kesler'la bağlantısının koptuğu yirmi üç yaşına gelmesi gibi. Kesler ailesinde Billy ile annesi arasındaki gerilim, Bayan Kesler'ın kocasıyla oğlu arasındaki ilişkiden çekilmesi ve bu cephede suların durulmasından sonra yüzeye çıktı.

Hepimiz çocuklarımızı kendimizle ya da diğer aile üyeleriyle bir dereceye dek özdeşleştiririz. Kim olduğumuzu ve bilinçaltımızdaki istek, korku ya da gereksinimlerimizi onlara yansıtırız. Kardeşlerimiz ya da anne ve babamızla aramızdaki çözülmemiş sorunlar bu yansıtmayı daha da artırır. Anne ilk ailesiyle ilgili konularda değişim gerçekleştirmezse, şu andaki aile üyelerine karşı özellikle yoğun yansıtmalarda bulunabilir. Sözgelimi, Billy'yi ağabeyinde gördüğü ya da kendinde görmekten korktuğu yüzkarası özelliklerini taşımayan iyi bir çocuk ve ailenin yıldızı olmaya teşvik edebilir. Ya da Les gibi

Billy'nin de sorumsuz ve sorunlu bir çocuk olmasından endişelenebilir ve sürekli onun üstüne düşerek, bu tür davranışları gerçekten benimsemesine yol açabilir. Billy annesinin onu kendi istediği gibi şekillendirmeye çalıştığını görerek onun bu gereksinimine ya uyum gösterecek, ya da direnecektir. Her iki durumda da hem Bayan Kesler hem de Billy, kendi kişisel gelişimlerini sürdürmekte başarısız olacaklardır.

Kocası gibi Bayan Kesler'ın da, ailesiyle ilgili olarak yapması gereken "ev ödevleri" vardı.

Bayan Kesler zamanla annesinin ve babasının aileleri hakkında daha çok bilgi topladı ve bu bilgiler, (kendisi yerine) neden Les'in yetersiz yüklendiğini ve yüzkarası rolünü üstlendiğini anlamasını sağladı. Kendi çekirdek ailesinde olduğu gibi ilk ailesinde de modelleri gözlemlemeyi öğrendi ve Les ile annesi ve babası arasındaki ilişkiden çekilmeye çalıştı. Bunu yapmak için, öneride bulunmadan, taraf tutmadan ya da annesi ve babasıyla Les'in sorunları hakkında konuşmadan, her iki tarafla da birebir duygusal bağ kurdu. Bunun için ağabeyiyle daha yakın bir ilişki kurması gerekiyordu. Zamanla, ona kendi yaşamını ve kendi yetersiz yüklenen özelliklerini anlatmaya başladı. En sonunda, kocası ile oğlunun davranışlarına daha az tepki gösterir hale gelebildi. Bu önemli ilişkilerde artık öfke ya da kaygının hâkimiyetine girmiyordu.

Bay ve Bayan Kesler, kendi sorunlarımızı ele almaya başladığımızda çocukların da kendi sorunlarını halletme yeteneğini göstereceklerini öğrenmişlerdi. Kendi aileleriyle ilgili olarak yaptıkları şeyler, Billy ile kardeşleri için bankaya yatırılmış para gibiydi; çünkü çocuklar, daha önceki kuşaklardan gelen çözümlenmemiş sorunları taşırlar. Bay Kesler'ın babasını kaybetmiş ve Bayan Kesler'ın da ağabeyiyle bağlantısını koparmış olmaları gerçeklerinden söz etmek, kadın ve öfke konusundan biraz uzak görünebilir. *Ancak, ilk ailemizden kaynaklanan duygusal sorunlarla –özellikle kayıplar ve kopukluklarla– açıkça ve dolaysız olarak başa çıkmaya çalışmazsak, şimdiki ilişkilerimizde yoğun ve verimsiz bir öfkeye yenik düşeriz.* Üçgenlerin nasıl işlediğini gözlemleyip kavramazsak, öfkemiz, gelecek için daha

verimli ilişkiler kurmamızı sağlayacak bir araç işlevi görmenin yerine, geçmişe takılıp kalmamıza yol açar.

Üç kişilik ilişki modellerini gözlemek ve değiştirmek hakkında öğrendiğimiz önemli noktaları gözden geçirmek amacıyla, daha basit bir aile üçgenini ele alalım.

NEDEN İYİ BİR YAHUDİ KIZIYLA EVLENMİYOR?

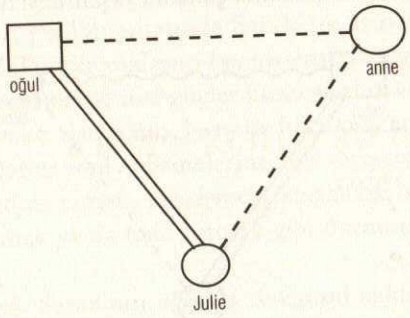
Sarah, oğlu Jerry'nin otuz dört yaşına bastığı gün iş yerime geldi. "Oğlum Jerry üç yıldır, Yahudi olmayan bir kadınla flört ediyor," diyordu. "Bu Julie denen kız ona uygun biri değil ve korkunç sorunları var. Kocamla ikimiz, onunla evlenirse oğlumuzun mutsuz olacağını biliyoruz, ama Jerry bizi dinlemiyor." Sarah bana Jerry için kaygılandığını söylemişti, ama onun aynı zamanda çok da öfkeli olduğunu sıradan bir gözlemci bile anlardı. Oğluyla ilişkilerine kronik bir öfke ve gerilim hâkimdi.

Jerry'nin iki erkek kardeşin küçüğü olduğunu, hâlâ annesi ve babasıyla birlikte yaşadığını öğrendim. Üniversiteyi yüksek bir dereceyle bitirmiş olmasına rağmen bir işten diğerine geçiyor ve belli bir yön izlememesi ailesini endişelendiriyordu. Demek ki Jerry, ailesinde yetersiz yüklenen kişi konumundaydı.

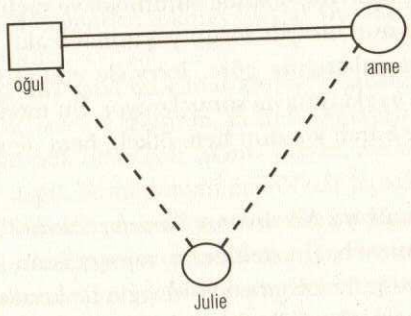
Sarah'nın öyküsü bize artık son derece tanıdık geliyor. Oğlunun eski modeli sürdürmesinden başka bir sonuç vermemesine rağmen, onu değiştirmek için yoğun bir çaba harcıyor.

Buradaki model nedir? Sarah'nın anlattıklarına bakılırsa, gerilim altındayken önce suçluyor, sonra da uzaklaşıyor. Kimi zaman Julie'yi suçluyor ("Diğer insanlara pek önem vermiyor, değil mi?"), kimi zaman da Jerry'yi ("Bence olgun bir seçim yapmaktan çok, ailene başkaldırmaya çalışıyorsun."). Jerry kendini ya da Julie'yi korumaya kalkıştığında Sarah onu suçluyor ve ardından, uzaklaşıyor. Bütün bunlar olurken Jerry'nin babası kendini hem karısından hem de oğlundan uzaklaştırıyor ve daha sonra, Jerry hakkında endişelenmek konusunda karısıyla birleşiyor.

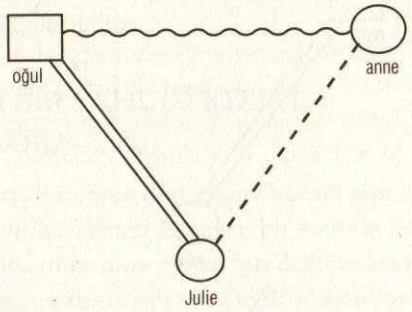
Jerry, Julie ve kendisi arasındaki üçgende Sarah, kendisinin üçgenin dışındaki konumda olduğunu söylüyor.



Sarah oğluna Julie'yi eleştirdiğinde onu, kız arkadaşına karşı kendi tarafını tutmaya davet etmiş oluyor. Jerry bu daveti kabul etse annesiyle arasında Julie pahasına daha yakın bir ilişki oluşacak ve Julie geçici olarak, üçgenin dışındaki konuma gelecek.



Ama genelde Jeryy kız arkadaşını korumaya başlıyor ve Sarah bunun, Julie'nin tarafını tutmak anlamına geldiğini düşünüyor. Bu noktada, anneyle oğul arasında çatışma yaşanması beklenebilir.



Sarah Oğluna, Yahudi Olmayan Bir Kadınla Çıkmasını Onaylamadığını Söylememeli mi? Tabii ki söylemeli. Sarah, bu gibi konularla ilgili duygu ve düşüncelerini Jerry'ye rahatça anlatabilmeli. Oğluna, bu durumla ilgili sorununun ne olduğunu söyleyebilir. Ama bunu yapmak yerine eleştiriyor, öneride bulunuyor ve suçluyor. Eğer Sarah durumdan memnun olsaydı sorun yaşanmayacaktı. Ama memnun değil. Sarah'nın anlattığına göre, Jerry'yle etkileşimleri genellikle çatışma ve/veya uzaklaşmayla sonuçlanıyor. Bu model uzun süredir devam ediyor ve Sarah kendini hem öfkeli, hem de mutsuz hissediyor.

Bu Ailede Statükoyu Korumanın Yararları Nedir? Bu eski model, kendi ayrılıklarını ve bağımsızlıklarını tartışmaktan kaçınmak amacıyla bebek konusunda kavga eden Maggie ile annesi örneğinde (4. Bölüm) olduğu gibi, Sarah ile oğlunun birbirlerine yakın kalmalarını sağlayacaktır (bu, olumsuz bir yakınlık olsa bile). Anne, oğul ve kız arkadaş arasındaki bu üçgen, aile üyeleri arasındaki diğer önemli sorunların gömülü kalmasını sağlayarak huzursuzluğu azaltıyor. Ayrıca Jerry ile Julie'yi, kendi ilişkilerindeki sorun ve çatışmalarla yüzleşmekten koruyor.

Sarah Üçgenden Çıkmak İçin Ne Yapabilir? Üçgenden çekilmenin üç temel şartı: sakinliği korumak, dışarıda kalmak ve pes etmemektir.

Sakin kalmak, gerilim anlarında Sarah'nın aşırı hareketlerde bulunmaması ve sakin bir yaklaşım benimsemesi anlamına gelmektedir. Üçgenlerin ardındaki itici güçler huzursuzluk ve yoğunluktur.

Dışarıda kalmak, Sarah'nın, Jerry ile Julie'yi kendi başlarına bırakıp kendi ilişkilerini yönlendirmelerine izin vermesidir. Yani öneride bulunmak, yardım etmek, eleştirmek, suçlamak, onarmak, söylev çekmek, irdelemek ya da taraf tutmak gibi davranışlarda bulunmamalıdır.

Pes Etmemek, Sarah'nın oğluyla duygusal yakınlığını koruması ve bu arada, Julie'yle de duygusal bağlantı kurması anlamındadır. İşler kızıştığında Sarah geçici olarak araya mesafe koyabilir; ama dışarıda kalmak, bağlantıyı kesmek anlamına gelirse, modeller genellikle değişmeden kalırlar.

Eski Bir Dansa Yeni Adımlar

Sarah'nın eski üçgenden çıkmaya karar vermesiyle birlikte şöyle bir diyalog yaşandı:

"Julie konusunda sana bu kadar zorluk çıkardığım için özür dilemek istiyorum, Jerry. Oğlumun Yahudi olmayan bir kadınla evleneceğini düşünmek bana çok sıkıntı yaşattı, ayrıca durum benim için hâlâ kolay değil. Kimi zaman çok öfkeli tepkiler veriyorum ve sanırım sen de bunun hedefi oluyorsun. Ama duygularımın bana ait bir sorumluluk olduğunu ve anneni mutlu etmenin senin görevin olmadığını artık anlamaya başlıyorum. Senin görevin, kendin için en iyi ilişkiyi bulmak; bunun Julie'yle olup olmayacağına ancak sen karar verebilirsin. Senin için karar verecek ya da en iyisinin ne olduğunu bilecek durumda değilim. Julie'ye bir şans olsun vermedim!"

Jerry annesine, başka bir gezegenden gelmiş garip bir varlıkmış gibi bakıyordu.

Sarah sözlerine devam etti: "Kendin için en iyi seçimi benim yardımım olmadan yapabileceğini biliyorum. Biliyor musun, geçen gün

bir şey hatırladım. Babandan önce, ailemin onaylamadığı birisiyle çıkıyordum. Yetişkin bir insan olmama ve kendi paramı kazanmama rağmen onlara karşı çıkamadım. Ne yaptım, biliyor musun? Evden kimseye görünmeden çıkıp onunla gizlice buluştum! Daha sonra, ailem babanı da onaylamayınca, onunla kaçıp evlendik."

Sarah neşeli bir kahkaha attı ve Jerry, şaşkınlıktan açık kalmış ağzını kapattı. *Annesine merakla bakıyordu. Aralarındaki öfkeli mücadeleyle ilgili olarak annesi ilk kez, kendi deneyimlerinden söz etmişti.*

"Yahudi olmayan birisiyle hiç çıktın mı?" Jerry, bu soruya nasıl bir yanıt alacağını tahmin edemiyordu.

"Şey, aslında bunu aklıma bile getirmedim. Benim için böyle bir şey herhalde mümkün olamazdı. Böyle bir seçenek yoktu." Sarah bir süre düşündükten sonra sözlerine devam etti. "Ama o bendim ve bunlar başka bir zamandaydı. Seninle ikimiz ayrı insanlarız."

Sarah bu konuşma hakkında harika şeyler hissediyordu, ama o akşam yatağa girdiğinde biraz gergindi. Kocası Paul'e sinirlendi ve onunla kavga etti. Bu kavga, oğluyla ilişkisinde gerçekleştirdiği değişimin yarattığı gerilimi biraz hafifletmişti. Sarah'nın hissettiği şey, eski bir modelde farklı adım atmaya ve diğer bir aile üyesiyle daha ayrı ve olgun bir ilişkiye doğru yol almaya başladığımızda yaşanan huzursuzluktur. Daha önce de görmüş olduğumuz gibi, eski modeli yeniden kurma baskıları hem içeriden hem de dışarıdan gelir.

İki hafta sonra Sarah, farklı adım atma kararlılığına karşı ciddi sınavlarla karşılaştı. Jerry, Julie'yle evlenmekten söz etmeye başladıklarını ima etmişti. Sarah sükûnetini korumayı ve tepki vermemeyi başardı. Hep Yahudi bir gelin istemiş olduğu gerçeğini saklamıyordu, ama Jerry'nin yargısına saygı duyduğunu ve kendisine bir eş seçme işinin kendisine değil, Jerry'ye düştüğünü bildiğini belli ediyordu.

Jerry bunun ardından bir dizi karşı adım atarak, annesine Julie'yi eleştirmeye başladı: "Biliyor musun, anne, bugün Julie'nin babasının doğumgünü ve onu aramasını ya da görmesini sağlayamadım." Jerry giderek artan bir sıklıkla annesini, kendisiyle birlikte Julie'yi eleştirmeye kışkırtıyordu. Ama Sarah zokayı yutmamakta kararlıydı. Oğluna şöyle diyordu: "Şey, sen Julie'yi benden çok daha iyi tanıyorsun. Bu durum seni rahatsız ediyorsa, onunla konuşabilir ve

düşüncelerini anlatabilirsin." Ya da: "Sorun ne olursa olsun, ikinizin birlikte halledeceğinize eminim." Sarah, Julie'yle ilişkisini de geliştiriyor ve onda, gerçekten sevip saygı duyduğu yönler olduğunu görüyordu.

Sarah oğluyla birlikte Julie'yi eleştirseydi, eski üçgeni yeniden kurmuş olacaktı. Üçgendeki tek fark, Sarah yerine Julie'nin dışarıdaki konumu üstlenmesi olacaktı. İnsanlar üçgen içindeki konumlarını değiştireceklerdi, ama üçgen değişmeden kalacaktı. Huzursuzluk azalacaktı belki, ama üçgenin katılımcılarının diğer taraflarla kendi sorunlarını belirleyip tartışma yetenekleri feda edilmiş olacaktı.

Üçgenler ikili ilişkilerdeki gizli sorunların yüzeye çıkmasını önlüyorsa, kırıldıklarında ne olacak? Sarah'nın kendini üçgenden çıkarmasının sonucu olarak sekiz ay sonra ailede yaşanan gelişmeleri kısaca inceleyelim:

Jerry ve Julie

Jerry ve Julie, ilişkilerinde önemli zorluklar yaşadıklarının farkındaydılar ve Jerry, evlenmek istediği kadının Julie olup olmadığı konusundaki ciddi kaygılarını ifade ediyordu. Annesinin Julie'yi eleştirdiği ve kendisinin de onu savunmaya koştuğu eski model, Julie hakkındaki eleştirici duygularını ve başka dinden bir kadınla evlenme konusundaki kendi kararsızlığını gizli tutmuştu.

Sarah'nın bu ilişkiden çekilmesinin ve Jerry'ye, kendisi için en iyi olan seçimi yapma şansını vermesinin sonucu olarak Jerry ile Julie arasındaki gerçek sorunların yüzeye çıkması tahmin edilebilir bir gelişme. İlişkileri gerçekten sağlam olsaydı, bu noktada daha da güçlenebilirdi. Ama görünüşe bakılırsa, durum aslında böyle değildi.

Sarah ve Jerry

Sarah'nın, oğlunun Julie'yle ilişkisine karşı daha az tepkili hale gelmesiyle birlikte, oğluyla arasındaki ilişki sakinleşti. Üçüncü tarafın üstündeki aşırı yoğunlaşma kaldırıldığında, Jerry ile arasındaki ayrılık ve bağımsızlığı tartışma sorunu yüzeye çıktı. Görüşmeleri-

mizden biri sırasında Sarah bana ilk kez olarak şunu söyledi: "Julie olsun ya da olmasın, Jerry'nin evden ayrılmakta zorluk çektiğini düşünmeye başlıyorum. Onun gibi yetişkin bir adam neden hâlâ ailesiyle birlikte yaşar? *Onun* evden ayrılma sorunuyla *benim* onun gitmesine izin verme sorunum arasında bağlantı olup olmadığını merak ediyorum. Ben kendi annemden aslında yeterince bağımsız değildim. Paul'le evlenmeme itiraz ettiğinde kaçıp evlendik ve anneme aylarca yazmadım. Ona, 'seni seviyorum, anne, ama Paul'ü de seviyorum ve bu benim hayatım,' deme cesaretini bulamadım. Bunu demek yerine annemle bağlantımı kopardım ve sorunla yüzleşmeyi reddettim."

Sarah ve Paul

Paul yakınlıktan biraz huzursuzluk duyan, sakin ve içine kapanık bir adamdı. Anne-oğul-kız arkadaş üçgeni onun işine geliyordu, çünkü böylece bu yoğun aile geriliminden uzak kalıyor ve karısı, *evlilik* sorunları yerine *ebeveynlik* sorunları üzerinde yoğunlaşıyordu. Sarah'nın "kaygı enerjisi"ni oğlu üzerinde yoğunlaştırmaktan vazgeçmesiyle birlikte Paul'le ikisi, evliliklerinde yaşadıkları uzaklık ve doyumsuzlukla yüz yüze gelerek, kendi ilişkilerine daha çok dikkat göstermek durumunda kaldılar. Sonuçta da Sarah'yla Paul oğullarına, artık yaşlandıkları ve kendileri için biraz zaman ve rahatlığa ihtiyaç duydukları için onun evden ayrılmasını istediklerini söylediler. Jerry kendine bir ev buldu, ama annesiyle babasının ciddi olup olmadıklarını sınamak üzere bir süre daha onlarla kalmaya çalıştı. Ama onların kendisini geri almaya hiç niyetleri olmadığını ve kendisi olmadan da gayet iyi idare ettiklerini görünce enerjisini, işindeki ve ilişkilerindeki kendi başarısızlık modelleri üzerinde yoğunlaştırdı.

Sorunlu çocuk üzerinde yoğunlaşmak, sorunlu olabilecek bir evlilik ya da ebeveynlerimizle veya onların ebeveynleriyle yaşadığımız önemli bir sorunu gözardı etmek için kullanabileceğimiz mucizevi bir ilaç gibidir. Çocuklar ebeveynlerinin yaşamlarının niteliğini bir radar gibi sezer ve kendi yetersiz yüklenme davranışlarıyla farkına varmadan, onlara yardım etmeye çalışırlar. "Sorunlu çocuk" genellikle, ailesindeki bir sorunu çözmek ya da huzursuzluk yaratan konuların açığa çıkmasını önlemek için elinden geleni yapar.

Sarah ve Sarah

Sarah'nın Jerry ile Julie üzerinde yoğunlaşması onu, kendi yaşam hedeflerini düşünmekten de koruyordu. Eski üçgenden çıktığında birdenbire, bazı önemli sorularla karşı karşıya kaldı: Şu andaki öncelikleri nelerdi? Hayatının bu noktasında hangi hedeflere ulaşmayı istiyordu? Sarah, kendi benliğiyle yüz yüze gelmişti. Duygusal enerjimizi, toplumun bizi teşvik ettiği şekilde erkekler ve çocuklar üzerinde yoğunlaştırarak bu yüzleşmeden kaçınmak ne kadar da kolay, değil mi?

Birincil duygusal enerjinizi yetersiz yüklenen bir aile üyesine yöneltiyorsanız, o birey ortadan yok olduğunda tüm bu kaygı ve öfke enerjisinin nereye gideceğini hiç düşündünüz mü? Sarah oğlunun hayatına karışmaktan vazgeçtiğinde, kendisi için endişelenmeye başladı. Onun gibi Jerry de artık kendisi için endişeleniyordu.

9

YÜREKLİ VE CESARETLİ KİŞİLERE DÜŞEN GÖREVLER

Sakinleş, meditasyon yap, derin bir nefes al, dilini ısır, içinden ona dek say...

Kısa vadede öfkeyle başa çıkabilmemizle ilgili önerilerin sonu gelmez. Kimi uzmanlar size öfkeyi içinizden mümkün olduğunca çabuk atmanızı söyler, bazıları bambaşka tavsiyeler verir. Oysa uzun vadede önemli olan, belli bir anda öfkenizle ne yaptığınız değildir. Burada önemli olan öfkenizi, benliğiniz hakkında daha açık bir düşünce sahibi olmak ve eski ilişkileri götürecek yeni yollar bulmak için bir teşvik olarak kullanmanızdır. Öfkemize kaynaklık eden eski modelleri sürdürmemiz halinde, öfkelenmenin bize hiçbir şey sağlamayacağını gördük.

Bir ilişkide değişim yaratmak istiyorsanız, bu kitabı birkaç kez okumak isteyebilirsiniz. Her kadının öyküsünde önemli dersler var. Bu dersleri kendi yaşantınızla bağdaştırmak size kalıyor. Sözünü ettiğim modeller kadınlar arasında evrenseldir ve bu modelleri hiç kuşkusuz siz de pek çok kez görmüşsünüzdür. Yine de, kendi ilişkinizde farklı adımlar atmaya kalkıştığınızda başlangıçta cesaretinizi yitirebilirsiniz. Dansın içine bir kez girildikten sonra, modeli gözlemlemek ve kendi rolünüzü değiştirmek kolay olmayacaktır. Bu bölümde, öğrendiğiniz bazı şeyleri yeniden gözden geçirmenizi, üçgenler ve döngüsel danslar hakkındaki anlayışınızı geliştirmenizi sağlayacak ve ilişkilerde farklı adımlar atma yeteneğinizi deneyecek birkaç

eylem öneriyorum. Bu kitabı okuyan ve yeni sözcük dağarcığınızla görüşlerinizi paylaşan kadınlardan oluşan bir grup kurabilirsiniz.

GÖZLEMLEMEYİ ÖĞRENMEK

Size özgü öfkeyle başetme tarzınızı gözlemlemeye başlayın. Karen'ın patronunun karşısında yaptığı gibi öfkenizi gözyaşlarına, üzüntüye ve kendinizden kuşkulanmaya mı dönüştürüyorsunuz? Maggie'nin annesiyle ilişkisinde yaptığı gibi, sessizce boyun eğme ile verimsiz suçlama arasında mı gidip geliyorsunuz? Hepimizin, öfke ve çatışmayla başetme modellerimiz vardır; ama bu modeller ilişkiye göre çeşitlilik gösterebilir. Sözgelimi, çekişmeler yüzeye çıktığında annenizle kavga edebilir, babanızdan uzaklaşabilir, patronunuzun karşısında yetersiz yüklenebilir ve erkek arkadaşınızı izleyebilirsiniz.

Huzursuzluk ve gerilimin arttığı durumlarda ilişkileri yönlendirme tarzınız üstünde düşünün. Benim modelim şöyledir: Gerilim yükseldiğinde ilk aileme karşı yetersiz yüklenme eğiliminde olurum (doğum günlerini unuturum, beceriksizleşirim ve sonunda baş ağrısı, ishal, soğuk algınlığı ya da bunların tümünü birden geçiririm); iş yerinde aşırı yüklenirim (herkese önerilerde bulunurum ve benim yöntemimin en iyisi olduğuna inanırım); kocamdan uzaklaşırım (hem duygusal hem de fiziksel olarak) ve çocuklarıma karşı öfkeli, suçlayıcı bir konum alırım.

Kendi tarzınızı saptamakta güçlük çekiyorsanız, aşağıdaki noktaları kılavuz olarak kullanabilirsiniz:

TAKİPÇİLER

- huzursuzluğa, ilişkide daha çok birliktelik arayarak tepki verirler.
- konuşmaya ve duyguları ifade etmeye büyük değer verir, diğerlerinin de aynı şeyi yapması gerektiğine inanırlar.
- kendilerine yakın birisi biraz yalnız kalmak ya da ilişkiden uzaklaşmak istediğinde bunu kişisel bir şey olarak alıp kendilerini reddedilmiş hissederler.

- onlar için önemli birisi araya mesafe koyarsa daha da çok takip eder ve ardından, soğuk bir tutumla içlerine çekilirler.
- ilişkide kendilerine aşırı bağımlı ya da aşırı talepkâr gibi olumsuz etiketler yapıştırabilirler.
- karşı tarafı, duygularla baş edemeyen ya da yakınlığa tahammül edemeyen birisi olmakla eleştirmek eğilimindedirler.

MESAFE KOYUCULAR

- gerilim yükseldiğinde duygusal mesafe ya da fiziksel alan isterler.
- kendilerini, kendilerine güvenen, özel hayatlarına düşkün kişiler olarak görürler; yardım istemektense, "kendi işini kendin yap" yolunu seçerler.
- savunmasız, zayıf ya da bağımlı yönlerini göstermekte güçlük çekerler.
- kendileri için önemli kişiler tarafından "duygusal açıdan erişilmez", "kendini geriye çekiyor", "duygularla başetmeyi beceremiyor" şeklinde damgalanırlar.
- kişisel ilişkilerindeki huzursuzlukla, işle ilgili projelerini artırarak başetmeye çalışırlar.
- işler yoğunlaştığında pes etmeyip çözüm bulmaya çalışmaktansa, ilişkiyi tamamen koparabilirler.
- zorlanmadıklarında ya da izlenmediklerinde daha rahatça açılırlar.

YETERSİZ YÜKLENENLER

- kendilerini bir türlü örgütleyemedikleri pek çok alan vardır.
- gerilim altında daha da yetersiz hale gelir ve böylece, diğerlerini işleri devralmaya teşvik ederler.
- ailevi ya da işle ilgili durumlarda gerilim arttığında fiziksel ya da duygusal semptomlar yaşama eğilimindedirler.

- ailede dedikodu, kaygı ya da ilgi odağı olabilirler.
- "sabırlı", "savunmasız", "hasta", "sorunlu" ya da "sorumsuz" gibi tanımlamalarla anılırlar.
- yakınlarına güçlü ve yeterli yönlerini göstermekte güçlük çekerler.

AŞIRI YÜKLENENLER

- sadece kendileri için değil, diğerleri için de en iyisinin ne olduğunu bilirler.
- gerilim yükseldiğinde hemen müdahale edip tavsiye verir, kurtarır ya da duruma el koyarlar.
- dışarıda kalıp, başkalarına kendi sorunlarıyla başetme fırsatını vermekte zorluk çekerler.
- diğerleri üzerinde yoğunlaşarak, kendi kişisel hedefleri ya da sorunları üzerinde yoğunlaşmaktan kaçınırlar.
- kendi savunmasız ve yetersiz yüklenen kısımlarını, özellikle sorun sahibi olarak görülen insanlara anlatmaktan kaçınırlar.
- "her zaman güvenilebilir" ya da "hep yanımda" gibi tanımlarla anılırlar.

SUÇLAYICILAR

- huzursuzluğa duygusal yoğunluk ya da kavgayla tepki verirler.
- çabucak tepeleri atar.
- değişmek istemeyen bir insanı değiştirmeye çalışmaya çok fazla enerji harcarlar.
- gerilimi azaltmakla birlikte, eski modelin sürmesine yol açan tekrarlayıcı kavga döngülerine girerler.
- birisinin duygu ve eylemlerinden başka birisini sorumlu tutarlar.
- değişim yaratmada tek engelin diğerleri olduğunu düşünürler.

Gördüğümüz gibi biz kadınlar, intikam duygusuyla aşırı yüklendiğimiz ev işleri, çocuk bakımı ve duygu işleri gibi işler dışında, erkeklere karşı takipçi ya da yetersiz yüklenen kişiler olmaya yönlendiririliriz. Erkekler, gerilimli ilişkilerde uzaklaşırlar ve bu tarzları ödüllendirilmese bile, mazur görülür. Her iki cins de suçlar, ama kadınlar bunu erkeklerden daha fazla yapar ve böyle yapmaları nedensiz değildir. Bu nedenlerin arasında, kültürel olarak tanımlanmış benliksizleşmiş ve alttaki konumumuza karşı duyduğumuz öfke, alttaki statümüzün farkına varıp başkaldırmaya karşı tabular ve bir ilişkiyi yitirme olasılığına karşı duyduğumuz korku ve suçluluk yer almaktadır. Barbara'nın, öfke grup çalışmasına katılmasına izin vermeyen kocasına karşı aldığı suçlayıcı ve yetersiz yüklenen konumu (2. Bölüm), suçlamanın statükoyu protesto etmekler birlikte bir yandan da koruduğunu ve etkin bir şekilde tavır almaktan ne denli farklı olduğunu gösteren örneklerden ilkiydi.

Kendi tepki modellerinizi düşünürken, yukarıdaki sınıfların hiçbirinin iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış olmadığını unutmayın. Bunlar sadece, huzursuzlukla başetmenin *farklı* yöntemleri. Ama bu sınıflardan birinde aşırı bir konum benimsemişseniz, ya da sizi *öfkelendirip tıkayan* modeli gözlemlemeyi ya da değiştirmeyi başaramıyorsanız, sorunla karşılaşmanız kaçınılmazdır.

Diğer insanların kendilerine özgü öfkeyle başetme ve gerilim altındayken ilişkileri tartışma tarzlarını gözlemlemeye başlayın. Onların tarzı, sizin tarzınızla nasıl bir etkileşim içinde? Sözgelimi, diğer bir aşırı yüklenenle yakın yaşayan ya da çalışan bir aşırı yüklenenseniz, huzursuzluğun düşük olduğu dönemlerde birbirinizin yeterliliğini takdir edebilirsiniz. Ama huzursuzluk yükseldiğinde, kontrolün kimde olduğu ve doğru yanıtları kimin bildiği konularında tartışma ve inatlaşmalar yaşanacaktır. ("Neden bana danışmadan karar verdin?") Bu modele girmeye en uygun ilk iki çocuk olabilir; özellikle de, aynı cinsiyetten küçük kardeşleri varsa. Yetersiz yüklenen bir kişiyle aşk ya da iş ilişkisi içinde bulunan bir yetersiz yüklenenseniz, taraflardan her biri diğerini, yeterince sorumluluk almamakla suçlayabilir. Faturalar ödenmiyor ya da bebek ağladığında kimse yataktan kalmıyor olabilir. Aşırı yüklenenlerle yetersiz yüklenenler –ya da

mesafe koyucular ve takipçiler– birleştiklerinde ise, gerilim altında nasıl bir modelin çalışmaya başlayacağını daha önceki örneklerde gördük.

Öfkenize kaynaklık eden etkileşim dizilerini mümkün olduğunca çok gözleyin. Yani, işler kızıştığında, kimin, neyi, ne zaman yaptığını ve bunun ardından ne olduğunu izlemek üzere biraz geri çekilin. Cesaretli ve yürekli bir eyleme geçmeden önce gözlemleme yeteneğinizi geliştirmenizde büyük yarar vardır.

YÜREKLİ BİR EYLEM SEÇMEK

Bir ilişkide öfkenizle, alışılmış modelinizden *farklı* bir şey yapmak üzere tasarı oluşturun. Daha önceki bölümleri rehber edinerek, sakince sürdürebileceğiniz ve karşı adımlar başlayıp huzursuzluğunuz arttığında da koruyabileceğiniz küçük ve özel bir eylem seçin. Diğer kişinin tepkisini ve bu tepki geldiğinde ne yapacağınızı önceden düşünün. Tavrınızı sürdüremeseniz bile, bir ilişkide farklı adımlar atmak kendi benliğinizi ve ilişkiyi öğrenmek için en iyi yoldur. *Bir ilişkiyi, ancak değiştirmeye başladıktan sonra gerçekten görebilirsiniz.* Aşağıda bununla ilgili örnekleri bulacaksınız:

DÖNGÜSEL DANSTAN ÇIKMAK

Romantik bir ilişkide ya da evlilikte mesafe koyan kişiyi takip ediyorsanız, Sandra'nın Larry'yi izleme döngüsünden nasıl çıktığını anlatan 3. Bölümü dikkatle yeniden okuyun. Bir çocuk konusunda *aşırı yükleniyorsanız*, Bay ve Bayan Kesler'ın çocuklarıyla ilişkilerinde değişim yaratmaları üzerinde yoğunlaşan 8. Bölümü okuyun. Birlikte olduğunuz kişiye karşı *yetersiz yüklenen* bir konumdaysanız, Stephanie'nin Jane'le ilişkisine (7. Bölüm), ya da, Barbara'nın kocasıyla ilgili ikilemine (2. Bölüm) geri dönün. Üstleneceğiniz yeni konuma önceden (sözgelimi, üç hafta önce) karar verin ve ne olacağına bakın.

BENLİK TANIMLAMAK

Aile üyeleri arasında kim olduğunuzu, eleştirmeden, onları değiştirmeye çalışmadan ve huzursuzluk arttığında savunuya geçmeden açıkça tanımlamanızı sağlayacak bir ya da birkaç yol düşünün. Bazılarımız için, yeterliliğimizi ve gücümüzü göstermek yeni ve daha dengeli bir benliğe doğru atılmış bir adımdır. Bazılarımız için yürekli bir adım, yakın zamanlarda bunalıma girmiş olduğumuzu ve işimizde ya da ilişkimizde bir mücadele verdiğimizi diğerlerine anlatabilmektir. Daha önce hep uyum gösteren taraf olduğumuz bir ilişkide farklı bir fikir belirtmek ve bu fikri savunmaya devam etmek, benlik tanımlamaya doğru atılmış diğer bir önemli adımdır. Bu iş üzerinde ne kadar çok çalışırsak, öfke ve öfkeden en iyi nasıl yararlanacağımız konusundaki düşüncelerimiz o kadar açıklık kazanır.

KOPUKLUĞA KARŞI ADIM ATMAK

Aileden birisiyle duygusal ilişkinizi koparmışsanız, ona doğum günü ya da tebrik kartı göndermek bile yürekli bir eylemdir. Büyüyen diğer canlılar gibi, insanların da köklerinden ayrıldıklarında, uzun vadede iyi durumda olmayacaklarını unutmayın. Aile üyelerinizle ilişkinizi koparmışsanız, diğer ilişkilerinizde daha yoğun ve tepkici davranırsınız. Önemli bir aile üyesiyle duygusal ilişkinizi kesmiş olmanız, başka bir konuda öfke olarak ortaya çıkacak gizli bir huzursuzluk yaratabilir. Yürekli olun ve bağlantıyı koparmayın.

YAVAŞ HAREKET ETMEK VE KÜÇÜK DÜŞÜNMEK

Kendinizi öfkeli hissediyorsanız, bir şey yapmadan önce nasıl bir yeni konum üstlenmek istediğinizi dikkatle düşünün. Öfke bizi hızla eyleme geçmeye kışkırtabilir; buna karşı hazırlıklı olun. Henüz hazır olmadığınız ya da üzerinde iyice düşünmediğiniz yeni bir konum üstlenmeye kalkışmanız kötü sonuçlar verebilir.

Alice, bir yıl önce Denver'a taşınmış olmasına karşın evin bodrumundaki eşyalarını hâlâ almamış olan eski ev arkadaşına kızgındı. Bodrumda yer boldu, ama Alice kişisel nedenlerden dolayı eşyaların

bir an önce gitmesini istiyordu ve Denver'dan gelen bahaneler onu iyice öfkelendiriyordu. ("Şu anda bunu yaptıracak param yok." "Eşyaları taşımak için hava çok soğuk.") Alice uzun bir süre boyunca eski ev arkadaşına karşı aşırı yüklenen konumunda olmuş ve onu gerilimli durumlardan kurtarmıştı. Bu yüzden, şimdi olanlar onun için yeni bir şey değildi.

Alice, benim yönettiğim bir öfke grup çalışmasına katıldıktan sonra hevesle eve koştu ve eski ev arkadaşına şu mektubu yazdı:

> Sevgili Leslie,
> Eşyalarının bodrumumda durması benim için korkunç bir sorun yaratıyor. Bu benim bencilce ya da mantıksız bir davranışım olabilir, ama nedeni ne olursa olsun, bu duruma daha fazla katlanamıyorum. Üç hafta içinde eşyalarını almazsan hepsini Salvation Army'ye* vereceğim.
>
> Özürlerimle,
> Alice

Leslie eşyalarını almadı ve Alice hepsini Salvation Army'ye verdi. Leslie'nin buna kızgınlık ve umutsuzlukla tepki vermesi karşısında ise suçluluk ve üzüntü duydu. Alice aslında yanlış bir şey yapmamıştı. Sorun, kendini huzurlu hissetmediği bir konumu çok çabuk belirleyip üstlenmesiydi. Katy'nin, yaşlı babasına karşı yeni sınırlar koyma mücadelesi (6. Bölüm), inanç ve değerlerimizle uyumlu, karşı adımlar geldiğinde huzursuzluk ya da suçluluk duymadan koruyabileceğimiz bir konum belirlemenin zaman ve çaba gerektiren bir uğraş olduğunu gösteriyor.

Kadınların, diğer kişilerin duygularını üstlenme ve kendi benlikleri pahasına başkalarına önem verme geleneğine sahip olduklarını hatırlayın. Bunu bazılarımız diğerlerinin kirli çoraplarını kaldırarak ya da duygu işlerini üstlenerek, bazılarımız ise, bizim için önemli olan kişileri korkutmamak amacıyla daha yetersiz, güçsüz ve kendini yönlendirmekte beceriksiz hale gelerek yaparız. Gelenekleri değiştirmek mümkündür belki, ama kolay değildir. Başlangıçta küçük düşünün, ama *düşünün*.

(*) Fakirler için para toplayan bir Protestan grubu (çn.).

DİRENCE KARŞI HAZIRLANMAK

Bir modeli değiştirmeye kalkıştığınızda sadece diğerlerinden gelecek yoğun tepkilere değil, kendi iç direncinize karşı da hazırlıklı olun. Elizabeth, evine geldiklerinde misafir olmayı reddederek kendisini çocuk rolünü üstlenmeye zorladıklarını düşündüğü annesiyle babasına karşı sürekli öfke duyan, yirmi dokuz yaşında bir avukattı. Evine geldiklerinde onu yakınlardaki bir restorana götürmekte ve hesabı da ödemekte ısrar ediyorlardı. Elizabeth değişime kendini hazır hissettiğinde, onlara evsahibeliği yapmanın kendisi için ne kadar önemli olduğunu anlatacak bir yol buldu. Kendi yeterliliğini ve yetişkinliğini inkâr edilemez şekilde gösteren mükemmel bir yemek hazırladı ve annesiyle babası onu cömertçe överek şaşırttılar.

Elizabeth ertesi sabah sıkıntıyla ve başı ağrıyarak uyandı. Kaynaşık bir ilişkiden daha olgun bir ilişkiye geçtiğimizde yaşanan ayrılık ve yalnızlık duygusundan korunmasını sağlayan eski yakınlığı yitirdiği için yas tutmaya başlıyordu. Aynı hafta babası golf dersinde düştü ve bacağı alçıya alındı. Karşı adımların gücüne de, değişime karşı kendi direncinize de *çok* hazırlıklı olamazsınız. Aile üyelerinizden biriyle daha olgun, birebir bir ilişki başlatmak istiyorsanız, Maggie ile annesinin anlatıldığı bölümü (4. Bölüm) birkaç kez okuyun.

Bu kitap hakkında düşünür ya da bir arkadaşınızla tartışırken, yürekli ve cesaretli bir eylem benimseme konusunda aklınıza yeni fikirler gelecektir. Ailenizde ya da yakın ilişkilerinizde değişim yaratma huzursuzluğu çok yüksek olacaksa, işe daha esnek ve sizin için daha önemli olan bir ilişkiyle; sözgelimi, çalışma arkadaşınızla, komşunuzla ya da bir dostunuzla olan ilişkinizle başlayın. Nereden başlarsanız başlayın ve kendinize nasıl bir yol seçerseniz seçin, aşağıda verilen bazı yap ve yapma kurallarını öfkelenmeye başladığınızda mutlaka hatırlayın:

1. *Konu sizin için önemliyse, mutlaka konuşun.* Karşımıza çıkan tüm adaletsizlikleri ve sıkıntıları şahsen ele almamız tabii ki gerekmez. Bazı şeyleri gözardı etmek, olgunluk belirtisidir. Ama bunun bedeli kendinizi öfkeli, sıkıntılı ya da mutsuz hissetmeniz olacaksa, sessiz kalmak büyük bir hatadır. Bizim için önemli konularda tavır almayı başaramamamız, benliksizleşmemize yol açar.

2. *İşler kızışmışken vuruşa geçmeyin.* Bazı ilişkilerde iyi bir kavga havayı temizleyebilir, ama hedefiniz sabitleşmiş bir modeli değiştirmekse, konuşmak için en kötü zaman kendinizi öfkeli ya da gergin hissettiğiniz anlar olabilir. Konuşmanın ortasında öfkelenmeye başladığınızı sezerseniz şöyle diyebilirsiniz: "Kafamı toplamak için biraz zamana ihtiyacım var. Bunu konuşmak için başka bir zaman saptayalım." *Geçici olarak* uzaklık aramak, soğuk bir tutumla içine kapanmak ya da duygusal bağlantıyı koparmakla aynı şey değildir.

3. *Sorunu düşünüp konumunuza açıklık kazandırmaya zaman ayırın.* Konuşmaya başlamadan önce, kendinize şu soruları sorun: "Beni öfkelendiren durum nedir?" "Burada asıl sorun nedir?" "Benim konumum nedir?" "Ulaşmak istediğim şey, ne?" "Kim, neden sorumlu?" "Değiştirmek istediğim şey tam olarak ne?" "Yapacağım ve yapmayacağım şeyler nedir?"

4. *"Belaltı" taktiklerine girişmeyin.* Yani suçlamayın, yorumlamayın, teşhis koymayın, damgalamayın, irdelemeyin, vaaz vermeyin, ahlak dersi çıkarmayın, emretmeyin, uyarmayın, sorgulamayın, dalga geçmeyin ve söylev çekmeyin. Diğer kişiyi hafife almayın.

5. *Ben diliyle konuşun.* "Ben düşünüyorum ki...", "Ben hissediyorum ki...", "Ben korkuyorum ki...", "Ben istiyorum ki..." demeyi öğrenin. Gerçek bir "ben" bildirimi diğer kişiyi eleştirmeden ya da suçlamadan ve kendi tepki ya da duygularımızdan diğer kişiyi sorumlu tutmadan benlik hakkında bir şey söyler. Sözde "ben" bildirimleri içindeki "sen" bildirimlerine karşı dikkatli olun. ("*Ben*, *senin* kontrol etme eğiliminde ve benmerkezci olduğunu düşünüyorum.")

6. *Bulanık taleplerde bulunmayın.* ("Benim ihtiyaçlarıma karşı daha duyarlı olmanı istiyorum.") Ne istediğinizi açıkça anlatın. ("Şu anda bana yardım etmek için yapabileceğin en iyi şey, dinlemek. Şu anda senden öneri istemiyorum.") İnsanların sizin ihtiyaçlarınızı tahmin etmelerini ya da talep etmediğiniz şeyleri yapmalarını beklemeyin. Sizi seven kişiler bile düşüncelerinizi okuyamazlar.

7. *İnsanların farklı oldukları gerçeğini kabul edin.* Dünyadaki insan sayısı kadar farklı bakış açısı olduğunu anladığımızda, kaynaşık ilişkilerden uzaklaşmaya başlarız. Gerçeği kimin bildiği konusunda kavga ediyorsanız, asıl önemli noktayı gözden kaçırıyor olabilirsiniz.

Farklı bakış açıları ve farklı tepki şekilleri, kişilerden birinin haklı ve diğerinin de haksız olduğu anlamına gelmez.

8. *Hiçbir sonuca varmayan entelektüel tartışmalara girmeyin.* Diğerlerini, kendi konumunuzun haklılığına ikna etmeye çalışmayın. Karşınızdaki kişi sizi dinlemiyorsa, şöyle deyin: "Evet, bu sana çılgınca gelebilir, ama ben böyle hissediyorum." Ya da: "Benimle aynı fikirde olmamanı anlıyorum, ama sanırım ikimiz durumu farklı görüyoruz."

9. *Her bireyin kendi davranışlarından sorumlu olduğunu görün.* Babanızın yeni karısını, "onun size yakın olmasına" izin vermediği için suçlamayın. Babanızla aranızdaki mesafe sizi öfkelendiriyorsa, durumu ele almak için yeni bir yol bulmak sizin sorumluluğunuzdur. Babanızın davranışları karısının değil, *kendisinin* sorumluluğudur.

10. *Başka birine ne düşündüğünü ve hissettiğini, ya da ne düşünmesi ve hissetmesi "gerektiğini" söylemeyin.* Bir başkası sizin yarattığınız değişime tepki olarak öfkelendiğinde duygularını eleştirmeyin ya da ona, öfkelenmeye hakkı olmadığını söylemeyin. Bunun yerine, şöyle deyin: "Öfkelenmeni anlıyorum; senin yerinde olsam, belki ben de öfkelenirdim. Ama bu konuyu tekrar tekrar düşündüm ve son kararım bu." Unutmayın ki bir insanın öfkelenme hakkı, diğerinin suçlu olduğu anlamına gelmez.

11. *Üçüncü bir taraf aracılığıyla konuşmaktan kaçının.* Erkek kardeşinizin davranışına öfkelendiğinizde, "Okul müsameresine gelmemenin, kızımın kendini çok kötü hissetmesine neden olduğunu düşünüyorum." demeyin. Bunun yerine, "Gelmediğin için üzüldüm. Sen benim için önemlisin ve orada olmanı gerçekten istiyordum." demeyi deneyin.

12. *Vur-kaç yüzleşmelerinin değişim yaratmasını beklemeyin.* Yakın ilişkilerde değişim yavaş yavaş gerçekleşir. Küçük bir değişim yarattığınızda, "gerçekten ciddi olup olmadığınızı" görmek için defalarca sınanırsınız. Kuramı uygulamaya dönüştürdüğünüzde yüzüstü düşerseniz, hemen cesaretinizi kaybetmeyin. İşe iyi başladığınızı ama durum kızıştığında fazla dayanamadığınızı görebilirsiniz. Yoldan çıkmak, sürecin parçalarından biridir; kendinize karşı sabırlı olun. Yola geri dönüp, yeniden denemek için daha çok fırsatınız olacak.

Tabii ki en önemlisi, öfkemizi uyandıran modellerin korunmasında kendi oynadığımız rolün sorumluluğunu üstlenme becerisi. Üçgenler en zor ilişki modellerinden biridir; bu nedenle, bu konuyu bir kez daha gözden geçirelim.

DEDİKODUYA SON

Sue'ya öfkelendiğinizde o bunu öğrenen ilk kişi mi oluyor, yoksa son kişi mi? Babanızın davranışından rahatsız olduğunuzda bunu doğruca ona mı söylüyorsunuz, yoksa annenize mi gidiyorsunuz? Eski kocanıza ya da oğlunuza kızdığınızda hemen kızınıza mı telefon ediyorsunuz? Çalışma arkadaşınız işini yapmıyor diye öfkelendiğinizde doğruca onunla mı konuşuyorsunuz, yoksa amirine gidip arkadaşınızın çalışması hakkındaki kaygınızı mı anlatıyorsunuz?

İki insan dedikodu yaptıklarında, *üçüncü taraf pahasına* bir ilişki kurmuş olurlar. Bu, üçgenin çeşitlemelerinden biridir. Üçgenler huzursuzluğu azaltır; bu nedenle, geçici ve esnek olduklarında fazla sorun yaratmazlar. Ancak üçgen ailede, dostlukta ya da iş ortamında sağlıklı birebir ilişkilere zarar verecek derecede *katı bir şekilde sabitleşirse* bu durumda, bağlantı ayağının kırılması gerekir.

İşyeri Üçgenleri

Kahve molalarını uzun tuttuğu ve dolayısıyla, sizin fazladan iş yapmanıza yol açtığı için Sue'ya öfkelendiğinizi varsayalım. Bu konuda Sue'yla konuşmaya çalıştınız, ama ilk tepkisi öfkelenmek ve savunuya geçmek oldu. Bunun üzerine koridorda Sally'nin yolunu çevirdiniz ve onu, Sue'nun bencil ve haksızlık eden biri olduğu konusunda sizinle aynı görüşü paylaşmaya davet ettiniz. Sally sizi anlayışla dinlerse, huzursuzluğunuz yok olacaktır. Bu belki sakinleşip, Sue'yla ilişkinizi nasıl yönlendireceğinizi daha iyi düşünmenizi sağlayacaktır. Böylece, kimseye zarar vermeyen geçici bir üçgen oluşacaktır.

Ama diğer taraftan, Sally'yle birlikte Sue'nun arkasından konuşmaya devam ettiğinizi düşünelim. Bu sizi, sorunu Sue'yla çözmekten saptırır. Sue'nun dışarıdaki kişi konumu sizi Sally'ye yaklaştırır

ve böylece, öfkenizle başa çıkmak yerine öfkenizi saptırmış olursunuz. Üçgen zaman içinde varlığını sürdürürse, aşağıdaki durumlardan biri gerçekleşebilir:

- Sue ile aranızdaki çözümlenmemiş sorunlar yüzünden Sally'nin Sue'yla ilişkisi bozulacaktır. Sözgelimi, Sally ona karşı daha mesafeli ya da tepkici bir tavır alabilir. Sally, Sue'dan hoşlanmaya başlarsa kendini size ihanet etmiş hissedebilir.
- Sue'nun huzursuzluğu artar ve işyerinde yetersiz yüklenmeye başlayabilir. İki insanın yetersiz yüklenen bir birey hakkında (her birinin bu ilişkiyi doğrudan doğruya ele almaları yerine) konuşmayı artırmaları, o kişinin yeterlilik kazanmasını daha da zorlaştıracaktır.
- Sue'yla aranızdaki farklılıkları sakince ve açıkça görüşme ve aranızda huzurlu bir iş ilişkisinin olması şansını artırmak konusunda gitgide daha fazla zorluk çekersiniz.

Sue'ya öfkelendiğinizde Sally'yle konuşmanın bir yararı olamaz mı? Amacınız kendi sorununuz konusunda Sally'nin görüşünü almaksa ve Sally size taraf tutmadan, tanı koymadan ya da ikinizi de eleştirmeden bir görüş sunabilecekse, bu durumda üçgen oluşmaz. Ama genelde işe, sorunu açığa çıkarmak ve birisinin neden kötü gittiğini anlamaya çalışmak gibi erdemli niyetlerle başlayıp sonunda, çabalarımızın karşılıklı eleştiri seanslarına ve sabitlenmiş bir üçgen başlangıcına dönüştüğünü görürüz. Kişinin performansıyla ilgili olarak *onun*la konuşmak yerine *hakkında* konuşmak asla işe yaramaz. Diğer bir insanla aranızdaki çatışmaya ne kadar çok kişi katılırsa, çatışmayı asgari huzursuzluk ve azami açıklık düzeyinde çözme olasılığınız da o kadar azalacaktır.

Aşağıda, işyeri üçgenlerinden kaçınmak için kullanabileceğiniz yap ve yapma kurallarını bulacaksınız. Bu öneriler dostluklar ve ailevi konular için de geçerlidir:

1. *Birisine öfkelendiyseniz, bunu o kişiye söyleyin.* Sue tepkici, asi ya da kaba bile olsa, uğraşmanız gereken kişi odur. Burada uğraşmak,

öfkeyi dışarı vurmak anlamına değil, bu kitapta öğrendiğiniz her şeyi kullanmak anlamına geliyor; üçüncü bir tarafla değil, doğrudan doğruya Sue'yla.

2. *Öfkenizi hiyerarşinin üst kademelerine götürmek istiyorsanız, doğru kanalları kullanmaya ve açık olmaya dikkat edin.* Sözgelimi, Karen'ın (5. Bölüm) patronundan değerlendirmesini "Çok Tatmin Edici" sınıfından "Üstün" sınıfına çıkarmasını istediğini ve onun da reddettiğini varsayalım. Karen değerlendirmeyi üçüncü bir tarafın gözden geçirmesini istiyorsa, kabul edilebilir prosedürün ne olduğunu bulabilir ve patronuna ne yapacağını ve bunu neden yapacağını söyleyebilir. Üçüncü bir tarafı işe karıştırma konusunda açık davranıp uygun hiyerarşiyi kullanırsanız, uzun vadede öfke ve gerilimi yükseltecek üçgenlerin doğmasından kaçınmış olursunuz.

3. *Öfkelendiğinizde, kendi sesinizle konuşun.* İster astınıza hitap ediyor olun ister amirinize, kim olduğu bilinmeyen bir üçüncü tarafı işe karıştırmayın: "Diğerleri, senin birlikte çalışılması güç biri olduğunu düşünüyorlar." Ya da: "Davranışların konusunda bazı şikâyetler var." İsimsiz, suratsız eleştiri huzursuzluğu artırır ve ne adildir, ne de yararlı. Bir diğer kişiyle aranızda sorun varsa ben sözcüğünü kullanın: ("Ben düşünüyorum ki..." "Ben hissediyorum ki..." "Ben istiyorum ki..." "Benim endişem şu ki...") Bırakın diğer insanlar da kendi adlarına konuşsunlar.

4. *Sırlardan kaçının.* Esther'in eleştirildiğini ya da hakkında dedikodu yapıldığını bilmesini sağlamanın sizin işiniz olduğunu düşünüyorsanız –"Esther, Tom'un herkese senin için, müşterileri kaçırıyor dediğini bilmeni istiyorum."– Esther'in doğruca dedikodu yapan kişiye gidip sorunu açıklığa kavuşturmak isteyebileceğini de bilin. Birisine sır tutması için söz verdirecekseniz –"Esther, lütfen Tom'a bir şey söyleme yoksa bunları sana anlattığımı anlar."– en iyisi, hiçbir şey söylemeyin.

5. *Başka birinin üçgeninde üçüncü taraf olmayın.* Birisi size gelip yakınırsa onu anlayışla dinleyebilirsiniz, ama suçlamadan ve taraf tutmadan. Bunu genellikle aklımıza getirmeyiz, ama tekrar tekrar deneyerek başarabiliriz. Başka birinin duygusal müttefiki olmaktan kaçınmamız için en iyi neden, bizim sakin, dışarıda kalan ve duygusal bağlantıyı

sürdüren bir konum üstlenmemiz halinde diğerlerinin kendi öfkeleriyle başedip farklılıklarını tartışma şanslarının artacak olmasıdır.

Bu ilgili ama tarafsız tutum uzun vadede, diğerlerinde yaratıcı sorun çözüm yeteneklerini geliştirerek destekleyici etki yaratacaktır. Sözgelimi, Esther'in amiri olduğunuzu ve Tom'un gelip size, onun müşterilere karşı kaba davrandığından yakındığını varsayın. Tom'u, Esther'le dolaysız olarak konuşmaya yönlendirebilirsiniz. Tom size, "Ama ona iki kere söyledim ve beni dinlemedi," derse onunla biraz şakalaşabilir ve Esther'in yakasına yapışıp bir kez daha denemeye teşvik edebilirsiniz. Ya da Esther'le karşılaştığınızda işi abartmadan, "Tom'un galiba seninle ilgili bir derdi var, istersen onunla konuşup bu işi hallet," diyebilirsiniz. Abartıya kaçmayan, tepkici olmayan, eleştirmeyen bir konum benimseyip iki tarafın da kendi sorunlarını çözecek yetenekte olduklarına inandığınızı belirtmeniz, Esther ile Tom'un işleri yoluna sokmaları olasılığını artıracaktır.

Üçgenler Evde Başlar

Mutfağı temizlemeyi bitirdiğiniz anda telefon çalar. Arayan annenizdir ve sesi son derece kötü gelmektedir. "Şu anda kardeşin Joe'nun ne yaptığını bilmek ister misin? Yine içiyor ve bu işini de kaybetmek üzere! Bu çocuk hiç büyümeyecek mi?" Ya da: "Babanın, kız kardeşinin okul parasını ödememesi beni çok sinirlendiriyor. Hep böyle cimri bir insandı, Debbie'yle evlendikten sonra daha da kötüleşti."

Bu durumda ne yapacaksınız?

1. KONUM

Annenizin öfkesine ve eleştirilerine katılırsınız. Ya da onu anlayışla dinler ve sonraki on beş dakikayı, onunla Joe'nun duygusal sorunları ya da babanızın cimriliği hakkında konuşarak geçirirsiniz.

2. KONUM

Diğer kişiyi savunmaya başlarsınız: "Joe'ya sürekli para verip başını dertten kurtarmasaydın işler bu duruma gelmezdi." Ya da: "Babamın şu andaki mali durumunu bilmiyor gibi konuşuyorsun."

3. KONUM

Tarafsız kalmak için elinizden geleni yaparak tavsiye verirsiniz. Her bir tarafın davranış nedenlerini diğerine açıklamaya ya da annenizin daha "nesnel" ve "mantıklı" olmasına yardım etmeye çalışırsınız.

4. KONUM

Annenize, sizi böyle bir konuma soktuğu için öfkelenirsiniz. İçinizden, onunla mümkün olduğunca az görüşmeye karar verir ve belki de, Alaska'ya taşınma planları yapmaya başlarsınız.

Bu tepkilerden birini ya da birkaçını kendinizde görebiliyor musunuz? İsterseniz, konumların her birini dikkatle inceleyelim:

1. Konum. Üçgenin dış konumunda kalan babanız ya da erkek kardeşiniz pahasına annenizle daha yakın bir ilişki kuruyor ve diğer bir aile üyesine karşı annenizle suçlayıcı konumunda ittifak oluşturuyorsunuz.

2. Konum. Anneniz, kendini üçgenin dışarıda kalan üyesi olarak görecek ve onu desteklemediğiniz, ya da babanız veya erkek kardeşiniz hakkında gerçeği göremediğiniz için öfkesini belki de size yönlendirecektir. Annenize karşı suçlayıcı ve diğer tarafa karşı da kurtarıcı konumdasınız.

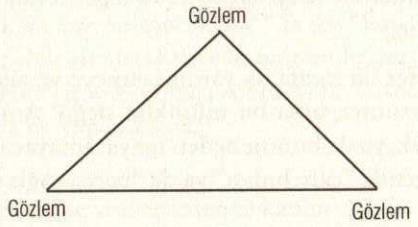
3. Konum. Her iki tarafa da yardım etmeye ve ailenizin terapisti olmaya çalışıyorsunuz, ama bu mümkün değil. Anneniz önerinizi ya gözardı edecek, ya da bunun neden işe yaramayacağını anlatmaya başlayacak. Üçgende "çare bulan" ya da "barışı sağlayan" kişi konumundasınız.

4. Konum. Annenizden kaçınarak gerilim düzeyini azaltmaya çalışıyorsunuz, ama bu uzun vadede hiçbir işe yaramayacak ve içinize attığınız öfkenin ileride başka bir yerde ortaya çıkmasına yol açacaktır. Üçgende annenize karşı suçlayıcı ve mesafe koyucu konumdasınız.

Esnek ve geçici olması şartıyla bu konumların hiçbiri sorunlu değildir. Ancak Kesler ailesi örneğinin de gösterdiği gibi, aile üçgenin-

deki konum sabit ve katı hale gelebilir. *Kız evlatlar* olarak biz sık sık, annemizle diğer bir aile üyesi –babamız (eğer ebeveynlerimiz yasal olarak boşanmış ama duygusal olarak boşanamamışlarsa özellikle yoğun duygular yaşanacaktır), annemizin annesi ya da kardeşlerimizden biriyle– arasındaki üçgene katılırız. Bu üçgende yer aldığımız sürece annemizle ilişkimiz, *onun* diğer tarafla ilişkisinden etkilenecektir. Ve tabii, diğer tarafla ilişkimiz de onun annemizle ilişkisinin etkisi altına girecektir. Üçgenin her üç tarafında da ilişkiler, diğer bir ilişkiyle ilgili sorunlardan etkilenir. Üçgenlerde durum kızıştığında, öfke ve gerilim artar, ama sorunlar ne açıklığa kavuşturulabilir, ne de çözülebilir. Üçgenin, başka birinin size *yaptığı* bir şey olmadığını da unutmayın. Üçgen, üç tarafın katılımını gerektirir ve taraflardan her biri üçgenden çıkabilir; tabii, bunun yaratacağı gerilime dayanabilirseniz.

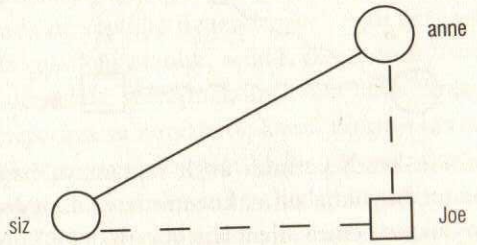
İlk ailenizdeki önemli bir üçgenle ilgili olarak harekete geçmeniz, öfkenizle başa çıkmanıza yardımcı olmaktan öte, içinde bulunduğunuz diğer tüm ilişkileri de etkileyecektir. Bunu bir denemek istemez misiniz? Her zaman olduğu gibi ilk adım yine gözlem!



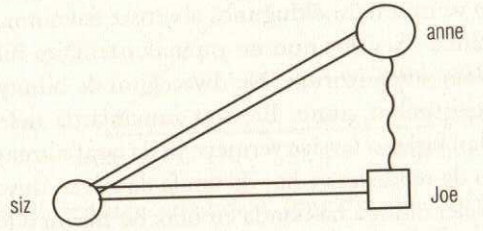
Gözlem Yeteneklerini Geliştirmek

Aile üçgeninde kendi konumunuzu gözlemlemek için bu üçgeni çizmek isteyebilirsiniz. Sözgelimi, anneniz arayıp, "Erkek kardeşin Joe'nun ne yaptığını bilmek ister misin?" dediğinde sizi, annenizi ve erkek kardeşinizi içine alan bir üçgene katılabilirsiniz.

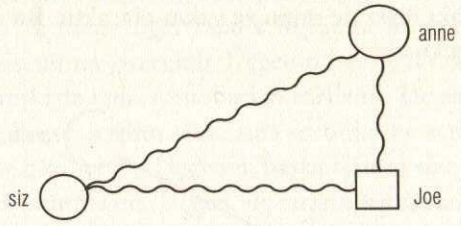
Aile içinde ortalık sakinken annenizle birlikte, Joe'nun sorunlarını tartışabilirsiniz (A konumu). Annenizle Joe arasındaki ilişki sakinliğini ve mesafesini korur, çünkü anneniz doğrudan doğruya oğluyla uğraşmak yerine sizinle konuşarak huzursuzluğunu azaltmaktadır. İkiniz arasındaki ilişkide yaşanan sorunları saptayıp ele almak yerine erkek kardeşinizin sorunlarını tartıştığınız için, annenizle aranızdaki ilişki de sakin ve yakın olacaktır. Bu durumda üçgen şöyle bir şekil alır:



Ama gerilim arttığında annenizle erkek kardeşiniz arasında açık bir çatışma oluşabilir. Bu durumda üçgende arabulucu konumu üstlenip her iki tarafa da yardımcı olmaya çalışabilirsiniz (C Konumu). Erkek kardeşinize şöyle diyebilirsiniz: "Annem seni gerçekten seviyor." Annenize de şu öneride bulunursunuz: "Joe'nun senden kesin bir tavır görmeye ihtiyacı var. O aslında kötü biri değil; sadece sınırları deniyor." Hem erkek kardeşinizle hem de annenizle aranızdaki ilişki yoğunlaşır, üçgenin annenizle erkek kardeşiniz arasında kalan kenarı ise çatışmalıdır. Burada üçgen şöyle bir şekil alır:



Gerilimin iyice artmasıyla üçgende bir kayma daha görülebilir. Anneniz size, gerçeği görmediğiniz için öfkelenebilir; Joe, annenize karşı onun tarafını tutmadığınız için size öfkelenebilir ve siz de, size ya da birbirlerine karşı davranışları yüzünden onlardan birine ya da ikisine birden öfkelenebilirsiniz. Bu durumda üçünüz de suçlayıcı konuma gelirsiniz ve üçgenin üç kenarında da çatışma görülür:



Aile üçgeninde kendi yerinizi artık saptamaya başlayabildiniz mi? "Joe" babanız, büyükbabanız, kuzeniniz ya da teyzeniz de olabilir. Eğer, "Bu durum benim ailem için geçerli değil," diyorsanız, en iyisi durup bir kere daha düşünün.

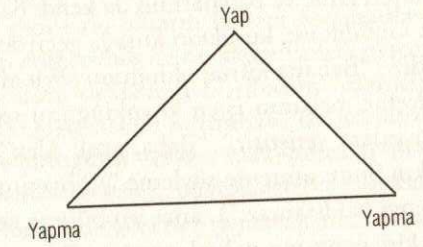
Size düşen üçgene katılmak yerine üçgenden çıkmaksa, annenizin telefonuna nasıl bir tepki verirsiniz? Bu kitabı kapatın ve okumaya devam etmeden önce, vereceğiniz yanıtı düşünün. Kendinizi tıkanmış ya da kararsız hissediyorsanız, 8. Bölümü yeniden okuyun.

Üçgeni Bozma Adımları

Anneniz Joe hakkında konuşmak (ya da Joe, anneniz hakkında konuşmak) için aradığında ilgisiz davranabilirsiniz. Üçgenleri (bizimkiler de dahil olmak üzere) duygusallık ve huzursuzluğun geliştirdiğini unutmayın ve mümkün olduğunca abartısız davranmaya çalışın. Şöyle diyebilirsiniz: "Şey, Joe'nun ne yapmak istediğini bilmiyorum. Bunlara bir anlam veremiyorum. Ne diyeceğimi de bilmiyorum. En iyisi konuyu değiştirelim, anne: Ee, son zamanlarda neler yapıyorsun?" Taraflardan biri sizi tavsiye vermeye ya da taraf tutmaya zorlarsa bu iki yaklaşımı da reddeder ve her iki tarafa da güven duyduğunuzu belirtirsiniz: "Neler olduğu hakkında en ufak bir fikrim bile yok, ama ikinizi de çok seviyorum ve sorunu birlikte halledebileceğinize inanıyorum." Anneniz, erkek kardeşiniz üzerinde yoğunlaşmaya devam ederse sorunu suçlama getirmeden, dolaysız olarak ele alabilirsiniz. "Anne, birlikte geçirdiğimiz zaman konusunda biraz bencilleşmeye başlıyorum ve bu zamanları, işe kardeşimi karıştırmadan birbirimiz ve hayatlarımız hakkında konuşarak geçirmek istiyorum. Onun için mücadele ettiğini biliyorum, ama nasıl yardımcı olabileceğim konusunda en ufak bir fikrim bile yok ve bunlar ikimizin de zamanını alıyor. Seninle birlikteyken senin hakkında ve onunla birlikteyken de onun hakkında konuşmaktan hoşlanıyorum. Şu anda beni bunlardan çok senin son zamanlarda ne yaptığın ilgilendiriyor." Aşırı derecede katı üçgenlerde daha da çok doğrudanlık, açıklık gerekebilir: "Anne, Joe (ya da baba, vb.) hakkındaki konuşmalarını daha fazla dinleyemeyeceğim. İkinizi de seviyorum ve ikinizle de kendi ilişkimi kurmak istiyorum. Yardım etmek için yapabileceğim hiçbir şey yok; üstelik, ondan söz etmeye başladığın anda nedense kendimi çok gergin hissediyorum."

Burada seçtiğiniz sözcüklerden çok, sıcak, yargılamayan ve tepkici olmayan bir konum üstlenmeniz önemlidir. Her iki tarafla da ilişkinizin sizin için çok önemli olduğunu ve ikisi arasındaki mücadele konusunda yardım etmek, öneride bulunmak, suçlamak ya da eleştirmek istemediğinizi sakin bir tutumla iletebilirsiniz. Modellerin tek bir vuruşla değil ancak zamanla değişebileceklerini unutmayın; yoğunluk yükseldiğinde yoldan çıkar, sonra da, yeniden geri döneriz.

"Yap" Ve "Yapma" Kuralları



Bir aile üçgeninde, aşağıdaki örnekte annenin üstlendiği gibi suçlayıcı konumda olmanız durumunda göz önünde bulundurma-

nız gereken yap ve yapma kurallarından söz etmek istiyorum. Diğer insanların çatışmalarının dışında kalmak zordur, bunun yanı sıra, diğer insanları kendi çatışmalarımızdan uzak tutmak da büyük bir cesaret gerektirir. Aşağıdaki öneriler, içinde bulunduğunuz tüm ilişkilere uyarlanabilir:

1. *Aile üyelerinizden birine öfkelenmişseniz duygusal enerjinizi, doğrudan bu kişiyle uğraşmaya yönlendirin.* "Ama ben her şeyi denedim; hiçbiri işe yaramadı," şeklinde bir yanıt veriyorsanız, bu kitabı yeniden okuyun ve farklı adım atmak için yeni yollar bulmaya çalışın. Tatmin edici olmayan bir ilişkiye kısılıp kalmışsanız ve diğer kişinin sorununun ne olduğu hakkında konuşmak istiyorsanız, öfkelendiğiniz insanla hiçbir ilişkisi olmayan ve ailenin yakın üyeleri dışından biriyle konuşun. Sizinkine benzer bir deneyim yaşamış kadın akrabalarınızdan biriyle mücadeleniz hakkında konuşmak çok yararlı olabilir; ama tabii, onun kendi sorununu nasıl hallettiğini öğrenirken suçlayıcı bir konum almaktan kaçınabilecekseniz.

2. *Bir çocuğu (yetişkin olsa bile) evlilik terapisti ya da sırdaş olarak kullanmaktan kaçının.* Bunun gerçeği anlamalarına yardım edeceğini düşünseniz bile, babasının sorununun ne olduğunu söyleyerek çocukları korumaya çalışmayın. Çocuklar, aile üyeleri hakkında kendi gerçeklerini kendileri öğrenmelidirler.

3. *Özel hayatla gizliliği birbirinden ayırın.* Her kuşak özel hayatını korumaya gereksinim duyar. Çocuklar anne ve babalarından ayrı bir özel hayat isterler; anne ve babalarının da kendi özel hayatlarına ihtiyaçları vardır. Gizlilik ise, kuşaktan kuşağa geçiyorsa, önemli bir üçgen göstergesidir. ("Babana kürtaj olduğunu söyleme, çok sinirlenir.") ("Kız kardeşine, babanın işten kovulduğunu söyleme; yoksa hemen gidip komşulara yetiştirir." "Baba, artık Alex'le birlikte yaşıyorum, ama sakın bunu anneme söyleme.") Niyetimiz iyi olabilir ("şu insan bu bilgiyi kaldıramaz."), ama yaptığımız şey aslında bir kişiyle, diğer bir kişi pahasına yakınlaşmaktır. Bu sır tutma işinin dinleyici ucundaysanız, diğer insanlara, bazı sırları gizlemekten huzursuzluk duyduğunuzu söyleyebilirsiniz.

4. *Diğerlerini suçlamaya ya da çarpışmalarda taraf tutmaya yönlendirmeden, aile içinde iletişim hatlarını açık tutun.* Annenize ya da çocuklarınıza şöyle bir şey söylemenizde sakınca yoktur: "Evet, Frank'le evliliğimizde güç bir dönem geçiriyoruz. Birbirimizden farklı yönlerimiz var ve bunları halletmeye çalışıyoruz." Bu, aile üyelerinden birini sizinle müttefiklik etmeye ya da sizin tarafınızı tutmaya davet etmek demek değildir. Diğer aile üyelerinin sizin kavgalarınıza katılmalarını önlemek için elinizden geleni yapın. Küçük Susie, "Babam seni boşadığına göre korkunç bir insan olmalı," derse ona şöyle bir yanıt verebilirsiniz: "Susie, şu anda babana çok öfkeliyim, ama bununla başetmek senin değil, benim işim. Senin işin, hem benimle hem de babanla elinden geldiğince iyi bir ilişki kurmak."

Yukarıda belirtilen noktalar, tüm aile üyelerinin, diğer bir aile üyesiyle kendi birebir ilişkisini kurmaya gereksinimi olduğunu hatırlatan uyarılar. Bu ilişkiler belli bir tarafa karşı sizin öfkenizden ve ilişki sorunlarınızdan bağımsız olmalıdır. Eski kocanıza ya da ailenin yüzkarası olan kardeşinize öfkelenebilirsiniz, ama diğer aile üyelerinin onunla ellerinden geldiğince iyi bir ilişki kurmalarını önlemeyin. Böylece uzun vadede hem onlar sizin durumunuza *daha* anlayışlı bakacaklar, hem de öfkenizin, durumun değişmeden kalmasına yol açacağı acı veren bir konuma saplanma olasılığınız azalacak.

AİLENİZ HAKKINDA BİLGİ EDİNMEK

Katy'nin öyküsü (6. Bölüm), sorunlarımızı diğer aile üyeleriyle paylaşmanın yanı sıra, onların benzer sorunlarla nasıl başettikleri hakkında bilgi edinmenin de ne kadar yararlı olacağını gösteriyor.

Kesler ailesinin öyküsünü (7. Bölüm) okurken yapmadıysanız bile şimdi, *aile soyağacınızı hazırlayın*. Bu konuda bilmediğiniz ne kadar çok şey olduğunu –teyze, hala, amca ve dayıların doğum sıralamaları, evlilik tarihleri, büyükanne ve büyükbabalarının ölüm nedenleri ve tarihleri– görünce şaşıracaksınız. Soyağacını inceledikçe kuracağınız bağlantılar da sizi şaşırtacaktır. Sözgelimi, erkek kardeşinizle sürekli hırlaştığınız yılın aynı zamanda, büyükannenizin sağlığının bozulmaya başladığı yıl olduğunu görebilirsiniz. Erkek

kardeşinizle aranızda geçen kavgalar belki de, o dönemde ailede yaşanan yüksek huzursuzluk düzeyinin yansımasıydı. Geniş, çok kuşaklı tablo üzerinde yoğunlaştıkça, kendinizi ya da diğerlerini suçlamaktan ve tanı koymaktan kaçınmaya başladığınızı göreceksiniz.

Çoğumuz, aile geçmişimizi bildiğimizi *düşünürüz*. Tabii ki hepimizin, ailemiz hakkında diğer kişilere anlatacak öykülerimiz vardır. Bu öyküler anlattığınız kişilerde takdir ("Annen inanılmaz bir insanmış!), öfke ("Babanın sana böyle davranması ne kadar korkunç bir şey!") ya da acıma ("Ne kadar kötü bir çocukluk geçirmişsin!") uyandırabilir. Bu öyküleri hayatımız boyunca tekrar tekrar anlatabilir ve anlamaya çalıştığımız şeylere açıklamalar getirebiliriz. ("Annem beni hep küçük görürdü; kendimi bu kadar kötü hissetmemin nedeni bu.") Ancak, kendimize ya da diğerlerine uygulamayı öğrendiğimiz psikolojik yorumlar da dahil olmak üzere bu öyküler, annemiz, babamız, büyükanne ve büyükbabalarımız ve diğer akrabalarımız hakkında sorular sorarak ve onları kendi deneyimlerini paylaşmaya davet ederek edineceğimiz aile bilgisinin yerini tutmaz. Çoğumuz diğer aile üyelerine *tepki veririz*, ama onları *tanımayız*.

Bunu bir deneyin. Model olarak, 147. sayfadaki Kesler ailesinin soyağacını kullanabilirsiniz. Aile soyağacında tipik olarak yer alacak bilgiler doğum, ölüm, evlilik, boşanma ve hastalık tarihleri ile, tüm aile üyelerinin resmi eğitim düzeyleri ve meslekleridir. Gidebildiğiniz kadar geriye gidin. Bu size sıkıcı bir iş gibi gelebilir, ama aileniz ve kendiniz hakkınızda gerçekten çok şey öğrenmenizi ve belki de, bazı aile üyeleriyle yeniden bağlantı kurmanızı sağlayacaktır. "Deli Pearl Teyze"nizi ya da "ailenin yüzkarası kuzeniniz Joe"yu, ailenin yetersiz yüklenen üyeleri olmaları nedeniyle bilgi kaynağı olarak almaktan kaçınmayın. *Her* aile üyesinin kendine özgü ve değerli bir bakış açısı vardır. Onlara gerçek bir ilgi ve saygıyla yaklaşırsanız, paylaşma konusunda sizi şaşırtacak kadar istekli olabileceklerini göreceksiniz.

Ailemiz hakkında daha çok şey öğrenmek gerçekten cesaret ve yüreklilik isteyen bir iş midir? Evet, öyledir. Ailemiz hakkındaki sabit fikirlerimizden kurtulmamız kolay bir şey değil. İster aile üyelerinden birine hiddet duyalım, ister diğerini yüceltelim (ki aslında bunlar, bir

madalyonun iki yüzüdür), ailemizin iç içe geçmiş yakınlığının *gerçek insanlarla* ilgili gerçeklerle bulanmasını istemeyiz. Ayrıca, teyzemizin intihar etmesi ya da büyükbabamızın alkolikliği gibi, aile içinde tabu olarak görülen konuları açıkça sormak istemeyebiliriz. Burada sorun, gerçekler hakkındaki bilgimiz az olduğunda ya da önemli sorunlar gizli kaldığında, kendimizi fantezilere ve –öfke de dahil olmak üzere– aşırı duygulara kaptırmamızdır. Bu durumda, hayatın getirdiği kaçınılmaz gerilimlere karşı daha yoğun tepkiler vermeye açık olur bunlara takılıp kalırız.

Kuşaklar boyunca aktarılan aile modellerini ve çözümlenmemiş sorunları hepimizin içimizde taşıdığımızı –ve diğerlerine yansıttığımızı– unutmayın. Aile geçmişimiz hakkında ne kadar *az* şey bilirsek ve aile soyağacımızdaki kişilerle ne kadar *az* duygusal bağ kurarsak, kaçınmak istediğimiz bu model ve davranışları tekrarlama olasılığımız da o kadar *artar*. Şu eski, "Bilmediğin şey seni üzmez," sözünü hatırlıyor musunuz? Ancak aile konusunda yapılan araştırmalar bu sözü doğrulamıyor! Tam tersine; kendi deneyimlerimizi ailemizdeki diğer kişilerle paylaşmak ve onların deneyimlerini öğrenmek huzursuzluğu azaltır ve *tüm* ilişkilerimizde daha sakin ve açık bir ilerleme kaydederek, uzun vadede kendi kimliğimizi oluşturmamızı sağlar. "Ama annemle babam konuşmuyorlar ki!" Evet, ama aile hakkında bilgi toplamak deneyerek öğrenilebilecek bir şeydir; neler öğreneceğinizi, bunu nasıl yaptığınız belirleyecektir.

Cesaret İsteyen Sorgulama Eylemi

Ailenizde duygu yükü ağır bir konu seçin. Bu "sorunlu konu" seks, evlilik, kanser, başarı, alkol ya da Charley Amca olabilir. Eğer "sorunlu konu" annemizle ilgiliyse büyük olasılıkla, konu açıldığında öfkelenir ve içimize kapanırız. Belki de sizin "Bunun hakkında konuşmak istemiyorum," tavrınız yüzünden konu artık açılmıyordur bile.

Sizin göstereceğiniz yürekli eylem, *kendinizle ilgili bir şey paylaşarak ve diğerleriyle ilgili sorular sorarak*, konu hakkında gerçek bir diyalog açmaya yetecek kadar bir süre, öfkeyle tepki vermekten vaz-

geçmektir. Size düşen, geçmiş kuşaklarda, konuyu bu denli "yasak" hale getirenin ne olduğu hakkında fikir dinmek amacıyla sorular sormak olacaktır. Ancak geniş aile tablosunu oluşturarak, aile üyelerinize karşı öfkeli tepkilerinizin yerine anlayışlı ve düşünceli tepkiler getirebilirsiniz. İşte size birkaç örnek:

Sorunlu konulardan birinin, sizin hâlâ bekâr olmanızdan kaynaklandığını varsayalım. Eve her gidişinizde anneniz, bu konuda olay yaratıyor. Size düşen iş nedir?

İlk olarak, bu konuda nerede durduğunuzu sakince açıklayın. Sözgelimi: "Anne, evlenmememin seni kaygılandırdığını görüyorum. Doğrusunu söylemek gerekirse, bu konuda bazen ben de kaygılanıyorum. Şu anda, bağlılıktan mı korkuyorum, Bay Doğru'yu mu bulamadım yoksa evlenmek mi *istemiyorum*, bunu henüz bilemiyorum bulmaya çalışıyorum." Eğer yetersiz yüklenen biriyseniz, sorununuzu bir zayıflık ve savunmasızlık örneğiymişsiniz gibi sunmaktan kaçının; eğer aşırı yüklenenseniz, her şeyi halletmiş ve kimseden bir şey istemiyormuş gibi görünmeyin.

İkinci olarak, kadınların bekâr kalmaları ve evlilik konularının ailede nasıl yaşandığı hakkında annenizle bir diyalog başlatın. *Şu anda çözüm değil, annenizin kendi bakış açısını ve deneyimlerini öğrenmek istediğinizi açıkça belirterek, öneride bulunma ya da onarma adımları atmasını önleyin.* Ardından, annenize bazı sorular sorabilirsiniz:

"Merak ediyorum da, evliliğin senin için doğru olup olmadığı sorusuyla *sen* hiç cebelleştin mi? Eğer böyle bir şey yaşadıysan, sonuca nasıl vardır?"
"Evlenmezsem bana ne olacağından kaygılanıyorsun?"
"Evlenmemiş olsaydın sence yaşamın şimdikinden ne kadar farklı olurdu? Ne tür bir işe girerdin?"
"Evlilik konusunda annenin tutumu neydi ve eğer evlenmeseydin nasıl bir tepki verirdi? Baban ne gibi bir tepki gösterirdi?"
"Ruth Teyze'nin evlenmeyip kariyerini sürdürmeyi yeğlemesine annenle baban nasıl tepki verdi?"
"Geniş ailenin içinde evlenmeyen kimler var ve sen onları nasıl görüyorsun?"

Bu gibi sorular eski iletişim modelini kırmanızı, annenizle daha olgun bir bağlantı kurmanızı, evlilik konusunu gömüldüğü yerden çıkararak zehirinden arındırmanızı ve hem kendiniz, hem de aile öykünüz hakkında daha çok şey öğrenmenizi sağlayacaktır. Ailenin geçmişte kabul edilebilir bulduğu seçenekleri de öğrenebilir ve annenizi, gelecekte oluşacak diğer sonuçlara hazırlayabilirsiniz.

Ailenizdeki "sorunlu konu"nun, annenizin sizin zekânızı ve başarılarınızı gözardı edip, erkek kardeşinizin başarıları üzerinde yoğunlaşması olduğunu varsayalım. Burada da size düşen iş, bu alanda yaşadığınız bazı güçlüklerden söz etmek ve annenizden, kendi bakış açısıyla deneyimlerini sizinle paylaşması için yardım istemek olacaktır. Aynı duygusal yükü ağır konunun bir kuşak önce annenizle ailesi arasında nasıl yaşandığıyla ilgili sorular sormak daha da yararlı olabilir. Sözgelimi, annenize bir mektup yazarak, işyerinizde başarıya ulaşmanın zor olduğunu ve başkalarından gelen tepkilerin genelde sizin için *çok* önemli olduğunu anlatın. Ardından, şunları sorun:

"Yeteneklerine ve başarılarına *senin* annen ve baban nasıl tepki gösterdi?"
"Ailede akıllı birisi olarak görülür müydün?"
"Kız ya da erkek kardeşlerinden hangileri akıllı ya da akılsız görülürdü?"
"Üniversiteye gitmeyi hiç düşündün mü? Bu konuda annenle babanın tutumu neydi?"
"Meslek hayatına girmiş olsaydın, nasıl bir kariyer seçerdin?"
"Sence bu kariyerde başarılı olabilir miydin? Önüne ne gibi engeller çıkabilirdi?"
"Erkek kardeşinin üniversiteye gidebileceğine ama senin gidemeyeceğine nasıl karar verildi? Sen bu konuda neler hissettin?"
"Büyümekte olduğun bir dönemde aile içinde bu kadar çok sorumluluk üstlenmek senin için nasıl bir şeydi?"
"Annen ve baban kendilerini akıllı ve yeterli bulurlar mıydı? Birbirlerini öyle görürler miydi?"

Sorgulama konusundaki yeteneklerinizi geliştirirseniz, aile üyelerinizin genelde kendi deneyimlerini paylaşmak isteyeceklerini gö-

receksiniz. Ancak tabii, biz de onlarla şu andaki mücadelelerimizi paylaşır ve onları, benzer sorunlarla nasıl mücadele ettikleriyle gerçekten ilgilendiğimize ikna edersek. *Anne babalar ve büyükanne ile büyükbabalar, kendi deneyimlerini bize anlatmayı akıllarına getirmezler. Bunun yerine bize, duymamız gerektiğini ya da bize yararlı olacağını düşündükleri şeyleri anlatırlar.* İyi bir sorgulamacı değilseniz, önceki kuşakların neler yaşamış olduklarını size anlatmaları pek olası değildir.

Babalar ve annelerle ilgili son bir söz: Kendinizle ilgili daha çok şey paylaşarak ve daha çok soru sorarak, uzak duran ebeveyninize (her zaman olmasa bile, genellikle babaya) yakınlaşmaya çalıştığınızda, diğer ebeveyne sadakatsizlik ettiğinizi hissedebilirsiniz. Sözgelimi, genelde babamızla aramızdaki uzaklık öfkeli yakınmalarımızın kaynağı olabilir ("Babamın benimle ilgili hiçbir kaygısı yok."), ama yine de, babamızın aile üçgeni içindeki yabancı adam konumunu sürdürmesine (farkına varmadan da olsa) katkıda bulunuruz.

Yürekli olun! Benlik tanımlamanız, *her bir* aile üyesiyle, "dışarıdaki" konumda yer alan başka bir aile üyesi pahasına olmayan birebir ilişkiler kurabilmenize bağlıdır. Ayrıca unutmayın ki anneniz ya da babanızın sizin ilk yakınlaşma çabalarınıza gitgide daha fazla mesafe koyarak tepki vermesi durumunda bu karşı adım sevgisizlik değil, huzursuzluk ifadesidir. Abartıya kaçmadan yolunuza devam edin ve bağlantıyı koparmayın. Uzun vadede önemli olan diğerlerinden aldığınız tepkiler değil, *sizin* ne yaptığınız ve tabii, ilişkilerde kendi benliğinizi ve kendi kişisel tutumunuzu nasıl belirlediğinizdir.

SONSÖZ
Kendine Yardımın Ötesinde

"Benlik tanımlamak" ya da "kendine özgü olmak" insanın sonuçta tek başına yapması gereken bir iştir. Başkaları denese de, ya da biz kendilerinden istesek bile, bu işi kimse bizim yerimize yapamaz ve yapmayacaktır. Sonuçta, ne düşündüğümü, ne hissettiğimi ve nasıl davrandığımı *ben* tanımlarım. Benim ne düşündüğümü, ne hissettiğimi ve nasıl davrandığımı *biz* tanımlamayız. Yine de, bu yalnız ve zorlu işi kendimizi soyutlayarak başaramayız. Bunu başarmak için gerekli olan şeyler, diğerleriyle bağlantımızı korumak ve ilişkilerimizde, kendimiz hakkında yeni şeyler öğrenmektir.

Kendine yardım amaçlı öneriler, önemli değişimlerin kolayca ve çabucak gerçekleştirilebileceği iletisini veriyorlarsa, duygusal açıdan zararlı olurlar. –Sözgelimi bu kitabı dikkatini yeterince vererek okuduktan sonra mutluluğu yakalayacağınızı düşünmek gibi– açıdan zararlı olurlar. Okurlarıma, eski öfkelerle ilgili yeni bakış açıları sunabildiğimi umuyorum; bu kitaptan alınan bir iki ders bile yaşamınızda önemli farklılıklar yaratabilir. Ama uzun soluklu değişimin kolayca ve hızla gerçekleşmeyeceğini hepimiz biliyoruz. Bu kitapta sözü edilen kadınların çoğu uzun dönemli psikoterapi seanslarından yararlandılar.

"Kendi işini kendin yap" yaklaşımı bizi diğer kadınlardan soyutlarsa, kendine yardım amaçlı öneriler sağlığımıza zararlı olabilir. Kitap boyunca, aile üyelerimizin deneyimlerini öğrenmenin ve kendi deneyimlerimizi paylaşmanın önemini vurguladım. Şimdi, aile kadınlarıyla bağlantıyı korumanın, yaşamın bize ne ifade ettiğini onlarla paylaşmanın ve diğerlerinin deneyimlerini öğrenmenin de aynı dere-

cede önemli olduğunu eklemek istiyorum. Bu yeniden bağlantı kurma ve paylaşma –diğer kadınlardan hangi yönlerimizle farklı ve hangi yanlarımızla onlara benzer olduğumuzu öğrenme– deneyimi, egemen grup kültürünün yarattığı, ailelerin aktardığı ve benliğimizde içselleştirdiğimiz söylencelerin ötesine geçmemizi sağlar. İkinci feminizm dalgasından önce, çoğumuz öfke ve doyumsuzluğun içinde gizlice acı çektik ve sadece "Benim sorunum ne?" sorusu üzerinde yoğunlaştık. Yine de, diğer kadınlarla birlikte, kendimizi suçlamayı bırakabilir ve eski rollerle kuralları sorguya açabiliriz.

Son olarak, kendine yardım amaçlı öneriler sadece kendi kişisel sorunlarımız üzerinde yoğunlaşmamız ve bu sorunları yaratıp sürdüren sosyal koşulları göz ardı etmemiz sonucunu verebilir. Bu kitap kişisel öfke ve kişisel değişimle ilgili; ama feminizm bize bir şey öğretti: "Kişisel olan, politiktir." Bu da, yakın ilişkilerimizin modelleri ile kadınların toplum ve kültürün her alanında temsil edilmeleri, değerlendirilmeleri ve güçlenmeleri arasında döngüsel bir bağlantı olduğunu gösteriyor. Yakın ilişkilerimizde tıkanmaya yol açan modeller, yapı ve şekillerini tıkanmış toplumun modellerinden alıyorlar. Bu nedenle, kadınların bireysel olarak kişisel ilişkilerinde farklı adım atmaları yeterli değil. Kadınları ev *dışında* altta ve benliksizleşmiş konumda tutan toplumsal kurumları zorlayıp değiştirmezsek, evin *içinde* yaşananlar hepimiz için sorunlu olmayı sürdürecektir.

Bugünün kadınlarının, kişisel ve sosyal değişimin öncüleri olduklarını düşünüyorum. Öncü olmak zorundayız da. Öfkemizi yeni ve daha işlevsel ilişki modelleri yaratmak için kullandıkça, izleyecek modelimiz olmadığını görebiliriz. Karşı karşıya kaldığımız sorun ister evlilik çatışması olsun, ister nükleer silahlanma yarışının hızlanması, kadınlar ve erkekler modelleri anlamaktansa, insanları suçlama geleneğini sürdürüyorlar. Bize düşen mücadele, öfkemizi dikkatle dinlemek ve değişimin hizmetine sunmak; bu arada, kendi kadınlık mirasımızda ve geleneğimizde değerli olan şeylere sahip çıkmaktır. Bunu başarabilirsek, öncülerin en başarılıları biz olacağız.

NOTLAR

SAYFA ***1. Bölüm*** **Öfke Savaşımı**

5-6 Kadın öfkesini, başkaldırısını ve direncini engelleyen zorlu güçleri inceleyen ve bu engellerin psikolojik sonuçlarını tanımlayan ilk kişi, psikiyatrist Teresa Bernandez'dir. Bkz. "Women and Anger: Conflicts with Agression in Contemporary Women", Teresa Bernandez, *Journal of the American Medical Womens Association* 33 (1978): 215-19. Ayrıca, "Taboos Against Female Anger", Harriet Lerner, *Menninger Perspective* 8 (1977):4-11 ve *Cosmopolitan* (Kasım 1979, s. 331-33).

7 Her şeyi açığa vurma kuramının en önemli savunucularından biri, *The Angry Book*'un yazarı Theodore Isaac Rubin'dir. *The Angry Book* (New York: Collier, 1970).
Rubin'in kuramının eleştirisi ve öfke konusunda kapsamlı ve keyifli bir kitap için bkz. *Anger: The Misunderstood Emotion,* Carol Tavris, (New York: Simon & Schuster, 1982).

2. Bölüm **Eski Adımlar, Yeni Adımlar ve Karşı Adımlar**

21 Aşırı yüklenme ve yetersiz yüklenme kavramları, Bowen Aile Sistemleri Kuramı'ndan alınmıştır. Ancak Murray Bowen, cinsiyet ve cinsiyet rolü klişelerinin kapsamlı sonuçlarını ele almamıştır. Bowen'ın kuramının kapsamlı olarak incelemek üzere bkz. "Family Systems Theory and Therapy", Michael Kerr, *Handbook of Family Therapy*, yay. haz. Alan S. Gurman ve David P. Knishern, (New York: Brunner/Mazel, 1981) s. 226-64.

22 Jean Baker Miller, erkeklerin korktukları ve kendilerinde reddettikleri insan deneyimlerini kadınların taşıması konusunu *Toward a New Psychology of Women* (Boston: Beacon Press, 1976) adlı kitabında tartışmaktadır.

23 Kadınlarda benliksizleşme ve bağımlılık konusunda bkz. "Female Dependency in Context: Some Theoretical and Technical Considerations," Harriet Lerner, *American Journal of Orthopsychiatry* 53 (1983): 697-705 ve *The Gender Gap in Psychotherapy*, yay. haz. P. Reiker ve E. Carmen (New York: Plenum Press, 1984).

23 Kadınlar "bağımlı cins" olarak tanımlanırken ben, kadınların yeterince bağımlı olmadıklarını savunmuştum (a.y.). Kadınların çoğu, kendi benliklerinin gereksinimlerini tanımlayıp sahip çıkmaktansa, diğerlerinin gereksinimlerine karşılık vermek üzerinde uzmanlaşmışlardır. Luise Eichenbaum ve Susie Orbach, kadınların kendilerine bağımlı olunmasını öğrendiklerini ve kendi gereksinimlerinin karşılanması gibi bir hakları olduğunu hissetmediklerini göstermişlerdir. Bkz. *What Do Women Want,* (New York: Coward McCann, 1983).

28 İlişkilerde ayrılık ve birliktelik güçleri konusunda daha teknik bir tartışma için bkz. "From Fusion to Dialogue", Mark Karpel, *Family Process* 15 (1976): 65-82.

30 Jean Baker (önc. bel., 1976), kadınların daha büyük bir kişisel gelişim ve güvenilirliğe doğru ilerlerken duydukları incinme ya da ilişkiyi yitirme korkularını tanımlamaktadır.

31 Karşı adımlar ve "eskisi gibi ol!" tepkileri konusunda bkz. *Family Therapy in Clinical Practice*, Murray Bowen (New York: Jason Aronson, 1978), s. 495.

3. Bölüm Çiftlerde Döngüsel Danslar

39 Paul Watzlawick, John Weakland ve Richard Fisch, insan doğasında "aynısının daha fazlası" (ya da, "çözüm sorun haline geldiğinde") olgusu hakkında yazmışlardır. Bkz. *Change*, 3. Bölüm, (New York: Norton, 1974).

50 Evlilikte uzaklaşma ve izleme modeli aile literatüründe o denli çok ele alınmıştır ki, kökenine ulaşmak oldukça güçtür.

Özellikle bkz. "Theoretical Aspects and Clinical Relevance of the Multigenerational Model of Family Therapy," Philip Guerin ve Katherine Buckley Guerin, *Family Therapy*, yay. haz. Philip Guerin (New York: Gardner Press, 1976), s. 91-110. Ayrıca bkz. "Drowning in the Communication Gap," Marianne Ault-Riché, *Menninger Perspective* (Yaz 1977, s. 10-14).

4. Bölüm Baş Edilmesi Olanaksız Annelerimize Karşı Duyduğumuz Öfke

59 Ailelerde duygusal mesafe ve duygusal kopukluk konularında bkz. Michael Kerrin, Bowen Aile Sistemler Kuramlarıyla ilgili makalesi (önc. bel., 1981).

59 Anneler ve kızları konusunda bkz. *Mothers and Daughters*, E. Carter, P. Papp ve O. Silverstein (Washington: The Women Project in Family Therapy, Monograph Series, c. 1. sayı 1). Ayrıca bkz. *Mothers and Sons, Fathers and Daughters,* ay. yaz., (Monograph Series, c.2, sayı 1, The Women Project, 2153 Newport Place, N.W., Washington, DC 20037).

69 Toplumsal düzeyde aynı duygusal karşı güç ("Sen haksızsın"; "Eskisi gibi ol!"; "Ya..., ya da..."), benliksizleşmiş ya da alttaki bir grup daha yüksek bir özerlik ve benlik tanımlama düzeyine ulaştığında görülür. Sözgelimi feministler bencil, yanlış yönlendirilmiş ve nevrotik olarak değerlendirilmiş ve benlik tanımlama ya da benlik saptama çabalarını sürdürmeleri durumunda erkekleri yok edecekleri, çocukları mahvedecekleri ve Amerikan yaşamının dokusunu tehdit edecekleri söylenerek uyarılmışlardır. Hem aile hem de toplum sistemlerinde, verimsiz kavga ve/veya duygusal kopukluğa davet eden karşı adımlara rağmen bağlantıyı sürdürmek ve yola devam etmek zorlu bir mücadeledir.

69 İnsanın kendi aile sisteminde farklı adım atması konusunda kısa bir özet için bkz. "Family Therapy with One Person and the Family Therapist's Own Family," Elizabeth Carter ve Monica McGoldrick Orfanisid, *Family Therapy*, yay. haz. Philip Guerin (önc. bel., 1976).

73 Maggie'nin öyküsü, gelişmemizin ve benlik tanımlamanın diğer aile üyelerini inciteceği inancı yüzünden değişime nasıl direnç

gösterip özerkliğimizi feda edeceğimizi göstermektedir. Bu öykü ayrıca, değişime gösterdiğimiz direncin, aile sisteminin değişime karşı uyguladığı zorlu güçler kapsamında anlaşılması gerektiğini gösteriyor. Bu kavramlarla ilgili olarak daha ayrıntılı bir tartışma için bkz. "A Systemic Approach to Resistance: Theoretical and Technical Considerations," S. Lerner ve H. Lerner, *American Journal of Psychotherapy* 37 (1983): 387-99.

5. Bölüm Öfkeyi Rehber Edinerek Kullanmak

75 "Ben-iletileri" konusundaki öncü çalışmaları için Thomas Gordon'a teşekkür ederim. *Parent Effectiveness Training*'i sadece ebeveyn ve çocukları için değil, yetişkin ilişkileri için de geçerli bir iletişim ve bağlantı modeli olarak özellikle tavsiye ediyorum.

77 Karen'la ilgili bu kısa öykü ilk kez bu yayında yer almıştır: "Good and Mad: How to Handle Anger on the Job," *Working Mother* (Mart 1983, s. 43-49).

80 Kadınların kendi içlerinde gizli yıkıcılıkla ilgili bilinçdışı korkuları ve kadınları öfkeyi korku ve incinmeye dönüştürmeye yönlendiren ayrılık huzursuzluğu konusunda daha teknik bir tartışma için bkz. "Internal Prohibitions Against Female Anger," *American Journal of Psychoanalysis* 40 (1980): 147-47. Ayrıca bkz. Teresa Bernandez (önc. bel., 1978).

Her iki cinsiyetin de, kadına (yani, anneye) çaresizce bağımlılık duyduğumuz ilk yıllarımızdan itibaren, kadın öfkesine ve gücüne karşı duydukları akıldışı korkuyu pek çok psikanalizci ve feminist düşünür tartışmış ve ebeveynlik kadınlar ve erkekler arasında daha dengeli bir şekilde paylaşılmadıkça bu tür akıldışı korkuların süreceğini savunmuşlardır.

87 "Sorunlarımıza yol açtığını ve bizim mutluluğumuzu sağlayamadığını düşündüğümüz diğer kişiyi öfkeyle suçlamaktan vazgeçmemizle "ilgili sözlerim umarım yanlış anlaşılmaz. Bu sözlerimle ve bütün kitap boyunca, statükoyu sürdüren verimsiz suçlamaya değiniyorum; bu, statükoyu zorlamaya yönelik öfkelerden ayırt edilmelidir. Ayrımcılığa ve haksızlığa karşı öfkeyi dile getirme becerisi tabii ki sadece kendimize saygımızı korumamız için değil, aynı zamanda kişisel ve sosyal değişim süreci için de

gereklidir. Teresa Bernandez (önc. bel., 1978), kadınların öfkelerini dile getirme ve kendi adlarına başkaldırma özgürlüğünü kazanmalarının kritik önemini özetlemiştir.

6. Bölüm Kuşaklar Arasında

95 "Sorunun, Katy'nin olduğu" varsayımı, kişisel mücadelelerin köklerini sosyal şartlardan aldıkları gerçeğini gözardı etmeyi amaçlamamaktadır. Sonuçta, "Yaşlı ebeveynin sorumluluğunu kim üstlenir?" sorusu sadece, bireysel olarak kadınların bireysel psikoterapilere katılmalarıyla çözüme kavuşturulamaz. Değişim için en önemli öğelerden biri, yaşlı kişilerinkiler de dahil olmak üzere insan gereksinimlerini karşılayan işbirlikçi ve insani bir toplumun yaratılmasıdır. Sosyal ve politik değişim bu kitabın konusu olmasa da, sosyopolitik bağlam en yakın mücadelelerimizin çoğunu şekillendirmekte ve yapılandırmaktadır.

96 Kadınların diğerlerinin bakıcıları rolünden kaynaklanan sorunlarla ve özel güçlerle ilgili mükemmel bir tartışma için bkz. Jean Baker Miller (önc. bel., 1976).

100 İnsanın, geniş aile de dahil olmak üzere duygusal mirasıyla ilgili bilgi toplaması, Bowen Aile Sistemleri Kuramı'nın temel parçalarındadır. Bu kurama dayandırılan klinik çalışmalarda kişi, çok kuşaklı aile süreci ve bu süreç içinde kendi rolü konusunda sakin ve nesnel bir görüş açısına ulaşmadıkça, ailedeki zehirli bir konuyu açmaya ya da anne veya babaya karşı farklı bir adım atmaya yönlendirilmez. Katy'nin psikoterapiye uzun zaman ayırdığını ve babasıyla konuşmasını başlatmadan ("Baba, benim bir sorunum var.") önce geniş ailesiyle ilgili bilgi topladığını ve modelleri gözlemlediğini unutmamakta yarar var. Bu süreçle ilgili daha çok bilgi için bkz. Carter ve Orfanidis (önc. bel.).

7. Bölüm Kim, Neden Sorumlu

105 Kayak yokuşu öyküsü için Meredith Titus'a teşekkür ederim.

109 Kardeş konumunun dünya görüşümüzü etkilemesi, kardeşler arasındaki yaş farkı ve her ebeveynin kardeş konumu gibi çeşitli öğelere bağlıdır. Walter Toman, *Family Constellation* (New York:

Springer, 1976) adlı kitabında, sunusu boyunca görülen kadınlara karşı önyargılarına rağmen, farklı kardeş konumları konusunda bilgilendirici ve eğlendirici profiller sunmaktadır.

113 "Ev İşlerini Kim Yapıyor?" konulu bu küçük öykü ilk kez, *Working Mother*'da yayınlamıştır ("I Don't Need Anything from Anybody.", Kasım 1984, s. 144-48).

113-116 Lisa'nın ev işleri sorunu, kişisel ikilemlerimizin sosyal bağlamdan ayrılamayacağını gösteren bir diğer örnektir. Feminist hareket ile pek çok kadının toplu öfke ve başkaldırıları olmasaydı Lisa, ev işleri konusuyla uğraşıyor olmayabilirdi. Bu durum onu yorsa ve rahatsız etse bile, bu şekilde hissetmekten kendisinin suçlu olduğuna inanabilir ve "uyum sağlamak" için çabalarını artırabilirdi. İlişkimizde bir konum tanımlamak için elimizden geleni yaparken, kendi cinsiyetimiz için neyin doğru, doğal ve uygun olduğu hakkındaki egemen kültürel tanımlardan etkileniriz.

119-124 Aşırı yüklenme-yetersiz yüklenme kutuplaşmasının ayrıntılarıyla ilgili olağanüstü öğretileri için Katherine Glenn Kent'e teşekkür ederim.

127 Anne ve babaların, kurtarıcı ya da onarıcı konumunu benimsemeden çocuklarını dinlemeyi öğrenmeleri konusunda Thomas Gordon'ın *Parent Effectiveness Training*'ini öneririm. Özellikle, aktif dinleme konulu bölümü okuyun.

8. Bölüm Üçlü Düşünmek

131 Üçgenlerle (Bowen Aile Sistemleri Kuramı'nın merkezi kavramlarından biri) ilgili bilgilerimin çoğunu, Katherine Glenn Kent'ten öğrendim.

134 Erkek egemenliğindeki bir iş kültüründe sembolizmin ve kadınların yaşadıkları özel sorunların olağanüstü bir incelemesi için bkz. *Men and Women of the Corporation,* Rosabeth Moss Kanter (New York: Basic Books, 1977). Daha kısa bir okuma için bkz. Kanter'ın makalesi "Some Effect on Group Life," *American Journal of Sociology* 82 (1977): 965-90.

135 Bay ve Bayan Kesler'la yaptığım çalışma, zihin sağlığı alanında sistem düşüncesine önemli bir epistemolojik kaymayı yansıtmaktadır. Bu kayma, sorunun nedeni olarak etiketlendirmek üzere bir kişi (genellikle anne) arayan eski çizgisel modeli reddetmekte ve onun yerine, tüm aile üyelerinin korudukları karşılıklı, tekrarlayan, döngüsel modelleri incelemektedir. Aile sistemleri terimleriyle düşünmek, insanları anlama yöntemlerinden biridir; terapistin bir kişiyi bireysel olarak görmesi ya da bir çift veya aileyle birlikte görüşmesiyle ilgisi yoktur.

142 Soyağacı oluşturmak ve soyağacının, insan davranışlarını anlamaktaki yararlarını görmek açısından bilgilendirici bir video kaset için bkz. *Constructing the Multigenerational Family Genogram: Exploring a Problem in Context* (Educational Video Productions, The Menninger Foundation, Box 829, Topeka, KS 66601).

151 Kesler ailesi için tanımlanan psikoterapi büyük oranda, Murray Bowen'ın kuramsal kavramlarına dayandırılmıştır. Değişim sürecinin önemli yönlerini vurgulamak için elimden geleni yaptım; ama, bunun, kendi ilk ailesi üzerinde sistematik olarak çalışmış profesyonel bir terapistin yardımını gerektiren uzun bir süreç olduğu unutulmamalıdır.

151 Bowen Aile Sistemler Kuramı'na dayandırılan klinik çalışmaları tanımlayan bir video kaset için bkz. *Love and Work: One Womans Study of Her Family of Origin* (Educational Video Productions, The Menninger Foundation, Box 829, Topeka, KS 66601).

9. Bölüm Yürekli ve Cesaretli Kişilere Düşen Görevler

174 Bir çalışma arkadaşımızı desteklemek ya da anlamlı bir amaç için diğer kadınlarla güçlerimizi birleştirerek açık bir ittifak oluşturmak isteyebiliriz. Mara Selvini Palazzoni'nin örgütsel sistemlerle ilgili kısa makalesi, işlevsel ittifakla, gizli bir koalisyon ya da üçgen arasındaki ayrımı ele almaktadır. Bu zor bir ayrımdır; çünkü hem aile hem de iş sistemlerinde üçgen diğer bir kişi pahasına girişilen koalisyondan çok, iyi niyetli bir ittifak olarak sunulmaktadır. Bkz. "Behind the Scenes of the Organization: Some Guidelines for the Expert in Human Relations," *Journal of Family Therapy* 6 (1984): 299-307.