

Keyifli Okumalar Dileriz

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

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

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

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

Ilse Sand

Kendine Dön

sevgi ve bağ kurma üzerine



Çeviren: Özgür Er

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

Translated from the English Language edition of COME CLOSER by Ilse Sand, originally published by Kirkevejen 4, Lading 8471, Sabro Danmark. Copyright © 2018 by Ilse Sand. Turkish translation Copyright © 2021 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Kirkevejen 4, Lading 8471, Sabro Danmark tarafından "COME CLOSER" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 978-625-7406-54-3
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2021
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Özgür Er
Editör: Gülnur Gözübek
Redaksiyon: Esingül Doğan
Son Okuma: Alara Ergin, Hande Bitirim
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Tasarımı: Sibel Kaya
Orijinal Adı: Come Closer

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

KENDİNE DÖN

Sevgi ve Bağ Kurma Üzerine

ILSE SAND



İçindekiler

Önsöz	7
Giriş	9
1. BÖLÜM	
<i>Kendini Koruma Stratejileri</i>	12
2. BÖLÜM	
<i>Kendini Koruma Stratejileri Otomatik Hâle Geldiğinde</i>	24
3. BÖLÜM	
<i>Yakınlık Kurma, Kederli Olma ve Kontrolü Kaybetme Korkusu</i>	28
4. BÖLÜM	
<i>Aşk Hayatında Mutluluğu Engellerebilecek Davranış Kalıpları</i>	32
5. BÖLÜM	
<i>Ebeveyni İdealleştirmek</i>	37

6. BÖLÜM	
<i>Duyguların Tamamen Farkında Olmak</i>	54
7 BÖLÜM	
<i>Uygunsuz Kişisel Koruma Stratejilerinden Kurtulmak</i>	60
8. BÖLÜM	
<i>Kendine Dönmek</i>	76
Teşekkür	86
Kaynakça	87

Önsöz

Gerek din görevlisi olarak çalıştığım dönemde gerek sonrasında psikoterapist olarak çalışırken aşktan canı yanmış birçok insanla -sevecek birini bulacak kadar şanslılar mı- konuştum.

Aşk ve kendini koruma içgüdüğü konusunda verdiğim derslerde, ilişkilerimizi etkileyen psikolojik süreçler -hem bu süreçlerin nasıl oluştuğu hem de bunların günlük etkileşimlere etkisi hakkında daha bilgili olmaya yönelik büyük bir ilgi olduğunu fark ettim.

Kendine Dön kitabımda; kendini koruma stratejilerinin nasıl ortaya çıktığını, bu stratejilerin yakın ilişkiler kurmayı nasıl engelleyebileceğini ve istenmeyen stratejilerin nasıl ortadan kaldırılabilirliğini anlatıyorum.

Üzerimizdeki gereksiz zırhı bir kenara bırakıp kırılganlıkla rımızla tamamen kendimiz olmaya cesaret ettiğimizde ilişkilerimizin çok daha derin ve anlamlı hâle gelebileceğini öğrendim.

Konuyla ilgili yaptığım okumalar sonucunda gördüm ki yazılan kitapların çoğu uzmanlara hitap ediyor. Öte yandan elinizdeki bu kitap herkes tarafından okunabilecek daha erişilebilir bir üslupla kaleme alındı. Bununla birlikte alanda kabul edilen psikolojik teorilere ve yıllarca süren terapötik deneyime de bağlı kalınmıştır.

Kitapta verilen örnekler çoğunlukla öğretici amaçlar için yazılmış kurgu metinler olsa da danışanlarımda sıklıkla karşılaştığım durum ve olayları yansıtmaktadır. Bununla birlikte bazı örnekler yaşanmış olmakla beraber, ilgili danışandan izin alınarak isim verilmeden kullanılmıştır.

Danışanlarımda hayatta -ve benim hayatımda da- fark yarattığını gördüğüm bu bilgilerin, yalnızca uzmanlık alanı literatürünü okuyanlara veya tedavi görenlere değil, bundan çok daha geniş bir kitleye fayda sağlamasını umuyorum.

Giriş

Neden herkes sevgi dolu ve samimi ilişkiler yaşamıyor? Neden bu kadar çok insan yalnız ya da karşılıklı samimiyetin olmadığı soğuk ilişkiler yaşıyor?

Buna farklı farklı cevaplar verilebilir. Cevaplardan biri, âşık olacağınız zaman kendini koruma stratejilerini kullanarak aşktan veya sevgiden kaçınmanızdır.

Psikoterapi alanında çalışan herkes kendini koruma stratejilerine aşinadır. Danışanlar kendilerini başkalarından uzaklaştırmak, kendi hayatlarına gerçekçi bir gözle bakmaktan kaçınmak ya da kendi duygu, düşünce, bilgi veya arzularını bastırmak için çeşitli stratejiler kullanır.

Bu tarz stratejiler yıllar içinde farklı isimlerle adlandırılmıştır. Freud onlara ‘savunma mekanizmaları’ (*abwerf*) adını verirken bilişsel terapi alanında aynı gözlemlere dayanan ‘başa çıkma stratejileri’ kavramı kullanılır.

Fikirlerini Freud’dan yarım yüzyıldan fazla bir süre önce paylaşan Søren Kierkegaard bile bunu fark etmişti. İnsanların bildiklerini karman çorman etme gibi kendilerine has bir yeteneği olduğunu yazmıştı. Bununla birlikte Kierkegaard bunu nasıl yaptıkları üzerinde durmamıştı. Günümüzde konu hakkında daha çok şey biliyoruz.

Bazen en bariz şeyleri dahi karmaşıklaştırmanızı ya da diğer insanlar ve duygularınızla aranızda mesafe koymanızı sağlayan 'kendini koruma stratejileri ne ben 'manevralar' demeyi de uygun buluyorum. Bununla, insanların yaptığı her şeyle -bilinçli veya daha sıklıkla bilinçsiz- başkalarına yakınlaşmayı engellediğini veya kendi gerçekliğini gölgelediğini kastediyorum.

'Kendini koruma' denildiğinde sigarayı bırakma ya da denizde can yeleği takma gibi şeyler de akla gelebilse de bu kitapta üzerinde durduğum kendini koruma stratejileri, kendinizi gerçeklikten uzaklaştırmak için kullandığınız stratejilerdir. Bunu yapmak bazen avantajlı olabilirken bazen sorunlara neden olabilir.

Duygularınız başa çıkamayacağınız kadar yoğunlaştığında duygularınızdan uzaklaşmanızı sağladığından bazen kendini koruma stratejilerine başvurmak iyidir ancak kullanılan kendini koruma stratejisi size alan bırakmıyorsa ve stratejinin bilinçsizce -tamamen ya da sadece kısmen- hayatınızı ele geçirmesine göz yumuyorsanız bu bir soruna dönüşebilir.

Duygularınızla aranızda gerektiğinden daha fazla mesafe koyduğunuzda yaşam kaliteniz ve ruh hâliniz etkilenir. Kendinizi hayatın gerçeklerinden uzaklaştırdığınızdaysa olayları net bir şekilde görmemiz zorlaşır ve hayatınıza yön vermekte zorlanırsınız.

Örneğin kendini koruma stratejilerinden biri, yaşadığınız bir olayı yeniden şekillendirmek için hayal gücünüzü kullanmaktır. Bunu yaparak kendinizi, başkalarını veya karşınıza çıkan fırsatları gerçekte olduğundan daha iyi veya daha kötü görürsünüz. Daha somut bir başka kendini koruma stratejisi ise derin nefes almayarak duygularınızı gerçekten hissetmenizin önüne geçmenizdir.

Kendini koruma stratejisi, zorlu bir durum karşısında uygulanan kurnazca bir çözüm olabilir. Çocukluk çağında sıklıkla kendini koruma stratejilerine başvurmanız gerektiyse yetişkin-

liğe eriştiğinizde bu stratejiler sizin öyle bir parçanız olur ki kendinizle veya başkalarıyla samimi bir duygusal temas kurmak neredeyse imkânsızlaşır. Böyle olunca da samimi bir bağdan doğan o canlandırıcı etkiyi deneyimleme fırsatını kaçırsınız.

Kitapta yazdıklarımın sizleri, kendini koruma stratejilerinizi gözlemlemeye ve bunlardan birini veya birkaçını arkanızda bırakabilerseniz hayatınızın çok daha zenginleşip zenginleşmeyeceğini düşünmeye teşvik etmesini umuyorum. Böylece kendinizle ve başkalarıyla daha da yakınlaşabilir, yaşadığınız hayattan daha fazla keyif alabilirsiniz.

Kendini Koruma Stratejileri

Kitapta üzerinde durduğum kendini koruma stratejileri duygularınızdan, başkalarından ve hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak için kullandığınız manevralardır. Şu andan itibaren ‘kendini koruma stratejisi’ ifadesini kullandığımda bunu kastedeceğim.

Kendini koruma stratejisinin somut bir örneği şöyle olabilir: Hannah’nın iş başvurusu reddediliyor. Üzgün olsa da henüz üzüntüsünü tam anlamıyla hissedecek enerjisi yok. Televizyonda bir gerilim filmi izleyerek yaşananları bir süreliğine unutmayı seçiyor. Bunu yaparak reddedildikten sonra içinde bulunduğu gerçeklikten sıyrılmak için bir mola veriyor.

Daha sonra üzüntüsünü hissetmek ve bunun üstesinden gelmek için kendine zaman verdiği müddetçe Hannah’nın bunu yapması bir sorun değildir. Öte yandan zor durumlarla baş etmek için kullandığı tek strateji buysa, rahatlamak ve üzüntüsünü hissetmek için kendine zaman vermiyorsa bunu yapması büyük bir sorundur. Kalıcı bir şekilde duygularıyla arasına mesafe koymuştur. Bu, duygusal strese ya da enerji düşüşüne neden olabilir. Hannah duygularıyla arasına mesafe koyduğunu fark etmezse kendine zarar veren davranışı değiştirmeye gayret

etmez, bunun sonucunda da duyguları ileride daha büyük bir soruna dönüşür.

Kendini koruma stratejilerinin çoğu çocuklukta ortaya çıkar. O dönemde küçük bir çocuğun bulabileceği en iyi yol budur fakat zamanla kendini koruma stratejilerini bilinçsizce uygulamaya başlayabilir ve çocukluğun çözülmemiş krizlerine benzer bir durumla karşılaştığında kişi otomatikman bu stratejilere başvurabilir.

Buna somut bir örnek verelim: Iris'in annesi sık sık depresyona girerdi ve küçük kızına çektiği acıdan bahsederdi. Iris, annesini dinlemeye dayanamıyordu. Çocuklar, yetişkinlerin çaresizliğiyle baş edemez. Bakım verenin umutsuzluğunu görmek ve onun zor zamanlar geçirdiğini bilmek çocuk için korkutucudur.

Böyle olunca küçük Iris, annesi bunu yaptığında konuyu tamamen değiştirmek gibi bir strateji geliştirdi. Annesinin dikkatini dağıtmayı ve başka bir şey hakkında düşünmesini sağlamayı amaçlıyordu.

Bugünse Iris, çocuklarının başı sıkıştığında neden ona gelmediklerini merak ediyor. Onlara bunun nedenini soracak olursa çocuklar muhtemelen bunu denediklerini fakat tüm girişimlerinin onun konuyu değiştirmesiyle sonuçlandığı söyleyeceklerdir.

Iris, çocuklarıyla yaptığı konuşmalardan birini kaydetseydi yakın olduğu birinin üzüntülü olduğunu veya bir sorun yaşadığını hissettiğinde konuyu değiştirdiğini -çoğunlukla bilinçsizce- fark edebilirdi.

Farkında dahi olmadan buna benzer kendini koruma stratejilerine başvurmak ilişkilerdeki samimiyeti zedeler.

Iris, bir zamanlar psikolojik sağlığını korumasına yardım etse de günümüzde çocuklarıyla yakın bir ilişki kurmasını engelleyen davranış kalıbının farkına varabilirse bu stratejiyi değiştirme yolunda büyük bir adım atmış olur.

Hayatta Kalma Teknikleri

Kendini koruma stratejileri çoğunlukla hayatta kalma teknikleridir.

Buna bir örnek verelim: Anna küçükken ne zaman ebeveyninin dikkatini çekmeye çalışsa olumsuz bir tepki alırdı. Ya ebeveyni ona rahatsız edici olduğunu söylerdi ya da Anna onların stresli ve rahatsız olduklarını hissederdi. Sağlıklı bir 'ilgi görmeyi isteme' becerisi geliştiremeden bundan vazgeçmesi ve hayata bu şekilde atılması Anna açısından çok can sıkıcıydı.

Çocuklar bakım verenleriyle derin bir bağ kurduğundan Anna da yaratıcılığını başka bir çözüm bulmak için kullandı. Ebeveyninden ilgi görmeyi istemek yerine onlara ilgi gösterdiğinde işlerin çok daha yolunda gittiğini keşfetti. Anna ilgi görmeyi arzuladığında babasının yanına oturup onun okuduğu gazeteyle ilgilenmeye başladı. Babası çoğunlukla bunu yapmasını münasip buluyordu. Anna da ona yakın oturup vücudunun sıcaklığını hissedebiliyor, çocuklar için hayati önem taşıyan bağ kurma hissini tadabiliyordu.

Anna yetişkinliğe eriştiğinde kendini geri plana atma ve dikkatini başkasına verme konusundaki becerileri çoktan gelişmişti. Aslında bu becerilere sahip olması iyiydi. Öte yandan ilgiye ihtiyaç duyduğunu fark etmekte zorlanması bir sorundu. Sürekli başkalarıyla birlikte olması gerekiyormuş gibi hissediyordu. Böyle hissettiğinde genellikle kız arkadaşlarından birini arıyor ve kahve içmek için bir araya geldiklerinde ona, "Nasılsın?" diye soruyordu. Çoğu insan nasıl olduğunun sorulmasından hoşlanır ve anlatır da anlatır. Anna, arkadaşını dinlemenin kendisini neden sinirlendirdiğini ve daha kötü hissettirdiğini anlayamıyordu.

Anna bunun farkında olmasa da çocuklukta öğrendiği bir hayatta kalma tekniğini kullanıyordu. Artık ilgi görme arzusu duymuyor ya da bunun farkına varsa da arzusunu önemsemiyordu. Arzuyu duyduğu noktada hayatta kalma tekniği devreye giriyordu.

Anna ancak ilgi görme isteğiyle nasıl başa çıktığının farkına varırsa davranışını değiştirebilir. Bir dahaki sefere bir arkadaşıyla karşılıklı oturduğunda bir değişiklik yapıp kendisi hakkında daha fazla konuşabilir.

Bununla birlikte Anna canının sıkın olduğunu gösteren davranışlarıyla kocasının da canını sıkmak yerine ona doğrudan ne istediğini söyleyerek kocasının içini rahatlatabilir. Örneğin Anna, “Önümüzdeki on beş dakika boyunca başka bir şeyle ilgilenmeden dikkatini bana verebilir misin lütfen?” diyebilir.

Bunu yapması kulağa sanki çok kolaymış ve hiç sıkıntı doğurmayacakmış gibi gelebilir. Öte yandan Anna hayatta kalma tekniğinin farkına vardığında ilgi görme ihtiyacını nasıl ihmal ettiğini fark ederek üzülecektir. Kendi ihtiyacından vazgeçmesine neden olan çocukluk anılarını yeniden yaşayacaktır. Hayatta kalma tekniğine başvurmayı bıraktığında ilk kez başkalarıyla bir araya geldiğinde kendini çaresiz ve özgüvensiz hissedecektir. İnsanlarla etkileşime geçmenin yeni bir yolunu bulduğundaysa bu duygular ortaya çıkmayacaktır.

Geçici Bir Çözüm Olarak Kendini Koruma

Kendini korumanın nasıl bir şey olduğu, aktif olarak nasıl kullanılabileceği ve güvenli bir ortamda bu alışkanlıktan nasıl vazgeçilebileceği hakkında bir hikâye anlatmak istiyorum.

Altı yaşındaki Jasper okul çantasını sırtına alıyor, annesiyle vedalaşıyor ve okula doğru yola çıkıyor. Yaşça kendisinden daha büyük birkaç çocuğun yanından geçerken Jasper onlara gülümser. Çocuklardan biri, koşarak yanlarından geçen Jasper’a çelme takıyor. Jasper yere düşüyor, dizi kanıyor ve acıyor. Yaşça büyük çocuklar ona gülüyor ve o yerden kalkıp gidene kadar onun aptal, küçük bir çocuk olduğunu söylüyorlar.

Jasper'ın dudakları titriyor ve bir anlığına aklından arkasına dönüp annesine koşmak geçiyor ancak okula gitme ve arkadaşlarıyla birlikte olma isteği kaçma dürtüsünü yeniyor. Jasper okula gidiyor ama hiç mutlu değil. Diğer çocuklar tarafından şok edici bir davranışa maruz kaldı ve dizi acıyor.

Okulda kendini iyi hissetmiyor. Sınıfta olanlara dikkatini vererek sabahki ânı unutmaya çalışıyor. Böylece korkusuyla arasına mesafe koyuyor ve duygularıyla yüzleşmekten kaçınmaya çalışıyor. Oyun alanında görev yapan öğretmeni Benita, "Nasıl-sın?" diye sorduğunda duygularını saklamakta zorlanıyor. Öğretmeni başını eğerek ona anlayışlı bir ifadeyle bakıyor. Jasper gözlerinin yaşla dolduğunu hissediyor ancak Benita'dan uzaklaşarak ağlamaktan kaçınıyor. Uzaklaşırken de sadece, "İyi," cevabını veriyor. Jasper diğer çocuklarla top oynamaya çalışıyor ancak içinden top oynamak gelmiyor.

Jasper eve geldiğinde annesini evde bulamıyor. Böyle olunca o da bilgisayar başına oturup oyun oynamaya başlıyor. Bir süre sonra annesi kapıdan başını uzatıp "Merhaba Jasper!" diyor. O anda Jasper gözyaşlarına boğuluyor. Annesi içeri girip oğlunu kucaklıyor. Sabah yaşadığı olay hakkında konuşuyorlar. Annesi, Jasper'ın dizini yıkayıp yaranın üzerine yarabandı yapııştırıyor.

Çok geçmeden Jasper yeniden çevresine neşe saçıyor ve oynamaya hazır hâle geliyor. Bir kez daha duygularıyla temas kuruyor, oynamayı ve eğlenmeyi arzuluyor.

Jasper, korkutucu deneyiminden sonra annesine koşmak yerine okula gitmeye karar verdiğinde duygularıyla arasına mesafe koydu. Gün boyu okulda gözyaşlarını kontrol altında tutmaya çalıştı. Bunun, insanın hayatından bir günü boşa harcaması olduğu da söylenebilir. Jasper'ın dizini incittiği andan duygularını ifade ettiği âna kadar geçen süre boyunca annesi, kendisi ve acısıyla -ve ayrıca oyun oynama sevinci ve arzusuyla- teması kopmuştu. Robot gibi sadece uyum sağlamaya çalışmıştı.

Öte yandan Jasper'ın, onu anlayacak ve yaşadığı tatsız deneyimle baş etmesine yardımcı olacak annesinin yanına gidip de kendini güvende hissedene kadar duygularını ifade etmeyi beklemesi akıllıca bir tercihti. Herhangi bir yerdeki herhangi birine duygularını açmak akıllıca değildir. Jasper, duygularına yenik düşüp okul bahçesindeki Benita'ya yaşadıklarını anlatmış olsaydı öğretmeni onaylamayan gözlerle ona kendini toparlamasını söyleyebilirdi. Bunu duymak Jasper için son derece nahoş olurdu ve kendini daha kötü hissedebilirdi.

Jasper'ın yaptığı şeyse ondan yaşça büyük çocuklarla karşılaştığı andan eve annesinin yanına dönene kadar duygularına katlanmasıdır. Jasper, duygularıyla arasına mesafe koydu. Bunu yaparak kendini koruma stratejilerinden birinde ustalaştı ve bu onun için iyi bir şeydi. Bununla birlikte Jasper, onu teselli edebilecek, duygularını çözümlemesine ve duygularıyla tekrar bağ kurmasına yardım edebilecek bir annesi olduğu için çok şanslıydı.

Kendini koruma stratejilerini geçici bir çözüm olarak kullanmak ve bunu yapabilmek genellikle iyidir. Bu şekilde iç sesinize ne zaman kulak vereceğinizi, sosyal durumlarda neye öncelik vereceğinizi ve karşılaştığınız zorluklarda neye odaklanacağınızı daha iyi kontrol edebilirsiniz.

Kendinizi Çevresel Etkilerden ve Kendinizden Nasıl Koruyabilirsiniz?

Kendini korumanın iki farklı yolu vardır: Birinci yol, sizi korkutucu duygularınızı, düşüncelerinizi veya arzularınızı hissetmekten korur. Buna *intrapsişik kendini koruma* denir. İkinci yol, sizi başkalarının size çok yaklaşmasından korur. Buna ise *kişilerarası kendini koruma* denir. Sizinle başkalarının arasında bir duvar örmenizi sağlar.

Jasper, hem intrapsişik hem de kişilerarası kendini koruma stratejisini kullandı. Öncelikle duygularıyla arasına mesafe koydu. Doğruldu ve bir iki kez derin nefes aldı. İkinci stratejisinde de okul bahçesinde Benita'dan uzaklaştı. Nasıl olduğu sorulduğunda soran kişiden aceleyle uzaklaşıp "İyi," yanıtını verdi. Burada kullandığı *kişilerarası kendini korumadır*. Her ikisi de iyi stratejidir. Pek de iyi tanımadığı Benita'ya güvenmemesi akıllıca oldu. Tabii onu anlayacağından ve teselli edeceğinden emin olduğu annesinin onu evde beklediğini bilmesi bu kararı vermesini büyük ölçüde etkiledi.

Aşağıda, tipik olarak insanların kendini başkalarından uzaklaştırmak için kullandığı bazı vücut dili veya davranış örnekleri verilmiştir.

Vücut Dili:

Göz temasından kaçınmak

Kollarını kavuşturmak veya bacak bacak üstüne atmak

Soğuk yüz ifadesi

Sırtını dönmek veya vücudunu yan döndürmek

Davranış:

Sizinle yakınlaşmaya çalışan kişiyi eleştirmek

Anlaşmazlık çıkarmak

Başkalarını size muhtaç bırakmak veya nispeten daha çok sayıda hediye vererek veya iyilik yaparak ilişkide dengesizlik yaratmak

İnsanlar farkında dahi olmadan yukarıdaki örneklerden veya diğer kendini koruma stratejilerinden birini veya birkaçını kullanabilir. Bunun gibi durumlara şöyle bir örnek verebiliriz: Yakınlığın kurulmasının bizzat kendiniz tarafından engellendiği-

nin dahi farkına varmayıp bir sohbet sonrası memnuniyetsizlik yaşayabilirsiniz.

Bazı insanların kişilerarası kendini koruma stratejilerini daha iyi kullanması gerekiyor. Ben, son derece hassas insanlara, bunaldıklarında veya olaylarla başa çıkacak enerjilerinin olmadığı durumlarda başkalarının küstahlıkları karşısında kendilerini nasıl daha iyi koruyabileceklerini öğretiyorum.

Son derece hassas insanlar, başkalarına ilgi gösterme konusunda genellikle kendilerine çok fazla yüklenirler. Başka birinin yaşadıklarının bir parçası olmak istemediklerinde başka bir tarafa bakmanın, yana dönmenin veya olaya arkalarını dönmenin normal olduğunu -örneğin göz göze bakmak bunaltıcı olduğunda gözlerini kaçırabilirler- kabul etmekte zorlanabilirler

Kişilerarası kendini koruma stratejileri geliştirilmesi faydalı becerilerdir ve bunların ne zaman kullanılacağına bilinmesi çok önemlidir. Böylece insanlarla aranızda mesafe koymak istediğinizde bunu kendiniz seçersiniz. Mesafe bazen olmazsa olmazdır. Aynısı bundan sonraki bölümde daha fazla bahsedeceğim intrapsişik stratejiler için de geçerlidir.

Sizi Benliğinizden Uzaklaştıran Kendini Koruma Stratejileri

Kendi içinize dönmeniz için uygun olmayan zamanlar olabilir. Örneğin isteyken yaptığınız işe konsantre olmak istediğinizde kendiniz hakkında düşünmeniz uygun düşmez. Acı çektiğinizde, anlaşmazlık yaşadığınızda veya karmaşık bir durumla karşı karşıya kaldığınızda bunun yeri ve zamanı değilse duygularınızla aranızda belirli bir mesafe koymanız iyi olabilir.

Duygularınızla aranızda mesafe koyarken kullanabileceğiniz en temel intrapsişik kendini koruma stratejilerinden biri, o anda kendi seçiminizle ya da belki geçmişte bir kez öyle yaptıktan sonra her seferinde öyle yapmaya devam ettiğiniz,

unutma eyleminin bir başka biçimi diyebileceğimiz bastırma eylemidir. Olan biten her şey bilincinizden yok olmuş gibidir. Ebeveyninizden birinin bir zamanlar sizi korkutucu bir şekilde taciz ettiğine dair hiçbir anınız yoktur.

Strateji daha fiziksel bir şekilde de ifade edilebilir. Kaslarınız kasılır veya sertleşir ve derin nefes almaktan kaçınırsınız. Vücudunuzda olan biteni algılamak istemediğinizde derin nefes almayı -çoğu zaman otomatikman- bırakırsınız. Bir psikoterapist olarak danışanımın nefes alışına dikkat ederim. Bir konu çok hassaslaştığında göğsün üst kısmının nasıl hareket ettiğini hemen görebiliyorum.

Aşağıda intrapsişik kendini koruma stratejilerine dair birkaç örnek verilmiştir.

Dikkat Dağıtma: Örneğin sürekli elinizde telefonunuzla dolaşmak, sürekli internette gezinmek ve kısa aralıklarla Facebook hesabınızı kontrol etmek.

Yansıtma: Güçlük yaşadığınız bir durum sanki başkasına aitmiş gibi davranmaktır. Bir annenin kendisini yorgun hissettiğinde sanki çocuğu da yorgunmuş gibi uyumak istemeyen çocuğunu yatağa yatırması buna örnek verilebilir.

Kendini Uyuşturmak: Çok fazla yemek, eğlence, uyku ya da sosyalleşmeyle kendinizi uyuşturmanızdır. Gerçekliğin bir kısmına karşı kör ve sağır gibi davranmaktır. Örneğin diğer insanların sizin gibi olup olmadığına dair mevcut işaretleri okumak yerine bu konuda kendi düşünce, fantezi ve varsayımlarınızı oluşturursunuz.

Abartılı Olumlu Düşünme: Örneğin diğer insanlar sizi rahatsız ettiğinde elbette sizin için en iyisini istediklerini düşünürsünüz. Oysaki böyle yaparak öfkenizden ya da kederinizden kaçınırsınız.

Genellikle aynı anda uyguladığınız birçok kendini koruma stratejiniz vardır ve bunlar aşağıdaki örnekte olduğu gibi birbirine eklenebilir:

Karen'in erkek arkadaşı, Karen ona ne zaman ilişkileri konusunda ciddi olup olmadığını sorsa bakışlarını kaçırıyor. Karen bu davranışa karşı kendi duygusal tepkisiyle başa çıkamazsa kendini çeşitli şekillerde korumaya yeltenecektir. Şöyle ki:

1. Erkek arkadaşının kaçamak bakışını fark etmekten 'kaçınır' (kör taklidi yapma).
2. Erkek arkadaşının bakışlarını kaçırdığını görür ve "Başka bir yere bakması sadece bir tesadüf. Her neyse... Geçen sene tatildayken beni sevdiğini söyledi yani elbette beni seviyor," diye düşünür (abartılı olumlu düşünme).
3. "Belki ciddi değildir," düşüncesi aklında dönüp durur. Aynı zamanda kısa kısa nefes almaya başlar (derin nefes almaktan kaçınma).
4. Yüzeysel nefes alışının farkındadır ve vücudunun gerildiğini fark eder. Bilerek derin bir nefes alarak *Facebook*'u kontrol etme ihtiyacı hisseder (dikkat dağıtma).

Güvende hissettiğiniz insanlarla bir arada olduğunuzda kendinizi daha iyi ifade edebilirsiniz. Olabilecek en iyi senaryoda, Karen bunu iyice düşünmeye cesaret edecek, onu dinleme ve destekleme konusunda iyi olan yakın bir arkadaşının yanında kendi duygusal tepkisini ifade edebilecektir. En kötü durumda o kadar çok kendini koruma stratejisine başvuruyordur ki güvenilebileceği hiçbir arkadaşı yoktur. Bu durumda kendini korumaya devam etme davranışını sürdürür ve erkek arkadaşının niyetini öğrenmeden onunla birlikteliğini birkaç sene daha devam ettirir.

İntrapsişik ve Kişilerarası Kendini Koruma Arasındaki Denge

Kişilerarası kendini koruma stratejileri, insanlarla çok yakınlığını engeller. İntrapsişik kendini koruma stratejileri, sizi kendi düşüncelerinizden, hislerinizden ve isteklerinizden korur. Duygusal durumunuz ile insanlara yakınlığınız veya uzaklığınız birbiriyle yakından bağlantılıdır. İnsanlar birbirinde pek çok farklı duygu ve tepki uyandırır. İntrapsişik ve kişilerarası kendini koruma stratejileri zaman zaman birbirini tamamlayabilir.

Duyguları konusunda güçlü kendini koruma stratejileri bulunan kişilerin çevresel etkilere çok fazla korunmaya ihtiyacı yoktur. Tipik olarak dışarıdan sağlam görünür ve sosyal ilişkileri başarıyla idare edebilirler. Bu kişiler genelde açık, kolay iletişim kurabilen, fazla kaygı yaşamayan, duygularıyla temas hâlinde ve kendini tanıyan insanlardır. Bununla birlikte bildikleri ve kendilerini özdeşleştirdikleri ‘benlik’ kısmen icat ettikleri bir benliktir. Bahsettikleri duygular da sahte duygulardır. Gerçekte hissettikleri duygulardan çok, hayal ettikleri veya sahip olmaya karar verdikleri duygulardır. Daha derin duyguları ve arzularıyla hiçbir teması olmayan, tamamen özdeşleştikleri bir sosyal maskeleri vardır. “Ben her zaman mutluyum,” gibi bir ifade kişinin gerçek duygularıyla temas hâlinde olmadığını işaret eder.

İntrapsişik kendini koruma stratejileriniz ne kadar zayıfsa ihtiyaç duyduğunuz kişilerarası kendini koruma stratejileri o kadar fazla olur. Duyguları konusunda kendini koruma stratejileri zayıf insanlar, kendilerini dış dünyadan korumak için güçlü stratejilere ihtiyaç duyar. Sosyal temasla kolayca bunalır ve kendine gelmeleri için yalnız kalmaya ihtiyaç duyarlar.

Son derece hassas insanların duyguları konusunda kullandıkları kendini koruma stratejileri genellikle çok zayıftır. Bilinçaltına daha kolay erişir ve diğer insanlara göre duygularını daha yoğun hissederler.

Dolayısıyla son derece hassas insanlar zaman zaman başkalarından uzaklaşmayı seçerler. Çok bunaltıcı olduğu veya geçmişten gelen yaralarını deştiği için başkalarıyla yakınlaşmaktan kaçınmak onlar için en güvenli seçenektir.

Olması gereken kendini çok fazla veya çok az korumak değil, bunu dengeli yapmaktır. Birçok insan için bazı alanlarda eski veya yüzeysel kendini koruma stratejilerinden kurtulmak faydalıyken diğer alanlarda ise stratejileri kullanmak avantajlı olabilir.

Yeni bir stratejiyi kullanıp kullanmamayı seçmek güçlü olduğunuzu gösterir. Öte yandan farkında olmadan bir stratejiyi kullanmak bazı sorunlara yol açabilir. İnsanlarla iletişiminizde, bilinçli olarak amaçladığınızın dışında bir şeyin gerçekleşmesinin nedenini anlamakta zorlanabilirsiniz. Bir sonraki bölümde bunun nasıl olabileceğinden bahsedeceğim.

Kendini Koruma Stratejileri

Otomatik Hâle Geldiğinde

Okula giderken dizini inciten ve duygularıyla arasına mesafe koymak için farklı kendini koruma stratejileri kullanan Jasper'ın hikâyesine dönelim. Diyelim ki Martin adındaki başka bir çocuğun da başına aynı olay geldi ancak Martin'in evinde onun ihtiyaç duyduğu yardımı sağlayamayan bir anne var. Belki ona ağlanacak bir şey olmadığını ya da diğerlerine karşılık vermesi gerektiğini söyledi. Böyle bir durumda Martin, duygularını anlayamadan ertesi gün okula dönecekti. Ondan yaşça büyük çocuklara karşı duyduğu korkuyu bastırmak ve boğazındaki yumruyu kontrol altında tutmak için fazladan enerji sarfetmesi gerekecekti.

Martin, en iyi senaryoda başka bir yetiştikine, belki de okul bahçesindeki Benita öğretmene gidecekti. Öte yandan annesine duyduğu sadakat nedeniyle ya da annesinin onaylayamadığı duygularından korktuğu için başka bir yetişkin aramama ihtimali de vardır.

Kendini duygularından uzaklaştırmaya karar verirse -tıpkı annesinin yaptığı gibi- ve okuldaki bir yetişkinle iletişime geç-

mek isterse muhtemelen seçeceği kişi ona empatiyle karşılık verecek Benita öğretmen olmayacaktır. Bunun nedeni empatinin Martin'in etrafında oluşturduğu zırhı tehdit edecek olmasıdır.

Sizin temas hâlinde olmak istemediğiniz duyguları bir başkası görürse onları güçlendirir ve onlarla aranızda mesafe koymanızı imkânsız hâle getirir.

Martin duygularıyla arasına mesafe koymak istiyorsa başkalarının nezaketinden uzak durmak zorundadır çünkü herhangi bir ilgi onun otokontrolünü tehdit edebilir. O hâlde bir yetişkinine ihtiyaç duyduğunda Benita yerine Bay Riber'e gidecektir. Bay Riber dikkatini daima başka şeylere veren soğuk biridir ve Martin'in savunmasızlığını fark etmeyecektir.

Kişilerarası kendini koruma stratejilerinden birini uygulayan Martin bunu sık sık tekrarlırsa sonunda bunu bilinçsizce yapmaya başlayacak ve yetişkinliğe eriştiğinde soğuk veya çok da duygusal olmayan bir eş seçtiğinin farkına dahi varmayacaktır.

Kendini koruma stratejileri bilinçsizce otomatikman uygulanır hâle geldiğinde kafanız çok karışabilir. Neden her zaman engellerle karşılaştığınızı ya da istemediğiniz tepkilerin veya kalıpların kısır döngüsünden neden çıkamadığınızı bir türlü anlayamazsınız.

Kendini koruma stratejisinin, otomatikleşmeden önce ilaki çocuklukta pek çok kez kullanılması gerekmez. Bu, bir bakıma bisiklete binmeyi öğrenmek gibidir. Başlangıçta nasıl yapacağınızı, ayaklarınızı pedallara hangi sırayla koyacağınızı çok düşünürsünüz. Dengenizi sağlamak için ellerinizi gidonun üzerine koyup koordineli şekilde hareket etmekte çok zorlanırsınız fakat bisiklete binmeyi öğrendiğiniz andan itibaren tüm bunları düşünmeden otomatikman yapar hâle gelirsiniz. Tıpkı bisiklete binmek gibi sahip olduğunuzun ve kullanmaya başladığınızın farkına dahi varmadığınız bir kendini koruma stratejiniz olabilir.

Kendini koruma stratejileri çoğunlukla bilinçsizce kullanılır ve bazen onlarla o kadar uzun süre yaşarsınız ki onların kişiliğinizin bir parçası olduğunu düşünürsünüz.

Kendini koruma stratejilerinizi nasıl uygulayabileceğiniz bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

Kendini Koruma Stratejileri Kişiliğin Bir Parçası Sanıldığında

Kendini koruma stratejilerini kişiliğinizden ayırmak zor olabilir. Kendini koruma stratejilerini kişiliğinin bir parçası olarak gören insanlar, başkaları buna dikkat çekerek insanlarla iletişim kurmanın alternatif yolları olduğunu söylediğinde elbette öfkeyle tepki vereceklerdir. “Beni değiştirmeye çalışma. Başkalarının bana ne yapmam gerektiğini söylemesine ihtiyacım yok. Ben böyle gayet iyiyim. Beni olduğum hâlimle kabul etmen gerekiyor,” gibi şeyler diyebilirler. Bunu dedikten sonra biri onları eleştirirse de yapılanı kişisel bir saldırı olarak algılayabilirler.

Kendini koruma stratejileriniz kişiliğinizin bir parçası olursa yapmanız gereken ilk şey; başkalarıyla aranızda mesafe koymanıza neden olan, duygularınızı net bir şekilde anlayabilmenize ve yaşadıklarınızı düzgünce değerlendirmenize engel olan bazı davranışlarınızın olduğunu farkına varmaktır. Bir sonraki adımsa kendinizde bu davranışları değiştirme arzusu ve cesaretini bulmaktır.

Bazen kendi kendinize çelme taktığınızın, diğer insanlarla ve kendinizle daha samimi ilişkiler kurma şansınızı yok ettiğinizin farkındaysanız ilk adımı çoktan atmışsınızdır. Özlem duyduğunuz yakınlıktan kaçınmak için ne yaptığınız konusunda çok emin olmayabilirsiniz ancak açık görüşlüyseniz ve bunun hakkında daha fazla şey öğrenmekle ilgileniyorsanız zaten doğru yoldasınız demektir.

Özellikle de aşk ilişkileri sözkonusu olduğunda kendini koruma stratejilerinin neden bu kadar baskın olduğu bir sonraki bölümde ele alınacaktır.

Yakınlık Kurma, Kederli Olma ve Kontrolü Kaybetme Korkusu

Daha neşeli olunması ve yaşam kalitesinin artmasının ötesinde sevgi dolu bir ilişkiye girmek iki farklı şekilde üzüntüye neden olabilir. Bunlardan ilki diğer tüm fırsatları kaybetmenin üzüntüsüdür. Bir partnerle bağ kurmayı seçtiğinizde diğer olası partnerlerin hepsini reddetmiş olursunuz. Kimse mükemmel değildir. Biriyle bağ kurmaya karar verdiğinizde seçtiğiniz kişiden, onun sahip olmadığı şeyleri beklememelisiniz. Üzüntünün nedenlerinden biri budur. İkincisiyse gelecekte karşınıza çıkacaktır çünkü sevgi dolu bir ilişki henüz gerçekleşmemiş bir kedere gebedir. Sevdiklerinizi kaybedebilirsiniz. Yaşarken olmasa bile birinizden biri öldüğünde bu gerçekleşir. Birini kaybetmekten ve üzülmekten çok korkuyorsanız insanların hayatınızda anlamlı bir yerinin olmasına izin verme konusunda bilinçsizce bir direnç gösterebilirsiniz.

Yas tutmakta zorluk çekmiyorsanız başka bir kayıp fikri o kadar da korkutucu değildir. Kederin üstesinden gelebileceği-

nizi, yenilenmiş bir yaşam sevgisi ve içgörüyle hayata yeniden tutunabileceğinizi biliyorsanız aynı derecede korkmazsınız.

Yas tutabilmek ve kendinize zaman tanıyabilmek son derece önemli olsa da günümüzde çok önem verilen şeyler değildir. Arada sırada uzun bir süre bunalımda olmadığı hâlde antidepresan reçete edilen ve bunun sonucunda işyerinde karşılaştığı zorlukların üstesinden hızlıca gelmek için üzerinde baskı hissettiğini söyleyen danışanlarım oluyor. Sevme ve yas tutma yetisi ayrılmaz bir şekilde birbirine bağlı olduğundan süreci hızlandırmaya çalışmak gerçekten de çok talihsiz bir durumdur.

Geçmişte birkaç ilişki yaşamış, şimdiyse yeni bir ilişkiye girmek üzere olan Ursula, yeni ilişkisinin kısa süreli olma ihtimalinin tamamen farkında olsa da bir kez daha denemekten korkmadı. Kendi kendine şöyle dedi: “Daha önce bir kayıp yaşadım ve bunun tehlikeli bir şey olmadığını biliyorum. Bir süre ağladım ve bunun hakkında konuşacak birini buldum. Sonrasında yeni sulara yelken açmaya hazır hissetmem daha kolay oldu.” Keder ve kayıptan korkuyorsanız sevgi dolu ilişkiler sizin gözünüzü korkutacaktır.

Genç yaşlarda hissetmekten kaçındığınız bir kayıp yaşadığınız ve duygularınızı tam anlamıyla dile getirmediyseniz kaçındığınız keder duygusunu yetişkinliğinize kadar yüreğinizde taşıdığınız söylenebilir. Bunu yaptığınızda yeni bir kayıp yaşamak korkusu artacaktır.

Bir psikoterapist olarak şaşırtıcı sayıda insanın, büyük veya küçük yaşadığı bir kayıp sonrası keder duygusundan kaçınarak geçmişte yaşadıklarını çözümlemediğine tanık oluyorum. Gençlik aşkları veya ‘birini bir daha hiçbir zaman göremeyecek olma’nın ne demek olduğunun bilinmediği bir yaşta sevilen birini kaybetmek buna örnek olabilir. Geçmişte çoğu durumda çocuklar kayıp konusunda bir destek alamadılar çünkü yakın zamana kadar insanlar, çocukları ‘ölüm’ konusundan korumak için onlarla bunun hakkında konuşmuyor ve genellikle onları cenazeye götürmüyorlardı.

İnsanlar, beklemedikleri bir anda ortadan kaybolan önemli bir kişiyi ‘unutur’ çünkü yaşanan kayıp öylesine yoğun bir üzüntü ve kafa karışıklığı yaratır ki onu hatırlamamak daha iyi bir seçenektir. Öte yandan kederi hissetmeyip bastırırsanız üzüntüye neden olabilecek yeni şeyler yaşamaktan korkarsınız çünkü yeni üzüntülerin hatıraları gün yüzüne çıkarabileceğini, bunun sonucunda da değer verdiğiniz kişiyi ve onun kaybının yarattığı sıkıntıyı unutarak uyguladığınız kendini koruma stratejisini ortadan kaldıracağını içten içe bilirsiniz.

Çözümlememiş keder genellikle psikoterapide ortaya çıkar. Değer verilen birini yeniden hatırlamak, o kişiyle bağlantılı güzel duyguları anımsamak ve kendi içinize dönmek büyük bir özgürlüğü beraberinde getirebilir. Ne var ki birçok insan hayatı boyunca bu tür bir keder duygusunu bastırdığının farkında dahi değildir. Bunun sonucunda bir dizi uygunsuz kendini koruma stratejisi geliştirmiştir.

Geçmişte yaşanan veya şu anda yaşanabilecek kaybın önüne geçmenin bir yolu da birine bağlanmaktan kaçınmaktır. Bazı insanların, sevgi dolu ilişkiler yerine ‘değiş tokuş ilişkileri’ diyebileceğimiz türden ilişkileri vardır. Hepimiz ilişkilerde karşılıklı fayda sağlarız. Siz benim dertlerimi dinlerken ben de sizin dertlerinizi dinlerim. ‘Değiş tokuş ilişkileri’nin yanlış bir yanı yoktur ancak hayatınızdaki tek ilişki türü buysa farklı bir deneyimden mahrum kalırsınız. Öte yandan kendinizi bile bile kedere maruz bırakmazsınız. ‘Değiş tokuş ilişkisi’ nispeten daha kolay bir şekilde benzer bir başka ilişkiyle değiştirilebilir. Bununla birlikte karşınızdaki kişiyle benzersiz diyebileceğiniz kadar derin bir ilişki kurduysanız benzer bir ilişki bulmanız çok daha zor olacaktır. Mutluluğunuz bir dereceye kadar bu kişiyle bağlantılıdır.

Çoğu evlilik, gerçekte değiş tokuş ilişkisidir. Çift, birbirinin ihtiyaçlarını -ya da ihtiyaçların bir kısmını- karşılar ve iki kişi oldukları için yaşam masraflarını karşılamak çok daha kolay

olur. Ne var ki kişiler birbirini görünce gözlerinin içi parlamaz veya biri diğerini görünce karnında kelebekler uçuşmaz.

Sevgi dolu ilişkilere girmekten kaçınıyorsanız kendinizi ciddi kayıplara karşı güvence altına alıyorsunuz demektir. Pek çok insan kendi içinde bir çatışma yaşadığını dahi bilmez. Gerçekten sevgi dolu bir ilişkiye girmek istediklerine inanır ve neden her zaman bir şeyin onlara engel olduğunu merak ederler. Bununla birlikte bilinçsizce tamamen farklı bir amaçları vardır. Kendilerini acı çekmekten korumayı amaçlarlar. Bu nedenle, bittiği takdirde onlara büyük acı verecek veya onları bunalıma sokacak anlamlı ilişkiler kurmaktan kaçınmak için farklı stratejiler geliştirirler veya kaçan fırsatların neden olacağı kederi kaldıramayacakları için daha işin başından bir seçim yapmazlar.

Bunun nedeni bazı insanların bu konuda cesaretli bazılarının korkak olduğu gerçeğiyle ilgili değildir. İnsanların cesaretsiz olmasının nedeni hayatlarının erken döneminde büyük acılar yaşamaları ve hiçbir yardım almamalarıdır. Bunu yaşadıkları için de sevgi kaybına karşı son derece duyarlıdır.

Bir danışanım bununla ilgili şunları söylemişti:

Bir zamanlar hayat oyununun kurallarıyla hiçbir alıp veremediğim yoktu. Sevgi de güvenlik de istiyordum. Şimdiyse güvenlik arayışında hayatımı boşa harcamak -ki bunun büyük bir bedeli var- ile hayatın akıntısında yüzmeye alışmak arasında bir seçim yapmam gerektiğini fark ediyorum. Büyük bir korkuyla ikincisini yapmaya çalışıyorum.

Bazı insanlar, bir sonraki bölümde anlatacağım kendini koruma stratejilerini kullanarak sevgi dolu ilişkilere girmekten kaçınırlar.

Aşk Hayatında Mutluluğu Engelleyebilecek Davranış Kalıpları

Bu bölümde aşk hayatında sorun yaşayan insanlarda tipik olarak karşılaşılan farklı davranış kalıplarını ve stratejileri tanımlayacağım.

Olmayacak Şeyin Peşinden Koşmak

“Eldeki bir kuş, çalılıktaki iki kuş değerindedir,” diye eski bir deyim vardır. Yakınlıktan kaçınmanın bir yolu da dikkatinizi sürekli ve sadece ulaşamayacağınız çalılıktaki kuşlara vermektir.

Ulaşamayacağı kişilerle bağ kurmayı düşleyen Sophia buna güzel bir örnektir. Bu kişilerden biri, başka biriyle ilişki içindeki biri olabilirdi ya da hedefindeki kişi -kadın veya erkek- o kadar güzel, zeki ya da zengindi ki onunla bağ kurma şansı çok azdı.

* EN: “Daha iyisinin peşinden koşarken eldekini kaybetmektense elde olanın kıymetini bilmek daha iyidir,” anlamına gelen bir deyimdir.

Bir diğerk örnek ise Ida'dır. Sürekli onunla ilgilenmeyen insanlara âşık olup duruyordu. Kimsenin onu istemediğini düşünürken gerçekteyse bilinçsizce bir erkeğin ona gösterdiği ilgiyi uzaktan dahi sezebiliyordu. Erkeğin ilgisi azsa Ida'nın ilgisi alevleniyor, düşleri bambaşka bir boyuta geçiyordu. Olumlu duygular tüm bedenine yayılıyor ve bu özel adamı ne kadar sevebileceğini hayal ediyordu. İşin aslıysa bambaşkaydı. Bir zamanlar o kadar incinmişti ki başkasını sevmeye ya da başkasına bağımlı olmaya bir daha hiçbir zaman cesaret edemeyecekti. Arzu ettiği kişi ulaşılamaz olduğu sürece düşleriyle huzur içinde yaşayabilirdi.

Ida, tüm ilgisini ona yönelten bir adamla karşılaştığında korktu ve başka bir kendini koruma stratejisi uyguladı. Buna 'beş hata bul' stratejisi diyelim. Ida, adamın pantolonunun biraz fazla kısa olduğunu fark edip bunu aşağılayıcı bulacak ya da adamın vücut hatlarına odaklanarak kalçasının genişliğine bakıp "Amm da geniş kalçalar! Bundan asla etkilenmem," diye düşünecekti. Ida, onun gözünde aniden büyük önem kazanan ve ciddi bir sorun hâline gelen başka detaylar da bulabilirdi. Bu gibi nedenleri kafasında sıralayarak adamı hemen terk etti.

Ida sıklıkla bir hayat arkadaşının olmasını istediğini dile getirse de gerçekte ne kadar korktuğunun farkında değildi. Ulaşabileceği biriyle ilişkiye başlamak, düşlerindeki diğerk tüm partner adaylarını da reddetmek anlamına geliyordu. Dahası gerçekten var olan bir partnerin sınırları ve ihtiyaçları vardır, kendi iyiliği için var olmak ister. Ulaşılamayacak harika adamları düşlediği sürece imkânsız hayal etmek mümkündü. Ida, sınırsız ve koşulsuz sevgiyi hayallerinde buluyordu.

Dorothy'nin de benzer bir davranış kalıbı vardı. Uzun yıllardır Bert ile evliydi ancak ihtiyaç duyduğu yakınlığı hiçbir za-

man elde edememişti. Terapiye başladığında eşinde yanlış gördüğü her şeye odaklanıyordu. Dorothy, bir süre terapi aldıktan sonra eşi ne zaman ona yakınlık ve samimiyet gösterse 'beş hata bul' stratejisini kullandığını ve çok kolay bir şekilde tartışma başlattığını fark etti. Sonunda, Dorothy'nin eşine duygusal olarak bağımlı olmaktan korktuğu ortaya çıktı. Duygusal düzeyde kendiyile ilgilenmenin güvenli bir yolunu buldu. Bunun ardından da eşini kaybetmekten bu kadar korkmasına ve dolayısıyla onunla ilgili kendi çektiği sınırlara gerek olmadığını gördü.

Sophia, Ida ve Dorothy'nin gerçekte ne kadar korktuğunu hissetmeye ve kabul etmeye cesaret ettiği gün kişisel gelişimleri başladı ve yavaş yavaş bazı stratejileri ortadan kaldırebildiler.

Aşk hayatınızın büyük bir kısmını yalnızca hayal gücünüze bırakarak ve şu ya da bu şekilde samimi ilişkilerden kaçınarak gönül yarasından uzak durmaya çalışmak, kendini koruma stratejilerinden biridir. Aşağıda kendinizi korumaya çalışırken düşebileceğiniz diğer tuzaklardan bazılarını göstereceğim.

Bir Kurbağayı Öptüğünüzde Prense Dönüşmesi

Bazı insanlar, yakınlık gösterme ve samimiyet kurmaya ne arzusu ne de yeteneği olan bir partnerle flört etmeyi tercih eder. Belki de duygusal yönden kapalı partnerin derinlerde bir yerde sevgi ve şefkat ihtiyacı duyduğunu ve bunu aldığı anda da onun ne kadar mutlu olacağını hayal ediyorlardır.

Başkasını kurtarma düşüncesi kişiye yanıltıcı bir güvenlik hissi sağlayabilir çünkü karanlıktan kurtardığınız partnerin çok minnettar, mutlu ve kurtarıcısına bağımlı olması gerektiği düşüncesiyle hiç terk edilmeyeceğinize inanırsınız. Öte yandan genelde gerçekleşen şey, partnere yıllarca sevgi gösterilmesine rağmen onun değişmemesidir ya da gerçekten değişir, yeni ve artan özgüveniyle dışarı çıkıp başka birini bulur çünkü borcu-

nu geri ödemenin mümkün olmadığı biriyle birlikte olmaya nasıl dayanılabilir ki?

Partnerinizi tuzağa düşürüp hem sevgiyi hem de güvenliği sağlamaya çalışırsınız. Hâl böyle olunca da genelde olduğu gibi her şeyi isteyen birinin elinde nihayetinde hiçbir şey kalmaz.

Mükemmel Kişiyi Beklemek

Aslında yıllardır herhangi bir ilişkisi olmayan kişiler bir gün bağlanabilecekleri biriyle tanışabilir.

Bununla birlikte %100 istediğiniz gibi birini bulmak çoğu zaman bir ütopya ve bunda ısrarcı olmak da kendini koruma stratejisidir. %51 oranında doğru olduğunu hissettiğiniz biriyle çift olarak tatmin olma ihtimaliniz daha yüksektir. Dahası %51 oranında doğru olduğunu düşündüğünüz biriyle beraber olduğunuzda o kişinin ‘doğruluk’ yüzdesi de artacaktır. Bunun karşılığında siz de değişirsiniz ve birdenbire tamamen yeni bir ilişki mümkün hâle gelir. Her iki taraf da ilişkiye girme cesareti gösterir ve karşısındaki kişiye bir şans verirse başlangıçta ‘hiç yoktan iyidir’ denilebilecek kişi sonunda ‘doğru kişi’ olabilir.

Güvenlik hissine ulaşmaya çalışmanın bir başka yolu da sizin ‘doğru kişi’ olmak için mücadele etmenizdir. Bir sonraki başlıkta bundan bahsedeceğim.

‘Doğru Kişi’ Olma Gayreti

İnsanların büyük bir çoğunluğu başkaları için yeterince iyi olabilme amacıyla tüm hayatı boyunca gayret gösterir. ‘Yeterince iyi’ kavramı çoğu kişi için ‘diğer insanların onu reddedemeyeceği kadar iyi biri olmak’ anlamına gelir. Yarın da yıllar sonra da sevilleceğinden emin olmaktır. Bu, daha işin başından başarısızlığa mahkûm bir tasarıdır. Kurduğu ilişkilerin geleceğinden emin olabilmek için ‘yeterince iyi’ olmaya çalışmak bir illüzyondur, olmayan bir güvenliktir.

Sevdiklerinin zevklerinin değişmeyeceğinden veya hayatına farklı bir yön vermeyeceğinden kimse emin olamaz çünkü hayat durağan değildir. Herkes değişim geçirir, işin sırrı ise şu anda var olmaya cesaret etmek ve akışa kendini bırakmaktır. Eğer ‘doğru kişi’ olma rolünü oynamakta ısrarcı olursanız samimi bir şekilde şu anda olabilmek zor olacaktır çünkü tatmin edici bir ilişi, iyi veya kötü her durumda iki tarafın da kendi olabilmeye cesaret etmesini gerektirir.

Göröldüğü gibi insanlar, keder ve acıdan kaçınmak için bilinçsizce birçok farklı strateji kullanabilir. Bu stratejiler çoğu zaman ne yazık ki derinden arzuladığınız şeylerden kaçınmanıza neden olur. Bir sonraki bölümde diğer birçok stratejinin temelini oluşturan bir kendini koruma stratejisine bakacağız.

İnsanlar, zihninde ebeveyninin ve çocukluklarının gerçeklikle bağlantılı olsa da göz boyayan bir resmini oluşturur. Ebeveyninizi sıradan insanlar olarak değil de ideal figürler olarak görürseniz gerçeklikten uzaklaşırsınız ve bu da hayatınıza yön vermenizi zorlaştırabilir.

Ebeveyni İdealleştirmek

Bazı insanların ebeveyni ve çocuklukları hakkında göz boyayıcı hatıraları vardır. Iris ilk kez terapiye geldiğinde çocukluğunda yaşadığı evde herhangi bir sorun olmadığına ikna olmuştu:

Hayatımın neden bu kadar zor olduğunu anlamıyorum. Harika bir çocukluk geçirdim. Ebeveynim beni çok severdi. Annem ev hanımıydı. Evde her zaman biri vardı ve gerçekten güvenli bir yerdi. Son derece güven hissiyle dolu bir çocukluk geçirdim. Şu an burada seninle oturmamın utanç verici olduğunu düşünüyorum. Bunu kimse bilmiyor. Aileme asla söyleyemem.

Kimsenin çocukluğu diğerlerine göre mükemmel geçmedi. Mükemmel anne baba diye bir şey yoktur, hepimiz büyürken az veya çok hasar aldık. Bazı insanlar, çocukluklarının tümüyle iyi geçtiğini düşünür. Deneyimlerime göre bir kişi ebeveyni ve çocukluğu hakkında konuşurken ne kadar çok olumlu cümle kullanırsa çocukluğu gerçekte o kadar bunaltıcı geçmiştir.

Iris'in durumunda, çocukluğunun aslında sevgiden ve gerçek ilgiden yoksun geçtiği terapi sırasında sonradan ortaya çıktı.

Genel anlamda iyi bir çocukluk geçiren kişilerin, her şeyin ne kadar iyi olduğunu vurgulamasına gerek yoktur. Onlar ebeveyninden samimiyetle ve minnettarlıkla bahseder.

Tümüyle iyi bir çocukluk geçirdiğinde ısrar eden danışanlarım, anne babasının tartışılmaz mükemmelliği konusunda sıklıkla şunu iddia eder: "Benimle her zaman çok ilgilendiler." Bu iddia sonucunda ebeveynle çocuk arasındaki ilişkide 'ilgi'nin gerçekte ne anlama geldiğine dair bir soru gündeme gelir.

İki tür ilgi ayırt edilir: Birinin iyi olup olmadığına ilgi duyabilirsiniz. Örneğin eşimin iyi durumda olup olmadığına ilgi duyabilirim çünkü bu benim ruh hâlimi, mali durumumu ve sosyal statümü etkiler. Ebeveynler de çocuklarının iyi durumda olup olmadığına ilgi duyar. Bunun sonucunda da kendilerini iyi bir ebeveyn gibi hissedebilir, çocuklarının mutluluğundan neşe duyar ve yavrularıyla gurur duyarlar. Bir şey yapmak için kullanacağınız nesneleri edinmeye ilgi duyabileceğiniz gibi diğer insanlara da ilgi duyabilirsiniz. Çocuğunuzun -ya da eşinizin- duygularına samimiyetle ilgi duymaksa başka bir şeydir. Bir başkasını elinden gelen en iyi şekilde anlamaya, onun benzersiz kişiliğini keşfetmeye ve yalnızca onun iyiliği için -onun şartları çerçevesinde- duygularını anlamaya çalışmak, yalnızca o kişiye ilgi duymaktan tamamen farklıdır.

Uzun süredir terapiye devam eden bir danışanım bana şunları söylemişti:

Artık bir nesneymişim gibi görülerek büyütüldüğümü görebiliyorum. Kimse gerçek benliğimi tanımakla ilgilenmedi. Kimse gerçekten ne istediğimi veya neyi arzuladığımı sormadı. Ailem bana hiçbir soru yöneltmeden kim olduğumu biliyormuş gibi davrandı. Ben de onların görmeyi istedikleri kişi olmaya çalıştım.

Danışanım, adım adım çocukluğundaki yalnızlığı hatırlayıp hissedebildi. Üstelik yaptığı büyük iş için kendini takdir edebildi. Önce ebeveyninin istediği kişi olmaya çalıştığını fark etti, ardından da gerçekte kim olduğunu öğrendi.

Terapi sırasında danışanlarım arasından bir kadın, anne olarak çocuğuna gerçekten ilgi göstermediğinin büyük bir utançla farkına vardı. Bunu şöyle dile getirdi:

Çocuk sahibi olduğumda yeterince iyi bir anne olamayacağımdan çok korkuyordum. Oğluma baktığımda yeterince iyi bir anne olup olmadığımı dair işaretler aramayı takıntı hâline getirdim. Üzgün olduğunda iyi bir anne olmadığımı ve üzüntüsünü paylaşmaya dayanamadığımı, bunun yerine onu mutlu edecek binlerce aktivite bulduğumu fark ettim. Onun gerçek benliğine ilgi duymak için -doğru olan buydu- pek bir şey yapmıyordum.

Danışanlarımla çocuklukları hakkında konuştuğumda genellikle kendi ebeveynlik becerileriyle ilgili çok takıntılı hâle geldiklerini ve kendi eksikliklerini keşfettiklerinde de çok üzüldüklerini fark ettim. Bu genellikle bir tür kendini koruma biçimidir. Anne babalarının yaptığı hataları fark etmeye karşı bir savunmadır. Sonuçta ebeveyninin hatalarındansa kendi hatalarına takıntılı olmak -ki hayatları boyunca kurtulamayacakları bir saplantı olmaya başlar- daha iyidir. Bu şekilde anne baba hakkındaki algılarını bir süre daha korurlar çünkü kendi ebeveynlik kusurlarıyla kıyaslandığında anne babalarının ilk inandıkları kadar mükemmel olmaması danışanların gözünde o kadar da önemli değildir.

Tabii bu demek değildir ki kendi ebeveynliklerini gözden geçirmeleri ve belki de yeni kazandıkları farkındalıklar sayesinde çocuklarıyla ilişkilerini geliştirmeleri kötü bir fikirdir. Suçluluk duygusuna kapılmadan önce hiçbir ebeveynin mükem-

mel olmadığını ve hiçbir çocuğun düşmeden öğrenemeyeceğini kendinize hatırlatmanız önemlidir. Çocuğun tökezlemesi kadar normal bir şey yoktur. Düşmek, genellikle büyümek için güzel fırsatlar sağlar. Üstelik biraz sıkıntı çekmek, çocuklar ve gençler için iyidir. Sıkıntılar, olgunlaşmalarına yardımcı olur. Daha önce hiç geliştirmedikleri yanlarına odaklanmaları için fırsat doğar.

Çocuklarınıza, sahip olduğunuzdan biraz daha fazlasını vermek aslında kahramanca bir harekettir çünkü özellikle çocukluğunuzda alamadığınız bir şeyi çocuğunuza vermeye çalışmak zordur. Bunu başarıyla yapabilirseniz arkanızda olumlu bir miras bırakırsınız. Anne baba olarak her şeyi doğru yapabileceğinize inanmak daha en başından başarısız olunacağının göstergesidir, gerçekler gün yüzüne çıktığıdaysa krizler patlak verir.

Danışanlarımın ebeveynleri hakkındaki algılarını sorgulamam onları genellikle telaşlandırıyor ve sinirlendiriyor. Ebeveynleri hakkında sadece konuşmak bile onlar için çok rahatsız edici olabiliyor. “Onlara ihanet ediyormuşum gibi hissediyorum,” cümlesini sıklıkla duyuyorum. Burada, hassas bir mevzunun üzerinde duruyoruz. Zira ebeveyni idealleştirmek, genellikle kişinin kendini koruma stratejilerinin belkemiğini oluşturur.

İnsanlar ebeveynini idealleştirmeyi neden bırakamıyorlar? Çünkü ebeveyni idealleştirmeyi bırakmanın bedeli ağır olacaktır. Ebeveyninizi geçmişte veya şu an oldukları hâliyle göremezseniz kendinizi de gerçekte olduğunuz hâlinizle göremezsiniz. Ebeveyni idealleştirme, kendinize dair algınızı iki şekilde etkileyebilir. Sonraki başlıklarda bunu daha ayrıntılı konuşacağız.

Ebeveyni (Kendini) İdealleştirme

Anne babanız hakkındaki algınız harika olabilir, oysaki algınız sizin de onlarla aynı olduğunuz düşüncesiyle bağlantılıdır. Bunun gibi bir benlik algısı bulunan biri, hayatta yaşadığı zorlukların başka insanlardan veya çevresel koşullardan kaynaklandığına inanma eğilimindedir. Belki başkalarının onu kısıktandığını düşünüyordur. Ayrıca eş seçiminde talihsiz olduğunu veya onu gerçekte olduğu gibi görmeyen kötü bir patronu olduğunu da düşünebilir hatta karısının sorunları, patronunun anlayışsızlığı ve çevresel koşullarda yanlış olduğunu düşündüğü şeyler olmasaydı mutlu olacağına ve iyi bir hayat yaşayacağına dahi inanıyordur.

Böyle düşünen birinin en önemli kendini koruma stratejisi yansıtmadır. Kendi sorunlu taraflarını kabul etmek yerine diğer insanlarda olumsuz olan her şeye odaklanır.

Ebeveynleri ve kendileri hakkındaki algılarında buna benzer bir çarpıtma yaşayıp da psikoterapi almaya gelen danışanlarla nadiren karşılaşıyorum. Bu kişiler terapiye ihtiyaç duyduklarını düşünmüyorlar. Öte yandan onların yakınındakiler; eşleri, dostları veya çocukları sıklıkla benden danışmanlık alıyor. Onlar zor zamanlar geçiriyorlar ve genellikle de düşük özgüvenleri oluyor. Kendileri farkında olmasa da çoğu zaman kendini idealleştiren kişinin hissetmeye veya kabul etmeye cesaret edemediği davranışlarının etkileriyle hayatlarını sürdürüyorlar.

Ebeveyni İdealleştirirken Kendini Değersizleştirme

Ebeveyni idealleştirmek, kendi kendini değersizleştirmekle de bağlantılı olabilir. *Annemin veya babamın bir sorunu yoksa benim neden sorunlarım var?* Bunun cevabı genellikle şöyle veriliyor: “Çünkü yeterince iyi değilim!” Böyle yaparak ebeveyninizi olduğundan daha iyi, kendinizi de olduğunuzdan daha kötü görürsünüz.

Bazı insanlar, anne babaları hakkındaki olumlu algısını korumak uğruna kendi hakkında kötü düşünür, öyle olunca da özgüvenleri düşük olur. “Yeterince iyi değilim,” tavrı ebeveyni idealleştirmenin sürdürülmesine olanak verir. Bunu yapmak da kişiyi yeterince sevilme veya daha da kötüsü hiç sevilme hissinin yaşamaktan korur. Bu, bir zamanlar kişiler için iyi bir strateji olabilir. Bununla birlikte yetişkinler olarak çoğu insan sevilme hissinin tahammül edebilir. Sevilme hissinin, benliğinizin bir parçası olarak hissetmeye cesaret ettiğinizdeyse sizi yaşamdan ve kendinizden uzaklaştıran birçok kendini koruma ‘numarası’ nı kullanmayı bırakırsınız.

Bazı insanlar bu iki uç arasında gidip gelir. Bazen kendini fazla değerli görürken bazen de değersiz görür. Bu iki uç, çocuklukta öğrenilen davranış kalıplarını iki şekilde tekrarlayabileceğinizi gösterir: İlkinde ebeveyninizle özdeşleşip başkalarına ebeveyninizin size davrandığı gibi davranırsınız. Örneğin ebeveyniniz sizi defalarca kez eleştirdiyse yetişkinliğe eriştiğinizde siz de başkalarını eleştirirsiniz. İkincisindeyse çocuklukta davranış kalıplarını daha pasif bir biçimde tekrarlırsınız. Böyle bir durum sözkonusu olduğunda sizi eleştiren ve eleştiriye konu eden insanlara ciddi bir direnç göstermezsiniz çünkü zaten çocukluğunuzdan bu yana benzer bir rolde olmaya alışmışsınızdır.

Ebeveyninizin davranış kalıplarını pasif veya aktif biçimde tekrarlıyorsanız -olup bitenlerin farkında olmadığınız sürece- bu davranış biçimini kabul etmiş ve bunu eleştiriye kapamış olursunuz.

Sonraki başlıkta ebeveyni idealleştirmenin bir zamanlar zor bir durum karşısında nasıl iyi bir çözüm olabildiğinden bahsedeceğim.

Gerçekliği Değiştirdiğinizde

Duygusal ihtiyaçları karşılamaktan yoksun bir ebeveynle büyüyen çocuklar, ebeveyninin kusurlarını görmekten kaçınmak için ellerinden geleni yapacaklardır. Bunun iki nedeni vardır: Birincisi küçük çocukların kendilerini ebeveynlerinin bir parçası olarak görmeleri ve bu nedenle de onlara dair algılarının her zaman olumlu olmasıdır. İkincisiyse bir çocuğun refahından ve hayatından sorumlu iki yetişkinin ebeveyn yeterliliğinden yoksun olabileceği düşüncesinin küçük çocuklar için korkutucu olması, dolayısıyla da bu düşüncenin bastırılmasıdır. Bunun yerine gerçekte durum böyle olmasa da çocuklar, ayağı yere sağlam basan, yetkin, sevgi dolu bir anne baba algısı yaratırlar. Dolayısıyla küçük çocuklar tam tersi belirtilere karşı kör ve sağır olurlar. Böylesine korkutucu bir gerçekle baş edemeyecek kadar kırılgan çocuklar için bu tür bir stratejiyi kullanmak uygundur. Çocuklar ebeveynlerinin eksikliklerini gidererek hayal dünyalarında başka bir gerçeklik yaratır.

Buradaki sorun, yetişkinliğe erişildiğinde çocukken hayal dünyasında oluşturulan kavramlara hayattaki gerçeklikten daha fazla güvenmeye devam edildiğinde ortaya çıkar. Anne babayı idealleştirerek onların yoksunluklarını görmezden geldiyse muhtemelen çocuklarınız veya partnerinizle ilişkilerinizde de aynısını yaparak onların pek hoş olmayan yanlarına göz yumarsınız. Bunu yaparak savunmasız ve yalnız kalırsınız.

Hayatı boyunca hayal dünyasındakilere, gerçekte gördüklerinden daha çok güvenen bir kadın danışanım uzun bir terapi sürecinin sonunda şöyle demişti:

Geriye dönüp baktığımda ilişkinin hiçbir ânında ben-den gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını sorgulamadan biriy-le uzun süreli bir ilişki yaşadığımı gördüğümde sarsıldım. Kendi kendime, "Tabii ki beni seviyor," diyordum ama şim-

di gerçeği daha net bir şekilde görebiliyorum. Durum hiç de öyle değilmiş.

Kadın danışanımın hikâyesi, gerçekte hissettiklerinizden çok kendi düşünceleriniz veya hayal gücünüz tarafından yönlendirildiğinizde işlerin ne kadar kötü gidebileceğinin bir örneğidir.

Bir sonraki başlıkta kendini koruma stratejilerinin nasıl ortaya çıkabileceğine bakacak ve aşk hayatınıza nasıl zarar verebileceğinize dair bir örnek vereceğim.

Unutulan Seçimler

Hayatınızın erken dönemlerinde, artık hatırlamadığınız birçok karar almış olabilirsiniz. Orta yaşlı erkek bir danışanım bana şöyle söylemişti:

Çok küçükken kendi kendime bakacağıma ve asla başkalarına bağımlı olmayacağıma dair kendime bir söz verdim. Bu kararı aldığımda o anda görebildiğim tek seçenek buydu.

Bir süre sonra benzer seçimler bilinçsizce yapılmaya başlanır ve yaptığınız seçimle kişiliğinizin çatışan kısımları bilinçten silinir. Çok geçmeden danışanım aşka özlem duyduğunu ve diğer insanlarla yakından bağ kurma arzusu olduğunu dahi bilmez hâle gelmişti.

Kendini koruma stratejilerinin çoğu, çocukluk döneminde ortaya çıkar. Küçük bir çocuğun zor bir durumla karşı karşıya kaldığında başvurabileceği en iyi çözüm bu stratejilerdir. Daha sonra kendini koruma stratejileri bilinçsiz hâle gelir ve çocukluğundakine benzer karmaşık durumlardan biriyle yetişkinlik döneminde karşılaştığında insan otomatikman bir zamanlar başvurduğu stratejiyi kullanır.

Buna bir örnek verelim:

Maria, erkek arkadaşı ona sevgiyle yaklaşmasına rağmen neden bazen onu terslediğini merak ediyordu. Bunun cevabı, kendini koruma stratejisinin ortaya çıktığı durumda bulunabilir. Durum bir kez daha yaşanmalı, incelenmeli ve farklı bir şekilde yeniden anlatılmalıdır.

Maria bunu şu şekilde açıklıyordu: “Derinlerde bir yerde sevgiyi hak etmediğimi hissediyorum. İnsanlarla arama mesafe koyarsam bunu öğrenemezler.”

Maria, başkalarını kendinden uzak tutma kararı aldığının farkında değildi ancak dikkatini kullandığı stratejilere yöneltmeye başladığında bunu yaptığı hemen ortaya çıktı. Maria ortaya çıkan durumlar üzerinde çalıştıktan sonra çok daha gerçekçi bir hikâyeye ulaştı. Maria’nın yeni hikâyesi şu şekildeydi:

Bir zamanlar ihtiyaçları olan bir çocuktum ve ailem bana yardım etmek için gerekli becerilere sahip değildi. Sorunlu kişi ben değildim. Ben, zor zamanlar geçiren ve hiçbir çocuğun -ne kadar zeki olursa olsun- tek başına çözemeyeceği sorunları çözmeye çalışan tamamen sıradan bir çocuktum.

Artık büyüdüm. Hayatta kalmak için başkalarına bağımlı değilim. Hayat artık o kadar tehlikeli değil. Başkalarına yakın olmayı ve içimi açmayı denemekte bir sakınca görmüyorum.

Maria’nın yeni hikâyesi, onun özgüvenini artırdı ve yeni bir karar vermeye cesaret etmesini sağladı. Bundan sonra insanların onunla yaklaşmasına izin vermek için alıştırma yapacaktı.

Bir sonraki başlıkta, kişinin yetişkin olarak sürdürdüğü yaşamı boyunca revize edilmemesi hâlinde ciddi sonuçlar doğurabilecek başka bir kendini koruma stratejisi örneği bulunmaktadır.

Kendinize Karşı Olduğunuzda

Sevilip sevilmediğinden emin olmayan çocuklar, kendilerine karşı ebeveyninin tarafını tutmaya meyleder. Bu tür çocukların, azarlandıktan sonra anne veya babanın kullandığı sözcüklerle kendilerini azarladıklarını duyabilirsiniz. Çocuklar bunu yaptıklarında anne ve babayla özdeşleşirler ve onlarla birlikte olduklarını hissederler.

Kendinize karşı olduğunuzda çok yalnızsınızdır. Bununla birlikte küçük bir çocuk için anne veya babayla hayati ve gerekli bağı kaybetmektense kendini terk etmek daha iyidir. Sorun ise hayatınızdaki önemli insanlar öfkelerini size yönelttiğinde yetişkin olarak onların yanında olup kendinize karşı olduğunuzda ortaya çıkar. Bunu yaptığınızda savunmasız ve yalnız olursunuz.

Çok kolay bir şekilde kendinize karşı başkalarının tarafını tuttuğunuzu siz bile fark etmezsiniz. Bunu ancak hayatınızdaki önemli bir kişi sizden memnun olmadığında, kendinizi kötü hissettiğinizde deneyimlersiniz.

Psikoterapide tanıştığım insanların çoğunun farkında olmadan kendilerini azarlayarak ya da sadece kendileri hakkında kötü konuşarak etrafta dolaştığını keşfettiğimde ne kadar şaşırıldığımı anlatamam. Şu soruyu tekrar tekrar onlara sordum: “O anda kendine ne söyledin?” Danışanlarımın cevabı sarsıcı, küçümseyici veya çok kaba bir ifadeyi ortaya çıkardığından bununla yüzleştiklerinde sarsılabiliyorlar.

Elbette kendinize eleştirel bir gözle bakmak ve bazen söylediğiniz veya yaptığınız bir şeyden memnun kalmadığında başkalarının haklı olduğunu kabul etmek iyidir. Özeleştiriyi yapmak veya kendini suçlamak, yalnızca kontrolsüzce kendinizi kötü hissetmenize neden olan inceliksiz ve otomatik bir davranış biçimi hâline gelirse yanlıştır.

Kendinize karşı başkalarının tarafını tutmak ‘saldırganla özdeşleşme’ adı verilen bir kendini koruma stratejisidir. Ebevey-

ni idealleştirmek ile aynı şekilde yalnızlık ve sevilmememe hissine karşı da kendinizi korumak isteyebilirsiniz ancak bunu yapmanız bir yetişkin olarak aşk hayatınızda sorunlara sebebiyet verebilir.

Bir sonraki örnekte okuyacağınız Jared'ın sorunu, onu takdir etmeyen kadınlarla tekrar tekrar ilişki yaşamasıydı. Örneğin son ilişkisindeki partneri, sanki Jared bunu yapmak zorundaymış gibi kendi yapabileceği ev işlerini Jared'tan yapmasını talep etmişti. Ev işini yapmasını kibarca istemediği gibi işi tamamladıktan sonra Jared'a kahve yapmayı bile teklif etmemişti. Jared, arkadaşlarının sevgi dolu kadınları nasıl bulduklarını kıskançlık eşliğinde merak ediyordu. Jared, çocukluğundaki travma geçene kadar birbiri ardına tatmin edici olmayan ilişkiler yaşamaya devam etti. Jared şöyle anlattı:

Çocukken dayak yediğimi hatırlasam da nasıl hissettiğimi hatırlamıyorum. Kendimi duygusuzlaştırmaya çalıştığım için belli belirsiz bir hatıram var.

Psikoterapide bundan bahsetmeye başladığımda anılarım gittikçe daha belirginleşmeye ve duygularım haftalar içinde yavaş yavaş daha da anlaşılır olmaya başladı. Sevdiği ve güvendiği biri tarafından dövülen bir çocuk olmanın nasıl bir şey olduğunu hissetmeye başladım.

Ay şiddetli bir hızla yeryüzüne çarparken Güneş'in gökyüzünden kaybolmak üzere olduğu bir kâbusun ortasında olmak gibiydi. Ortada bir neden yoktu. Kâbus süresince babamın tarafını tutan ve kötü muamele görmeyi hak ettiğimi düşünen bir parçam olduğunu keşfettim. Bundan -saldırganla özdeşleşme- vazgeçtiğimde kendimi o zamanlar olduğum çocuk olarak kabul edebildim.

Diğer şeylerin yanı sıra babasıyla gereksinim duyduğu bağıllık hissini korumayı çok isteyen bir çocuktum ve yanıliyordum. Daha sonra kendime o zaman bir yetişkinin bana

söylemesi gereken şeyi yani burada hatalı olan kişinin ben olmadığımı söyledim. Etrafımda olup bitenler yanılttı ve bu, yetişkinlerin sorumluluğundaydı, benim değil. Kendime bir daha asla kötü muamele etmeyeceğime dair söz verdim.

Biri benimle dostça olmayan bir tonda konuştuğunda kendimi savunduğum bir dönem oldu. Şimdiyse başkalarının nezaket göstermek için enerjilerinin olmadığı, kötü bir gün geçirebileceklerini ve kötü bir niyetleri olmayabileceğini kabul ettiğim dengeli bir düşünce biçimine kavuştum. Böylece kendime saygı duymakta çok daha iyi hâle geldim ve artık kendimi iyi hissetmediğim ilişkilere girmiyorum.

Kelimelerle ‘dövülmeyi’ deneyimleyen insanlar muhtemelen kendilerini Jared’ın yerine rahatlıkla koyabileceklerdir. Çocukken sevdiğiniz birinin size el kaldırması, kendi değerimize dair algınıza büyük zarar verir. İyi bir ebeveyniniz olduğu algınızı korumak için bu olayı ‘unuttuysanız’ ve gerekli yardımı almazsanız kendinizi doğru bir şekilde savunamadan hayatınız boyunca dövülme riskiyle karşı karşıya kalırsınız çünkü içinde bir yerde bilinçsizce daha iyisini hak etmediğinizi düşünürsünüz. Çocukluğunuzda size; iç dünyasıyla kimsenin ilgilenmediği, sözlerinin dinlenmediği, iletişim kurmaktan kaçınılan bir ‘şey’ gibi davranıldıysa bunun yetişkinlik hayatınızda da böyle olmasına kolayca göz yumabilirsiniz. Yetişkinliğe eriştiğinizde çocukluğunuzdaki davranış kalıbını pasif bir biçimde tekrarlıyorsunuz.

Bunun tam tersi de olabilir yani başkalarına ebeveyninizin size yaptığı gibi davranırsınız. Bu, çocukluktaki davranış kalıplarını aktif biçimde tekrarlamaktır. Bu şekilde, çektiğiniz acıyı başkalarından çıkarırsınız. Örneğin bu kişi yalnızca bir ‘araç’ olarak gördüğünüz partnerinizse aslında yalnızca bağ kurmaya çalıştığınız bir kişiden daha fazlasıdır. Partneriniz bir araç olarak çocukluğunuzdan kaynaklanan acılardan kaçınma yolunuzdur. Partnerinizden beklentilerinizle genel olarak bir ilişkiden

beklentileriniz orantısız olabilir. İleriki kısımlarda bundan daha fazla bahsedeceğim.

Çocukluktaki Yoksunluklarınızı Bilinçsizce Partnerinizin Telafi Etmesini Beklemek

Kaybınızın yasını tutmadıysanız ya da çocukluğunuzda annenizin veya babanızın size veremediklerini arkanızda bırakmadıysanız genellikle yoksunluklarınızı partnerinizin karşılamasını beklersiniz. Siz mevcut beklentinin farkında olmasanız dahi sürekli partnerinizin sizi hayal kırıklığına uğrattığını düşünürsünüz.

Beklentileriniz konusunda farkındalığınız ne kadar az olursa partnerinize söylenmeye başlamanız ve partnerinizin kendi olma hakkını göz ardı etme ihtimaliniz o kadar artar.

Kısacası beklentiler, gerçekte olduğundan daha iyi bir çocukluk geçirdiğiniz konusunda ısrarcı olmanız nedeniyle oluşur. Size göre partneriniz eksik olanı telafi etmeli ve içindeki o boşluğu doldurmalıdır. Partneriniz bunu başaramazsa öfkeelenir, tatminsizlik yaşar ve talepkâr bir bebek gibi davranırsınız.

Hannah bunu şöyle anlatmıştı:

Terapiye başladığımda bir yıldan az süren birkaç ilişkim olmuştu. İlk hamleyi yapmakta ve erkeklerle tanışmakta iyiydim. 'Aşık olma' aşaması hemen hemen sorunsuz gerçekleşiyordu. İlişki 'monotonlaşmaya' başladığındaysa içimde dayanılmaz bir boşluk hissi duyuyordum. Örneğin erkek arkadaşım başkalarıyla bir şeyler yapmaya karar verdiyse ve ben yalnızsam reddedilmiş hissediyordum. Gözyaşlarına boğuluyordum ve kalbim öfkeyle paramparça oluyordu. Kendimi zor tutuyordum. "Erkek arkadaşım varken kendimi bu kadar kötü hissetmemeliyim, diye düşünüyordum. Partnerimi suçlu hissettirmek istiyordum ve bunu yaparken

gerçekten de çok kaba oluyordum. Gece boyunca on kez mesaj atarak onu uyanık tutuyor, öfkemi ona yansıtıyordum.

Şimdi geriye dönüp davranışlarıma baktığımda benimle o kadar uzun süre bir arada kalan erkeklere hayret ediyorum.

Hannah, ebeveynini idealleştirmeye ve partnerinden çok şey talep etmeye son verdiğinde içi büyük bir keder hissiyle doldu. Şimdiyse sevgisiz hayatının kederini yaşıyordu.

Duygusal açıdan yoksul bir çocukluktu onunkisi ancak keder, hayatının uzun bir dönemi boyunca yaşadığı üzüntü kadar ağır değildi. Kederli olsa da kendini uzun zamandır hissettiğinden çok daha canlı hissediyordu ve ilişkilerinde daha çok kendi gibi olabildiğini duyumsuyordu. Gözyaşlarından kahkahaya giden yolun aslında çok da uzun olmayabileceğini keşfetti ve bu duyguları hayatındaki insanlarla paylaşmanın ne kadar keyif verici olduğunu gördü.

Kültürümüzde kederin tipik olarak ağır, karanlık ve uzun süreli olmasını bekleriz. Gerçekteyse keder bazen sadece samimi ve yüreklendiricidir.

Ebeveynleri Daha Gerçekçi Bir Gözle Görmenin Ödülü

Babanızla, annenizle veya kendi çocukluğunuzla ilişkinizi veya onlara dair görüşünüzü yeniden gözden geçirmek birçok kişinin yapmakta direndiği bir şeydir. Beklediğiniz gibi değilse geçmişinizi dikkatle incelemek hoş bir deneyim olmayabilir. Öte yandan isteksizliğinizin üstesinden gelmek ödüllendirici olabilir çünkü ebeveyniniz ve kendiniz hakkındaki algınız ne kadar gerçekçi olursa kendinizi yakın ilişkilere ve genel olarak hayatla başa çıkmaya o kadar iyi adayabilirsiniz. Kendinizle uyum içinde olduğunuzda ve kim olduğunuzu bildiğinizde hu-

zur bulursunuz, üstelik hayatınıza anlam katacak bir şey bulma şansınız da artar ve tatmin olursunuz.

Başkalarıyla ilişkilerinizde kullandığınız stratejiler, çocukluğunuzda bakımınızdan sorumlu kişilerle ilişkili olarak ortaya çıkar. Ebeveyniniz size sağlıklı ilişkiler kurmayı ve sorunlarla başa çıkmayı iyi bir şekilde öğretemezse yetişkinliğinizde kendini koruma stratejilerine başvurma ihtimaliniz daha fazladır.

Bununla birlikte kendini koruma stratejilerinden vazgeçtiğinizde aşağıdaki örnekte Jared'a olduğu gibi bir kurtuluş hissi duyumsar, yenilenmiş umut ve keyifle hayata bambaşka biri olarak devam edersiniz. Jared sorunlu babasıyla ilişkisi üzerine çalışmaya başlamadan önce elli yaşın üzerindeydi. Uzun bir terapi sürecinin sonunda ne kadar ilerleme kaydettiğini Jared şöyle anlatıyor:

Babam çocukken bizi sert bir şekilde cezalandırsa da içten içe bizi sevdiğine ikna olmuştum. Terapistimin bu inancımı sorguladığını hatırlıyorum. Karşımda oturmuş bana hüznü ve ciddi bir ifadeyle bakarken inancımın doğru olduğunu kanıtlamak için birbiri ardına argümanlar ileri sürmüştüm.

Bir noktada bana, "Çok heyecanlı ve telaşlı görünüyorsun. Neden böyle bir tepki verdin acaba?" dedi. İçimde kocaman bir boşluk vardı. Sonra vücudum titremeye başladı ve gözyaşlarım yanaklarımdan süzüldü. Sanki vücudum zihnimden önce anlamış gibiydi. Sonra özgürleştiğimi hissettim. Sanki o anda kendimden bir parça bulmuştum.

Gerçeğe olduğu gibi bakmak korkutucu ya da rahatsız edici olduğunda genelde kendimizi savunmaya çalışsak da aslında ona doğrudan bakabilmek çok özgürleştirici olabilir.

Ebeveyni İdealleştirmek Üzerinde Çalışılmazsa Bu Durum Yakın İlişkilerde Sorun Yaratabilir

Ebeveyniniz size elinden geldiğince sevgiyi ve bağ kurmayı öğretir. Başkalarıyla ilişki kurma şekliniz konusunda bilinçli bir karar almadıysanız büyük bir olasılıkla anne babanız gibi davranır ve başkalarıyla da onların sizinle konuştuğu şekilde konuşursunuz. Duygusal düzeyde de kabaca aynı şekilde hareket edersiniz çünkü size böyle öğretilmiştir. Bu da demek oluyor ki sevgi ve bağ kurma konusunda aşağı yukarı aynı tutumda bir partner bulursunuz. Bunu, size tanıdık geldiği, kendinizi güvende hissettiğiniz ve ilişkiyle başa çıkmanın sizin için kolay olduğunu düşündüğünüzden yaparsınız.

Duygusal açıdan anne babadan daha fazlasını yapabilen biriyle ilişkiye başlamaktan kaçınmak da kendini koruma stratejisi olabilir. Anne babanızdan daha fazlasını yapabilecek birini bulursanız yeni bir şeyler öğrenmek zorunda kalırsınız. Ayrıca ebeveyninizi yeni bir bakış açısıyla görmemiz, ihtiyaçlarınızı karşılamadıkları gibi aşk ve ilişkiler hakkında da önemli bir şey öğretmediklerini kabul etmeniz gerektiği anlamına gelir.

Yetersiz ebeveynlik becerilerine sahip ebeveynin idealleştirilmesi, küçük çocuklara ruhsal sağlık açısından son derece gerekli olan bir güvenlik hissi verebilir. Bununla birlikte aynı idealleştirme yetişkinlikte aşk hayatında sorun yaşatabilir.

Ebeveyninizin geçmişte ve şu anda kim olduğunu ayrıntılı ve gerçeğe olabildiğince yakın şekilde anlamaya çalışmak, tıpkı kendinizi keşfetmenizin ve anlamanızın sonu olmayacağı gibi ömür boyu sürecek bir görevdir. Kavrayış adım adım gerçekleşir. Hayatınızı aniden daha farklı bir bakış açısıyla ve daha derin bir şekilde anladığınız güne kadar tüm gerçeği bildiğinizi düşünebilirsiniz. Sonra geriye dönüp baktığınızda tamamen kavradığınıza inandığınız o ilk şeyin buzdağının sadece görünen kısmı olduğunu görürsünüz.

Bir şeyi ne kadar iyi kavrarsanız o kadar çok özgürleşirsiniz. Daha önce bir sorunla karşılaşmış veya ikilemde kalmışsanız ona tekrardan bakmak genellikle çok faydalıdır. Özellikle hayatınızın önemli bir kısmını kapsayan ebeveyninizle ilişkiniz sözkonusu olduğunda bunu yapmanız çok önemlidir. İlişki becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız yapacağınız ilk şey önce bunu yapmak, sonra da kullandığınız stratejileri incelemektir.

Bununla birlikte çocukluğunuzda size bakım veren kişilerle ilişkiniz üzerinde çalışmak her zaman için gerekli değildir. Bazı durumlarda yalnızca şu andaki alışkanlıklarınızı ve davranış kalıplarınızı değiştirmeye odaklanabilirsiniz.

Tabii şimdiki zamana odaklı yaklaşım işe yaramazsa sorunun kökenine inmek de başka bir seçenektir. Zorlayıcı bir yol olsa da benim deneyimlerime göre stratejilerin ortaya çıktığı durumların kökenine dikkatlice inerseniz hem davranışta hem de ruh hâlinde ciddi değişiklikler yapabilme ihtimaliniz yüksektir.

Bir sonraki bölümde, kendinizle temasa geçmenizi engelleyen stratejilere başvurmadığınızda nasıl hissettiğinize bakalım.

Duyguların Tamamen Farkında Olmak

Tam olarak ne hissettiğinizi bilmek yaşamınızda, özellikle de insanlarla iletişim kurmanızda çok faydalıdır. Peki duygularınızın tamamen farkında olmak ne anlama gelir?

Bir duygunun tamamen farkındaysanız bunu üç şekilde deneyimleyebilirsiniz: Kavrayışınızda, bedeninizde ve bir dürtü (arzu) olarak.

Kaygı hissinin ele alındığı bir örnek verelim:

Örneğin kendinizi titrerken bulursunuz (beden).

Çılgılık atarak kaçma arzusu duyarsınız (dürtü).

Korktuğunuzu duyumsarsınız (kavrayış).

Öfke duygusuyla başka bir örnek verelim:

- Sıcaklar ve belki de titrersiniz (beden).

* Duyguları üç şekilde deneyimleyemiyorsanız bunun nedeni illaki kendini koruma stratejileri değildir. Bunu yapmayı bilmediğiniz için de deneyimleyemiyor olabilirsiniz.

Sağa sola vurma arzusu duyabilirsiniz (dürtü).

Kızgın olduğunuzu duyumsarsınız (kavrayış).

Son olarak da sevinç duygusuyla örnek verelim:

Kıpır kıpır olursunuz (beden).

Durduk yere şarkı söyleme arzusu duyabilirsiniz (dürtü).

Mutlu olduğunuzu duyumsarsınız (kavrayış).

Kendinizi korumanın dışında bir duyguyu bastırmış da olabilirsiniz. Bazı insanlar bedenlerinde olup bitene hiç dikkat etmez, yalnızca boyundan yukarısında olan bitene dikkat eder. Bazıları duygularını anlamakta güçlük çeker. Diğerleriye neyi arzuladığını hissedemez. Psikoterapide ben bunu çoğunlukla duygunun bilinçaltında ifade edilme arzusu yani dürtü olarak adlandırıyorum.

Konuyu didiklemeye başladığınızda sıklıkla utanç duygusuyla karşılaşsınız. Örneğin patronunuzun kucağına oturmayı arzuladığınızda, sizden otuz yaş daha genç veya halihazırda ilişkisi olan birine ilgi duyduğunuzda ya da aranızda çekim olduğunu hissettiğinizde utanç duygusunu yoğun bir şekilde hissedebilirsiniz. Böyle bir arzuyu bastırmak veya reddetmek genellikle meyledilen seçenektir.

Bazı insanlar, arzuyu tam anlamıyla deneyimlediklerinde ondan kopamayacaklarından hatta ona bağımlı hâle geleceklerinden korkar ancak arzunuzu hissetmek ve onunla bağlantılı düşünme yer açmak tehlikeli değildir. Arzu ve isteklerinize ne kadar iyi başa çıkarsanız kontrolünüzü kaybetme, yanlış veya utanç verici bulacağınız bir şey yapma ihtimaliniz o kadar azalır.

Elbette öfkeyle dolu arzu hissi, özellikle de öfkeniz gerçekten yoğunsa göz korkutucu olabilir. Birisi için bir şeyi ortadan kaldırma veya başka birine zarar verme arzusu duyuyorsanız yoğun bir suçluluk duygusuyla karşı karşıya kalabilirsiniz ancak suç-

luluk duymanız gerekmez çünkü arzularınızın kontrolü sizin elinizde değil. Yalnızca öyle istediğiniz için arzularınız bir anda ortadan kaybolmaz. Olsa olsa arzunuzu bastırabilirsiniz fakat bunu yapınca arzunuz ortadan kaybolmaz, tam tersi gerçekleşir. Üzerinde hiçbir kontrolünüz olmayan bir şey için suçlu olmazsınız. *Sevmeye Kendinden Başla* kitabımda, suçluluk duymak için ortada her şeyden önce bir etkinin olması gerektiği konusundan bahsediyorum.

Duygular sözkonusu olduğunda duygularınızı olurlarına bırakmanız ve üç deneyim yoluyla onları duyumsamanız en iyisi olacaktır. Bunu yaptığınızda duyguların aslında o kadar da tehlikeli olmadığını göreceksiniz. Hayatınıza bir arzuya göre yön verip vermeyeceğinizin kararını siz verirsiniz. Vicdanınızın sızlaması ya da bunu çok utanç verici bulmanız durumunda bunu yapmamayı da seçebilirsiniz.

Dürtüler incelendiğinde faydalı bilgilere ulaşılabilir. Başka birine vurma arzusu duyuyorsanız bunun nedeni genellikle sanki o da size 'vurmuş' gibi hissetmenizdir. Bunun farkına varırsanız kendinizi daha iyi anlayabilirsiniz.

Duygularınızı üç deneyim yoluyla da hissedebiliyorsanız duygularınızın tamamen farkındasınız ve kendi gerçekliğinizi yaşıyorsunuz demektir ancak hissettiğiniz duygunun ikincil olması yani şu anda hissettiğiniz şeyi daha da iyi yansıtan başka bir duyguyu örtmesi de mümkündür. Öyle olup olmadığını incellerseniz kendinizi daha iyi anlayabilirsiniz.

Korkuyu örten öfke buna bir örnek olabilir. Genç kızını azarlayan bir baba, kararlaştırdıklarından daha geç saatte eve gelen kızına ilk olarak kızgınlığını ifade etse de muhtemelen kızgın değildir, yalnızca korkmuştur. Baba, gece yatağında gözüne uyku girmeden kızını beklerken ne kadar korktuğunu kabul edebilirse duygularını daha iyi anlayacaktır. Üstelik cesaret edip de bunu kızına söyleyebilirse aralarındaki bağ derinleşebilir.

Çoğu insan öfkeyi ifade etmenin, korku ve belirsizliği ifade etmekten daha kolay olduğunu düşünür. Bundan sonraki kısımda bahsedeceğim.

Duyguların Üst Üste Katmanlar Hâlinde Bulunması

Tüm duyguları örtmek için üste çıkmak öfkenin bir özelliğidir. Bu özellikle de erkekler için geçerlidir. Depresif erkekler, birincil duyguları üzüntü veya çaresizlik olduğunda bile öfke duyar ve bunu da sıklıkla ifade ederler. Öfke, güçlü bir duygudur. Sıklıkla öfke duygusuyla savaşırsınız. Sorun şu ki öfkeyle savaştığınızda kazanmanız imkânsızdır. Öfke, yakınlığına gerçekten en çok ihtiyaç duyduğunuz insanları -belki de bilmeden- kendinizden uzaklaştırmanıza neden olur. Ne kadar üzgün ve çaresiz hissettiğini ifade etmeye cesaret edebilen öfkeli bir erkek, bunun karşılığında onun için kaygılanan insanları kendine çeker ve öfkesine yenik düşen kişinin aksine kendini daha iyi hisseder.

Kaygı da neşeyi, yoğun bir öfkeyi veya kendi içinizdeki bir çatışmayı örten bir duygu olabilir. Kaygı, üzüntüye benzer bir şekilde ifade edilebilir. Kaygılandığınızda da üzüldüğünüzde de ağlarsınız.

Bir duygunun tamamen farkında olduğunuzu düşünseniz dahi duygunun başka bir duyguyu örtüp örtmediğini sorgulayarak gerçek benliğinize daha da yaklaşabilirsiniz. *Duygusal Pusula* adlı kitabımda belirli bir anda ne hissettiğinizi anlayabilme konusunda daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Bir sonraki başlıkta, duyguların üst üste katmanlar hâlinde nasıl var olabileceğinden bahsedecek ve zorlu duygulara dair bir örnek vereceğim.

Gerileme (Regresyon)

Kaygı veya korku gerçekten çok yoğun olduğunda bazen gerilemeye başvururuz. Gerileme, daha önceki bir dönemde başvurduğunuz stratejilere geri dönmeniz anlamına gelir. Gerileme sırasında kendinizi küçük, çaresiz ve belki de aç bir bebek gibi öfkeli hissedebilirsiniz. Gerileme, bunaldığınızda ve yetişkin stratejilerinizden vazgeçtiğinizde gerçekleşir. Gerçeklikten uzaklaşıldığını gösterir. Sorumlulukları ve seçenekleri olan yetişkinler olduğunuz gerçeğinden kaçır ve nasıl yapılacağını bildiğiniz şeyleri bir an için unutuverirsiniz. Sandalyenizde kaykılmanız -öne doğru rahat oturmanız- ve gözlerinizin yaşarması -yardım için çağrı belirtisi- gerilemeye eşlik eden beden dili örnekleri olabilir. Gün ortası olmasına rağmen yataktan çıkmamak da gerilemenin işaretlerindendir.

Iris'in hikâyesi, duyguların üst üste katmanlar hâlinde nasıl var olduğunun güzel bir örneğidir. Iris terapideyken çok ağladı ama gözyaşları rahatladığını işaret etmiyordu. Üzerinden bir yük kalkmış gibi hissetmiyordu. Tam aksine her seferinde aramızdaki mesafenin arttığı hissine kapıldım. Dışarıdan bakan biri gerçek bir üzüntü duyduğunu düşünebilirdi ancak ağlaması bir tür gerileme olduğunu gösteriyordu. Gerilemenin altında öfke yatıyor, öfkenin altındaysa tamamen farklı bir yoğunlukta üzüntü yer alıyordu.

Iris daha sonra bunu şu şekilde tarif etti:

Gerilemeye başvurduğumda bazen günlerce ağladım. Sanki derin bir umutsuzluğa ve çaresizliğe düşmüş gibiydim. Aynı zamanda yanımda olması gerektiğini düşündüğüm ama yanımda olmayanlara karşı yoğun bir öfke hissettim. Kendime geldiğimde farklı bir yola başvurdum ve harekete geçmeye karar verdim. Geriye dönüp verdiğim tepkilere baktığımda biraz utansam da sonrasında kendimi daha iyi hissettim.

Iris gibi insanlar gerileme eğilimi gösterdiğinde davranışlarında bir değişiklik meydana gelir. Yetişkin 'ego'su kontrolü tamamen veya kısmen bırakır. Bir bakıma her şey daha basit ve kolay, daha siyah beyaz ve daha az nüanslı hâle gelir. Gerilediğinizde genellikle size en yakın olanlar bundan doğan sorunlarla uğraşmak zorunda kalır.

Gerileme birkaç dakika da bir ömür boyu da sürebilir. Gerilemeden çıkmanın yolu, kendinize çocukluğun bittiğini ve hayatın artık o kadar da tehlikeli olmadığını hatırlatmaktır. Yetişkinler ıssız bir adada onlarca yıl hayatta kalabilir yani küçümsemek ya da dışlanmak artık hayatı tehdit etmez. Bir yetişkin olarak yeni seçimler yapabilirsiniz. Soruna uygun bir çözüm bulamazsanız her zaman ilgili bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

Uygunsuz Kişisel Koruma Stratejilerinden Kurtulmak

Kendini koruma stratejisini ayırt edebilmenizle stratejinin otomatikman çalışmayı bırakması bir olur. Stratejilerin gücü, bilinçsiz olduğu gerçeğinde yatar. Kendini koruma stratejisinin yardımıyla kendinizi kandırmaya başladığınızı fark ettiğiniz anda stratejinin etkisi kaybolur.

Ardından insanların acıyı ve bazen de sevinci daha yoğun yaşadığı bir dönem gelir. Bu hisler, kafa karışıklığı ve rahatsızlıkla bağlantılı olabilir ve hiç geçmeyecekmiş gibi hissedilebilir. Çoğu insan belirsizliğe saplanıp kaldığını düşünür ama aslında belki de başlangıçta zaten belirsizlik onların hayatının bir parçasıdır.

Kendine Dön kitabını okurken siz de muhtemelen kendini koruma stratejilerinizin farkına varacak ve acı çekme aşamasına daha da yaklaşacaksınız ancak bazen kendini koruma stratejisine başvuran biri bunu yaptığını fark edebilecek son kişidir. Bu nedenle belirli bir anda ne yaptığınızı farkına varabilmek için bazen dışarıdan yardıma ihtiyacınız olabilir.

Terapi süresince terapist size dikkatini sunar yani hayatınızda başvurduğunuz stratejileri incelerken iki kişi olursunuz. Ek olarak ben danışanlarımı sık sık konuşmalarımızı sesli veya görüntülü olarak kaydetmeye teşvik ediyorum. Kaydetmek, günümüzde kendimizi dışarıdan bir gözle görmek için bize harika bir fırsat verir ve şu anda yaptığımız şeyin iyi mi yoksa kötü mü olduğunu değerlendirmemizi sağlar.

Aslında kendinizi kaydetmek terapi dışında da kullanabileceğiniz, dikkatinizi artırmanın yollarından biridir. Biriyle yaşadığınız bir anlaşmazlığı videoya kaydederek videoyu birlikte izlerseniz ikiniz de olaya farklı bir bakış açısıyla bakabilirsiniz.

Psikoterapi, duygu ve davranışlarınızı nasıl idare ettiğinize odaklanır. Bazı psikoterapistler ise kendini koruma stratejilerine daha fazla odaklanır ancak stratejilere özel bir odaklanma olmaksızın yapılan bir terapide bile kendinizi daha iyi tanıyıp özgüveniniz de artmaya başlayacağı için stratejilerin üzerinizdeki etkisinin azalmaya başladığını fark edebilirsiniz.

Annesinin başa çıkamadığı ve onu olduğu gibi kabul etmediği Martin'in -ikinci bölüm- yetişkin bir adam olduğunu varsayalım. Martin, eşi onunla yakınlaşmakta zorlandığından şikâyet ettiği için terapiye başvuruyor.

Terapist, kendini koruma stratejilerine odaklanan bir terapi biçimi kullanırsa Martin'in hangi kendini koruma stratejilerini kullandığını algılamaya odaklanacaktır. Martin'e stratejilere başvurduğunda neler olduğunu açıklayacak ve Martin zaman içinde stratejilerinin farkına vardıkça stratejilerin hayatına etkisi azalmaya başlayacak.

Aşağıdaki diyalog, kendini koruma stratejilerine odaklanılan 'kısa süreli yoğun dinamik psikoterapi' yönteminin kullanıldığı bir psikoterapi seansından alınmıştır.

Terapist (T): Şu anda ne yapmak istiyorsun?

Martin (M): Bilmiyorum.

T: Neredeyse nefes almadığını fark ettin mi?

(Kişinin kendi nefesini kısıtlaması, sıklıkla yapılan etkili bir intrapsişik kendini koruma stratejisidir. Bir şeylerin acı verici olabileceğinden korkulduğunda bilinçsizce ortaya çıkar.)

M: Evet, gerçekten de öyle. (Derin bir nefes alır ve gergince kahkaha atar.)

T: Gülümsüyorsun. Şu an ne yapmak istersin?

M: (Gözlerini kaçırır.)

T: Gözlerini kaçırdığını fark ettin mi? Şu an ne hissediyorsun?

M: (Sessizlik.)

T: Ellerini sıkıyorsun.

M: (Sessizlik.)

T: Kızgın mısın?

M: Belki. (Gözlerini kaçırır.)

Terapist, kendini koruma stratejisinin etkisi azaldığında öfkenin ortaya çıkacağını bilir. Yukarıda Martin'in öfkesinin gün yüzüne çıktığı ilk anları görüyoruz. Kendini koruma stratejileri ortaya çıktıkça ve dile getirildikçe otomatikman etkileri kaybolur.

Terapist, Martinden öfkesinin üç bileşenini de tanımlamasını ister: Beden, kavrayış ve dürtü. Bunlar objektif olarak doğrudan terapistte ifade edilebilir.

Aralarında şöyle bir diyalog geçebilir:

T: Şu anda benim hakkımda ne hissediyorsun?

M: Öfke.

T: Bedeninde öfkeyi hissedebiliyor musun?

M: Bacak kaslarımı sıkıyorum.

T: Bacaklarınla şu an ne yapmak istiyorsun?

M: Sağ bacağımla sandalyeni tekmelemek istiyorum. Sen de böylece arkana doğru yere düşeceksin. (Martin kendine bir çekidüzen verir ve derin bir nefes alır. Sonra doğrudan terapisti bakar.)

T: Yere düştüğümde yüzüm nasıl görünecek?

M: Korkmuş gibi. (Martin'in yüzü kocaman bir gülümsemeyle aydınlanır ve terapist, Martinde daha önce görmediği bir canlılık görür.)

Martin, duygularıyla temasa geçip duygularını hissetmeye ve terapisti ifade etmeye başladığında muhtemelen Martin'in çocukluk anıları ortaya çıkacaktır. Kendini koruma stratejilerinin ortaya çıkmasını gerekli kılan durumlar bir anda zihninde canlanacaktır. Bu durumlar gün yüzüne çıkarılmalı ve üzerinde çalışılmalıdır. Artık yetişkinliğe erişen Martin'in, yanında güvendiği bir yetişkinle beraber çocukluğunda üstesinden gelemediği duygularıyla yüzleşmesi gerekir.

Kendini koruma stratejilerinizin etkisini sürdürdüğü anda birinin size bunu tarif etmesi hiç de hoş bir deneyim değildir. Danışanlar genellikle bunun son derece tatsız olduğunu söyler. Stratejilerin açığa çıkması, kontrolü kaybetmeleri ve ne yapacaklarını bilememeleri onlara rahatsızlık verir.

Kısa süreli yoğun dinamik psikoterapi alan bir danışanım seanstan sonra şöyle demişti: "Bu, bir bakıma şimdiye kadar yaşadığım hem en iyi hem de en kötü deneyimdi. En kötüsüydü çünkü ilk defa duygularımı tamamen hissettim. Hayatım

boyunca özgüvensiz ve çaresizdim. En iyisiydi çünkü benimle yakınlaşmakta ısrar eden, kaçmama izin vermeyen ve sürekli benimle konuşmaya devam eden biriyle vakit geçirdim.”

Kendini koruma stratejilerini ortadan kaldırma sürecindeyken çevrenizdekilere yönelik koruma mekanizmaları muhtemelen ortaya çıkacak ilk şeylerdir ve bunlar başlangıçta terapistle ilişkili olacaktır. Stratejilerin etkisi azaldığında danışan muhtemelen terapistle sinirlenecektir. İlk olarak hangi duyguların ortaya çıkacağı değişmekle birlikte çoğu zaman ortaya çıkan ilk duygu öfkedir. Süreç ilerledikçe öfkenin altında gün yüzüne çıkmayı bekleyen diğer duygular da yavaş yavaş kendini gösterecektir.

Diyalog örneğinde gösterildiği gibi kendini koruma stratejileriyle doğrudan yüzleşmek herkese göre değildir ancak bazıları için doğru zamanda kullanıldığında çok etkili olabilir.

Diğerleri içinse daha temkinli olunması gerekir. Her şeyden önce danışanların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve anlamalarına yardımcı olan bir terapi biçimi kullanmak gerekir. Alttaki deri katmanını yeterince iyileştğinde yaranın kabuğunun kendiliğinden düşmesi gibi kendini koruma stratejileri de artık gerekli olmadığında bazen kendiliğinden kaybolabilir.

Ben bazen temkinli bir şekilde danışanıma belirli bir düşünce veya davranış biçiminin, daha derinde yatan duygularıyla arasında mesafe yaratmak için bir kendini koruma stratejisi olabileceğine inanıp inanmadığını soruyorum. Açıkça, “Hayır,” derse yanıldığımı ya da henüz cildinin alt katmanındaki yaranın metafora devam etmek için henüz yeterince iyileşmediğini düşünüp ona daha fazla baskı yapmıyorum.

Bazı insanlar, kendini koruma stratejilerini uzman desteği almadan -kendi başlarına, partnerlerinin veya belki de arkadaşlarının yardımıyla- ortadan kaldırır. Bununla birlikte çoğu durumda süreç boyunca bir terapistin veya başka bir rehberin yanınızda olması iyi olabilir. Kendinizi güvende veya çok üzgün

hissettiğinizde duygularınızı anlayışla karşılayabilecek ve size umut verebilecek bir kişiye ihtiyaç duyabilirsiniz.

Kendini Koruma Stratejisi Olarak Kızgınlık ve Öfke

Bir kendini koruma stratejisi otomatikman açığa çıktığında kişi tipik olarak kızgınlık veya öfkeyle tepki verecektir. Martin, kendini koruma stratejileri etkisini kaybetmeye başladığında terapistine kızdı. Başkalarının size sundukları şey sizin istediğiniz bir şey olsa bile onlara kızgınlık veya öfkeyle tepki verme eğiliminde olabilirsiniz.

Bir örnek verelim:

Helen ilişkilerinden hiçbir zaman memnun olmayan bir danışanımdı. Bir gün bana merak ettiği bir şey olduğunu söyledi. Arkadaş çevresinden biri vardı, birkaç kez görüşmeyi teklif etmişti ancak Helen onu reddetmişti. Nedenini anlamasa da ona çok kızmıştı. Durumunu daha yakından inceledik ve Helen kızgınlığının olası nedenlerini saymaya başladı. Örneğin onun davranışlarının bazılarını onaylamıyordu fakat saydığı nedenlerin hiçbiri neden böylesine yoğun bir tepki verdiğini açıklamıyordu ancak terapisinin ilerleyen aşamasında bunun açıklamasına ulaşabildik. Geçmişten gelen, kaçındığı bir keder ortaya çıktı ve bunun üzerinde çalıştıktan sonra Helen insanlardan kaçmayı bırakıp onlarla daha iyi iletişim kurmaya başladı. Bu kişiye duyduğu öfke de ortadan kalktı. Aslında onunla birlikte olmak için büyük bir arzu bile duydu çünkü ona her zamankinden daha yakın olabileceğini ve onunla daha iyi empati kurabileceğini düşünüyordu.

Bir dönem yaşadığınız bir üzüntüyü, kaybı veya acıyı içinize atmanız karışık tepkiler vermenize ve kaygılı olmanıza yol açabilir. ‘Unutulmuş’ acı, ifade edilip kederi kabul etmeniz için sizi zorlayacaktır.

Keder, bir yarayı iyileştirmeye giden yoldur fakat insan acıdan kaçınmaya meyilli olduğu için -farkında olsanız da olmasanız da- yolu tıkayan ve acıya yeterince yaklaşmanızı engelleyen birçok kendini koruma stratejiniz olabilir. Acınızla temas edip acınızı kabul etmeniz ve acınızı kişiliğinizle bütünleştirmeniz gerekir.

Kendini koruma stratejileriniz katmanlar hâlinde var olabilir. En önemlileri sizi çevrenizden korumaya hizmet eden stratejilerdir ve bunların altında çoğu zaman öfke veya kızgınlık yatar.

Öfke, sizi hem kendinizden hem de çevrenizden etkili bir şekilde koruyan bir stratejidir. Çevrenizdeki insanların sizden uzaklaşmasına ve geri çekilmesine, birincil duygularınızı örterek de kendinizden uzaklaşmanıza neden olur. Güçsüzlük ve keder gibi diğer duyguları artık hissetmezsiniz.

Öfke, aldatıldığınızı veya haksızlığa uğradığınızı hissetmenize neden olan bir dizi düşünceyle kolayca körüklenebilir. Öfkelenmeye eğilimli insanlar tipik olarak hayal kırıklığı ve pişmanlık etrafında dönen düşüncelere sahip olacaktır. Farklı davranmış olsalardı her şeyin ne kadar iyi olabileceğini düşünebilirler. Duygularını bastırmalarına sebep olan düşünceler akıllarından geçebilir. Öfke; çaresizlik, üzüntü veya sevinç gibi daha kırılgan duyguları hissetmeye karşı bir kendini koruma stratejisi olabilir.

Bu kitabı okurken rahatsızlık hissediyorsanız bunun nedeni kendini koruma stratejilerinizden birini ortaya çıkarmak olabilir. Belki de kendini koruma stratejinizi keşfetmenin ve kendinizi özgürleştirmenin ilk adımında ortaya çıkan kafa karışıklığı ve rahatsızlıktan kendinizi korumak adına kızgınlık duyuyorsunuzdur.

Öfke, kendini koruma stratejilerinin katmanlarından biridir, amaç değildir. Bazı insanlar, öfkeyi örten kendini koruma stratejileri esnek hâle geldiğinde onu eskisinden daha net hissedebildikleri zaman büyük bir rahatlama yaşar. 'Hayır' demekte

ve kendilerine bakmakta çok daha iyi hâle geldiklerini keşfederler. Bunun sonucunda da hedeflerine ulaştıklarını düşünürler. Oysaki öfke yalnızca bir duraktır. Orada durmak ve öfkenin doğrudan kontrolü devralmasına izin vermek cazip gelebilir.

Bir örnek verelim:

Casper öfkesini hissetmeye başladığında eve, yaşlı ebeveyninin yanına giderek onlara çocuk yetiştirme biçimleri hakkındaki düşüncelerini ve onu hayal kırıklığına uğrattıklarını hissettiğini anlattı. İçine attığı her şeyi anlatınca öyle bir rahatladı ki yıllardır olmadığı kadar sevinçli ve enerjikti.

Bununla birlikte öfkenin düşünmeden hareket etmenize sebep olmasına müsaade etmek bir hayatta kalma tekniği ve yıkıcı bir duygusal beceridir. Öfkenin ifade edilmesi bazen olumlu bir şeye yol açabilir bazen de hiçbir duygunun ifade edilmemesinden daha iyidir. Tabii af dilemekte iyiyseniz zarar verdiğiniz bir ilişkiyi tekrar iyileştirebilirsiniz.

Bununla birlikte çoğu insanın öfkesini düşüncesizce harekete geçmeden önce kontrol altına alması herkes için en iyisi olacaktır. Karşınızdaki kişiye öfkenizi ifade etmeden önce duygularınızla ilgili bir çalışma yaparak öfkenizi kontrol altına almanızı sağlayacak enerjiyi edinmeniz, konuya daha açık bir tutumla yaklaşarak empati kurmanız en doğrusudur.

Casper, ancak yıllar sonra olayları ebeveyninin bakış açısından görebildi. Ebeveyni gafil avlanmıştı ve oğullarının onlara yönelttiği suçlamaları anlayabilecek durumda olmadıklarından Casper'ın suçlamaları onları mutsuz etmişti. Uzun süre ona karşı ihtiyatlı davrandılar ve öfkesinin hedefi olmaktan korktukları için onu kendilerinden uzak tuttular.

Öfkeyi hissetmek ve onu ifade etmek nihai amaç değildir. Öfkenin hemen altında yatan duygular, genellikle insanlarla yakınlık ve bağ kurulmasını engeller. Bu yüzden öfkenin altındaki üzüntü ve özlem gibi duyguları hissedip ifade etmek çok daha yapıcıdır.

Keder ve acı

Kendini koruma stratejileri diyebileceğimiz kızgınlık ve öfkenin altında keder ve acı katmanı vardır. Bazı insanlar bunun sadece kötü bir çocukluk geçirmiş insanlar için geçerli olduğuna inanır ama hiç kimsenin ebeveyni mükemmel değildir. Küçükken hepimiz hayal kırıklığına uğramış, sevilmemiş veya terk edilmiş hissetmişizdir. Yaşadığımız her şey, içimizde az ya da çok bir iz bırakmıştır.

Martin ve terapist arasındaki diyaloga devam edelim. Martin'in öfkesinden bu yana belli bir süre geçti:

T: Şu anda vücudunda ne hissediyorsun?

M: Boğazımda bir yumru var, üşüyorum ve üzüntülüym.

T: Neyi özlüyorsun?

M: Bilmiyorum. (Gözlerini kaçırır.)

T: Gözlerini kaçırıyorsun, ne hissediyorsun?

M: Boşluk.

T: Boşluğun içinde ne var?

M: (Gözyaşı yanağından süzülüyor.)

T: Şu an ne istiyorsun? Söyleyebileceğim veya yapabileceğim, seni mutlu edebilecek bir şey var mı?

M: Benden hoşlandığını söylemeni istiyorum. (Ağlamaya başlar.)

Sonra Martin'in aklına bir çocukluk anısı geldi. Martin, annesinin nadiren yüzünde beliren o gülümsemeyi kaçırmak istemediği için yemek masasındayken pürdikkat annesini izlediğini hatırladı. Annesinin suratı hep asıktı ve mesafeliydi. Martin, yemek masasından hayal kırıklığı ve kayıp hissiyle ayrıldığını hatırladı. Temkinli küçük bir çocuk olduğunu artık

görebiliyordu. Sevmek için elinden geleni yapmış ancak çok az duygusal yakınlık ve ilgi görmüş bir çocuktur. Martin sevgi yoksunluğunu hissetti. Özellikle de küçük yaşlarda güçlü bir bağ kurduğu insanlar tarafından sevilmemek insanın dünyasını sarsan bir deneyim olabilir. Sorunun çözümü de neşenin kaynağı da burada yatar.

Martin küçük bir çocuk ve yetişkinliğe erişmiş bir adam olarak kendi içine dönerek üzüntüsünü hissetmeye başladı.

Kendini koruma stratejilerinden vazgeçildiğinde çocukluktan gelen duygular aniden eski yoğunluğuyla ortaya çıkabilir. Başta üzüntüye boğulmak Martin için çok tatsızdı ama bunu kabul etmeyi ve duygusuna kalbinde yer açmayı öğrendiğinde üzüntü ve sevincin birbirine ne kadar yakın olduğunu ve her ikisinin de mevcut olmasına izin vermenin ne kadar canlandırıcı olabileceğini keşfetti. Her şey duygularıyla temasa geçmekle ilgiliydi.

Duygularınıza yer açın, onları kelimelere dökün ve kişiliğinizle bütünleştirin ki onları zahmetsizce ifade edip samimi ve güven duyduğunuz ilişkiler kurabilsin.

Hayatınızdaki keder ve rahatsızlıklardan kaçınmak için pek çok uygunsuz davranış kalıbı edinmiş olabilirsiniz.

Duygularınızla bir olmak, hayatınızda deneyimlediğiniz kalp kırıklıkları, karşılaştığınız sevgi ve sevgisizlikle bir olmaktır. Kendinizi çocukluğunuzda veya hayatınızın daha sonraki döneminde deneyimlediğiniz sevgi veya sevgisizlikten uzaklaştırdıysanız muhtemelen kendinizi soyutlamışsınızdır. Başkalarının sizi sevip sevmediğini hissedemiyor olabilirsiniz.

Uzun süre terapi gören Charlotte şöyle demişti:

Artık birlikte olduğum kişinin beni sevip sevmediğini ya da benimle bir araya gelmekle ilgilenip ilgilenmediğini hissedebiliyorum. Bu sayede ilişkiye daha az yatırım yapıp kendime daha iyi bakıyorum.

Bir zamanlar, bana bir kez gülümseyen ve iyi davranan neredeyse herkese tüm kalbimi açardım. İçimde bir yerlerde, biri bana nazik davrandığında minnettar olması gereken acınası bir insan olduğumu düşünüyordum.

Çocukluğumda yaşadıklarımı yeniden değerlendirdikten sonra bir zamanlar duygusal temas ve samimiyet sözkonusu olduğunda kötü koşullar altında yaşayan sevgi dolu bir çocuk olduğumu şimdi görebiliyorum.

Döktüğüm gözyaşlarım rahatlamamı sağlasa da başlangıçta bunu kabul etmek çok zordu. Biraz sarsıldıktan sonra bir anda kendimi net bir şekilde gördüm. Ardından hislerim karmakarışıktı, bir öyleydim bir böyle.

Ağlayarak da olsa yeni kimliğimi bulma yolunda karmaşa ve kafa karışıklığının üstesinden yavaş yavaş geldim. Bir başkasıyla ilişki kurup kurmayacağıma artık kendi başıma karar verebiliyorum.

Charlotte'ın, "Ben acınası bir insanım," düşünce biçimi çocukluğundan beri ruhunun derinliklerine işlemiştir. Olumlu düşünmeyi ne kadar denese de içine işleyen düşünce biçimi ortaya çıkmayı sürdürmüş ve onu kontrol edip depresif dönemler yaşamasına neden olmuştu. Çocuklukta bu düşünce yapısı sevgisizliğini hissetme ihtimaline karşı bir çeşit kendini koruma işlevi görmüştü. Charlotte, çocukken yaşadığı koşullara dönüp baktığında ve gerçekliğe karşı verdiği duygusal tepkisiyle temas geçtiğinde bu inatçı düşünce yapısının üzerindeki hâkimiyetini azaltıp yetişkin bir kadın olarak hayatına uyumlu olacak yeni bir kimlik bulabildi.

Faydadan çok size zarar veren kendini koruma stratejilerini ortadan kaldırdığınızda mutlak mutluluk hissetmeyeceksiniz. İlk başta kendinizi savunmasız hissetseniz de daha hayat dolu olduğunuzu göreceksiniz. İyi veya kötü, ilişkilerinizde varlığınızın daha fazla hissedildiğini fark edeceksiniz. Bazı insanlar iyi giden ilişkilerinde daha tatminkâr ve mutlu olduklarını öte

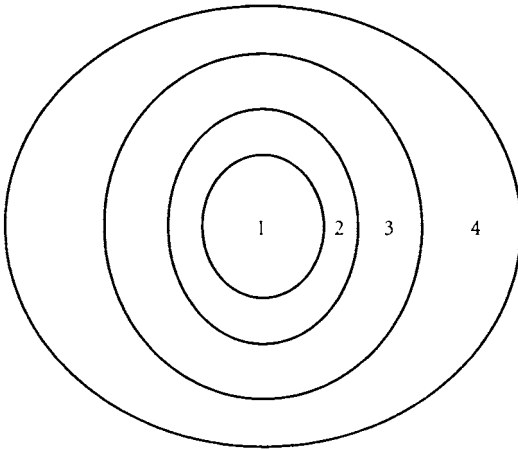
yandansa kötü giden ilişkilerden daha büyük bir hayal kırıklığıyla ayrıldıklarını söylüyorlar.

Hayatında ilk kez acısıyla temasa geçen ve bir başkasıyla samimi bir ilişki kuran biri hayatla hiç olmadığı kadar barışık olacaktır.

Ursula bunu şöyle anlatmıştı:

Derin bir kederle dolup da ilk defa kaçma dürtüsüne yenik düşmediğimde ve terapistimle temas hâlinde kaldığımda sanki benim için yepyeni bir dünyanın kapıları açılmış gibiydi. Kendimi hem savunmasız hem de capcanlı hissettim. Bu hayattan ne elde edebileceğime dair bakış açım genişledi, umudum ve enerjim arttı.

Birçok insan, acılarından ve diğer insanlardan uzaklaşmak için inanılmaz miktarda enerji harcar. Acıyla bütünleşmek, kederi ve özlemi hissetmek özgürleşmenin yoludur. Aşağıda çeşitli katmanların bir grafik modeli bulunmaktadır:



1. Sevgi ve bağ
2. Üzüntü ve acı

3. Kızgınlık ve öfke
4. Kendini koruma stratejileri

Sevgi ve Bağ Kurma Özlemi

Herkes insanlarla yakın ilişkiler kurmaya hazır bir şekilde doğar. Kuşların içgüdüsel olarak nasıl yuva kuracaklarını bilmesi gibi yenidoğanlar da bağ kurmak için gereken becerilerle donatılmıştır.

Anne de baba da ilişkiye beraberinde kendi geçmişini getirir. Her biri başka bir aileden gelir. Yanlarında da iyi veya kötü sosyal ve biyolojik miraslarını taşırlar. Birincil bakım veren, kendi içinde hâlâ büyük travmalar yaşıyorsa çocuğuyla bağ kurmada sorun yaşayabilir. Çocuk daha sonra içgüdüsel olarak var olması gerektiğini hissetse de deneyimleyemediği o şeye yoğun bir özlem duyarak yaşayacaktır.

Son başlıkta hikâyesini paylaştığım Charlotte, tekrar eden bir rüyasını hatırlayabildiği kadarıyla anlatmıştı. Rüyası kısaca bununla ilgiliydi: Bir ölüm kalım durumundaydı. Yardım istemek için eline bir telefon alıyordu ancak arama yapmak için girmesi gereken numaralar telefonun tuş takımında yoktu. Elinde telefonla umutsuzca, gözyaşları içinde durup bağlantı kurmaya çalışırken aniden uyanıyordu.

Rüyası, çocukken hissettiği ve yetişkinlik hayatında defalarca kez tekrarlanan yalnızlık ve çaresizliğin bir imgesiydi. Charlotte'ın annesinin ciddi psikiyatrik sorunları vardı. Charlotte onunla ancak öngörülemeyen anlarda nadiren iyi bir duygusal temas kurabilmişti. Yetişkinliğe eriştiğindeyse yardım etmeye çalıştığı kırılgan erkeklere âşık olduğu bir davranış kalıbı geliştirmişti. Her seferinde, partnerinin son derece yalnız olduğunu ve seilmeye ihtiyaç duyduğunu hayal etmişti ama ona ihtiyacını vermeyi denedikçe girişimleri geri tepmişti. Her seferinde ilişki çaresizlik ve gözyaşlarıyla sonuçlanmıştı.

Terapi süresince Charlotte, erkeklere yardım etmeye çalışırken onlarda hissettiği derin yalnızlığın aslında kendisine ait olduğunu fark etti. Yalnızlığını ve yoğun özlem duygusunu ilişki kurduğu erkeklere yansıtarak kendini korumaya çalışmıştı. Uzun süre bazı aşk şarkılarını dinleyememiş ve kız arkadaşlarından biri âşık olunca ondan uzaklaşmıştı.

Charlotte'ın yalnızlığı ve sevgiye duyduğu özlem içine işlemişti. Uzun bir süre boyunca durumu tam anlamıyla görmeye dayanamamış ve kendi tepkisini hissedememişti. İlişkilerde sevgi ihtiyacının biraz da olsa karşılanması, onu içindeki boşluğun neden kaynaklandığını sorgulamaya itmişti. Örneğin bunu fark ettikten sonra annesiyle ilişkisini gözden geçirip kendi yalnızlığı ve özlemiyle temasa geçmeyi öğrendiğinde artık aşk şarkılarından ve âşık olan arkadaşlarından kaçınmaya ihtiyacı kalmadı ve farklı kişilikteki erkekler hayatına girmeye başladı.

Bazı insanlar sevgiye özlem duyduğunu hissetmez. Yetersiz bir duygusal yaşamla yetinirler. Bundan daha fazlasının var olduğuna dair bir umutları yoktur. Kendilerini fazla yemek, fazla uyku, fazla eğlence veya diğer suistimal biçimleriyle uyuşturuyor olabilirler. Ne yaparlarsa yapsınlar, bu insanlar özlemlerini rüyalarında veya hayallerinde görürler. Duygularını tam anlamıyla yaşayanların hayatına kıskançlıkla bakabilir ya da onları küçümseyebilirler. Özlem duygusunu hissedebilen insanlar -ne kadar acı verici olursa olsun- özlediklerini bulmaya, özlemeyenlere göre daha yakındır.

Bazı insanlar; aileleri, arkadaşları ve partnerleriyle istikrarlı ilişkileri olsa da yine sevgiye özlem duyabilirler. Muhtemelen duygularına yaklaşmayı öğrenmeleri gerekiyordur. *Sevmeye Kendinden Başla* isimli kitabımda farklı sosyal yakınlaşma aşamalarını kullanarak insanlarla nasıl iletişime geçebileceğinizi anlatıyorum. Kitapta, belirli bir ilişkinin ne kadar yüzeysel veya derin olmasını istediğinizi kontrol edebilmeniz için kullanabileceğiniz araçlar bulunuyor.

Kökeniniz ve kendinizle ilgili yeni bir şey öğrendiğinizde genellikle yeni edindiğiniz bilgileri, bilgilerin ilgili olduğu kişilerle paylaşmanız gerekir gerekmediği sorusu ortaya çıkar.

Ebeveynle Mevcut İlişki

Anne babanız ve kendinizle ilgili daha gerçekçi bir bakış açısı edinmeye başlamanız, kendiniz üzerinde çalıştığınızı gösterir ki kendini anlamaya çalışmak uzun bir süreç gerektirir. Edindiğiniz yeni bilgileri ebeveyninizle ne derecede paylaşacağınız ise ilişkiden ilişkiye değişmektedir.

Bununla birlikte o âna dek ebeveyninizin idealize edilmiş bir resmiyle yaşadıysanız ve kafanızdaki resim tamamıyla paramparça olduysa onların değerinin bir süreliğine gözünüzden düşeceğinin farkında olmanız önemlidir. 1960'lı dönemde, onları olduklarından daha iyi görmektense olduklarından daha kötü görme tuzağına düşmek yaygındır.

Sık sık, "Ailem bana her şeyi verdi," dediğine şahit olduğum Maria'nın hikâyesi buna güzel bir örnektir. Maria'nın idealize ettiği aile tablosu paramparça olduğunda her şey altüst oldu. O anda, ailesinin ona hayal etiklerini vermediğini gördü. Bundan birkaç ay sonra dengesini bulmaya başlayarak ailesinin onu bencil olmayan bir şekilde desteklediği gerçek olayları hatırladı. Terapistinin tavsiyesine uyarak dünyaya yeni bir bakış açısıyla bakana kadar yeni öğrendiği bilgileri ebeveyniyle paylaşmadı.

Bir başka örnek de Sophia'nın hikâyesidir. Annesinin inadına böyle davranmadığını gayet iyi anlıyor, annesinin sosyal ve biyolojik mirasının kurbanı olduğunu biliyordu. Yine de idealize ettiği aile tablosu suya düştüğünde Sophia hayal kırıklığına uğradı. Annesinin onu aldattığını hissetti ve uzun vadede Sophia'nın aynı anda hem annesiyle hem de öfkesiyle başa çıkması çok zordu.

O dönem Sophia, onun için çok stresli ve bunaltıcı olduğu, öfkelenmesine ve hayal kırıklığına uğramasına neden olduğu

için annesiyle bir odada yüz yüze olmaktansa iletişimini e-postayla sınırladı. Sophia, kapsamlı bir terapi sürecinden sonra hayal kırıklığını ve üzüntüsünü kontrol altına alabildi. Böylece annesiyle bir kez daha yetişkinlere uygun sakın bir şekilde bir arada olabildi. Annesinin şimdi ve daha öncesinde kızıyla iletişim kurma çabası olduğunu da yavaş yavaş kabul etti.

En iyi senaryoda, kişinin anne babaya bakış açısı bir kez gözden geçirildiğinde ebeveyn ile yetişkin çocuk arasında tamamen yeni ve çok daha eşit bir ilişki ortaya çıkabilir. En kötü durumdaysa ebeveynler, çocuklarının onları farklı bir gözle görmeleriyle baş edemezler ve ilişki o kadar üzücü bir hâle gelebilir ki taraflar için en iyi şey teması kesmek olur ancak bu iki uç nokta arasında birçok olası orta yol bulunabilir. Tamamen vazgeçmektense yılda iki saat birbirinizi görmeye alışmak, zor bir ilişki için iyi bir çözüm olabilir.

Kendiniz ve anne babanızla ilgili algınızı değiştirmek, bazen bir denge bulana kadar farklı uçtaki düşünceler arasında gidip gelmenize neden olan radikal bir değişim sürecidir. Bir uça ebeveyninizi gerçekte olduğundan daha iyi görürken diğer uça gerçekte olduğundan daha kötü görürsünüz.

Kendinizle ilgili düşüncenizde de aynı uç noktalarda gidip gelebilirsiniz. Bazı dönemler kendinizi harika biri olarak görürken diğer dönemlerde kendinizi özgüvensiz biri olarak görürsünüz. Partnerinizle ilgili vizyonunuz genellikle kendinizle ilgili vizyonunuz sonucunda değişecektir. Bir süre yalnız kalıp kendi yolunuza gitmektense partnerinizle çok iyi anlaşabilir ve kendinizi çok iyi hissedebilirken başka bir zaman partnerinizin beklentilerini karşılayamayacağınızı düşünüp terk edilme endişesi yaşayabilirsiniz.

Yaşama sanatı bir denge bulmaktır. Bu da bazen, öncesinde belirli yeteneklerin geliştirilmesini gerektirir. Dengeyi kurabilmek için kusurlarınız ve erdemlerinizle kendinizi kabul etmeye cesaret etmelisiniz.

Kendine Dönmek

Sosyal Maskenin Ardında

‘Doğru’ kişi olmama korkusu baskın olduğunda sosyal maske kişiyle bir olmaya başlar. Bazı insanlar, sosyal maskesini neredeyse hiçbir zaman tamamen çıkarmaz.

Sosyal maskesi olmayan bir yüz görmek isterseniz yanınızdan geçen otobüsün içindekilere bakabilirsiniz. Gözetlendiğinden habersiz pencereden dışarı bakan bir yolcuyu görebilirsiniz. Muhtemelen çok rahat bir ifadesi vardır. Bu sırada biri o kişiyle konuştuğunda hemen yüzü değişecek, sosyal maskesini takacak ve belki de gülümseyecektir.

Sosyalleştiğiniz durumlarda takabileceğiniz bir sosyal maskenizin olması iyidir. Her yerde tamamen kendiniz olmanız uygun olmayabilir. Buradaki sorun, maskenizi ne zaman taktığınızı veya çıkardığınızı fark etmemeniz veya en samimi ilişkilerinizde bile maskenizi çıkarmaya asla cesaret edememenizdir.

Bir danışanım konuyla ilgili şunları ifade etmişti:

Uzun yıllar boyunca yanımda bir erkekle uyuyamadım. Sanki yüzümü gevşetmeye cesaret edemiyordum. Daha son-

ra korktuğum o şeyi terapide keşfettim. Yanımdaki erkeğin gecenin bir yarısı uyanıp beni uyurken görmesinden korkuyordum. Bir gülümsemeyle uyuyup da bütün gece boyunca bunun devam edeceğine güvenemezsiniz. Uyurken çirkin görüneceğimden, yüzümün kontrolden çıkmasından ve bu yüzden de onun benden uzaklaşmasından korkuyordum.

Yüz ifadenizin tamamen hislerinizi yansıtmaması iyi iletişim kurmanın yoludur ve de bulaşıcıdır. Son derece rahat ve samimi bir yüze baktığınızda kendi ifadeniz de benzer olmaya başlayacaktır. Aynı şekilde birinin kocaman gülümsediğini gördüğünüzde hiç mutlu olmasanız bile aniden siz de gülümsemek istersiniz.

Öte yandan bir gülümseme, hem gülümseyen kişinin hem de gülümsediği kişinin kendini ifade etmesini zorlaştırabilir. Örneğin karşınızdaki kişi sürekli gülümsüyorsa kendinizi kötü hissettiğinizi söyleyemeyebilirsiniz. Bir kişinin gerçek hislerinden çok yalnızca bir maske olan gülümseme, kendini koruma stratejisi olarak da kullanılabilir. Kesintisiz bir şekilde konuşmak da aynı şeyi yapabilir. Sürekli konuşan biriyle gerçek bir iletişim kurmak çok zordur. Öte yandan her iki taraf da sözcük akışına ara vermeye cesaret ederse sosyal maskenin düşmesine izin verilir. İyi bir göz teması da iki tarafın yakınlaşmasını sağlar.

Sosyal maskenizi bırakmak ve yüz ifadelerinizi kontrol etmeye son vermek o andaki hislerinizi tüm çıplaklığıyla yansıtıyorsa ve bu şey nadiren yaptığınız bir şeyse korkutucu olabilir ancak hem kendinizle hem de başkalarıyla daha iyi iletişim kurmanın yolu da budur.

Kendi gözünüzde veya başkalarının gözünde iyi, haklı veya zeki olma uğraşına son vererek yalnızca kendiniz olmanız, hayatta olduğunuzu hissetmenizi sağlayacaktır. Belirli bir şey olmak istemeden yalnızca kendiniz olmaya cesaret edebileceğiniz

bir noktaya ulaşmalısınız. “Ben buyum,” tavrı daha derinlemesine iletişim kurmanız için alan tanıyan temel bir bakış açısidir.

Başkalarıyla Bağ Kurmak için Kendin Olmayı Seçmek

Kendinizi açıkça görüp anlayabilmeniz için hayatınızda bilinçsizce başvurduğunuz kendini koruma stratejileri olmamalıdır. Bunlar vizyonunuzu perdeleyerek sizin iç dünyanızı hissetmenizi engeller.

Kendiniz olmayı seçmeniz, kendi gerçekliğinizle temasa geçmek için çalışmaya gayret ettiğinizi, kendi ideallerinize veya başkalarının ideallerine göre yaşamayıp kendi başınıza ayakta durmaya karar verdiğinizi gösterir. Bunu yapmak aynı zamanda gerçekten bir anlam ifade eden şeylerin çoğunun üzerinde kontrol gücünüz olmadığını kabul etmektir. Kendiniz olmayı seçmek, kontrolü bırakıp kendinizi hayatın akışına bırakmak için bir egzersizdir.

Hayat harekettir. Sürekli değişim hâlindesiniz. Bağlandığınız insanlardan bir gün ayrılabilirsiniz. Hayat üzüntü ve merak arasında gidip gelir. Bu koşullarda kendi olmaya cesaret eden ve olduğu kişi olmayı kabul edebilen kişi, şu anda hissettiği gibi hareket edebilir. Bir zamanlar hissettiği ve korktuğu şey tarafından kontrol edilmeye göz yummaz. Şu anda mevcut olduğu kişi olarak insanlarla bağ kurabilir. Gerçek bir bağ kurmayı deneyimleyebilmek için her iki insanın da kendisi olmaya cesaret etmesi gerekir.

Gerçek bir bağ kurmadan da insanlarla birlikte olabilirsiniz. Örneğin bir amaç uğruna birlikte olabilirsiniz. Belki eğlenmek, bilgi almak, kabul edilmek veya her ne istiyorsanız onu elde etmek için insanları kullanıyorsunuzdur. İnsanlar, nesneleri kullandıkları gibi diğer insanları da kullanırlar. Televizyonu açıp eğlenmek yerine bir arkadaşınızı arayabilir ve bir süre dediko-

du yapabilirsiniz. Gerçek bir bağ kurmak isteyip istemediğiniz her zaman çok belirgin değildir. Belki şu anda derin bir sosyal etkileşim kurmak için enerjiniz yoktur veya buna pek ilgi duymuyorsunuzdur. Arada sırada insanların birbirini bu nedenle kullanmasında hiçbir sakınca yoktur. Her zaman kendinizle ve diğer insanlarla samimi bir ilişki içinde olsaydınız hayat çok yorucu olurdu. Bununla birlikte insanlarla kurduğunuz tek iletişim biçimi birbirinizi kullanmaksa ya da ilişkide neyin ne olduğunu kestiremiyorsanız gerçek ilişkileriniz olduğu söylenemez.

Gerçek bir bağ kurulduğunda ortada çıkar ilişkisi yoktur. Belirlenmiş bir hedef yoktur, bağ kurduğunuz kişiden hiçbir şey istemezsiniz, o kişiyi hiçbir şey için kullanmazsınız. Gerçek bir bağ kurduğunuzda yalnızca birbirinizle iletişim kurarsınız. Olacaklar tahmin edilemez. Etkileşim sonucunda değişme ihtimaliniz vardır. Belki de “Benim bildiğimi, bildiğini biliyorum,” veya “Hissettiğim şeyi hissettiğini hissediyorum,” hissini duyumsadığınız bir an yaşarsınız. Sevildiğinizi hissetmek, tam olarak olduğunuz gibi görüldüğünüzü ve kabul edildiğinizi hissetmektir. Sevmek, diğer şeylerin yanı sıra görebilmek, uyum sağlayabilmek, kendinizi ve başkalarını kabul edebilmektir.

Yahudi filozof Martin Buber, “Gerçek hayat bağ kurmaktır,” demiştir. Gerçekten yaşadığınızı hissettiğiniz bu kadar yüksek kalitede bir bağ kurmayı planlayamazsınız ancak bunun gerçekleşmesi için iyi önkoşulları yaratabilirsiniz. Kendini koruma stratejilerinizi incelediğinizde ve kendinize dönmeyi seçtiğinizde yaptığınız tam olarak budur. Bunu yaptığınızda yeni olasılıklara alan tanırırsınız, ilişkiler ve diğer her şey daha basit hâle gelir.

Yeterince İyi Olmak için Gayret Etmekten Vazgeçmek ve Diğer Kötü Kararlar

Yeterince iyi olmak için çok fazla enerji harcadıysanız -ve çoğu insan için bu sevildiğinden emin olmak için yeterince iyi olmak anlamına gelir- özellikle de uzun yıllar boyunca bunu yaptırıysanız bir anda bunu bırakmak zordur.

Bu durum, hayatınızın geri kalanında sorunsuz bir seyir vadeden bir şirkete çok para yatırmakla karşılaştırılabilir. Tam umudunuzu kaybetmek üzereyken başarılı olması için daha da fazla yatırım yapmanız gerektiğini öğrenirsiniz.

Para akışını -enerji akışını- kesmeyi seçtiğiniz gün, kötü bir yatırım yaptığınızı fark edebilirsiniz. Bunu yaptıktan sonra bu uğurda harcadığınız koca bir hayatın üzüntüsü açığa çıkabilir. Öte yandan tatsız gerçekle ve kederinizle yüzleşmemek için imkânsızın bir gün mümkün olacağı umuduyla daha fazla yatırım yapmaya da devam edebilirsiniz.

Hayatınıza rehberlik eden stratejilerin ve kuralların sizi almayı istediğiniz sonuca götürmediğini kabul etmek şok edici ve bunaltıcı olabilir. Bununla birlikte daha yapıcı başka yollar olduğunu keşfetmek daha tatminkâr bir yaşama ve mutluluğa giden yol olsa da başlangıçta kederi açığa çıkarabilir.

Bir örnek verelim:

Anne, genç yaşta çocuk sahibi oldu ve ev hanımı olmaya karar verdi. Çoğu zaman yalnız kalsa ve sıkılsa da günde sekiz saat insanlarla dışarı çıkamayacağını da düşünüyordu. Otuz beş yaşındayken ilk kez ekonomik nedenlerle iş bulmak zorunda kaldığında insanlar arasında olmanın onu daha enerjik yaptığını keşfetti ve modu o kadar yükseldi ki neredeyse kendini tanıyamadı. On beş yıldır ev hanımıydı ve işe giderek çok daha iyi bir şey yaptığı fikriyle başa çıkmakta zorlandı. Kendini koruma stratejisiyle yeni fikrine uzun süre şüpheyile yaklaştı. Kendi kendine, her şeyi ilginç kılan ve ona bu şaşırtıcı neşeyi veren şeyin

muhtemelen sadece hayatındaki yenilik olduğunu söyledi. Öte yandan yavaş yavaş ilk düşüncesinde haklı olduğunu kabul etti. İşe gitmenin üstesinden gelebileceğini ve bunun ona ve çocuklarına da fayda sağlayan yeni bir enerji sağladığını fark etti.

Uzun vadede yeni mutluluğu, on beş yıl boyunca biriken üzüntüyü fazlasıyla aştı. Ama ilk başta üzüntü tabii ki çok fazlaydı. Yas tutmakta iyi değilseniz veya hayatınızdaki üzüntülerden kaçınıyorsanız eski düzeninize geri dönmek ve yeni mutluluğunuzdan şüphe etmek gözünüze daha cazip görünebilir. Sanırım bunun nedeni, birçok insanın eski kalıplara ve modası geçmiş stratejilere takılıp kalmasıdır.

Başa çıkmaktan kaçındığınız veya üstesinden gelemediğiniz büyük bir üzüntünüz varsa yeni bir üzüntüyle karşılaşma konusunda en az TSSB (travma sonrası stres bozukluğu) yaşayan kişiler kadar hassas olabilirsiniz.

Neyse ki günümüzde geçmişten gelen travmaları aşmak, kendinizi ve yaşamın belirsizliklerini anlamayı öğrenmek konusunda uzman yardımı almak için yapabileceğiniz birçok şey var.

Hayatınızı tamamen uyanık, mutlu ve neşe içinde yaşamak istiyorsanız kendinizi akışa bırakmalısınız. İnsanlara ve bağlı olduğunuz şeylere veda edebilmelisiniz. Böylece yenilikleri kabul edebilirsiniz. Hayat harekettir. İnsanlarla yolunuz kesişecek ve bağlar kuracaksınız. Yeni ilişkilerle her şeye yeniden başlamak için eski ilişkileri bitirip yas sürecini tamamlamalı ve kendinizi özgür bırakmalısınız. Ağlayacak ve güleceksiniz. En büyük neşeyi veya en derin kederi uyandırabilecek şeylerin çoğu üzerinde hiçbir kontrolünüz yoktur. Bununla birlikte yas tutup kendinizi özgür bırakmakta iyiyseniz hayatın zorluklarına karşı donanımlı olursunuz demektir.

Yolunuza Çıkan Sorunlar

Size göre apaçık olan gerçeklik sorgulandığında bir tür sorun ortaya çıkabilir.

Anne, kocasının aslında ona sandığından daha çok değer verdiğini ve kocasına dair kafasındaki olumsuz resmin kocasından daha çok şey anlattığını keşfettiğinde dünyası başına yıkıldı. Bir dönem boyunca düşündüğü ve inandığı her şeye şüpheyile yaklaşmaya başladı. Kendini âdeta açık denizde kaybolmuş gibi hissettiğini ve yeniden kendini bulana dek aylar geçtiğini söyledi.

Daha sonra şunları anlattı:

Kendimi koruma stratejilerimin farkına varmadan önce özgüvenim bugün olduğundan daha fazlaydı. O zamanlar kendimi iyi hissediyordum ve anlaşması çok zor olan insanlarla karşılaştığımda sinirleniyordum. Aslında bu zorluğun bir kısmını yaratan kişinin kendim olduğunu keşfetmek gerçekten tatsızdı.

Bazen kendinize bakmaya başlamadan önce hayat daha kolaydır ama bir o kadar da eksiktir. Kendinize dair farkındalığınız ne kadar az olursa başkalarıyla ilişkilerinizin kalitesi de o kadar zayıf olur. Başkalarını veya kendinizi net göremezseniz karmaşıklıklar tekrar tekrar ortaya çıkacak ve ilişkilerinizde kendinizi anlamak veya anlaşıldığınızı hissetmek zorlaşacaktır. Kendinizi anlayamaz veya duygularınızı hissedemezseniz hayat dolu olma hissiniz de o kadar belirsiz olacaktır.

Hayatı Kökten Değiştiren Acı: Kendine Dönmek

Hayati tehlike yaratan bir hastalığa yakalanan kişilerin tüm hayatını gözden geçirip olumlu yönde değiştirdiklerine dair pek çok hikâye duymuşsunuzdur. Siz de sonradan, “Neden

öyle yapmadım? Bu değişimin hayatıma ve yakınımıdakilere daha fazla mutluluk getirebileceğini neden daha önce fark etmedim?” dememek için harekete geçmelisiniz.

Bu sorunun cevaplarından biri, insanın alışkanlıkları olan bir varlık olduğudur. Yeterli miktarda baskıya maruz kalmazsanız aşına olduğunuz ve rahat olduğunuz yolda ilerlemeye devam edersiniz.

Kendini koruma stratejilerinizden vazgeçtiğinizde ortaya çıkan gerçeğe yaklaşmak, ciddi bir hastalıkla aynı etkiye sahip olabilir: Bu, korkutucu olabilecek olsa bile kendinizi değiştirmek için motivasyon bulabilirsiniz. Bazen güvende hissettiren alışkanlıkları bırakıp kendinizi yeni bir şeye yönlendirmeden önce hayatınızdaki acının belirli bir seviyeye ulaşması gerekir.

Dorothy kendi gerçekliğine yaklaştığında hayattaki en iyi şeylerden bazılarını kaçırdığını anladı çünkü daha önce hiç sevgi dolu bir ilişkinin derinliklerine dalmaya cesaret edememişti. Üstelik orta yaşı çoktan geçtiğinden işleri düzeltmek için sınırlı bir zamanı olduğu çok açıktı. Bunu bilmek onu büyük bir üzüntüye sürükledi.

Hayatını değiştirecek enerjiyi bulmadan önce antidepresan almak zorunda kaldı. Sonra asla yapmayacağına yemin ettiği bir şey yaptı: İnternetteki bir flört sitesinde kendine profil oluşturdu. Muhtemel partnerine sunabileceklerini kelimelere dökerken bunun, kendi arzularının neler olduğunu keşfetmesindeki rolünü ve faydasını fark etti. Daha sonra randevulara gitmeyi ilginç ve ilham verici buldu. Terapiyi bıraktığında henüz bir erkek arkadaş bulamamıştı ancak önemsedığı bir adamla tanışmıştı.

Susanne, duygularını önceden tahmin ederek hayatı boyunca duygularıyla arasına mesafe koydu. Her zaman biraz sonra, yarın ya da bir yıl sonra ne olacağına kafayı takıyordu. Üzerinde çalıştığı şeyi bitirdiğinde her şeyin ne kadar iyi olacağına dair düşüncelerle ve planlama yapmakla vaktini geçiriyordu.

Kendini koruma stratejisini bıraktığında hayatındaki acıyı o anda olduğu gibi hissetti. Son on yıldır veya daha uzun süredir kocasıyla yakın bir ilişkisi yoktu. Aslında bunun kendi hayatına dayanamamasıyla ilgili olduğunu görebildiğindeyse çok üzüldü.

Susanne bu gerçeğe yakından baktığında uzun yıllar aşk hayatını ihmal ettiği ve gerçekçi olmayan şeyler için kocasını suçladığı için derin bir üzüntü yaşadı. Onun yaşadığı keder depresyona benziyordu. Bazı arkadaşlarından bu kadar olumsuz düşünmemesi ve bunun yerine olumluya odaklanması için tavsiyeler aldı. Ama gerçek şu ki Susanne artık daha gerçekçi düşünüyordu ve gerçeğe daha önce hiç olmadığı kadar yakındı. Kederinin ortasında kalbini kocasına açtı ve onun karşılıksız sunduğu ilgiyi büyük bir memnuniyetle kabul etti.

Eski kalıpları değiştirme motivasyonu, yaşanmamış bir yaşamdaki acı ve hayal kırıklığından kaynaklanır. Tatsızlıkları; çok yemek, çok eğlenmek, çok uyumak, uyuşturucu madde kullanmak veya diğer kendini koruma stratejileriyle örtmeyi bıraktığınızda kendinize dönebilir, böylece değişmeniz gerektiğini anlayabilirsiniz.

Kendini koruma stratejilerinden vazgeçmek hayatta var olmanın yeni bir yolunun başlangıcıdır. İlk adım kendinize dikkat etmek, hayattaki stratejilerinizi gözden geçirmek ve bu stratejilerin hayatınızı geliştirmeye mi hizmet ettiğini yoksa bilginizi ve ilişkilerinizi mi karıştırdığını araştırmaktır.

Farkındalık İlerlemenin Yoludur

Hepimiz ihtiyaç duyduğumuz ilişkileri deneyimleyemiyorsak bunun nedeni diğer şeylerin yanı sıra birçok insanın kendisi ve başkalarıyla yakın bir ilişki kuramamasıdır. İnsanlar, kendilerini ve başkalarını anlamada iyi değildirler ancak bunu başardıktan sonra daha kaliteli bir bağ kurulabilir.

Kendini koruma stratejilerinin labirentinden çıkmanın yolu farkındalıktır. Kendi benliğiniz hakkında farkındalığınız ne kadar az olursa yolunuzdan şaşma veya hata yapma olasılığınız o kadar fazla olur.

Bilinçsizce başvurduğunuz kendini koruma stratejilerinin var olduğunu bilmek odaklanabilmenizi sağlar ve kendi stratejilerinizi görme yeteneğinizi geliştirir.

Birçoğunuzun çocukken yeteri kadar sahip olmadığı benliğine ilgi duyma becerisini yetişkinlikte geliştirebilirsiniz. Aynı kalıplara takılıp kalmak yerine kendi stratejilerinizi inceleyebilir ve hangilerinin size fayda sağlayabileceği veya hangilerini tamamen arkanızda bırakmanız gerektiği konusunda gerekli adımları atabilirsiniz. Açık, tarafsız ve uzlaşmacı bir farkındalıkla içinizdeki duygu çeşitliliğini anlayabilirsiniz. Kendiniz olma cesaretiyle diğer insanlara da anlaşılır bir şekilde ilgi gösterebilirsiniz.

Burada açıklanan kişisel gelişim yöntemi aracılığıyla hayat dolu benliğinizi hissetmeniz ve sevgiyle bağ kurmanız için en iyi önkoşulları yaratabilirsiniz.

Hayat dolu benliğinizi hissedin ve sevgiyle bağ kurun.

Teşekkür

Kısa süreli dinamik terapi yöntemini bana öğreten Gestalt Analiz Enstitüsü Başkanı Niels Hoffmeyer ile gestalt terapisini bana öğreten Psikoterapist Bent Falk'a teşekkür ederim.

Ayrıca terapötik uygulamalarımda, derslerimde ya da başka bir yerde düşünce ve duygularını paylaşma konusunda bana zamanla güvenen hepinize teşekkür etmeliyim. Bir de hikâyelerini bu kitapta kullanmam için bana izin verenlere özellikle teşekkür ediyorum.

Bu kitabı okuyan ve bana geribildirimde bulunanlara da teşekkürler. Sizler olmasaydınız bu kitap da olmazdı. Burada ismini özellikle paylaşmak istediğim şu kişilere teşekkür ederim: Martin Håstrup, Janet Cecilie Ligaard, Jens Rasmussen, Kirstine Sand ve Pia Skadhede. Her biriniz kendi izinizi bu kitaba bıraktınız, teşekkür ederim.

Kaynakça

Buber, Martin: I and Thou. Martino Fine Books, 2010.

Habib Davanloo: *Unlocking the Unconscious*. Wiley, 1990.

Habib Davanloo: *Basic principles and techniques in Short-term Dynamic Psychotherapy*. Spectrum Publications 1978.

Davidson-Nielsen, Marianne og Nini Leick: *Healing Pain: Attachment, Loss, and Grief Therapy*. Routledge, 1991.

Falk, Bent: *Honest Dialogue. Presence, common sense, and boundaries when you want to help someone*. Jessica Kingsley Publishers, 2017.

Freud, Sigmund: *Inhibitions, Symptoms and anxiety*. 1926.

Jung, C. G. *The Undiscovered Self*. 6. baskı (1958).

Kierkegaard, Søren: *The Sickness unto Death*. Penguin Classics; İlk baskı (1 Ağustos 1989).

Kierkegaard, Søren: *The Concept of Anxiety*. Princeton University Press; İlk baskı (ABD, 1 Şubat 1981).

Miller, Alice: *The Drama of the Gifted Child*. Basic Books, 1997.

Della Selva, Patricia Coughlin: *Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy: Theory and Technique*. London: Karnac Books. 1996.

O'toole, Donna: *Aarvy Aardvark Finds Hope*. Compassion Press, 1988.

Sand, Ilse: *Highly Sensitive People in an Insensitive World: How to Create a Happy Life*. Jessica Kingsley Publishers, 2016.

Sand, Ilse: *The Emotional Compass: How to Think Better about Your Feelings*. Jessica Kingsley Publishers, 2016.

Sand, Ilse: *Tools for Helpful Souls – especially for highly sensitive people who provide help either on a professional or private level*. Jessica Kingsley Publishers, 2017.

Yalom, Irvin D: *Existential Psychotherapy*, 1980.

Young, Jeffrey E. Young: *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Professional Resource Exchange In, 1990.

Neden herkes sevgi dolu ve samimi ilişkiler yaşamıyor? Neden bu kadar çok insan yalnız ya da karşılıklı samimiyetin olmadığı soğuk ilişkiler yaşıyor?

İnsanlar, kendilerini başkalarından uzaklaştırmak, kendi hayatlarına gerçekçi bir gözle bakmaktan kaçınmak ya da kendi duygu, düşünce, bilgi veya arzularını bastırmak için çeşitli stratejiler kullanır. *Kendine Dön* kitabında Ilse Sand, insanlarla yakınlaşmanızı engelleyen durumları görebilmeniz adına duygularınızı daha iyi anlayabilmeniz ve kullandığınız stratejileri daha iyi değerlendirmeniz için sizlere rehberlik ediyor.

Kendinize ve duygularınıza dair farkındalığınızı artırarak hem kendinizle hem de çevrenizdekilerle çok daha samimi ve yapıcı ilişkiler kurabilirsiniz. Ne kadar iyi bir hayat yaşadığınız, kurduğunuz ilişkilerin niteliğine bağlıdır. Bugün kendiniz için bir şey yapmaya ne dersiniz?

Psikoterapist Ilse Sand, uluslararası çok satan *Sevmeye Kendinden Başla* ve onunla aynı etkiyi yaratabilecek kadar güçlü anlatıma sahip *Birini mi Özlüyorsun?*, *İçe Dönük ve Hassas İnsanların Gücünü Keşfetmek*, *Yardımsaver Ruhlar İçin Araçlar* ve *Duygusal Pusula* kitaplarının yazarıdır. Kitaplarında gözlemlerini bilimsel gerçeklerle örtüşürerek 'aşırı duyarlı ve hassas' insanlara yol göstermektedir.



Sola Unitas
happiness.learning.performance

