

İlişki

Her ilişkide inişli çıkışlı dönemler olabilir. Önemli olan, yaşanan sorunlarda geri dönüşü olmayan sözler ve hareketlerle, belki de incir çekirdeğini doldurmayacak sebeplerden bir birlikteliğin bitmesine yol açmamak...

Ayşegül Uyanık Örnekal

Ayrılık çanlarının **GÖSTEREN İŞARETLER**

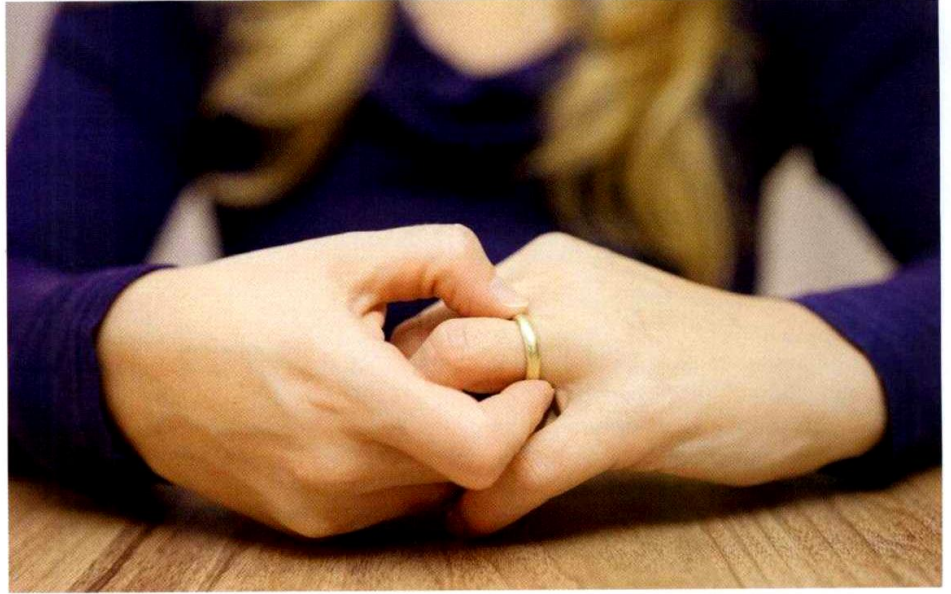
Çiftler terapiye başvurduğunda en sık duyulan cümleler “Eşimle eskisi kadar çok vakit geçirmiyoruz”, “Birlikte hiçbir şey paylaşmıyoruz”, “Aynı evde iki yabancı olduk”, “Cinsel hayatımız çok kötü”, “Sanki beni hiç duymuyor, ne söylesem ona ulaşamıyor gibi hissediyorum”, “Tek ortak noktamız çocuklar oldu. Baş başa hiçbir şey yapmıyoruz”, “Çok fazla tartışıyoruz ve hiçbir şekilde uzlaşmıyoruz” “Eşim çok değişti, artık benimle hiç ilgilenmiyor” oluyor. Ancak ne olursa olsun bunların hiçbiri tek başına ilişkinin bittiğini ya da biteceğini göstermek için yeterli olmuyor. Bu olumsuzlukların bazıları ilişki üzerinde yıkıcı etkiye sahip olabilir de, bazıları sanıldığı kadar olumsuz etki etmiyor. Davranış Bilimleri Enstitüsü’nden Uzman Psikolog, Çift ve Aile Terapisti İnci Canoğulları, bu tür konularda önemli çalışmaları bulunan John Gottman’ın ilişki laboratuvarında yaptığı araştırmalar sonucu, tartışan bir çifti 10 dakika gözlemleyerek boşanıp boşanmayacaklarını tahmin edebileceğini söylüyor. Hem de yüzde 91 doğru oranda! Peki bu mümkün mü? Dr. Gottman bir ilişkinin bitip bitmediğini anlamak için nelere bakıyor? Uzm. Psk. Canoğulları, Gottman’ın “Mahşerin Dört Atlısı” olarak isimlendirdiği, ilişkilere en fazla zarar veren yanlışları Formsanté okurları için anlattı.

→ SUÇLAMA

“Sen her zaman...” ya da “Sen hiçbir zaman...” diye başlayan cümleler şikayet değil, suçlama içeriyor. Şikayet ve suçlama arasındaki fark büyük önem taşıyor. Bu nedenle tartışmalarda ikisini ayırmak gerekiyor. Şikayet şu şekilde olabilir: “Akşamları eve geldiğimizde benimle konuşmaman beni çok üzüyor.” Bu cümle karşımızdaki kişi ile ilgili herhangi bir suçlama içermiyor. Ancak suçlama içeren cümleler, problemi konuşmak için sert bir başlangıç oluyor. Negatif duygular uyandırarak karşımızdaki kişinin öfkelenmesine yol açıyor. Suçlama doğal olarak savunmayı doğuruyor. Partnerinizi suçlamaya başladığınızda ise o da kendini savunmaya başlıyor.

→ SAVUNMA

Herhangi bir saldırıya maruz kaldığında kişi kendini savunmaya başlıyor. Bunu da yaptığı hatayı kabul etmeyerek, aksine



“İSTER KADIN İSTER ERKEK OLSUN, KONUŞMAYI YAPAN KİŞİNİN PARTNERİNİ KIRICI, AŞAĞILAYICI, GURURUNU İNCİTİCİ KONUŞMALARDAN KAÇINMASI GEREKİYOR. BUNU E-POSTA, KISA MESAJ GİBİ YOLLAR YERİNE YÜZ YÜZE YAPMAK HEM İLİŞKİYE HEM DE KARŞIMIZDAKİ KİŞİYE VERDİĞİMİZ DEĞERİ GÖSTERİYOR.”

karşısındaki kişinin, bu hatayı yapmasına engel olmadığı için onu suçlayarak yapıyor. Bu durum, karşı tarafın da kendini savunmasına yol açıyor. Yaşananların sorunun çözümlenmesine hiçbir şekilde katkısı olmadığı gibi, içinde bulunulan durumu daha da kötüleştiriyor.

→ AŞAĞILAMA-HOR GÖRME

Bu durum, tartışmalar sırasında karşımızdaki kişiyle dalga geçme, alay etme, küçük düşürme gibi sözler ve bunlara uygun beden hareketlerini içeriyor. Ayrıca gözleri devirme, küçümseyerek bakma gibi bazı mimikler içinde bulunulan durumu daha da kötüleştiriyor. Hal böyle olunca aşağılandığını, küçük düşürüldüğünü düşünen taraf için problemle ilgili konuşmak ve çözüm aramak imkansız hale geliyor. Bu durumda ya ortamı terk ediyor ya da iletişimi kesiyor. Boşanmanın en önemli belirleyicisi de bu oluyor. Mutlu evliliklerde aşağılama ya da hor görmenin neredeyse sıfır olduğu biliniyor.

İLK YEDİ YILA DİKKAT!

John Gottman ile Robert Levenson tarafından yapılan ve 14 yıl süren araştırmanın sonuçlarına göre evliliklerinin ilk yedi yılında boşanan çiftlerde suçlama, savunma, duvar örme ve aşağılama-hor görmeye daha fazla rastlanıyor. İlerleyen yıllarda ise ayrılan çiftler en çok duygusal olarak bir bağın olmaması, özellikle tartışma sırasında olumlu herhangi bir duygunun gösterilememesi nedeniyle boşanma kararı alıyor.

NEYİ, NASIL SÖYLEDİĞİNİZ ÖNEMLİ

Partnerlerden biri tek taraflı ayrılık kararı aldığında bunu karşı tarafa nasıl söyleyeceği önem taşıyor. Uzman Psikolog İnci Canoğulları, bunu konuşabilmenin iki taraf için de çok kolay olmayacağını belirterek, şunları söylüyor: "Bu yüzden ayrılık kararının açıklandığı konuşmanın mümkün olabilecek en iyi şekilde yapılmasını sağlamak ve bu konuda bazı şeylere dikkat etmek gerekiyor. Öncelikle ister kadın ister erkek olsun, konuşmayı yapan kişinin partnerini kırıcı, aşağılayıcı, gururunu incitici konuşmalardan kaçınması gerekiyor. Bunu e-posta, kısa mesaj gibi yollar yerine yüz yüze yapmak hem ilişkiye hem de karşıdaki kişiye verdiğimiz değeri gösteriyor. Karşı taraf ilişkiyi bitirmek isteyen partnerden bu kararın almasına yol açan nedenleri duymak isteyebilir. Bu nedenle açık ve net bir konuşma yapmak gerekiyor. Mesleki deneyimlerimden edindiğim izlenimlere göre eşler zaten bu noktaya gelene kadar ilişkilerinde oldukça yıpratıcı dönemler geçirmiş oluyor. Dolayısıyla birbirlerini daha fazla üzmemek, kırmamak adına bazı şeyleri açıkça konuşmaktan çekinebiliyor. Ancak bu, durumu kolaylaştırmaktan ziyade kişinin diğer tarafı tatmin etmeyen açıklamalar yapmasına, dolayısıyla daha fazla kırmasına sebep oluyor. Yani aslında olmasından kaçınılan durum gerçekleşiyor."

Bazen de ayrılmak istediğini söyleyen taraf, belki partnerini üzmemek istemediği için belki de farklı nedenlerle ilişkiye bir şans verme kararı alabiliyor. Böyle durumlarda çiftler sorunlarını çözüp, ilişkilerine kaldıkları yerden devam edebiliyor. Ancak bazen bu süreçte sorunları çözmekten ziyade, hiçbir şekilde konuşamayacak, iletişim kuramayacak duruma da gelinebiliyor. Hatta bazen çözümün ne olduğu hakkında fikir birliğine dahi vanlamıyor. Bu gibi durumlarda çözüm için oluşturulabilecek tek bir formül olmadığını belirten Uzman Psikolog Canoğulları, "Her ilişkinin kendi içinde farklı dinamikleri var. Dolayısıyla çiftler bir uzmandan yardım alarak, kendileri için en doğru sonucun ne olacağına karar verebiliyor" diyor.



→ DUVAR ÖRME

Bu durumda partnerlerden biri, daha çok da dinleyici olan taraf, iletişimi kesip, çoğunlukla da ortamı terk ediyor. Karşıdaki kişiyi gerçekten dinlediğimizde bunu beden dilimizle, yüz ifadelerimizle ve verdiğimiz tepkilerle belli ediyoruz. Ancak duvar ören taraf bunlardan hiçbirini yapmıyor. Gottman'a göre erkekler bunu kadınlardan daha fazla yapıyor ve oran yüzde 85'i bulunuyor. Bu yüzden Gottman bunu yapanın bir kadın olması halinde yaşanan durumun boşanmanın habercisi olabileceğini belirtiyor. Erkek duvar ördüğünde bu durum kadın için çok üzücü oluyor ve konuyu uzatma eğilimini artırıyor. Dolayısıyla erkek bu davranışı

konuyu bitirmek için yapsa da sonuçta tam tersine dönüyor.

→ SORUN FARK EDİLMİYOR

Bazı çiftlerde "Mağşerin Dört Atlısı" olarak adlandırılan davranışların hiçbirine rastlanmıyor. Uzman Psikolog Canoğulları, eşlerin bir uzmana başvurduğunda her şeyin yolunda olduğunu belirttiklerini söyleyerek, "Tam da bu sebepten ötürü neden çift terapisine geldiklerini kendileri de tam olarak bilemiyor. Dolayısıyla burada herhangi bir olumsuzluk olmaması, problem yokmuş gibi davranmaya yol açabiliyor. Ancak bir sorun olması için mutlaka olumsuzluk yaşanması gerekmiyor. İlişkide olumlu bir duygunun

YAŞAYANLAR ANLATIYOR

Ayrılmak istiyor ama...

"Sekiz yıllık ilişkimin ardından, beş ay gibi kısa bir sürede onunla evlenmeye karar verdik. İlk zamanlar her şey çok güzel gidiyordu. Eksik kalan flört evremizi evliyken yaşadık desem yalan olmaz. Romantik yemekler, seyahatler, hediyeler derken kendimi peri masalında gibi hissetmeye başladım. Ama bir süre sonra o romantik adam gitti, yerine her yaptığıma söylenen, bazen benimle hiç konuşmayan, bazı akşamlar da eve uğramayan biri geldi. Neden böyle olduğunu anlamaya çalışıyor ama bir türlü istediğim cevapları alamıyordum. Adeta onunla arama duvar ördü. Yaklaşık dört ay böyle devam ettikten sonra bir akşam telefon konuşmasını duydum. Duydum diyorum çünkü uyuyordum ve tam o sırada su içmek için uyandım. Duyduklarına inanmadım. Meğer eşim de benim gibi çok uzun süren ilişkisini bir inat uğruna bitirmiş. Benimle tanıştıktan sonra da birlikteliğimizin evliliğe gitmesi onu mutlu etmiş. Fakat bir süredir eski sevgiliyle yeniden görüşmeye başlamış ve bunu bana söyleyemediği için bezdirme taktiğiyle benden ayrılmaya çalışıyormuş. Ama ona bu zevki tattırmayacağım. Ne yaparsa yapsın, ancak ben istersem ondan ayrılacağım. Dürüst olsa bunu yapmazdım ama artık dizginler benim elimde..."

Buket D.

Buzdağının görünmeyen yüzü

"Eşimle çift terapisine gidiyoruz. Aslında neden gittiğimizi ilk zamanlarda biz de bilmiyorduk. Çünkü görünürde hiçbir sorunumuz yoktu. Hatta bize bunu öneren arkadaşım da epey çıkmıştı, herkesi kendin gibi zannediyorsun diye. Meğer bir bildiği varmış! Biz dışarıdan çok mutlu ve uyumlu görünen bir çiftiz. Arkadaş çevremizin örnek göstereceği türden... Ama terapistimizle görüşmeye başladıkça aslında birbirimize rol yaptığımızı, çok fazla sorunumuz olduğunu fark ettik. Üçüncü seanstan çıkıp eve döndüğümüzde öyle bir kavga ettik ki ben birkaç gün evi terk ettim. Ciddi ciddi ayrılmayı düşünerek, bir avukatla dahi görüştüm. Sonrasında ilişkimize bir şans daha tanımaya karar verdik. Şimdilik her şey yolunda gözüküyor. Kucağımızdaki bomba patlamadan çözüm bulmuş olmaktan çok mutluyum."

Özlem T.



eksikliği de problem yaratabiliyor. Bu, çiftlerin arasında herhangi bir duygusal bağın olmaması anlamına geliyor. Söz konusu gruba dahil olan çiftler birbiriyle şakalaşmıyor, espri yapmıyor, herhangi bir sevgi ve şefkat göstermiyor, hatta birinin diğerine ilgisi dahi kalmıyor" diyor.

→ DEPRESYONA YOL AÇABİLİYOR

Uzman Psikolog Canoğulları, danışanlarından edindiği tecrübeler göre ilişkilerinde mutsuz olan ve sorunlarını konuşamayan çiftlerin çoğunlukla kendilerini kapana kısılmış, boğulacak gibi çaresiz hissettiğini belirterek, "Bazı kişiler bu durumda uzaklaşmayı tercih edebiliyor. Bu durumda duvar örüp,

partneriyle iletişimi kestiğinde yaşananlar karşı tarafın öfkelenmesine ve en ufak bir şeyde bile öfke patlaması yaşamasına sebep olabiliyor. Alan Teo ve arkadaşları tarafından yaşları 25-75 arasında değişen, yaklaşık beş bin kişiyle yapılan ve 10 yıl boyunca takipleri süren bir araştırmanın sonuçlarına göre; kişinin eşi, ailesi ya da arkadaşları ile olan ilişkisinin kalitesi gelecekte depresyon yaşama ihtimalini belirliyor. Araştırmada, ilişkilerini pozitif ve destekleyici olarak değerlendiren 15 kişiden sadece birinin 10 yıl içinde depresyon yaşadığı; ilişkilerini zayıf ve düşük kaliteli olarak değerlendiren kişilerde ise aynı durumun yedide bir oranında olduğu görüldüğü ortaya konuyor" diyor.