

İlişkinin sürprizi; *O'nun arkadaşları*

İlişkiye başlarken aldığımız sevgili paketinin içinde karşımızdaki kişinin geçmişte kurduğu ve bugüne dek getirdiği arkadaşlıkları da yer alıyor. **Bunun bir sorun olduğunu düşünüyorsanız bu yazıyı okuduktan sonra bir kez daha değerlendirin.**

Yaprak ÇETİNKAYA





oğu insan uzun bir süre "iyi ilişki"nin hayalini kuruyor. O kişiyi bulabilmek için yeni insanlarla tanışıyor. Yeni tanışılan bu insanlardan bazılarıyla tekrar görüşmek isteniyor. Bunların içinden yalnızca birkaçı bir ilişki yaşamayı denemeye değer görülüyor ve ilişki başlıyor. Çiftler ilk randevulara heyecanla hazırlanıp, ilişkilerinin

temellerini sağlamlaştırmak için özenli adımlar atıyor. Zamanla partnerin dünyasına daha çok girdikçe onun arkadaşları ve ailesi ile de ilişkiler kuruluyor. Bu kişilerle iyi ilişkiler kurup yürütmek çift ilişkisi için bir tür kaynak oluşturup ilişkiyi kuvvetlendirebilirken; buralarda yaşanan sorunlar ilişkide aşılması güçmüş gibi gözükün problemlere neden olabiliyor. Kadın ya da erkek, pek çok kişi sevgilisini arkadaşları ve ailesi ile tanıştırmak için ilişkinin iyi gittiğini hissettiği bir zamanı beklemeyi tercih edebiliyor. İlişki böyle anlamlı adımlar atılacak kadar ilerlemişken ne oluyor da onun arkadaşları ile sorunlar yaşanabiliyor ve bunlar ilişkimizi tehdit eden hatta sona götüren krizler haline gelebiliyor? Soruların yanıtlarını ve daha fazlasını Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Zeynep Zat anlattı.

Bir ilişkide hangi arkadaşlar sorun haline gelebiliyor?

Bekarlık günlerinden kalma bir alışkanlık olarak sıklıkla sevgilinizi dışarıda içki içmeye ve bar bar gezmeye davet eden yakın hemcins arkadaşlar, ilişkide sorun haline gelebiliyor. Bazı kalabalık ve kemikleşmiş arkadaş grubu "yeni gelen"i aralarına almak istemeyebiliyor. Yıllardır hayatında olan arkadaşlar bu yeni gelene sıcak bakmayarak, dolaylı ve direkt olarak farklı yollarla bu yeni ilişkiye müdahale edebiliyor; arkadaş yorumları çift ilişkisini mutsuz ya da tedirgin edebiliyor. Öte yandan, bazen durum daha karmaşık hale gelebiliyor ve yeni sevgili karşısındaki kişinin yakın arkadaşına bilerek ve isteyerek zarar verebiliyor. Ancak araştırmalar ve deneyim gösteriyor ki, ülkemizde ve yurt dışında genellikle, erkek arkadaşın yakın kız arkadaşı veya kız arkadaşın yakın erkek arkadaşı ilişkinin bir döneminde üzerinde konuşulması gereken bir sorun olarak çift terapisi seanslarına yansiyabiliyor. Bir diğer açıdan, siz ortaya çıkana kadar sevgilinizle sıkça vakit geçiren kişiler ile problem yaşama ihtimali diğerlerine göre daha yüksek gözüküyor.

Peki, tüm bunları nasıl yöneteceğiz?

Arkadaşlarının sevdiğiniz kişinin yıllar içinde edindiği ve hayatında tutmaya devam etmek için belirli sebepler gördüğü kişiler olduğunu kendinize hatırlatmanız gerekiyor. Sizin de onlarla ortak pek çok yönünüz

BUNLARI YAPMAYIN!

- Sevgilinize bu konudaki sıkıntınızı anlatırken onu suçlayan bir dil kullanmayın.
- Tehdit edici olmayın.
- Sevgiliniz ile bu konuyu gece, fiziksel yakınlaşmalarınız sırasında ya da gergin bir konuşma sırasında konuşmayın.
- Kıskançlık yapmayın.
- Kendinizi onun arkadaşları ile kıyaslamayın ve ona da böyle hissettirmeyin.
- Aynı şeyi ona yaşatma planları yapmayın.
- Bu konuyu ondan önce onun arkadaşları ile paylaşmayın.
- Konuyu tekrar tekrar gündeme getirmeyin.
- Net olun, koyduğunuz kuralları bozmayın.
- Belirli kişiler üzerinde takılıp kalmayın.

olabileceğini, sizin de onlardan hoşlanabileceğinizi, ortak şeyler yakalayabileceğinizi ve arkadaşlık kurabilme şansınız olduğunu unutmayın.

Çiftler sevgililerinin arkadaşları ile iyi ilişkiler kurmasını temenni ederler. Küçük gibi gözükabilen ancak onun için kıymetli olan her adım bu ilişkiye değer katar. Başlangıçta onun arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurmak için yapacağınız girişimler de sizin sadece onun için yaptıklarınızın göstergelerinden biridir. Dolayısıyla, sevgilinizin arkadaşlarını tanımak için mutlaka onlara

şans verin. Bunun da yolu onlarla vakit geçirmekten geçiyor. Sevgilinize arkadaşları ile buluşmak için uygun bir plan yapmayı teklif edebileceğiniz gibi onlar sizi davet ettiklerinde buluşmaya katılmaya özen göstererek de bunu yapabilirsiniz.

Bu bir araya gelişlerde neler yaşandığı, kimde nasıl hisler bıraktığı önemli. Bu buluşmada diğerlerine mesafeli durmak yerine kendiniz gibi olun. Değerlendirilme kaygısını, anlayacak mıyız sorusunu, varsa geçmişten gelen olumsuz bakış açınızı kenara bırakarak; onları gözlemleyebilirsiniz, tanımaya çalışabilirsiniz; nelere gülüyorlar, birbirlerine nasıl davranıyorlar... Her zamanki doğal halinizde onlarla sohbet edebilirsiniz. Böylece sevgilinizin onlarla ilişkisinin seviyesini yakından görmüş, onlar hakkında birebir fikir edinmiş ve kendinizi tanıtmış olabilirsiniz.

Partnerinize sizi rahatsız eden şeyleri net ve açık şekilde nedenleri ile birlikte anlatın, spesifik olun. "Ondan hoşlanmadım işte, bilmiyorum, ben hissederim" gibi cümleler pek de kabul edilebilir gözükemeyebiliyor. Sorunu çözmek istediğinizi göstermeniz, ilişkinizin yararına olacaktır.



Yine de olmaz, olamazsa?

İşler böyle iyi gidebilecekken küçücük ama anlamlı hareketler ile ilişkiler bir anda tatsız hale gelebiliyor. Bazı çiftler sevgilisinin bir ya da birkaç arkadaşından hoşlanmadığını ifade edebiliyor. Arkadaş buluşmaları içinde geçen ve karşı tarafın olumsuz algılayabileceği söz, bakış, esprî ya da beden dilinin ilişkilerde tamiri güç sorunlara yol açabildiğini biliyoruz. Terapi odasına, işleri bir adım daha ileri götürüp, kasıtlı olarak yeni sevgiliye zarar veren arkadaşlardan doğan sorunların ortadan kalkması için gelen çiftler de görebiliyoruz. Böyle durumlarda yukarıdaki adımlar ne kadar uygulanırsa da karşıdan gelen art niyetli tavırlar, kurulmak üzere olan iyi ilişkinin temelini yıkıcı darbeler getirebiliyor. Sevgiliniz ile ilişkinizi daha iyi bir yere götürmeye çalışırken attığınız adımlar sırasında bu ve benzeri deneyimler ayağınıza dolanan engeller haline gelebiliyor. Kötü haber, bu durum ilerleyen zamanlarda ilişkinin zayıf taraflarından biri haline gelip, ayrılığı kolaylaştıran bir faktör olarak rol oynayabiliyor. Araştırmalar, bu süreçleri iyi yönetemeyen çiftlerin ilişkilerine dair olumsuz algılar

geliştirebildiğini gösteriyor.

Çift olarak yapılabilecek olumlu şeylerden biri; bu deneyim ile ilgili ihtiyaçlarınızı karşınızdaki kişiye net olarak anlatmak, bu sorunun çözülmesi ve buradaki ihtiyaçların karşılanması için birlikte adımlar atmaktır.

Ona nasıl söyleyeceğiz?

Gergin olduğunuz bir tartışmanın orta yerinde değil, sakin olduğunuz, birbirinizi duyabildiğiniz rahat bir zamanda bu konuyu paylaşmayı tercih edebilirsiniz. Öfkenizin veya kırgınlığınızın tesiri altında kalmadan, mantıklı ve net olarak kendinizi ifade edebileceğiniz zamanı tercih edebilirsiniz.

Sağlıklı çözüm yollarından biri, sevgilinizin kırgınlığınıza duyarlı davranması ve bunun giderilmesi için adım atması. Sizleri bir şekilde iletişime geçirerek sorunun ortadan kaldırılmasını sağlaması, herkese rahat bir nefes aldırabilir. Eğer rahatsızlığın bir yanlış anlamadan kaynaklandığı anlaşılırsa, ilişkilerdeki sıkıntılar ve huzursuzluklar uzamadan toparlanıp hayata devam edilebilir. Eğer bu bir sebeple olamıyorsa, çift bu krizi nasıl yöneteceği konusunda danışmanlık alabilir. Bundan sonraki süreçte çiftler, bu arkadaş(lar) ile çift olarak mı tek başına mı görüşecek; ne sıklıkla bir araya gelecekler soruları, üzerinde konuşularak, düzenleme yapılması gereken konular. Çiftlerin bu konuda ortaklaşa getirdikleri kurala uymaları gerekiyor; aksi takdirde çiftlerin birbirine duyduğu güven sarsılabilir.

Bu noktada, karşınızdaki insanın sosyal yaşamını kısıtlayan kişi konumunda olmamanız önemli. Unutmayın ki, amaç onun arkadaşını bir daha görmemesi değil, sizin rahatsız olduğunuz şeyin ortadan kalkması. Yani çözüm bulabilmek... Bu yüzden konuşmanın odağının kaymasını engelleyin.

Neden onlarla görüşmesini istemiyoruz?

Çift ilişkisinin tanımında, iki kişi arasında duygusal ve fiziksel paylaşımından bahsedilir. Çiftler birbirleriyle fiziksel ve duygusal paylaşımlarda bulunmayı ister ve beklerler. Kendi hayatlarında olanları sevdikleri kişiye

KENDİNİZİ TEST EDİN

Siz ve sevgiliniz şunları kendi içinizde değerlendirebilirsiniz:

- İyi ilişki'yi bulmak ve yürütmek mi, sevgilinizin arkadaşlarınızı ile ilişkisi mi daha önemli bir yerde?
- Eğer istemeden böyle bir şeye sebep olduğunuzu öğrenseydiniz, o böyle bir sorun yaşadığında siz onun mutluluğu ve durumu kolaylaştırmak için neler yapardınız?
- Arkadaşlarınızın, sevgilileri ile sizinle ilgili bir sorun yaşamalarını ister miydiniz? Buna sebep olacak herhangi bir harekette bulunur muydunuz? Bilerek ya da bilmeyerek onun sevgilisi ile işleri

güçleştiren olur muydunuz?

Vereceğiniz cevapları, sevgiliniz ve siz, arkadaşları ile yaşadığımız bu sorunun çözümü için rahatlıkla kullanabilirsiniz. Arkadaşlarınızın sevgilileriyle ilişkilerini koruyan adımlar atardım, diyorsanız, arkadaşlardan da bu ilişki için aynı adımlar istenebilir. Gelen ya da gelmeyen cevap zaten size ve sevgilinize bir şey söyleyecektir. Sorunun çözülmesinin önündeki engelin sevgiliniz mi arkadaşları mı olduğunu ayırt etmek önemli! Sorun çabalara rağmen yine de çözülemiyorsa, ilişkinizi gözden geçirmenin vakti gelmiş olabilir!

Unutmayın ki, sevgilinizin sizinle olana kadar pek çok şey paylaştığı arkadaşı hakkında olumsuz bir şey söyleyeceksiniz. Bu karşınızdaki kişinin otomatik olarak savunmaya geçmesine sebep olabilir. Dolayısıyla konuşmanızı sorun yaşadığınız kişinin kişiliği ile ilgili değil, size olan davranışları ile sınırlı tutun. Olumsuz ve suçlayıcı ifadeler kullanmamaya özen gösterin. Siz bunlara dikkat ederek, sizi rahatsız eden noktaları paylaştıktan sonrası büyük ölçüde sevgilinize kalıyor.



anlatırken, onun anlatacaklarını da dinlemek ve ona destek olmak isterler. Ancak çiftlerden biri bu paylaşımı sevgilisi yerine başka bir arkadaşı ile yapmaya devam etmeyi tercih ettiğinde, karşındaki kişide yetersizlik hissi uyandırabilir. Konu, "Sevgilim arkadaşı ile buluştu"dan çıkıp, "Birbirimizin bu ilişkideki ihtiyaçlarını yeterince iyi karşılayabiliyor muyuz, aramızdaki samimiyetin boyutu nedir?"i sorgulamaya dönüşebiliyor. Dolayısıyla çiftin ilişkisine zarar getiren bir alan doğabiliyor ve sorundan uzak durmak istenebiliyor. Kıskançlık da bir diğer neden olabiliyor.

Sevgilimizin arkadaşları ile vakit geçirmeyi istemesini kabullenmek neden zor?

Sevgilinin sizin istemediğiniz arkadaşı ile görüşmesine tepkinizi sizin nasıl yaşadığınız belirliyor. Bu konuda çözümsüz kaldığında arkadaşları ile her görüşmenin öncesi veya sonrası krize dönüşebiliyor. Çünkü çoğu zaman eşler, "Ben tercih edilmeyen, önemsiz, değersiz kişiyim" duygusu yaşayabiliyor. İlişkideki kendilik algıları zedelenebiliyor ve değersiz hissetmeye başlayabiliyorlar. Böyle hissettirildiği anlar da, anı ağlarımız içindeki yerini bir travma olarak alabiliyor. Dolayısıyla kişi için bu durumu kontrol etmek güçleşiyor. Travmalar için terapi desteği alınabilir ve bu sorunların çözümüne katkı sağlanabilir. "Kıskançlık krizine giriyorum" gibi bir hissiyatınız varsa ve bunu sevgilinize yansıtıyorsanız, hemen bunu yapmayı kesin ve özgüven ile ilgili bir uzmandan destek alın.

Peki kim haklı?

Çift ilişkisindeki pek çok konu gibi buna da haklı/ haksız çerçevesinden bakmak çok sağlıklı değil. "Arkadaşlarıyla görüşmeni istememekte haklıyım!" demek, "Sen onlarla görüşmekte haksızsın" veya "Onlarla görüşmeye hakkın yok" anlamına da gelebilir. Bu da çok anlaşılır değil. Dolayısıyla, bu konuya hak hukuk meselesi olarak bakmamalısınız.

Onun arkadaşları ile koşulsuz olarak iyi ilişki yürütmek zorunda mıyız?

Eşinizin veya sevgilinizin tüm arkadaşları ile çok yakın ilişki kurmak ya da onları çok sevmek gibi bir zorunluluğunuz yok. Unutmayın, sevmenin ve iyi ilişki kurmanın spontan bir yanı bunuyor. Ancak onun

SON SÖZ

"İyi bir ilişki bulmak, kurmak ve yürütmek zor zanaat!" diyen Uzman Klinik Psikolog Zeynep Zat, konuyu şu sözlerle tamamlıyor: "Çift ilişkisi büyük bir şeyden değil, sayısız küçük şeyin birleşiminden oluşuyor. İlişkide iyi giden diğer alanları göz ardı etmeyin! Diğer arkadaşlar ile kurulan iyi ilişkileri takdir edin! Bu sorun karşısında en az beş tane iyi giden şey bulup birbirinize teşekkür edebilirsiniz. 'Beni dinlediğin için, sorunu düşündüğün için, çözmeye çalıştığın için, sabırlı olduğun ve konuşmayı kesmediğin için teşekkür ederim, sevgilim' gibi... Bu gibi olaylar çiftlerin beraber sorun çözebilme becerisini artırmaya da yardımcı olabiliyor. Dolayısı ile iyi bir yere getirdiğiniz ilişkiye dair inancınızı üçüncü kişilerin sebep olduğu bir şey yüzünden kaybetmek işten bile değil. Bu çukura düşmemek için dikkatli olun ve sağduyunuzu kaybetmeyin. Soruna değil, çözümüne odaklanın. Yeni bir 'iyi ilişki' aramaya çıkmadan kendinizi, sevgilinizi ve yaşananları şimdi bir kez daha değerlendirin. Yapmadığınız bir şeyler olduğunu fark ederseniz (terapiye gitmek, yukarıdaki maddeleri değerlendirmek, yapılmaması gerekenleri yapmak gibi) hala bu ilişki için bir şeyler yapabileme şansınız var, tüm inancınızı kaybetmek için henüz erken demektir! "

arkadaşları ile iyi ilişkiler kurmak ona, size ve ilişkinize iyi gelmesi açısından kıymetli.

Onun arkadaşları ile ilişkilerimizi nasıl dengede tutabiliriz?

Arkadaşlarının doğum günü, yıl dönümü gibi özel günlerinde telefon etmek ya da bir araya gelmek onların yanında olduğunuzu gösteriyor. Sevgiliniz ile baş başa yapmak zorunda olmadığınız etkinliklerde, arkadaşlarını da size katılmaları için davet edebilirsiniz. Bowling oynamak, sinemaya gitmek gibi... Ayrıca, arkadaşlarla ortak zevkler varsa birlikte plan yapılabilir; müzik festivaline ya da konsere gitmek, mangal yapmak, kutu oyunları oynamak, gece dışarı çıkmak gibi...