



İlişkinin 5 “BİZ” hali

Bir ilişki iki bireyin “biz” olabilmesi ile gerçek anlamını buluyor. **Ancak henüz “ben” olamadan “biz” olmaya çalışan çiftleri sonunda boğucu bir süreç bekliyor.**

Yaprak ÇETİNKAYA

İlişki... Birçok kişinin hayalini kurduğu hatta bazen sırf bu hayalle yaşadığı iki kişilik bir dans... Ancak bu dans bazen herkesin aynı yönde ilerlemeye çalıştığı, birbirini ittirdiği ya da herkesin tek başına hareket etmeyi tercih ettiği bir eyleme dönüştüğünde hayaller yıkılabilir. Dans ile örneklendirilen bu durum ilişkilerde “ben” ve “biz” olma hallerinin negatif hale dönüşmesi sonucu oluşuyor. Davranış Bilimleri Enstitüsü’nden Uzman Klinik Psikolog Asena Yurtsever ile ilişkilerde “ben olma” ve “biz olma” hallerini konuştuk. Uzman Klinik Psikolog Asena Yurtsever sözlerine şöyle başlıyor: “Hayatımızda hep bir kurtarıcı istiyoruz. Çocukken düşünce kendimiz kalkabileceğimiz halde annemiz bizi kaldırsın istiyoruz. Yetişkinliğe geçtiğimizde

de özellikle mutlu olmadığımız durumda kurtarıcımız bir ilişki oluyor. Bir erkek veya kadın gelecek, bizi kurtaracak, mutlu edecek, eğlendirecek, maddi durumumuzu düzelterek diye bekliyoruz. Ancak adı üstünde ilişki karşılıklı yaşanıyor. Ben karşımdakine hiçbir şey vermiyorsam ve aksine negatif bir enerji veriyorsam, ona çok yaslanıyorsam sonunda ya ben onun gölgesi altında tamamen kayboluyorum ya da onu üzüp, bir şey verememle ve ayrılıkla sonuçlanıyor. Özellikle son zamanlarda danışanlarımın geliş nedenlerinde bu konu çok sık yer alıyor. Kendileri durumu böyle anlatmıyorlar, farkında değiller. ‘Biz olmak’ istiyorlar ama fedakarlık yapmak istemiyorlar.” Biz olmanın tanımını ise Uzm. Psk. Asena Yurtsever şöyle yapıyor: “İlişkiye, evliliğe kurum olarak bakarsak

iki kişinin bir arada olduğu, yaşayabildiği ve bu ilişkiye gelene kadar herkesin birey olma çabasında olduğu, kendi ayakları üzerinde durduğu, kendi fikirlerinin, arzularının, ihtiyaçlarının olabildiğince farkında olduğu ve bunları doyurmaya çalıştığı bir süreç. Peki iki insan karşı karşıya geldiğinde nasıl biz olacaklar? Birey olmaktan feragat edelim, bir araya gelelim, ortaya 'biz' çıksın diye olmuyor. Ayşe ile Ahmet olmasın da 'Ayşemet' olsun demek hem zor hem de ne kadar sağlıklı olduğunun sorgulanması gerek. Şöyle bir örnek vereyim; bir çift hamburger yemeye gidiyor. Kadın turşu sevmediğini söylüyor, adam da turşuya bayılıyor. Mükemmel ilişkide erkek diğer hamburgerdeki turşuları da alarak duble turşu yer, kadın da turşusundan kurtulur. Ama maalesef şu noktaya geliyor: 'Ben turşu sevmem sen de yeme.' Ya da 'Hamburger yemeyelim.'"

Arkadaşlar sorun oluyor

Bu örneği ilişkilerde sık yaşanan bir başka örnekle açıklayan Uzm. Psk. Yurtsever devam ediyor: "Erkek kadına 'Ne! Kız arkadaşlarınla mı buluşacaksın, ne gereği var?' diyebiliyor. Kadın da erkeğe 'Ne! Erkek erkeğe futbol mu izleyeceksiniz, artık bir ilişkimiz var' diyor. Oysa ilişkiye kadar kadının da bir arkadaş çevresi var kız kızı gezmekten hoşlanıyorlar. Erkeğin de bir arkadaş çevresi var ve onlarla futbol oynamayı ya da maç seyretmeyi seviyor. İlişkide artık biziz ve beraber hareket edeceğiz, her şeyi beraber yapacağız noktasını 'BİZ' olarak algıladıklarında tahakküm kurma başlıyor." Bu örnekteki benzer bir olayda birkaç farklı sonuç

ortaya çıkıyor. Bir taraf böyle bir talepte bulunduğu kişi daha önceki deneyimlerinden yola çıkarak bunun her zaman istenecek bir şey olduğunu düşünüp baştan bu ilişkiyi bitirme noktasına gelebiliyor. Örneğin kadın, erkeğe arkadaşları ile çıkmasına izin vermediğinde, geçmiş ilişkisinde de buna hiç izin vermeyen bir sevgili ya da eş varsa bu noktada erkek "Sen bana hep karışacak mısın?" deyip hiç geri adım atmadan ilişkiyi bitirebiliyor. Ya da burnundan fitil fitil getirme taktikleri uyguluyor. Uzm. Psk. Yurtsever, "Oysa şöyle de olabilir. O gün içlerinden birinin ya da bir arkadaşlarının doğum günüdür. Gitme denilmesinin bir gerekçesi vardır. Ancak geçmişte yaşananlar insanı o kadar etkiliyor ki hemen reddetme, ilişkiden kaçma söz konusu oluyor" diyor. Diğer bir durumda o ilişkinin büyüünde zaten 24 saat beraber olma arzusu ile ve "İlişki fedakarlık gerektirir" vurguları ile kadın, "Aman gitmeyiveririm, her zaman görüşüyorum zaten" ya da erkek "Maç önemli değil, gel seninle şuraya gidelim" diyor. Bu böyle bir süre devam ediyor ancak ilişki artık rayına oturduğunda, biraz açılma, nefes alma ihtiyacı çoğaldığında bu durum zorlayıcı hale geliyor. Fedakarlıkların da bir noktaya kadar yapılabildiğini belirten Uzm. Psk. Yurtsever, bazen karşı tarafın fedakarlık yapıldığından haberdar olmayabildiğini de söylüyor. Bir kere "hayır" denildiğinde artık hiç maça gitmeyi talep etmeyen bir erkeğin aylar sonra patlayıp "Sen arkadaşlarımla buluşmama hiç izin vermiyorsun" diyebildiğini, kadının da bu durumda şaşırmasının söz konusu olabildiğini anlatıyor.

İlişkinizdeki ben ve biz olma hallerinin negatif ve pozitif durumunu gözden geçirmek istiyorsanız ilk adımda önce kendinize ne kadar güvenip güvenmediğinize bakmanız gerekiyor. Sonra kendinizi ne kadar değerli gördüğünüze ve kendinize olan saygınıza bakmaya sıra geliyor. Çünkü kendini değerli görmeyen kişi

başkalarının da onu değersiz görmesini normal karşılıyor, gerekli yerlerde kendini savunamıyor, koruyamıyor. Ardından birlikte olduğunuz kişiye ne kadar güvendiğinize, onu ne kadar değerli gördüğünüze ve ona ne kadar saygı duyduğunuza dair düşünmeniz gerekiyor. Uzm. Psk. Asena Yurtsever ardından şu adımları öneriyor:

BİZ OLMA HALİ

- Birlikteyken zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz?
- Birbirinizi ne kadar tanıyorsunuz?
- Bir karar alırken birbirinize ne kadar saygı gösteriyorsunuz?
- Birbirinizin çıkarlarını ne kadar gözetiyorsunuz?
- Maddi konular nasıl hallediyorsunuz?
- Ailelerinize ve arkadaşlarınızla ne kadar görüşüyorsunuz?



BEN OLMA HALİ

- Kendi ihtiyaçlarınızı ne kadar özgür konuşabiliyorsunuz?
- Kendi arzularınızı ne kadar özgürce konuşuyorsunuz ve tatmin ediyorsunuz?
- Kendinize kişisel olarak ne kadar zaman ayırıyorsunuz?
- Eşinizin ne kadar zaman ayırmasına izin veriyorsunuz?



Beni sevmiyor mu?

"Biz olma" halinin negatife dönüşmesinin çeşitli nedenleri var. Bunlardan biri kaybetme korkusu... Eğer "biz hali" çiftlerden biri için kendi bireysel özelliklerini bıraktığı ve ilişkinin içinde evrildiği hale gelirse ve bu noktada diğeri daha bireysel kalırsa, "Ben yalnız mı kalacağım? Bana ihtiyacı hiç mi olmayacak? Beni sevmiyor mu? Terk mi edecek?" kaygıları başlıyor. Bunun altında güvensizlik temaları da yer alıyor. Kendine güveni tam olmayan kişilerde eşi arkadaşları ile buluştuğunda orada bulunan bir erkek ya da kadın onun ilgisi çeker mi gibi endişeler oluşabiliyor. Ancak ilişkinin karşılıklı geliştiği düşünülduğünde bu güvensizliği yaratan bazen karşı taraf da olabiliyor. Bir kadın bir erkek ile ilişkisini bu güvensizlikle yaşarken bir sonraki ilişkisinde böyle kaygılanmayabiliyor. Örneğin çift bir kafeteryada otururken erkeğin sandalyesi dışa dönük duruyorsa ve gelip geçeni seyrediyorsa kadın "Başka kadınlara mı bakıyor" ya da "Benden sıkıldı mı" gibi düşünceler geliştiriyor. İlişkide de duruşunuz hafif dışarıya dönükse o zaman karşıda "Onu sıkıyor muyum?", "Beni sevmiyor mu?", "Başkalarına mı daha çok ilgi gösteriyor?" gibi düşünceler oluşabiliyor. Ve bazen "ben olma" hali karşı tarafça böyle de algılanabiliyor.

Esneyebilmek önemli

Sağlıklı bir "biz olma" hali için tolerans göstermek ve esneyebilmenin önemli olduğunu vurgulayan Uzm. Psk. Asena Yurtsever, "Sıklıkla görülen bir sıkıntı da ben olma noktasında diretme nedeniyle biz olamamak. Diğeri bireyselliği görememe ya da hatayı kabul etmemesi söz konusu oluyor. Bazı kişiler hatayı 'biz'e ve 'ben'e yapılan çok büyük bir darbe gibi görüyor. Oysa adı üstünde

Nefes aldırmayan "BİZ"ler

Uzm. Psk. Asena Yurtsever, toplumumuzda kıskanmanın sahiplenmek gibi yaşandığını ve "Ne kadar sahip çıkıyorsan o kadar nefes aldırmayacaksın" yaklaşımının yaygın olduğunu vurguluyor. Kuaföre giden eşi ya da sevgiliyi kuaföre kadar götürüp işi bitince kapıdan almak, günde yirmi kere "sevdiği" için aramak gibi davranışlar özellikle çiftlerden biri bu konudan rahatsızsa ilişkide sorunlara neden oluyor. Uzm. Psk. Yurtsever, "Kendi başına sinemaya giden kaç kişi görüyorsunuz? Eşinin ya da sevgilisinin işi varken sinemaya gitmek isteyen kaç kişi bunu yapabiliyor? Gitmeyen kişi diğeri için orada biriyle karşılaşır mı, aklı birine takılır mı ya da telefonu kapalıyken gerçekten sinemada mı olacak diye düşünüyor. Oysa sağlıklı bir ilişkide isteyen sinemaya gidiyor, o sırada işi olan da bunları dert etmeden çalışmaya devam ediyor." diyor.

hata... Her insan sıklıkla hata yapar. Bir arkadaşımız hastalanır, çok üzülürüz ama bir türlü arayamayız. Bir dostumuzun doğum günüdür, arayamayız. Bu gibi hataları kişisel algılamaya başlayınca ilişki zedeleniyor. 'Sen bunu yapmadın, ben de şunu yapmayacağım' gibi tavırlar başlıyor. O zaman ortada biz kalmıyor. Düşman bir sen ve ben oluyor. İşte bu da ben olmanın negatif bir boyutu... Biz olmak gerçekten ruhumuzu vermek, yeni bir kişi olmak yeni bir boyuta geçmek değil. Ama yoldan geçen 100 kişiye sorun, kadınların çoğu bir ilişki yaşamaya başladıktan sonra kız arkadaşlarının yüzde 90'ını kaybetmiştir. Erkekler de aynı şekilde..."

Önce ben, sonra biz

Uzm. Psk. Yurtsever, biz olma halinin tarifini şöyle yapıyor: "En iyi biz olma hali her iki tarafın da ben olmasına izin verilen, her iki tarafın da özgür kararlar almada birbirini desteklediği bir biz olma hali. Bir çift düşünelim, biri ABD'ye yerleşmek istiyor, diğeri ülkesinde kalmaktan mutlu. 'Biz' olmayı başaran çiftler şöyle yapıyorlar; diyelim ki biri için ABD'de çok iyi bir iş fırsatı var, belli bir süre orada kalıp geri dönmeyi planlıyorlar. Orada yaşarken biri diğesine, 'Ben burada çok mutluyum, kalmak istemiyorsan sen geri dön' demiyor. 'Evet çok güzel vakit geçiriyorum ama belirlediğimiz süre doldu, biraz da Türkiye'ye dönüp senin kariyerinle ya da ailenle ilgilenme vaktin' diyebiliyor. Biz olamayan çiftlerde ise biri kalıp diğeri dönüyor ya da dönmek veya kalmak isteyen sebeplerini aşağılamak söz konusu oluyor; 'Özlediğin aile de aile olsa' türü cümleler gibi..."

En başta ailede öğreniliyor

Sağlıklı bir ailede büyüyen, biz olmayı başarabilen anne-babaların çocukları zaten güzel bir ilişkinin nasıl olduğunu öğreniyor. İkinci nokta ise kendimize ve karşımızdakine ne kadar güvenli olduğumuzla ve karşımızdakinin nefes alma ihtiyacını kendi üzerimize almamakla ilgili. "Son günlerde çok çalıştın, bugün kahvaltıya git, ben de evde kalıp işlerimi tamamlayayım" diyebilmek önemli...



"Ben olmak" daha batılı bir kavram iken negatif biz olma hali doğulu anlayışta var oluyor. Doğuda sistemin içinde erimek, tamamen ben olma özelliklerini törpülemek, olabildiğince mütevazı bir kişilik ön planda iken batılı toplumlarda da tamamen bireyin ben olması hali, hakları, istekleri, arzuları önem kazanıyor. Tam ikisinin ortasında, hem ben olmak hem de ilişkinin getirdiği bazı durumlarda fedakar olabilmek gerekiyor.

Ev bütçesi ipuçları veriyor

Biz olmanın en önemli göstergelerinden biri de ev bütçesi... Uzm. Psk. Asena Yurtsever şöyle bir örnek veriyor: "Bir çift düşünün. Kadın ayda 10 bin lira kazanıyor, adam ise iki bin lira. Bir ilişkide kadın diyor ki 'Sen erkeksin, senin kazandığın iki bin lira ile ailemizi geçindireceğiz. Ben maaşımı kenara koyacağım'. Bir başka ilişkide kadın diyor ki 'Ben de iki bin lira koyuyorum, kalan maaşım benimdir'. Ama bir de 'Bizim aylık gelirimiz 12 bin liradır' diyebilenler yani biz olmayı başarmış olanlar var."

BEN OLMADAN BİZ OLUNMUYOR

Uzm. Psk. Asena Yurtsever, bu konuda Julia Roberts'ın 'Kaçak Gelin' filminin güzel bir örnek olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Filmde Julia Roberts, her yeni sevgilisine göre yumurta yiyordu. Bir sevgilisi rafadan seviyorsa en sevdiğinin rafadan yumurta olduğunu, diğeri yağda seviyorsa en çok onu sevdiğini söylüyordu. İşte bu ben olmadan biz olmak istediği ve sonrasında ben olamadan biz olduğu için zamanla boşlukları hissedip o ilişkinin içinde boğulma hali... Örneğin aslında kar tatilini hiç sevmeyen ama bundan zevk alan sevgilisine, "Aaa tabii, bayılırım" diyerek bir süre katlanmaya karar veren kadın ilerleyen zamanlarda tatiller sıklaşınca ne yapacak? Bazı danışanlarımızda hiç ortak ve farklı zevklerin olmadığını görüyoruz, bulmaya çalışıyoruz ve bazen gerçekten bulamıyoruz. Bir de şöyle bir tarafı var; her şey ortak! Peki o zaman zenginleştirici ne var?" Uzm. Psk. Yurtsever, sözlerini şöyle tamamlıyor: "Biri fotoğraf çekmeyi çok seviyorsa ve diğersinin hiçbir fikri yoksa birlikte denemeleri çok güzel bir başlangıç. Severse devam eder ama sevmezse devam etmeme özgürlüğü olmalı, diğersinin de kendi merakını sürdürme özgürlüğü tabii..."