

Söyleyin gitsin!

AMA NASIL?

Sevdiğiniz erkekle hassas konular üzerine konuşurken doğru yöntemleri kullanırsanız hem ilişkinizi hem de ruhsal ve fiziksel sağlığınızı koruyabilirsiniz.

KONUŞMAZSAK DOST OLAMIYORUZ, BİRBİRİMİZİN HAYATINDA NE OLDUĞUNU BİLMİYORUZ, KAYGILARIMIZI, HAYALLERİMİZİ, PLANLARIMIZI PAYLAŞAMIYORUZ. Konuşabilen bir çift olduğumuzda sorunları da konuşup halledebiliyor, hallolmayanları da olduğu gibi kabul etmeyi başarıyoruz. Yani ilişkideki zor zamanlarla nasıl başa çıkacağımızı iyi günlerdeki performansımız etkiliyor. Konuşmayı başardıkça beraber gelişip dönüşebiliyor, birbirimizin yaralarına iyi geliyoruz. Dünyadaki kötülükler karşısında sığınacak bir limanımız oluyor. İyi çocuklar yetiştiriyor ve bu güzel iletişim alışkanlığının nesilden nesile akmasını sağlayabiliyoruz. O zaman daha ne duruyoruz? Konuşmanın doğrularını öğrenip başlayalım kendimizi anlatmaya....

KIZIYLA KONUŞAMAYAN ANNE

Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Çift ve Aile Terapisti Feryal Tükel, bir toplumda demokrasi kültürü ne kadar yerleşmişse ve bu kültür ne kadar içselleştirilmişse bireylerin de kendini ifade etmeyi, isteklerini, arzularını dile getirmeyi, eleştirilerini yapıcı dille söyleyebilmeyi o kadar iyi başardıklarını söylüyor. Farklı düşüncelerin, eğilimlerin, kişiliklerin kabul edildiği bir toplumda yaşayan, ailede ve okulda bu yönde bir eğitim alan kişi için konuşmak kolaylaşıyor. İlk adet gördüğünde "Ben kızımın böyle konuları konuşmam" diyerek bilgilendirme görevini teyzeye veren anneyi örnek gösteren Uzman Klinik Psikolog Feryal Tükel, "Bu, o kız çocuğunun sonraki hayatını, ilişkilerini etkileyecek, cinsellik ve

KONUŞTUĞUNUZ KİŞİYİ TANIYIN

Konuşurken hedef kitleyi iyi tanımak yani partnerin veya eşin kullanım kılavuzunu iyi okumak gerekiyor. Karşı tarafı tanımak; iyi yanlarını, zaafalarını, umutlarını, düşlerini bilmek, hangi konularda duyarlı olduğunu, nasıl yaklaşılınca daha açık davrandığını, onun savunmaya geçmesine neden olmadan bazı konuları nasıl söyleyebileceğimizi öğrenmek anlamına geliyor. İyi dost olan, ilişkiyi güzel paylaşan çiftlerin elinde ciddi bir kredi bulunuyor ve bazen bir konu biraz ters söylene bile onarıma ihtimali çok daha yüksek oluyor. Aksi takdirde konuşurken çok daha dikkatli davranmak gerekiyor.

EŞYALAR HAVADA UÇUŞMASIN

- Eşiniz annesine çok düşkün ve siz kayınvalidenizin bir davranışından hoşlanmıyorsunuz. Nasıl söyleyeceksiniz? "Annene sinir oluyorum, yine böyle yaptı" dersiniz kaybedersiniz çünkü bu durumda eşiniz söylenenleri tehdit gibi alır. Ya arkasını dönüp duvarını örecektir ya da saldırıya geçecektir. Bunun sonucunda ikiniz de tolerans eşinizin dışına çıkar, otonom sinir sisteminin kölesi haline gelir, entelektüel yeteneklerinizi kaybedersiniz ve hatta yastıklar, küllükler havada uçuşmaya başlayabilir.

NE ZAMAN SÖYLEMELİ?

- Nasıl söyleyeceğimizin yanı sıra ne zaman söyleyeceğimizi de iyi ayarlamamız gerektiğini belirten Psk. Feryal Tükel, "Karşımdaki kişinin her zaman bizi dinlemeye müsait olmayabileceğini varsaymalıyız. Yorgun olabilir, işten stresli gelmiş olabilir. Önemli bir şey konuşacaksak ona bunu erteleme şansı tanımalıyız. 'Seninle bir şey konuşmak istiyorum, müsait misin?' demek yeterli" diyor.

NASIL SÖYLEMELİ?

- Eşiniz konuşma talebinizi kabul etti diyelim... Ya sonra? Psk. Feryal Tükel şunları söylüyor: "Ciddi meseleler söz konusu olduğunda önce düşünmekte, neyi nasıl söylemeliyim üzerine kafa yormakta fayda var. Mesela 'Senin annene ne kadar düşkün olduğumu biliyorum, anlıyorum. Bazen şu konularda kendimi iyi hissetmiyorum' gibi anneye ve eşe dönük suçlamalarda bulunmadan kendi duygularımızdan söz etmek yolunuza açabilir. Bu konuşma sırasında 'Senin annen şöyle' diye bir tarza hiç girmeden, ben dilini kullanarak, 'Ben üzülüyorum, o şöyle dediğinde nasıl cevap vereceğimi bilmiyorum' deyip, onu da katarak, 'Ne yapabiliriz?' diye sorabilirsiniz. O zaman karşı taraf sizi dinler ve gelir."

KÖTÜ KADIN OLMA KORKUSU

Konuşmaktan en çok kaçınılan konular her çifte göre değişiyor. Bazı ilişkilerde para, bazılarında cinsellik konuşulmuyor. Her ilişkide iki farklı psikolojik sistemin bir araya gelip "biz"i oluşturduğunu belirten Psk. Tükel, "O güne kadar bütün yaşadıklarımızla 'ben' olup bir başkası ile buluşuyoruz. O da kendi yaşadıkları ile geliyor. Örneğin muhafazakar yetişmiş bir erkek ile evlenen ve aslında daha iyi bir cinsellik yaşamak isteyen kadın, 'Bunu söylersem beni kötü bir kadın olarak görür' diyor ve yıllarca arzularını gizleyebiliyor. İki tarafın da farklı yetiştirilişlere rağmen 'biz' kültürünü yaratıp bunu çözecek dinamikleri yaratabilmeleri gerekiyor" diyor.

başka hassas konuları kendine saklamasına neden olabilecek bir davranış... Dolayısıyla nasıl bir ailede büyüyorsa, anne-baba arasında nasıl bir ilişki görüyor ve onu nasıl içselleştiriyorsa, 'değerliyim, seviliyorum, anlaşılıyorum' duygularını önce aile içerisinde sonra okulda ne kadar alıyorsa, yetişkin yaşantımızda kendimizi de o kadar güvenli, rahat ve huzurlu hissediyoruz. Konuşmanın neredeyse yasak olduğu, anne-babanın kendi aralarında hiç konuşmadığı, çocukların dinlenilmediği bir ailede yetişen çocuk, 'Ben duygularımı içime atmalıyım' çıkarımını yapıyor. Hatta bazen duygularından kopuyor" diyor.



HER ŞEY KONUŞULMALI MI?

Neden olmasın? Psk. Feryal Tükel, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Eğer ilişkide kendiniz olabiliyorsanız, ilişkiye güveniyorsanız neden olmasın? Güvenli bir ilişkide her şeyimizle seveceğimize, kabul göreceğimize inanıyorsa her şeyi konuşabiliriz. Ancak şunu kabul etmek lazım; bazen bazı şeyler konuşulsa da çözülemez. Çözumsuzluğu kabul etmek de bir çözümdür. Eşiniz, sosyal, ailenizle tatile çıkmak istemiyor, ailenizle sorunu yok ama bu onu gerçekten strese sokuyor diyelim. O zaman ailenizle tatile sadece sizin gideceğinizi kabul etmeniz gerekiyor."

SÖYLEMEMEK HASTA EDEBİLİR

- Söylememek, her gün aynı stresi tekrar tekrar yaşamak ve içimize atmak her şeyden önce ilişki için olumsuz, uzaklaştırıcı bir durum oluyor. Konuşulamayan konular birkaç tane oldukça kendimizi gizlemeye, maskeleye yöneliyoruz. İlişkideki iletişim de kopmaya başlıyor. İçe atmaların ruhsal ve fiziksel sağlığa da olumsuz etkisi oluyor.
- Yapılan araştırmalar hemen hemen her türlü hastalığın arkasında küçük travmalar olduğunu ortaya koyuyor. Örneğin "söyleyememek", depresim gibi büyük ve akut bir travma olmasa da her gün yaşadıkça bizde duygu ve inanç oluşturuyor. Birçok hastalığa yol açabiliyor. Bütün hastalıkların arkasında buna benzer kalıplar yer alıyor. Dolayısıyla travmatik, bizi üzen, negatif duygusu çok olan yaşantılar tüm sistemimizi etkiliyor. Psikolojik rahatsızlıklar, psikosomatik rahatsızlıklar, migrenler, panik ataklar, depresyonlar başlıyor. Psk. Tükel konuya şöyle bir örnek veriyor: "Geçenlerde üst düzey bir yönetici olan danışanım bir anda kendine zarar vermek istediğini ve sonradan bu haline inanmadığını anlattı. O sırada çekirdek ailesinde, eşinde, işinde bir sürü sorun yaşadığı ve genel olarak 'ben kimseye muhtaç olmam, her şeyi kendim çözerim' inanç kalıbına tutunduğu ortaya çıktı. Yıllar onu yormuştu, biriken enerji anlayamadığı bir şekilde dışa vurmuştu. Bu inanç 11 yaşından itibaren oluşmaya başlamıştı ve 11 yaşındaki bu anıyı çözerek sorunu aştık."

DÖNGÜLERDEN ÇIKIN

- "40 kere söyledim anlamıyor diyorsanız 41'inci kez söylemeyin. Ya söyleyişinizde bir şey var ya da söyleyerek bir yere varamayacaksınız demektir" diyor Psk. Feryal Tükel ve ekliyor: "Her gün salonda çoraplarını çıkarıyorsa ve söylediğiniz halde devam ediyorsa artık söylemeyin, mesela çorapları da kaldırmayın. Bazen en iyi konuşma yolu, eylemdir. 20 çorap biriktiğinde ne olacak, bekleyin, görün. Ya da söyleyiş şeklinizi değiştirin ama aynı yolda ısrar etmeyin. Bazen asıl sorun, sorunu çözmek için yaptığımız konuşmanın kendisi oluyor."

KENDİNİZE DE DÖNÜN

- "Konuşmamamıza benim hangi yönüm neden oluyor?" diye düşünün. Belki utangaç belki de agresif olduğunuz için konuşma tıkanıyor olabilir. Sizi ne tetikliyor, kendi kullanma kılavuzunuzu da iyi bilmenizde yarar var.

ÜZÜLÜR DİYE SUSMAYIN

- Toplumumuzda, "Aman üzülmesin, aman tatsızlık çıkmasın" diye konuşmamanın da çok sık görüldüğünü belirten Psk. Tükel, "Türk filmleri ile büyüydük. Filmlerde ne olurdu? Mesela kadın hasta olduğunu öğrenir, ölecektir. Adam üzülmesin diye onu aldatmış gibi yapar, nefret ederek ayrılmalarını sağlar ki öldüğünde erkek çok üzülmesin. Oysa hayatta üzücü konular da vardır ve beraber sevinmek kadar beraber üzülebilmek de gerekir."

EN BAŞTAN KONUŞABİLİRSİNİZ

İlişkilerde bazı temel konuların baştan konuşulması sorunların önünü kesebiliyor. Örneğin para yönetimi, ev işlerinin paylaşımı, kadının çalışıp çalışmayacağı, çocuk sahibi olup olunmayacağı... Bu konuların cicim aylarında konuşulmadığını ama sonrasında da halledilemediğini belirten Psk. Feryal Tükel, "Bir çift evlenmeden önce uygun bir çift olup olmadıklarını öğrenmek için geldi. Erkeğin ilk evliliğinden çocuğu olduğu için ikinci çocuğu istemediği, kadının ise bunu onaylamış görüldüğü halde aslında çocuk istediği ortaya çıktı. Sonuçta bu çift ayrıldı" diyor. Psk. Tükel şöyle devam ediyor: "Karşımızdaki kişinin duyarlı noktalarını harekete geçirmek de önemli. Bir filmde şöyle bir sahne hatırlıyorum: Çocuk sahibi olmak isteyen bir kadın ve istemeyen bir eş var. Erkek, 'Ben baba olmak istemiyorum, sen niye çocuğun olmasını bu kadar istiyorsun?' diyor. Kadın şöyle cevaplıyor: 'Ben çocuğum olsun istemiyorum ki, seninle çocuğumuz olsun istiyorum.' Adam birden duruyor, konu kafasında yeni bir yere oturuyor. Belki eşile birlikte bir şey yaratma isteği tetikleniyor ve sorun çözülüyor."



SÖYLEMEMEK, HER GÜN DEFALARCA YAŞANDIKÇA DUYGU VE İNANÇ OLUŞTURUYOR, SİSTEMİMİZİ ETKİLİYOR VE HASTALIKLARA YOL AÇIYOR.