

---

# İçindekiler

Giriş: Yola Koyulmadan Önce..... 7

## **Birinci Bölüm: İlişkiler Gerçekte Nasıl Yürütülür?..... 21**

1. Siz İstemeseniz Bile İlişkiniz Dönüşüme Dairdir.....23
2. Uyuşmazlıklar Karmaşık Ama Yararlıdır.....30
3. İncitmemek Bir Seçenek Değildir.....36
4. Ciddi İlişkilerde İki Arada Bir Derede Kalmak.....49
5. Herkes Sevgilisinden Neden Nefret Eder? .....54
6. Tehlike ve Fırsat Aynı Şeydir.....64
7. Seçim Yapmamayı Seçemezsiniz .....69
8. Kritik Eşiğin Dinamikleri .....79
9. Bütünsellik En Zor Durumlarda Ortaya Çıkar.....87
10. İlişkileri Sürekli Geliştirmek.....92
11. Taşlar ve Delikler.....97
12. İşbirliğine Yatkın ve Zorlayıcı Anlaşmalar .....105
13. Çengel .....115
14. Birbirinizin Bebeği Değilsiniz .....124
15. Canavarlar, Aldıkları Elektriğe Göre Çalışır .....131
16. İletişim Kapanı.....139
17. Ya/ya da veya İki de/ve.....146
18. Büyük Dörtlü .....154
19. Kafamızın İçindeki Şablonlar ve  
Hata Yapmaya Yönelme Biçimleri.....160
20. İnsanlar Kullanılmış Olmayı Hoş Görebilir Ama  
Bir Köşeye Atılmaktan ve Önemsizlenmekten Nefret Eder ... 166
21. Partnerinizi Sırtınızdan Atmak .....170
22. Çiftlerin Çoğu Neden Seks Yapmayı Bırakır?.....174

23. Küçük Travmalar Büyük Problemlere Yol Açabilir .....	187
24. Doğumla Birlikte Bu Dünyaya Getirdiğimiz Şeyler .....	198
25. Kola Makinesinden Süt Almaya Çalışmak .....	202
26. Erdemler ve Kısıtlılıklar .....	210
27. Bir Şeyler Eksikse .....	217
28. Direnç ve Duygu Karmaşası .....	223
29. Büyümeden Değişmek .....	230
30. Birliktelik ve Özerkliğin İkili Terörü .....	233

## **İkinci Bölüm: Bağlılık, Güç ve Denetim ..... 239**

31. Sıradan Şiddet Somut Hale Geldiğinde .....	241
32. Güç Taşı ve Denetim Deliği .....	253
33. Kültürümüzün Neden Gelişmeye Gereksinimi Var? .....	274

## **Üçüncü Bölüm: İçtenlik ve Simya ..... 283**

34. Kendinle Yüzleşmenin Dürüstlüğü .....	285
35. Aydınlanmış Özbenlik .....	297
36. Sağlıklı Canavarlar ve İyileşen İlişkiler .....	305

## **Dördüncü Bölüm: Terapi Gerçekte Nasıl Çalışır? ..... 325**

37. Terapi Görenler Kahramandır .....	327
38. Yeraltı Terapisi .....	331
39. Terapi Evliliğe Nasıl Ayna Tutar? .....	336
40. Terapistler Tırstığında .....	339
41. Terapi Genellikle Neden İşe Yaramaz? .....	345
42. Bütünsellik, Varlık ve Bilememe .....	350

Sonuç: Amacı Ortaya Koymak .....

Teşekkür .....

Yazar Hakkında .....

---

# GİRİŞ

## Yola Koyulmadan Önce

Sevgilinizin dünyanızı sarsmasını mı istiyorsunuz? *İyi bir şeydir bu.*

Ya da siz, onun dünyasını mı sarsmak istiyorsunuz? *Bu daha da iyidir.*

Ama bazen öncelikle tekneyi sarsmanız hatta kayalara bindirmekten korkmamanız gerekir. İlişkinin tadı kadar tuzu da vardır ve bu iki tat da doğaldır.

Bu kitap, ilişkiler üzerine yazılmış, ilişkilerin gerçeğini ele almaktadır. Rahatlatıcı fanteziler, aldatıcı sözler ya da anlık ve kolay çözümler önermemektedir. Tam tersine, size ve partnerinize ilişkinizi – ve yaşamlarınızı – daha kapsamlı ve daha bütünsel hale getirmeniz için bir pencere açmaktadır.

Bu kitap, iyi bir ilişkinin gelişmesine destek olduğu düşünülen pek çok önyargıya, genel ve yaygın ön kabullere karşı çıkmaktadır. Danışanlarına verebileceklerinin en iyisini vermeyen terapistleri eleştirmekte ve çağrıda bulunarak psikoterapinin temellerini sarsmaktadır.

Bu kitapta yer alan tüm iddialar teorilere ya da geçici heveslere ya da beklentilere değil, ilişkilerin gerçek işleyişine dayandırılmıştır. Peki, ben kim oluyorum ki, sizlere ilişkilerin gerçekte nasıl işlediğini söyleyebiliyorum?

Yetkili bir klinik sosyal hizmetler uzmanı, bir boşanma ve aile danışmanı ve askeri aile yaşam danışmanıyım. Yirmi dört yıl boyunca yüzlerce çiftle, aileyle, bireyle ve organizasyonla çalıştım.

Ayrıca, Minneapolis'teki Afrikalı Amerikalılar Aile Hizmetleri'nin davranış sağlığı direktörü ve yine Minneapolis'te yerleşik bir aile içi şiddet tedavi merkezi olan ve holistik modeliyle şiddet önleme programlarının pek çoğunu geliştirmiş olduğum Tubman Aile Birliği'nin danışmanlık hizmetleri direktörü olarak görev yaptım.

Yakın geçmişte, bir Amerikan askeri müteahhitlik şirketinde iki yıl süreyle Afganistan'da çalışarak sivil müteahhitlerin danışmanlık programlarının oluşturulup gözetilmesiyle elli üç Amerikan askeri üssünün sağlık ve danışmanlık hizmetlerinin yürütülmesinde görevler üstlendim. Bir askeri aile danışmanı olarak da ordu mensupları ve aileleriyle birlikte aile yaşamı, yerleştirilmeleri ve eve dönüşleri konularında çalıştım.

*Oprah Winfrey Show* ya da *Dr. Phil* gibi ünlü TV programlarında beni görmüş olabilirsiniz; aile dinamikleri ve çatışan çiftler konusunda uzman olarak bu programlara katılmışım. On yıldır sunmuş olduğum *Resmaa in the Morning* (Sabahları Resmaa ile Birlikte) gibi bazı radyo programlarında da beni dinlemiş olabilirsiniz.

## **Her Şey, Gerçek ve Ciddi Olmaya İlişkindir**

Birbirine bağlılığın hakim olduğu ilişkiler sıkıntılara göğüs germeyi ve yüzleşmeyi gerektirebilir. Bu bazen tehlikeye de yol açabilir. Ama işlevleri de tam bu noktadadır. İlişkiler her zaman keyifli ve huzur verici olmaz.

Bunlara itirazınız yoksa okumaya devam edebilirsiniz. Emin değilseniz ama merak ediyorsanız da okumayı sürdürebilirsiniz. Ama sıkıntılara göğüs germekten ya da zorluk veya uyuşmazlıklardan kaçan bir yapınız varsa (partnerinizden değil ama bu kitaptan) uzaklaşmanızın şimdi tam zamanıdır.

Önceden uyarıyorum; ilişkinizde konfor arıyorsanız bu kitap size yardımcı olamayacaktır. Tıpkı birbirine bağlılığın hakim olduğu ilişkiler gibi, bu kitap da sıkıntılara göğüs germeyi ve gerçekçi olmayı gerektirir. Klinik açıdan

bu yüzde 100 doğrudur. Ayrıca yüzde 100 basit, açık sözlü ve saçmalıklardan uzaktır.

Tek istediğiniz kendinizi iyi hissetmekse, bu kitabı bırakıp masaj yaptırın kendinize.

Şayet kendinize ve partnerinize, en fazla istediğiniz kişiye dönüşmesi konusunda yardımcı olan bir ilişki peşindeyseniz, o zaman gemiye hoş geldiniz.

İlişkileri konu edinen kitapların çoğu ciddiyyetten uzaktır. Bu kitap ise ciddidir. Diğer kitapların değersiz olduğundan söz etmiyorum. Sadece ot yoldan ve toprağı çapalamaktan söz eden bir bahçıvanlık kitabı da bir ölçüde yararlıdır ama bahçıvanlığın tüm ekolojisi konusunda ciddiyyetten uzaktır.

Nasıl daha iyi iletişim kurabileceğinizi ya da kültürel farklılıkları daha iyi nasıl kavrayabileceğinizi veya kadın ve erkeklerin farklı gereksinimlerini ve düşünce yapılarını nasıl daha iyi anlayacağınızı öğreten bir kitap edinebilirsiniz. Bu tür kitapların çoğu bir ölçüde değerlidir ama partner/eş ve insan olarak büyümeye, olgunlaşmaya yönelik zorlu, acılı ve dönüşüm gerektiren yolda ciddi birer rehber olamazlar.

Partneriniz, sadece ve sadece kişiliğine bağlı olarak sizi seçim yapmaya zorlar, böylelikle de büyür ve olgunlaşsınız ya da büyüyemez ve olgunlaşamazsınız. Siz de *kim* olduğunuza bağlı olarak onu aynı türden seçim yapmaya zorlarsınız. Bu, sürekli olarak, hemen her gün yinelenir. Her defasında da büyüme ya da büyüyememe seçimiyle baş başa kalırsınız. Partnerinizi buna zorlayamazsınız; o da siz istediniz diye gelişme gösteremez zaten.

Yaşam (ya da partneriniz) sizi büyümeniz, olgunlaşmanız için zorladığında genelde bunu yapmak istemezsiniz. Çoğu insan gibiyse, ilk tepkiniz bunu kişisel bir şeymiş gibi algılamak ve savunmaya geçmek olacaktır. Uyuşmazlığı *onun* sorunu, onun hastalığı haline getirmek için uğraşmaya başlayabilirsiniz. Zamanla öfkelenebilir, hatta şiddete bile başvurabilirsiniz.

Sadece birlikteliğinizden dolayı, siz ve partneriniz birbirinizin kısıtlı niteliklerinizi de ortaya çıkaracaksınız. Bu, başlangıçta her zaman acı verir.

Çoğu çifte benzer bir yapınız varsa, çeşitli yetersizliklerle sorunlarınızı çözmeye gayreti göstereceksiniz. Bu dehşet verici bir hal alabilir – o kadar ki, birbirinize saldırabilirsiniz bile.

Böyle davranmak yerine ikinizin de büyümesi, olgunlaşması gerekir.

Bu kitap büyümeyi, olgunlaşmayı seçme üzerine yazılmış bir kitaptır. Onu ciddi yapan da budur.

Evlilik – ya da herhangi bir ciddi ilişki – zayıf kişilere veya tavşan yüreklilere uygun değildir. Bu konuda özel çaba göstermeseniz bile ilişki tekneniz doğal olarak sarsılacaktır. İlişkinin tadı kadar tuzu da olacaktır. Tadından memnun olup gülümserken tuzu yüzünüzü buruşturabilir, hatta bazen ciddi biçimde acı verici bile olabilir. *Ama işte bu, tam da olması gereken şeydir.*

Hepimize, ilişkilerde yapılacak en iyi şeyin tekneyi sarsmamak olduğu öğretildi. İşleri olurla bırak, hiç zorlama, herkes yatışacak ve sen de rahat ve alışık olduğun eski duruma geri döneceksin, dedi.

Önemsiz, günlük sorunlar söz konusu olduğunda yapılması gereken tam da budur. Ancak güçlü bir ilişkide yapılması gereken şey her zaman teknenizi olabildiğince sabit tutmak ve kendinizle partnerinizi aynı noktaya getirmek değildir. Rüzgarlar ve dalgalar sizi bir yakadan diğerine savururken dikkatli ve dimdik durmak anlamına da gelir. Dürüstlikle ilgili şeyler söz konusu olduğunda, tekneyi sarsmanız gereken – ya da teknenin sizi sarsması gereken- günler de gelecektir. Ve bazen de tekneniz en şiddetli fırtınalarda oradan oraya sürüklenirken sabit tutmaya çalışmanın, onu gerçekten batırabileceği de unutulmamalıdır.

Bu nedenle de, ne kadar zor olursa olsun, partnerimizi ve kendimizi olduğu gibi kabul etmek en doğrusudur.

## Canavar Peri Masalına Hoş Geldiniz

Partneriniz bir canavardır. Ama bunu zaten biliyorsunuz.

Siz de bir canavarsınız.

Bir dakika, hemen itiraz etmeyin. Açıklayacağım.

*Frankenstein* filminde, canavar bilginin laboratuvarında canlandığı zaman, bir bebek kadar meraklı ve masumdur. Çevresindeki her şey ona yeni ve harika şeyler gibi gelmektedir.

Ama doğaldır ki, bir bebek değildir o. İri ve kuvvetlidir. Uzunlarını denetleyebilmektedir ama onların yol açabileceği dertlerin farkında değildir. Vücudunun verdiği sinyallerin çoğunu anlayamaz. Sahip olduğu gücün ya da bu gücü nasıl denetleyebileceğinin de farkında değildir. Tehlikelidir ancak bunu bilmemektedir.

Laboratuardan kaçır ve başıboş bir şekilde dolaşmaya başlar. Sonunda bir göle varır ve burada, kendisine bir demet çiçek veren küçük bir kızla karşılaşır. Kız ve canavar çiçekleri teker teker göle atar ve onların suyun üzerinde süzülmesini izler. İkisi de mutludur, ta ki canavarın çiçekleri bitene dek. Çiçekleri bitince kızı tutup göle atar, onun da yüzebileceğini sanmaktadır. Ama kız yüzme bilmemektedir. Kız tüm çabalarına karşın boğulur. Canavarın kafası karışmıştır ve mutsuz olur. O andan itibaren yaşamı kötüden daha kötüye doğru gitmeye başlar.

Ciddi ilişkilerde, siz ve partneriniz – ve komşunuz ve onun partneri, karım ve ben – tıpkı Frankenstein canavarı gibiyiz.

Siz ve partneriniz birbirinizi ilk kez tanımaya başladığınızda birbirinizi merak ediyordunuz ve ortak yönleriniz üzerinde odaklanıp bu yönlere tepki verdiniz. İlişkiniz yeni ve açık gibiydi, sonsuz olanaklar getirecekmış gibi gözüküyordu.

Bir noktada bir taahhütte bulundunuz. Ve sonradan, bir anda yaşam çok daha zorlu bir biçim almaya başladı. İkiniz, sadece kim olduğunuza bağlı olarak, bir şekilde uyumsuzluklar yaratmaya başladınız. Sevgiyle yaklaşmak için elinizden

gelen gayreti gösterdiniz ama çabalarınız hemen her zaman hüsrarla sonuçlandı. Bazen şeytana uyup kendinizi ya da partnerinizi manipüle etmeye ya da zulmetmeye bile başvurmuş olabilirsiniz.

Bu bir defayla sınırlı da kalmamıştır. Süreli olarak yinelenmiştir. İkinizin de kafaları karışmış ve mutsuz olmuşunuzdur. Sanki boğuluyormuşsunuz gibi gelmiştir.

Artık partnerinize bazen bakıp *Derdin ne senin?* diye düşünüyorsunuzdur. Partneriniz de size bakıp aynı şeyleri düşünüyordur. Bazen de aynaya bakıp *Benim derdim ne?* diye düşünüyorsunuzdur. İlişkiniz, ya da sevgiliniz, ya da kendiniz, yaşamda en fazla korktuğunuz şeye dönüşmüş durumdadır.

Ama gerçek olan şey *hiçbir şeyin yanlış gitmediğidir. Ciddi ilişkiler aynen bu şekilde işler.*

İnsanların evliliklerinde bir sorun olduğunda bunun belirli bir konudan kaynaklandığını düşünürüz. Siz ve partneriniz iyi iletişim kuramıyorsunuzdur. Ya da farklı geçmişleriniz ve dünya görüşleriniz çatışmaktadır. Ya da eril enerjiniz partnerinizin dişil enerjisiyle uyuşmamaktadır. Ya da siz Müslüman, o da Yahudi olabilir, vs.

Çoğu insanın dünyanın işleyişine ilişkin görüşü tam da böyledir. Çoğu *terapistin* dünyanın işleyişine ilişkin görüşü de buna benzer.

Ancak bu resmin sadece bir kısmını gösterir. Resmin bütününü gösterebilseydi, aynı dinden olan ve duygularını birbirlerine düzenli açan gey çiftler büyüleyici bir yaşam sürerdi. Ama onlar da gelip, “Derdimiz nedir bizim?” diye soruyor bana.

Benim görevim de “Yanlış giden hiçbir şey yok” demek.

### **Duygusal Açmazların Kalbi**

Çoğu çift gibiyse, sizin ve sevgilinizin iletişim sorunu olmasa gerektir. Partnerinizin ne isteyip ne istemediğini, neleri önemseyip neleri önemsemediğini, nelere sinir olduğunu veya



nelerin mutlu ettiğini çok iyi bilirsiniz. O da sizin hakkınızda aynı şeyleri bilmektedir.

Evet, sorunlarınız ve farklılıklarınız olabilir. Bunları dile getirmek günlük uyuşmazlıklarınızın azaltılmasına ve yaşamlarınızı daha kolaylaştırmanıza yardımcı olabilir. Ancak bunlar sizi, birbirinizin canavarı olmaktan alıkoyamaz.

Bunun nedeni, biz canavarların evlilikte birbirine geçmiş açmazları birbiri peşi sıra yaratmamızda yatar. Her kriz canavarları, kendi bütünsellikleri içerisinde kalmaları, gelişme göstermeleri ve sık sık da, kendilerini korkunç derecede rahatsız etmek isteyen – aile, akraba ve arkadaşlardan oluşan – bir öfkeli sürüsüyle karşı karşıya kalmaya zorlar. Her kriz, bu iki canavarı birbirine karşı çıkmaya zorlar, onları birlikte öğütür, diğerinin hareketlerini tamamen engelleyene dek baskı altına alır, sıkıştırır ve un ufak yapar. Bu durum da genellikle *duygusal açmaz* ya da *duygusal darboğaz* olarak adlandırılan şeye yol açar ve korkunç derecede can yakar.

Kendilerini böylesi durumlardan sıyırmak için insanlar hemen her şeyi yapar; partnerlerini suçlar, yönlendirmek ister, kontrol etmeye çalışır, başka ilişkiye girer, uyuşturucu madde ya da alkol veya başka şey kullanmaya başlar ve hatta şiddete başvurur. Bu tür şeyler zaman içinde ilişkilerinin bir parçası haline bile gelebilir.

Ciddi ilişki yaşayan hepimiz – terapistler ve ruhani liderler dahil – bu aynı şeytani şeyleri hisseder ve yaşarız. Ama bunların hiçbirisi gelişmemize yardımcı olmaz. Gerçekte bunların hepsi uyuşmazlığı, çatışmayı daha da derinleştirir.

Hepimize gerekli olan şey büyümektir, olgunlaşmak ve gelişmektir. Kendi kalbimizde yer alan sızıları ve acıları yatıştırmak konusunda kendimizin sorumlu olduğumuzu öğrenmemiz gerekir; bu sızı ve acıları bizim için yatıştırmalarını partnerimizden istememiz – ya da beklememiz veya ummamız – gerekmez.

Eğer bunu yapmayı öğrenemezseniz, partnerinizle olan duygusal açmazınız yıllarca ve hatta daha da uzun sürebilecektir. İkiniz de bazı şeylerin değişmesi gerektiğini bilerseniz bile, bu dansı, size aşına gelene ve rahatlatana dek yapmanız gerekecektir.

Bu süreç ikinizi eninde sonunda – baskı ve streslerin çok büyük olmasından ötürü bir şeylerden feragat edilmesi gereken yer olan - *kritik eşişe\** götürecektir. Biriniz, artık aynı doğrultuda yürüyemediğinize karar verirsiniz.

Ve bundan sonra önemli bir değişim gerçekleşir. Tehlike ve olasılıkların birbirine karıştığı bir anda ikinizden biri, daha fazla denge ve bütünlük sağlamak amacıyla bir adım atar. Buna benzer anlar azminizin – ve sınırlarınızın – sınandığı anlardır.

Bu adımı birlikte atabilerseniz harika bir şey gerçekleştirmiş olursunuz. Ama böyle bir şey hemen hiçbir zaman gerçekleşmez. Genellikle birisi bu adımı tek başına atarken diğeri ona “Aptalın tekisin! Seninle birlikte atlamıyorum denize. Atlayacaksan, tek başına atlayacaksın, sersem” diye bağırır.

Çiftlerden biri bu adımı attıktan sonra partneri hemen her zaman geri adım atmasını ve eski statükoya geri dönmeleri talebinde bulunur ama bu gerçekleşmez. Omurgaları dikleşir, gözleri parıldamaya başlar ve buldukları pozisyona sınımsız yapışırlar. Kaçıp gitmezler ama ilişkileri içerisinde kendi tutumlarını sürdürürler. Partnerlerine, “Seni tüm kalbimle seviyorum ama işleri eskisi gibi sürdürmeyeceğim” derler. Bu kararlılık ve açık yüreklilik ile bunu takip eden fiziksel değişiklikler genel olarak *özbenlik aydınlanması* olarak adlandırılır.

Artık başka şeyler verme zamanı gelmiştir. Diğerinin ya yeni duygusal beceriler geliştirmesi gerekir ya da yitip gider.

---

\* *Kritik eşik ve özbenlik aydınlanması* terimleri ilk kez, akıl hocalarımdan biri olan Dr. David Schnarch tarafından kullanılmıştır. Bir özbenlik aydınlanmasında, beyinde yeni nöral yollar oluşur ya da var olan yollar genişler ve derinleşir; aynı anda da kişi, yeni toplumsal ya da bireysel beceriler inşa sürecine girer.

Bazen diğer partner de adım atar. Eğer böyle davranırlarsa, daha kuvvetli bir ilişki ve daha büyük bir güven, yakınlık ve saygı ortaya çıkabilir.

Bazen de diğer partner adım atmaz ve ilişkiyi bırakıp gider; bu durumda bir sonraki partneriyle ya da kendisine yaklaşım gösterecek olanlarla aynı sorunları yaşayacaktır.

Bazı durumlarda çiftler, eski ve tatminden uzak olan - büyük acılar içeren ama alışık olmanın getirdiği rahatlığı da taşıyan - düzenlemeye geri dönmeye yönelik adım atmış olan partnerlerini bir şekilde ikna edebilirler. Partnerlerden birisi ikna olursa ilişkideki güven, içtenlik ve saygı eskisine oranla zayıflayacak ve yerine daha fazla öfke ile endişe gelecektir.

Daha önce de belirttiğim gibi, evlilik zayıf ya da korkaklara uygun değildir.

Biraz önce tanımlamış olduğum süreç – dönüşümün önemli birlikte – bu kitabın konusunu oluşturmaktadır.

Bu kitap sizlere – sihirli bir formülle değil de – ciddi ilişkilerin bizlerden beklediği acıyı ve büyüyüp olgunlaşmayı kabul ederek daha kuvvetli, daha derin, daha sevgi dolu bir ilişki oluşturmanıza yardımcı olabilecektir.

Bu acı ve büyümenin nasıl olduğunu bu kitapta yer alan onlarca çiftin öyküsünde göreceksiniz. Bu öykülerin tümü psikoterapistliğimden kaynaklanan klinik deneyimlere dayanmaktadır. İkinci bölümde yer alan Melisa ve Kim'in kine benzer öyküler danışanlarla yapılan gerçek görüşmelerden uyarlanmıştır. (Danışanların özel yaşamlarını ve kimliklerini gizli tutmak amacıyla pek çok ayrıntıyı değiştirdim.) Yirmi ikinci bölümde bulunan Felicia ve André'nin öyküsüne benzer olaylarla pek çok çift yaşamlarında karşılaşmıştır. Yirmi üçüncü bölümde yer alan Camilla'nın öyküsü ise kurmaca olup sadece kilit öneme sahip bir kavram ya da süreci ortaya koymak amacıyla verilmiştir. Bir öykünün tamamıyla kurmaca ve gösterim amaçlı olması durumunda bu husus metin içerisinde belirtilecektir.

*Partner, sevgili, eş ve arkadaş* sözcüklerini bu kitapta, evli olup olmamanızla, bir yıl ya da altmış yıldan beri birlikte olup olmamanızla ve tekeşli, eşcinsel, biseksüel ya da transseksüel olup olmamanızla ilgili olmaksızın ciddi ilişki yaşadığınız kişiyi dile getirmek amacıyla kullandım. *Evlilik, ilişki* ve bazen de *birliktelik* sözcüklerini birbirlerinin yerine geçecek şekilde kullandım.

### **Terapistler Canavardır**

Bu kitabın dördüncü bölümünde terapinin, ilişkinizdeki uyumsuzlukların çözümüne yönelik rolüne bakacağız. Ancak biz terapistler üstün insanlar olmadığımız gibi bilge de değiliz. Kendi kişisel yaşamlarımızda herkesin karşılaştığı zorlukların ve seçme yapma koşullarının hemen aynısını yaşayan insanlar olarak görülmemiz çok önemli.

Keşke biz terapistlerin, sevgililerimizle yaşadığımız duygusal açmazlarda her zaman dimdik durduğumuz, doğru adımları attığımız ve geri adım atmadığımız doğru olsaydı. Gerçek şu ki, çoğumuz bunları başaramıyor.

Yirmi yıldır süren birlikteliğimiz boyunca karım da, ben de çok iyi bir gelişim gösterdik. Ama hala, içimizden birisinin diğerine “Denize seninle birlikte atlayacağımı düşünüyorsan, delinin tekisin” dediği oluyor. Nasıl ve nerelere yelken açacağımız konusunda kavgalar edip tartışmalar yaşadık. Çocuklarımız var, bu yüzden birkaç isyan da geçirdik. Ama birbirimize pek çok şey de öğrettik ve büyüyüp, olgunlaşma ve gelişme konusunda birbirimize destek de olduk. Bizler de, herkes gibi, aynı dersleri herkesle aynı şekilde edinip duruyoruz.

Deneyimli bir terapist olabilirim ama aynı zamanda, arada sırada hatalar yapan bir eş ve babayım – ve büyümenin getirdiği sıkıntıları, tıpkı sizler gibi, düzenli olarak yaşıyorum.

Psikoterapi evliliğe pek çok yönden birebir ayna tutar. Şayet terapistler stratejik davranan, gördüklerini anlamlandıran ve kendi kaygılarını hafifletmek isteyip bunu başaran

insanlar olsaydı uyuşmazlık yaşayan çiftlere yol gösterip onlara duygusal darboğazlardan kurtulmaları konusunda yardımcı olabilirlerdi.

Ne yazık ki, bu süreç pek çok terapistin ödünü patlatıyor. Tipik olarak tepkisel davranıp herkesi yatıştırmaya çalışıyorlar. Çiftlerden birisi tekneyi fena halde sarsmaya başladığında terapist tekneyi düz tutmaya çabılıyor. Oysa yapmaları gereken şey uyuşmazlığı, zulüm ya da şiddete başvurulmaksızın dönüşüme yönelecek şekilde ortaya çıkartmak olmalı.

Bu tepki, terapistin, uyuşmazlığa yönelik kendi hoşgörüsünün, ofislerinde gerçekleşmekte olan iletişimin şiddetine bağlı olarak aşılması durumunda ortaya çıkıyor. Ne kadar acıdır ki, bu işleri geçici olarak yatıştırma terapistleri rahatlatırken danışanlarını ise, dönüşüm için gerekli olan fırsattan ve itkiden yoksun bırakıyor.

Terapistlerin bu tırsması çoğunlukla fiziksel eziyete başvurulduğu, taraflardan birisinin diğerinin yakasına yapıştığı, itip kaktığı ya da silkelediği durumlar söz konusu olduğunda ortaya çıkıyor. Bu türden fiziksel eziyet ciddi ilişkilerde sıradan bir hal almış olabilir ama bu durum genellikle yaşamı tehdit eden şiddetle bir arada ele alınıyor. Bazı terapistler işi, ne kadar kısa süreli ya da küçük olmasına bakmaksızın, aralarında herhangi bir fiziksel çatışma yaşanmış çiftlerle çalışmayı reddetmeye kadar götürebiliyor.

Tam tersine, iyi terapistlerin kritik anlarda danışanlarının yanında yer alması, dik durması, acı gerçekler ortaya dökülmeye başladığında kararlı tavırlarını sürdürmeleri gerekir. Kendilerine çeki düzen vermeli ve “yardımcı olma” arzu-larını bir tarafa bırakmalıdırlar. Sonra da korkup ürkmeyen ya da kendilerini kapıp koyvermeden yüzleşme yoluyla her şeyin ortaya dökülmesine yardımcı olmalıdırlar. Eninde sonunda, denizlere açılacak denli geniş kapsamlı, kuvvetli ve esnek ilişkiler oluşturmaları hususunda danışanlarına yardımcı olmalıdırlar.

Sözün kıyası, tıpkı evlilik gibi psikoterapi de, ister Danışan ister terapist olun, zayıf ya da korkaklara uygun değildir.

Sevgilinizle olan ilişkinizi kuvvetlendirmek amacıyla terapiye başvurmak, genellikle terapistinizden her şeyin en iyisini istemenizi de içerir. Bu bazen, başka bir terapist bulmanız anlamına da gelebilir.

Partreniz ya da sevgilinizle birlikteyken, en güçlü ilişkilerde iki taraf da sürekli olarak, diğerinden her şeyin en iyisini ister ve diğerini büyümesi için zorlar. Bu hiçbir zaman kolay ya da acısız gerçekleşmez. Ama bu yol, karşınızdakini küçülten, zayıf düşüren, uyumsuzlaştıran ve daha mutsuz kılan diğer seçenekten çok daha ehvendir.

Bu kitabı, en güçlü ilişkilerinizi kurabilmenize yardımcı olmak için kaleme aldım.

Not: Her bölümün sonuna kilit öneme sahip görüş ve önerileri içeren ve ilişkinizde sizlere yardımcı olabilecek bir özet tarzında “Yol Gösterici Noktalar” listesi ekledim.



## *YOL GÖSTERİCİ NOKTALAR*

---

- Bu kitap kişiyi rahatlatıcı fanteziler, aldatıcı vaatler ya da kestirme çözümler içermez. Tam tersine, size ve partnerinize ilişkinizi ve – yaşamlarınızı – düşlediğinizden de daha bütünsel yaşama olanağı sunar.
- Güçlü ilişkilerde, tarafların ikisi de birbirlerinden her şeyin en iyisini talep eder ve birbirlerini büyümeye, olgunlaşmaya zorlar.
- Bu kitap, bir ilişkinin iki tarafının da büyümesi, olgunlaşması ve uyumsuzlukları çözmesi için ciddi bir kılavuzdur.
- İlişkinizde siz ve partneriniz de sevgiyle davranmak için elinizden geleni yapıyor olabilirsiniz ama çabalarınız genellikle her ikinizin de kafasının karışmasına ve kendinizi perişan hissetmenize yol açabilir.

- Böyle bir durumda *hiçbir şey yanlış gitmemektedir. Ciddi ilişkiler aynen bu şekilde yürür.*
- Birlikteliklerde, ilişkilerde doğal olarak, birbiri içine geçmiş açmazlar yaratırız. Her kriz iki partneri de kendi bütünsellikleri içinde kalmaları ve büyümeleri konusunda zorlar. Tarafları, *duygusal açmaz* ya da *duygusal darboğazla* karşılaşana dek birbirlerine karşı zorlar.
- Taraflardan biri ya da her ikisi eninde sonunda kritik eşiğe ulaşır. En azından biri artık aynı doğrultuda ilerleyemeyecek hale gelir. Şiddete başvurarak ya da birbirlerini suçlayarak tepki verebilir ya da ilişkilerini bitirebilirler. Ya da daha iyi denge sağlama, birbirlerini tamamlama ve uyum sağlamaya yönelik adımlar atarak ilişkilerini daha da geliştirebilirler.
- Artık bir şeyler verme zamanı gelmiştir. İkinci partner ya kendi başına bir adım atar ya da ilişki sona erer veya yeniden tanımlanır. Bir dönüşüm meydana gelir. En iyi durumda her iki partner de büyür ve bu büyüme daha da yakınlaşmayla birlikte gerçekleşir.
- En güçlü, en derin, en sevgi dolu ilişkiyi oluşturmak için her iki sevgilinin de ciddi ilişkilerin gerektirdiği acı ve büyümeyi kabullenmeleri gerekir. Bu kitap bunun nasıl yapılacağına odaklanmaktadır.
- Terapistler, ilişkilerde ve yaşamda, herkesin karşılaştığı zorluklarla karşı karşıya kalır. Bu tür zorluklarla karşılaştıklarında bazen büyümeyi seçerler ama bu seyrekir.
- Psikoterapi evliliğe pek çok yönden bire bir şekilde ayna tutar. Terapistler işlerini iyi yaptıklarında, kritik eşiğe ulaşmaları için çiftlere yardımcı olabilirler.
- Taraflardan biri adım atar ve tutumunu korursa diğeri genellikle kafayı sıyrır. Terapistlerin çoğu böyle bir durumda korkuya kapılır ve uyuşmazlığı yatıştırarak tepki verir.

Bu durum çiftleri dönüşüm için gerekli olan fırsat ve itki-  
den yoksun bırakır.

- Tam tersine, iyi bir terapistin kritik anlarda danışanları-  
nın yanında olması, çevrelerinde bir kriz oluşması halin-  
de kararlı davranması ve krizin an be an açığa çıkmasına  
izin vermesi, bunları yaparken de korkuya kapılmaması  
ya da krizin kendisini kapıp götürmesine olanak tanıma-  
ması gerekir.

• • •