

İçindekiler

İkinci baskıya önsöz	5
BİRİNCİ KISIM: İLİŞKİLER VE İLİŞKİ SORUNLARI	7
1. İlişkiler hakkında	9
2. İlişkileri anlama: Teoriler	31
3. Seks, cinsiyet ve çiftler	49
İKİNCİ KISIM: NE YAPMALI?	73
4. İlişki sorunlarıyla başa çıkma	75
5. Kendine Yardım: İletişim ve müzakere	98
6. Kendine Yardım: Zaman çizelgeleri, tartışmalar, üçgenler ve sınırları koruma	125
ÜÇÜNCÜ KISIM: İLİŞKİLER VE ÖZEL DURUMLAR	147
7. Cinsel sorunlarla baş etme	149
8. Hastalıkta ve sağlıkta	183
9. Aile içi taciz ve şiddet	201
10. Boşanma ve ayrılık	215
11. Karma aileler (üvey ilişkiler)	233

12. Bir ilişki kurmak.....	247
Sonuç	269
Teşekkür	273
Yazarlar hakkında.....	274
Dizin.....	275

İkinci baskıya önsöz

İlk baskıdan bu yana on iki yıl geçti ve Reading Well kütüphanesi projesi sayesinde yüksek bir tiraja ulaşan kitabın güncellenmesi gerekti. Artık emekli olup klinik çalışmalarına son verdiği için Michael Crowe'ın bunu tek başına yapması zor olacaktı. Onun için aynı klinikte çalışan, benzer tedavi yöntemleri kullanan ve cinsel tıp alanındaki gelişmelerle daha yakın ilişkide olan Kevan Wylie'nin bu güncelleme çalışmasına katılabilmesi büyük şans oldu. Her ikimizin çabalarının bu alandaki çalışmalara katkıda bulunmasını umuyoruz.

Michael Crowe
Kevan Wylie

BİRİNCİ KISIM

İLİŞKİLER VE İLİŞKİ SORUNLARI

1

İlişkiler hakkında

Giriş

Neden böyle bir kitaba gereksinim duyuyoruz?

Çoğu yetişkin, hayatının büyük bir kısmını yakın ilişki kurduğu biriyle geçirir. Bu kitabı okuyor olmanız ya bir ilişki içinde olduğunuz ya da bir ilişkiye girmek istediğiniz anlamına geliyor. İlişkiler çok doyurucu olabilir, bizi yalnızlıktan kurtarırlar ve fiziksel ve zihinsel sağlığımızı korurlar. Aynı zamanda bugün iki ebeveynli bir aile yapısı çocuk bakmak ve yetiştirmek için en uygun ve başarılı düzenlemedir. Fakat bu ilişkilerde sıkıntılara yol açabilen pek çok sorun da vardır. Bu sorunlar sadece tartışmalar, güç mücadeleleri ve kavgalar değildir, eşlerin birinde veya bazen ikisinde de görülen stres tepkilerini, depresyonu ya da kaygıyı içerebilir. Kıskançlık ve cinsel zorluklar gibi sorunlar iyi ve başarılı olabilecek bir ilişkiyi tehlikeye sürükleyebilir.

Her ikimizin de ilişki içinde olduğu Maudsley Hastanesi'ndeki Çift Terapisi Kliniği'nde bu sorunlara yardımcı olacak bir terapi biçimi geliştirildi. Bu kitap, esas olarak, çiftleri sağaltmaya yönelik bu deneyimlere dayanmaktadır.

Kendi kendine çalışmaya dayanan bir çift terapisi mi?

Bu tip bir kitabı çiftlerin bir tür “kendi kendine yardım” teminde kullanılıp kullanamayacağını merak edebilirsiniz. Mau-

dsley'deki kliniklerde yaptığımız terapilerin çoğu çiftlere bir sonraki görüşmeden önce uygulamaları gereken “ev ödevi” egzersizleri vermeye yönelikti. Bu nedenle terapidaki başarılarının büyük kısmından çiftler kendileri sorumluydu ve tasarladığımız egzersizlerin pek çoğu kitabın değişik bölümlerinde yer almaktadır. Onun için önerilerimizin büyük ölçüde faydalı olacağını düşünüyoruz.

Bu kitap nasıl yardımcı olacak?

Amacımız her gün ortaya çıkan ve tekrar tekrar baş göstermesi halinde ilişkinin temelini çürütebilecek ve ayrılığa yol açabilecek sorunlarla baş etmenin yeni yollarını öğrenmenize yardımcı olmaktır. Konunun pratik yanına odaklanıyoruz ve hangi sorun ele alınırsa alınsın olası bir çözüm öne sürmeye çalışıyoruz.

Kitabı nasıl okumalısınız?

İlk defasında muhtemelen tek başınıza oturup sessizce okuyacaksınız. Fakat eğer bir eşiniz varsa, bu ilişkinin sadece bir yarısının bilgi edindiği anlamına gelir ve mümkün olan en kısa sürede bu düşünceleri eşinizle paylaşmanız iyi olacaktır.

Tabii bazen kitabı okuyan kişinin eşi ilişkiyi irdelemek istemez. Yine de kitabı kendi başınıza okuyup ilişkiyi düzeltmek için tek taraflı çalışanlara ayrılan 5. Bölümdeki önerilerden yararlanabilirsiniz ve her şeye rağmen ilişkinizin daha iyiye gitmesi mümkündür.

Elbette kitabın hangi bölümünden başlayacağınızı seçebilirsiniz, ayrıca ilgilendiğiniz konuyu farklı bölümlerde takip edebilmeniz için bölümler arasında göndermeler yaptık.

KİTABIN ÜÇ KISMI

- Birinci Kısım (Bölüm 1-3) ilişkiler ve ilişkilerde ortaya çıkabilen sorunlarla ilgilidir. Bu kısımda cinsel ilişkilere bir bölüm de ayrılıyor, çünkü ilişkileri genel olarak ele alırken seksî sanki başka bir dünyanın parçasıymış gibi dışarıda bırakmamanın önemli olduğunu düşünüyoruz.
- İkinci Kısım (Bölüm 4, 5 ve 6) iletişim ve müzakere becerilerinizi nasıl iyileştireceğiniz ve aile üyelerinin, çocukların ve işin ilişki üstünde yaptığı baskıların nasıl dengeleneceğiyle ilgilidir.
- Üçüncü Kısım (7-12. Bölümler) cinsel sorunlarla, hastalıklarla, şiddetle, psikolojik sorunlarla, boşanmayla, “karma” ailelerle (üvey çocuğu olan aileler) baş etme ve son olarak eğer hâlihazırda bir eşiniz yoksa nasıl ilişkiye gireceğiniz gibi özel alanları kapsamaktadır.

Günümüzde çift ilişkileri

Günümüzde çift ilişkileri bir değişim içindedir; boşanma oranı yüksektir, tek ebeveynli ailelerin, karma ailelerin ve aynı cinsten ebeveynlerin oluşturduğu ailelerin sayısı artmaktadır ve bu durumun zaman içinde nasıl değişeceği belli değildir. Ne var ki, çift ilişkileri, eşler için bir rahatlık ve istikrar sağladığı için muhtemelen bir yaşam şekli olarak devam edecektir ve çocuk yetiştirmek için güvenli bir ortam sağlamanın bildiğimiz en iyi yolu budur.

Heteroseksüel ilişkilerin geniş yelpazesi

Günümüzde bu ilişkiler elli yıl evvel kabul görenlerden çok daha çeşitlidir. Bugün evli çiftler, evlenmeden çocuk yetiştir-