

# İÇİNDEKİLER

## GİRİŞ

Sessiz Anlaşmalar Nedir ve İlişkilerimizi Nasıl Etkiler? .....7

## BİRİNCİ BÖLÜM

Sessiz Anlaşmalar Nereden Gelir?.....17

## İKİNCİ BÖLÜM

Değişimin Dört Elemanı .....28

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Cinselliğe İlişkin Sessiz Anlaşmalar.....37

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Para Konusunda Sessiz Anlaşmalar.....63

## BEŞİNCİ BÖLÜM

Bağlanmaya İlişkin Sessiz Anlaşmalar.....88

## ALTINCI BÖLÜM

Aileye İlişkin Sessiz Anlaşmalar .....108

## YEDİNCİ BÖLÜM

İşyerinde Sessiz Anlaşmalar .....131

## SEKİZİNCİ BÖLÜM

Sağlık Konusunda Sessiz Anlaşmalar.....155

## DOKUZUNCU BÖLÜM

Sessiz Anlaşmalar Alet Takımınız.....170

*Ek* .....193

*Teşekkürler*.....199

*Notlar* .....201

*Yazarlar Hakkında* .....202

*Dizin* .....205

## GİRİŞ

# SESSİZ ANLAŞMALAR NEDİR VE İLİŞKİLERİMİZİ NASIL ETKİLER?

**R**omantik ilişkiler sıklıkla bir romantik komedinin açılış sahnesi gibi başlar. İki kişi karşılaşır ve aman tanrım! Aynı tür müzikten hoşlanmaktayızdır! *İkimiz de* mi yamaç paraşütünü denemek isteriz? Dur hele, *sende de* mi kedi alerjisi var? Çekim, bağ kurma ve evet, hormonlar işbaşındadır. Başlangıçta herkes bir film yıldızı kadar çekici ve hoştur. Derken gerçeklik içeri sızar ve o sıcak, hoş ışıltı solmaya başlar. Adamın size kapı tutmaya pek meraklı olmadığı, canlı müzikten de haz etmediği anlaşılır. Ve sürpriz! Kadın tenisten nefret etmekte, söylediği-niz her şeyi onaylamamaktadır. Ne olacak şimdi peki?

Ya yeni bir işin başlangıcı? En yüksek beklentilerle başlarsınız. Çok çalışacak, şirketinize olağanüstü fikirler getireceksinizdir. Yüksелеcek, dağları aşacak. Çok geçmeyecek, odanıza büyük zam teklifleriyle dalacaklardır, değil mi? Derken patronunuzun parlamaya hazır bir yapısı olduğunu, zamanınızın çoğunu onu yatıştırmakla geçirdiğinizi görürsünüz. Çalışanlarının en iyilerini de görmezden gelip gözdelerini yükseltmektedir. Takım oyuncusu olmak için elinizden geleni yapsanız da asıl istediğiniz yeteneklerinizin daha fazla zorlanması, daha büyük bir oda ve daha fazla paradır. Kendinize, “Buraya nasıl düştüm, nasıl çıkarım?” diye sorarsınız. Her iki senaryoda da sessiz anlaşmalar işbaşındadır.

## SESSİZ ANLAŞMALAR NEDİR?

Sessiz anlaşmalar ilişkilerinizin dile getirilmemiş “kurallardır.” Sözüne etmeseniz de başkalarını sorumlu tuttuğunuz varsayım, beklenti ve inançlardan doğarlar. Her tür ilişkide görülürler. Okumaya devam ederken muhtemelen birçok sessiz anlaşmaya katıldığınızı keşfedeceksiniz. Bunların kimileri çok uzun zamandır yerli yerinde olabilir. En erken ilişkilerinizin davranış, karar ve bilinçli-bilinçsiz güdülerinizin çoğu üzerinde büyük bir etkisi vardır. Dolayısıyla bu kitapta çocukluk deneyimlerinizin sessiz anlaşmalarda sizin payınızı nasıl etkilediğini öğreneceksiniz.

Sessiz anlaşmalar şöyle bir şey olabilir: “Annesinin mutfağı eleştirmesine izin var ama benim karşılık vermem gerek.” “Patron zam yapmıyor, benim istemeyeceğimi de biliyor.” “Kızım iyi notlar alıyor, ben de ev ödevlerine karışmıyorum.” Bu tür anlaşmalar, korku, suçluluk, görev duyguları ya da çatışmadan kaçınma nedeniyle çoğunlukla tartışılmadan böylece sürer gider. Kimi zaman sağlıklı oldukları ve iş gördükleri için sürseler de sıklıkla ilişkilerinizde yardımcı olmak yerine engel olurlar.

Anlaşmalarınızı yüksek sesle paylaşmadığınızı için ilişkilerinizde sorunlar ortaya çıkabilir. Diğerinin sessiz anlaşma maddelerini anladığı ve sizinle tam bir uyum içinde olduğuna inanıyor olabilirsiniz. Kaç kez “Bunu bilmeliydi” ya da “Neden şunu ona söylemem gereksin ki?” dediğinizi düşünün. Siz dile getirilmemiş bir meseleyi bir şekilde algılamak diğerinin bu konudaki görüşü bambaşka olabilir.

Başkalarıyla sessiz anlaşmalarınız olduğunda bütün tarafların ilişkiden ne beklediği, kimin hangi beklentiye “nasıl yerine getirmesi gerektiği” konusunda hemfikir gibi davranırsınız. Kimi zaman inanç, beklenti ve varsayımlarınız uyum içinde olur ve bunların konusunu hiç açmasanız bile sessiz anlaşma ile ilişkiniz el ele, mutluluk içinde birlikte yürür. Fakat daha da sıklıkla beklentiler hiç uyuşmaz. Bazen iki taraf da

diğerinin beklentilerinin farkındadır ama bunları karşılamaya hazır değildir. Anlaşmaları sessizce sürdürürseniz bunlar yanlış anlaşmanın, düş kırıklığı ve ilişki dramlarının yolunu döşer çünkü ilişkilerinizi diğer kişinin uyumsuz sessiz anlaşmaya ne kadar iyi ya da kötü uyduğuuyla değerlendirir, tepki verirsiniz. Meseleyi su yüzüne çıkaracak olduğunuzda kaybedecek çok fazla şeyiniz olduğu hissiyle sessiz bir anlaşmadan söz etmekten çoğunlukla kaçınmaya çalışırsınız. Bu durumda ilişkiye zarar verme korkunuz sessizliğinizin sürmesine neden olur. Sessiz anlaşmalarınızın veya bunları besleyen dile getirilmemiş inanç ve beklentilerin farkında bile olmayabilirsiniz. Bu durumda, tümüyle farkında olmaksızın diğeriyle bir konuda bilinçsiz bir şekilde anlaşmış olursunuz.

Bu inanç ve beklentiler nerden gelir? Çoğunlukla sizin kendi içinizden: “Rüyalarımın erkeğinden daha aşığısına asla razı olmayacağım. “Her şeyimi çocuklarıma feda edeceğim.” “Önce kariyerim gelir.” Bu içsel sessiz anlaşmalar ilişkilerini-ze nasıl girdiğinizi ve başkalarından neler beklediğinizi etkileyebilir. Sizin kendinizle ilişkinizdeki sessiz anlaşmalarınızı desteklemek için başkalarından beklediğiniz sessiz anlaşmaları da belirleyebilirler. Daha da önemlisi, çoğu zaman hayatınızın yollarında nasıl yürüyeceğinizin –aldığımız kararların, kabul ettiğiniz veya geri çevirdiğiniz işlerin, kurduğunuz arkadaşlıklar ve ailenin- haritasını sunarlar.

Kim olduğunuza ilişkin beklenti, varsayım ve inançların, sizin için neyin ve neden önemli olduğunun farkında olmadığınızda kendinizle ilişkiniz sıkıntılı bir hal alır. Kendinize ilişkin inançlarınızın ayırtında olmadığınızda başkalarıyla girdiğiniz sessiz anlaşmaları ortaya çıkarmak daha zorlaşır. Bu farkındalık olmazsa diğeri- nin sizinle aynı kurallar kitabını okuyup ona tabi olduğunu varsayar-sınız. Kendinizi işte o zaman diğeri- nin davranışını sorgular bulabilirsiniz. Kendinize “Ben ne düşünüyordum?” diye sormak yerine “Aklında ne vardı?” diyebilirsiniz.

İki arkadaşınızla birlikte bir daire tuttuğunuzu, kimin neyi ödeyeceğini kararlaştırdığınızı varsayın. Size ayrılmış odanın çalışır halde bir şöminesi, harika bir manzarası ve bu oda üçü arasında en büyüğü olsun. Ev arkadaşlarınız sizin daha fazla kira ödemenizi düşünüyor. Onlarla aynı fikirde değilsiniz. Hararetli bir tartışmadır kopuyor ve grubunuzu dağılmanın eşiğine getiriyor. Derken arkadaşlarınızdan biri soruyor: “Daha geniş bir alan ve şömine için biraz daha fazla ödemede adil bulmadığın ne? Sanıyorum adaleti görüyor ama tartışmayı kaybetmek istemiyorsun.” Bu bir sigortanızı attırıyor çünkü doğru. Konunun ne olduğunun farkındasınız, o halde neden pes etmiyorsunuz? Kendinizle yaptığımız uzun bir geçmiş olan sessiz bir anlaşma (“Kimse benden yararlanmayacak”) pazarlığı karmaşık bir hale getiriyor olabilir mi? Böyle bir anlaşmanın varlığını henüz fark etmediyseniz hayat boyu benzer anlar yaşayacaksınız. Bunları basit bir görüş ayrılığıyla karıştırabilirsiniz fakat üstünü biraz kazırsanız kendinizle yaptığımız sessiz anlaşmaların başkalarıyla etkileşiminizde nasıl ortaya çıktığını göreceksiniz.

Bazı psikolojik teorilere göz atmak sessiz anlaşmaların kendilerini nasıl gösterdiğini açıklamaya yardımcı olabilir. Siz büyür, olgunlaşırken erken dönem deneyimleriniz pekişerek üst üste gelir. Çoğumuz için bu dünyayı görme ve onunla etkileşim kurma biçimimizi etkileyen anne babalarımıza dair algının gelişmesiyle başlar. Hayatınızın en erken dönemlerinde anne babanız size sevecen bir biçimde karşılık verir, onay, takdir ve kabul yansıtırsa kendinizi değerli ve özel görürsünüz. Olasılıkla bunu daha sonra sağlıklı bir benlik algısı ve başkalarıyla olumlu etkileşimler olarak ortaya koyarsınız. Buna karşılık sertlik, onaylamama ve bağısızlık veya itmeyi içselleştirirseniz olasılıkla kendinize ait daha olumsuz bir hissiniz olur ve başkalarından ne bekleyeceğinize ilişkin kaygı duyarsınız. İçselleştirdiğiniz, çoğunlukla hayatınızdaki önemli kişilerin davranışlarının çelişik bir bileşimidir.

Söz gelimi biri size karşı hem sevgi dolu hem de aşırı eleştirel olabilir. Bu zıtlık sizin kimlik algınızı düzenleme yetinizi ve başkalarından beklentilerinizi karmaşık bir hale getirir. Sevdiğiniz ama gerçek bir kabul görmediğinize inanarak büyüyebilirsiniz.

Bazı psikologlar, kendinize ilişkin görüşünüz, bakımınızı ilk sağlayan kişilerin onay ve karşılık vericiliğiyle pekiştirilmediğinde daha fazla benlik onaylayıcı karşılık alma umuduyla “sahte bir benlik” geliştirebileceğiniz fikrini ortaya attı<sup>1</sup>. Bir dereceye kadar davranış değişiklikleri, çocuklar sosyalleşip davranışlarını kabul edilebilir etkileşim normları doğrultusunda biçimlendirdikçe görece normal bir biçimde oluşur. Ancak uç durumlarda bu gelişim, kişinin özünden uzaklaşarak gerçekte olmadığı biri olarak yaşaması anlamına gelebilir.

Sessiz anlaşmaları öğrenirken bu teoriler neden özel bir yer tutuyor? Sessiz anlaşmalar içinizde başkalarından içselleştirdiklerinizin yanı sıra kendi gerçek dilek, inanç ve beklentilerinizi barındırdığınız yerde oluşur. Bazı zamanlar bunlar yaşamınızın erken evrelerinde geliştirmeye başladığınızı sahte benliği dışa sunmaya devam etme ihtiyacından doğar. Bu, gerçek benliğinizin uygun ya da değerli olmadığına inandırıldığınızda olabilir. Sözelimi diyelim kendinizle sessiz anlaşmanız bağımsızlığınızdan asla ödün vermemek olabilir. Bu anlaşma aslında gerçek benliğinizin özlemini çektiği şeyin -sizi gerçekten seven birine bağımlı olmanın- tam *tersi* olabilir. Fakat hayatta ilk deneyimleriniz size başkalarına bağımlılığınızın geri çevrileceği ya da onaylanmayacağını hissettirmişse bağımlı olmayı gerçekten arzuladığınız biri tarafından geri çevrilme ve düş kırıklığı yaşamaktan kendinizi korumak üzere mutlak bağımsızlıkta ısrar geliştirmiş olabilirsiniz.

İki kişi ilişkilerine farklı erken dönem deneyimlerinin içselleştirilmiş kalıntılarını, taşıdığı anda birbiriyle etkileşim ve birbirlerinin davranışlarını değerlendirme konusunda uyumsuz kavramların ortaya çıkma vesilelerini hayal edebilirsiniz. Bu

kalıntılar sizin kendinizle sessiz anlaşmalar yapmanıza yardımcı olur ki onlar da başkalarıyla aranızdaki sessiz anlaşmaların parçası haline gelir. Bu şekilde gelişiminizin erken dönemlerindeki deneyim ve etkileşimlerin etkisi sürdürülmüş olur.

Ailenin kuşaktan kuşağa aktarılan ilişkilene biçimlerinin etkisine açık olduğunuzu ileri süren teoriler de üzerinde durmaya değer. Bu “kuşaklar boyu aktarım süreci”<sup>2</sup> sizin ayrı bir benlik algısı geliştirme becerinizi etkileyebilir, ayrıca başkalarıyla nasıl ilişkileneceğinize de yol gösterebilir. Kimi zaman bir ebeveyn geleneksel aile örüntülerinden saparak çocuklarına (doğrudan ve dolaylı olarak) ilişkilene biçimleri, duyguların ifade edilmesi ve karşılık vericilikte başka seçenekler iletebilir. Bu çeşitlenmeleri özümserseniz bu örüntülerden daha fazla bağımsızlık sağlayan daha ayrı bir benlik algısı gerçekleştirebilirsiniz. Sonra siz de bu farklılıkları kendi çocuklarınıza aktarabilirsiniz ve bu böylece gider. Elbette aile üyeleri kendilerinden önce gelenlere farklı ölçülerde bağlılık gösterebilir, kimileri bunlara diğerlerinden daha fazla tutunarak örüntüleri pek az değişiklikle sonrakilere aktarır.

Örneğin, diyelim aileniz insanların ne olursa olsun evli kalmaları gerektiği görüşünü aktarıyor. Aile bireyleri kuşaklar boyunca bu kurala uyduktan sonra özgür ruhlu bir anne tarafından yetiştirilen yeğeniniz Kendra boşanıyor. Ailenin birçok bireyi bunu onaylamıyor, hatta öfkeyle karşılıyor. Kendra’yı dışlamaya başlıyorlar. Aynı zamanda Kendra da cesurca davrandığı ve kendi ihtiyaçlarını gözetmiş olduğu için rahatlama duyuyor. Kendisi yetişirken annesini bireysel seçimlerini yapar görmek kendi gereksinimlerini ailesininkilerden ayrı değerlendirmesine ve kendisi için en iyisi olduğuna inandığı şeyi yapmasına yardımcı olmuştur. Bu, ailenin evlilik konusundaki kuşaklar boyu sürmüş geleneksel duyguları ve yaklaşımının uzun soluklu etkisi kadar bir bireyin kendini bundan ayırt etme becerisine bir örnektir. Tek etkileyiciler anne babanız değildir; siz, kardeşleriniz ve ebeveyniniz çok uzun süredir



orada olan çok kuşaklı bir aile sisteminin etkisinde olabilir, bu da etkiyi destekleyen sessiz anlaşmaların peşinizi bırakmaması demektir. Ancak aile bireyleri kendilerini farklılaştırdığında sessiz anlaşmalar çoğu zaman sarsılır, bazen de ailede çatışma ve sürtüşmeye yol açar.

Hayatınızın hangi evresinde olduğunuza bağlı olarak<sup>3</sup> bazı sessiz anlaşmalar sizin için daha fazla anlam taşıyabilir. Örneğin, yirmili ve otuzlu yaşlarınızda eğitiminiz, mesleğiniz, arkadaşlık ve partnerlerle ilişkileriniz konusunda seçimler yaparsınız. Sessiz anlaşmalarınız hayatınızın nasıl bir yol izlemesi, partnerinizin kim olması ve bu partner ile size yakın olan diğerlerinin nasıl davranması *gerektiğine* dair beklentilerle dolu olabilir. Ancak daha ileri bir evrede, sözgelimi orta yaşta gereksinim, istek ve beklentileriniz değişmiş olabilir. Bu noktaya kadar kendiniz ve başkalarından beklentilerinizi değiştiren, eski sessiz anlaşmalarınızı artık size hizmet etmez hale getiren deneyimler yaşamış olabilirsiniz. Aslında sessiz anlaşmalarınız hayatınızın yeni amaçlarında size engel ve eski anlaşmalarınızı gözden geçirerek değiştirmenize neden olabilir. Bu durumda tam olarak anlayamadığınız ya da bilinçli bir şekilde incelemediğiniz duygusal bir rahatsızlık duyabilirsiniz fakat bu sizi yaşamınızda değişiklikler yapma yönünde dürter.

Sessiz anlaşmalar hayatın daha sonraki evrelerinde daha az etkili olabilir. Gayet özgür düşünceli yaşlı akrabalarla karşılaşmışınızdır; görüşlerini serbestçe ortaya koyar, aile sohbetlerinde yorumlarını olduğu gibi sunarlar. Kimi zaman bunun nedeni yaşamın başkalarının kendilerinden sessiz ve açık beklentilerine hiç olmadığı kadar aldırışsız oldukları bir evresinde olmalarıdır. Kendi sessiz anlaşmalarından özgürleşmiş, kendilerini korkuyla sansürden geçirmeksizin daha açık yüreklilikle konuşma becerisi gösterirler.

İnsanların nasıl ve neden işlev gösterdikleri biçimde işlediğine dair çeşitli teoriler sessiz anlaşmalar, nasıl ortaya çıktıkları ve kendilerini hayatlarımızda nasıl gösterdikleri konu-

sundaki anlayışımıza ışık tuttu. Bu düşünceleri akılda bulundurursanız sizin kendi sessiz anlaşmalarınızın kökenleri ve etkilerini anlamanıza yardımcı olacaklardır.

Okumanız ilerledikçe daha sağlıklı ilişki tercihlerinin yolunu açabilen verimli “havayı temizleme” söyleşilerinde nasıl hareket edeceğinizi göreceksiniz. Sunulan araçlar şu durumlarda size yardım edecektir:

- Oraya bir daha gitmek istemediğiniz için bir konu üzerinde durmaya son vermişsiniz.
- Üst düzey iş fırsatlarını durmadan atlamışsanız.
- Bütün ilişkilerinizde tekrarlayan sorunlar fark etmişsiniz.
- Gerçekten tanıdığınızı sandığınız birinin ihanetine uğramışsanız.
- Yakın bir arkadaşınızla aranızda büyüyen bir mesafe yaşamışsanız.
- Kardeşlerinizle aranızdaki meselelerin çözümsüz olduğunu düşünmüşseniz.
- Bu size neye mal olursa olsun yüzleşmekten kaçınmışsanız.
- Yalnızlıktan kaçınmak için sorunlu bir ilişkiyi sürdürmüşseniz.
- Bir terfi için gerçek benliğinizi gizlemişseniz.
- Biriyle kalbini kırmak istemediğiniz için evlenmişseniz.
- Çocuklarınıza hayır demeniz gerektiğini bile bile evet demişseniz.

Sizde çoğu kişi gibiyseniz bu meseleler (ve çok daha fazlası) çatışmayı önlemek için bilmezden geldiğiniz ya da konuşmaktan kaçındığınız mayın tarlalarıdır. Pek azımız çatışmaya can atsa da çatışmadan kaçınmak normalde huzura yol açmaz. Kimi durumlarda bu tür bir kaçınma zarar bile verebilir. Korku nedeniyle sessiz kaldığınızda bütün yaptığınız kaçınılmazı ertelemektir. Küçük bir yangını görmezden gelmeye benzer; erken görülse kolayca söndürülebilecekken yeterince uzun bir

süre kale almamakta direnirseniz bütün bir itfaiye alayına ihtiyacınız olacaktır. Daha da kötüsü, ilişkilerinizin her birinde muhtemelen birçok sessiz anlaşmanın yoklanmadan sürmesine geçit vermiş olmanızdır ki bu da bir orman yangınıyla sonuçlanabilir. Ve kaçındığınız çatışma kendi içinizdeyse bu yangın etrafınıza yayılacaktır.

Sessiz anlaşmaların hayatınızda kendilerini göstermelerinin bazı biçimlerini birlikte ele aldıkça öykülerde kendinizi görebilirsiniz. Çocukluğunuzdaki belirleyici deneyimlerin, aile ve diğerlerinden içselleştirdiğiniz mesajların ve yetişkinlik gelişiminiz sırasında karşılaştığınız güçlüklerin yarattığınız sessiz anlaşmalardaki katkısını göreceksiniz. İlerleyen bölümlerdeki hikâye ve alıştırmalar kendinizle ve başkalarıyla yaptığınız sessiz anlaşmaları görmenize yardımcı olacak. Bu sırada bunları ele alma ve eğer isterseniz gözden geçirip değiştirme stratejileri bulacaksınız.