

# İçindekiler

## I. Kısım: GERÇEĞİ YARATMAKTAKİ ROLÜMÜZ

1. Bölüm: Kimin Gerçekliği Doğru? .....	9
2. Bölüm: Anlaşılır Olmak.....	18
3. Bölüm: Gerçekliği Yaratmak.....	27
4. Bölüm: Farklılıkları Öğretmen Olarak Görmek .....	32

## II. Kısım: BECERİLER

5. Bölüm: Sorumluluk.....	43
6. Bölüm: Sorumlu İletişim.....	53
7. Bölüm: Dinlemek.....	61
8. Bölüm: Kavgaları Tırmandırmaktan Kaçınmak .....	77
9. Bölüm: Ortak Sorun Çözme.....	84

## III. Kısım: ARAÇLAR ve YAKLAŞIMLAR

10. Bölüm: Değer Çatışmaları .....	95
11. Bölüm: Yeniden Çerçeveleme .....	100
12. Bölüm: Hayat Öykünüzü Yeniden Çerçevelemek.....	111
13. Bölüm: İç Konuşma .....	122
14. Bölüm: İç Komitenizin Sözcüsü Kim? .....	133
15. Bölüm: Farklı Olmanın Değeri .....	148

<i>Son Söz</i> .....	155
----------------------	-----

<i>Ek Bölüm: Yardıma İhtiyaç Duyarsanız</i> .....	161
---	-----

<i>Teşekkürler</i> .....	169
--------------------------	-----

<i>Yazar Hakkında</i> .....	171
-----------------------------	-----

<i>Dizin</i> .....	172
--------------------	-----

I. KISIM

**GERÇEĞİ  
YARATMAKTAKİ  
ROLÜMÜZ**

## 1. BÖLÜM

# Kimin Gerçekliği Doğru?

Her çift kavga eder. Bazen az, bazen çok. Kimi zaman bu kavgalar deşarj olmamıza yardım eder. Kimi zaman da ilişkiyi tehdit edecek şiddettedir.

Bu kitap sevdikleriyle sorun yaşamaktan korkanlara, kırılmaktan yorgun düşenlere yazıldı. Bu kitapta sunulan fikir ve beceriler yaşanmışlıkların sonucudur: Eşim ve ben elli ikinci evlilik yıldönümümüzü yeni kutladık. İlişkimiz de her zaman çok kolay değildi. Bu kitapta anlatılan fikir ve yöntemler olmasaydı, ilişkimizi büyük olasılıkla sürdüremezdik. Uygulayarak öğrendik.

Dünyanın her yerinden binlerce insana sorun çözmeye ve iletişim becerileri üzerine eğitim verme ayrıcalığını yaşadım. Çalıştığım insanların çoğu ilişkilerindeki gerilimlerin yanı sıra kanser, AIDS, aile içi şiddet, şartlı tahliye ve hatta hapis cezası gibi zorluklarla da baş ediyorlardı.

Öğrendiğim en önemli şeylerden biri, her birimizin kendi duygusal gerçekliği olduğuydu. Kimse olayları sizin gibi yaşamıyor. Kimse sizi şekillendirmiş olan cinsiyet, çocukluk, din, kültür ve çevre deneyimlerinin aynısına sahip değil. Kimse tamamıyla aynı inanç, değer ya da hayat felsefesine de sahip değil.

Bu bireysellik, iki insanın aynı olaya tamamen farklı duygusal tepkiler verebileceği anlamına gelir. Eşimle izlediğimiz

filmi ben çok heyecan verici bulurken o sıkıntıdan patlayabilir. Bir filmin iyi olup olmadığı tartışılabilir olsa da bu bir gerçek değildir. Ancak benim heyecanlanmam bir gerçektir. Onun sıkılması da bir gerçektir.

İnsanların aynı olaya nasıl farklı tepkiler verdiğine hepimiz tanık olmuşuzdur. Her ne kadar bu durum bize sıradan gelse de bu gözlem duygularımıza olan bakış açımızı tamamıyla değiştirecek olan anahtar elinde tutar.

Birçoğumuz duyguların bizim dışımızda gerçekleşen olaylardan kaynaklandığını; hissettiklerimizin, kontrolümüz dışında gerçekleşen olayların ya da diğer insanların yaptıklarının sonucu olduğunu düşünürüz. Söylediği ya da yaptığı şeylerden ötürü partnerimizle kavga ederiz. Biraz farklı olmayı başarabilseler, biz de daha iyi hissedebiliriz diye düşünürüz. Bizi rahatsız eden şeyleri yapmayı bıraksalar, sorun kalmaz. Çok kötü hissettiğimiz anlar da olur -bunun nedeninin de diğer insanlar olduğunu düşünürüz. Bu şekilde düşünmeyi sürdürdükçe aslında kontrolü duygularımıza bırakmış oluyoruz. Mutlu hissedebilmemiz için diğer insanların yaptıklarını değiştirmeleri gerektiğine inanıyoruz.

Duygularımız daima bakış açımızın, inançlarımızın, düşüncelerimizin, beklentilerimizin ve geçmişimizin süzgecinden geçer ve onların aracılığıyla yorumlanır. Bu süreç bizim duygusal gerçekliğimizi yaratır.

Tanıdığım biri bana selam vermeden yanımdan geçip gitğinde bu davranışımı birkaç farklı şekilde yorumlayabilirim:

- Benden hoşlanmıyor ya da bana kırgın ve bilerek beni görmezden geliyor diye düşünebilirim.
- Aklında başka şeylerin olduğunu ve bana dikkat etmesinin pek de önemli olmadığını düşünebilirim.
- Beni fark etmediğini düşünebilirim.

Durumu yorumlayış biçimime bağlı olarak kırılmış, öfkelenmiş, reddedilmiş, dikkate alınmamış ya da afallamış his-

sedebilirim. Duygularım diğer insanın davranışı kadar kendi yorumumun sonucudur.

Dış dđnyadaki olaylara yđklediđimiz anlamlarla duygularımızın ortaya çıkmasına katkıda bulunuruz. Oturduğumuz yerden ne hissedeceğimize karar verebiliriz demek istemiyorum –ama tđm gerçekleri bilmediğimiz ya da durumun çelişkili olduğu hallerde aslında tam da bunu yaparız. Çoğu zaman duygusal tepkilerimiz anlıktır; biri bir Şey der, biz de anında ızđlđr, kırılır ya da reddedilmiş hissederiz. Bu duyguları vđcudumuzda da hissedebiliriz. Oysa hissettiğimiz duyguları tek başına ortaya çıkaran, yaşanan olay değildir; duygular o olayla duygusal gerçekliğimizin etkileşiminin ızrđnđdđr.

Böyle bir etkileşim olduğundan nasıl emin olabiliriz? Farklı insanların aynı olay karşısında farklı hissetmelerinden... Bir olay karşısında biz mahvolmuş hissederken, başkaları çok etkilenmeyebilir. Bizim mahvolmuş hissetmemiz bir gerçektir. Diğer insanların aynı olaydan etkilenmemeleri de bir gerçektir.

Olaylara biraz dışarıdan bakabilirsek, yaşadığımız bir olay için öyle hissetmediğimiz halde başka birinin bize kırılmış, reddedilmiş ya da gđcenmiř hissetmiş olmamız gerektiğini söylemesi eğlenceli bile gelebilir. Aynı olay kendi başına gelse kırılmış (ya da reddedilmiş veya gđcenmiř) hissedeceğinden bizim de öyle hissetmemiz gerektiğini dđřdündüđu için böyle söyler.

Duygusal gerçeklikleri farklı olduğundan, diğer insanlar -partnerlerimiz gibi sevdiğimiz insanlar da buna dahildir-olaylara bizden farklı duygusal tepkiler verir. Diğer insanların bizim gibi duyumsamalarını beklediğimizde -ya da kimi zaman bunu talep ettiğimizde- sorun yaşarız ve öyle hissetmediklerinde de onlara kırılırız.

Asıl sorun bu farklılıkları, oturmamış kişiliklerine, ahlak anlayışlarına ya da merhametlerine bağladığımızda ortaya çıkar. Aslında bu bakış açısını yakın ilişkilerimizde çoğu zaman kurduğumuz şu cđmleyle dışavururuz: “Beni sevseydin, farklı

hissederdin.” Burada asıl söylediğimiz şey ise şudur: “Doğru olan benim duygusal gerçekliğim. Beni sevseydin, benim duygusal gerçekliğime katılırdın.”

Sevdiğimiz insanın bizim duygusal gerçekliğimizi paylaşmadığını fark etmek, ciddi bir kaygı ve yabancılaşma kaynağı olabilir. Kendi kendimize, “Bu insanın benim hayatımda ne işi var? Tamamıyla farklı dünyalarda yaşıyoruz. Her şeyi farklı yorumluyoruz. Aynı şeylerden keyif bile almıyoruz. Nasıl anlaşabildiğimize şaşmak gerek. Bana hiç benzemeyen, gerçeklik algısı benimkinden çok farklı olan biriyle yaşamak mümkün mü” gibi sorular sorabiliriz. Bir insanla yakınlaşma veya kendi yaşantımızda tek başımıza kalma seçimleriyle karşı karşıya kalırız. Bir insanla ilişki yaşamak için dünyayı algılayışımızdan, kendi gerçekliğimizden vazgeçmemiz mi gerekiyor?

Farklı gerçekliklerin çatışması kaçınılmazdır; bu, insan algısının doğasından ileri gelir. En uyumlu ilişkilerde bile, bizi başta birbirimize çeken özelliklerin altında bizi ayıran farklılıkların yattığını anlarız. Çocuklarımızı nasıl yetiştireceğimiz, paramızı nasıl harcayacağımız ya da arkadaşlarımızla veya akrabalarımızla olan ilişkilerimizi nasıl sürdüreceğimiz konusunda bambaşka fikirlerimiz olabilir. Fiziksel yakınlığa ya da cinselliğe çok farklı tepkiler verebiliriz.

Kimi zaman tamamıyla ayrı dünyalarda yaşıyormuş ve partnerimizi tanıımıyormuş gibi de hissedebiliriz. Aynı uyarıcılara, olaylara ya da deneyimlere tepkilerimiz başka başkadır. Aynı sorunları farklı yorumlarız ve neyin doğru ve düğün olduğuna dair anlayışımız farklıdır. Kaçınılmaz olarak bu ayrılıklar, çatışmaya neden olur ve neredeyse tüm insan ilişkilerinin merkezinde yer alan şu soruyla karşı karşıya kalırız: Farklı gerçeklikler yaşarken hayatımızı nasıl paylaşacağız?

Bu kitabın amacı, çiftler arasındaki çatışmaları, özellikle de farklı gerçeklik algılayışına dayalı sorunları azaltmaya yardımcı olmaktır. Size göre tamamıyla olanaksız görünen bir durumun olası sonucundan ötürü eşiniz korkuya kapıldığında

ne yaparsınız mesela? Sizin önemsiz gördüğünüz bir olayın eşinizi sarstığı gerçeğine nasıl tepki verirsiniz? Ya her ikinizin çocuk yetiştirme konusunda çok başka felsefeleri varsa veya paranızı nasıl harcayacağınız konusunda bir türlü anlaşamıyorsanız, ne yaparsınız?

Farklılıklarını keşfeden çiftler genellikle şu beş yoldan birini tercih eder: (1) Kimin haklı olduğu konusunda bitip tükenmeyen bir kavgaya tutuşurlar; ikisi de incinir ve öfkelebilir ama kavga bitmez. (2) Eşlerden biri kendi gerçekliğinden vazgeçip elinden geldiğince partnerinin gerçekliğini benimser, çoğu zaman bu durum gerçek yakınlığın sonu olur. (3) Eşlerden biri ya da her ikisi ilişkiyi bitirme kararı alır; çünkü bu kadar uğraşmanın gereği yoktur. (4) Eşlerden biri ya da her ikisi duygusal olarak içine kapanıp aralarındaki iletişimi asgarîye indirir ama içten içe hâlâ kırgın ve öfkeli hissetmektedir. (5) Çift birlikte mutlu ve verimli bir şekilde yaşamının sırlarını keşfetmeye, farklılıklarını düş kırıklığı ve hüsrana değil, heyecan ve tatmin kaynağı olarak görmeye karar verir.

Bu kitap, beşinci yolu izlemeniz için sizlere bilgi ve pratik beceriler kazandırmayı amaçlıyor. Algılayışınızdaki farklılıkları görmeyi ve bu farklılıkları uyumlu, heyecan verici ve tatmin edici ilişkiler kurup daha derin bir anlayış kazanmak için kullanmayı öğrenmenize yardımcı olacaktır.

Sevgi tek başına sorunları çözmek için nadiren yeterlidir. Acı yerine neşeyi seçmemize olanak veren; yolculuğumuz sırasında -ya uzun ve zorlu deneme yanılma yoluyla ya da daha hızlı ve kolay şekilde kitaplardan, atölye çalışmalarından veya danışmanların yardımıyla- edindiğimiz becerilerdir.

Farklı gerçeklik algısından kaynaklanan çatışmaları çözmek için birçok yaklaşım mevcut. Bu kitapta, sorunlarınızı çözmek için birçok farklı yolunu ortaya koymayı denedim. Çözüm, büyük olasılıkla sunduğum yaklaşımların bileşimi olacaktır.

Birinci kısımda kendi benzersiz duygusal gerçekliğimizi yaratırken herbirimizin dış dünyayla ne kadar farklı bir etkile-

şim içinde olduğunu göstererek gerçeklik üzerine yeni bir düşünme biçimi sunuyorum. Bu önerme, kitabımın da temelini oluşturuyor.

Birinci kısmın sonunda farklılıklar arasında köprü kurmak için vazgeçilmez olduğunu keşfettiğim on bir kuralı sıralıyorum. Kitabın ilerleyen bölümleri bu ilkeleri detaylandırıyor ve bunların uygulanması için belirli beceri ve yaklaşımlar öneriyor.

İkinci kısımda ele alınan ilk kural dizisi, iletişim ve sorun çözme üzerine. Farklı gerçekliklerle ciddi çatışmaları çözmek çok zor olabilir ve yıpratıcı kavgalara yol açabilir. 6-9. bölümlerde tanımlanan beceriler çatışma potansiyelini azaltır ve herhangi bir gerilimden kaynaklanan acıları hafifletmeye de yarayabilir.

Kişiler duygularını ifade ederken, birbirini ne kadar az suçlamayı ya da sorumlu tutmayı öğrenirse (6. Bölüm), çatışmaları çözmek de o ölçüde kolaylaşır. Farklı gerçekliklerden doğan uçurumları aşmak için empatiyle dinlemeyi öğrenmelisiniz (7. Bölüm). Tartışmaları tırmandıran davranışlar içine girdiğinizi anladığınızda, bu davranışlarınızı durdurabilirsiniz (8. Bölüm). Farklılıklarınıza rağmen ortaklaşa sorun çözmek, uzlaşmayı getiren süreçtir (9. Bölüm).

Bu beceriler, ciddi boyuttaki farklılıkları çözme sürecini kolaylaştırabilir. Hatta bu sorunları çözmek için yeterli bile gelebilir.

Üçüncü kısım çiftlerin hayatlarındaki olayları yeni bir bakış açısıyla yorumlamak ve nihayetinde ortak bir anlayışa ulaşmak için beraberce seçebilecekleri keşif yollarını tanımlıyor. Her bir yol, temel kurallardan biriyle örtüşmektedir. Bir yaklaşımı, ötekine tercih edebilirsiniz. Bu tamamıyla normaldir. Size enerji ve heyecan veren yöntemleri seçin.

10. Bölüm değerlere ilişkin sorularla başlıyor. Hayattaki seçimlerin en zor olanları, nadiren iyi ve kötü arasındaki seçimlerdir;bu seçimleri yapmak çoğu zaman kolaydır. En zor seçim, iki iyi şey arasındaki seçimdir. Güvende hissetmek



isteriz ama aynı zamanda özgürlük isteriz. Yaratıcılık isteriz ama aynı zamanda disiplin de isteriz. Bu iyi çiftler çoğu zaman birbiriyle çatışma halindedir. Değer seçimleri, hangi değere daha fazla ağırlık ya da öncelik vereceğimizi seçmeyi gerektirir.

11. Bölüm yeni bir çerçeveye oturtmak adı verilen tekniği ele alıyor. Duygularımızı şekillendiren, yaşantılarımıza ya da olaylara baktığımız bağlam ya da “çerçeve”dir. Örneğin bir bağlamda arkadaşça görünen davranışlar, başka bir bağlamda laubali görünebilir. Partneriniz olaya sizden farklı bir çerçeveden bakabilir. Kimi zaman iki kişi için de kabul edilebilir çözümler bulmanın yolu bakış açımızı değiştirmekten geçer.

12. Bölüm en büyük çerçeveyi, hayat öykülerimizi ele alıyor. Yaşamlarımıza, davranışlarımızı şekillendiren bir çerçeveden bakmayı öğrendik. Örneğin, kendimize şöyle deriz: “Ben utangaç bir insanım” ya da “Ben her durumun üstesinden gelirim.” Bazı insanlar, hayatlarını bir başarısızlık örneği olarak görür ve başlarına gelen her şey bu bakış açılarını teyit eder. Ancak hepimizin, çok farklı bir hayat hikâyesini destekleyecek deneyimleri de var. Sosyal ortamlarda kendine güvensiz olan bir adam tüm hayatını gözden geçirirken, mutlaka ustalıkla ve kendine güvenli bir şekilde hareket ettiği ortamları da anımsayacaktır. Bunlardan yola çıkarak farklı bir hayat öyküsü oluşturabilir.

Hareketlerinizi yorumlayan iç sesinize hiç dikkat ettiniz mi? Örneğin: “Bu yaptığın çok salakçaydı” ya da “Bu olayı çok iyi idare ettin.” Bu sese, *iç konuşma* adı verilir ve bu ses, bize yardımcı olduğu gibi bizi aşağı da çekebilir. 13. Bölüm’de iç konuşmamıza dikkat etmeyi nasıl öğrenebileceğimizi ve değişme çabalarımızı destekleyecek şekilde bu sesi nasıl uyarlayabileceğimizi ele alacağız.

Tek bir kişiliğimiz olduğunu düşünürüz. Ancak psikologlar kişiliklerimizin birçok alt kişilikten oluştuğunu söylüyor. Peki, partnerinizle aranızdaki çatışmanın temeli, sizin kişili-

ğinizin bir yönünün onun kişiliğinin bir yönüyle çakışmasıysa ve kişiliğinizin diğer özellikleri arasında uyumsuzluk yoksa ne olacak? Kulağa acayip geliyor değil mi? 14. Bölüm'de alt kişiliklerin nasıl birbiriyle çatışabileceğini öğrenebilirsiniz.

15. Bölüm'de insanların ve ilişkilerin birçok farklı parça ve deneyimden oluştuğunu ve bu durumun çatışma kaynağı olabileceği gibi ilişkinizi güçlendirmek için bir araç da olabileceğini ele alıyorum. Asıl zorluk, hayatın kaçınılmaz sınavlarını vermek için her bir benzersiz insanın güçlü yanlarından ve özelliklerinden yararlanmaktır.

Sonuç bölümü, bu kitapta sunulan kuralların kısa bir özeti sunuyor.

Çiftlere tavsiyem önce bütün kitabı okumanız ve ardından hangi bölümlerin ikinize uyduğu üzerine konuşmanız. Bura-daki kilit, ikinizin de kendi duygusal gerçekliğinizin yaratılmasına olan katkınız ve ikinizi de tatmin edecek şekilde olayları yorumlamak için yeni yollar bulmanın mümkün olduğuna inanmanızdır. Beceriler bölümünü dikkatle okuyunuz çünkü bu beceriler yaşantılarınızda yeni anlamlar keşfetmenize yardım edecek. Öncelikle bu beceriler üzerinde çalışmanızı, ardından 3. Bölüm'deki araç ve yaklaşımları gözden geçirmenizi ve size en etkili gelen yaklaşımları seçmenizi öneriyorum.

Kitapta ele alınan yaklaşımların tümünü denemek haftalarınızı, aylarınızı ya da daha fazlasını alabilir. Bu yola çıkanlarımızın bazıları, on yıllardır hâlâ yolculuklarını sürdürüyor. Ancak buna değiyor. Hayata yüklediğiniz anlamları anlayıp kontrol etmek, hep tatmin sağlayan bir süreçtir. Gelecek iki bölümde ele alındığı gibi bu süreç, kendi gerçekliğinizi yattığınızın farkına varmak ve bunun sorumluluğunu kabul etmekle başlar.

## Özet

Bu kitabın amacı, çiftler arasındaki çatışmaları, özellikle de farklı gerçeklik anlayışına dayanan gerilimleri azaltmaya yar-

dım etmektedir. Bu çatışmaların temeli, herbirimizin gerçekliği kendine göre algılamasından ibarettir. Anlaşmazlıklar, hatta kavgalar kaçınılmazdır. Çatışma, bu farklılıkları diğer bireylerin kişiliklerindeki bozukluklara, ahlak anlayışlarına ya da merhametlerine bağladığımızda ortaya çıkar. Çözüm, her ne kadar ayrı gerçeklikler de yaşasak hayatlarımızı paylaşma yollarını keşfetmekten geçiyor. Bu kitaptaki becerileri ve yaklaşımları kullanarak bireysel algılayış farklılıklarınızı daha derin, uyumlu bir ilişki yaratmak için kullanmayı öğrenebilirsiniz.