

İçindekiler

<i>Giriş</i>	7
1. Bölüm: Ya İlişkiler Hakkında Bildiğiniz Her Şey Yanlışsa?	19
2. Bölüm: “Erkeklerle Kadınlar O Kadar Farklıdır Ki”	34
3. Bölüm: “Gerçek Aşk Mükemmeldir ve Çaba Gerektirmez”	56
4. Bölüm: “Çok Güzel ve Başarılı Olmayan Birine Çekim Duyamam”	77
5. Bölüm: “Sık Sık Seks Yapmıyorsak Âşık Değiliz Demektir”	97
6. Bölüm: “Beni Sevseydin Değişirdin”	116
7. Bölüm: “Birlikteliklerde Bencil Olmak Yanlıştır”	135
8. Bölüm: “Daha Yakın Olmalıyız”	153
9. Bölüm: “Ne Kadar Az Tartışırsak O Kadar İyi”	172
10. Bölüm: “Her Zaman Destekçim Olmalısın”	191
11. Bölüm: “Ayrılırsak Mahvolurum”	208
<i>Son Söz</i>	226
<i>Teşekkür</i>	229
<i>Yazar Hakkında</i>	231
<i>Dizin</i>	233

İnsan kurallara sığmaz!

Giriş

Aşk asla eceliyle ölmez; biz onu besleyen kaynağı tazelemeyi bilmediğimiz için ölür. Onu öldüren şey körlüktür ve hatalarımızdır.

- Anais Nin

Herkes harika bir ilişkiyi hak eder. Siz sizinkini buldunuz mu?

Ben buldum; ama bundan her zaman bu kadar emin değildim. Eşime enikonu abayı yakmıştım. Üniversitedeyken aylarca gözüm onun üzerindeydi. Üst katımızda yaşayan o kızın... Her şey, oraya taşındıkları gün, müstakbel kayınpederimin mobilyaları içeri sokmakta zorlandığını duyarak yardım teklif etmemle başladı. Müstakbel eşim her şeyin kontrolü altında olduğunu söyleyerek beni nazikçe reddetti. Biraz ileri saralım, aynı psikoloji stajyerlik sınıfındayız ve diğer öğrencilerin de olduğu bir arabayla kampus dışında yapılan danışmanlık eğitimine gidiyoruz. Bu yolculuklar sırasında onu defalarca çeşitli partilere davet ettim, yine her davetimi kibarca reddetti. Final projemiz için, çok çabalayıp onunla aynı grupta olmayı başardım. Alt katında oturan bu şapşala nazik davrandı. Hatta çıkma teklifimi kabul edecek kadar nazik davrandı. O akşam ertesi sabahki sınavlarıma çalışmak yerine onunla kaldım, altı saatten fazla konuştuk, gece 3'e kadar uyumadık. Kapılmıştım, hayatımın geri kalanını bu muhteşem kadınla geçirmek istediğime yüzde 100 emindim.

Sonra hayat araya girmeye başladı. O üniversitedeki son yılını tamamlarken ben mezun olup doktora için iki eyalet öteye taşındım. Aynı geçirdiğimiz zorlu bir yılın ardından yüksek lisans için birçok seçeneği olduğu halde benim okulumda karar kıldı. Beraber eve çıktık ve her şey tekrar yoluna girdi. Ne var ki zorlanıyorduk. Yoksulduk, stresliydik, yorgunduk ve tüm bunlar ilişkimize yansyordu. Doktora programımda yaptığım şey, çok iyi giden ilişkileri bilimsel olarak incelemektir. Dolayısıyla ilişkimdeki problemleri teşhis etmek benim için çok kolay hale gelmişti. Merak etmeye başladım: Bu benim için doğru ilişki miydi? Gerçekten âşık mıyım? “O kişi”yi bulmuş muydum? Daha iyisini bulabilir miydim? Çok fazla şey mi istiyordum? Çok azına mı razı oluyordum? Bunlar cevaplaması güç, ama makul sorulardı.

Cevabımı güçsüz yanlarımızdan ziyade güçlü olanlara odaklanan pozitif psikolojide buldum. En büyük kör noktayı görmeye başlamıştım: Yanlış şeylere odaklanıyordum. Sorun aradığım için mutlaka sorun buluyordum. Sahip olduğum ya hep ya hiç zihniyetini frenleyip bir çift olarak sahip olduğumuz güzel şeylere odaklanmam gerekiyordu. Güzel şeyler çoktu; ben nereye bakmam gerektiğini bilmediğim için onları görmüyordum.

Şüphe aklımızı ele geçirdiğinde büyük bir revizyona ihtiyacımız olduğunu düşünebiliriz. Gelgelelim en iyi çözümler bazen en basit olanlardır. Benim için bu, bakış açımda yaptığım değişiklikti. Bilgisayar programcısı Alan Kay’ın dediği gibi: “Bakış açınızı değiştirmek IQ’nuzu 80 puan artırır.” İlişkiye yönelik bu yeni bakışım bana kendimi bir dâhi gibi hissettirmişti. Küçük tartışmaları, kıyamet alameti olarak görmek yerine, iki insanın işleri yoluna koyma, birbirine saçmaladığını söyleme ve gelişim yönünde itme isteği olarak görmeye başladım. En iyi arkadaşlar birbirine böyle davranır ve biz de o sıralar öyle davranıyorduk, hâlâ da öyle davranıyoruz.

İlişkiler üzerine çalışmaya başlamadan önce aşkın ne olduğunu bildiğimi sanıyordum; fakat okuduğum her makale önce-

ki düşüncelerimi yüzeysel, çarpık ve düpedüz aptalca bulmama yol açıyordu. Onlarca yıldır yüzlerce (belki binlerce) araştırma okuyarak ilişkileri daha iyi anlama yolunda noktaları birleştiriyorum. Şimdi, ilişkilere dair okuma, araştırma, öğretme ve konuşmayla geçen yirmiyi aşkın yıldan sonra, tüm ilişkilerin en az bir adet ortak özelliği olduğunu güvenle söyleyebilirim: şüphe. Açıkçası, bu kadar önemli bir konuyu deşmememiz de tuhaf olurdu. Bunu sadece kendim şüphe yaşamış olduğum için ya da size kendinizi iyi hissettirmek için değil; daha ziyade, onca yılın bana kazandırdığı şu ideal bakış açısını vurgulamak için söylüyorum: İlişkilerimizde yanlış şeylere endişeleniyor, olumlu işaretlerin pek çoğunu kaçırıyor ve genellikle ilişki-mize gerektiğinden çok daha fazla yükleniyoruz.

Siz de benim yıllar önce yaşadığıma benzer şeyler yaşıyorsanız, ilişki IQ'nuz ya da aşkı bulma, besleme, büyütme, koruma ve geride bırakmaya dair bildikleriniz takviye kuvvete ihtiyaç duyuyor olabilir. İlişkiler hakkında bildiklerinizin çoğu muhtemelen ebeveynlerinizden, arkadaşlarınızdan, kişisel deneyimlerinizden, hatta medyadan gelmektedir. Aklınızda hem güzelce bir araya getirilmiş gerçekler, hem de iyi niyetli kurgular yer alıyor olabilir ve siz bunlardan hangisinin gerçek hangisinin kurgu olduğunu bilmiyor olabilirsiniz. Bu sizin suçunuz değil. Siz bilim insanı değilsiniz, ilişkilerin yürümesini sağlayan unsurlara dair ampirik çalışmalar yapmadınız ya da tonla bilimsel makale okumadınız. Doğal olarak da kafanızda birçok soru var.

İlişkilerde soruların da deneyime dahil olduğu şüphesizdir. En büyük sorularınız da sizi en çok kaygılandıran güvensizliklerinizden gelir: Bu ilişki nereye gidiyor? Geleceği var mı? Daha iyisini bulabilir miyim? Her şey bitti mi? Sıradaki adım ne olmalı? Soruları olan insanlar genelde cevap için Google'a yönelir. 2017'nin en popüler aramalarını araştırdığımda "İlişkimin bittiğini nereden anlarım?", "Sağlıklı bir ilişki nasıl olur?", "İlişkimi nasıl kurtarırım?" gibi soruların ilk onda yer

aldığını gördüm. Çok net. Çok sayıda insanın, ilişkisi hakkında şüpheleri var. Yüzde 100 emin olmak yüzde 100 imkânsız.

Doğru Seçimi Yapmak

Ama doğru seçim yapmak istiyorsunuz. Hayatınızın en önemli alanlarının listesini yapsanız ilişkiniz en başta yer alırdı. David Brooks'un *New York Times*'ta yazdığı gibi: "Hayatta verdiğimiz en önemli karar kiminle evleneceğimiz; fakat nasıl eş seçileceğini öğreten derslerimiz yok." Bunu Harvard Üniversitesi'nin 2017'de yayımladığı, yirmilerindeki kişilerin "sevencen, kalıcı romantik ilişkiler konusunda hazırlıksız" hissettiğini ve romantik ilişkileri "ilerletmek konusunda kaygılı olduklarını" gösteren raporla birleştirin. Hayatınızın önemli kararlarından birini verirken yetersiz hissetmek ilişkiniz ilerledikçe duyduğunuz şüpheyi artıracaktır.

Rahatsız edici, değil mi? Kesinlikle. Bunun nedeni işin sonunda büyük bir tehlike olması. Çocukken büyüyünce bekâr olma hayalleri kuranlar el kaldırsın. Çoğunuzun elini kaldırmadığını sanıyorum. Akıllıca olan da bu zaten, çünkü ilişkiler cidden hayat kurtarabilir. Bunu abartılı mı buldunuz? O zaman sizi ikna etmeme izin verin: Sosyal yalıtılmışlık, yalnız yaşamak ve yalnızlık, bunların hepsi ölme ihtimalinizi artırır. Hatta yalnızlık, erken ölüm hesaplamalarında sigara ve obezite ile birlikte başı çekmektedir. Eski ABD Sağlık Dairesi Başkanı Vivek Murthy'nin *Harvard Business Review*'daki makalesinde ortaya koyduğu gibi: "Yalnızlık ve zayıf sosyal bağlantıların insan ömrünü kısaltma konusunda günde 15 sigara içmeyle aynı etkiye sahip, obezitedense daha etkili olduğu görülüyor." Kimsenin yalnız ölmek istememesine şaşmamalı.

İlişkilerin insana faydası bilimsel olarak açık seçik ortaya konmuştur. Sağlıklı bir ilişkiye sahip olmak genel esenlik algınızı, hayattan aldığımız tatmini, ekonomik durumunuzu, akıl sağlığınızı iyileştirir ve belki en önemlisi, fiziksel olarak sağlıklı kalmanızı sağlamak suretiyle ömrünüzü uzatır. Mut-

lu bir partnere sahip olmak ise sağlığınıza bilhassa faydalıdır. Ayrıca ilişkiler dűřünme şeklinizi ve dűnyaya bakışınızı şekillendirir. Kulađa fazla mı afili geliyor? 2017’de Yale  niversitesi’nden bilim insanları, katılımcılardan dođa ve manzara fotoğraflarına bakmalarının ve tepki vermelerinin istendiği bir araştırma yapmışlar. Bazı katılımcılar fotoğraflara tek başına bakarken bazıları bir yabancıyla birlikte,  c nc  bir grup da bir yakınlarıyla birlikte bakmış, herkes aynı fotoğraflara bakmış olsa da deneyimlerin birbirinden farklı olduğu görülmüş. Fotođraflara, tanıdığı ve önemsediği biriyle birlikte bakanlar fotoğraflardan daha fazla keyif alıp gördükleri sahneleri daha sahibi bulmuşlar.

şimdi belki şoyle dűřünebilirsiniz: “Eh, elbette bir arkadaşınızla birlikte bir fotoğrafa baktığınızda o fotoğraf hakkında konuşacak daha fazla şeyiniz olur ya da birbirinize bu deneyimi daha keyifli hale getiren sinyaller verebilirsiniz” (bu noktada alaycı bir espri yapın, zoraki gülümseyin ya da gözle-rinizi devirin). Ne var ki bu araştırmadaki çiftler fotoğraflara sessizce, herhangi bir iletişim içine girmeden bakmışlardı. Sadece, yanlarında sevdikleri biri olduğu için yaşadıkları deneyim g zelleşmiştir. Diđer taraftan bu ortaklık hissi zorlukların da daha kolay bařa çıkılır görülmesini sağlamaktadır. Bir araştırmada yoldan geçen kişilerden bir tepenin eğimini tahmin etmesi istenmiş, yanlarında destekleyici biri bulunan kişiler, özellikle de kaliteli bir ilişkiye sahiplerse, yalnız olanlara kıyasla tepenin daha az dik olduğunu dűř nm řler. Belli ki iyi ilişkiler dűnyayı algılama biçimimizi iyileştirmekte ve hayatımızı kolaylaştırıp nihayetinde de g zelleştirmektedir.

Belirsizlikler içinde Karar Vermek

Artık başarı yoluna girmenizin zamanı geldi. İlk adım: Belirsizlikle baş etmeyi öğrenmek. şüphe ve belirsizlikle karşı karşıya kaldığımızda huzur bulma umuduyla çoğu zaman gözle-rimizi gerçeklere kaparız. 2017’de yapılmış bir araştır-

ma hayat zorlaşp baskı arttığında insanların bilmemeyi tercih ettiğini ortaya koyuyor. Ne zaman öleceğinizi öğrenmeniz mümkün olsaydı öğrenmek ister miydiniz? Ya ölüm sebebi- niz? Onu bilmek ister miydiniz? İstemezdim, diyorsanız yalnız değilsiniz. Yaklaşık bin kişiyle yapılan mülakatlar büyük çoğunluğun (yüzde 85-90) ne zaman ya da neden öleceğini bilmek istemediğini ortaya koyuyor. Öte yandan bu belki ölümün fazla ürkütücü ve nihai, kontrol edemeyeceğiniz bir şey için endişelenmenin de anlamsız oluşundan kaynaklanıyordu.

Peki, ilişkiniz? Araştırmacılar şunu soruyor: “Yeni evli olduğunuzu farz edin. Evliliğinizin günün birinde boşanmayla sonuçlanıp sonuçlanmayacağını bugün bilmek ister miydiniz?” Cevap hâlâ “hayır.” Yüzde 86,5 bilmek istemiyor. İlişkilere dair seçimlerini ve ilişkilerinin akıbetini şansa bırakıp sadece işlerin iyi gitmesini ummakla yetinen çok fazla insan var.

Öte yandan, bu huzur dolu cehalet sizi başarısızlığa mahkûm edebilir. İlişkinize dair bilmenizde fayda olabilecek içgörülerden kaçınmak ilişkinizde büyük sorunlar yaşama ihtimalinizi artırır. Sonra aşk hayatınız boğucu ya da dengesiz hissettirmeye başlayınca uç noktaya kaymanız kolaylaşır ve ilişkiyi bitirmeyi düşünürsünüz. Bu trajik sonlara yönelme eğilimimiz için Fransızların kullandığı bir tabir vardır: *l' appel du vide*, yani “boşluğun cazibesi.” Uçurumun kenarına itildiğinizi hissettiğinizde aşağı atlamak makul görünür. Gitme zamanıdır; çünkü oralarda bir yerlerde mutlaka daha iyisi vardır.

Günümüzde bir tek parmak kaydırma hareketiyle bir ilişkiyi bitirip bir başkasına başlama dürtüsüne teslim olmak her zamankinden daha kolay. Sadece bir tıklama uzaklıktaki ardi arkası kesilmeyen münasip partnerler geçidine her an ulaşabil- memizi sağlayan teknoloji modern ilişkileri yeniden tanımla- mış durumda. Ve bunun ne kadar olumlu olduğu tartışılır. Bir kere, ne kadar çok çeşit, o kadar çok seçenek demek. Çeşit çe- şit potansiyel partnerlerin varlığı, orada bir yerde daha iyisinin olabileceğine dair şüphenin içimizi sürekli kemirmeye devam

etmesi demek. Bu seçenek bolluğu bizi fazla seçici hale getirmekle kalmayıp aynı zamanda da tembelleştiriyor. İşleri yoluna koymak için gereken çabayı harcamak yerine insanlar ilişkilerini gelişigüzel harcayıp başka seçeneklerin peşinden gidiyor. Modern ilişkiler kullan-at bir yapı kazanmış görünüyor.

Gelgelelim dikkatli olmalıyız. Bir sonraki partneri bulmaya yönelik bu huzursuz arayışımız günün birinde “o kişi”yi gözden kaçırmaya yol açabilir. Hepimiz hak ettiğimizden azına razı olmamayı, ama bir yandan da ayrılık için fazla acele etmeksizin doğru kararı vermeyi isteriz. Daha iyi kararlar vermek içinse ilişkilerimizin altını oyan kör noktaların bilincine varmamız gerekir. Bununla birlikte bir çift olarak güçlü ve zayıf yanlarımızı tartmakta zorlanırsanız çünkü hesaba katılacak çok fazla şey vardır. Hangi ilişkilerin yürüyüp hangilerinin yürümeyeceğini öngören pek çok araştırma bulunmaktadır, evet, ama ilişkilerimizin kaderini tayin ederken hangi alanlara dikkat etmemiz gerektiğini de bilsek fena mı olurdu? Böyle bir araştırmaysa yok. Yani yakın zamana kadar yoktu.

Araştırmayı ilişki bilimi dünyasının rock starı Samantha Joel yaptı. Sam, Kanadalı bir motosikletçi, profesör ve Western Ontario Üniversitesi’ndeki İlişkiler ve Kararlar Laboratuvarı’nın başında. 2018’de meslektaşları Geoff MacDonald ve Elizabeth Page-Gould ile birlikte yürüttükleri araştırmada Sam, bireylerin partnerlerinden ayrılmakla, onlarla kalmak arasında bir karar vermeleri gerektiğinde ilişkilerindeki hangi sorunları göz önüne aldıkları sorusunu soruyor. Buna milyonlarca cevap verilebileceğinden, seçenekleri sınırlandırmak için araştırmacılar, katılımcılardan bir ilişkinin geleceği hakkında karar verirken hangi faktörlerin onlar için önemli olduğunu anlatmalarını istiyorlar.

Sonuçta cazibe, fiziksel ve duygusal yakınlık, kişisel gelişim, bağlılık, destek, gelecekte işlerin düzelmesine dair umut, yalnız kalma korkusu, partnerin ruh eşi olduğuna dair inanç ve belirsizlik korkusu ya da bilinmeyene duyulan korku gibi

27 adet devam etme sebebinin de dahil olduğu 50 adet ortak cevap ortaya çıkıyor. Ayrılmak içinse temelde aynı konularla ilgili olan (cazibe eksikliği, yakınlığın yetersiz olması gibi) 23 adet ayrılma sebebi belirtiliyor.

Kişilerin bu sebepleri gerçek hayattaki kalma/gitme kararlarına nasıl uyguladığını görmek için araştırmacılar ayrılmayı ya da boşanmayı düşünen 200'den fazla kişiyle bir izlem çalışması yapıyorlar. Sonuçlar, katılımcıların kabaca yarısının, şüphe içinde olmalarına rağmen yüksek düzeyde kalma eğilimi gösterdiğini ortaya koyuyor. Mantıklı. Atalet güçlüdür. Öte yandan aynı kişiler yine yüksek düzeyde ayrılma eğilimi de gösteriyor. Çok mu çelişkili? Bu araştırma iki nedenle önemli: Şüphenin ne kadar yaygın olduğunu gösterdiği ve ilişkilere yönelik olarak kafamızı en çok kurcalayan kör noktalara dikkatimizi çektiği için. Ben bu kitapta üzerinde duracağım on adet kör noktayı seçerken önümde pek çok seçenek vardı; ama bu araştırma en önemli olanları seçmemde bana yardımcı oldu.

Bu Kitap Nasıl Okunmalı?

İlişkinizin altını oyan on kör noktayı seçerken Sam'in araştırmasından faydalanmam tesadüf değil. Elinizde tuttuğunuz bu kitap bilimi daimi bir rehber olarak öne sürmesiyle diğer ilişki kitaplarından ayrılıyor. Her bölümde ilişkilere dair bol miktarda bilimsel veri sunuyorum. Bunu yaparak araştırma süreçlerinin önündeki perdeyi aralamış, böylelikle meslektaşlarımla ürettikleri yüksek kaliteli bilimi daha iyi takdir etmenize olanak vermiş oluyorum. Bununla birlikte bilimin her alanında olduğu gibi burada da bir tek araştırmanın herhangi bir olguya dair mutlak kanıt sunmadığını bilmek önemli. Daha ziyade, her araştırma uzun bir sorgulama hattının tek bir adımını temsil ediyor ve tekrarlanabilir olması ve başka araştırmaların yolunu açmasıyla bir teminat görevi görüyor. Bu adımlar her zaman mükemmelen doğrusal olmuyor ve çoğu zaman aralarda eksikler bulunuyor. İlişki bilimciler benim bu

kitapta üzerinden geçtiğim konuların pek çok yönünü harika bir şekilde araştırmışlar. Bir akademisyen olarak beni en çok zorlayan şeylerden biri ise her bir araştırma alanında kapsamlı açıklamalar yazma dürtümle sürekli savaşmak zorunda kalmak oldu. Yeterli yerimiz olmadığı için ve okuma kolaylığı açısından seçici olmak zorunda kaldım ve mecburen birçok muhteşem araştırmayı dışarıda bıraktım. Umarım bu araştırmacılar beni affeder. Öğretmenlik ya da konuşma yaparken olduğu gibi mümkün olduğunca uyumlu bir hikâye oluşturan çalışmalarını kullandım. Bir şeyi netleştireyim: Verilere dair tüm incelemeler bana aittir; araştırmacılara değil. Yani burada zeval elçiye...

Sonuç olarak paylaştığım araştırmaları, yeni düşünceler üretmemize yarayan birer yakıt ve kendi ilişkilerinize başka açılardan bakmanızı sağlayan birer lens olarak görmelisiniz. Okuyacaklarınız her duruma uymasa da çoğu duruma uyaacaktır. Bazıları sizi tam kalbinizden vururken bazıları ilginizi daha az çekecektir. Hiçbir ilişki bir diğerrinin aynısı değildir, dolayısıyla herkes bu kitaptan farklı şeyler alacaktır. Bunun dışında, size bazı kavramların sizde ve ilişkinizde nereye denk geldiğini daha iyi anlamanızı sağlayacak bazı sorular vereceğim. Bu sorular araştırmacıların kendi çalışmalarında yer alan kişilere verdiği kriterlere uygun olacak. Böylelikle hem size kendi ilişkinize yönelik, arayışında olduğunuz içgörülerini sağlayacak hem de gelecekteki araştırmaların resmi sonuçlarını etkilememiş olacağız.

Okuyacağınız bölümlerde, ilişkilerdeki temel sürtüşme sebeplerine ve bunlara eşlik eden en yaygın kör noktalara doğru benim rehberliğimde bir yolculuğa çıkacaksınız. İlk bölümde yanlış varsayımlara ve dayanaksız bilgilere bel bağlamanın sizi var olmayan sorunlar bulmaya ittiğini öğreneceksiniz. Sonraki her bir bölümde aşk hakkındaki düşüncelerinizi ilişkinizi sabote edecek yönde şekillendiren bir adet kör noktaya odaklanacağız. Bu bölümlerde bu mitlerin uygulamada nasıl

göründüğü bir başkasının ilişkisi üzerinden örneklenecek, ardından yanlış anlaşılan noktalara değinilip bilimin konu hakkındaki bulguları ortaya konacak ve son olarak da bu kör noktayı aşmanız için eyleme yönelik, bilimsel temelli öneriler sunulacak. Sunulan bu bulgular sayesinde ilişkinizin hangi yönlerden daha fazla dikkate ve hangi yönlerden inanca ihtiyaç duyduğunu keşfedeceksiniz. Tüm bunlar farkına varılan meselelerin hafiflemesine ve ilişkinizin gerçek değerini takdir etmenize yardımcı olacak.

Ya İlişkiler Hakkında Bildikleriniz Yanlıştır? bir ilişki içinde olup birtakım şüpheler yaşamış ya da bir geçiş yapmayı düşünmekte olan herkes için gerekli bir kitap. Bu kitap, bir sonraki adımı atmaya düşünenler, ilişkisinin gittiği yöne daha çok güvenmek isteyenler, artık bu kısa ilişkiler geçidine daha fazla katlanamayıp birlikte yaşlanabilecekleri biriyle anlamlı bir ilişki kurmaya karar vermiş kişiler için. Bu kitap aynı zamanda geleceğini sorguladığı köklü bir ilişki içinde olup başka alternatiflere yönelmeyi düşünenler için de... Bu kitap sırf düzenli hayata geçmek için arzu ettiğinden azına razı olmak istemeyenler ve ne istediğini bildiği halde neye sahip olduğunu bilmeyenler için.

Ben bir ilişki bilimciyim, bu yüzden insanlar bana her zaman ilişkiler hakkında bu kadar çok şey bilmenin kendi ilişkiye faydası olup olmadığını sorarlar. Doğru cevabı almak için muhtemelen bunu eşime sormalısınız. Bununla birlikte, yirmi yıldan fazladır birlikte olmamız bir şeylere işaret ediyor olmalı. Bir ilişki bilimci olmanın bana çok büyük faydası dokundu; ama muhtemelen sizin zannettiğiniz şekilde değil. Ben okuduğum araştırma bulgularını eşimin gözüne sokmam ya da evliliğimizdeki mutluluğu maksimize etmek için mini araştırmalar yürütmem. İlişkiye faydalı olan, daha ziyade büyük resme dair kavrayışımdır. Önemsiz şeylere eskiden yaptığım gibi duygusal enerji harcamam. Ayrıca pek çok insanın kaçırdığı olumlu işaretleri tespit etmekte de eskiye göre daha

iyiyimdir. Bu işaretleri görebildiğim için daha minnettar hissedirim ve ilişkim bundan fayda görür.

Kendi yolculuğumda ilişkiler hakkında öğrendiklerim ve silesiyle çoğu insanın, sahip olduğu ilişkiyi olduğu gibi görmediğini anladım. Şimdi iki ölçüp bir biçme zamanı. Sadece içinizden gelen hislere göre hareket etmek fazla riskli. Neyin yanlış gittiğinden ziyade neyin doğru gittiğine odaklanmamız, aşka tavsiyeler, fikirler ya da tahminlerle değil, bilimsel verilere dayanan bilimsel bir bakışla yaklaşılmaya başlamamız lazım. Sonuçta aşkı anlamak her zaman çok da kolay değil. Doğru şeylere odaklandığımızdan, doğru soruları sordumuzdan ve gerçekten önemli olana vurgu yaptığımızdan tamamen emin olmamız gerekli.

Ya İlişkiler Hakkında Bildikleriniz Yanlıssa? size ilişkinizi belki ilk defa net bir şekilde görmenizi sağlayacak bir kavrayış sunar. Yanlış yerlere odaklanmaktan vazgeçmenize, var olmayan sorunlar görmeyi bırakmanıza, ufak tefek şeyleri görmezden gelip gerçekten önemli olanları görmenize ve ilişkinizin gidişatı konusunda daha berrak şekilde düşünmeyi öğrenmenize yardımcı olarak, ilişki IQ'nuzu ve ilişkinize olan güveninizi artırır. Ayrıca ilişkinizde iyi giden şeyleri görmenize yardım ederek çok da iyi gitmeyen ve tamire ihtiyaç duyan alanları da kuvvetlendirir. Bir sorunu çözenin ilk adımı onu anlamaktır. Soruna dair anlayış kazandığınızda neyin eksik olduğunu da sonunda görmeye başlarsınız.

İlişkiler önemlidir. Hayat kısadır. En iyi şekilde değerlendirin.