DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ

DUYGU, SEVGİ VE GÜÇ DİNAMİKLERİ

İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri

Psikoterapi Enstitüsü

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 138

Duygu Odaklı Çift Terapisi

İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri

Leslie S. Greenberg

ISBN 978-605-4817-36-8
Copyright© Özak Yayınevi (Psikoterapi Enstitüsü)

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

Birinci baskı: Haziran 2014

Editör: Güney Toprak
Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun & Menekşe Arık

Baskı: Acar Matbaacılık
Nişanca Mah. Arpacı Hayrettin Sok. No:21 Eyüp/İstanbul
Tel: 0212 577 77 45
www.iklimmatbaa.com

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No:285
Darıca-KOCAELİ
Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 5345

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL
Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102
www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ

DUYGU, SEVGİ VE GÜÇ DİNAMİKLERİ

İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri

29 Kasım – 2 Aralık 2012

Leslie S. Greenberg

Psikoterapi Enstitüsü

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Tarihsel gelişim içerisinde Freud'dan başlayıp dürtü-çatışma kuramı, ego psikolojisi, nesne ilişkileri ve bilişsel kuramlarla süregelen psikoterapide bugün duyguların her şeyin temeli olduğunun anlaşıldığı bir noktaya gelmiş bulunuyoruz. Bilişsel şemalardan çok daha köklü olan duygusal şemaları anlayıp çözmeden derinlemesine değişim mümkün olmayıp ancak yüzeysel değişime ulaşılabilmektedir.

Bu kuramsal yaklaşıma otuz yıldır emek veren saygıdeğer Leslie Greenberg'in bütünleştirici Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının, çift ve aile terapilerini de içeren çok çeşitli alanlarda uygulama imkanı bulunmaktadır.

Pek çok ülkede eğitimler veren Leslie Greenberg'in bu eğitim vesilesiyle enstitümüzde olmasından dolayı onur duyduğumuzu ve bunun hepimiz için bir şans olduğunu vurgulamak isteriz.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İ Ç İ N D E K İ L E R

29 KASIM 2012

DOT-Ç TEMEL VARSAYIMLARININ GÖZDEN GEÇİRİLMESİ
BELLİ DUYGULARLA ÇALIŞMAK: UTANÇ, KORKU VE ÖFKE 3

DOT ADIMLARI
VİDEO GÖSTERİMLERİ - VAKA KONSÜLTASYONU 19

BECERİ EĞİTİMİ VE UYGULAMA 40

TARTIŞMA 80

30 KASIM 2012

KİMLİKLE ÇALIŞMAK, ETKİ DÖNGÜLERİ 93

TANIMLAMA/ERTELEME & HAKİMİYET/TESLİMİYET
VİDEO GÖSTERİMLERİ 120

BECERİ EĞİTİMİ VE UYGULAMA 140

TARTIŞMA 145

1 ARALIK 2012

ÇİFTLER BAĞLAMINDA GÖREVLERLE ÇALIŞMAK:
KIRILGANLIK VE SORUNLU TEPKİLER VİDEO GÖSTERİMLERİ 157

BECERİ EĞİTİMİ VE UYGULAMA TARTIŞMA..... 181

DUYGUYA ERİŞİM BECERİLERİ
DEĞİŞİMİ PEKİŞTİRME VE BÜTÜNLEŞTİRME..... 217

NÜKSETMEYİ ÖNGÖRME VE DESTEK SEANSLARI..... 217

BECERİ EĞİTİMİ VE UYGULAMA TARTIŞMA..... 227

2 ARALIK 2012

DUYGUSAL İNCİNMELER VE AFFETME VİDEO GÖSTERİMLERİ 235

SORUNLU TEPKİLERİ ORTAYA ÇIKARMA
BECERİ EĞİTİMİ VE UYGULAMA..... 256

SPESİFİK POPÜLASYONLAR: İHANET VE İNCİNME
BECERİ EĞİTİMİ VE UYGULAMA 262

SPESİFİK POPÜLASYONLAR: DEPRESYON VE TRAVMA
VİDEO GÖSTERİMLERİ BECERİ EĞİTİMİ VE UYGULAMA..... 269

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ

29 Kasım 2012

—1—

DOT-Ç Temel Varsayımlarının Gözden Geçirilmesi Belli Duygularla Çalışmak: Utanç, Korku ve Öfke

Tahir Özakkaş açılış konuşması: *Değerli arkadaşlar, Leslie Greenberg'in ileri düzey çift terapisi Emotion-Focused terapiyle çift terapisi eğitimine hoş geldiniz. Bildiğiniz gibi bu eğitim birinci eğitimin devamı olarak planlandı. İşte 20-22 kişilik bir grup organize edildi. Sağ olsun Leslie Greenberg ikinci kez bu eğitimi bize veriyor. Son yıllarda bildiğiniz gibi, psikoterapilerin yönelimi daha çok duyguların düzenlenmesi ile ilintili alana doğru yöneliyor. Yapılan bilimsel çalışmalarda da aslında duygusal düzenlenmelerin psikoterapilerin bel kemiği olduğu şeklindeki bir sonuca götürüyor bizi. Doğrudan duygularla çalışmak, duygusal şemalarla çalışmak hedefimiz. Duygusal derinliğe inmediğimiz müddetçe değişimin uzun süreli ve yeterli olmadığı kanaatı, klinisyen olarak bizde de hâkim. Bu konuda tecrübelerinden bize istifade ettirdiği için bu işin dünyadaki en önemli temsilcilerinden birisi olması nedeniyle kendisine tekrar teşekkürlerimi sunuyorum arkadaşlarımın adına, enstitüm adına. Umarım ki, güzel bir çalışma olur, umarım bizlerden memnun kalır. Ben sözü fazla uzatmayayım, bu güzel sohbeti Leslie Greenberg'le devam ettireyim. Teşekkür ederim.*

Leslie S. Greenberg: Teşekkürler. Şimdi herkesin kendisini tanıtmasını istiyorum. Bazılarınızla daha önce tanışmıştım. Şimdi belki herkes bana sırayla isimlerini söyleyebilir, ben onları unutacağım tabi. Şu an ne yaptığınızı bilmek istiyorum. Çiftlerle mi çalışıyor musunuz, daha önceki çalışma atölyemizden bazı yöntemleri kullandınız mı ve kendinizi tanıtıp bana biraz bunlar ile ilgili bir şeyler söylerseniz memnun olurum. Şimdi başlayabiliriz, biri başlasın mı yoksa sıranın başından mı başlayalım. Belki ön sıradan başlarsak en kolayı olacak.

(Katılımcıların kendilerini tanıtımları)

Katılımcı: *Ben size bir soru sormak istiyorum. Eğitimlerde, zaman zaman arkadaşlarla değişik birikimleri paylaşıyoruz. Ben sizin adınıza, Leslie Greenberg olsaydı, bireyden anlatmaya başlardı, sağlıklı birey için şunu derdi diyorum ama siz ne dersiniz? Sağlıklı birey kimdir diye söyleseydiniz, siz ne derdiniz?*

Leslie Greenberg: Herhalde Freud'un tanımı en iyisi. Sağlıklı bir birey, çalışabilen ve sevebilen bireydir. Ama ben bireyden başlayabileceğimizi söyleyemem. Bence bu kimlik ile bağlanmanın diyalektik bir sentezidir. Biz ve ben, ikisi de, bence birileri ile bağlantı kurmak, bir birey olmaktan daha önemli, bir birey olmak için önemli. Bence bir bireyin en temel özelliği, güdüsü, hayatta kalma güdüsüdür ve bu en bireysel olan şeydir ama yine de başkaları ile bağlantı gerektirir.

Konuşmamış olan kimse var mı? Peki, teşekkür ederim. Çeviri üzerinden hep daha zor oluyor tabii, doğrudan iletişime göre. Ama hepinizin düşüncelerinizi duymak çok hoşuma gitti. Burada bana çok çarpıcı gelen bir şey var. 35-40 yıldır neredeyse bu işi yapıyorum ve ben ayrıntılarla ilgileniyorum. Sizi dinlediğimde anladığım şey şu; temel mesele duygulara odaklanmak değil mi? Bunlara nasıl bakacaksınız, ne zaman odaklanacaksınız, bunların ayrıntılarına bakıyoruz ama terapi duygu odaklı diye çok doğru bir şekilde adlandırılmış. Çünkü duyguya odaklanıyoruz ve genel

mesajı bir kere aldığınızda, bu bile bir farklılık yaratıyor. Duyguya odaklanmak kendi başına bir farklılık yaratıyor bu önemli bir şey bence.

Geçende bundan bahsettim mi bilmiyorum ama bir film yaptık. Üç psikoterapist aynı danışanı görüyor. Bilişsel terapist, psikodinamik terapist şu anda ismini hatırlamıyorum ve ben. Üçümüz aynı hastayı gördük. En temel fark, hasta seansta duygusallaştığında ben duygularına odaklanıyordum. Diğer iki terapist başka şeyler yapıyorlar. Psikodinamik olan açıklamalara girdi. Bilişsel olan sorun çözmeye girdi. Ama kimse "hislerini görüyorum gerçekten üzgün olduğunu görüyorum, ne oluyor burada" noktasına gelmedi. Ondan sonra ben böyle yaptığımda hasta ile duyguya odaklandık. Çok ilginç bir fenomen bu. Sadece insanların duygularına odaklanarak bile bir şeyler değişiyor, daha iyi bir bağlantı kuruyorsunuz kendileri ile temasa geçiyor ve farklı şeyler olmaya başlıyor. İnsanlara en anlamlı gelen şey bu bence. Çünkü duygular size hangi ihtiyaçlarınızın karşılandığını, hangilerinin karşılanmadığını gösteriyor. Bu da duyguların çok temel bir yönü.

Duygular size şöyle diyor; bir şeyler istediğim gibi gidiyor ya da bir şeyler istediğim gibi gitmiyor. O yüzden yorumlarınızı duymak çok ilgimi çekti gerçekten, deneyimlerinizi anlamak. Teşekkür ediyorum bunun için size. İlk atölye çalışmasında daha çok kendi duygularınıza ve deneyimlerinize odaklanmıştık. İlk seansta, ilk atölye çalışmasında olmayanlar için bir ödev vermem gerekecek sanırım bu gece. Kendi konumlarınızı kendi çiftinizde kendi konumunuzu ve duygularınızı belirleme adına bir ödev yapmanız gerekecek.

İlk eğitimin videosunu izlemenizi elbette tavsiye ederim. Daha sonra ayrıntılara gireceğiz fakat kendi ilişkinizi izlemek, kendi konumunuz, kendi duygularınızı izlemek, eğitimde faydalı olacaktır. İlk eğitimde üzerinden geçtiğimiz konuların üzerinden geçeceğim tekrar kısaca. Kahve arasından sonra belli duygulara

odaklanmaya geçeceğiz. Daha sonra videolar izleyeceğiz ve rol playing yapacağız. Genel yapımız bu şekilde. Gördüğünüz, şu anda görmekte olduğunuz çiftler varsa sonraki günlerde bu çiftleri, yapılarını size vereceğim biçimlerde belli bir formatta yazmanızı ve bu çiftleri rol playlerimizde canlandırmanızı isteyeceğim sonraki günlerde. İstediğiniz yerde soru sorabilirsiniz bana, bu da bir bağlantı hissi yaratıyor böylece. Aksi halde siz neredesiniz, kafanızdan neler geçiyor bilmem mümkün olmaz.

Yaklaşımın temel varsayımlarından başlayalım. Önünüzde bunların çevirisi var, kitaplarınızda. Öncelikle en temel mesele şudur ki, yakın ilişkilerimizin temelinde duygularımız yatar. Duygularımızın çoğunu ilişkilerde hissederiz. Duyguları ilişkiler dışında da hissederiz aynı zamanda. Bunu da söylemek önemli bence çünkü bazı insanlar şöyle der; bütün duygular bağlanma halindeyken ortaya çıkar veya sadece bağlanma ilişkisinde duyguları hissederiz. Ama dağa tırmanırken de veya güzel bir okyanus manzarasına bakarken de belli duygular hissederiz. İlişki bağlamı dışında da duygularımız vardır ama duyguların çoğunluğu ilişki bağlamında yaşanır.

Çiftlerde ve Çift Terapisinde Duygu

Duygusal yaşamımızın temelinde de yakın ilişkilerimiz yatar. Sadece çift, evlilik değil çift ilişkisi hayatta kalma amacıyla yapılabilir, politik ekonomik nedenlerle yapılabilir, ailelerin bir araya gelmesi ve güçlenmesini sağlamak amacı ile yapılan evlilikler vardır. Çiftlerin duyguları değil daha çok bu evliliğin işlevi önemliydi geçmiş zamanda. Ama modern zamanda bugünümüzde ilişkilerin temelinde, kurucusu olarak duygular yatar ağırlıklı olarak. İnsanın duygularındaki gelgitlere bu kadar yanıt veren ve bu kadar iç içe geçmiş başka bir bağlam yoktur. İletişim çoğunluğu yakın ilişkilerde duygusal iletişimden oluşur. Bu duygusal iletişimler de, belli anlık sinyaller içerir. O anlık sinyaller yakınlık, uzaklık, hâkimiyet, teslimiyet gibi noktaları işaret eder.

İstanbul'da bir otelde kalıyordum, bir nedenden pek dostça değiller gibi geldi personel, neden bilmiyorum kültürel bir şeydi. Hepsi erkekti işlerini yapıyorlar ve biri bile, bir kere bile gülümsemedi. Benimle ilgileniyorlar, çok profesyonel, etkin ama biri bile gülümsemiyor ve ben kötü hissetmeye başladım. Çünkü dostça değilmiş gibi bir his uyanmaya başladı içimde ve farkında bile değildim önce. Ama iyi hissetmediğimi biliyorum hani başka otellerde başka şekilde hissettiğimi biliyorum mesela, beynim bu sinyalleri algılıyor, okuyor. Bunun ne olduğunu ifade edemedim önce, bunun üzerine düşünmem biraz zaman aldı. Sürekli sözsüz sinyalleri okuyoruz ve duygusal olarak bunlara tepki veriyoruz aslında. Bunu yakın ilişkilerimizde çok daha yakından yapıyoruz. Örneğin eşimin sol kaşı kalktığında, ses tonu yükseldiğinde tehlikede olduğumu biliyorum. Ne olduğunu okuyorum, ne olduğunu bilmesem de bir tehlike hissediyorum orada.

Duygu Odaklı Çift Terapisi, intrapsişik ve etkileşimsel olanı entegre eder

Aslen duygu odaklı çift terapisi, hem intrapsişik hem etkileşimsel olanı içine alır. Ben de intrapsişik olarak başladım, daha sonra etkileşimsel sistemik terapist olarak eğitim aldım. Duygu odaklı etkileşimsel yaklaşım geliştiriyordum ve insanların birbirlerine davranış biçimlerine dair bir şeyler geliştiriyorduk. İnsanların birbirleriyle nasıl iletişim kurduğu, bizim kim olduğumuzu, karşımızdakinin kim olduğunu tanımlıyor. Bunlar, sistemik terapistler anlamdan bahsediyorlardı ağzımızdan çıkan anlam. Bana şu çok çarpıcı geldi; anahtar iletişim, gerçekte bir ilişkideki duygusal iletişimdir. İletilen şeyler aslında duygulardır ve bu daha çok sözsüz olarak yapılır. Son dönemde Porges diye biri, Polyvagal teori dediği bir şey geliştirdi. Yüz, ses ve ses tonunun nasıl sempatik sinirlerle doğrudan bağlantılı olduğunu gösterdi.

Benim en çok hoşuma giden yeni bir hikâye, geçende anlattım mı bilmiyorum, bir yaşında bir torunum var, eşimin veya hayatı-

mızın şu anda merkezi durumunda. Fakat 4-5 aylıkken ona baktığımda yoğun bir korkuya kapılıyordu, çığlık atıyordu. Benim sakalımdan korkuyordu herhalde. Çok ilginç olan bir şey, doğrudan gözüne bakmazsam sorun yok, ağlamıyor. Ama doğrudan göz teması kurarsam deliye dönüyor, hemen ağlamaya başlıyor. Sonra annesi veya benim eşim ikisine de bağlı, tutuyorsa kucağında ve ben odadaysam bana bakıyor mesela ben buradayken sürekli beni kontrol ediyor, neredeyim diye. Gelinim üzülüyordu. Beni hiç üzmedi, çok olağanüstü bir yaratık çünkü, ağladığında bile çok güzel geliyordu bana. Çocuk doktoru ile konuşmuş, yapabileceğimiz bir şey var mı diye. Çocuk doktoru da benim bebeğin gözüne doğrudan bakmamamı söylemiş. Bu doğrudan göz teması bir şekilde duygusal korku sistemini harekete geçiriyormuş. Vagal sinire doğrudan nörobiyolojik bağlantı, sakinleşip sakinleşmememizi belirleyen bütün bu sinir sisteminin yapı taşları bunlar. Bu "bilimsel kanıtlar", sakinlik, güvenlik durumunuzla korku durumunuz arasındaki bağlantıların algılarımızdan etkilendiğini gösteriyor ve algılarımızın doğrudan bu vagus sinirini etkilediğini gösteriyor. Bir arkadaşım, meslektaşım, bir psikolog şöyle dedi; "Bebek sana baktığında başını ters çevrilmiş gibi görüyor, saçlarının altında yüzün olması gerekirken senin başında saç yok, yüzünün altında sakalın var, ters çevrilmiş bir kafa gibi, o yüzden korkuyor. Tabii ki sana bakınca korkacak." Düşündüm, bu gerçekten enteresan bir yorumdu. Artık benden korkmuyor torunum. Bir yaşında ve artık korkmuyor. Öğrendi benim güvenli bir insan olduğumu, bana aşina oldu. Onunla ilgili bir başka ilginç şey de, ben ona sarılabiliyorum yorulduğu zaman örneğin uyumak istediği zaman. Onun yaptığı bir şey var. Mesela eşim ile yapıyor veya kendi annesiyle elini buraya koyuyor göğsünü arıyor. Çok tabii duygusal bir şey bu, dokunaklı. Ve ciltle temas etmeyi istiyor. Ona doğru gelen bu. Bütün bir duygusal öğrenme sistemi var ve o güvenliği hissetmeye yöneliyor çocuk. Duygusal düzeyde o kadar

çok şey oluyor ki insanların temas kurması açısından, birbirleri ile bağlantı kurması açısından.

Daha önce mühendistim, mühendis bakışıyla bir yaklaşımım vardı, oldukça bilişsel bir yaklaşımım vardı ve bütün iletişim zihinden oluyor diye düşünüyordum. Daha sonra fark ettim ki iletişimler bu şekilde meydana gelmiyor. Duyguları iletişimle ve etkileşimle birleştirip entegre bir yaklaşım oluşturmak istedim.

Duygu odaklı terapide söylediğimiz şey şudur; duygularımız biri ile olan etkileşimdeki davranışlarımızı etkiler. Sizin de yani karşımızdaki kişinin de bize verdiği tepkiler, yine bizim konumumuzu, duruşumuzu etkiler. Ben şimdi size konuşuyorum çünkü siz burada oturuyorsunuz. Siz kalkıp gitseniz, ben de boş odaya konuşmaya devam etsem delirmiş olurdum. Hepinizin burada oturuyor olmanız, benim konuşmaya devam etmemi sağlıyor. Bu, içinde bulunduğumuz bağlam.

Şu anda aramızdaki etkileşimin bağlamı, sizinle konuşmamın bir nedeni de. Çünkü bu konuda istekli olmam, motivasyonum var, bu konuşmayı yapmamın bir nedeni var ve bununla ilgili hissettiğim duygular var. Beni burada, bu konuşma yapma konumunda tutan birden fazla şey var. Sizin orada oturup beni dinliyor olmanız, benim isteklerim ve duygularım. Bu ikisi bir araya gelir ve yaptığımız her şeyde bu ikisinin, birleşimin etkisi vardır. İçimizden gelen bir şey, bir de dışarıdan gelen bir şey vardır. İkisinin birleşimi, o anki duruşumuzu etkileyen şeydir.

Hedefimiz, duygusal bağı yeniden yapılandırmaktır. Başka insanlara hissettiğimiz bağlantıyı değiştirmektir. Onu hissetme şeklimizi ve deneyimleme şeklimizi. Martin Buber şöyle bir şey yazmıştır; bir evliliğe yeni bir can katmak için, iki insanın birbirine "**sen**" kavramını açıklaması ile ancak yeniden can verilebilir bir evliliğe. Karşılıklı pekiştirme değildir evlilik, bu davranışsal bir bakış açısıdır. Sen bana bir iyilik yap, ben de sana yapayım. Sen benim için şunu yap, ben senin için bunu yapayım, bu değildir.

Davranışçılar bir evliliği bunun sürdürdüğünü düşünüyorlar. Psikanalistlerse bir bilinçdışı bir çarpışma olduğunu söylüyorlar, bir suç ortaklığı. Ben kendi patolojik ihtiyaçlarımı karşılamaya çalışıyorum, karşımdaki de aynı şeyi yapmaya çalışıyor ve problem oradan kaynaklanıyor diyorlar.

Şimdi bağlanmaya çok büyük bir önem veriliyor. Bazı insanlar bağlanmanın sevgi olduğunu söylüyorlar. Evliliğin de, sadece bir bağlanma süreci, bir bağlanma bağı olduğunu söylüyorlar. Bağlanma, insana bir güvenlik hissi verir, sükunet hissi verir. Evet, bağlanma çok önemlidir bence de, ama iki kişinin bir araya gelmesi, çift olmak, bağlanmadan daha fazlasını gerektir. Zamanla iki kişi arasındaki bağın kalitesi, gerçek bir diyalogun olup olmadığına bağlıdır. Gerçekten kendinizi karşınızdaki kişiye tam olarak açıp gösteriyor musunuz ve o da aynısını yapıyor mu? Bu gösterme, bu iki kişinin karşılıklı birbirlerinin gerçek öz kendiliklerini, gerçek duygularını birbirlerine açmaları ve göstermeleri elzem olan şeydir.

DUYGUSAL BAĞ

Duygu odaklı çift terapisi daha önce söylediğim gibi duygusal bağ üzerine odaklanır. Biz bağlanma ihtiyaçları içindeyiz, bağlanma özlemi içindeyiz ve insanlarla bir bağlantı içinde temas içinde olma ihtiyacı içindeyiz. Ayrıca bir sevme, sevgi gösterme sistemimiz de var. Benim torunum işte, ona bakmak istiyorum. Eşim ona çok bağlı ve bizim onun için bir ilgi ve sevgi sistemimiz var. Bizim içimize işlenmiş bir şey bu, genç, küçük çocuklara, bebeklere bakmaya programlıyız. Birbirlerimize de bakmaya ve ilgilenmeye programlıyız. Nasıl ilgi istiyorsak, ilgi göstermeye de programlıyız. Bu temas ve bağlantıyı yakalayamadığımız zaman buna sahip olmadığımız zaman, bazı duygulara kapılırız. Ayrılma anksiyetesi, üzüntü gibi. Ve bu, sağlıksız bir şey değildir. İnsan olmak bu demektir. Bağlı olduğumuz insanlardan ayrıldığımız zaman ve tek başımıza kaldığımız zaman bu duyguları hissederiz.

Ama ilişkilerde bağlantının yanı sıra, bir de karşımızdakinin bizi kabullenmesini ve onayını isteriz. Bu; doğrulanma, kimlik onaylanmasıdır, kimliğimizin teyit edilmesi ve kabul edilmesidir. Başka insanların empatisine de ihtiyacımız var. Empati; güven veya yakınlıktan farklı bir şeydir. Problem bu sevgi sözcüğünün içindedir. Birisi şöyle dedi; herkes eşi tarafından sevilmeyi ister. Evet, temelde bu doğrudur. Ama, bunun gerçek anlamı nedir? Bağlanma odaklı kişiler, sevginin bağlanma olduğunu öne sürüyorlar. Bir çocuğun annesine karşı hissettiği şey, bağlanmadır örneğin. Ben de eşime bağlıyım, o benim yanımda olduğu zaman kendimi iyi hissederim.

Bilmiyorum, bu kültürel veya evrensel mi ama, birçok erkekle gayri resmi görüşmeler yaptım. Her iki eş de dışarıda çalışıyor. Kocalar her zaman eşlerinin evde olmalarından hoşlanıyorlar. O şekilde güvenli hissediyorlar kendilerini, sıcak hissediyorlar ve bağlı hissediyorlar. Ama kadınlar kocalarının evde olmasından her zaman bu kadar memnun olmuyorlar. Böyle bir ihtiyaçları yok, sürekli adamın evde olmasına dair. Bu yaptıklarımız elbette, spekülasyondur. Benim varsayımım, erkeklerin dünyaya çok daha rekabetçi ve saldırgan bir şekilde yaklaştıklarıdır. Günlük hayatlarında rahatlık ve güvenlik yaşamadıkları için, en güvenli hissedebilecekleri yer, bağlanma nesnesinin bulunduğu evleri. Ama kadınlar hayatları boyunca sadece kocalarından değil, bütün çevrelerinden daha fazla güvenlik ve bağlanma elde ettikleri için, bir de tabii, belki kadınlar daha fazla bakıcı ve ilgi gösteren kişi rolünü üstlendikleri için ve bu ilgiyi her zaman bu bakımı kocalarından almadıkları için, onların sürekli evde olmasına ihtiyaç duymuyorlar galiba rahatlayabilmek için.

Seyahat ettiğim zaman eşim daha kötü uyuyor, geceleri biraz zor uyuyor. Ben çok seviniyorum buna. Çünkü bizim ilişkimizde daha fazla yakınlık arayan eş, benim. Aslında eşim hoşlanıyor da benim seyahate gitmemden, ilk birkaç gün boyunca. Çünkü serbest kalıyor, canının istediğini yapıyor. Ama bir süre sonra, uyu-

yamıyorum sen olmayınca demeye başlıyor. Çünkü biz, birbirimizin uykusunu düzenliyoruz. Eşler sabah uyanıp veya gece yarısı eşlerinin yanında olmadığını fark etmekten hoşlanmazlar. O bağlantı önemli bir bağlantıdır. Bunlar temasta olma, bağlanma kısmı ilişkinin. Ama bağlanma şu şekilde tanımlanıyor: ihtiyacım olduğunda yanımdasın, yakınımdasın, uzakta değilsin, sıcaksın vs. Bu olay aslında yakınlık ve güvenlikle ilgili.

Ama bu, karşımızdaki insanın bizi kabullenmesiyle aynı şey değil. Anneniz size çok yakın olabilir, ilgilenir yemek yapar sizin için, sarılır, mesela düştüğünüz zaman veya acı çektiğiniz zaman yardım eder ama sizi hiç anlayamıyor olabilir. Veya çok eleştirel olabilir, bu da sizin kim olduğunuzu kabul etmediğini gösteriyor. Empati ve anlayış yok. Evet, güven veriyor, güvenli bir ilişki veriyor ama bunu sizi anlamadan yapıyor. Birçok çift gördüm, biri öbürüne dönüp "biliyorum beni sevdiğini biliyorum sadece beni görmüyorsun" dediği zaman görüyoruz ki ilişkilerde sevginin yanı sıra önemli bir öğe daha var. Bir eş diğerine beni görmeni istiyorum diyor, beni anlamanı, kim olduğumu kabul etmeni veya saygı duymanı ve desteklemeni istiyorum. Her gece eve geldiğimde evde olman anlamına gelmiyor bu. Tamam, beni yalnız bırakmıyorsun ve bana yemek yapıyorsun ve beni rahatlatıyorsun. Ama bu söylediğim bundan ayrı. Beni anlıyorsun, benim amaçlarımı, hedeflerimi destekliyorsun, bu benim kendi özdeğerimle ilgili bir şey.

Eşlerimizden istediğimiz şey, hem bağlanma ve güvenlik hem de kabullenme. Kabullenmeyi elde edemediğimiz zaman, görmediğimiz zaman ve eşimizden kabullenme yerine bizi kabul etmediğini gördüğümüz zaman, o zaman utanç hissetmeye başlarız. Kendimizi küçülmüş hissederiz. Ayrıca korku da hissederiz. Kendimizden şüphe duymaya başlarız, anksiyete hissederiz ve yetersizlik duygularına kapılırız. Bunlar, üzerine odaklanacağımız iki şey. Daha sonra da, bu iki konuda altta yatan kırılgan duygularını açıklama üzerine odaklanacağız. Eşler birbirini suçlarlar, ne his-

settiklerini açıklamak yerine, birbirini suçlamaya başlarlar genellikle. Eğer beni kabullenmezsen veya beni küçümsersen utanç duyarım, yetersizlik hissederim ama bunları sana iletemem. Onun yerine seni kontrol etmeye, sana hâkim olmaya çalışırım ve bu şekilde benim bakış açımla görmeni sağlamaya çalışırım. Temelde kuramsal çerçevemiz budur.

Negatif etkileşimsel örüntüler, savunmacı veya ikincil duygular, öfke ve bunlar bizim daha kırılgan ve uyumlanmacı duygularımızı karartıyor. Bu etkileşimleri değiştirmeye çalışacağız. Bağlantı ve kabullenme konularındaki etkileşim örüntülerini değiştirmeye çalışacağız. Bir sonraki kuramsal yaklaşım burada sunduğum, günümüzde yakın ilişkilerin kritik şartı, duygulanım düzenlenmesidir.

Eşimiz, bizim en önemli duygulanım düzenleyicimizdir. Bizi seven bir eş, bizim kendimizi iyi hissetmemize, sakin hissetmemize, olumlu hissetmemize yardımcı olur. Veya bunun tersi durumunda, kendimizi anksiyete içinde, güvensiz ve canımız sıkılmış hissederiz. Başkalarına bakmak ve ilgilenmek de, bize sahip olmak istediğimiz duyguları hissettirir. Bu kuramsal bir sorundur, uygulamaya geçtiğimizde çok önemli olmayabilir ama duygulanım düzenlemesi aslında şudur; İstediğimiz duyguları hissetmeye çalışırız, istemediklerimizi de hissetmemeye. Ve duygu aramak, hayattaki çok önemli bir motivasyondur.

Freud cinselliğin ve saldırganlığın temel güdüler olduğunu söylemişti ama ben hissettiğimiz duyguların, cinsellikten, saldırgan davranıştan veya herhangi bir davranıştan daha temel güdümüz olduğunu söylüyorum. Biz belli duyguları hissetmek için uğraşıyoruz. Çocukluğumdan beri hayatım istediğim duyguları hissetmeye çalışmak, istemediğim duyguları da yaşamamak üzerine kurulu. Şimdi buradayım sizinle konuşuyorum ve dünyada seyahat ediyorum. Bu oldukça çılgın bir yaşam şekli, oldukça stresli, sürekli jetleg yaşıyorum, eşimden uzak kalıyorum. Bunu yapıyo-

rum, çünkü bunlar benim istediğim duyguları yaşamamı sağlıyor. Tatmin oluyorum, gurur duyuyorum, heyecan yaşıyorum, ilgileniyorum ve bu çok önemli bir motivasyonal bir güçtür. Bizim hayatımız, hayatım hissetmek istediğim duygular tarafından yönetiliyor, buna göre yürütüyorum. Eğer kendimi kötü hissetseydim bunu yapmayı kesecektim. Çünkü bana hissettirdiği şeylerden hoşlanmıyor olacaktım.

Benim görüşüm, duygulanım düzenlenmesinin çok önemli ve temel bir motivasyon öğesi olduğudur. Duygular, bizim en büyük güdümüzdür. Bağlanma, bizim iyi duygular yaşamamızı sağlar o yüzden bağlanıyoruz. Eğer bize kötü duygular verseydi o zaman bağlanmazdık. Eğer torunum elini böyle göğsüme doğru koyduğunda kendini iyi hissetmeseydi, mesela elini koyduğunda elektrik şoku yaşasaydı tabii ki bunu yapmak istemeyecekti ve o teması aramayacaktı.

Eğer duygularınız olmasaydı bağlanmazdınız, yani en temel şeyimiz bağlanma, bağ kurduğumuz zaman hissettiğimiz güzel duygulardır. İçimizde bizi bağlanmaya yönelten özel bir şey yok. Sadece bağlanmaya yönelmemizin nedeni, kendimizi bağlandığımız zaman iyi hissetmemizdir. Hem duygulanım düzenlenmesi, bizi güden şeydir. Yapımız öyle bir yapı ki buna programlanmışız. Çünkü bu duyguları arayışımız, bizim hayatta kalmamızı sağlıyor. Duygularımız hayatta kalmamızı sağladıkları için gelişmişlerdir. Ve bir şekilde, hayatta kalmamızı sağlayan duyguları arıyoruz, bunlara programlanmışız. Kötü duygulardan da kaçıyoruz. Benim görüşüm, ilişkiye giriyoruz çünkü bize belli duygular hissettiriyor. Bağlanma gibi, kimlik, özdeğer gibi yüksek seviyeli duygular, duygulanımdan oluşmaktadır. Kimlikten, bağlantıdan bahsetmek yerine istediğin duyguları hissediyor musun, elde ediyor musun, etmiyor musun, bu açıdan ele alacağım konuyu.

DUYGULANIM DÜZENLEMESİ

Duygular olmaksızın başka insanlarla bağlantı aramazdık, bağlanmazdık, desteklenmiş hissetmezdik kendimizi. Engelleri aşmak, hedeflerimize ulaşmak için de uğraşmazdık. İlişkilerde, duygulanım düzenlemesi şu duygular vasıtasıyla oluşur; korku, anksiyete, üzüntü. Bağlantı sistemindeki korku, anksiyete ve üzüntü. Birine yeterince yakından bağlantılı olmadığım zaman, bağlı olmadığım zaman korku, anksiyete ve üzüntü hissederim. Yakın olduğumuz zaman ise bir yatıştırılma hissiyatı, kendimizi sakin hissetme, yani olumlu duygular hissederiz.

Şu ayrımı yapmak önemlidir. Şu korkunun ne olduğuyla bir başka korku şekli arasında ayırım yapmak gerekir. Ayrılma anksiyetesindeki korku, birine doğru gitmemize neden olur, birine yaklaşmamıza. Örneğin, hayvanlarda Kanada'da kurtlar var ve kurtlar birbirinden ayrıldıkları zaman günün sonunda ulurlar ve sürüdeki herkesi kendilerine çekmeye çalışırlar. Bu, bir bağlanma anksiyetesidir. Ama bu ayrı kalmaktan dolayı oluşan bir anksiyete ve üzüntüdür.

Bir de bir farklı korku vardır; bir saldırgandan gelen tehdide, tehlikeye karşı duyulan korku. Tehlike altındayken kaçarsınız. İki türlü korku vardır. Biri tehlikeye karşı duyulan korkudur, kaçmanıza neden olur. Bir de birinden kopma, bağlanamama korkusu, o da birine doğru gitmemize neden olur. Buradaki korku; ayrılma anksiyetesi korkusu, üzüntüsüdür, örneğin travma sonrası sendromu gibi durumlarda hissedilen korku değildir. Korku, anksiyete ve üzüntü hissederiz ayrı olduğumuzda.

Evlilikte de diğerinin bizden uzaklaşmaya başladığını hissettiğimizde kendimizi üzgün hissederiz. Eşimiz bizi kabullenmediği zaman, bizi eleştirdiği zaman utanç hissederiz ve öfke hissederiz. Veya bizi kabullendiği veya bize saygı gösterdiği zaman, o zaman kendimizi gururlu hissederiz. Bunların hepsi kimlik sisteminin dâhilinde yaşanan duygulardır. Bunlar bir ilişkide hissettiğimiz