
Yakın Bağlarda Varoluşsal Değer Temelli İlişki Modeli

Ömer Lütfi ANTALYALI¹

A Model Based on Existential Values for Close Relationships

Extended Summary

In this article, I proposed a model to improve the quality of relationship for close relationships between adults. First, I reminded a few points about the ways in which we think about social life. Taking the social cognition literature as a reference, I elaborated on mental schemas and our tendency to distort reality because we think through schemas.

Then, using the social perception literature, I summarized fundamental attribution errors. My purpose in providing this information was to remind ourselves that we should be more modest in creating our ways of thinking about social life. Then I explained the model I proposed for close relationships between adults. The model I propose makes it possible to manage problems experienced in close relationships constructively, mainly by intervening in cognitive processes and by respecting the individual's own reality.

It aims to improve the quality of our relationships, without any preconditions, only by making changes in some of our mental processes and in our behaviors. Within the scope of the model, the concepts of recognition-acceptance, existential value, validation and relation distance are taken into account respectively.

A holistic view of whole existence without judgment, from the past to the present and from now to the future, paves the base for the recognition-acceptance stage. Ourselves and our ecosystem are only a tiny part of all existence, and all existence is interactive. As for the interaction of all existence over a long period of time, that itself is a great mystery. With our current abilities, we can only observe small-scale linear interactions. Traces of evil can be found in the very foundation of good things, or many beauties may have laid the groundwork for great evil.

"Acceptance" requires a mind that knows about the limitations of thinking skills, thinking from a place where nobody knows what will lead to what. To accept everything that has ever existed is to attribute value to that which exists, free from any judgment. Recognition, on the other hand, is about a mind which is conscious of the mysterious nature of existence in the vast period of time, and

¹ Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, İletişim Fakültesi.

its desire to receive every data it can reach. Since there is no judgment, the mind does not avoid any data. Everything that has happened is recognized without escape. Here there is an effort to observe existence as it is. "Acceptance" functions in this milieu.

Seeing everything as it is can be facilitated by acceptance that attributes value to everything without judgment. One has the opportunity to watch at least some of the secrets of mystery in the flow of time. The more one recognizes, the more one believes in acceptance. The more you accept, the more you want to see. Acceptance and recognition, as two mental processes which feed each other, based on observing existence in the flow of time. Establishing healthy relationships is possible when a person feels that they are but one small and unique part of a great whole.

One must first attribute an existential value to all of their close relationships. One must not skip this effort to attribute an existential value, even to those who have hurt them or are very upset. The recognition-acceptance stage of the mind is without judgment. Recognizing and accepting ourselves as a whole and our close relationships as a whole is the most basic building block of healthy relationships. That the individual encompasses this awareness is the single solution to the struggle for "existence", a fundamental pain point in close relationships. This solution is best both for one's own self and for one's close circles.

Attributing existential value to all that exists does not mean that we have to approve of all individual events. In the "validation" phase, the mind must function with values. Here, our values stemming from our worldview come into play. It is critical how we think and communicate at the validation stage. Here I propose four critical principles. The first is to be aware of the subjectivity and dynamism of values. The second is to be aware that we may not have perceived the situation accurately. The third is to focus on the behavior, not on the personality.

The fourth principle is to avoid using the "I" language. Our individual values should be the basis for validation. In the "validation" stage, our mind must detach from the "I". The validation process will cease to pose any impact if our personal reasons - such as our own wounds, desires, and impulses - interfere with our judgment of a behavior as right or wrong. Value-centered language of judgment for individual cases has two main purposes. The first is to communicate openly about our own life values and our approach to life events. Trust is the foundation of close relationships. The second is to reach a consensus on values.

Achieving consensus leads to a growth in our shared space in close relationships. However, there may not always be consensus, or even if consensus was achieved, the other party may insist on their behavior we had defined as contrary to our values. If value-based communication does not work, the language of judgment should be discontinued. Diversely, problems in close relationships are not always about values. In fact, personal expectations are often more influential. It is necessary to distinguish the two. When one of the parties is dissatisfied because

their personal expectations have not been met, the language of judgment should not be used at all.

Whether there is a disagreement on values or expectations are not met, at this junction I focus on the concept of relationship distance. Any communication can be maintained at an ideal distance. It is very difficult to establish a sustainable relationship if we force sharing in areas where sharing is not possible. When we find ourselves in synchronization with another individual in the areas, we currently interact with them, we need to get rid of our desire to achieve the same level of sharing in all spaces.

We should be aware of shared spaces in close relationships and make special effort to keep unmet expectations from depreciating the value one attributes to the other. From this perspective, evaluating close relationships would be more in the context of "the right distance", rather than that of "presence-absence". At the right distance, any communication is sustainable and gives a certain degree of satisfaction. This approach, when adopted as a mentality, also reflects on our communication.

The communication here should be limited to expressing "our current feelings and thoughts", "in the context of our current values and expectations", "without holding the other accountable for our own feelings and thoughts". The rest of the communication would be shaped according to the reaction we receive. If the other can conceive our message and we establish a common language, we can make decisions together about the future. This would be the ideal case.

Wounds can be healed together or the right distance can be created together. If the other does not share this view, it means that both sides will make independent decisions. Our decision must be in the context of relationship distance. Our responsibility here is to state that we do not want to force sharing what we are not able to share "right now" and that we will stop the sharing in these areas; then without taking any further action, to wait for the relationship to get back on track in time.

The model I have presented is limited to the recognition-acceptance interaction, existential value attribution, followed by validation and relationship distance. First of all, one's acceptance of the past and what has already happened to exist will allow them to attribute existential value, without judgment, to one's own self and to others around them. In such an ideal case, one would not experience, no matter what, the feeling of worthlessness; the most fundamental problem in close relationships.

Then one would use their individual value judgments to establish value-centered communication with the other. While doing this, they would be aware that each individual responsible for their own life. If value-centered communication does not work, or if the issue turns out to be about personal expectations rather than individual values, then one would take responsibility for their feelings and seek a solution through a context-based communication using the "I" language. If the issue still remains unresolved, then the individual will take a relationship distance

approach to initiate a kind of communication that would help the relationship settle on a new ground over time. At the right distance, every relationship gives some satisfaction and is sustainable.

Key Words: Close Relationship, Existential Value, Conflict Management, Relationship Management

Giriş

Bu makalede yetişkinler arası yakın bağlara odaklandım.² Sunacağım ilişki modeline geçmeden önce sosyal hayat üzerine düşünme biçimlerimizle ilgili birkaç noktayı hatırlatmak istiyorum. Bunları hatırlarsak, düşünme biçimlerimizle ilgili alçak gönüllü olmamız gerektiğini de hatırlarız. Sosyal dünyayı öğrenmeye başladıkça gelen verileri düzenlemek için zihnimizde bir yapı oluştururuz. Bu yapılar şemalar olarak adlandırılır. Gelen yeni bilgileri öncelikle mevcut şemalara eklemeye çalışırız. Örneğin zihnimizde bir komşuluk şeması oluşur. Yeni bir komşu ile yeni deneyimlerimizi bu şemaya ekleriz. Böylelikle komşuluk şemamız büyür ve zenginleşir. Şemalar sosyal hayatı algılama biçimimizde büyük rol oynar.

Şemaların zihnimizdeki işlevi önemlidir. Şemalar sayesinde anı oluşturabilir ve bir sürekliliğe sahip oluruz. Bununla beraber şemalar düşünme biçimlerimizdeki yanlıklara da temel oluşturur. Gelen veri zihnimizde hangi şemaları aktif ederse o şemalar üzerinden veriyi yorumlamaya eğilim gösteririz. Şemalar bizim sosyal hayatı algılama biçimimizi etkiler. Zihnimizde erkeklerin kadınlara göre beceri üstünlüklerini içeren şemalar oluşmuşsa, trafikte hata yapan bir kadın sürücü gördüğümüzde hata cinsiyet şemasını çağrıştırır ve şema beslenir. Hata yapan bir erkek sürücü gördüğümüzde ise hata cinsiyet şemasını çağrıştırmaz. Bir arkadaşımız bize bir sorununu anlattığında zihnimiz geçmişimizde benzer olaylar arar ve erişebildiği şemaları aktif eder. Arkadaşımızın anlattıklarını eriştiğimiz şemanın sınırlarına indirgeyerek ve çarpıtarak anlarız. Ya da romantik ilişkimizde daha önce aldatılmışsak yeni bir ilişkide aldatmayı çağrıştıracak bir davranış gördüğümüzde önceki deneyimimizin ürettiği şema aktif olur ve davranışı bir aldatma niyeti veya girişimi olarak yorumlarız. Şemaların algılama sürecini hızlandırmak gibi bir özelliği olsa da farkında olunmazsa gerçekliği çarpıtma özelliği de söz konusudur. Basmakalıp düşüncelerin ve ayrımcılığın köklerinden biri zihnin bu yapısıdır. Bazı şemalarımızda insanların bazı özellikleri bir araya gelerek kişilik örüntüsü oluşturur. Örneğin nazik bir insan gördüğümüzde onun aynı zamanda iyi kalpli olduğunu düşünebiliriz. Cinsiyete, ırka, dine, yaşadığı coğrafyaya, sosyo-ekonomik düzeye, mesleğe vs. dayalı zihnimizde kişilik örüntüleri olabilir. Kadın, laz, başörtülü, Kayserili, köylü, sanatçı, doktor gibi demografik bir özellik zihnimizdeki ilgili kişilik örüntülerini çağrıştıracaktır. Bir insanda gördüğümüz birkaç özellikten yola çıkarak onun bütünü tanıdığımız yanılsamasına düşebiliriz. O kişiyle ilgili duygu durumumuz otomatik şekillenir,

² Ebeveyn çocuk iletişimini kapsama almadım. Çocuğun bağımlı yaşadığı bir dönem söz konusudur. Çocuk, iktidar ilişkileri içerisinde özne olma yolculuğundadır. Sunduğum model pek çok açıdan çocukla iletişimde de katkı sağlayabilir fakat yeterli değildir. Bu sebeple kapsamı yetişkinler arası yakın bağlarla sınırlı tuttum.

yakınlaşmaya ya da uzaklaşmaya karar verebiliriz.

Zihnin bu genel işleyişini hatırlattıktan sonra konuyu yakın bağlara taşımak için Fritz Heider'in 1958'de ortaya attığı yüklemeye kuramına değinmem gerekiyor.³ Yükleme kuramı kendimizi ve çevremizi algımlarken iki tip yüklemeye yaptığımızdan bahseder: İçsel yüklemeye ve dışsal yüklemeye. İçsel yüklemeye bir davranışın kaynağının tutum, karakter ve kişilik olduğunu düşünmektir. Dışsal yüklemeye ise bir davranışın kaynağının içinde bulunulan durum olduğunu düşünmektir. Öfkeli bir davranışına şahit olduğumuz bir kişinin agresif biri olduğunu düşünüyorsak içsel yüklemeye, gece uykusuz kaldığı için öfkeli davrandığını düşünüyorsak dışsal yüklemeye yapmış oluruz. İşimizi vaktinde tamamlamadığımızda kendimizi sorumsuz olarak değerlendiriyorsak içsel yüklemeye, geçirdiğimiz hastalıktan dolayı işimizi yetiştiremediğimizi düşünüyorsak dışsal yüklemeye yapmış oluruz. İnsan yüklemeye yaparken pek adil değildir. Mesela başarılarımızı izah ederken genelde içsel yüklemeye yapmaya, başarısızlıklarımızı izah ederken dışsal yüklemeye yapmaya eğilimliyizdir. Çevremize daha çok içsel yüklemeye yaparız. Yani davranışın kaynağının kişilik olduğunu düşünürüz. Bu yüklemeye şekli en sık yapılan yüklemeye hatası olduğu için literatürde temel yüklemeye hatası olarak yerini almıştır. Çevremizdeki insanların davranışlarının bağlamını anlamak için çaba göstermektense içsel yüklemeye yaparak kolaya kaçarız. Kendimiz bir sözümüzü tutmazsak bağlamla açıklar (dışsal yüklemeye), başkası sözünü tutmazsa kişilik özelliğiyle açıklarız (içsel yüklemeye). İçsel yüklemeye genelde otomatiktir, dışsal yüklemeye ise genelde zihinsel efor gerektirir.

Sevdiğimiz ilişkilerde durum biraz daha karmaşıktır. İlişkinin ilk evrelerinde gördüğümüz olumsuz davranışlara dışsal yüklemeye, olumlu davranışlara ise içsel yüklemeye yapmaya eğilimliyizdir. İlişkinin ilerleyen evrelerinde ise durum tam tersine döner. İlişkinin ilk evrelerinde sevdiğimiz muhatabımızın bazı unutkanlıklarını iş yoğunluğuna verebiliriz. Durumu bağlamla açıklar ve dışsal yüklemeye yaparız. İlerleyen evrelerde ise aynı unutkanlıkları muhatabımızın ilişkilerine değer vermemesiyle açıklayabiliriz. Söz konusu davranışı onun bir özelliği olarak görüp içsel yüklemeye yaparız. Olumlu davranışlarda ise süreç tam tersi ilerler. İlişkinin ilk evrelerinde bize hediye alan sevdiğimiz kişiyi ince/düşünceli olarak değerlendirip, ilerleyen evrelerde hediye aldığı bir kabahatini örtmeye çalışıyor şeklinde değerlendirebiliriz.

Buraya kadar bahsettiklerim sosyal biliş ve sosyal algı konularının kısa bir özeti niteliğindedir.⁴ Sosyal hayat üzerine düşünme biçimlerimizi öğrendikçe akıllı yürütmemiz hakkında mütevazı olmamız gerektiğini öğreniriz. Algıladığımız her şeyi gerçekmiş gibi düşünmek yerine, farkında olmadan gerçekliği kolaylıkla çarpıtabildiğimizi biliriz. Bu durumun farkında olmak, anlama kalitemizi yükseltecek ve elbette ilişki kalitemize de olumlu yansıyacaktır. İlişki kalitemize etki eden faktörler elbette bunlarla sınırlı değildir. Kendi yaralarımız, dünya

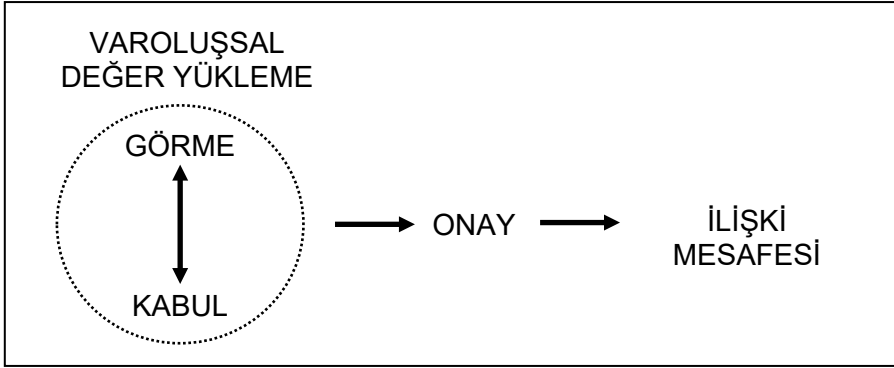
³ Heider F., The Psychology of Interpersonal Relations, Willey, New York, 1958.

⁴ Sosyal biliş ve sosyal algı ile ilgili bahsettiklerimle ilgili daha geniş bilgi edinmek için faydalandığım kaynağa bakınız: Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., Sosyal Psikoloji, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2012.

görüşlerimiz, sosyo-ekonomik düzeyimiz, kültürümüz gibi daha pek çok faktör sayabiliriz. Birkaç basit soruyla faktörlerin ne kadar çok olduğunu kavramamız mümkündür: Sorun yaşadığımız bir arkadaşlık ilişkimizi düşünelim. Önce ikimizi bir başka coğrafyaya alalım. Bir savaş bölgesi ya da refah seviyesinin daha yüksek olduğu bir yer ya da refah seviyesinin daha düşük olduğu bir yer ya da siyasal rejimin farklı olduğu bir yer olsun. Alternatifleri çoğaltabiliriz. Yaşadığımız sorun, yine sorun olur muydu? Şimdi zaman dilimini değiştirelim. 2000 yıl önce yaşıyoruz. Hayat algımız, dünya görüşümüz bambaşka. Yaşadığımız sorun, yine sorun olur muydu? Şimdi kendimizi değiştirelim. Cinsiyetimiz ya da fiziksel özelliklerimiz başka olsun. Ya da sosyo-ekonomik düzeyimizi değiştirelim. Yaşadığımız sorun, yine sorun olur muydu? Son olarak tanışma tarihimizi değiştirelim. Henüz tanışmamış olsaydık, 10 yıl sonra tanışsaydık, yaşadığımız sorun, yine sorun olacak mıydı? Bu soruları sınırsız çoğaltabiliriz. İki bireyden bahsediyorum. Bu iki bireyi başka bir bağlamda büyütsek ve başka bir bağlamda bir araya getirsek neler olurdu? Bireyin dinamik doğası ve bağlamın dinamizmi içerisinde olayları analiz etmeye başladığımızda ilişkilere ne kadar çok faktörün etki ettiğini görebileceğiz.

İlişkilere etki eden faktörleri fark ettikçe ilişkileri iyileştirmeye yönelik kapılar da önümüze açılmaktadır. Bu faktörlerin hiçbiri için önemsiz diyemem. İlişkileri iyileştirmeye katkı sağlayacak her türlü kişisel ve toplumsal gelişim çabası değerlidir. Bununla beraber bazı değişimler çok zordur, bazı değişimler uzun zaman alır ve bazı değişimler ise etki alanımızın dışındadır. Sunduğum model kişisel ve toplumsal gelişim süreçlerine bir alternatif değildir. Bu model; yakın bağlarda yaşanan sorunların, ağırlıklı olarak bilişsel süreçlere müdahale ederek ve bireyin gerçekliğine saygı duyarak, yapıcı bir biçimde yönetilmesine imkân vermektedir. Herhangi bir ön koşul olmadan, sadece bazı zihinsel süreçlerimizde ve davranışlarımızda gerçekleştireceğimiz değişimle ilişkilerimizin kalitesini yükseltmeyi hedeflemektedir. Hangi bağlamda olursak olalım kullanabileceğimiz bir modeldir.⁵ Zihinsel ve davranışsal dönüşüm sağlandığı takdirde kişisel ve toplumsal gelişim süreçlerinin de ivme kazanacağını düşünüyorum. Şekil 1’de model bir çizimle gösterdim. Modelde geçen kavramları ayrı başlıklarda açıkladım. Modeli, yakın bağ kurmuş iki yetişkin arasında yaşanan sorunlara odaklanarak açıkladım. İnsanın çevresiyle ilişkilerinin iç içe geçmiş ve birbirini etkileyen dinamikleri olsa da sadeleştirmek adına indirgemeci bir anlatım dili tercih ettim.

⁵ Adil bir dünyada yaşamıyoruz. Halen dünyamızda açlıkla boğuşan insanlar var. Savaşlar, işkenceler, ayrımcılıklar devam ediyor. İnsanın içinde bulunduğu şartları dikkate almadan bireyin kontrolüne vurgu yapan “mutluluk içinizde”, “aslında mutlu olabilirsiniz” türü söylemlerin insanı bağlamdan koparan, adalet sorgusunu unutturan, hegamonik ve statükoyu besleyici bir yanı olduğunu düşünüyorum. Bununla beraber içinde bulunduğumuz statüko kaynaklı adaletsizliklerin sorumlusu genellikle kendimizi yakın hissettiğimiz bağlar olmuyor. Aksine yakın bağlarımızla ilişki kalitemiz yüksek olursa, bu sorunlarla birlikte mücadele edebiliyor, hiç değilse destek hissedebiliyoruz. Yakın bağlarda ilişki kalitesinin artması herkesin ihtiyacıdır. Belki ömrümüz dünyada adaletin sağlandığını görmeye yetmez fakat tek sefer yaşadığımız şu hayatta duygularımızı paylaşacağımızı hissettiğimiz yakınlarımızla huzurlu bir yaşam sürme imkânımız olur. Bu açıklamayı yapıyorum ki, yazdıklarımın hegamonik birey söyleminden arındırılarak anlaşılmasını diliyorum.



Şekil 1. Yakın Bağlarda Varoluşsal Değer Temelli İlişki Modeli

Görme ve Kabul

“Görme” modelin başlangıç noktası olsa da anlatıma “kabul” ile başlamayı tercih ediyorum.⁶ Var olmuş olan, var olan ve var olacak olan her şeyin bir değerinin olabileceğinin kabulü. Bu aşamada tekil olaylar, bireysel değer ölçüleriyle yargılanmaz. Bir durumla ilk karşılaştığında iyi - kötü, doğru - yanlış, haklı - haksız, gerekli - gereksiz vs. herhangi bir yargı sıfatı kullanılmaz. Her ne olursa olsun, her bir tekil olayın varoluşsal bir değerinin olabileceği kabul edilir. Geçmişte yaptığımız ve utandığımız bir yanlışımız, arkadaşımızdan gördüğümüz ihanet, bir şiddet, bir ölüm, bir savaş gibi şahit olduğumuz ya da olmadığımız her şey... Önüne konulan herhangi bir yargı sıfatı olmadan var olanın bir değerinin olabileceği kabul edilir. Yargı faslına ilerleyen aşamalarda geleceğim. Burada durumları algılamak, zihinsel sürecimize küçük bir geçiş bölümü eklemekten

⁶ Son zamanlarda ACT(Acceptance and Commitment Therapy) ile popüler hale gelen “kabul” kavramı, bir miktar orijinal anlamından uzaklaştırılarak kişisel gelişim alanında da yaygın bir söylem haline geldi. “Kendini olduğun gibi kabul et”, “geçmişini kabul et”, “başkalarını kabul et”, “yaralarını kabul et”, “hatanı kabul et” gibi pek çok söylem, aslında gerçekliği olduğu gibi görebilmekten bahseder. Zihnimiz olayları oluşturduğumuz şemalarımıza uygun bir biçimde yorumlar ve gerçekliği çarpıtır. Hal böyleyken problemleri çözmemiz imkansızlaşır. Yanlış sorulara doğru cevaplar aramaya çalışırız. Örneğin gerçek duygumuz üzüntüyken, öfkeli olduğumuzu düşünüyorsak öfkeye çözüm ararız ve sorunumuzu çözemeyiz. Rastladığım pek çok “kabul” cümlesi, gerçekliği reddeden zihnin kabul etmesine yöneliktir. Üzüntüsünü göremeyen kişiye “üzüntünü kabul et.” denir. Her ne kadar “gerçekliğin kabulü” kulağa hoş gelse de “kabul” öncesiyle sonrası ayıran kesinlik içeren statik bir eylemdir. Bu eylem kişinin gelişimine belli ölçüde katkı sağlayabilecek olsa da, arayış yolculuğunu sonlandırmış olur. Gerçeklik her zaman kabul edilecek kadar net olmayabilir. Farklı bir ifadeyle, kabul ettiğimiz şey her zaman gerçek olmayabilir. Sadece psikoloji bilimi bile insana dair çözümlenelerde farklı ekollere sahiptir ve ekollerin kendi içerisinde tartıştığı pek çok konu henüz teori düzeyindedir. Sosyoloji, antropoloji, tıp gibi diğer disiplinlerdeki bilgi birikimini ve bakış açılarındaki farkları düşünürsek durum daha da karmaşıktır. Özetle insan karmaşık bir varlıktır ve insanın kendine dair arayışları ve çözümlenmeleri öğrendikleri çerçevesinde hayat boyu devam etmelidir. “Ben böyleyim”, “şöyle hissediyorum” diye kabul ettiği anda kendi gelişim yolculuğuna noktayı koymuş olur. Bu bağlamda kullanılan kabul, indirgemeci ve sınırlayıcıdır. Bunun yerine “görme” kavramını tercih etmek daha makul gözükmektedir. “Üzüntünü kabul et” cümlesi aslında “üzüntünü gör” şeklinde olmalıdır. Görme dinamik bir eylemdir ve gelişime açıktır. Zihninin sınırlarını bilen insan bir yandan görmeye çabalarırken diğer yandan gördüğünden şüphe edebilir. Yaşadıkça, birikimi arttıkça daha iyi görebilir. Gerçekliği görmek hayat boyu devam edecek bir arayıştır.

bahsediyorum.

Neyin iyi neyin kötü olduğuna dair ölçülerimiz vardır. Görme-kabul aşamasında tekil olayları bu ölçülerle değerlendirmemek gerekir. **Geçmişten şimdiye ve şimdiden geleceğe tüm varoluşa bütüncül bir gözle bakmak görme-kabul aşamasının temelini oluşturur.** Kendimiz ve ekosistemimiz tüm varoluşun ancak çok küçük bir parçasıdır ve tüm varoluş birbiri ile etkileşim halindedir. Bununla beraber insan zihni tüm varoluşu tüm zaman dilimlerinde eş zamanlı izlemek için yeterli veriye ve donanımına sahip değildir. Ayrıca tüm varoluşu kontrol etme şansına da sahip değildir. Varoluşun etkileşimlerinde iyi - kötü, doğru - yanlış, haksızlık - adalet iç içe geçmiştir. Bir şeyin yanlış olması ilerde güzel bir şeye neden olmayacağı anlamına gelmez. İlerde güzel bir şeye neden olması ise o şeyi doğru yapmaz. Ya da bir şeyin doğru olması ilerde bir faciaya neden olmayacağı anlamına gelmez. İlerde bir faciaya neden olması ise o şeyi yanlış yapmaz. Hele ki mevzuya tüm varoluşun geniş bir zaman diliminde etkileşimi olarak bakılırsa; bu kadar sade doğrusal etkileşimlerden bahsetmek eksik kalır. Tüm varoluşun geniş bir zaman dilimindeki etkileşimi büyük bir gizemdir. Mevcut imkanlarımızla ancak küçük doğrusal etkileşimler izlenebilir. Pek çok güzel olanın temelinde kötülüklerin izlerine rastlanabilir ya da pek çok güzellik büyük bir kötülüğün zeminini hazırlamış olabilir. Bu aşamada “kabul” neyin ne getireceğini bilememekten gelen, düşünme becerilerinin sınırlılıklarını bilen bir zihni gerektirir. Var olmuş olan her şeyin kabul edilmesi herhangi yargı olmadan bir değer yüklemidir. Ölçülemese de var olanın bir değerinin olabileceğini kabul etmektir. **Yılanların ne işe yaradığını bilemeyebiliriz. Ya da sivrisineklerin. Fakat önümüze bir buton konulsa ve o butona bastığımızda tüm yılanların ve sivrisineklerin öleceği söylense o butona basabilir miyiz? Biliriz ki ekosistemin bir dengesi vardır. Dengeyi çözümlenemeyebiliriz fakat var olduğunu biliriz.**

Bu noktada “kabul” konusuna bir ara verip “görme” kısmına geçiyorum. İnsan her şeyden önce görülmek ister. Var olduğunu ve varlığının değerli olduğunu bilmek ister. Görebilen kişinin hem bu ihtiyacı azalır hem de görerek çevresinin ihtiyacına karşılık vermiş olur. Bazıları görmez, yok sayar, kaçır. İhanetler, çirkinlikler, utançlar, acılar, korkular, haksızlıklar vs. acı verir ve yüzleşemez. Ne kendi maruz kaldıklarını ne de maruz bıraktıklarını görür. Başını başka yöne çevirir, düşünmemeye çalışır. Kendisini de, başkasını da bir bütün olarak göremez. İlginçtir, aksine bazıları bunlardan kaçmak yerine beslenir. Onlar tam tersinden kaçır. Fedakarlıklar, güzellikler, gururlar, sevinçler, cesaretler, adalet vs. onlar için besleyici değildir. Hayatlarındaki güzellikleri göremez halledirler. Yine onlar da ne kendisini ne de başkasını bir bütün olarak görebilirler. Görmemenin en temel sebebi yargıdır. Yargı varsa, iyi - kötü, doğru - yanlış, değerli - değersiz, güçlü - zayıf, haklı - haksız, üzücü - sevindirici gibi pek çok sıfat da beraberinde gelir. Halbuki görme aşamasında yargı olmamalıdır. Geniş zaman diliminde varoluşun iç içe geçmiş gizemli yapısının bilincinde bir zihnin, ulaşabileceği her bir veriyi alma isteği olmalıdır. Yargı olmazsa, zihin hiçbir veriden kaçma ihtiyacı da duymayacaktır.

“Kabul” burada işlev gösterir. Her şeyi olduğu gibi görebilmek her şeye yargısız

değer yükleyen kabul ile kolaylaşır. Kabul edebilen kişi görmekten kaçmaz. Kabul ettikçe görür, gördükçe kabul eder. Bu etkileşim işlemeye başladığında kendi hikayesinde var olmuş olanlar arasında birtakım bağlantılar keşfetmeye başlar. Sonra başını kaldırır ve çevreye bakar. Çevredeki akışı izlemeye başlar. Hiçbir şeyi önemsiz görmez. Her bir detayı yakalamaya çalışır. Daha sonra kendisini çevrenin içine koyar ve kendisinin de içinde olduğu varoluşu daha yukarıdan izlemeye başlar. Etkileşimi izler. Geniş zaman diliminde her bir parça iç içe geçmiş ve birbirini etkilemektedir. Bugün üzücü olan bir olayın yarın sevinçli bir haberin tetikleyicisi olduğunu izler. Sevinç getiren olay ise başka bir üzücü olayın sebebi olmuş gibidir. Daha çok izledikçe daha karmaşık denklemler görmeye başlar. Mevzu tekil olaylar arası etkileşimden fazlasıdır. Pek çok olayın birlikte başka olayları tetiklediğini çözümler. Bu noktada zihnin sınırlarını hissetmeye başlar ve daha da yukarı çıkar. Tümenü göremediği bir varoluşu hisseder. Zihninin tüm etkileşimi çözmeye yetemeyeceğini ve çözemese de varoluşun her bir parçasının etkileşime dahil olduğunu kavramaya başlar. Varoluşun her bir parçası bütünü bir parçası olduğu için varoluşsal bir değere sahiptir. İnsan bu değeri ölçemeyebilir fakat her bir parçanın bir değerinin olduğunu kavrayabilir.⁷

İnsan gizeme dair sırlardan küçük de olsa bir kısmını zamanın akışında izleme imkanına sahiptir. Gördükçe kabul etmeye inancı artar. Kabul ettikçe görme isteği artar. Kabul ve görme birbirini besleyen bir süreçtir. Burada asla yargı yoktur. Zaman akışında varoluşu izlemeye dayalı sakin bir zihinsel süreçtir. Bilgelik yolculuğudur. **Neyin ne doğuracağını asla tam olarak bilemeyeceğini bilmenin bilgeliğini yakalama çabasıdır.** Varoluşun birbiriyle ilintili karmaşık yapısını izledikçe içinde kaybolacak ve kendini sakin bir şekilde bir parçası olduğu bu karmaşık yapının hem öznesi hem de nesnesi olarak görebilecektir.

Kabul ve görme etkileşimini yakın bağlara indirgeyelim. Sağlıklı bağlar kurmak, insanın muazzam bir bütünü küçük ve biricik parçalarından sadece birisi olduğunu hissetmesiyle mümkündür. Sıradan yoktur. Tüm varoluş eşsizdir ve bütünü bir parçası olarak varoluşsal bir değere sahiptir. Burada sevmekten bahsetmiyorum. Her şeyi sevmek mümkün olmayabilir. Fakat her şeyin bir değeri olduğu bilincine erişilebilir. Bunun farkında olan bir birey öncelikle öz değerinin farkında olur. Ölçemeyebilir fakat değerinin var olduğunu bilir. Aynı şekilde yakın bağlarının tamamına varoluşsal bir değer yükler. Kardeşine varoluşsal değer yükleyebilen bir birey kardeşine kızdığı anda başını başka yöne çevirip iletişimi kesmez. Sıradanlaştırmaz. Değersizleştirmez. Yok saymaz. Ya da annesine, babasına, akrabasına, dostuna, arkadaşına varoluşsal değer yükleyebilen bir birey onları; ilişkisi istediği gibi

⁷ Psikoterapide kişinin duygu durumunu bozan durumları pozitif yorumlamaya yönelik yöntemin işlevsel olduğu bilinmektedir. Bununla beraber bu yöntem “tekrar yorumlama” şeklindedir. Yani bir olayı yaşarız, yorumlarımız ve daha sonra aldığımız terapide duygumuzu düzenlemek için durumun pozitif yönlerini görerek tekrar yorumlar ve iyileşme gösteririz. “Var olanın bir değerinin olduğunu” kabul ederek olaylara yaklaşmak ise daha en baştan pozitif çıktılar olabileceğine inanmak ve duyguların düzeninin bozulmasını engellemektir. Psikoterapideki duygu düzenleme stratejileri ile ilgili detaylı bilgi için bakınız: Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S., “Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review”, *Clinical Psychology Review*, 30(2010).

gitmiyor diye veya birtakım yanlışlar yaptılar diye yok etmez, hayatından çıkarmaz. Neyin ne doğuracağını bilememenin sakinliğini yaşar ve olumsuz gibi görünenlerin ötesinde bir bilinmezliğin farkındalığıyla var olmuş olana değer yükler. Varlığı değersizleştirmez, yok etmez. En acı, en üzücü gördüğüne bile varoluşsal değer yüklemekten geçmez. Zihnin görme - kabul aşaması yargısızdır. Bu aşamada zihin sakinidir. Olan olmuştur, görülmeli ve varoluşsal bir değerinin olduğu kabul edilmelidir. Hem bizden çevreye yönelik hem de çevreden bize yönelik olmuş olan her şey olmuştur. Unutmaya çalışmak, düşünmemeye çalışmak, görmemek, yokmuş gibi saymak bunu değiştirmez. Kendimizin bütünü ve yakın bağlarımızın bütünü görmek ve olduğu gibi kabul etmek sağlıklı bağların en temel yapı taşıdır. Yakın bağlarla etkileşimde var olmuş olan her şey, tüm varoluş okyanusunda yerini almıştır ve kestirilemez bir varoluşsal değere sahiptir. Yakın bağlarda bu bilince sahip olmak özelden her bir tekil olaya, daha genelde ise her bir bireyin bütününe varoluşsal değer yüklemeyi salık verir. Görme - kabul etkileşimi birbirini besleyerek büyütür ve varoluşsal değer yüklemeyi sağlamlaştırır. Kardeş ne yaparsa yapsın onun varlığı değerlidir. Arkadaş ne yaparsa yapsın onun varlığı değerlidir. Bireyin bu bilinci yakalaması, yakın bağlardaki en temel ve en acı sorun olan “var olma” kavgasının çözümüdür. Hem kendisi hem çevresi için.

Onay

Olan her şeye varoluşsal değer yüklememiz, onay vermemiz anlamına gelir mi? Burada dünya görüşümüzden kaynaklı değerlerimiz devreye giriyor. Şu anda kullandığım “değer” kavramıyla “varoluşsal değer” kavramı birbiriyle karıştırılmamalıdır. İyi - kötü, doğru - yanlış gibi yaşam tercihlerimizde başvurduğumuz değerlerimizden bahsediyorum. **Bazı değerler evrenseldir. Masum bir çocuğu öldürmek kötüdür. Açlıkla boğuşan bir çocuğu doyurmak iyidir. Bazı değerler ise evrensel değildir.** Örneğin kaynağı bir din olan bazı değerler o dine inanmayan insanlar tarafından paylaşılmaz. Kaynağı her ne olursa olsun, açık ya da örtük bazı değerlere sahibiz. Bu değerlerle neyin doğru neyin yanlış olduğunu neyin iyi neyin kötü olduğunu söyleyebiliriz. Değerlerimize uygun olan durumları onaylar, ters düşenleri onaylamayız. Kabul - görme etkileşiminde yargının olmadığından bahsetmiştim. Yargı burada başlıyor.

“Onay” aşamasında zihin değerlerle işlev göstermelidir. Değerlerimiz, tekil olayları yargılamak ve neyi nasıl yapacağımıza karar verirken kullandığımız yaşam görüşümüzdür. Sosyal hayatta değerler konusunda uzlaşmak ve birlikte ortak değerlerle yaşamak isteyebiliriz. Bazı değerler doğası gereği yayılmacıdır. Değerlerimizi çevremizdekilerin de kabul etmesi gerektiğini düşünüp çevremizdekilerin değerlerine etki etmeye çalışabiliriz. Sosyal eşitsizliğin yanlış olduğunu düşünüyorsak diğer insanların da böyle düşünmesi için çaba gösterebiliriz. Elbette değerlerimizle ilgili eyleme geçiş yöntemimiz, sınırlarımız, başkalarının değerlerine saygı duyup duymamamız ilişki kalitemize etki edecektir. Bununla beraber bazı değer sistemleri ontolojik olarak bu tartışmaları kabul etmez. Bunları tartışmaya açmak değer sisteminin doğasını tartışmaya açmak demektir. Değerlerimizi ve değerlerimize bağlı yaşam biçimimizi tartışmaya

açmadan konuyu tartışmaya dikkat ediyorum.

Onay aşamasında nasıl düşündüğümüz ve iletişimi nasıl kurduğumuz kritiktir. Burada dört kritik ilke öneriyorum. Birincisi değerlerin subjektifliğinin ve dinamızının farkında olmaktır. Herkes aynı değerleri paylaşmayabilir ve kendi değerlerimiz de zamanla değişebilir. İkincisi durumu doğru algılamamış olabileceğimizin farkında olmaktır. Makalenin girişinde bununla ilgili epey bilgi verdim. Sosyal dünya üzerine düşünme biçimimizi değerlendirirken biraz alçakgönüllü olmamız gerekir. Üçüncüsü kişiliğe değil davranışa odaklanmaktır. “Sen ihmalkarsın.”, “Sen tembelsin.”, “Sen yalancısın.” gibi söylemlerin tamamı içsel yüklemidir. Yani kişiliğe yükleme yapmış oluruz. Yükleme konusunda adil olmadığımızdan da girişte bahsetmiştim. Burada doğru olan; değer ölçüleriyle davranışa odaklanmak ve davranışı tartışmaya açmaktır. “Sen ihmalkarsın.” yerine “Faturaları vaktinde yatırmadın.” ifadesini tercih etmek davranışa odaklanmaktır. Dördüncüsü ise “ben” dilinden uzak durmaktır. Onayın temelinde bireysel değerlerimiz olmalıdır. “Onay” aşamasında zihnimizin “ben” ile bağını kesmesi gerekir. Bir davranışa doğru veya yanlış dememizde kendi yaralarımız, isteklerimiz, dürtülerimiz gibi kişisel gerekçelerimiz etkili oluyorsa onay süreci etkisini yitirecektir. Kardeşimiz bize yalan söylediği zaman “Bana nasıl yalan söylersin?” diye tepki veriyorsak ölçü dürüstlük değil “ben” olmuştur. Bize haksızlık yapan arkadaşımıza “Bana yapılır mı bu?” diye öfkeleniyorsak ölçü adalet değil “ben” olmuştur. İlişkilerimizde “Bana değer vermiyorsun.”, “Beni önemsemiyorsun.”, “Bana saygı göstermiyorsun.” şeklinde öfke gösterdiğimiz her konuda ölçü “ben” olmuştur. Bir davranışın doğru veya yanlış olduğunu ancak değerlerimiz belirlemelidir. Değerlerimizle ilgisi olmasa da kişisel eğilimlerimiz gereği hoşlanmadığımız davranışlar olabilir fakat bizim hoşlanmamamız davranışı “kötü” yapmaz.

Bu dört prensibe uygun bir biçimde tekil olayları analiz ettiğimiz takdirde söylemlerimiz kendiliğinden gelişecektir. Durumu zihnimizde nasıl analiz ettiğimiz nasıl iletişim kuracağımızdan daha önemlidir. Çünkü doğru analiz doğru iletişimi kendiliğinden doğuracaktır. Şeklen nasıl iletişim kurulması gerektiğine dair anlatılara dayanarak iletişim kalitemizi yükseltmeye çalışmak, beraberinde iletişim katili olan “samimiyetsizlik” virüsünü bünyemize almak demektir. Nasıl konuşacağımızdan çok, nasıl düşüneceğimize önem verirsek iletişimize daha sağlam kökler atmış oluruz.

Buraya kadar; yargının hiç olmadığı ve varoluşsal değer yüklemenin yapıldığı görme ve kabul ile zihinsel süreci başlatmak, ardından tekil olaya odaklanarak değer merkezli onay ile sürece devam etmekten bahsettim. Görme ve kabul adımı sadece zihinsel bir süreçtir. Tekil olayın varoluşsal bir değere sahip olduğunu bilmek hem duygu durumumuzu düzene sokar hem de onay aşamasında kuracağımız iletişime etki eder. Küçümsemek, yok saymak, iletişimi kesmek gibi tercihlerden uzak dururuz. İletişim onay aşamasıyla başlar ve değer merkezli yargı dili burada kullanılır.

Tekil olaya yönelik değer merkezli yargı dilinin iki temel amacı vardır. Birincisi kendi yaşam değerlerimiz ve olaylara yaklaşım biçimimizle ilgili açık iletişim

kurmuş oluruz. Değerlerimiz bazı durumlarda muhababımızın hoşuna gitmeyebilir ve hatta bizden uzaklaşmasına sebep olabilir. Yine de açık iletişim güvenilir algılanmamızda kilit role sahiptir. Güven yakın ilişkilerin temelidir. İkincisi ise değerlerde uzlaşa sağlamaktır. Uzlaşa sağlanması yakın ilişkilerimizde paylaşım alanımızın artması anlamına gelir. Bununla beraber her zaman uzlaşa sağlanamayabilir ya da uzlaşa sağlansa bile muhababımız değere ters düşen davranışında ısrarcı olabilir. Böyle bir durumda ne yapılacağına sonraki başlıkta değiniyorum.

Ayrıca buraya kadar olan süreçte henüz “ben” devreye girmedi. Yakın bağlarda yaşanan sorunlar her zaman değerler ile ilgili değildir. Hatta çoğunlukla kişisel beklentiler daha belirleyici olur. İkisinin ayrımını iyi yapmak gerekir. Sık ziyaret bekleyen bir akrabanın, borç para isteyen bir arkadaşın, anlaşılma isteyen bir kardeşin durumu genellikle değerlerle değil kişisel beklentiler ile ilgilidir. Yakın ilişkilerde kişisel beklentilere dayalı yargı dili asla kullanılmamalıdır. “Ben” iletişimi önemlidir fakat yargı diliyle olmamalıdır. “Ben” iletişimine sonraki başlık altında değineceğim.

İlişki Mesafesi

Kişisel beklentiler ile ilgili tatminsizlik yaşıyorsa asla yargı dili kullanılmamalıdır. Değerler üzerine kurulu iletişim sonuç vermiyorsa yargı dili bırakılmalıdır. Peki sorun nasıl çözülmelidir? Yakın bağlarda yaşanan sorunların kapsamı o kadar geniş ki soruyu bu şekilde sorduğumuz takdirde soruya bütüncül bir cevap vermek benim gözümde neredeyse imkânsız. Bize iftira atan arkadaşımız da, buluşmaya geç gelen arkadaşımız da bu kapsamdadır. Ölmüş son ebeveynimizin yasını tutmak yerine miras kavgasına girmeyi tercih eden kardeşimiz de, bizden habersiz dolaptaki son sütlacı yiyen kardeşimiz de bu kapsamdadır. Bizi aldatan eşimiz de, evlilik yıldönümümüzü hatırlamayan eşimiz de bu kapsamdadır. Bunların her biri yakın ilişkilerde sorun oluşturabilir. Bazı sorunlar tek bir iletişimle çözülebilir, bazı sorunlar zamanla çözülebilir, bazı sorunlar hiç çözülmeyebilir. Bazen sorunlar çözülmüş gibi olur ama çözülmez. Bazen çözülmesi mümkünken biz doğru iletişimi o an bulamayabiliriz. Bazen sorun gibi görünen durum aslında bir sorun değildir fakat biz sorun olarak algılıyoruzdur.

Ayrıca bireyin dinamik doğasını unutmamak gerekir. Yaşamın bir kesitinde karşılaştığımız bir sorundan bahsediyorum. Her daim bir öğrenme ve gelişim süreci içerisindeyiz. Sosyal dünyayı algılama biçimimiz, değerlerimiz, beklentilerimiz, geçmişimizden taşıdığımız yaralarımız, iletişim becerilerimiz gibi pek çok dinamik faktör sorunu ele alış biçimimizi etkiler. Şu anki biz ile beş yıl sonraki biz aynı sorunu aynı şekilde ele almayabiliriz. Kendimizi geliştirmek adına hali hazırda pek çok çabanın içerisindeyiz. Daha nitelikli düşünmeye, değerlerimizi ve beklentilerimizi gözden geçirmeye, yaralarımızı iyileştirmeye ve iletişim becerilerimizi yükseltmeye çalışırız. Deneyim, gözlem, okuma, dinleme, izleme gibi araçlarla sorgulama ve gelişim sürecimiz yaşam boyu sürer. Aynı şekilde muhababımız da bir birey. Sorunun diğer tarafı olarak onun da sosyal dünyayı algılama biçimi, değerleri, beklentileri, geçmişten taşıdığı yaraları, iletişim

becerileri gibi pek çok dinamik faktör bize göstereceği reaksiyonu etkileyecektir. Yaşamın bir kesitinde bizim ve muhatabımızın o anki hali karşılıklı sorunu ele almaktadır. Bağlamı da unutmamak gerekir. Sorunu ele alırken bizim ve muhatabımızın ruh halini etkileyebilecek pek çok diğer faktör soruna yaklaşımımızı etkileyecektir. Dolayısıyla “sorun nasıl çözülmelidir?” sorusuna bütüncül bir cevap aramak makul gözüküyor. Gerek biz gerek muhatabımız gerek bağlam her biri biricik. Bu soruda boğulmak yerine odağı başka noktaya çekeceğim: İlişki mesafesi.

Doğru mesafede her iletişim sürdürülebilir. Bir insanla paylaşamayacağımız alanlarda paylaşımı zorluyorsak bu şekilde sürdürülebilir bir bağ kurmak çok zordur. Oyun masasında keyif aldığımız arkadaşımızla ev arkadaşı olduğumuzda aynı frekansı yakalayamayabiliriz. Çocukluk arkadaşımızla iş kurduğumuzda iş yapma biçimlerimiz uymayabilir. İdeolojik birlikteliğimiz olan insanla seyahate çıktığımızda uyum yakalayamayabiliriz. Kardeşimizle sırdaş olamayabiliriz. Projede çok uyumlu çalıştığımız partnerimizle evlilik aynı uyumla yürümeyebilir. Çocuğumuzla komşu olmak hata olabilir. Etkileşime girdiğimiz alanlarda çok iyi paylaşımlarımız olan bir bireyle her alanda aynı senkronizasyonu yakalama arzumuzdan kurtulmamız gerekiyor. Birey olmak biricik olmaktır. Bununla beraber paylaşım zorlanan alanlarda yaşanan sorunlar bazı durumlarda bağı tamamen yok etmeye kadar götürülebilir. Ağızdan “Seni hayatımdan siliyorum.”, “Bir daha asla benimle konuşma.”, “Benim için yoksun.” gibi cümleler çıkabilir. Hatta doğası gereği öncelikle bireyin kendine zarar veren kin gütmeye duygusu söz konusu olabilir. Kişi hayatını, gördüğü zararın intikamını almaya adayarak tek seferlik yaşamını bir hesaplaşma arenasına indirgeyebilir.

Sosyal bir canlı olan insanın paylaşım arzusu doğaldır. Aynı zamanda insan büyüdükçe kendi tercihlerini yaşamak isteyen bir birey olma yolculuğundadır. Birey olmak biricik olmaktır ve iki bireyin her alanda bütünleşmesi birey olmanın doğasına terstir. Bir başkasıyla paylaşım alanlarımızın yoğun olması her şeyi paylaşabileceğimiz anlamına gelmez. **Bir kişinin hayatında onu tatmin eden tek kişi olmaya çabalamak birey olamamışlıktır. Aynı şekilde bütün ilişki tatminimizi tek bir kişiye yüklemek o kişiyi bir birey olarak algılayamamak demektir. “Mükemmel, doğru, ya da bize en uygun insan kim?” sorusu veya arayışı, illüzyonlara teslim olmak ve hayal kırıklıklarına gebe kalmaktır. Yanlış sorunun doğru cevabı olmaz.**

Yakın bağlarda uyumlu paylaşım alanları zamanla sıradanlaşabilir. Paylaşım istenip de uyum yakalanamayan paylaşım alanları ise zihnimizde öne çıkıp tatminsizlik oluşturabilir. Her ihtiyacımız olduğunda yanımıza koşan fedakâr arkadaşımız bize söz verdiği tarihte borcunu ödemediğinde ilişkinin belirleyicisi bu davranışı olmaya başlar ve süreç arkadaşımızı hayatımızdan çıkarmaya kadar gider. Öyle tatsız diyaloglar yaşanır ki arkadaşımız borcunu ödese bile eski iletişim sürdürülemez hale gelir. Böyle deneyimleri sık yaşarsak zamanla ilişkilerimizin merkezine bu olumsuz deneyimleri almaya başlarız. Borcuna sadık insanlar bize daha değerli gözükmeye başlar. Borcuna sadık insanlarla yakınlaşmaya ve paylaşımı artırmaya başlarız fakat bu sefer de onlarla paylaşamadıklarımız gözümüze batmaya başlar. Böyle zamanlarda paylaşılabilen alanları

paylaşabileceğimiz bir başkası bir bütün olarak bize mevcut yakın bağlarımızdan çok daha değerli gelir. Hobi olarak uğraştığımız resim çalışmalarımıza ilgi göstermeyen eşimiz gözümüzde küçülürken, çok da paylaşımımız olmadığı halde resim çalışmalarımıza ilgi gösteren bir başkası gözümüzde büyür.

Burada öncelikle her bir bireyin ve her bir davranışın varoluşsal değere sahip olduğunun bilincinde olmak gerekir. Kişisel değerlere ve beklentilere uymasa bile varoluşsal değer yükleme ihmal edilmemelidir. Ayrıca yakın bağlarda paylaşım alanlarının farkında olmak ve karşılanmayan beklentilerin muhataba yüklenen anlamı indirgememesine dikkat etmek gerekir. Bu ölçülerle değerlendirildiği takdirde yakın bağlardaki düşünme biçimi “varlık-yokluk” bağlamında değil “doğru mesafe” bağlamında olacaktır. Doğru mesafede her iletişim sürdürülebilir ve belli ölçüde tatmin verir. Bazıları ile mesafeyi baya açmak gerekebilir fakat bu yok etmek anlamına gelmez. Doğadaki diğer canlılar gibi düşünebiliriz. **Bir kediye kucağımıza alabilirken yilandan uzak dururuz. Akrep soktu diye akrebe kızmamızın anlamı yoktur.** Doğasını kavramaya çalışır ve hepsiyle doğru mesafede kalmaya dikkat ederiz.

Bilincimiz bu şekilde olursa iletişimimize de yansır. “Ben” dilinin kullanılacağı yer burasıdır. Kişisel değerlerimizi veya beklentilerimizi izah ederek durumun bizi nasıl etkilediğini paylaşma aşamasındayız. Yapacağımız izahın, durumun bizde oluşturduğu duygu ve düşüncüyü izah etmekle sınırlı kalması gerekir. Bu makalede çizdiğim çerçevenin, bilişsel düzeyde kavrandığı takdirde, “ben” diline nasıl yansıtacağını özetleyerek makaleyi toparlamak istiyorum.

Öncelikle duygularımız uçlardayken, kararlar alacağımız iletişimden kaçınmalıyız. Çok öfkeliyken, çok üzgünken veya çok mutluyken akıl yürütmemiz ve alacağımız kararlar sağlıklı olmayacaktır. Bahsettiğim ölçüler çerçevesinde iletişim kurabilecek zihinsel işleyişe sahip olduğumuzu hissettiğimiz zamana kadar iletişimden uzak durmak en doğrusudur. Mümkünse muhatabımıza yapacağımız küçük bir izahla iletişimi erteleme isteğimizi belirtmeliyiz. İletişime geçtiğimizde kuracağımız en doğru iletişim, “şu anki değerlerimiz ve beklentilerimiz bağlamında”, “duygularımızın ve düşüncelerimizin sorumluluğunu muhatabımıza yüklemekten”, “şu anki duygularımızı ve düşüncelerimizi” izah etmek olacaktır. Tırnak içerisine aldığım üç parametre kritiktir. İzahımızın “şu anki değerlerimiz ve beklentilerimiz bağlamında” olduğunun farkında olmak ve izahımızda buna yer vermek, kendimizi tutsak edeceğimiz bir kafes örmemize engel olur. İnsan değişim ve gelişim potansiyeli taşır. Değerlerimizi ve beklentilerimizi katı bir dille ifade edersek sunduğumuz benliğimizle tutarlı olmak adına bundan sonraki hayatımızda değişime kendimizi kapatmış oluruz. İzahımızı “duygularımızın ve düşüncelerimizin sorumluluğunu muhatabımıza yüklemekten” yapmalıyız. Muhatabımız bir bireydir ve kendi tercihlerini yaşamaktadır. Aynı zamanda dinamiktir ve değişim gösterebilir. Duygularımızın sorumluluğunu üzerimize almamız gerekir. Bu ölçülerle “şu anki duygularımızı ve düşüncelerimizi” izah etmeliyiz. Şu anda bizde bu duygu ve düşünceleri oluşturan durum başka bir bağlamda oluşturamayabilirdi. Bağlamın dinamik doğasının farkında olmalıyız. Bazen olaylar üst üste gelir ve yaşamın o döneminde mevzu bahis durumu tolere etmek isteyebiliriz.

Böyle bir izahın ardından alacağımız reaksiyona göre iletişimin sonrası şekillenecektir. Muhatabımız bizi kavrayabilir ve ortak bir dil yakalayabilirsek bundan sonrasında ilgili birlikte kararlar alabiliriz. Böylesi ideal olanıdır. Yaralar birlikte sarılabilir veya doğru mesafe birlikte oluşturulabilir. Muhatabımız bu bilinçte değilse karşılıklı bağımsız kararlar alınacak demektir. Bizim alacağımız karar ilişki mesafesi bağlamında olmalıdır. Paylaşmadığımız alanlardaki paylaşımı “şu anda” zorlamak istemediğimizi belirterek bu alanlarda paylaşımı keseceğimizi belirtmeliyiz. “Şu anda” vurgusu, paylaşmadığımız bir alanda, insanın ve bağlamın dinamik doğası gereği ilerde paylaşım yapabileceğimiz ihtimaline açık olmamız anlamına gelir. Örneğin ekonomik olarak zor durumda olduğumuz bir dönemde borcunu vaktinde ödemeyen arkadaşımızın bu tavrı bizi rahatsız ediyorsa açıkça ifade ederek ilişkide sonlandırmamız gereken sadece para alışverişidir. Belki ekonomik olarak böyle bir dönemde olmasaydık tolere edebileceğimiz bir durum olabilirdi. Dolayısıyla “şu anda” vurgusu durumu bağlamın etkileyebileceğinin farkında olmak demektir.

Buradaki iletişim sadece bize bağlı bir iletişim değildir. Muhatabımızın kararımızı anlayışla karşılaması ve kabul etmesi durumunda herhangi bir sorun yoktur. Muhatabımız kararımızı değiştirmek için bize güçlü argümanlar sunup bizi ikna ederse yine sorun yoktur. Bununla beraber iletişim her zaman bu şekilde ilerlemeyebilir. Muhatabımız durumu kabullenemeyebilir. Bizi suçlaması ya da hayatından komple çıkarması gibi durumlar söz konusu olabilir. Bu durumlarda en doğru eylem eylemsizliktir. O sırada iletişim kanalları kapalıdır ve zorlamamız hata yaptırır. Ne kadar sürerse sürsün herhangi bir eyleme geçmeden, kapılarımızı açık tutarak beklemek ve hayatımıza devam etmek en doğru tercih olacaktır. Bağlamı, kendimizi ve muhatabımızı dikkate olarak şu anki hayat diliminde paylaşabileceğimiz alanlarda paylaşma devam etmek istediğimizi ve hangi alanlarda paylaşım istemediğimizi belirterek aslında muhatabımıza ilişkilere yaklaşım anlayışımızı sunmuş oluruz. Muhatabımızın bu anlayışı kavraması zaman alabilir. Yaklaşımımızın makul olduğunu hayat yolculuğunun bir kesitinde kavrama ihtimali hep vardır. Önemli olan muhatabımız ile tekrar iletişim kurabilecek bir zemin bırakabilmektir. Beklemek, suçlamamak ve kapıyı açık tutmak yeterlidir. En kötü ihtimal ise muhatabımızın bize zarar vermeye kalkmasıdır. Bu durumda kendimizi korumak doğal insani reflektir. Durum böyle bir sürece evrilirse tekrar yakın bağın inşa edilmesi çok zordur. Böyle bir süreç sorunsuz paylaşım alanlarımızı da sorgulamamıza neden olabilir ve tekrar yakın bağ inşa etmek istemeyebiliriz. Gördüğümüz zarara değmeyeceğini düşünebiliriz. Yine de en doğru tutum kendimizi korumanın ötesine geçmemektir. Geliştireceğimiz tüm reaksiyonlarda ölçü kendimizi korumak olmalıdır. Kendimizi korumak adına atağa geçmemiz de söz konusu olabilir. Örneğin bizi tehdit eden muhatabımızı savcılığa ihbar edebiliriz. Kendimizi korumanın dışında atağa geçmek ise ilişkinin artık düşmanlık ilişkisine dönüşmesidir ki; böyle bir süreç karşılıklı artan şiddet sarmalına girerek yaşam kalitemizi aşağıya çekmek anlamına gelir. Kendimizi koruma reaksiyonlarının ötesine geçmeden süreci yürütmek ve hayatımıza devam etmek yapacağımız en doğru tercih olacaktır.

Peki süreci bu kadar ideal yürütemezsek ne olacak? Hata yaptığımız durumda nasıl düşünmeliyiz? Hata da yapsak eylemimizin varoluşsal bir değere sahip olduğunu unutmamamız gerekir. Süreçte bilerek ya da bilmeyerek hatalar yapmış olabiliriz. Yaptığımız yanlış da olsa var olmuştur. Varoluşsal değere sahiptir ve varoluş içerisinde neler doğuracağı kestirilemez. Eylemimize öncelikle varoluşsal değer yüklemeli, ardından eylemimizi bireysel değerlerimize göre değerlendirmeliyiz. Bireysel değerlerimize göre bir eylemimizin yanlış olduğunu bilmek bizi geliştirir fakat varoluşsal değer yüklemesek hatalarımızı sahiplenmek yerine muhatabımızı suçlayabilir veya obsesif bir biçimde geçmişe takılabiliriz. Varoluşsal değer yükleme “Keşke şöyle yapsaydım” türü cümlelerin anlamsızlığını fark etmemizi sağlar. Varoluş içerisinde geçmişte tekil bir olayı değiştirmemizin varoluştaki etkilerini çözme şansımız yoktur. Geçmişte olanları bu bakışla değerlendirip kişisel tarihimizle yüzleşmemiz ve bu tarihi sahiplenmemiz bize gelişim imkânı sunar. Bugün yakın bir ilişkimizde yaşadığımız bir sorunu çözmeye çalışırken “en doğru” iletişimi kurma çabamız değerlidir. Bununla beraber örneğin eşimiz bizimle daha çok vakit geçirsün niyetiyle kurduğumuz iletişim aksine eşimizi bizden uzaklaştırabilir. Belki farklı bir iletişimle hedefimize ulaşabilirdik fakat kendimizi bir bütün olarak suçlayarak geçmişe takılmak yerine iletişimimizdeki hataları görmeye çalışıp sahiplenmek bize gelişimin kapısını açacaktır. Özetle; bütün olarak biz ve bizden çıkan her davranış varoluşsal değere sahiptir. Bu bilinçle kişisel tarihimizi sahiplenmeli, özleştirilerimizi yürekli bir biçimde yapabilmeliyiz. Olan olmuştur.

Sonuç Yerine

Bu makalemin amacı yetişkinler arası yakın bağlardaki ilişki kalitesini yükseltmektir. Konjonktürel veya pragmatik bağları bu kapsamda ele almadım. İnsan, kendisi ve yakınları adına hayatta kalma refleksi ile, böyle ilişkilerini de sürdürmek zorunda kalabilir. Sunduğum modeli büyük ölçüde tüm insan ilişkilerine uygulamak mümkün fakat sosyal eşitlik sağlanmadıkça herkesin tam anlamıyla uygulayabilmesi zordur. Örneğin bizimle değerleri uyuşmayan veya beklentilerimizi karşılamayan bir işverenle iş ilişkimizi kesebilecek bir altyapımız varsa iş ilişkimizi kesebiliriz. Bununla beraber kendimizin ve ailemizin temel ihtiyaçları için oradan gelecek gelire alternatif oluşturamıyorsak bu o kadar da kolay değildir. Ya da bir sokak, kadın ve erkeğe aynı güveni hissettirmeyebilir fakat o sokaktan ikisi de geçmek ve oradaki insanlarla muhatap olmak zorunda kalabilir.

Toplumsal eşitlik ve adalet sorunlarımızı önemsemiyor değilim. Bu bağlamda atılan tohumların bazı meyveler verdiğini görüyorum ve zamanla bu meyvelerin daha da çoğalacağı umuduyla yaşıyorum. Bununla beraber her bir birey için yaşam başlıyor ve bitiyor. Şartlardan bağımsız, kendi yaşamlarımızı güzelleştirmek adına bir öneride bulunma çabasındayım. Yetişkinler arası yakın bağlara odaklandım ve bu bağlarda ilişki kalitesini yükseltme iddiası olan bir model önerdim. Bu model bir spekülasyon niteliğindedir ve tartışmaya açıktır.

Sunduğum model görme-kabul etkileşimi ile varoluşsal değer yükleme, akabinde onay ve ilişki mesafesi ile sınırlıdır. Öncelikle insanın geçmişi ve hemen hali

hazırda oluvermiş olanı kabul ederek görmesi, tüm yargılardan bağımsız, kendisine ve çevresine varoluşsal değer yüklemesini sağlayacaktır. İnsan, yakın bağlardaki en temel sorun olan değersizlik hissini her ne olursa olsun yaşamamış ve yaşatmamış olacaktır. Ardından bireysel değer yargıları ile var olmuş olanı değerlendirecek değer merkezli iletişimini kuracaktır. Bunu yaparken her bireyin kendi hayatının sorumluluğunu alması gerektiğinin bilincinde olacaktır. Değer merkezli iletişim sonuç vermiyorsa ya da konu bireysel değerlerden ziyade kişisel beklentilerle ilgiliyse, duygularının sorumluluğunu alarak kuracağı bağlama dayalı “ben” iletişimi ile çözüm arayacaktır. Çözumsuzlük durumunda ise doğru ilişki mesafesi perspektifi ile zamanla ilişkinin yeni bir zemine oturmasının iletişimini başlatacaktır. Doğru mesafede her iletişim belli ölçüde tatmin verir ve sürdürülebilir.