

ROMANTİK İLİŞKİLERDE İLETİŞİM

Bağlanma, Aşk ve İletişim Üzerine Bir Yol Haritası

Hazırlayan: *Psikolog Zülal Nur Özder*



Bu kitapçıkta neler bulacaksınız?

- Aşkı anlamaya yönelik **Sternberg'in Aşk Üçgeni Teorisini: Yakınlık, tutku ve bağlılık** bileşenlerini ve ilişkideki yansımalarını,
- **Bağlanma stillerini** ve bunların iletişime etkilerini,
- İlişkilerde sık yapılan **iletişim hatalarını**,
- Gottman'ın **Mahşerin Dört Atlısı** modelini,
- İletişimi zorlaştıran **bilişsel çarpıtmaları**,
- **Doğrusal ve döngüsel iletişim** farkını,
- İlişki mitlerini ve daha gerçekçi bakış açılarını,
- Daha sağlıklı iletişim için **pratik farkındalık soruları ve mini uygulamaları**

İçerik

Giriş.....	1
Aşkı Anlamak - Sternberg'ün Üçgen Aşk Teorisi.....	2
<i>Sternberg'ün Aşk Üçgeni Teorisi</i>	
<i>Aşk Biçimleri</i>	
<i>Aşk Sabit Değil, Emekle Şekillenir</i>	
Bowlby'nin Bağlanma Kuramı.....	3
<i>Bağlanma Kuramına Giriş</i>	
<i>Yetişkin Bağlanma Stilleri ve İletişim</i>	
<i>İlişkilerde Bağlanma – İletişim Döngüsü</i>	
Bağlanma Biçimleri, Üçgen Aşk Teorisi ve İlişki Tatmini.....	9
<i>Bağlanma Biçimlerinin Aşkın Bileşenlerine Etkisi</i>	
İletişim Hataları – Nerede Kırılıyoruz?.....	12
<i>Çatışmalar ve Boşanma Nedenleri: Genel Çerçeve</i>	
<i>Gottman Araştırmaları ve İlişki Dinamikleri</i>	
<i>Boşanmayı/Ayrılığı Yordayan Temel Yapılar</i>	
İletişimi Zorlaştıran Bilişsel Kalıplar.....	16
<i>Bilişsel Çarpıtmalar: Temel Kavramlar</i>	
<i>Öne Çıkan Bilişsel Çarpıtmalar ve Romantik İlişkilerde Yansımaları</i>	
Etkili İletişim Neye Benzer?.....	20
<i>Doğrusal İletişim ve Döngüsel İletişim</i>	
İçerikten Sürece Geçiş: Ne Konuştuğumuz Değil, Nasıl Konuştuğumuz.....	23
<i>İletişim Ötesi Bir Model (Bernal & Baker, 1979'dan Uyarlama)</i>	
İletişimi Kolaylaştıran Adımlar.....	27
<i>Niyet – Sonuç Ayrımı</i>	
<i>İlişki Mitleri</i>	
<i>İletişim İçin Ortam ve Zaman Yaratmak</i>	
<i>Etkili İletişim Teknikleri</i>	
Kendinize Nerede Olmak İstedığınızı Hatırlatmak.....	34
Kapanış.....	35
Kaynakça.....	36

Giriş

Sevgili Okuyucu,

Romantik ilişkiler, çoğumuz için hem en büyük mutlulukların hem de en derin kırılmaların yaşandığı alanlardan biridir. Çocukluğumuzda şanslıysak güvenli bağları gözlemlediğimiz ailelerimizde, ilerleyen yıllarda ise arkadaşlıklarımızda, partnerlerimizde ve kendi deneyimlerimizde şekillenen bir öğrenme sürecidir. Ancak bu öğrenmeler her zaman bilinçli değildir. Çoğu zaman fark etmeden içselleştirdiğimiz kalıplar, bugün ilişkilerimizi nasıl yaşadığımızı belirler.

Bu kitapçık, Psikoeksen çatısı altında hazırladığımız “Ulaşılabilir Kaynaklar Serisi”nin bir parçası. Bu serideki her içerik, bilimsel temellere dayansa da karmaşık teorilerle okuyucuyu boğmadan, sade, samimi ve içten bir dille oluşturuldu. Amacımız, psikolojik bilgiyi sadece alan uzmanlarının değil, herkesin anlayabileceği, kendi hayatına uyarlayabileceği bir forma kavuşturmak. Ulaşılabilirlik, burada yalnızca bilgiye erişim değildir. Aynı zamanda onunla bağ kurabilme gücüdür.

Bu seride, yalnızca açıklayıcı bilgiler değil; aynı zamanda kendi başınıza uygulayabileceğiniz pratikler, iç görü kazandıran uygulamalar ve yaşamın içinden örneklerle desteklenen bölümler bulacaksınız. Konular karmaşadan uzak, sade ama yüzeysel değil, aksine temelini bilimden alan, uygulamaya dönük ve doğrudan hayatla temas eden bir yapıdadır.

İster bir terapist olun, ister bir öğrenci, ister sadece kendine iyi gelmek isteyen bir birey. Bu kitapçık sizi yormadan derinleştiren bir rehber olarak yanınızda yer almayı hedefliyor. Şimdi bir adım geri çekilin, nefes alın ve bu yolculukta kendinize yeni bir bakış açısı hediye edin. Çünkü bilgi, yalnızca öğrenilmek için değil; dönüştürmek için vardır.

Sevgilerle,

Psikoeksen Ekibi

Aşkı Anlamak - Sternberg'ün Üçgen Aşk Teorisi

Aşk, yüzyıllardır insan varlığına ışık tutan, hayata anlam ve renk katan; sanatın, edebiyatın ve felsefenin temel taşlarından biri olmuştur. Sanatçılar aşkın güzelliğini eserlerinde anlamlandırmaya çalışırken, psikologlar ise aşkın duygusal, bilişsel ve davranışsal yönlerini incelemiştir. Farklı kültürlerde, coğrafyalarda ve tarihsel dönemlerde benzer şekilde deneyimlenen bu duygu, kelimenin sadeliğine rağmen oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Romantik ilişkilerde sağlıklı iletişime atacağımız ilk adım, aşk/sevgiyi tüm boyutlarıyla anlamaya çalışmak olmalıdır (Hatfield & Rapson, 1993; Anderson, 2016).

Peki aşk sizin için ne ifade ediyor? Onu nasıl deneyimliyorsunuz? Aşkı düşündüğünüzde ilk aklınıza gelen his ne? Güven? Heyecan? Sadakat? Yoksa belirsizlik mi?

Aşk dendiğinde kimimizin aklına samimi ve güvenli bir arkadaşlık gelirken, kimimiz için bu duygu daha çok tutku dolu, yoğun bir ilişki anlamına gelebilir. Bazı kişiler içinse ulaşılabildiği güç, kaygı uyandıran ve gidip gelen bir duygusal etkileşimdir. Her bireyde farklı imgeler ve çağrışımlar uyandırsa da aşk, ortak bir kavramla adlandırılacak kadar evrenseldir. Bu ortaklık, bilim insanlarını aşkı kuramsal düzeyde anlamlandırmaya ve açıklamaya yönlendirmiştir.

Sternberg'ün Üçgen Aşk Teorisi

Psikolog Robert Sternberg, aşkın yapısını kavramsallaştırmak amacıyla 1986 yılında "Aşk Üçgeni Teorisi"ni ortaya koymuştur. Bu teoriye göre aşk, üç temel bileşenin çeşitli düzeylerde birleşmesiyle oluşur: Yakınlık (intimacy), Tutku (passion) ve Bağlılık (commitment). Bu üç unsurun her biri kendi başına anlamlı olmakla birlikte, farklı kombinasyonları aşkın farklı türlerini tanımlar (Sternberg, 1986; Anderson, 2016).

Yakınlık: Yakınlık, genellikle bireylerin birbirine duygusal olarak açılması, paylaşımında bulunması ve karşılıklı güven ortamı kurmasıyla ilgilidir. Samimiyet, empati, anlayış, şefkat gösterme, dürüstlük ve karşılıklı destek gibi bileşenleri içerir. Yakınlık, zamanla gelişir ve ilişkide istikrarlı bir temel oluşturur. Bu bağlamda, yakınlığı hem bilişsel hem de duygusal aşinalık olarak değerlendirmek mümkündür (Sternberg, 1997; Reis & Shaver, 1988; Weeks & Treat, 2019).

Farkındalık Köşesi

Şu anda ilişkinize dair kendinize şu soruları sorun:

- Partnerimle ne sıklıkla gerçekten "kalpten kalbe" bir bağ kurduğumu hissediyorum?
- Onun yanında olduğumda kendimi ne kadar güvende ve açık hissediyorum?
- İç dünyamı paylaşmak benim için kolay mı, yoksa geri çekiliyor muyum?

Mini Uygulama

1'den 10'a kadar puanlayın:

"Partnerimle duygularımı rahatça paylaşabiliyorum."



Robert J. Sternberg

Sternberg'ün Üçgen Aşk Teorisi

Tutku: Tutku bileşeni çoğu zaman fiziksel veya duygusal bir uyarılma, diğerine karşı erotik bir arzulama içerir ve genel olarak arzular ve ihtiyaçların ifade edilme ihtiyacının ortaya çıkışı ile ilişkilidir (Sternberg, 1986; Anderson, 2016). Genellikle cinsel çekim ile özdeşleştirilse de tutku, yalnızca erotik arzudan ibaret değildir. Birine yönelik yoğun ilgi, heyecan, birlikte zaman geçirme isteği ve içsel coşku da bu kavrama dahildir. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde tutku; özsaygı, şefkat ihtiyacı, güven ve özdeşleşme gibi temel duygusal gereksinimlerden de beslenebilir (Baumeister & Bratslavsky, 1999; Weeks & Treat, 2019).



Farkındalık Köşesi

Şu anda ilişkinize dair kendinize şu soruları sorun:

- Bu ilişkide hâlâ heyecan ve çekim hissediyor muyum?
- Partnerimle aramdaki enerji beni canlı hissettiriyor mu, yoksa daha çok bir görev duygusu mu taşıyorum?
- Fiziksel temas ya da birlikte vakit geçirme beni besliyor mu, yoksa yoruyor mu?

Mini Uygulama

1'den 10'a kadar puanlayın:

"Partnerime karşı hâlâ heyecan, arzu ve yoğun bir çekim hissediyorum."

Bağlılık: Bağlılık, bireyin bir ilişkiyi sürdürme kararını ve bu ilişkiye duyduğu adanmışlığı ifade eder. Sternberg bu bileşeni iki alt başlıkta ele alır: Karar (decision) ve Adanmışlık (commitment). Karar, kısa vadede sevgi duygusunu kabul etmeyi ifade ederken; adanmışlık, uzun vadede bu ilişkiyi sürdürme iradesidir. Bağlılık genellikle daha kontrollü, bilişsel bir süreçtir ve zamanla gelişerek ilişkideki devamlılığın temelini oluşturur (Sternberg, 1986; Sternberg, 1997; Anderson, 2016; Weeks & Treat, 2019).

Farkındalık Köşesi

Şu anda ilişkinize dair kendinize şu soruları sorun:

- Bu ilişkiyi sürdürme kararım nereden geliyor: Kalpten mi, zorunluluktan mı?
- Bu kararı tekrar versem, yine verir miydim?"

Mini Uygulama

1'den 10'a kadar puanlayın:

"Partnerime karşı hâlâ heyecan, arzu ve yoğun bir çekim hissediyorum."

Sternberg'ün Üçgen Aşk Teorisi

Aşk Biçimleri: Bu üç bileşenin farklı düzeylerde birleşimi, sekiz farklı aşk türünü doğurur (Sternberg, 1986; Anderson, 2016):

- **Aşksızlık (Non-love):** Hiçbir bileşenin bulunmadığı durum.
- **Hoşlanma (Liking):** Yalnızca yakınlığın olduğu, dostça bir ilişki.
- **Kara Sevda (Infatuation):** Yoğun tutkunun olduğu ama yakınlık ve bağlılığın bulunmadığı durum.
- **Boş Aşk (Empty Love):** Sadece bağlılık içeren, çoğu zaman evliliklerin ilerleyen dönemlerinde ya da mantık evliliklerinde görülen tür.
- **Romantik Aşk:** Yakınlık ve tutkunun bulunduğu, ama bağlılığın eksik olduğu ilişki türü.
- **Yoldaşça Aşk:** Yakınlık ve bağlılık vardır, ancak tutku azalmıştır. Genellikle uzun süreli evliliklerde görülür.
- **Aptalca Aşk:** Tutku ve bağlılık bir aradadır; yakınlık zayıftır. Genellikle hızlı başlayan ve çabuk ilerleyen ilişkilerde görülür.
- **Mükemmel Aşk (Consummate Love):** Üç bileşenin de bir arada bulunduğu, nadir ama "ideal" aşk biçimidir.

Elbette bu türlerin hiçbiri sabit değildir. Bir ilişkide zamanla bu bileşenlerin yoğunluğu değişebilir. Ayrıca, bireylerin kültürel değerleri, geçmiş deneyimleri ve aşk anlayışları bu bileşenleri nasıl deneyimlediklerini de etkiler. Önemli olan, bu kategorilere kendimizi sıkıştırmak değil; ilişkimizi ve duygularımızı daha iyi anlamak için bu kuramsal çerçeveleri birer araç olarak kullanmaktır (Fletcher ve ark, 2000).

Sonuç olarak, Sternberg'in üçgen kuramı, aşkı yapısal olarak analiz eden etkili bir çerçevedir. Ancak aşk gibi çok boyutlu bir deneyimi tümüyle açıklamak tek bir teoriyle mümkün değildir. Kuramın açıklayıcılığını artırmak için, bireylerin aşkı nasıl deneyimlediği ve ideal ilişki anlayışları da dikkate alınmalıdır. Sternberg'e göre bireyler ilişki içinde üç farklı aşk üçgenine sahiptir: gerçek üçgen, ideal üçgen ve algılanan üçgen. Bu üçgenler arasında fark arttıkça, ilişki doyumu **azalabilir** (Sternberg & Barnes, 1988; Anderson, 2016).

Mini Uygulama

1'den 10'a kadar puanlayın:

- Hangi aşk biçimini ideal görüyorum?
- Gerçek ile ideal arasındaki fark beni nasıl etkiliyor?

"Benim ilişkim:"

Sternberg'ün Üçgen Aşk Teorisi

Aşk Sabit Değildir, Emekle Şekillenir

- Sternberg (1986, 1998), aşk bileşenlerinin zamanla değişebileceğini ama özellikle yakınlık ve bağlılığın uzun vadeli ilişkilerde sürdürülmesinin ilişki doyumu açısından belirleyici olduğunu belirtir.
- Fletcher ve ark., (2000) ve Reis & Shaver (1988) gibi isimler, ilişkisel bağlılığın ve duygusal yakınlığın aktif biçimde sürdürüldüğü ilişkilerde iletişim kalitesinin ve doyumun daha yüksek olduğunu bulmuştur.
- Ayrıca Gottman da uzun süreli ilişkilerde olumlu etkileşim oranının ve duygusal yakınlığın düzenli olarak yenilenmesinin ilişkiyi koruduğunu ifade eder.



Her ilişkinin aşk üçgeni kendine özgüdür ve bu bileşenler her zaman eşit dağılmak zorunda değildir. Ancak bu bileşenlerin farkında olmak, eksik veya zayıf yönleri zaman içinde güçlendirmek için bir başlangıç noktası sunar. İlişki içindeki yakınlık, tutku ve bağlılık aktif bir çaba ile geliştirilebilir ve yeniden inşa edilebilir. Araştırmalar, en uzun ömürlü ve tatmin edici ilişkilerin; partnerlerin hem duygusal yakınlığı sürdürebildikleri hem de karşılıklı bağlılıklarını güçlendirmek için bilinçli çaba gösterdikleri ilişkiler olduğunu göstermektedir (Sternberg, 1998; Fletcher ve ark., 2000; Gottman & Silver, 1999).

Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, bireylerin özellikle stres altında hissettikleri zamanlarda, destek, güven ve koruma aradıkları "bağlanma figürleriyle" kurdukları duygusal bağ biçimlerini tanımlayan bir gelişim kuramıdır (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2007). *İnsanların diğerleriyle kuvvetli duygusal bağlar kurma ihtiyacını tanımlar* (Hazan & Shaver, 1987; Bretherton, 1992). Kuram, John Bowlby tarafından oluşturulmuş, Mary Ainsworth'ün katkılarıyla sınıflandırılmış ve geliştirilmiştir (Bretherton, 1992).

Bağlanma sistemi hayatımızın ilk yıllarından itibaren gelişmeye başlar. Bebekler özellikle tehlike altında hissettikleri zaman birincil bakım verenlerini yakınlarında arar. Çocuklar temel bakım verenleriyle kurdukları bu bağlanma biçimlerini içselleştirirler. Eninde sonunda bakım veren ile kurulan bu ilişkili biçimi, yetişkinlikte kullanılacak bir prototip biçimini alır ve yaşam boyu kullanılır (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2007). Kısaca, ilk yıllarda kurulan bu farklı özellikler taşıyan bağlanma örüntüleri, ilerleyen yaşlarda da ilişkilerimize yön vermeye devam eder.



Yetişkin Bağlanma Stilleri ve İletişim

Mary Ainsworth'ün "Yabancı Durum" gözlemleriyle çocuk bağlanma stilleri tanımlanmıştır (Bretherton, 1992). Bu gözlemler, 0-6 yaş arasındaki çocukların annelerinden ayrı kaldığında ortaya koyduğu davranış biçimlerini baz almış, üç temel bağlanma stili tanımlanmıştır.

Hazan ve Shaver (1987) tarafından yetişkin romantik ilişkilerine uyarlanan bağlanma biçimleri, yetişkinlerde dört temel bağlanma stili ortaya koymuştur:

Güvenli Bağlanma: Kişi, yakınlıktan rahatsızlık duymaz, beklentisi karşısındaki insanın onu seveceği, dinleyeceği ve yanında olduğu yönündedir. İletişimde açık ve dengelidir (Collins & Feeney, 2000).

Tanıdık Cümleler: "Sana güveniyorum.", "Seni anlıyorum.", "Tamam, problem değil.", "Tahmin edebiliyorum.", "Kendimi yanında güvende hissediyorum.", "Bunu birlikte aşabiliriz."

Farkındalık Köşesi

Kendimize soralım:

- Duygularımı açıkça ifade edebiliyorum mu?
- Partnerimin yanında kendimi rahat ve kabul edilmiş hissediyorum mu?
- İlişki içinde destek vermek ve almak benim için doğal mı?



John Bowlby

Bowlby'nin Bağlanma Kuramı



Kaygılı Bağlanma: Terk edilme korkusu yoğundur, sürekli onay ve ilgi arayışında olabilir. Beklentisi, karşısındaki insanın onu her an terk edebileceği yönündedir. Sürekli tetiktedir, küçük sinyallere büyük anlamlar yükleyebilir (Mikulincer & Shaver, 2007).

Tanıdık Cümleler: ""Beni seviyor musun gerçekten?", "Bu saate kadar neredeydin?", "Neden bana haber vermedin?", "Yalnız bırakılınca ne yapacağım?", "Beni unutuyor musun?", "Hâlâ önem veriyor musun?"

Farkındalık Köşesi

Kendimize soralım:

- Partnerimin ilgisini kanıtlamaya çalıştığım anlar oluyor mu?
- Küçük geri çekilmeleri tehdit gibi algılıyor muyum?
- Sakinleşmekte zorlandığım iletişim anları var mı?

Kaçınan Bağlanma: Yakınlıktan korkar, duygusal mesafeyi tercih eder. Kendini paylaşmakta zorlanır, kişinin beklentisi, karşısındaki insanın yanında olmayabileceği, kimseye güvenilemeyeceği yönündedir. Kişi yakınlığın sonunun hüsrana olacağını düşünebilir (Simpson & Rholes, 2012).

Tanıdık Cümleler: "Müsait değilim...", "Bunu sonra konuşalım.", "Benim için konuşmak zor.", "Çok üstüme gelme.", "Ben hallederim.", "Duygularla uğraşmak bana göre değil."

Farkındalık Köşesi

Kendimize soralım:

- Yakınlaşmak beni neden rahatsız ediyor olabilir?
- Zor konular açıldığında nasıl davranıyorum?
- Duygularımı paylaşmayı bilinçli olarak erteliyor muyum?

Kaygılı-Kaçınan (Dağınık) Bağlanma: Yakınlık arayışındadır, bunu ister ancak bir yandan da bundan korkar. İletişimi kararsız ve değişkendir. Literatürde yeri sınırlıdır.

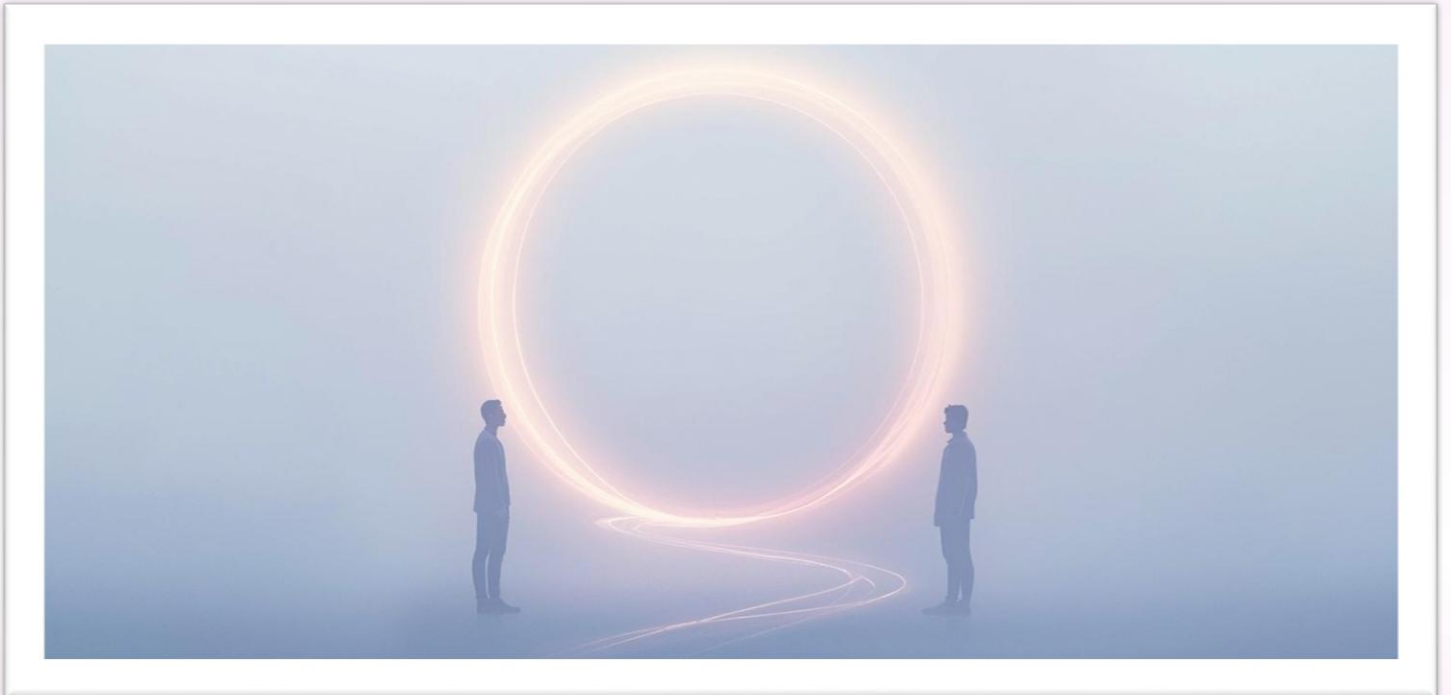


Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

İlişkilerde Bağlanma - İletişim Döngüsü

Bağlanma stilimiz, partnerimizle iletişimde nasıl davrandığımızı ve iletişim biçimimizi derinden etkiler (Mikulincer & Shaver, 2007; Collins & Feeney, 2000):

- Güvenli bağlanan bireyler net, sıcak/samimi ve açık iletişim kurar. Kendilerine dair gerçekleri paylaşmaktan çekinmezler. İlişkiye korkuyla değil, güvenle yaklaşırlar.
- Kaygılı bağlanan bireyler yanlış anlaşılma, kabul edilmeme korkusuyla aşırı açıklama yapabilir, olağandan sık iletişim kurmak isteyebilir ve aşırı ilgi beklentisinde olabilirler.
- Kaçınan bağlanan bireyler, yakınlığı korkutucu görür, duygusal mesafe koyar ve zor konuşur. Sorun yaşandığında çatışmalardan kaçar ve duygularını bastırırlar. Yakınlığın sonuçlarının olumsuz ya da gereksiz olacağına inanabilirler (Sessa ve ark., 2020).
- Kaygılı-kaçınan bağlanan bireyler ise hem yakınlığı ve onun getireceği duyguları arzular ancak bir yandan da bundan çok korkarlar. İletişim kararsızdır, ne istediğini anlamak hem kendisi hem de karşısındaki kişi için zorlayıcı olabilir.



Bağlanma Biçimleri, Üçgen Aşk Teorisi ve İlişki Tatmini

İdeal aşk anlayışınız karakterinizle, ilişkilere genel bakış açınızla veya kendi çevrenizde gördüğünüz ilişki biçimleriyle örtüşüyor mu dersiniz? Sizin dünyayı algıladığınız biçim, ilişkiden neler beklediğinizi etkiler mi? İlişkide karşılanmayan beklentileriniz *kaygılarınızın bir karşılığı mı* yoksa gerçekten de karşı taraftan mı geliyor dersiniz?

Bu sorular çoğu insanın ilişkilerde kendilerine sormadığı, bazen ertelediği bazen de bilerek kaçındığı sorular olabilir. İlişkilerde ilerlemenin ilk adımı, **önce kendi tarafını analiz etmek**, sorumluluk almak ve görüşmelerini şekillendirip kendine ve ilişkiye dışarıdan bakabilmektir. İlk bakışta gözünüze zor gelmiş olabilir, ancak özellikle şimdiye kadar denediğiniz yöntemler sizin için işe yaramadıysa, bu başlıkları detaylıca araştırmakta fayda var. İlişki tatmininde bireysel, tanımsal ve ilişkişel öğelere bir giriş yapalım.

Daha önce bahsedilen ve erken yaşlardan itibaren oluşmaya başlayan bağlanma biçimleri, ilerleyen yaşlarda ilişkilerimizi nasıl yaşadığımızı derinden etkiler (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1987). İlişkileri nasıl yaşadığımız bağlanma biçimlerine ek ve onlarla ilişkili olarak ilişki tanımlarımızdan, öğrenmelerimizden, tecrübelerimizden, kendimize ve çevremize dair ilişkiler bazında sahip olduğumuz inançlardan geçer (Collins & Feeney, 2000).

Sternberg'in Aşk Üçgeninde belirlenen ve birçok kültüre uyarlanabilen üç bileşen (yakınlık, tutku ve bağlılık) bize farklı bir açıdan aynı noktaları ifade eder. Yine hem bağlanma biçimleri hem de ilişki tanımlarıyla bağlantılı olan bu bileşenler, ilişkimizi nasıl yaşadığımızı, neler görmek istediğimizi ve nelere ulaşabildiğimizi gösteren bir turnusol gibidir (Sternberg, 1986; Anderson, 2016). Bağlanma biçimleri bu bileşenlerin oluşmasında, sürdürülmesinde veya olmayışında büyük etkilere sahiptir (Mikulincer & Shaver, 2007).

İlişki tatmini ise doğal olarak birbirine bağlı olan bu iki başlıktan da etkilenir. Çok küçük yaşlardan itibaren bizi etkilemeye başlayan, sadece romantik değil birçok farklı ilişki biçiminde davranışımızı ve algımızı etkileyen bağlanma biçimleri, ilişkiyi nasıl yaşadığımızı ve dolayısıyla ne kadar tatmin olabileceğimizi etkiler (Collins & Read, 1990). Benzer şekilde, Aşk Üçgeni Teorisi'ndeki ideal bileşenlerimizin yoğunluğu, varlığı veya yokluğu da ilişki tatminini etkiler (Fletcher ve ark., 2000). Peki ya bağlanma biçimleri aşkın bileşenlerini nasıl etkiler ve bu bizi ne gibi tatminsizliklere sürükleyebilir? Gelin sırayla bağlanma biçimleri ve aşkın bileşenlerinin birbirleriyle ve ilişki tatminiyle ilişkisini inceleyelim.



Bağlanma Biçimleri, Üçgen Aşk Teorisi ve İlişki Tatmini

Güvenli Bağlanma

Bu bağlanma biçimi, ilişkide daha az kaygılı olmakla, daha fazla yakınlık, güven ve yaşanan sorunları çözmede isteklilik ile ilişkilidir (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2007). Kişi kendini güvende hisseder ve paylaşmaktan çekinmez, hem duygusal hem de sözel olarak açık ve nettir.

Bu açık iletişim ve kendini ifade etme, karşısındakini dinleme arzusu, Aşk Üçgeni Teorisi'nde yakınlık ve bağlılık bileşenlerinde adeta bir kayganlaştırıcı rolü görür. Güvenli bağlanma gibi pozitif bağlanma biçimleri, ilişki yararına olacak davranışlara ve yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenlerini geliştirmeye daha yatkındır. Dolayısıyla her birine verilen uğraş artan tatminle sonuçlanmaya eğilimli olur (Collins & Feeney, 2000).

Güvenli bağlanan bireyler doğal olarak çatışma yönetme ve çözme konusunda duyguların daha çok hâkim olduğu, davranışların kişiselleştirilmediği ve çözüm odaklı bir yaklaşımla sorunlara yönelindiği ilişkilere eğilim gösterir. Bu pozitif yönelim de ilişki tatmininde artış ile sonuçlanır (Simpson & Rholes, 2012).



Kaygılı Bağlanma

Kaygılı bağlanan bireyler, ilişkide sürekli olarak bir kaygı halindedir. Bu kaygı; kaybetme korkusu, terk edilme korkusu ve kabul edilmeme korkusu gibi çoğu zaman gerçeği yansıtmayan ancak algıda sabit kalan düşüncelerle şekillenir (Mikulincer & Shaver, 2007). Bu negatif algılar, bireylerin ilişkilerini daha çok çatışmalı ya da gelecek çatışmaların beklentisi içinde yaşamalarına sebep olabilir.

Bu korkuların temelinde kişinin olumsuz kendilik algısı da yer alır. "Ben sevmeye değer biri değilim", "benden daha iyi seçenekleri var", "beni sevmesi için daha iyi olmalıyım" gibi etiketleyici düşünceler, kaygılı bağlanan bireylerin kendilerini paylaşmalarına ve yakınlık kurmalarına engel oluşturur (Brennan ve ark., 1998).

Kaybetme korkusu ve olumsuz kendilik algıları, ilişkide bağımlılığa, tartışmalarda duygu patlamalarına, pasif-agresif iletişime ve karşı tarafa yönelik sürekli negatif beklenti ve varsayımlara yol açabilir. Bütün bu kaygı temelli davranışlar, eninde sonunda yakınlık ve bağlılık bileşenlerini olumsuz etkiler. Bu da genel ilişki tatmininde düşüşe neden olur (Sessa ve ark., 2020).



Bağlanma Biçimleri, Üçgen Aşk Teorisi ve İlişki Tatmini

Kaçınan Bağlanma

Bu bağlanma biçimi, ilişkide duygusal olarak uzak durma ve partnere karşı güvensizlikle tanınır. Kaçınan bağlanan bireyler, gerçek bir yakınlık kurmaktan kaçınırlar. Karşısındaki kişinin kendilerini kabul edeceğine dair inançları ve beklentileri sınırlıdır (Simpson & Rholes, 2012).

İlişkilere dair temel inançlarında; "İnsanlara güven olmaz", "Herkes eninde sonunda terk eder" gibi genellemeler baskındır. Bu bireylerde, yakınlık ve bağlılık bileşenleri zayıftır. Kendini paylaşmak ya da bağlanmak bir seçenek olarak görülmediğinden, ilişkinin derinleşmesi de zorlaşır. Kaçınan bağlanan bireyler için bağlılık, güvensizliğin üzerine kurulamayacak bir yük gibi hissedilebilir.

İlişkide yaşanan sorunlarla yüzleşmek ve çözüm odaklı davranmak, kaçınan bağlanan bireyler için zordur. Çatışmalardan kaçınma, susma, ortamı terk etme gibi stratejiler daha sık görülür (Mikulincer & Shaver, 2007). Tüm bu etkenler, ilişki tatminini iki taraf için de azaltabilir.



Ayrı Bir Bileşen Olarak Tutku

Araştırmalar, tutku bileşeninin bağlanma biçimlerinden ziyade bireyin psikofizyolojik uyarılma düzeyi ve kişisel deneyimleriyle daha yakından ilişkili olabileceğini ileri sürer (Baumeister & Bratslavsky, 1999). Bu nedenle tutku, bağlanma biçimlerinden bağımsız, dinamik ve değişken bir bileşen olarak ele alınabilir.

İletişim Hataları - Nerede Kırılıyoruz?

İletişimde yaptığımız en büyük hatalar bizi o iletişimin sonuna doğru götüren minik adımlardan geçer. Bu adımların neler olduğunu anlayabilmek için ise ilk olarak çiftlerin çatışma esnasında yaşadığı zorluklar ve boşanma sebeplerini inceleyebiliriz. Boşanma oranlarındaki artış veya azalış ülkeden ülkeye değişiklik göstermekle birlikte ülkemizde son 12 senede %34 oranında bir artış gösterdiği keşfedilmiştir.

Boşanma sebepleri incelendiğinde aşağıdaki nedenler en üst sıralarda yer almaktadır:

- **Alkol bağımlılığı,**
- **Fiziksel şiddet,**
- **Kök aile ile ilişkiler,**
- **Sorumsuzluk ve ilgisizlik,**
- **Aldatma,**
- **Sosyoekonomik yetersizlik,**
- **Akıl hastalığı,**
- **Beklentilerin karşılanmaması,**
- **Evlilikte uyumun olmaması,**
- **Aile içinde sevgi ve ait olma gibi ihtiyaçların yeterince yerine getirilmemesi,**
- **Sosyal aktivite ve paylaşımlarının düşük olması sebebiyle eşlerin birbirlerini tanıyamamaları.**

Bütün bunlara ek olarak **çatışma çözme becerilerinin** ve **ilişki kalıplarının** boşanmanın önde gelen birer belirleyicisi olduğu ortaya konulmuştur (Özkan, 2023; Yöntem & İlhan, 2018).



1983 yılında John Gottman ve Robert Levenson tarafından kurulan evlilik araştırmaları laboratuvarı (Sevgi Laboratuvarı) genç çiftlerden yaşlı ve çocuklarından ayrılmış çiftlere kadar her türlü kategoride çiftten oluşan ve yıllar süren bir araştırma grubu kurarak ilişki dinamiklerini detaylı bilimsel temellerle şekillendirmiş ve Gottman çift terapisini geliştirmişlerdir.

Sevgi laboratuvarında yapılan detaylı araştırmalar bugün bize sağlıklı bir evlilikte olması gereken temel kıstasları belirleme ve aynı zamanda iletişimin sağlıksızlaştığı ve boşanmanın yordanaabileceği noktaları tespit etme şansını vermiştir.

Gottman ve ekibi araştırmaları sonucunda boşanmayı/ayrılığı belirleyen birkaç temel yapı belirlemişlerdir (Anlatan, 2021; Yöntem & İlhan, 2018).

1) Mahşerin Dört Atlısı

- **Yakınma/Eleştirme**
- **Aşağılama / Hor Görme**
- **Savunmacılık**
- **Duvar Örme**

İletişim Hataları - Nerede Kırılıyoruz?

Yakınma / Eleştirme: Kişinin karşısındakinin davranışlarını onaylamayan, suçlayıcı, değişmesini talep eden ve yargılayıcı bir yaklaşım sergilemesidir. Sorumluluk almaz, karşı tarafa aktarılır. Genelde karşısındaki kişide savunmacı davranışı ortaya çıkarabilir.

Örnek Cümle:

Sen zaten hep geç kalırsın, hiç değişmeyeceksin!
→ Bu bir *eleştiri* ve *genellemedir*.

Alternatif Cümle Örneği:

Bugün geç kalman beni endişelendirdi. Bir dahaki sefere haber verirsen daha iyi hissederim.
→ *Bu cümleyi kendi hayatınızdan bir örnekle tekrar kurmayı deneyin.*

Savunmacılık: Kişinin çatışma sırasında karşısındaki eylemlerini saldırı olarak algılaması ve kendini koruma/saldırıcı püskürtme çabasıdır. Bu durum bir bakıma yaşanan durumda kendi sorumluluğunu inkar etmeyi de içerir ve çatışmanın uzamasıyla sonuçlanabilir.

Örnek Durum:

Partneri: Bulaşıkları yine yıkamamışsın.
Savunmacı Yanıt: Zaten bütün gün ben çalıştım! Sen de bir kere yapsan ne olurdu sanki?
Olumlu / Alternatif Yanıt: Haklısın, bugün çok yoğunum ama senin için de zor oldu farkındayım. Birlikte halledelim mi?

Uygulama:

Kendinle ilgili son savunmaya geçtiğin bir anı düşün.

→ Bu durumda sorumluluğu üstlenmek iletişimi nasıl etkileyebilirdi?"

Aşağıdaki cümleyi yeniden kuralım:

"Benim yüzümden değil, sen zaten hiç söylemiyorsun!"

"....."

Aşağılama / Hor Görme: Karşısındaki kişinin duygusu, davranışı veya eylemleriyle ilgili taklit, alay, küçümseme ve aşağılama içeren davranış biçimidir. Karşısındaki kişide duvar örme davranışını ortaya çıkarabilir.

Örnek Davranış:

Göz devirmek, alay etmek: "Aferin sana, yine unuttun tabii! Şaşırmadım..."

Uygulama:

→ "Partnerimi kurmadan bir hatayı nasıl ifade edebilirim?"



Duvar Örme: Kişi iletişimde araya bir duvar örer ve karşısındaki buna dair herhangi bir sözel ipucu vermez. Karşısındaki dinlemez, göz teması kurma veya herhangi bir mimik/davranış ile karşısındaki söylediğine dönüt vermez. Kişi ortamdaki kopmuş, art niyetli veya soğuk algılanır.

Örnek Durum:

Partneri: Neden böyle davrandığını anlayamıyorum. Lütfen konuş benimle.
Duvar Ören Yanıt: (Sessizlik, göz teması yok, yüzünü çevirir)
Olumlu / Alternatif Yanıt: Şu an kafam çok dolu, sakinleşmem gerekiyor. 15 dakika sonra konuşabilir miyiz?

Uygulama:

Sessizleştiğin bir durumu hatırla. Bu suskunluk karşı tarafı nasıl etkilemiş olabilir?

→ Kendimi ifade etmek için hangi cümleyi kullanabilirdim?

İletişim Hataları - Nerede Kırılıyoruz?

2) Sert Başlangıçlar

Çiftlerden birinin herhangi bir tartışma konusuna yüksek sesle; suçlayıcı, aşağılayıcı, savunucu veya yoğun öfkeli bir biçimde yapıcı olmayan bir başlangıç yapmasıdır. Bu giriş basit sayılabilecek bir tartışma konusunun bile büyük bir kavgaya dönüşmesine sebep olabilir.

Örnek Durum:

Sert Başlangıç: Seninle yaşamak tam bir eziyet! Yine tabakları yıkamamışsın, bıktım artık senden!

Yapıcı Başlangıç: Birkaç gündür ev işleri beni biraz yoruyor, birlikte bir çözüm bulabilir miyiz?

Kendimize Soralım:

Son tartışmanızı düşünün. Başlangıcını nasıl yaptınız?

3) Onarma Girişimlerinin Başarısızlığı

Yaşanan bir çatışma sonrasında çiftlerden birinin diğerine yaklaşma ve sorun çözme girişimlerinin olumsuz dönütler ile karşılaşmasıdır. Bu süreç sık tekrarlırsa onarma girişimlerinin son bulması ve çatışmanın kısır döngüye girmesi muhtemeldir.

Örnek Durum:

Partner: Üzgünüm seni kırdım, biraz yürüyelim mi?

Olumsuz Yanıt: İstemiyorum, seninle hiçbir yere gelmem!

Yapıcı Yanıt: Şu an hâlâ kırgınım ama yürümek bana da iyi gelebilir.

Kendimize Soralım:

Partneriniz ya da yakınınız bir özür dilediğinde bu girişimleri nasıl karşılıyorsunuz?

4) Ortak Anlam Yaratılamaması

Ortak anlam, çiftin paylaştığı bir değerler sistemi oluşturulmasını ifade eder. Bu değerler sistemi aklınıza gelebilecek her türlü; gelenek, rol, ritüel, inanç veya entelektüel yaklaşım gibi birçok anlam kategorisini içerebilir.

Ortak anlam yaratılması, çiftin bütün değerlerinin eşdeğer olması anlamına gelmez. Daha ziyade, çiftin farklı değerlerden bile paylaşılabilen bir anlam sistemine ulaşabilme becerisini ifade eder.

Örnek Durum:

Partnerlerden biri doğum günlerini önemserken, diğeri bunu gereksiz bulur.

Uzaklaştırıcı Cümle: Saçma sapan bir kutlama, büyütüyorsun.

Bağ Kurucu Cümle: Senin için özel olduğunu biliyorum, belki bu yıl başka bir şey deneyebiliriz.

Kendimize Soralım:

Partnerimin değer verdiği ancak benim görmezden geldiğim veya küçümsediğim değerler var mı?

İletişim Hataları - Nerede Kırılıyoruz?

5) Eşlerin Birbirlerini ve İhtiyaçları Tanıma Düzeyleri

İletişim ilerledikçe, kişilerin birbirlerini tanıma düzeyi de artar. Bu doğrultuda, eşlerden birbirlerini daha iyi anlamaları, ne hissettiklerini ya da neye ihtiyaç duyduklarını fark etmeleri beklenebilir. Bu beklenti zamanla doğal olarak oluşur; ancak bu beklentinin gerçek dışı veya aşırı yüksek olması ilişki için sağlıklı hale gelebilir.

Bununla birlikte, çiftlerin birlikte geçirdiği zaman arttıkça, önemli detayları bilmeleri ve hatırlamaları da beklenir. Örneğin, yıllardır birlikte olunan bir kişinin partnerinin astım hastası olduğunu unutması gibi durumlar, karşı tarafta "önemsizlik" ya da "değersizlik" gibi duygulara neden olabilir. Bu duygular, ilişkide duygusal mesafenin artmasına ve bağın zayıflamasına yol açabilir.



İletişimi Zorlaştıran Bilişsel Kalıplar

Daha önce işlediğimiz Bağlanma Kuramı, romantik ilişkilerde kendi bağlanma biçimlerimizin etkilerine odaklanmıştır. Bu biçimler, erken dönem çocukluk deneyimlerinden beslenir ve zamanla oluşan düşünce kalıplarımızla iç içe geçer. Bu bölümde, ilişkilerde iletişimi zorlaştıran bu düşünce kalıplarından yani bilişsel çarpıtmalardan söz edeceğiz.

Bu düşünce kalıplarının temeli; geçmiş yaşantılarımız, öğrenmelerimiz, kültürel yapımız ve genetik altyapımız gibi çeşitli kaynaklara dayanır. Bu kaynaklardan beslenen birey, dünyaya ve kendine dair temel inançlar (diğer bir ifadeyle şemalar) geliştirir. Bu inançlar, hayatta kalma stratejilerimizi ve günlük hayatta kullanılan otomatik düşüncelerimizi oluşturur (Yurica & DiTomasso, 2005).

Bazı düşünce kalıpları gerçekçi ve koruyucu olabilirken, bazıları şu anda işlevselliğimizi olumsuz etkileyebilir. Bu gibi düşünce hatalarına "bilişsel çarpıtmalar" denir ve özellikle romantik ilişkilerde iletişimi karmaşıklaştırabilir.

Öne Çıkan Bilişsel Çarpıtmalar ve Romantik İlişkilerde Yansımaları

1. Zihin Okuma: Spesifik bir kanıt olmaksızın karşıdakinin ne düşündüğünü ya da ne hissettiğini bildiğimize inanmak.

Örnek:

Elif, eşi Mert'in akşam sessiz olduğunu fark ettiğinde hemen "Kesin bana kızgın," diye düşündü. Mert'in yorgun olduğunu söylemesine rağmen Elif kafasında bu sessizliğin arkasında bir küskünlük olduğuna ikna oldu. O günkü kısa mesajlara yeterince emoji koymadığı için suçluluk duymaya başladı.

Ertesi gün konuyu açmak yerine Mert'e mesafeli davranmaya başladı. Mert ise ne olduğunu anlayamıyor, Elif'in ilgisizliğini hissettikçe kendisini dışlanmış hissediyordu. Elif, açık iletişim kurmak yerine zihin okumaya başvurduğundan, ilişkideki bağ giderek zayıflamaya başladı.



2. Sonuca Atlama: Ulaşılan sonucu destekleyecek net bir kanıt olmamasına rağmen negatif sonuçlar oluşturmak.

Örnek:

Selin, eşi Kaan'ın o akşam telefonu sessize almasını, başka biriyle yazıştığına dair bir işaret olarak gördü. Oysa Kaan sadece işleriyle ilgili bir görüşme yaparken dikkatini toplamak istemişti.

Konuyu konuşmadan kendi kafasında sonuçlara varan Selin, Kaan'a sert çıktı ve güvenini sorguladı. Kaan bu suçlamalara şaşırıp ve savunmaya geçti. Açık kanıt olmadan yapılan bu çıkarım, ilişkide ciddi bir güvensizlik dalgası başlattı.

İletişimi Zorlaştıran Bilişsel Kalıplar

3. Felaketleştirme: Herhangi bir olayın sonuçlarını değerlendirirken olası en kötü ihtimalin gerçekleşeceğine inanmak.

Örnek:

Ahmet, eşi Zeynep'in "bu akşam biraz yalnız kalmak istiyorum" demesini "Artık beni sevmiyor, ilişki bitecek" şeklinde yorumladı. Zeynep sadece zor bir gün geçirmişti ve yalnız kalmaya ihtiyaç duyuyordu.

Ahmet, bu düşünceyle paniğe kapıldı, arka arkaya mesajlar attı, telefonla aradı ve Zeynep'e kendini ispatlamaya çalıştı. Bu davranışlar Zeynep'i daha da bunaltırken, aslında basit bir ihtiyaç yanlış yorumlandığı için ilişki gereksiz yere gerilmeye başladı.

4. Siyah-Beyaz Düşünme: Bütün durumları, kişileri, yaşantıları tek bir kategoriye ait görme ve daha geniş bir spektruma oturtamama eğilimi (olumlu ya da olumsuz, iyi ya da kötü).

Örnek:

Zeynep, eşi Murat'la tartıştığında sık sık "Sen zaten hiç beni anlamıyorsun!" cümlesini kullanır. Oysa Murat, bazı konularda gerçekten dikkatli ve ilgili davranmaktadır.

Ancak tartışma anlarında Zeynep, bir kez anlaşılmadığını hissettiğinde, Murat'ın geçmişteki tüm çabalarını yok sayarak onu "anlayışsız biri" olarak etiketler. Bu da Murat'ın daha çok içine kapanmasına neden olur.

Bu örnekte Zeynep'in davranışı, tek bir olumsuz deneyimi genelleyip "ya hep ya hiç" bakış açısıyla değerlendirmesiyle şekilleniyor. Murat ya tamamen anlayışlı olmalıdır ya da tamamen duyarsızdır, arası yoktur.

5. Olumluyu Geçersiz Kılma: Olumlu deneyim ya da davranışları görmezden gelme. Olumlu değişimler gerçek olarak görülmez ve negatife odaklanma devam eder.

Örnek:

Deniz, partneri Seda'nın ona doğum günü için sürpriz bir kahvaltı hazırlamasını "Zaten suçlu hissediyor, ondan yapıyor." diye düşündü. Oysa Seda gerçekten mutlu etmek istemişti.

Seda ne yaparsa yapsın takdir edilmeyince zamanla çabalamayı bıraktı. Deniz ise ilişkide yalnızlaştığını hissetmeye başladı. Olumlu davranışların geçersiz sayılması, ilişkide sevgiyi besleyen zemini kurutmaya başladı.

6. Duygusal Çıkarsama: O an hissettiklerimizi gerçekliğin kanıtı saymak.

Örnek:

Cem, partneri Ayşe'ye "Kendimi sevilmiyor hissediyorum, demek ki artık bana karşı bir şey hissetmiyorsun" dedi. Ancak bu, o gün işle ilgili kötü haber almış olmasından kaynaklanan geçici bir duyguydu.

Ayşe defalarca sevdiğini ifade etmesine rağmen Cem'in duygular üzerinden yaptığı çıkarsamalar, ilişkiyi duygusal baskı altına aldı. Ayşe, gerçeklikle ilgisi olmayan bu varsayımlarla baş etmekte zorlanmaya başladı.



İletişimi Zorlaştıran Bilişsel Kalıplar

7. Etiketleme: Kendi ya da partnerinin *kişiliğine* dair net ve çoğu zaman aşığılayıcı olan yargılarda bulunmak.

Örnek:

Gökhan, partneri Melis'in dışa dönük yapısını "Sen zaten hep **sorumsuzsun**, hiçbir zaman ciddi olamazsın." diyerek tanımladı. Oysa Melis, sadece farklı sosyal ortamlarda rahat davranıyordu.

Bu tarz genellemeler Melis'in bireyselliğini görmezden gelmekle kalmadı, aynı zamanda onu değersiz hissettirdi. Etiketlenmek, ilişkideki esnekliği ve anlayışı ortadan kaldırdı.



8. Aşırı Genelleme: Kişinin tek bir olay, durum ya da davranıştan yola çıkarak alakasız olayları dahil o durum üzerinden formüle etmesi veya sonuçlar çıkarmasıdır.

Örnek:

Tuna, partneri İrem'in bir hafta sonu etkinliğini unutmasını "Sen zaten beni hiç umursamazsın, hep böylesin" şeklinde yorumladı. İrem sadece o hafta yoğunluktan unutmuştu.

Bu tek olay üzerinden çıkarılan genelleme, İrem'in motivasyonunu kırdı ve savunmaya geçmesine neden oldu. Bu döngüde iki taraf da anlaşılmadığını hissetmeye başladı.

9. "-meli, -malı" Kalıpları: Kişinin kendi beklenti, istek ve arzularını mantıklı bir nedene oturtmadan veya isteklerin geçerliliğini incelemeyen karşısındaki kişilere veya kendine birer zorunluluk olarak yansıtma örüntüsüdür.

Örnek:

Serkan, boşandıktan sonra evlendiği eşi Derya'nın çocuklarına kendi çocukları gibi davranmasını bekliyordu. "Eşin çocuklarına öz çocuğun gibi davranmalı!" diyerek Derya'yı suçluyordu.

Ancak Derya bu ilişkiye yeni adım atmış, zamana ve sınıra koymaya ihtiyaç duyan biriydi. Serkan'ın beklentileri ilişkiyi gerçek dışı bir baskı altına soktu.

10. Kişiselleştirme: Kişinin kendinden bağımsız yaşanan durumlardan, tepkilerden veya olaylardan herhangi bir kanıt olmadan kendisini sorumlu tutmasıdır.

Örnek:

Banu, eşi Tolga'nın akşam yorgun ve sessiz olmasını "Demek ki bana kırgın" diye algıladı. Oysa Tolga işyerinde zor bir gün geçirmişti.

Banu, bu davranışı üzerine alındıkça Tolga'nın yalnız kalma isteği artıyordu. Bireysel problemleri kişisel algılamak, çiftin **duygusal kopukluğunu** artırdı.

Cem, partneri Ayşe'ye "Kendimi sevilmiyor hissediyorum, demek ki artık bana karşı bir şey hissetmiyorsun" dedi. Ancak bu, o gün işle ilgili kötü haber almış olmasından kaynaklanan geçici bir duyguydu.

Ayşe defalarca sevdiğini ifade etmesine rağmen Cem'in duygular üzerinden yaptığı çıkarsamalar, ilişkiyi duygusal baskı altına aldı. Ayşe, gerçeklikle ilgisi olmayan bu varsayımlarla baş etmekte zorlanmaya başladı.

İletişimi Zorlaştıran Bilişsel Kalıplar

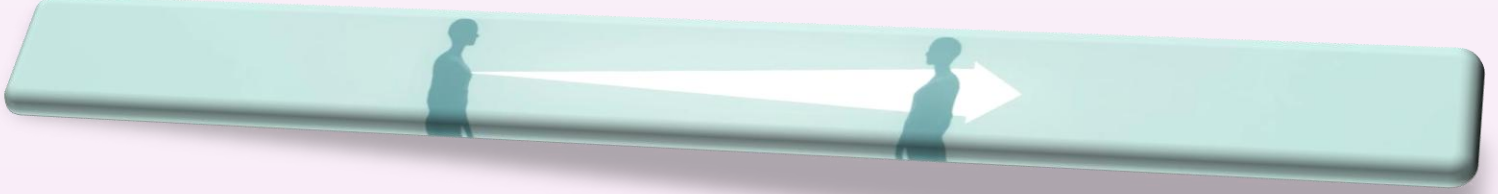
Bu bilişsel çarpıtmalar, çoğu zaman yoğun duygular içerisindeyken fark etmeden kullanılabilir. Bilişsel çarpıtmaları fark etmek ve gerçekliğe uygun şekilde yeniden düzenleyerek alternatif düşünce yolları geliştirmek çaba gerektirir ancak imkansız değildir. Bu noktada ilk adım düşüncelerimizle olan ilişkimizi yeniden çerçevelemek ve her düşüncemizin gerçek olmadığını kabullenmektir. Sonraki adımlar, özellikle yoğun duygusal anlarda aklımızdan geçenlerin ortak özellikleri üzerine farkındalık kazanmak ve bu düşüncelerle deneyimlenen gerçekliği karşılaştırmaktır. Bu adımları istikrarlı bir şekilde uygulayarak alternatif düşünceler geliştirebilir, ilişkilerde daha sağlıklı ve anlaşılabilir bir iletişimin kapısını aralayabiliriz.

Mini Uygulama:

- **Son bir haftada partnerinizle yaşadığınız bir anı düşünün.**
- **Bu anıdaki ilk otomatik düşüncenizi yazın.**
- **Ardından kendinize şu soruları sorun:**
 1. **Elimde bu düşünceye dair somut bir kanıt var mı?**
 2. **Daha gerçekçi bir yorum yapabilir miyim?**
 3. **Daha gerçekçi bir alternatif üretsem bu ne olur?**



Etkili İletişim Neye Benzer?



Doğrusal İletişim ve Döngüsel İletişim

Partnerinizle yaşadığınız son tartışmayı düşünün. Muhtemelen, ortaya çıkan problemi değerlendirirken bu durumun yol açtığı sonuçları vurguladınız ve sorunun temel kaynağının karşınızdaki kişinin hatası olduğunu varsaydınız. Bu düşünce biçimi, "doğrusal iletişim" olarak adlandırılır ve çoğunlukla olayları bir *neden-sonuç* ilişkisi içinde ele alır.

İlk bakışta anlaşılır ve pratik bir yaklaşım gibi görünse de, doğrusal iletişim bazı çıkmazlar barındırabilir. Bu iletişim tarzı, olayların gelişiminde kendi rolümüzü göz ardı etmemize ve sorumluluğu yalnızca karşı tarafa yüklememize neden olabilir. Eğer iki taraf da bu şekilde düşünürse, ilişkide çözüm üretmek yerine kısır döngülerin oluşması kaçınılmaz olur.

Bu yaklaşımın alternatifi ise "döngüsel iletişim"dir. Döngüsel iletişim, *daha olgun, ayrılmış ve bütüncül* bir düşünce biçimini yansıtır. Bu yaklaşımda taraflar, iletişimin **iki yönlü ve karşılıklı** etkileşimle şekillenen bir süreç olduğunu kabul eder. Bu farkındalık, bireylerin hem kendilerinin hem de partnerlerinin iletişimdeki rolünü anlamalarını kolaylaştırır. İlk etapta karmaşık gibi görünse de, bu yaklaşım uzun vadede çözüm üretmeyi ve ilişkiyi onarmayı kolaylaştırır.

Döngüsel iletişimde de neden-sonuç ilişkisi vardır; ancak bu ilişki tek bir nedene indirgenmez. Olaylar, **karşılıklı olarak birbirini etkileyen**, birbirine bağlı neden ve sonuç zincirleri olarak ele alınır. Bir davranış, yalnızca tek bir kişiye ya da duruma bağlanmak yerine; bireylerin *geçmiş deneyimlerini, ilişki dinamiklerini ve mevcut bağlamı* da hesaba katar. Böylece, taraflar olaylara daha geniş bir perspektiften bakabilir ve karşılıklı sorumluluğu üstlenerek ilişkiyi güçlendirebilir.



Etkili İletişim Neye Benzer?

Doğrusal İletişim Örneği

Durum: Akşam yemeği için bir plan yapılmış ancak partnerlerden biri geç kalmış.

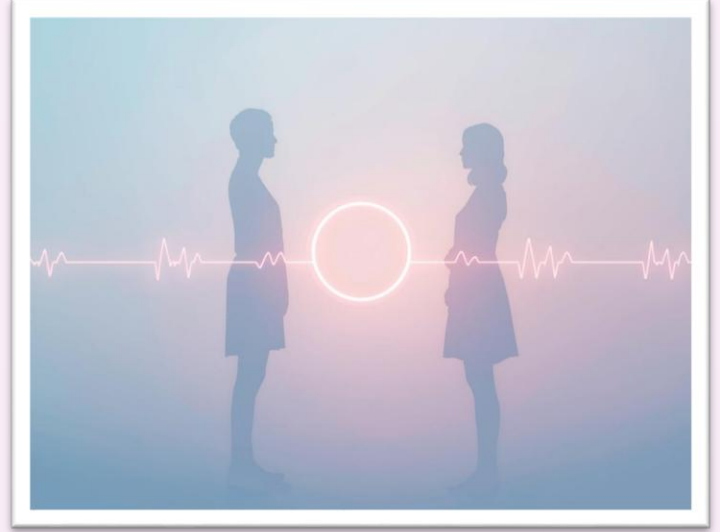
A: Her zaman olduğu gibi yine geç kaldın. Bu yüzden bütün planlarımız bozuluyor. Senin yüzünden kendimi hep önemsiz hissediyorum.

B: Abartıyorsun. Biraz geç kaldım diye bu kadar tepki vermen saçma. Her şeyde beni suçluyorsun zaten.

→ Burada taraflar, olayı tek bir nedene indirgemekte:

Senin geç kalman = benim kötü hissetmem.

A kişisi kendini mağdur pozisyonuna yerleştirip tüm sorumluluğu B kişisine yüklerken, B kişisi ise savunmaya geçip karşı atağa yöneliyor. Olayın karmaşıklığı ve her iki tarafın katkısı göz ardı ediliyor. Bu tarz bir iletişim ilişkide çatışmayı artırabilir.



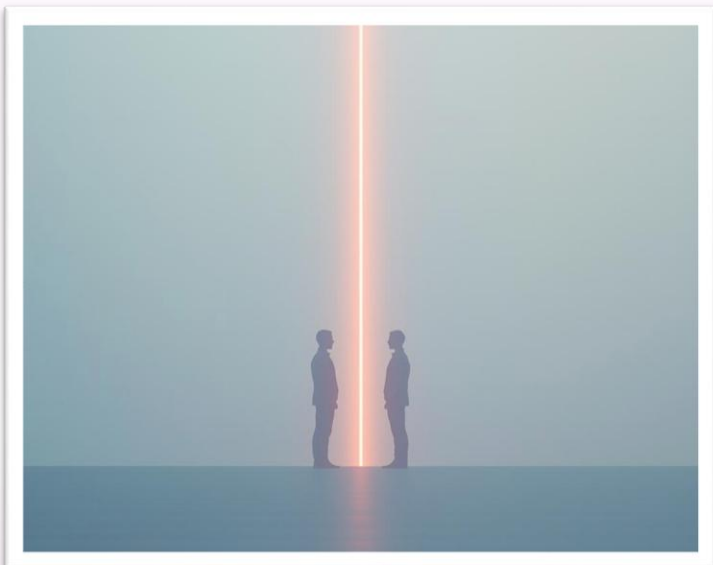
Döngüsel İletişim Örneği (Aynı Durum Üzerinden Genişletilmiş)

A: Akşam yemeği için heyecanlanmıştım ve seninle vakit geçirmek istiyordum. Gecikmeni fark ettiğimde, yine yalnız kalacağım düşüncesi beni tetikledi. Böyle anlarda, birlikte geçireceğimiz zamana senin aynı önemi vermediğini hissediyorum.

B: Geç kaldığım için üzgünüm. İşten çıkarken patronum aniden bir şey sorduğu için oyalanmak zorunda kaldım. Senin bu duruma böyle hissetmen beni de üzüyor çünkü aslında bu planı önemsiyordum. Belki zamanlamaya daha dikkat ederek sana bunu daha çok gösterebilirim.

A: Senin için de önemli olduğunu bilmek beni rahatlattı. Belki bir dahaki sefere iletişimi koparmadan geç kalacağını haber verirsen daha az kaygılanırım.

→ Bu iletişimde her iki taraf da **kendi duygularını sahipleniyor** ve karşı tarafın duygularını **anlamaya çalışıyor**. Taraflar birbirlerini **suçlamadan**, karşılıklı olarak nasıl etkilendiklerini ifade ediyorlar. Bu da hem empatiyi artırıyor hem de ilişkinin onarıcı yönünü destekliyor.



Etkili İletişim Neye Benzer?



Farkındalık Köşesi

Doğrusal İletişimi Fark Etmek İçin:

- Partnerimle yaşadığım son çatışmada, olayın tüm sorumluluğunu ona mı yükledim?
- “Bu hep böyle yapıyor.” ya da “Yine başladı.” gibi genelleyci ifadeler kullandım mı?
- O an kendi duygumu tanımlamadan doğrudan suçlama cümlelerine mi yöneldim?
- Olayı tek bir nedene bağladığımda ne gibi çözümler bulabiliyorum? Bunlar işe yarıyor mu?

Döngüsel İletişimi Teşvik Etmek İçin:

- Ben bu olayda nasıl bir katkı sağladım, hangi davranışım süreci etkiledi?
- Partnerimin bu davranışı yapmasının altında ne tür bir duygu veya ihtiyaç olabilir?
- Aynı olay bir başkasının başına gelseydi nasıl bir açıklama getirirdim?
- Karşımdaki kişiye duygularımı ifade ederken yargılamadan, *ben diliyle* konuştum mu?
- Bu olayın sadece *şu anla* değil, geçmiş deneyimlerimizle ilişkili yönleri olabilir mi?

İçerikten Sürece Geçiş: Ne Konuştuğumuz Değil, Nasıl Konuştuğumuz

Günlük hayatta sıkça başvurduğumuz fakat farkında olmadan ilişkilerimize zarar veren bir diğer iletişim tuzağı da, iletişimi sürekli **İÇERİK** üzerinden yürütmektir. Yani *ne söylendiği* üzerine odaklanmak, *nasıl söylendiğini* göz ardı etmektir. Bu durum, çoğu zaman tartışmaları kısır döngüye sürükler ve derinlerde yatan esas sorunların anlaşılmasını engeller.

Partnerler, alışkanlık nedeniyle ya da çözüm arayışı gibi görünmesine rağmen, aslında güvenli bölgede kalmak adına içeriğe takılı kalmayı tercih edebilir. Ancak bu tercih, kimi zaman da gerçek duyguların açığa çıkmasından duyulan korkunun bir savunması olarak bilinçsizce yapılır.

İÇERİK, konuşmanın *veri* ve *bilgi* kısmıdır: Ne oldu, kim ne dedi, saat kaçta geldi gibi yüzeydeki olaylar.

SÜREÇ ise bu bilgilerin *nasıl* ifade edildiği, iletişimin duygusal tonu ve tarafların bu iletişimi *hangi niyetle* yürüttüğüdür.

Birçok iletişimde çatışmayı başlatan veya tırmandıran unsur içerikten çok süredir. Yani **ne söylendiğinden çok nasıl söylendiği**, ilişkideki duygusal iklimi belirler.

Süreç içinde karşılaşılan zorluklara örnek olarak şunlar verilebilir:

- Savunmacı ya da küçümseyici bir ses tonu
- Kırıcı kelime seçimi
- Tepkisel ve otomatik cevaplar
- İletişimi sabote eden "mahşerin dört atlısı" (eleştiri, aşığılama, savunma ve duvar örme) davranışları

İletişimin sürecine odaklanmak, yani "*Nasıl konuşuyoruz? Hangi niyetle söylüyoruz? Karşımızdakini nasıl hissettiriyoruz?*" gibi soruları sormaya başlamak, ilişkilerde **gerçek bir dönüşüm** yaratabilir.

→ Çünkü süreç düzenlendiğinde, içerik çoğunlukla kendiliğinden çözüme kavuşur. Zemin güvenli hâle geldiğinde, taraflar savunmayı bırakır ve çözüm arayışı içtenleşir.



Farkındalık Köşesi

- Son tartışmanızda daha çok neye odaklandınız: Ne söylendiğine mi, nasıl söylendiğine mi?
- Ses tonunuzu veya kelime seçiminizi fark ettiğiniz bir an oldu mu?
- Partnerinizin size yaklaşımında en çok hangi "süreç" unsuru sizi tetikliyor?
- İçerikten çok sürece odaklansaydınız, o tartışma nasıl değişebilirdi?

İçerikten Sürece Geçiş: Ne Konuştuğumuz Değil, Nasıl Konuştuğumuz

İletişim Ötesi Bir Model

(Bernal & Baker, 1979'un çerçevesinden uyarlanmıştır)

Yukarıda doğrusal ve döngüsel iletişim örneklerinde anlatıldığı gibi, ilişkilerde yaşanan çatışmaların çoğu, yalnızca *ne söylendiğinden* değil, aynı zamanda *nasıl söylendiğinden* kaynaklanır. Çiftler arasındaki iletişim, yalnızca yüzeydeki konular üzerinden değil; bireylerin birbirine yaklaşımı, karşılıklı etkileşim örüntüleri, ilişki tanımları ve geçmişten gelen bağlamsal unsurlar üzerinden de şekillenir. İşte bu çok katmanlı yapıyı anlamak için Bernal ve Baker (1979) tarafından geliştirilen metakomünikasyonel (iletişim ötesi) çerçeve, ilişkideki iletişimi beş soyutlama düzeyinde ele alır. Her bir düzey, bir önceki düzeyi kapsayarak daha geniş, olgun ve soyut bir perspektif sunar.

Bu çerçeve, çiftlerin yalnızca konuşmalarını değil, bu konuşmaların arkasındaki niyeti, duyguyu, örüntüyü ve tarihi anlamaya olanak tanır. Aşağıda her bir iletişim düzeyi detaylı olarak açıklanmıştır:



1. Nesne Düzeyi (Object Level)

İçerik odaklıdır. İletişim belirli bir konu, durum ya da sorun üzerindedir. Maddiyat, çocuklar, ev işleri, sağlık problemleri, boş vakit aktiviteleri gibi içerikler ön plandadır. Bu düzeydeki iletişimde çift, genellikle *ne olduğu* hakkında konuşur ama *ilişki dinamiklerine* girmez.

Örnek Diyalog:

Ayşe: Market alışverişini yine yapmamışsın.

Ahmet: Yoğun olduğumu söylemiştim. Unuttum, yarın alırım.

Ayşe: Bu yüzden akşam yemeği hazırlayamadım.

Ahmet: İstersen dışarıdan söyleyelim.

2. Bireysel Düzey (Individual Level)

İletişim, konudan kişilere kayar; taraflar birbirini suçlar, yargılar ya da etiketler. Sıklıkla "ben böyleyim çünkü sen..." tarzı ifadeler kullanılır. Kişiler, kendi davranışlarını diğerinin davranışına bir tepki, sonuç olarak görür (doğrusal iletişim).

Örnek Diyalog:

Ayşe: Her şeyde seni düşünmekten bıktım. Sen hep kendini düşünüyorsun.

Ahmet: Sen de her şeyi büyütüyorsun. Biraz sakin olmayı dene.

Ayşe: Ben bu kadar stresli değilim, sen beni böyle yapıyorsun.

Ahmet: Hayır, sen zaten böyleydin. Suçu bana at.

İçerikten Sürece Geçiş: Ne Konuştuğumuz Değil, Nasıl Konuştuğumuz

3. Etkileşimsel Düzey (Transactional Level)

İlişkideki tekrar eden davranış örüntüleri konuşulmaya başlar. "Sen böyle yaptığında, ben şöyle tepki veriyorum." gibi döngüler fark edilir. Bu düzeyde taraflar hem kendi rollerini hem de partnerlerinin rollerini kabul etmeye daha açıktır.

Örnek Diyalog:

Ayşe: Sen eve gelince direkt bilgisayara oturuyorsun. Ben de o an dışlanmış hissedip sessizleşiyorum.

Ahmet: Sen sessizleşince ben daha fazla uzaklaşıyorum çünkü kırgın oluyorsun sanıyorum.

Ayşe: Belki de seninle konuşmak istiyorum ama nasıl başlayacağımı bilemediğim için uzaklaşıyorum.

Ahmet: Ben de konuşmak istiyorum ama aramızda buz gibi bir hava oluyor.



4. İlişkisel Düzey (Relational Level)

Odak, artık "biz" üzerinedir. Tartışılan konu değil, ilişkinin kendisi konuşulur. Taraflar ilişkiyi tanımlayan kurallar, roller, beklentiler ve sınırlar üzerine düşünmeye başlar. Güçlü bir duygusal içgörü eşlik eder.

Örnek Diyalog:

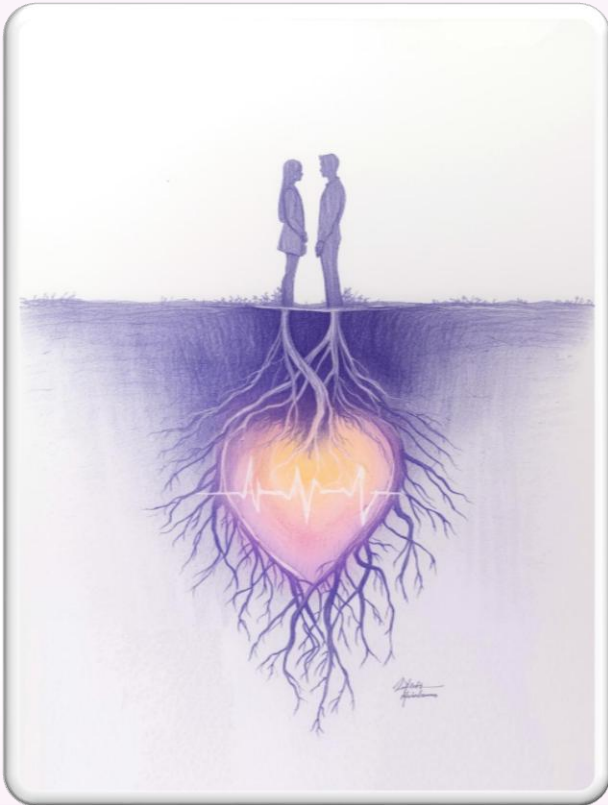
Ahmet: Bazen her şeyi ben halletmek zorundaymışım gibi hissediyorum. Bu durum beni yoruyor ama aynı zamanda seni dışarda bırakıyormuşum gibi geliyor.

Ayşe: Doğru söylüyorsun. Sen bir şeyleri üstlenince ben de karışmamayı tercih ediyorum ama sonra da sanki bu ilişki senin kontrolünde gidiyormuş gibi hissediyorum.

Ahmet: Aslında niyetim seni ezmek falan değil. Sadece işler yolunda gitsin istiyorum. Ama fark ediyorum ki bu bizi uzaklaştırıyor.

Ayşe: Evet. Bazen fikrim sorulmadığında kendimi partner gibi değil, dışarıdan biri gibi hissediyorum. Ama senin bunu iyiliğinden yaptığını da biliyorum.

Ahmet: Bence bu ilişkiyi ikimiz birlikte taşımamız lazım. Konuşup yeniden dengeleyebiliriz gibi geliyor. Ne dersin?



İçerikten Sürece Geçiş: Ne Konuştuğumuz Değil, Nasıl Konuştuğumuz

5. Bağlamsal Düzey (Contextual Level)

Geçmiş yaşantılar, aile geçmişi, kültürel farklar gibi daha geniş bağlamsal faktörler iletişimin konusu olur. Kök aileden gelen kalıplar, travmalar ya da tarihsel etkiler ilişkinin dinamiklerine dahil edilir.

Örnek Diyalog:

Ayşe: Çocukken annem hep susardı, babam ne derse o olurdu. O yüzden biri bana bağırınca hemen kapanıyorum.

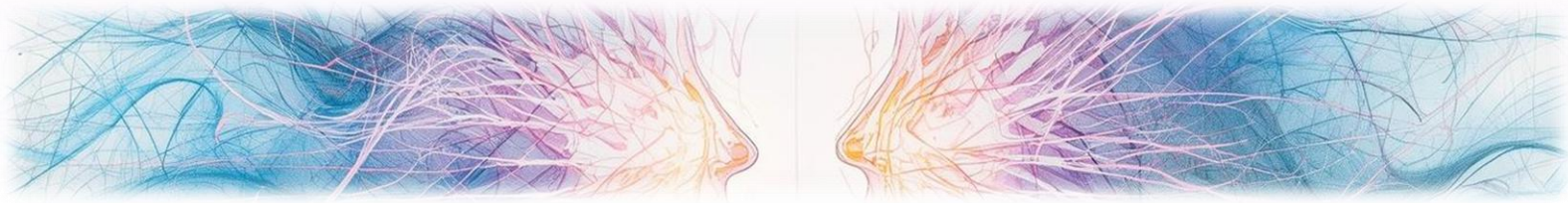
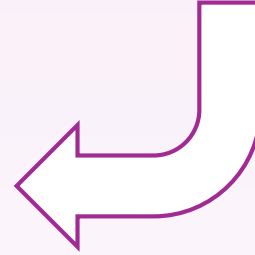
Ahmet: Benim evde tam tersiydi. Herkes sesini yükseltirdi. O yüzden sen susunca seni ilgisiz sanıyorum.

Ayşe: Aslında seni önemseydiğim için susuyorum. Tartışma çıkmasın istiyorum.

Ahmet: Senin sessizliğini yanlış yorumluyorum. Belki bu geçmişlerimizi birlikte anlamamız gerek.

Özetle:

- Düzey 1 ve 2 genellikle doğrusal ve suçlayıcı iletişim örüntüleridir.
- Düzey 3, 4 ve 5 ise döngüsel, içgörü kazandırıcı ve yapıcı iletişim yollarıdır.
- Sağlıklı çiftler bu düzeyler arasında akışkan bir şekilde geçiş yapabilir. Takılı kalınan düzeyler genellikle çatışmaları derinleştirir.



İletişimi Kolaylaştıran Adımlar

Niyet - Sonuç Ayrımı

Çift terapisine gelen birçok birey, partnerlerinin davranışlarını açıklarken sıklıkla onların kötü niyetli olduğunu varsayar. Bu açıklamalar genellikle şöyle şekillenir:

- Beni incitmek istiyor.
- Bana zarar vermeye çalışıyor.
- Bilerek beni aşağılıyor.
- Üstünlük kurmaya çalışıyor.

Bu tür açıklamalar, ilk bakışta oldukça mantıklı ve gerçekçi görünebilir çünkü kişi, ilişkide sıkça tekrarlanan tartışmalarla duygusal olarak yıpranmış durumdadır. Ancak iletişimi daha yakından incelediğimizde ya da partnerin bu davranışı neden yaptığı sorulduğunda, çoğu zaman bu olumsuz niyet atıflarının gerçeğe örtüşmediğini görürüz.

Bir davranışın bizde yarattığı duygusal sonuç, o davranışın niyetiyle aynı şey değildir. Örneğin, partnerinizin bir konuda sizi eleştirmesi, sizi değersiz hissettirmiş olabilir. Ancak bu, onun gerçekten sizi değersiz görmeye çalıştığı anlamına gelmez. Bu karışıklık, ilişkilerde yanlış anlamaları artıran, otomatik tepkileri tetikleyen ve çoğu zaman çatışmayı büyüten bir iletişim tuzağıdır.



Peki neden böyle düşünüyoruz?

- Zihinde belirsizlik oluştuğunda eğer halihazırda negatif bilişsel çarpıtmalarımız varsa, boşlukları olumsuz varsayımlarla doldururuz.
- Duygusal tetiklenme, davranışı kişiselleştirme eğilimini artırır.
- Geçmiş deneyimler, bugünkü davranışı olduğundan farklı yorumlamamıza neden olabilir.
- İlişkide güven zedelenmişse, tarafsız düşünmek daha da zorlaşır.

İletişimi Kolaylaştırmak İçin Ne Yapabiliriz?

1. Düşüncüyü sorgulamak:

Kendimize, "Şu an bu davranışın arkasında gerçekten beni kırmak gibi bir niyet olduğundan emin miyim, yoksa bu benim yorumum mu?"

2. Duygu ile yorumu ayırmak:

"Bu söz beni kötü hissettirdi" demek ile "Beni küçük düşürmek istedi" demek arasında fark vardır. İlki *duygusal ifadedir*, ikincisi ise *niyet atfıdır*. Partnerinizin davranışı, söylemi sonucunda yaşadığınız duygu karşınızdakinin niyetinin bu olduğunun kanıtı değildir.

3. Partnerin niyetini açıkça sormak:

Örneğin, partnerinize direk olarak "Dün söylediğin o cümle beni gerçekten kırdı. Bunu bilerek mi söyledin yoksa başka bir şey mi vardı aklında?" sorusunu sorarak söyleminin ardındaki niyeti basitçe öğrenebilirsiniz.

Bu yaklaşım, hem daha dürüst bir diyalog zemini kurar, hem de partnerin kendini ifade etmesini kolaylaştırır.

İletişimi Kolaylaştıran Adımlar

Örnek 1:

Ali: İkimizin yanında o şakayı yaptı. Herkes güldü, ben sustum. Biliyorum, beni küçük düşürmek için yaptı. O kadar zekiceydi ki, doğrudan söylemedi ama niyet çok netti. Ali'nin aklındaki düşünce açık: *Şakanın amacı beni ezmektir.* Ama o anda bunu sormadı, geri çekildi.

Gerçekte ne olmuştu?

Zeynep, sohbetin gerilmemesi için araya yumuşak bir geçiş yapmak istemişti. Ali'nin gergin duruşunu fark edip ortamı hafifletmek istemişti. Şaka, Zeynep'in sosyal ortamda buzları eritme çabasıydı, üstünlük kurma niyetiyle değil. Ama Ali için o an yaşanan, geçmişteki aşığılanma anılarını tetiklemişti.

Örnek 2:

Buse: Mesajıma hemen dönmedi. Biliyorum, cezalandırmak istiyor beni. Böyle yaparak beni değersiz hissettirdiğini fark etmemi istiyor.

Buse bunu düşündüğünde içten içe incinmişti. Kendince bir bağ kurmuştu:

Geç cevap = bilinçli uzaklaştırma, cezalandırma

Gerçekte ne olmuştu?

Ahmet, işyerinde müdürle gergin bir görüşmeden çıkmış, telefonu sessize alıp mola odasında kendiyile baş başa kalmak istemişti. Akşam döndüğünde mesajı görüp cevaplamıştı ama Buse çoktan içine kapanmış, "o artık beni umursamıyor" düşüncesine saplanmıştı.

Ne Öğrenebiliriz?

- Zihnimiz boşlukları çoğu zaman **geçmiş öğrenmelerimizle doldurabilir.**
- Karşımızdakine ait olmayan anlamları onun davranışına **giydiririz.**
- Bu fark edilmeyen "kurgu", iletişimi sabote eder.

Farkındalık Köşesi:

- Son zamanlarda partnerinizin bir davranışını "kesin şu niyetle yaptı" diye düşündüğünüz bir anı hatırlayın.
- O anda bu düşünceyi gerçekmiş gibi mi kabul ettiniz, yoksa sorguladınız mı?
- Şimdi, başka bir açıklaması olabileceğini düşünün. Niyet ve sonuç gerçekten örtüşüyor muydu?



İletişimi Kolaylaştıran Adımlar

İlişkilerle İlgili Mitlerinizi Gözden Geçirmek

İlişkilerinizde yaşadığınız zorlukları çevrenizle paylaştığınızda, muhtemelen birçok farklı tavsiye almışsınızdır. Kimileri kendi deneyimlerinden yola çıkarak konuşur, kimileri ise hiç ilişki yaşamamış olsa bile kesin doğrularla fikir beyan eder. Paylaşmaya çok açık biri olmasanız bile, sosyal medyada, dizilerde ya da filmlerde "gerçek aşk", "doğru insan" veya "ideal ilişki" kavramlarıyla sıkça karşılaşsınız. Adeta herkesin, ilişkilerin nasıl olması gerektiğine dair keskin ve sorgulanmaz doğruları varmış gibi görünür.

Bu tür genelleyici ve katı ilişki anlayışları bireylerin geçmiş olumsuz deneyimlerinin bir uzantısı, ilişkiye dair hayalci fantezilerinin bir yansıması ya da hiç ilişki yaşamamış olmanın verdiği deneyimsizliğin hayal gücüyle birleşmesinden doğabilir. Elbette tüm bunların arkasında, toplumun kültürel kodlarının ve "mükemmel ilişki" beklentisinin yarattığı kolektif baskının da etkisi büyüktür. Ne kadar deneyimli ya da bilinçli olursak olalım, bu mitlerin izi bir şekilde zihinlerimize kazınmış olabilir.

Ancak bu mitlerin çoğu, gerçeği tam olarak yansıtmaz ve hatta ilişkilerde ciddi hayal kırıklıklarına, iletişim problemlerine ve duygusal uzaklaşmalara yol açabilir. Oysa ki sağlıklı ve sürdürülebilir bir ilişki, "mükemmelliğe" değil; **gerçekçiliğe, kabul görmeye ve karşılıklı çabaya** dayanır.

İletişimi zorlaştıran, beklentileri gerçek dışı biçimde şekillendiren bu kalıplaşmış inançları sorgulamak, hem yaşadıklarımızı normalleştirmek hem de ilişkilerimize daha şefkatli ve anlayışlı bir gözle bakmak için önemli bir adım olabilir.

Bir sonraki sayfada, Gottman'ın uzun yıllara dayanan bilimsel çalışmaları temel alınarak oluşturulmuş, **yakın ilişkilerde ve evliliklerde sık rastlanan 12 ilişki miti** ve bu mitlerin daha gerçekçi karşılıklarına ulaşabilirsiniz.



İletişimi Kolaylaştıran Adımlar

Mitler	Gerçekler
1. Evlilik sadece bir kâğıt parçasıdır.	Sağlıklı bir evlilik, psikolojik ve fiziksel sağlık, uzun ömür, çocuk refahı açısından ciddi fark yaratır.
2. Arada sırada ilişki yaşamakla evli olmak aynıdır.	Yalnız yaşayan bireyler evlilere kıyasla daha az sağlıklı, daha yalnız ve daha kısa ömürlüdür. Özellikle erkekler için bu fark belirgindir.
3. Tartışmak kötü ilişki belirtisidir.	Çatışma kaçınılmazdır. Asıl önemli olan çatışmanın <i>nasıl</i> yönetildiğidir.
4. Sevgi her şey için yeterlidir.	Aşk önemlidir ama yeterli değildir. Romantizm, eğlence ve yakınlık bilinçli şekilde korunmalıdır.
5. Geçmişe dair duygusal yaraları konuşmak işleri daha kötü yapar.	Konuşulmamış yaralar zamanla büyür. Geçmiş değiştirilemez ama yeniden anlamlandırılabilir.
6. Sağlıklı ilişkilerde insanlar birbirine bağlı olmamalı.	İyi ilişkilerde insanlar birbirlerinin ihtiyacını gözetir; bu <i>bağımluluk</i> değil, <i>karşılıklı bağıllıktır</i> .
7. İletişim için çalışmak zorundaysanız, ruh eşiniz değilsiniz.	Her ilişki emek ister. Dinlemeyi ve savunmacılığı azaltmayı öğrenmek ilişkinin kalbidir.
8. Terapiyi düşünüyorsanız çok geç kalmışsınızdır.	Boşanan çiftlerin %90'ı terapiye hiç gitmez. Oysa etkili çift terapileri birçok ilişkiyi kurtarabilir.
9. Kavga sebepleri en çok seks, para ve aile konularında olur.	En sık kavga edilen konu: <i>hiçbir şey</i> . Asıl mesele, duygusal bağ kurma çabalarının karşılıksız kalmasıdır.
10. Tüm çatışmalar çözülebilir.	%69'u tekrarlayan, kişilik farklılıklarına dayanan çatışmalardır. Çözmek değil, <i>yönetmek</i> gerekir.
11. Bütün çatışmalar aynıdır.	Bazı konular pazarlık konusu yapılabilirken, bazıları sınır ve değer meselesidir. Ayrım yapmak önemlidir.
12. Uyumlu çiftler daha mutludur.	Farklılık ilişkileri zenginleştirir. "Uyumluluk" dediğimiz şey çoğunlukla saygı, anlayış ve açık fikirlilikten ibarettir.

İletişimi Kolaylaştıran Adımlar

İletişim İçin Ortam & Zaman Yaratmak

Partnerinizle yaşadığınız problemleri gerçekten çözmek, daha sağlıklı ve yapıcı bir iletişim kurmak istiyorsanız; ilk adım, bu sürecin zaman ve alan gerektiren bir yolculuk olduğunu kabul etmekle başlar. Tartışmalar çoğu zaman bir iki güzel sözle ya da ani bir bağırış ile çözümlenemez. Aksine, böyle anlarda hızla verilen tepkiler, problemi çözmek yerine daha da derinleştirebilir.

Bu gerçeği içselleştirdiğinizde;

- Kaç gün geçti, hâlâ bir yere varamadık,
- Hâlâ beni anlamıyorsa demek ki sevmiyor,
- Galiba biz asla anlaşamayacağız,

gibi zihninizi zorlayan düşüncelerin baskısı biraz azalır. Aynı zamanda, her anı çözüm üretme fırsatı gibi görüp, uygun olmayan zamanlarda tartışmayı başlatma ihtiyacınızı da dengeleyebilirsiniz.

İletişim, Ne Zaman ve Nerede?

İyi bir iletişim, sadece "konuşmak" değil aynı zamanda *duyulmak* ve *duymaya niyet etmek* demektir. Bu da uygun bir zaman ve alan gerektirir.

Örneğin:

- İşe geç kalınan bir sabah,
- Bir arkadaş ortamında,
- Yorgunluktan gözlerin kapanmak üzere olduğu bir akşamda,

başlatılan "konuşmamız lazım" cümleleri çoğu zaman gerilim yaratır ve boşa çıkar. Bunun yerine, iki tarafın da zihinsel olarak orada olabildiği, dikkatini verebildiği bir an seçmek gerekir.

Kaliteli bir iletişim için:

- Telefon, TV, sosyal medya gibi dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırmak,
- Ortamda başka bireylerin (çocuklar, aile üyeleri, arkadaşlar) olmamasına dikkat etmek,
- Yüz yüze, göz teması kurarak ve mümkünse fiziksel yakınlık hissini sağlayarak konuşmak, oldukça destekleyicidir. İnsanlar en çok *gerçekten dinlendiğinde ve duyulduğunda* rahatlar.

Zamanınız Kısıtlıysa Ne Yapabilirsiniz?

Hayat çok yoğun olabilir. Bazen iki tarafın da işi, sorumluluğu, yorgunluğu birikmiştir ve uzun uzun konuşmaya alan kalmaz. Bu gibi durumlarda: Her gün sadece 10 dakikalık "biz zamanı" yaratmak,

O anlarda yalnızca "nasıl hissettiğimizi" ve "o günün bize nasıl geldiğini" paylaşmak ve duyguya ve bağlantıya alan açmak iletişimi canlı tutmak için yeterli olabilir.

Bu kısa alanlar, doğru kullanıldığında biriken kırgınlıkların yerini merak, anlayış ve yumuşaklıkla doldurabilir.

Kıscası iletişim; zaman ayırmak, alan açmak, dikkat göstermek ve uygun anı yakalamakla ilgidir. Çoğu zaman (özellikle ilişki ilerledikçe) bu anlar sizin onu "yaratmanıza" ihtiyaç duyar.



Farkındalık Köşesi

- Partnerinizle konuşurken dikkat dağıtan şeyler neler oluyor?
- Son ciddi konuşmanızda fiziksel ve zihinsel olarak ne kadar *oradaydınız*?
- Bugün 10 dakikalığına sadece birbirinize alan açabileceğiniz bir zaman yaratabilir misiniz?

İletişimi Kolaylaştıran Adımlar

Etkili İletişim Teknikleri

İyi bir iletişim yalnızca ne söylediğimizle değil, nasıl söylediğimiz ve nasıl dinlediğimizle de şekillenir. Aşağıdaki temel beceriler, partnerinizle kurduğunuz iletişimi daha sağlıklı, daha duyarlı ve yapıcı bir hale getirebilir.



1. "Ben" Dili Kullanımı

Tartışma sırasında kullanılan dil, ilişkide güvenli bir alan oluşup oluşmayacağını büyük ölçüde belirler. "Sen zaten hep böylesin!", "Sen hiç anlamıyorsun!", "Beni asla dinlemiyorsun!" gibi cümleler, doğrudan suçlayıcıdır ve karşınızdaki kişide otomatik olarak savunma ve karşı atak davranışlarını tetikler.

Bunun yerine "Ben bu şekilde hissettim", "Bunu yaşayınca kendimi dışlanmış gibi hissediyorum", "Sözün bana böyle geçti" gibi ifadeler:

- Kendi sorumluluğunuzu almanızı sağlar,
- Karşınızdakini suçlamak yerine duygunuzu paylaşır,
- Tartışmada rolünüzü ve etkilenme biçiminizi fark etmenize yardımcı olur.

Ayrıca, niyet-sonuç ayırımını yaparken "ben dili" kullanmak, "sen beni kırmak istedin" gibi düşünceler yerine "bunu böyle deneyimledim" diyerek algınızı merkeze koymanızı sağlar.

2. Dinleme

Birçok insan, iyi bir iletişimin temelini "kendini açıklamak" sanır. Oysa pek çok problem iyi bir konuşmadan değil, **iyi bir dinlemeden** geçerek çözülür. Karşınızdaki kişiyi gerçekten dinlediğimizde, *onu kendi kafamızda kurduğumuz halinden çıkarır ve olduğu haliyle duymaya başlarız.*

İyi bir dinleyicinin görevi; duyduğu içeriği geri yansıtmak, gerekirse tekrar teyit almak ve gerçekten aynı anlamı paylaşıp paylaşmadığımızdan emin olmaktır.

Genelde **anlatınca hemen anlaşılacağımızı**, dinleyince de **otomatik olarak anlayacağımızı** varsayarız. Oysa iletişim hataları doğaldır. Bazen **tekrar tekrar dinlemek**, sadece cümleleri değil, arkasındaki duyguyu da duymaya çalışmak gerekir.



İletişimi Kolaylaştıran Adımlar

3. Onaylama

Onaylama, sıkça "hak verme" ya da "aynı fikirde olma" ile karıştırılır. Ancak onaylama, **karşınızdaki kişinin insan olarak yaşadığı duyguyu geçerli kılmak**, "Böyle hissetmen normal" diyebilmektir.

*Sen böyle hissettin, çünkü o anki deneyimin bunu tetikledi.
Bu senin gerçeğin ve ben bunu ciddiye alıyorum.*

İki taraf farklı fikirlerde olabilir ama yine de birbirini onaylayabilir. Bu sayede tartışma kutuplaşmaz, duygular ifade bulur ve taraflar aynı fikirde olmasalar da birbirlerine şefkatle yaklaşabilir.



4. Kurgulama

Partnerinizle paylaşmak istediğiniz zor bir duygu ya da konu varsa, onu olduğu gibi, filtresiz ve tepkisel bir şekilde sunmak çoğu zaman iletişimi tıkar. İşte tam burada **kurgulama** devreye girer.

Kurgulama, duygularınızı ve düşüncelerinizi **önce kendi süzgecinizden geçirmeniz**, gerekirse bunu zihninizde ya da bir kâğıt üzerinde **önceden prova etmenizdir**.

Bu hazırlık sayesinde:

- Hızlıca gelen tepkisel cümleleri ayıklayabilir,
- Gerçek duygunuzu daha net anlayabilir,
- Tartışmayı başlatırken **karşı tarafın "düşmesine basacak" cümlelerden kaçınabilirsiniz.**

Böylece sadece konuya değil, **nasıl konuşulacağına** da alan açarsınız, bu da çoğu zaman konunun kendisinden bile daha belirleyicidir.



Romantik ilişkiler, yaşamın *en derin ve dönüştürücü* deneyimlerinden biri olabilir. Ancak bu deneyim, çoğu zaman düşündüğümüzden daha karmaşıktır; çünkü yalnızca bir başkasıyla değil, aynı zamanda kendimizle de yüzleşmemizi gerektirir. Bir ilişki içerisinde olmak, yaşadığımız hayatı, değer yargılarımızı, kim olduğumuzu, kim olmak istediğimizi ve sosyal dünyadaki yerimizi sık sık sorgular. Bu sorgulamalar yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda duygusal ve davranışsal düzeyde de kendini gösterir. Romantik ilişkiler, diğer sosyal ilişkilerden farklı olarak, her gece yanımızda yatan bir başka dünyayı -bir başka benliği- hayatımıza, yatak odamıza, mahrem alanımıza dahil etmeyi içerir.

Bu yakınlık, arkadaşlık ilişkilerinden en belirgin şekilde ayrıştığı noktadır. Çünkü arkadaşlarımızla genellikle sürekli aynı fiziksel alanda bir arada bulunmamız gerekmez. Onlara "çirkin" yanlarımızı göstermekten çekinmemize gerek kalmayabilir ama bunu yapmamız için gereken yoğunlukta bir temas da çoğu zaman oluşmaz. Dolayısıyla geçmişimizden gelen duygusal yükleri, kırgınlıkları ya da çözülmemiş meseleleri arkadaş ilişkilerimize taşımak o kadar mümkün veya gerekli olmayabilir. Oysa romantik bir ilişkide bu geçmiş yükler kaçınılmaz şekilde yüzeye çıkar; çünkü yakınlık, savunmasızlıkla el ele yürür.

Çift olmanın en temel zorluklarından biri, iki ayrı insanın tek bir hayata entegre olmaya çalışmasıdır. Unutmayın; biz iki ayrı elmayız. Kimse tek bir elmanın iki yarısı değildir. Bütünleşebiliriz evet, hatta birlikte daha büyük bir anlam oluşturabiliriz. Ancak hiçbir zaman birbirimizin aynısı olamayız. Bunu kavramak ve içselleştirmek, ilişkideki tüm duygusal ve davranışsal dinamikleri doğru yere oturtmak açısından temel bir adımdır. Bu farkındalıkla birlikte, yaşanan zorlukların kaçınılmaz olduğunu ve aslında gelişimin doğal bir parçası olduğunu anlamak daha mümkün hale gelir. O zaman, adımlarımızı da daha bilinçli ve güvenli atabiliriz.

İlişki kurmanın doğasında var olan zorlukların ötesinde, özellikle ilişki ilerledikçe unuttuğumuz bazı insani gerçekleri kendimize hatırlatmamız gerekir. Önceki deneyimlerimizden gelen yaralarla partnerimizin davranışlarına olumsuz anlamlar yükleyebiliriz; peki ya kendi niyetlerimiz? Bazen öfkemizin altında, aslında oldukça insani ve derin arzular yatar. Ancak bu arzular, yüzeydeki tepkilerimizin ardında gizlenir. Zamanla yaşanan her tartışma, bu görünmeyen bariyerlerin altında ezilir ve ilişkinin başlangıcında elimizi uzattığımız o insanla neden bir araya geldiğimiz sorusu bulanıklaşır. "Neden onunla birlikteyim?", "Bu ilişkiyi neden sürdürmek istiyorum?" soruları yerini, sadece çatışmanın ağırlığına bırakır.

Oysa en derin kırılmalarımız, en temel arzularımızı da içinde taşır. Tartışmalar sırasında vazgeçtiğimiz, bastırdığımız ya da görmezden geldiğimiz bu arzular (sevgi, anlaşılma, değer görme, aidiyet) ilişkinin gerçek anahtarıdır. Kendimize şu soruları sormak bu yüzden önemlidir: "Bu insanla neden hâlâ tartışıyorum? Neden bir şeyleri değiştirmek, kendimi anlatmak, anlaşılmak istiyorum? Neden söylediği bir söz beni bu kadar yaralıyor?" Yeterince derine indiğinizde, cevapların çoğu benzer bir yere çıkacaktır: "Çünkü onu seviyorum.", "Çünkü onunla mutlu olmak istiyorum.", "Çünkü beni sevsin, anlasın, değer versin istiyorum.", "Çünkü onunla hayatımı paylaşmak istiyorum."

Bu temel arzulara ulaşmak, ilişkiyi anlamlandırmak ve dönüştürmek için çok kıymetlidir. Tartışmaların ardından, kendinize sık sık şu soruyu sormayı ihmal etmeyin: *Bu çatışmada gerçekten neyin peşindeydim? Aslında neye ihtiyacım vardı?* Evet, kendi hassasiyetlerimizi paylaşmak ve kabul etmek zor olabilir. Ancak, yalnızca bu savunmasızlığın içinden geçerek gerçek yakınlığa ulaşabiliriz. Kendi iç dünyamızı partnerimizle paylaştıkça, onun da bizimle birlikte büyüebileceğini fark ederiz. Ve bu farkındalık, belki de iki ayrı insanın birlikte oluşturabileceği o daha büyük, daha derin parçanın ne olduğunu anlamamıza yardımcı olur.

Kapanış

Romantik ilişkilerde zorluklarla baş etmek, çatışmayı yok etmeye çalışmak değildir. Hatta aksine onu tanımak, anlamak ve birlikte büyümenin bir parçası olarak kabul etmektir. Bu kitapçık boyunca romantik ilişkilerde yaşanan zorlukları ve bu zorlukları nasıl daha iyi anlamlandırabileceğimizi, duygularımızı nasıl okuyabileceğimizi ve iletişimimizi nasıl daha bilinçli bir zemine taşıyabileceğimizi birlikte keşfettik.

İlişkilerde sağlıklı iletişim, yalnızca öğrendiğimiz teknikler ya da yaptığımız uygulamalarla sınırlı değildir. Bağlanma biçimlerimiz, düşünce kalıplarımız, geçmiş deneyimlerimiz ve dünyaya bakışımız, partnerimizle kurduğumuz bağı *doğrudan* etkiler. Bizi biz yapan özellikleri değiştirmemize gerek yok ama onlarla daha şefkatli, daha farkında ve daha bilinçli bir ilişki kurmayı öğrenebiliriz. Bu kitapçık tam da bu yolda size eşlik etmeyi amaçladı.

Unutmayın, ilişkide zorlanmak sizi "yetersiz" ya da "başarısız" yapmaz. Aksine, duygularınızı fark etmek, onları anlamaya çalışmak ve partnerinize empatiyle yaklaşmak en güçlü ilişki becerilerindedir. Burada yer alan bilgiler ve uygulamalar yalnızca anlık çözümler değil, ilişkinizi uzun vadede dönüştürebilecek küçük ama güçlü adımlar sunuyor.

Umarız ki bu kaynak, ihtiyaç duyduğunuz bir anda size rehberlik eder; belki bir tartışmada durup düşünmenizi sağlar, belki de kendinizi ve partnerinizi yeni bir gözle görmeye yardımcı olur. Çünkü Psikoeksen olarak biz inanıyoruz ki, bilgi herkes için erişilebilir olduğunda ve yaşama geçirildiğinde gerçek anlamını bulur.

Sevgilerimizle,

Psikoeksen Ekibi



Kaynakça

- Anlatan, Ö. (2021). Deneye dayalı bir yaklaşım: Gottman çift terapisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 74–93.
- Anderson, J. W. (2016). Sternberg's triangular theory of love. In C. L. Shehan (Ed.), *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies* (pp. 1–3). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs058>
- Baumeister, R. F., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 49–67. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0301_3
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.6.1053>
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Gottman, J. M. (t.y.). Debunking 12 myths about relationships. *The Gottman Institute*. <https://www.gottman.com/blog/debunking-12-myths-about-relationships/>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *Evliliği sürdürmenin yolları: Sağlıklı ilişkilerin sırları* (Çev. A. Yüce). Psikonet Yayıncılık. (Orijinal eser yayımlanma yılı: 1999)
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, sex, and intimacy: Their psychology, biology, and history*. HarperCollins College Publishers.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.3.511>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Özkan, C. (2023). Yakın ilişkilerin çatışmalı yönü ve çatışma çözme becerileri. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(2), 18–30.

Kaynakça

- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.
- Sessa, I., D'Errico, F., Poggi, I., & Leone, G. (2020). Attachment styles and communication of displeasing truths. *Frontiers in Psychology, 11*, 1065. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01065>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 13*, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology, 27*(3), 313–335. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)
- Sternberg, R. J., & Barnes, M. L. (1988). *The psychology of love*. Yale University Press.
- Van Zutphen, N. (2016). Book review: *The seven principles for making marriage work*. *Journal of Financial Therapy, 7*(2). <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1141>
- Weeks, G. R., & Treat, S. R. (2019). *Evlilik ve Çift Terpisi - Çiftler terapide* (s. 91–120). Pusula Yayıncılık.
- Yöntem, M., & İlhan, T. (2018). Boşanma göstergeleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 18*(41), 339–358. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.460646>
- Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive distortions. In A. Freeman, S. H. Felgoise, C. M. Nezu, A. M. Nezu, & M. A. Reinecke (Eds.), *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 121–124). Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_36