

Psikoster

Sayı 1 | Ağustos 2025

Sevgi paylaştıkça çoğalır



5

İletişim Ve
Anlayışla
Güçlenen
Evlilikler

22

Anlayış Ve
Empatiyi
Geliştirme

34

İletişim Ve
Anlayışla Çatışma
Çözümü

44

Somut Adımlar Ve
İlişkiyi Güçlendirme
Pratikleri

İyi bir İlişkinin Sırrı: “İletişim, Anlayış, Empati.”

“İlişkiler kelimelerle değil, anlamla kurulur. Ve anlam; duyguların duyulduğu, güvende hissedildiği yerlerde kök salar. Çünkü aynı dili konuşmak yetmez, aynı duyguda buluşmak gerekir.”

Bu dergi, evliliklerin en çok ihtiyaç duyduğu üç temel yapıtaşına odaklanıyor:

“iletişim, anlayış ve empati.”

Evlilik bir yolculuktur. Bu yolculukta zamanla artan sorumluluklar, günlük stresler ve tekrar eden iletişim kazaları, iki insan arasındaki bağı fark edilmeden zayıflatır. Ancak her kriz, doğru yaklaşımla bir dönüşüm fırsatına dönüşebilir. Günlük hayatın içinde yıpranan bağlar onarılabilir; yanlış anlamalar, doğru bakış açısıyla yeniden inşa edilebilir.

Empati, yalnızca bireysel bir beceri değildir; aynı zamanda ilişkisel ve toplumsal bir iyileşme aracıdır. Modern çift terapileri artık bu üç temel kavramın yanına dördüncü bir yapıtaşı daha ekliyor: “**psikolojik güvenlik**”

Bu güven ortamı, çiftlerin duygu, düşünce ve arzularını yargılanma korkusu olmadan paylaşabildiği sağlıklı bir ilişki zemini yaratır. Böyle bir zemin, bağın derinleşmesini ve sürdürülebilirliğini güçlendirir.

Evliliği sürdürülebilir ve anlamlı kılan yalnızca sevgi değildir.

Asıl kalıcılığı sağlayan, sevginin içinden doğan anlayış, saygı ve güven duygusudur.

Bu dergi; evlilikte sıkça karşılaşılan iletişim problemlerine psikoloji temelli bir bakış sunarken, her çiftin kendi ilişkisinde uygulayabileceği somut ve etkili yolları da beraberinde getiriyor. Duygusal ihtiyaçların fark edilmesinden, empati becerilerinin geliştirilmesine, sağlıklı çatışma yönetiminden, bağ kurucu alışkanlıkların inşasına kadar her konu; bilimsel temellere, çözüm odaklı yaklaşımlara ve yaşamın içinden pratiklere dayanıyor.

Bu içerik, anlaşılmanın ardındaki sessizlikleri çözümlemeyi, kırgınlıkların kök nedenlerini fark etmeyi ve ilişkilerin görünmeyen dinamiklerine ayna tutmayı amaçlıyor. Her bölüm; hem duygusal farkındalık geliştirmeye hem de günlük yaşamda uygulanabilecek adımlarla ilişkiye yeni bir yön kazandırmaya davet ediyor.

Çünkü iletişim sadece kelimelerle değil; bakışlarla, sessizlikle ve niyetle de kurulur.

Ve bu yolculukta ihtiyaç duyulan en güçlü şey; iyi niyetle başlanan her değişimin mümkün olduğuna olan inançtır.

İstisna

Bu dergide yer alan tüm içerikler, yazım dili ve editöryel kurgu Rabia Orhan tarafından hazırlanmıştır. Yazılar; bilimsel temellere, duygusal sezgiye ve ilişkisel psikolojiye dayalı bir yaklaşımla kaleme alınmıştır.

Tüm içeriklerin telif hakkı Rabia Orhan'a aittir. Dergi serbestçe okunabilir, paylaşılabilir ve dağıtılabilir. Ancak içeriklerin yazar adı belirtilmeden yeniden yayımlanması, kopyalanması ya da sahiplenilmesi etik ve yasal değildir.

Editör ve yayın yönetmeni: Rabia Orhan

Editörün Yazısı

BİRLİKTE DÖNÜŞTÜREBİLİRİZ

Bu dergi, yalnızca kelimelerle yazılmış bir yayın değil; **bir çağrı, bir yolculuk ve bir hatırlayış.**

Farklı kültürlerden, farklı hikâyelerden gelen insanlar; ortak bir niyetle, ortak bir duyguda buluştu: “İyileştirmek. Anlamak. Yol göstermek.”

Bugün ilişkilerimiz, her zamankinden daha fazla sınıyor. Yakınlık yerini sessizliğe, sohbet yerini ekranlara bırakıyor. Ama içimizde hâlâ yankılanan o güçlü ihtiyaç var:

“Anlaşılmak. Sevmek. Güvende hissetmek.”

İşte bu dergi, tam da bu ihtiyaçlara ayna tutmak için doğdu.

Evliliklerdeki çatışmalardan dostlukların kırılan yüzeylerine, aile bağlarındaki sessiz kopuşlardan içe gömülen duygulara kadar pek çok konuyu ele aldık. Ama sadece sorunlara değil; çözümlere, yeniden bağ kurma yollarına, umut veren küçük adımlara da yer verdik.

Çünkü biz inanıyoruz:

Hiçbir ilişki tesadüf değildir.

Hiçbir bağ çözümsüz değildir.

Ve her kriz, doğru bakıldığında bir dönüşümün kapısıdır.

Bu sayfalarda yer alan yöntemleri uyguladıkça fark edeceksiniz ki; ilişkilerimiz sadece özel hayatımızı değil, yaşam kalitemizi de belirliyor.

Tıpkı Virginia Satir’in dediği gibi:

“Yaşam kalitemiz, ilişkilerimizin kalitesine bağlıdır.”

Bu dergi bir pusula gibi ...

Kendi hikâyenize, çocukluğunuza, sevdiğiniz insana ve kendinize farklı bir gözle bakmanızı sağlayacak bir yol arkadaşı.

Ve belki de en önemlisi:

Yalnız olmadığınızı fark edeceksiniz.

Çünkü dünyanın dört bir yanında, iyiliği büyütmek için yola çıkan kalpler hâlâ var.

Çünkü biz inanıyoruz:

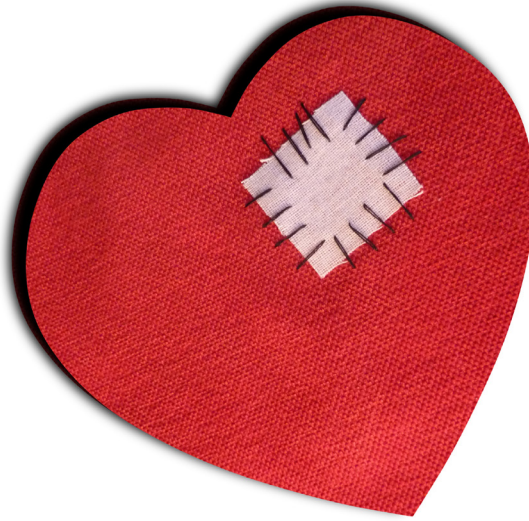
Sevgi paylaştıkça çoğalır.

İyilik uzatılan ellerde kök salar.

Ve her kalp, bir başka kalbe dokunduğunda iyileşmeye başlar.

İÇİNDEKİLER

Editörün Yazısı	5
BİRLİKTE DÖNÜŞTÜREBİLİRİZ	5
1. BÖLÜM	
İLETİŞİM VE ANLAYIŞLA GÜÇLENEN EVLİLİKLER	8
1. İletişimdeki Engeller ve Nedenleri:	9
2. Bastırılan Duygular ve Duygu Check-in'i:	9
3. Farklı İletişim Stilleri: “Ben Dili, Sen Dili ve Sessiz Tuzaklar”	12
4. Teknolojinin Sessizliği: “Fiziksel Yakınlık, Zihinsel Mesafe”	14
5. Güven ve Şeffaflık: “İlişkinin Sessiz Temelleri”	15
6. “Eş Günü” ile Bağ Tazelemek: “Görev Ortaklığından Gönül Ortaklığına”.	16
Kapanış: “Sessizce Güçlenmek Mümkün”	20
2. BÖLÜM	
ANLAYIŞ VE EMPATİYİ GELİŞTİRME	22
1. Empati Nedir ve Nasıl Geliştirilir?	24
2. Eşlerin Birbirini Anlaması İçin Pratik Yöntemler	25
3. Duygusal Zekâ ve İlişki Yönetimi	26
4. Farklı Bakış Açılarını Anlamak: “Tolerans ve Saygı”	28
5. Affetme ve Uzlaşma: “İlişkide Yeniden Bağ Kurmak”	29
6. Empati Testi: “Kendinizi Tanıyın”	32
Kapanış: “Empati, Bağ Kurmanın Sessiz Gücü”	33





3. BÖLÜM

İLETİŞİM VE ANLAYIŞLA ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ

34

1. Yapıcı Tartışma Teknikleri: “Kazanmak Değil, Anlamak İçin Konuş” 36
2. Uzlaşma Stratejileri: “İkimiz de Kendimizden Bir Parça Gönderelim” 37
3. Öfke Kontrolü ve Sakin Kalma Yöntemleri: “Durdur, Fark Et, Nefes Al” 38
4. Duygusal İhtiyaçları Açıkça Dile Getirmek: “Seni Suçlamıyorum, İçimdeki Boşluğu Paylaşıyorum” 39
5. Aile İçi Çatışmalarda Çocukların Rolü: “Gözler Sözlerden Daha Fazlasını Görür” 41
6. Uzman Görüşü: “Ne Zaman Destek Almalısınız?” 42

4. BÖLÜM

SOMUT ADIMLAR VE İLİŞKİYİ GÜÇLENDİRME PRATİKLERİ

44

1. Günlük İletişim Rutinleri: “Duyguları Konuşmak, Günü Kurtarır” 46
2. Kaliteli Zaman: “Aynı Anda Orada Olmak” 47
3. Takdir, Minnettarlık ve Küçük Jestler: “Bağ Kurmanın Sessiz Dili” 49
4. Cinsellik: “Sadece Bedensel Değil, Ruhsal Bir Bağ” 50
- Kapanış: Her Yeni Gün, “Seni Yine Seçiyorum” Demek İçin Bir Fırsattır 54

İLETİŞİM VE ANLAYIŞLA GÜÇLENEN EVLİLİKLER



1. İletişimdeki Engeller ve Nedenleri:

„Neyi anlatamadığımız değil, neden anlatamadığımız önemlidir.“

Birbirimizi sevdiğimiz hâlde neden bazen duyamıyor, göremiyor, birbirimize ulaşamıyoruz?

Gerçek şu ki: İlişkilerdeki krizlerin çoğu, eksik kelimelerden değil; eksik duygulardan doğar. Asıl mesele ne söylediğimiz değil, neyi söyleyemediğimizdir.

Çoğu zaman kendimizi ifade etmekten korkarız. Yanlış anlaşılma, yargılanma, reddedilme... Bu korkular, anlatmamız gerekenleri içimize gömmemize neden olur. Ama bastırılan her duygu, sonunda başka bir şekilde yüzeye çıkar; kırgınlık, alınganlık, öfke ya da uzaklık olarak.

Bu sessizliğin en zor tarafı, iki insanın fiziksel olarak yan yana ama duygusal olarak çok uzak hissetmesidir.

Uygulama Tavsiyesi:

Her gün, ilişkideki iletişimi değerlendirmek için kendinize şu iki soruyu sorun: “Bugün eşime gerçekten ne anlatmak istedim ama anlatamadım?” ve “O an ne hissettim?” Bu farkındalık, ilişkideki görünmeyen engelleri tanımak için ilk adımdır.

2. Bastırılan Duygular ve Duygu Check-in'i:

Sessizliğin Arkasında Ne Var?

İlişkilerde her şey konuşulmuyor. Konuşulmuyor. Ve aslında en çok ihtiyaç duyduğumuz anlarda bile sessiz kalmayı seçiyoruz. Çünkü çocukluktan bu yana öğrendiğimiz çok temel bazı kalıplar var:

- „Ağlama, güçlü ol.“
- „Duygularını belli etme.“
- „Yüzleşme, sorun çıkarma.“

Bu kalıplar biz farkında olmadan içimize yerleşiyor ve yetişkinlikte en yakınımıza bile ne hissettiğimizi ifade edemez hâle geliyoruz. Bastırılan her duygu, zamanla başka biçimlerde dışa vurur: “öfke, kırgınlık, alınganlık, soğukluk, geri çekilme...”

Hatta çoğu zaman “Neden böyle hissettiğimi bile bilmiyorum.” deriz. Çünkü o duygunun kökeni, çok daha derinlerde, belki yıllar öncesindedir.

Bastırılan duygular, ilişkilere sessiz bir yük gibi biner. Duygular paylaşılmadığında bağ da zayıflar. Oysa

güvenli bir ilişkide taraflar, anlaşılmasalar bile en azından yargılanmadan dinleneceklerini bilir. Ve bu güven, duyguların görünür kılınmasıyla başlar.

Aynı evi paylaşmak, aynı duyguyu paylaştığınızda anlam kazanır. Bu bölüm, evliliğin en sessiz çatlaklarına ışık tutuyor.

“Duygular bastırıldıkça, ilişkiler yalnızlaşır.”

Bazen sadece biri „Bugün seni ne üzdü?“ diye sorsa, içimizde birikenleri boşaltabileceğimizi hissederiz. Ama çoğu ilişkide bu soru hiç sorulmaz. Çünkü zamanla çiftler konuşmamayı öğrenir. Konuşmamaya alışır. Bu da ilişkiyi yalnızca rutinlerin içinde hayatta tutar ama ruhunu zedeler.

Uygulama Önerisi: „Duygu Check-in” Rutini

Her gün yalnızca 5 dakika. Ama gerçekten sadece birbirinize ait 5 dakika.

- Yatmadan önce ya da kahve içerken bu basit soruları birbirinize sorun:

1. Bugün seni en çok ne mutlu etti?
2. Bugün seni en çok ne zorladı?
3. Gün içinde canını sıkın bir şey oldu mu?

Bu sorulara verilen cevaplar sadece bilgi değil; bağ kurar. Çünkü dinlenmek bir ihtiyaçtır. Ve her ifade, eşlerin birbirini yeniden tanımalarına imkân tanır.

Bu alışkanlık ne sağlar?

- **Duygusal farkındalık gelişir.** Kendi duygularınızı adlandırmak kolaylaşır.
- **Empati artar.** Eşinizin gün içinde yaşadığı içsel dünyaya dair daha çok şey öğrenirsiniz.
- **Küçük kırgınlıklar büyümeden çözülür.** Konuşuldukça yumuşar.
- **Rutin içinden duygu görünür hâle gelir.** Paylaşılan sessizlik bile artık bir anlam taşır.

Bu rutinin kalıcı bir alışkanlığa dönüşmesi için; ilk başlarda telefon hatırlatıcısı, küçük notlar ya da favori bir kahve köşesi gibi tetikleyici rutinler oluşturabilirsiniz. Çün-

kü insanlar çoğu zaman niyetten çok düzene sadık kalırlar.

“Görülmeleyen duygu, unutulmaz. Yalnızca daha derine gömülür.”

Gerçek Hayattan Mini Hikâye

Psikolojik danışmanlık sürecinde karşılaşılan gerçek bir vaka örneğinden alınmıştır, kişisel bilgiler değiştirilerek aktarılmıştır.

Meryem ve Efe, 13-yıllık evli bir çiftti. Evliliklerinin ilk yıllarında aralarındaki bağ oldukça güçlüydü. Ancak zamanla çocuklar, iş hayatı ve günlük sorumluluklar derken ilişkilerinin dili sessizliğe evrildi. Efe her akşam işten döndüğünde evde sıcak yemek, tertemiz bir ev ve düzenli çocuklar buluyordu. Meryem tüm bunları büyük bir özen ve sevgiyle yapıyordu. Ama zamanla içten içe bir eksiklik hissetmeye başladı. Çünkü yaptığı hiçbir şeyin fark edilmediğini düşünüyordu.



Bir gün danışmanlık sırasında şu cümleyi kurdu:

“Ben her gün aynı özenle yemek yapıyorum. Masayı güzelce hazırlıyorum. Ama bir kere bile ‘ellerine sağlık’ denmiyor. Artık görünmez hissediyorum.”

Danışmanın yönlendirmesiyle Efe de iç dünyasını paylaşmaya başladı. “Ben ilgilenmiyorum sanma!” dedi. “Ama işten geldiğimde yorgun oluyorum. Sıcak bir yemek ve evde huzurlu bir ortam görmek bana iyi geliyor ama bunu söylemeyi akıl edemiyorum.”

Gerçek şu ki; iki taraf da kendi dünyasında yorulmuştu. Efe tüm gün stresli bir iş ortamında sorumluluklarla boğuşuyor, eve geldiğinde sadece huzur arıyordu. Meryem ise ev hanımıydı; çocuklarla, ev işleriyle, yemekle, alışverişle geçen günün sonunda fiziksel ve duygusal olarak tükenmiş hissediyordu. Ama bu yorgunluklar, farklı dillerle ifade ediliyordu. Efe için sessizlik bir rahatlama, Meryem içinse bir yok sayılma anlamı taşıyordu. Meryem konuştuğunda Efe için bu bir “şikayet” gibi geliyor, Efe sustuğunda Meryem için bu bir “umursamazlık” olarak hissediliyordu.

Erkekler çoğunlukla görsel ipuçlarına, kadınlar ise sözel onaylara daha duyarlıdır. Kadının duyduğu iltifatla varlığını hissederken, erkek gördüğü düzenle sevildiğini düşünür. Ama biri duymazsa, diğeri de zamanla görmemeye başlar.

Çift, terapi sürecinde haftalık küçük notlar bırakmaya başladı. Meryem, yemek masasının üzerine “Bugün çok yorgundum ama senin için yaptım.” diye yazdı. Efe ise aynanın kenarına “Ellerine sağlık, seni fark ediyorum.” notu ilaştırdı. Bu küçük ifadeler zamanla büyük bir fark yarattı. Meryem’in gözleri daha çok parlamaya, Efe’nin sesi daha yumuşak çıkmaya başladı.

Aylar içinde, göz temasları arttı, birlikte gülme anları çoğaldı. Efe artık sadece sofrayı değil, sofrayı hazırlayan kalbi de görüyordu. Meryem de artık sadece yorgunluğunu değil, içten gelen minnettarlığı duyuyordu. Bastırılan duygular görünür oldukça, ilişki derinleşti.

Kadınlar sözcüklerle varlıklarının fark edilmesini isterken, erkekler çoğu zaman davranışlar ve görsel ipuçlarıyla sevgiyi okur. Bu fark, birinin söylenmeyen cümlelerde kaybolmasına, diğeri ise görünmeyen çabaya kör kalmasına neden olabilir.

Sessizlik, her zaman huzur değildir. Bazen bir kadının duyulma arzusudur, bazen bir erkeğin nasıl göstereceğini bilemediği sevgisidir.

Terapötik Model: Imago Terapisi – **Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt**

Imago Terapisi, ilişkilerde yaşanan duygusal çatışmaların kökeninde genellikle çocuklukta karşılanmamış duygusal ihtiyaçların yattığını savunur. Bu kurama göre bireyler, farkında olmadan, çocuklukta yaşadıkları eksiklikleri tamamlayabilecek kişileri eş olarak seçerler.

Ancak seçilen kişi genellikle aynı eksiklikleri yeniden yaşatır. Bu da ilişkinin içinde yoğun çatışmalar, kırgınlıklar ve duygusal kopukluklar yaratabilir.

Imago Terapisi, bu döngüyü fark ettirerek eşlerin birbirlerine yalnızca partner değil; aynı zamanda birbirlerinin iyileştiricisi olabileceklerini gösterir. Terapide uygulanan „**bilinçli diyalog**“ tekniği, duyguların yargılanmadan paylaşılmasını ve karşılıklı empati kurulmasını destekler.

Konuşulmayan her duygu, ilişkide bir sessizlik duvarına dönüşür. Bu sayfalarda, o duvarı birlikte yıkmanın yollarını arıyoruz

„Eşiniz bir düşman değil,
iyileşmemiş yaralarınızı görünür
kılan bir aynadır.“

Kitap Önerisi: “Emotionally Focused Couple Therapy” – Dr. Sue Johnson

Bu kitap, ilişkilerde güvenli bağlanmayı nasıl yeniden inşa edebileceğimizi hem kuramsal hem de uygulamalı bir biçimde anlatan öncü bir eserdir. Johnson’ın geliştirdiği

Duygu Odaklı Terapi (EFT) modeli, çiftlerin duygusal bağlarını derinleştirmelerine, savunmaları bırakmalarına ve daha açık iletişim

kurmalarına yardımcı olur. Kitap boyunca verilen vaka örnekleri ve diyaloglar, okuyucunun kendi ilişkisine ayna tutmasını kolaylaştırır. Özellikle „dönüşüm diyalogu“ bölümleri, duygu paylaşımını yapılandırmak isteyen çiftler için rehber niteliğindedir.

“İlişkilerde asıl güven, ‘Duygularımı gösterebilirim ve anlaşıyorum.’ hissiyle kurulur.

Özetle:

Bastırılan duygular, ilişkilerde sessiz ama derin bir gerilim yaratır. Bu gerilim zamanla iletişimi tıkar, bağları zayıflatır. „Duygu Check-in’i“ gibi küçük ama düzenli uygulamalarla çiftler, hem kendilerine hem de birbirlerine görünürlük kazandırır. Duyguların yargılanmadan ifade edildiği her alan, ilişkinin ruhunu besler. Unutulmamalıdır:

“İlişkilerde asıl güven, ‘Duygularımı gösterebilirim ve anlaşıyorum.’ hissiyle kurulur.”

3. Farklı İletişim Stilleri: “Ben Dili, Sen Dili ve Sessiz Tuzaklar”

Sessizliğin Arkasında Ne Var?

Her insanın iletişim tarzı tıpkı bir parmak izi gibi kendine özgüdür. Kimisi duygularını açıkça ifade ederken, kimisi sözcüklerden kaçınır ve susarak anlatır.

Bazıları beklentilerini doğrudan dile getirir, bazılarıysa ima yolunu seçer. İşte bu bireysel farklılıklar, ilişkilerin en hassas noktalarından biri olan “yanlış anlaşılmalardan” temelini oluşturur.

Bir eşin söylediği bir sözü hiç söylememiş olması, bir bakışın arkasına anlam yüklemek ya da sessizliği reddedilme olarak yorumlamak... Tüm bunlar, tarafların farklı iletişim tarzlarının farkında olmadan yaşadığı içsel çarpışmalardır.

Bu noktada modern ilişki psikolojisinin öncülerinden biri olan **Dr. John Gottman**, ilişkileri içten içe tüketen dört yıkıcı iletişim kalıbına dikkat çeker:

1. **Eleştiri:** Kişiliğe yönelik saldırılar. Örnek: “Sen hep bencilsin.”
2. **Küçümseme:** Alay etme, hor görme, mimikler ve iğneleyici ifadelerle aşağılamak.





3. **Savunma:** Sorumluluk almak yerine karşı tarafı suçlama. Örnek: “Zaten sen başlattın.”
4. **Duvar örme:** Fiziksel ya da duygusal olarak tamamen kapanma. Konuşmamak, uzaklaşmak.

Bu dört iletişim biçimi ilişkiye zarar veren görünmez duvarlar örür. Üstelik zamanla alışkanlığa dönüşerek tarafların birbirine erişimini kesintiye uğratar. En tehlikelisi ise bu kalıpların çoğu zaman fark edilmeden ilişkiyi tüketmesidir.

Bu Döngüyü Nasıl Kırarız?

İlk adım, suçlayıcı dili bırakıp duygu merkezli, şefkatli bir ifade biçimi geliştirmektir. Bu noktada en etkili araçlardan biri “**Ben Dili**” kullanımıdır. Ben dili, karşı tarafı suçlamadan kendi duygumuzu anlatmamıza olanak tanır.

İletişim Taktiği:

- **Sen Dili:** “Sen hep böyle yapıyorsun!” (suçlayıcı, savunma tetikler)
- **Ben Dili:** “Bu durumda kendimi yalnız ve önemsiz hissediyorum.” (duyguyu sahiplenir, empati kurdurur)

Ben dili, hem sizin duygularınızı sahiplendiğinizi gösterir hem de karşı tarafı savunmaya

geçmeden sizin dünyanıza davet eder. Suçlamadan, yargılamadan, sadece duygunuzu ortaya koyarsınız. Bu da hem sizin anlaşılmanızı kolaylaştırır hem de karşınızdakinin size kapılarını kapamasını engeller.

Farkındalık Alıştırması:

Bir hafta boyunca şu sorularla kendinizi gözlemleyin:

- Tartışmalarda hangi dili kullanıyorum?
- Eleştiriyor muyum?
- Küçümsüyor muyum?
- Savunmaya mı geçiyorum?
- Tamamen susarak iletişimi kesiyor muyum?

Kendinizi yargılamadan sadece gözlem yapın. Çünkü değişim, suçlulukla değil; farkındalıkla başlar. Bu gözlem süreci, iletişim dilinizde küçük ama kalıcı değişiklikler başlatabilir.

Kitap Önerisi: “Birlikte İyi Hissetme” – Dr. David Burns

Bu kitap, hem bireysel farkındalık hem de çift iletişimi açısından çarpıcı örnekler sunar. Duygusal çatışmaların nasıl yönetilebileceğini, karşılıklı olarak nasıl daha yapıcı ve destekleyici bir dil geliştirilebileceğini anlatır.

Kitabı eşinizle birlikte okuyarak, altını çizdiğiniz yerleri birbirinizle paylaşmanız ilişkiyi güçlendirebilir.

Mini Hatırlatma:

“Bazen bir ilişkiyi kurtaran şey, büyük özürler değil; küçük ifade farklarıdır.”

Unutmayalım: Birbirimizi anlamanın ilk adımı, birbirimize doğru kelimelerle ulaşmaktan geçer. Dili değiştirmek, ilişkiyi değiştirebilir. Ve bazen yalnızca bir kelime, yıllardır süren bir kırgınlığı onarabilir.

4. Teknolojinin Sessizliği: “Fiziksel Yakınlık, Zihinsel Mesafe”

Teknoloji hayatımıza konfor getirdi, evet. Ancak çoğu zaman bu konfor, duygusal bağlarımızı sessizce aşındırıyor. Artık aynı koltukta oturuyoruz ama birbirimizin gözlerine daha az bakıyoruz. Yan yanayız ama zihnen çok uzaklardayız. Fiziksel yakınlık, duygusal uzaklığı örtemiyor.

Her biri ayrı dünyalara açılan ekranlar, ilişkilerde görünmeyen bir mesafe oluşturuyor. Artık en çok vakti geçirdiğimiz şey ekranlar;

eşimizin bakışları, sesi ya da dokunuşu değil. Zamanla göz teması azalıyor, kalpten gelen cümleler yerini hızlı mesajlara bırakıyor. Oysa gerçek bağ, ekran ışığında değil, dikkatle kurulur. Birinin gözlerinin içine bakarak “buradayım” diyebilmek, teknolojik hiçbir kolaylıkla yer değişemez.

„İlişkiler ilgiden beslenir. İlgi, dikkattir. Dikkat ise zamanla değil, niyetle kurulur.“

Film Önerisi: Her (2013)

Spike Jonze’un yönettiği bu çarpıcı film, yapay zekâyla ilişki kuran yalnız bir adam üzerinden modern çağın duygusal boşluğunu ve bağ kurma ihtiyacını incelikle işler.

Sanal yakınlıkla gerçek duygular arasındaki sınırı sorgulatan *Her*, teknolojinin sunduğu kolaylığın duygusal yalnızlığı nasıl görünmez kıldığını güçlü bir sinematografiyle yansıtır. Filmi izledikten sonra ekranların gölgesinde kalan gerçek duygulara dair farkındalığınız artacak.

Uygulama Önerisi: „Ekransız Zaman Ritüeli“

Her gün belirli bir saati sadece birbirinize ayırın. En az 30 dakikalık bir zaman dilimi ...



Güven, sürekli hatırlatılması gereken bir his değil; her davranışla yeniden inşa edilen bir deneyimdir



- Telefonsuz, bildirim sesi olmadan, yalnızca karşılıklı dikkatle geçirilmiş zaman.
- Birlikte yürüyüşe çıkın, sadece birbirinize soru sorun, birlikte çay hazırlayın ya da göz göze sessizce oturun.
- Ekranlar kapandığında dikkat açılır. Dikkat açıldığında ise bağ derinleşir.

Bu küçük ama düzenli ritüel, ilişkiyi yalnızca fiziksel değil, zihinsel olarak da yeniden yakınlaştırır. Çünkü sevgi, varlıkla hissedilir. Ve varlık; yalnızca orada olmakla değil, gerçekten orada hissettirmekle mümkündür.

5. Güven ve Şeffaflık: „İlişkinin Sessiz Temelleri“

Güven, bir ilişkinin görünmeyen ama en güçlü taşıyıcısıdır. Şeffaflık ise o güvenin sesidir. Bir ilişkide söylenen sözlerin kalbe ulaşması için önce güvenli bir zemin gerekir. Çünkü insan, ancak yargılanmayacağını bildiği bir yerde gerçek duygularını açığa çıkarabilir.

Günlük telaşlar, sorumluluklar ve dış dünyanın karmaşası içinde birçok çift, birbirinin iç dünyasını unutabiliyor. İlişki bir “idare etme” moduna geçiyor. Ama asıl bağ, sadece büyük krizlerde değil; sıradan bir günde birbirini görebilmekte, duyabilmekte saklı.

İşte bu yüzden güvenin ve şeffaflığın yeniden inşa edilmesi için çiftlerin düzenli ola-

rak birbirlerine zaman ayırması çok kıymetlidir. Bu zaman dilimi büyük bir etkinlik olmak zorunda değil; samimi, sakın ve sadece “biz”e ait bir an olabilir.

Uygulama Önerisi: „Açık Gün“ veya „İlişki Günü“ Rutini

Ayda en az bir kez, sadece ilişkiniz için ayıracığınız bir gün ya da birkaç saat belirleyin. Bu zaman diliminde:

- Günlük hayatın akışından çıkın.
- Sadece ilişkinizi konuşun: Ne sizi iyi hissettirdi? Ne zorladı? Hangi davranış daha çok sevmek hissettirdi?
- Konuşmaları yargılamadan, düzeltmeye çalışmadan, sadece dinlemek için yapın.

Bir fincan kahve eşliğinde, kısa yürüyüşlerde veya evde baş başa geçirilen bir akşamda şu küçük uygulamalar fark yaratır:

- Eşinize özel hazırlanmış mini notlar yazın. Mesela: “Dün akşam sessizce beni dinlemen çok iyi geldi.”
- Ufak bir jest yapın: En sevdiği tatlıyı alın, kahvesinin yanına minik bir pusuyla bırakın.
- O güne küçük bir soru ekleyin: “Bu ay sana kendini en çok ne zaman değerli hissettirdim?”



Bu tür küçük ama samimi geri bildirimler, ilişkinin duygusal bağını derinleştirir. Çünkü insanlar duyulduklarını, görüldüklerini ve önemsendiklerini hissettiklerinde bağ kurarlar. Bu da yalnızca büyük cümlelerle değil; küçük ve içten ifadelerle mümkündür.

“Güven, sürekli hatırlatılması gereken bir his değil; her davranışla yeniden inşa edilen bir deneyimdir.”

6. “Eş Günü” ile Bağ Tazelemek: “Görev Ortaklığından Gönül Ortaklığına”

Günümüz çiftlerinin en yaygın sorunlarından biri şu: Aradaki bağ sürüyor ama derinliği giderek azalıyor. Çünkü hayat çok hızlı akıyor. İş, çocuklar, faturalar, market alışverişi, yemek, temizlik ... Derken eşler bir bakmış, sadece hayatı birlikte organize eden birer “ekip arkadaşı”na dönüşmüşler.

Sevgi ifadesi, bir “Çöpü kim atacak?” tartışmasında kaybolabiliyor. Konuşmalar sade-

ce ihtiyaçlara ve görev dağılımına sıkışıyor.

İşte bu yüzden, ilişkide zaman değil; nitelikli temas fark yaratıyor. Her ay eşinize özel bir “Eş Günü” ayırmak, bu anlamda sadece bir buluşma değil, yeniden bağ kurma fırsatıdır.

Peki, bu günde ne yapılabilir?

Bu özel gün büyük organizasyonlar ya da pahalı planlar gerektirmez. Mesele bir etkinlik yapmak değil; eşinizle kalpten kalbe bağ kurabilmektir:

- Birlikte yürüyüşe çıkın. Yan yana sessizce yürümenin bile bağ kurucu gücü vardır.
- Bir film izleyin ve sonrasında üzerine konuşun. Sizi en çok etkileyen sahne neydi? Neden?
- Eski fotoğraflarınıza bakın, anılarınızı hatırlayın. “Şu tatilde ne çok gülmüştük ...” diyebileceğiniz bir anı yeniden yaşayın.
- Evin içinde küçük bir kahve köşesi hazırlayın. Karşılıklı oturun ve birbirinize son zamanlarda söylemediğiniz ama hissettiğiniz bir şeyi ifade edin.

Uygulama Önerisi: “Eş Gününü” Ritüele Dönüştürün

Bu günü sıradanlaştırmadan ama abartmadan yaşayın:

- Öncesinde eşiniz için minik bir not yazın. “Seninle kahve içmeyi özledim.”
- Onun doğal haliyle yaptığı ve size iyi gelen şeyleri not edin. “Bugün çocuklara sarılışını izlemek içimi ısıttı.” gibi.
- Birlikte bir hatıra kavanozu hazırlayın. Her Eş Günü’ne dair küçük bir cümle yazıp içine atın. Zor zamanlarda bu kavanozdan rastgele bir not çekin.

„İlişkiler özel günlerle değil; özel anları görünür kılma cesaretiyle güçlenir.“

Unutmayın, mesele zaman ayırmak değil; varlığınıza gerçekten sunmak. Duyguların gözetmesiyle buluştuğu, sözlerin kalpten geldiği bir gün, ilişkinizde aylar süren bir yakınlık yaratabilir.

Çünkü her ilişkide, zamanla değil, özenle kurulan bağlar kalıcı olur.

İlham Fikri: “Hatıra Kavanozu”

Bir cam kavanoz alın ve içine birlikte yaşadığınız küçük ama anlamlı anları yazın. Her biri tek bir kağıda:

- “Seninle balkonda sabah çayı içmek bu haftanın en huzurlu anıydı.”
- “Bugün sadece beni dinlediğin için çok teşekkür ederim.”
- “İlk kez sabaha karşı uyanıp yağmur sesini birlikte dinlediğimiz günü unutma...”

Zor bir günün sonunda bu kavanozdan rastgele bir kağıt çekin. İçinden çıkan o anı, size ilişkinizin özünü ve neden bu yolda birlikte yürüdüğünüzü hatırlatsın. Hatırlamak, bazen en güçlü yeniden başlama biçimidir.

Kriz Anlarında Kadının Rolü: “Sessiz Gücün Yankısı”

Tarih boyunca kadınlar sadece bir anne, eş ya da evin “yapıcısı” olmadı; aynı zamanda birleştirici, toparlayıcı, duygusal dengeyi koruyucu figürler oldular.

Zamanın yükü ne kadar ağır olursa olsun, birçok kadın evin ruhunu korumayı sürdürdü. Sessizlikleriyle bile huzur verdiler. Sabırla ayakta kaldılar.

Zor zamanlar geldiğinde, kadınlar çoğu zaman ailenin duygusal pusulası hâline gelir. Dışarıdan güçlü dururlar ama içlerinde çok şey taşırlar. Çocuklarına umutla sarılırlar, eşlerine destek olurlar, kendi duygularını içten içe yaşarken çevrelerine güç verirler. Bazen sadece söyledikleri değil, söylediklerini hangi tonda söyledikleri bile iyileştirici olur.

Kadınların bu içsel gücü, çoğu zaman görünmeyebilir. Ama o güç, evin duvarları arasına sinmiş bir sıcaklık gibidir; fark edilmez ama hissedilir. O yüzden, kriz zamanlarında ka-

Her kriz bir sona değil, doğru iletişimle yeni bir başlangıca işaret eder. Belki de tek ihtiyacınız olan şey, birbirinizin gözlerinin içine yeniden bakmak



dınların içsel yükünü hafifletmek, onları sadece takdir etmek değil; onların da görülme-ye, duyulmaya ve desteklenmeye ihtiyacı olduğunu fark etmektir.

“Çünkü kadın yalnızca vererek değil, aldığı destekle de güçlenir.”

Ve ilişkilerde, gerçek iyileşme; sadece sabreden değil, sabredene el uzatanla mümkün olur.

Gerçek Hayattan Mini Hikâye

Psikolojik danışmanlık sürecinde karşılaşılan gerçek bir vaka örneğinden alınmıştır, kişisel bilgiler değiştirilerek aktarılmıştır.

Ayşe ve Tolga, evliliklerinin 9. Yılındaydılar. İki çocukları, yoğun iş tempoları ve şehir dışında yaşayan aileleriyle birlikte oldukça yoğun bir yaşam sürüyorlardı. Ayşe, tam zamanlı çalışan bir anneydi. Tolga ise bir inşaat firmasında saha şefi olarak çalışıyordu,

genellikle gün boyu dışarıda, stresli ortamlarda bulunuyordu.

Ayşe son zamanlarda evliliğinde ciddi bir yalnızlık hissi yaşıyordu. Fiziksel olarak aynı evdeydiler, akşam aynı sofrada yemek yiyorlardı ama duygusal olarak tamamen ayırdılar. Tolga işten yorgun geldiğinde televizyonun karşısına geçiyor, çocuklarla kısa bir ilgilenmenin ardından sessizliğe gömülüyordu. Ayşe ise bütün günün yorgunluğuna rağmen yemek yapıyor, ev toparlıyor, çocuklarla ilgileniyor ama tüm bu emeği karşılıksız kalıyormuş gibi hissediyordu.

Bir seans sırasında Ayşe şöyle dedi:

“Artık bu evde sadece anne ve hizmetli gibiyim. Kadın olduğumu unuttum. Sadece iyi bir eş değilim, eşim yok gibi...”

Tolga ise şöyle yanıtladı:

“Beni ilgisiz görmek seni çok kırıyor ama seninle konuşmaya enerjim kalmıyor. Sessizliğimi sana uzaklık sanıyorsun ama ben sadece tükeniyorum.”

Danışman, çifte küçük ama özel bir egzersiz önerdi:

Ayda bir gün sadece birbirlerine ait olacakları bir **“Eş Günü.”** Bu günde sadece çift olmaları, çocuklardan, işlerden ve sorumluluklardan uzak, sade ve samimi anlar paylaşmaları istendi.

İlk Eş Günü>nde bir pastaneye gittiler. Küçük bir masa, iki kahve ve sadece birbirlerine ait bir saat... Ayşe masaya küçük bir zarfa koyduğu notu bıraktı:

“2016’da sana ilk defa ‘eşim’ dediğim günü hatırlıyor musun? O günden sonra bugüne kadar ben hâlâ senin eşin olmayı istiyorum.”

Tolga notu okuduğunda sustu. O an göz göze geldiler. Uzun süredir birbirlerinin gözlerine bu kadar uzun bakmamışlardı. O günün





sonunda Tolga, Ayşe'ye ilk kez kendi el yazısıyla bir not bıraktı:

“Ben seni hâlâ seviyorum. Sadece bunu göstermeyi unutmuşum.”

Sonraki aylarda “Eş Günü” onlar için bir geleneğe dönüştü. Ayşe kendini daha görünür, Tolga ise daha anlaşılabilir hissetmeye başladı. Çocuklar bile bu özel günü fark etmişti. “Bugün anneyle babanın günü.” diyerek kendi oyunlarına çekiliyorlardı.

Çift, bu rutinle birlikte tekrar birbirlerini duymaya, görmeye ve hissetmeye başladı. Ayşe yeniden kadın olduğunu hissederken, Tolga da sadece geçimini sağlayan biri değil, eşiyile bağ kuran bir adam olmanın huzurunu yaşamaya başladı.

Onlar için sevgi; artık yalnızca bir duygu değil, “**zamanla ve dikkatle yeniden örülmüş bir bağ**” haline geldi.

Eşlerin Rolü: “Karşılıklı Dayanışma ve Saygı”

Zor zamanlar yalnızca kadınları değil, erkekleri de sınar. Ancak toplumsal roller ve öğrenilmiş kalıplar gereği, erkekler çoğu zaman duygularını dile getirmeyi “zayıflık” olarak algılar. Bu yanlış inanç, onları sevgiye, kırgınlığa ya da kaygıya dair hislerini bastırma-ya iter. Oysa gerçek güç; duyguyu bastırmakta değil, sevgiyle ve açık yüreklilikle paylaşabilmektedir.

Unutulmamalıdır ki duygusal destek tek taraflı bir sorumluluk

değildir. Sağlıklı ve derin bağlar kurabilmek için her iki tarafın da elini taşın altına koymas gerekir. Dayanışma yalnızca maddi katkıyla sınırlı değildir; çoğu zaman asıl ihtiyaç duyulan, duygusal anlamda “orada” olmaktır.

“Sevgi, sadece hissetmek değil; birlikte öğrenmektir”

İlişkinin kırılanaştığı anlarda birinin susarken diğerrinin sabırla yanında kalabilmesi, yargılamadan eşlik edebilmesi çok değerlidir. Bazen iyileştirici olan şey bir çözüm cümlesi değil, içten gelen bir “Ben buradayım, seninle birlikteyim.” bakışıdır.

Eşlerden biri, örneğin kadın, duygusal olarak zayıf hissettiğinde ya da kırıldığında; erkek eşinin yanında kalabilme, onun duygusunu taşıyabilme gücünü gösterdiğinde ilişki derinleşir. Ama eğer kadın kendini kötü hissettiği

anda yalnız bırakılırsa, zamanla içsel olarak öfke ve değersizlik biriktirebilir.

“Gerçek eşlik; çözmek değil, birlikte taşıyabilmektir.”

Çünkü bazen sessizce yanında durmak, kelimelerden çok daha fazlasını söyler.

Kapanış: “Sessizce Güçlenmek Mümkün”

Unutmayalım ki bir ilişkiyi ayakta tutan şey; büyük jestler, pahalı hediyeler ya da mükemmel sözler değildir. Gerçek bağ, küçük ama içten adımlarda saklıdır.

Her gün yalnızca birkaç dakikalık dikkatle dinlenmek...

Bir fincan kahve eşliğinde göz göze süsüsbilmek...

Zor bir günün ardından sessizce sarılabilmek...

Ve belki de en önemlisi: Bazen ne olursa olsun “hala buradayım” diyebilmektir.

İlişki dediğimiz şey yalnızca romantik bir duygü değil, iki insanın birlikte büyümeyi göze almasıdır. Çünkü zamanla her şey değişir: hayatlar, roller, beklentiler, duygular... Ama de-

“Gerçek eşlik; çözmek değil, birlikte taşıyabilmektir.”





ğişmeyen bir şey vardır: *Eşlerin birbirine duyduğu saygı ve birlikte öğrenme cesareti.*

Kadın ve erkek bu yolculukta sadece sevgili değil; birbirinin gelişimine eşlik eden iki yoldaştır. Sevgi, sadece hissetmekle kalmaz; görmek, anlamak, çabalamak ve kalmaya karar vermektir. Kusurlar karşısında sabır göstermek, kırgınlıklar karşısında yeniden yakınlaşma yolları aramak, gerçek sevgiyi inşa eder.

Tüm duygusal fırtınalar arasında biri yorulduğunda, diğerinin sadece orada olması bile iyileştiricidir. Ve bazen, tek bir cümle yeterli olur:

**“Ben buradayım. Seni duyuyorum.
Senin için buradayım.”**

Michelle Obama’nın sözleri bu noktada yol göstericidir:

**“Sevgi, sadece hissetmek değil;
birlikte öğrenmektir.”**

İlişkiler, zamanla yeniden öğrenilmesi gereken diller gibidir. Eşlerin hayalleri, korkuları, ihtiyaçları değiştikçe; sevgi de yeni bir dile dönüşür. O dili anlayabilmek için çaba gerekir. Ve her kriz, yeniden yakınlaşmak için bir fırsat olabilir.

“Sevgiye ne kadar emek verirsiniz, o da o kadar derin kökler salar.”

Bu dergi; tam da bu niyetle, bu sessiz ama güçlü çabaların kıymetini hatırlatmak için hazırlandı.

Gerçek bağlar; duyguların görünür kılındığı, sessizliğin dikkatle dinlendiği ve birlikte kalma çabasının hiç vazgeçilmediği yerlerde kök salar.

Ve unutmayın:

“Sevgiye ne kadar emek verirsiniz, o da o kadar derin kökler salar.”

İlişkiler; sadece hislerle değil, her gün yeniden kurulan güvenle, duyulan şefkatle ve hiç vazgeçilmeyen emekle güçlenir.

ANLAYIŞ VE EMPATİYİ GELİŞTİRME



„Sevgi, anlamakla başlar.“

Bir ilişkide her şey konuşulabilir ama her şey anlaşılabilir. Çünkü konuşmakla anlamak arasında derin bir uçurum vardır. İşte tam bu noktada, o köprüyü kuran şey “empati”dir.

Empati; sadece kelimeleri değil, duyguyu duymak, ihtiyacı görmek, niyeti sezmektir. Bir adım daha fazlası ise: Karşımızdakinin hikâyesine, onun gözleriyle bakabilmektir.

Empati, sadece “Ben olsaydım ne hissederdim?” sorusu değildir; “Senin yaşadıklarınla, senin duygunla ne oluyor?” sorusudur. Ve bu beceri, tıpkı bir kas gibi geliştirilebilir.

Çünkü çoğu insan duyduğunu sanır ama anlamaz.

Ve anlaşılmayan bir duygu, zamanla uzaklığa dönüşür.

İlişkilerdeki birçok çatışmanın altında aslında bu vardır:

- Duyulmamış bir ihtiyaç,
- Görülmemiş bir kırgınlık,
- Anlaşılmamış bir sitem...

Bu bölümde, anlayış ve empatiyi nasıl içselleştirebileceğimizi; duygusal zekânın ilişkilerde nasıl bir köprü kurduğunu; affetmenin ve uzlaşmanın yalnızca kriz çözümü değil, bağ kurma aracı olduğunu, hem bilimsel temellere hem de yaşamın içinden pratiklere dayanarak ele alacağız.

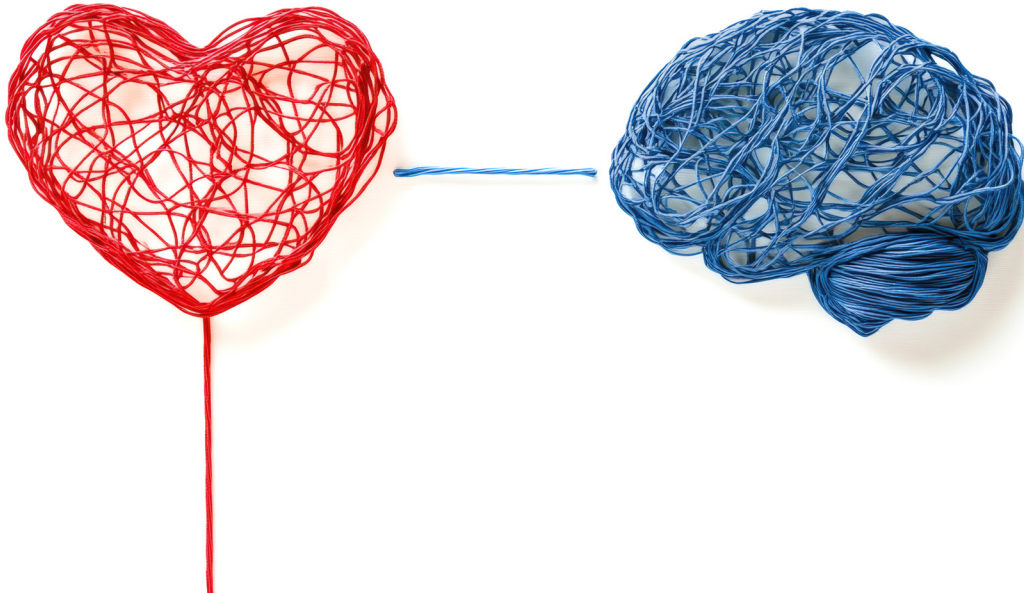
Çünkü empati, karşıdakinin ayakkabılarını giymek değil;

o ayakkabılarla onun çocukluk sokaklarında yürümeye çalışmaktır.

Ve unutmayalım:

İlişkilerde her zaman haklı olmak değil, bazen sadece “anlamaya çalışmak” bile çok şeyi değiştirir. Birbirimizin duygusuna alan açmak; sevginin, güvenin ve bağlılığın temeli-
dir. Empati, bazen en etkili “özür”, bazen en derin “seni seviyorum” cümlesidir.

Bazen bir kalbe ulaşmak için en çok susmak değil, anlamaya cesaret etmek gerekir.



1. Empati Nedir ve Nasıl Geliştirilir?

“Empati, sadece gözyaşını görmek değil; o gözyaşını getiren hikâyeyi anlamaktır.”

Çoğumuz “empati” deyince şu cümleyi düşünürüz:

“Onun yerinde olsaydım nasıl hissederdim?”

Bu doğru bir başlangıçtır ama eksiktir.

Çünkü gerçek empati; yalnızca duyguyu hissetmek değil, o duygunun arkasındaki ihtiyaçları, geçmiş deneyimleri ve kırılğanlıkları da görebilmektir.

Sadece gözyaşını değil, o gözyaşını getiren yolu da anlamaya çalışmaktır.

Empati, bir sorunu çözmek değil; o duygunun yanında kalabilmektir.

Çoğu zaman birisi derdini anlattığında hemen akıl vermeye, çözüm sunmaya ya da “Ben ol-sam...” diyerek konuyu kendimize çekmeye meyilliyizdir.

Oysa bazen en iyileştirici cümle sadece şudur:

“Bu seni gerçekten üzmüş olmalı.”

Çünkü insanlar en çok çözüm bulunduklarında değil, **anlaşıldıklarında** iyileşirler.

Bilim Ne Diyor?

Nörobilim alanındaki çalışmalar, empatiyi yalnızca psikolojik değil, biyolojik bir gerçeklik olarak da tanımlıyor. Beynimizdeki *ay-na nöronlar*, karşımızdaki kişinin duygusunu “mış gibi” değil, gerçekten **yaşarmışız gibi** işlememizi sağlar.

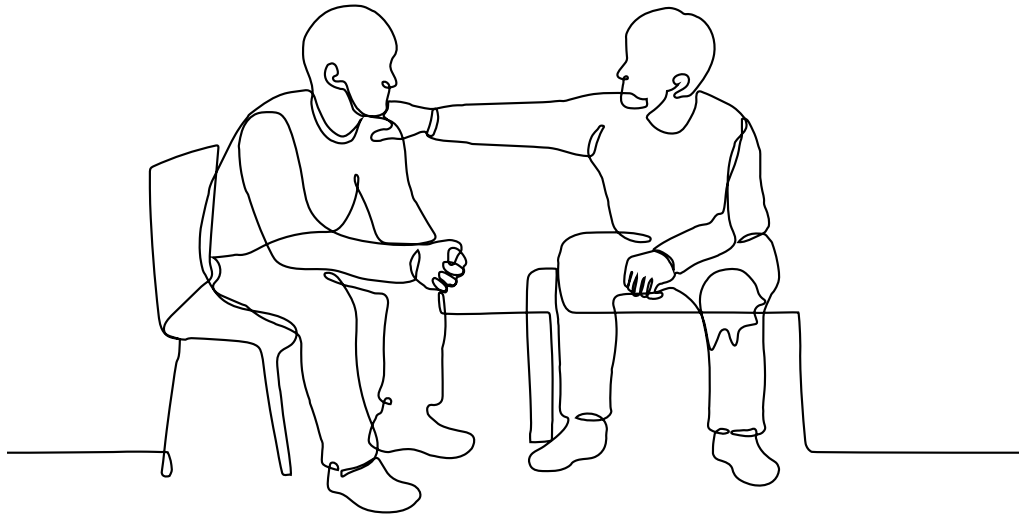
Birinin ağladığını gördüğümüzde gözlerimizin dolmasının, biri utandığında bizim de gerilmemizin nörolojik açıklaması budur.

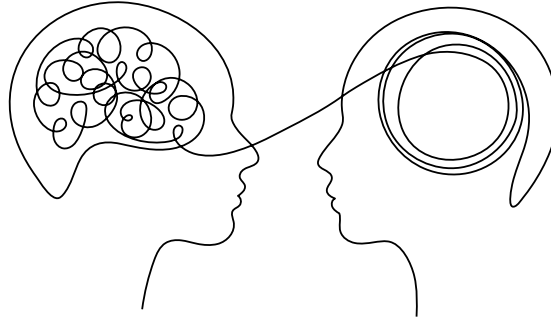
Yani empati, sadece duygusal bir kabiliyet değil; beynimizin doğal bir programıdır.

Ama her program gibi çalışması için **aktif hâlde tutulması**, yani **kullanılması gerekir**.

Empati Bir Kas Gibidir

Empati, doğuştan gelen bir yetenek değil; pratikle gelişen bir beceridir. Ve günümüzün hız-





lı, yoğun, dikkat dağıtan gündelik hayatında bu beceriyi “uykuda” bırakmak çok kolaydır.

Peki bu duygusal kas nasıl güçlenir?

- Biri konuşurken sadece **ne** söylediğine değil, **nasıl** söylediğine kulak verin.
- Ses tonu, yüz ifadesi, duraksamaları gözlemleyin.
- Dinlerken cevabınızı hazırlamayın, onun *iç dünyasında ne oluyor* diye anlamaya çalışın.
- Ve yargılamadan, sadece içtenlikle şu soruyu sorun:

“Ben onun geçmişini, yükünü, gününü bilmeden nasıl anlayabilirim?”

Bu sorular zihni **anlamaya**, kalbi ise **bağlantıya** açar.

Küçük Anlarda Büyüyen Bağ

Empati, büyük konuşmalarla değil; küçük, görünmez anlarda kurulur.

Bir bakışta...

Bir “Seni anlıyorum.” fısıltısında...

Bir “Anlamasam da, burada seninle kalmayı seçiyorum.” durumunda...

Çünkü empati bir ilişkiyi başlatmaz belki ama:

Onu **derinleştirir**.

Onu **güçlendirir**.

Ve en önemlisi, onu **iyileştirir**.

2. Eşlerin Birbirini Anlaması İçin Pratik Yöntemler

“Empati, sadece kriz anlarında değil; günlük yaşamın sıradan anlarında da ilişkiyi besleyen görünmez bir bağıdır.”

Birçok çift, ancak büyük bir tartışma yaşadığında ya da duygular yoğunlaştığında empati kurmaya çalışır.

Her şey konuşulabilir ama her şey anlaşılamaz.

Oysa gerçek bağlar, kriz anlarında değil; **gündelik anların içtenliğinde** kurulur.

Çünkü bir ilişkide sadece “anlaşmazlıkları çözmek” değil, *anlaşılmış hissetmek* esastır.

Ve empati, en çok da bu “küçük fark edişlerde” büyür.

İşte ilişkide empatiyi güçlendirmek ve karşılıklı anlayışı derinleştirmek için birkaç etkili öneri:

• “Aynalama” Tekniği

Bir konuşma sırasında eşiniz size bir duygu ya da düşüncesini aktardığında, onu dinlediğinizi ve anlamaya çalıştığınızı göstermek için kendi kelimeleriyle özetleyin.

Örneğin:

“Yani, söylediğin şu mu: Bu hafta seni yalnız bıraktığımı hissettin ve bu seni biraz kırdı...”

Bu yaklaşım hem karşı tarafın anlaşıldığını hissetmesini sağlar hem de olası yanlış anlamaları önler.

Unutmayın:

“Duyulmak, bazen duyulmak istenilenden daha iyileştiricidir.”

• Empati Günlüğü

Haftada bir gün, sadece 5 dakikanızı ayırın.

Ve kendinize şu soruyu sorun:

“Bu hafta eşimin hangi davranışını daha iyi anlamaya çalışabilirim?”

- Neden bazı günler sessizleşiyor?
- Yorulduğunda hangi ihtiyaçlarını söylemeden gösteriyor?
- Hangi anlarda gerçekten duyulmak istiyor?

Bu kısa düşünme rutini, farkındalık alanınızı büyütür.

Ve küçük bir içgörü, ilişkinizde büyük bir duygusal boşluğu kapatabilir.

• Rol Değişimi Deneyimi

Bir günlüğüne, eşinizin günlük sorumluluklarını devralın.

Eğer evde daha çok o ilgileniyorsa ev işleriyle siz ilgilenin, eğer iş hayatı yoğun olan tarafsa bir gün onun tempolu düzenine dahil olun.

Bu sadece bir oyun değil;

“Birbirimizin dünyasında kısa bir yolculuğa çıkma niyeti”dir.

Ve çoğu zaman bir gün yaşanan bu deneyim, yıllardır süren anlaşmazlıkların köprüsünü kurabilir.

3. Duygusal Zekâ ve İlişki Yönetimi

“Duygularını tanımayan bir insan, sevdiklerini de tanıyamaz.”

Bir ilişkide bazen tek bir bakış, kısa bir iç çekiş ya da ani bir sessizlik her şeyi anlatır. Ama bu sinyalleri okuyabilmek her zaman kolay değildir. Çünkü karşımızdakini anlayabil-



mek için önce kendi iç dünyamızla tanış olmamız gerekir.

Tam da burada **duygusal zekâ**, ilişkinin görünmeyen rehberi olarak devreye girer.

Duygusal zekâ; hissetmekten öte, **hissettiğimizi tanıyabilme**, onu **zarar vermeden ifade edebilme** ve **başkalarının duygularına da duyarlı kalabilme** becerisidir.

Bir nevi hem içimizdeki fırtınayı tanımak hem de o fırtınanın etrafa zarar vermeden geçip gitmesini sağlamak...

Duygusal Zekâ Nedir?

Yüksek duygusal zekâyâ sahip biri;

- Öfkelenildiğinde bağırarak yerine içini fark eder.
- Kırıldığında susup içine çekilmek yerine sınırlarını nazikçe ifade eder.
- Üzgün olduğunda sevgiyi tamamen geri çekmek yerine, “Şu an hassasım.” diyebilir.

Böyle bir kişi, ilişkili kişisel savaş alanına çevirmez.

Tartışmalarda haklı çıkmaktan çok, anlaşılmayı ve anlamayı hedefler.

Çünkü bilir:

“Bir ilişkide en büyük zafer, birlikte çözüm bulabilmektir.”

Duygusal Zekâsı Gelişmiş Bir Eş Nasıl Davranır?

Duygusal zekâsı gelişmiş biri;

- Tepki vermez, yanıt verir.
- “Şu an çok sinirlendim ama bunu sakinleşince konuşalım.” diyebilir.
- Eşinin sessizliğini kişisel algılamadan “Acaba ne yaşıyor?” diye sorabilir.
- Kendi duygusunu tanıırken, eşinin de içsel sürecine alan açar.

Bu farkındalık, ilişkinin hem güvenli hem de besleyici bir zemin kazanmasını sağlar. Çünkü **duygusal yakınlık**, sadece iyi giden günlerde değil; zor zamanlardaki iletişimde inşa edilir.

Film Önerisi: Inside Out (Ters Yüz)

Pixar’ın bu etkileyici animasyon filmi, sadece çocuklara hitap eden bir yapım gibi görünse de, aslında duygularla ilişkisini yeniden keşfetmek isteyen her yetişkin için derin mesajlar içeriyor.

Karakterin zihninde yaşayan beş temel duygunun (Neşe, Üzüntü, Öfke, Korku ve Tiksinti) birbiriyle olan etkileşimi, duygusal gelişimin ne kadar karmaşık ama bir o kadar da anlaşılabilir olduğunu gösteriyor.

Film izleyiciye şu farkındalıkları kazandırıyor:

- Üzüntü de gereklidir.
- Her duygu, içsel düzenin bir parçasıdır.
- Duygular bastırıldığında değil, anlaşıldığında denge sağlanır.

Bu filmi **eşinizle birlikte izlemek**, ilişkinizde duygular üzerine samimi sohbetlerin kapısını aralayabilir. Ama bununla sınırlı değil...

Ailece İzlenmesi Tavsiye Edilir.

“Inside Out”, çocuklarla birlikte izlenebilecek en anlamlı filmlerden biridir.

Duyguları konuşmanın, onları bastırmak yerine anlamının ve birlikte ifade etmenin ne kadar kıymetli olduğunu sade ama güçlü bir dille anlatır.

Filmin ardından ailecek şunları yapabilirsiniz:

- Her birey, o gün hangi duyguyu daha çok yaşadığını paylaşabilir.
- Çocuklarınıza “Sence bugün en çok hangi duygu seninleydi?” diye sorabilirsiniz.

Duygularını tanımayan bir insan, sevdiklerini de tanıyamaz.



- Her duygunun neden önemli olduğunu hep birlikte konuşabilirsiniz.

Bu tür bir aile filmi gecesi, sadece keyifli bir etkinlik değil; aynı zamanda duygusal bağları güçlendiren, kuşaklar arası empatiyi artıran bir iletişim aracıdır.

“Duygular üzerine konuşmayı normalleştirmek, sağlıklı ilişkilerin temelidir. Ve bu eğitim, en güzel aile içinde başlar.”

Kendine Sor: Duygularıyla Ne Kadar Temas Halindeyim?

- Bugün seni en çok zorlayan duygu neydi?
- Bu duygunu fark ettin mi yoksa otomatik bir tepki mi verdin?
- Bu duygunun kaynağı neydi? Geçmiş bir örüntüyle bağlantılı olabilir mi?

Bu sorular, yalnızca bireysel farkındalığı değil; ilişkisel olgunluğu da artırır. Çünkü duygular fark edildikçe, paylaşıldıkça ve şefkatle karşılandıkça, **bağ güçlenir.**

Haklı olmak için değil, yakın kalabilmek için anlamaya çalış.

4. Farklı Bakış Açılarını Anlamak: “Tolerans ve Saygı”

“Haklı olmak için değil, yakın kalabilmek için anlamaya çalış.”

İlişkilerde en sık düştüğümüz tuzaklardan biri, kendi bakış açımızı mutlak doğru sanmaktır. Oysa aynı olay, iki farklı kalpte bambaşka duygular yaratabilir. Çünkü her insan, geçmişleriyle, değerleriyle, çocukluk deneyimleriyle, kırgınlıkları ve beklentileriyle olayları yorumlar. Yani herkes kendi penceresinden bakınca kendince haklıdır.

Gerçek mesele, sadece kendi pencereğimizden bakmak değil; karşımızdakinin penceresinden de dünyayı görebilme cesaretini göstermektir.

Çoğu tartışmanın altında bir iletişim eksikliği değil, bir “anlam farkı” yatar.

- Biri için sessizlik düşünmeye duyulan ihtiyaçtır; diğeri için terk edilme hissi yaratır.
- Biri için yüksek ses heyecan ifadesidir; diğeri için tehdit gibi algılanabilir.
- Birinin yüz ifadesi ilgisiz görünür; aslında yorgunluktur.

Bu farklı anlam dünyaları, çiftler arasında yanlış anlaşılmalara ve kırgınlıklara besleyebilir. Oysa sağlıklı bir ilişki, “aynı fikirde olmak” üzerine değil, “farklılıklarla birlikte kalabilmek” üzerine kuruludur.

Gerçek sevgi, farklılıkları yok saymak değil; onlara rağmen birbirine saygı gösterebilmektir. “Farklı düşünüyorsak seni sevemem” demek, sevgiyi bir koşula bağlamaktır. Oysa sağlam ilişkiler, koşulsuz saygı ve empatiyle beslenir.

Mini Farkındalık Alıştırması:

Bir tartışmadan sonra kendi kendine şu soruları sor:

- “Bu olayı sadece kendi gözlüğümle mi gördüm?”
- “Eşimin iç dünyasında neler yaşıyor olabileceğini düşündüm mü?”
- “Bu durumda haklı çıkmak mı yoksa ona bir adım yaklaşmak mı daha değerli olurdu?”

Bu sorular, haklılık savaşını değil; anlayış körüsünü tercih etmeye yardımcı olur.

Unutma!

“Anlayış; bazen sadece bir cümleyi değil, bir kalbi onarır.”

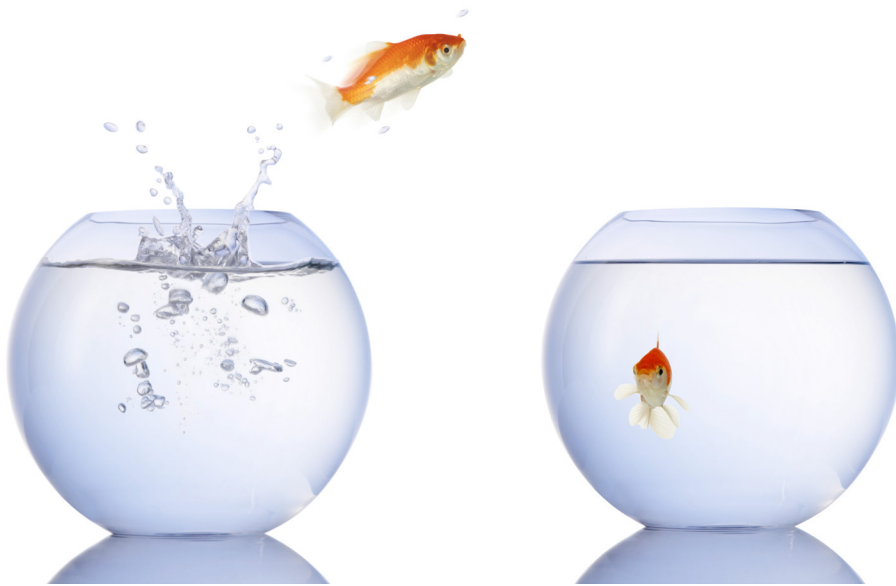
Bir ilişkide huzur, aynı fikirde olmaktan değil; farklı düşünen iki insanın, yine de birbirine nazik ve duyarlı kalabilmesinden doğar.

5. Affetme ve Uzlaşma: “İlişkide Yeniden Bağ Kurmak”

“Affetmek, olanı değiştirmez ama onun üzerimizdeki ağırlığını hafifletir.”

İlişkilerde en ağır yük, çoğu zaman yaşanan olaylar değil; konuşulmayan sözler, biriken kırgınlıklar ve içe gömülen hayal kırıklıklarıdır.

Zamanla dile getirilmeyen bu duygular kalbin bir köşesine yerleşir ve orada sessizce bü-



yür. Belki her şey dışarıdan “yolunda” görünür ama içimizde taşıdığımız yükler ilişkiyi görünmeyen şekilde yorar.

İşte bu yüzden affetmek, yalnızca karşımızdaki kişiye değil, kendimize de bir iyilik yapmaktır. Affetmek, yaşananı unutmak ya da yok saymak değildir.

Tam tersine, olanı tüm çıplaklığıyla görmek ama bu gerçeğe rağmen kalpte yumuşak bir yer açabilmektir.

Çünkü affetmediğimiz her hikâyeyi zihnimizde tekrar tekrar oynatır, geçmişe takılı kalarak şimdiyi ve geleceği de esir alırız.

Pozitif psikolojide “gerçekçi iyimserlik” ve “gerçekçi kötümserlik” gibi kavramlar, affetmenin psikolojik temelini açıklar. Bir duygunun tanımlanması, çözüm yolunda ilk adımdır. Danışmanlık süreçlerinde sıklıkla şu soru sorulur:

“Ne olsun istiyorsun?”

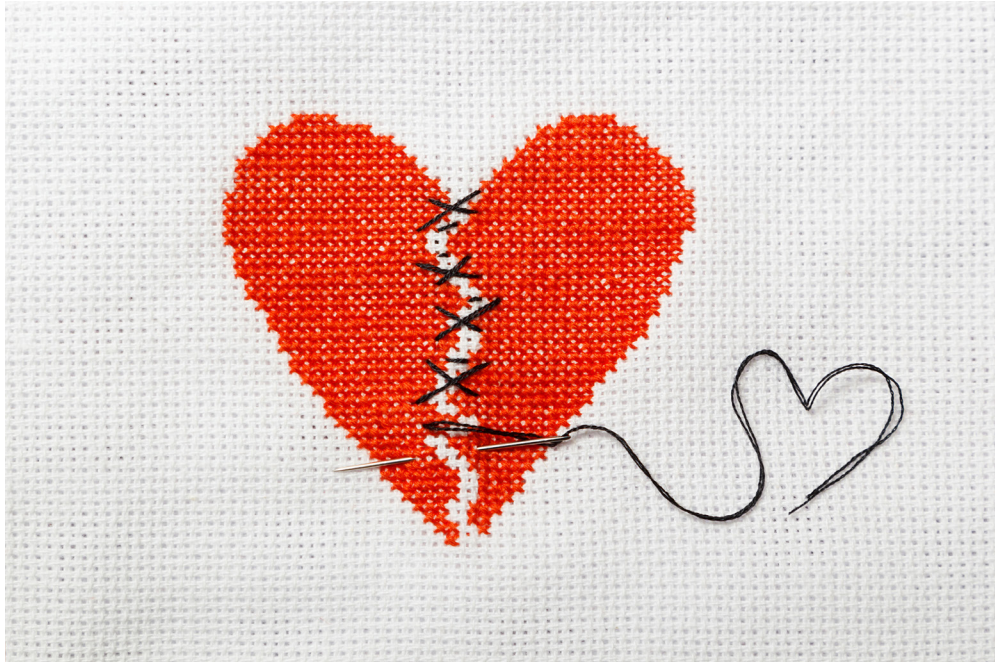
Bu soru, kişiyi geçmişin içinde boğulmaktan çıkarır ve çözüm odaklı düşünmeye teşvik eder. Çünkü birey, kendini tanımladığında ve anlaşıldığını hissettiğinde, olanı kabul edip duygusal olarak rahatlama sürecine girer. Bu da affetmenin ön adımıdır.

Bir süre sonra belki “Seni affediyorum.” deriz. Belki de “Seni olduğun gibi kabul ediyorum ve artık beklentilerimi yeniden düzenliyorum.” Bu cümle yalnızca geçmiş serbest bırakmaz, geleceği de özgürleştirir.

Unutulmamalıdır ki bir ilişkide insanlar sadece “haklı” oldukları yerde kalmazlar; varlıklarının anlaşıldığı, görülüp duyuldukları yerde kalırlar. Kişi kendisine yer verilen bir ilişkide, daha çok çabalar, daha çok bağ kurar. Ama yok sayıldığı bir ilişkide, zamanla nefes alamaz hale gelir.

Bu nedenle, affetmek ve uzlaşmak yalnızca bir “barış” değil, yeniden bağ kurma, ilişkideki zemini güçlendirme eylemidir. Çatışmalardan kaçmak yerine onları yönetmeyi

Gerçek affetme, pasif bir unutmak değil; aktif bir yüzleşmedir.



öğrenmek, hem sorunların büyümeden çözülmesini sağlar hem de ilişkinin dayanıklılığını artırır.

Gerçek bağlar, duygular bastırılmadan, yargılamadan ifade edilebildiğinde kurulur. Affetmek; sadece geçmişin yükünü değil, geleceğin yolunu da hafifletir.

Uzman Görüşü: “Affetmek, Gücün Sessiz Bir Göstergesidir”

Psikoterapist Dr. Janis Abrahms Spring’in şu sözleri affetmenin doğasını derinlemesine özetler:

“Gerçek affetme, pasif bir unutmaya değil; aktif bir yüzleşmedir.”

Affetmek, duyguları bastırmak ya da yaşananı yok saymak değildir. Aksine, yaşanmışlığı tüm gerçekliğiyle kabul etmek ve onun bıraktığı duygusal izleri dürüstçe ifade edebilmektir.

Eğer bir ilişkide „Affediyorum ama içimde kaldı...” diyorsak, aslında o duyguyla yüzleşmemiş, yalnızca üzerini örtmüştür. Bu durum ise bağ kurmayı değil, uzaklaşmayı pekiştirir.

Dr. Spring’in de vurguladığı gibi; affetme süreci ancak tarafların sorumluluk alması, duyguların açıkça ifade edilmesi ve suçlamadan yapılan içten bir yüzleşmeyle anlam kazanır.

Gerçek bir yüzleşme şu anlama gelir:

- “Şu davranışın beni nasıl etkilediğini paylaşmak istiyorum.”
- “Bu olayda şu kısmın kabul edilemez olduğunu düşünüyorum.”
- “Senin de beni duymanı ve anlamanı istiyorum.”

Bu tür bir konuşma; savunmaya geçmeden, iknaya çalışmadan ya da kendini ispat etmeden yapılırsa, taraflarda onaylanma ve görülme duygusu yaratır. Ve bu duygu, ilişkide yeniden bağ kurmanın kapısını aralar.



Uygulama Önerisi: “Sessizce Başla, Açıkça Devam Et”

- Sessiz bir an yarat ve seni hâlâ içten içe sızlatan bir geçmiş olayı hatırla.
- Sonra bu konuyu eşinle paylaşmak için yargılamayan bir dil kullan:
- “O gün yaşadıklarımız bende böyle bir iz bıraktı.”
- “Bugün hâlâ içimde bir yer bunu hatırladığında sızlıyor.”
- “O olayda belki sana değil, hissettiklerime öfkelenim.”
- “Bunu konuşmamın nedeni suçlamak değil, birlikte iyileşebilmek.”
- “Belki ben de o gün seni anlamadım, hatıyıldım.”

Bu açıklık ve duygusal açıklama dili, yalnızca geçmişini onarmaz; gelecekte benzer çatışmalarda kırılabilirlik yaşanmasını da önler.

Çünkü bazen affetmenin en güçlü hali, bir acıyı birlikte taşıyabilmektir.

Ve Unutma:

“Her şeye rağmen senin için buradayım.” diyebilen bir eş, affetmenin zeminini hazırlar.

Zamanla, geçmişte can yakan olaylar hâlâ hatırlanabilir ama artık acı vermez. Çünkü güven duygusu içinde taşınan yaralar, bir süre sonra kendi kendine iyileşir.

Affetmek, bir zayıflık değil; kalbin taşıyamayacağı yükleri bırakma cesaretidir.

Ve her bırakış, ilişkide yeniden bir köprü kurma fırsatıdır.

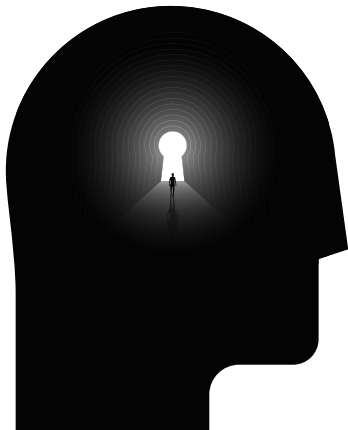
6. Empati Testi: “Kendinizi Tanıyın”

“Empati, sadece duyguları anlamak değil; o duygulara saygı gösterebilmektir.”

Günlük hayatın içinde ne kadar anlayışlı olduğumuzu düşünsek de zaman zaman fark etmeden kendi ihtiyaçlarımızı merkeze koyabiliriz. Oysa sağlıklı bir ilişki; iki kalbin birbirine alan açabildiği, iki kişinin de duygusal varlığına yer tanıyabildiği bir dengede gelişir.

Empati, sadece kriz anlarında değil; sıradan günlerin içinde, sessiz anlarda, küçük jestlerde ve dikkatle dinlenen bir cümlede kendini gösterir.

Peki siz, duygusal yakınlıkta ne kadar açık ve duyarlı hissediyorsunuz?



Gelin, birkaç dakikanızı ayırarak kendinize dürüstçe bakabileceğiniz küçük bir içsel keşfe çıkın.

Empati Testi

Aşağıdaki her ifade için kendinize 1 ile 5 arasında bir puan verin:

(1 = Hiç katılmıyorum | 5 = Tamamen katılıyorum)

1. Eşim üzgün olduğunda, neden böyle hissettiğini anlamaya çalışırım.
2. Tartışmalarda sadece ne söylediğime değil, onun ne hissettiğine de dikkat ederim.
3. Zor zamanlarında yanında olmayı ve duygusal olarak destek vermeyi önemserim.
4. Kendi duygularımı ifade ederken, onun duygularını da gözetmeye özen gösteririm.

Puanınızı Değerlendirin:

17–20 puan

Empati sizin için yalnızca bir beceri değil; adeta içgüdüsel bir yaklaşıma dönüşmüş. Karşınızdakini dinlemek, anlamak ve yanında olmak sizin doğanızın bir parçası. İlişkinizde güvenli, sıcak ve kabul dolu bir alan yaratıyorsunuz. Bu güçlü yönünüz, sadece sizin değil; çevrenizin de duygusal dayanıklılığını besliyor.

13–16 puan

İyi bir yoldasınız. Zaman zaman kendi duygularınıza yoğunlaştığınızda eşinizin iç dünyası biraz arka planda kalabiliyor olabilir. Ama bu, geliştirmeye açık bir alan. Küçük farkındalıklar ve daha dikkatli dinleme çabasıyla ilişkinizdeki duygusal bağ çok daha derin ve dengeli bir hale gelebilir.

12 puan ve altı

Bu, sizin için bir başlangıç noktası olabilir. Ve bu, değerli bir fırsattır. Çünkü empati doğuştan gelen bir yetenek olmak zorunda değildir. Anlamaya açık olmak, anlamaya çalış-



mak bile yolun yarısıdır. Her gün uygulayacağınız minik adımlar, hem sizi hem ilişkinizi dönüştürme gücüne sahiptir. Bu yolculukta, atılan her adım kıymetlidir.

Kendinize Not:

Empati, duygusal zekânın en güçlü uzantılarından biridir.

Yalnızca duymak değil, hissetmeyi öğrenmek; yalnızca anlamak değil, yanında kalabilmeyi seçmek...

İşte gerçek bağ tam burada kurulur.

“İlerleyip ilerlemediğimizi en çok bir adım geri çekilip baktığımızda anlarız.”

Bu testi yılda birkaç kez yeniden yapmayı deneyin. Çünkü bazen gelişim sessiz ama anlamlı adımlarla gelir.

Kapanış: “Empati, Bağ Kurmanın Sessiz Gücü”

Empati büyüğü bir özellik değil; zamanla gelişen, sabırla öğrenilen bir beceridir. Her “Senin yerinde olsam...” yaklaşımı, aradaki görünmez duvarları biraz daha inceltir, iki kalp arasındaki yolu kısaltır.

Gerçek empati, büyük cümlelerle değil; sessizce dinlemekte, yargılamadan yanında ka-

labilmekte, onun dünyasına nezaketle girebilmekte yatar.

Bazen sadece “Haklısın.” demek değil; “Seni anlıyorum, bu kolay olmasa gerek.” diyebilmek iyileştiricidir. Çünkü insanlar çoğu zaman çözümden önce anlaşılmaya ihtiyaç duyar.

İlişkinizde sadece konuşmayı değil, birbirinizi **gerçekten duymayı** seçin.

Çünkü kalıcı bağlar, kelimelerin ötesinde, niyetle kurulur. Kalbin dilini duyan iki insan arasında yakınlık, sadece bir duygu değil; derin bir güven haline gelir.

Empati, sevginin görünmez altyapısıdır. Ve en sağlam ilişkiler, en çok burada güçlenir.

Bazen ‘Seni seviyorum’ değil, ‘Seni anlıyorum’ kurtarır bir ilişkiyi.

**“Anlamak sevmekten önce gelir.
Eğer anlamıyorsan, sevmeye de başlayamazsın.”**

Jean-Paul Sartre

Unutmayın, her gün biraz daha anlayarak, biraz daha içten yaklaşarak, ilişkilerde sadece sevgi değil; güven, bağlılık ve aidiyet de yenden inşa edilebilir.

İLETİŞİM VE ANLAYIŞLA ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ



“Çatışma, ilişkinin sonu değil, doğru yönetildiğinde bir dönüşüm aracıdır.”

Çatışma kelimesi çoğu zaman bizde olumsuz çağrışımlar uyandırır. Huzurun bozulduğunu, bağın zedelendiğini düşündürür. Oysa çatışma, bir ilişkinin bittiğini değil; büyümeye, dönüşmeye ve anlaşılmaya ihtiyaç duyduğunu gösteren çok değerli bir işarettir.

Çünkü iki farklı hayat yolculuğundan gelen, farklı değer yargılarına, duygusal ihtiyaçlara ve geçmiş deneyimlere sahip iki insanın bir araya geldiği her yerde, zaman zaman fikir ayrılıkları yaşanması son derece doğaldır. Bu ayrılıklar, sevginin zayıflığını değil, iletişimin şekilleniş biçimini sorgulatar.

Asıl mesele, bu farklılıklarla nasıl başa çıktığımız, duygularımızı nasıl yönettiğimiz ve bu süreçte ilişkiyi nasıl koruduğumuzdur. Çatışmalar, kırıcı değil yapıcı şekilde ele alındığında, ilişkinin en kırılgan yerlerinde dahi yepyeni bağlar inşa edebilir.

Bu bölümde, sadece “Nasıl tartışmamalıyız?” sorusunun değil;

- “Nasıl duyulabiliriz?”
- “Nasıl anlaşabiliriz?”
- Ve en önemlisi “Nasıl yeniden bağ kurabiliriz?”

Sorularının peşine düşüyoruz. Çünkü çoğu zaman bir ilişkide sorun değil, o sorunun **nasıl** konuşulduğu belirleyici olur.

Bu bölümde neleri keşfedeceksiniz?

- Çatışmaların doğal ve gelişimsel yönünü,
- Tartışmalar sırasında benlik değil, bağ odaklı kalmayı,
- Güvenli bir tartışma ortamı oluşturmayı,
- Suçlamadan, savunmaya geçmeden duyguları ifade edebilmeyi,
- Ve tüm bunların sonucunda, krizin içinden geçerken ilişkiyi yeniden nasıl yapılandırabileceğinizi ...

Unutmayalım:

“İlişkiler, çatışma ile değil; çatışma anındaki davranışlarla zedelenir.”

Bir ilişkinin kaderi, o an ne yaşandığından çok, o an nasıl hissedildiğimizle şekillenir. Ve



bazen en sağlıklı adım, konuşmaya nereden değil, **nasıl** başladığımızı fark etmekle atılır.

Hazırsanız, şimdi çatışmaların yıkıcı değil; dönüştürücü bir fırsata nasıl dönüşebileceğini birlikte inceleyelim.

1. Yapıcı Tartışma Teknikleri: “Kazanmak Değil, Anlamak İçin Konuş”

İki kişi bir konuda anlaşamıyorsa bu, aralarındaki sevginin eksik olduğu anlamına gelmez. Bu yalnızca, farklı ihtiyaçların, duyguların ya da beklentilerin çatıştığını gösterir. Farklılıklar kaçınılmazdır, mesele bu farklılıklarla nasıl başa çıkıldığıdır.

Sorun şu ki çoğu tartışmada insanlar dinlemek yerine savunmaya geçer ya da karşı tarafı suçlayarak kendini koruma yoluna gider. Oysa bir tartışma, illaki bir tarafın kazandığı, diğerinin kaybettiği bir savaş olmak zorunda değildir. Asıl kazanç, iki tarafın da anlaşılabilirdiği bir zemin yaratmaktır.

Küçük ama etkili ipuçları:

- “Sen hep böylesin.” demek yerine, “Bu olay olduğunda kendimi yalnız hissettim.” demek... Bu, savunmayı değil empatiyi tetikler.
- “Yine beni dinlemiyorsun.” yerine, “Kendimi dinlenmemiş hissediyorum ve bu beni üzüyor.” gibi bir cümle, karşı tarafın kalbini daha kolay açar.
- Suçlamak yerine duygularla konuşmak; tartışmayı kavgaya değil, diyaloga dönüştürür.

Bu yaklaşımda hedef haklı çıkmak değil, bağ kurmak olmalıdır. Çünkü ilişkilerde “haklı” olmak, çoğu zaman “anlaşılamamış” olmak anlamına gelir.

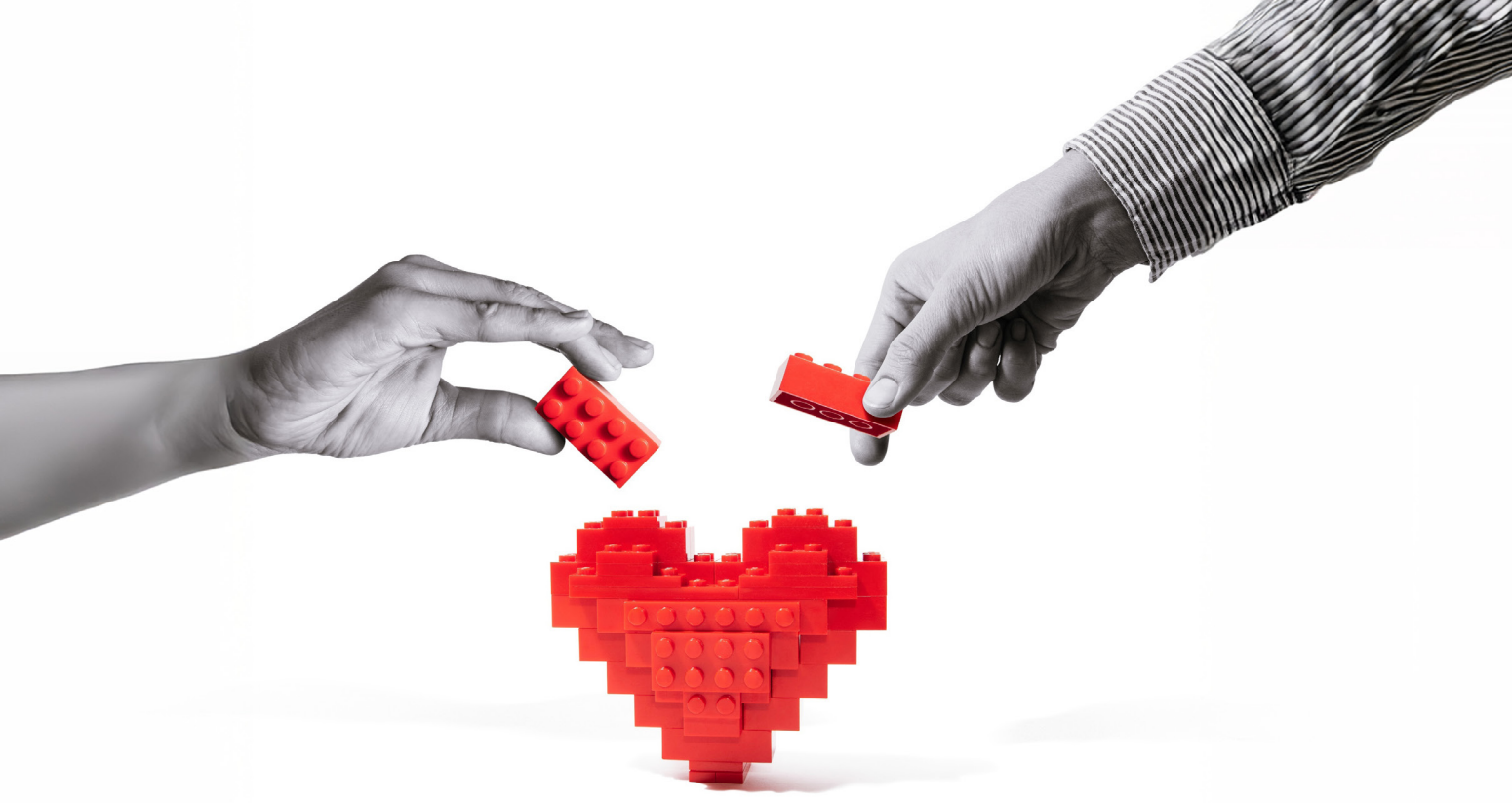
Klinik Psikologdan Not:

“Tartışmalar sırasında beyin tehdit algısına girer. Bu durumda ya saldırırız ya kaçırız. Ama üçüncü bir yol daha var: **Duygularımızı fark edip onları yöneterek, karşı tarafı anlamayı seçmek.**”

Yani aslında yapılması gereken şey, kalp atışları hızlanmadan önce derin bir nefes almak ve o anki duyguyu yargılamadan fark edip iletişim kanalını açık tutabilmektir. Çünkü iyi

“Aynı tartışmayı defalarca yaşıyorsanız, sorun konularda değil; nasıl konuştuğunuzdadır.”





yönetilen bir tartışma, sadece bir çatışma çözümü değil, aynı zamanda yeni bir bağ kurma biçimidir.

2. Uzlaşma Stratejileri: “İkimiz de Kendimizden Bir Parça Gönderelim”

Uzlaşma; bir tarafın susması, diğerinin kazanması değildir. Gerçek uzlaşma, her iki tarafın da biraz geri çekilerek, ortak bir iyilik alanında buluşmasıdır.

Bazen haklılığımızdan biraz feragat etmek, ilişkimizin huzuru için çok daha büyük bir kazanç olur. Çünkü ilişkide önemli olan “Kimi ikna ettiğimiz?” değil, “Birlikte nasıl hissettiğimizdir.”

Asıl mesele, zorlukta yan yana kalabilmeyi deneyimleyebilmektir. Birbirimizi sadece işimize yaradığımızda onaylamak, menfaatçilik ve fırsatçılık olarak tanımlanabilecekken; eşlerden birinin zorlandığı noktada, diğerinin ona eşlik edebilme becerisini geliştirmesi, zamanla çatışmanın hararetini düşürür.

Uzlaşmak, “Ben ne istiyorum?” sorusuyla başladığı kadar, “O ne hissediyor?” sorusuyla da derinleşir.

İlişki dediğimiz şey, tek bir gerçeklikten değil, iki farklı dünyanın karşılaşmasından doğar. Bu nedenle çözüm yolları da her iki dünyanın saygıyla dinlenmesini gerektirir. Zorlanan durumlarda sağlanacak senkronizasyon (uyum), krizlerin küçülerek azalmasına katkı sağlar.

Klinik Bakışla Bir Not:

“Bir çiftin duygusal yakınlığı, krizleri nasıl çözdükleriyle doğrudan ilişkilidir. Uzlaşma becerisi, çiftin geleceğini belirleyen en güçlü ilişki becerilerinden biridir.”

Uygulama Önerisi: “10 Dakikalık Çözüm Defteri”

Her hafta sadece 10 dakikanızı ayırarak bir “çözüm defteri” oluşturun. Bu defteri ilişkinizin gelişim günlüğü gibi düşünün.



İkiniz de sırayla şu sorulara yanıt yazın veya birbirinize söyleyin:

- Bu hafta ben neyi daha farklı yapabildim?
- Senin beni gerçekten anladığını ne zaman hissettim?
- Önümüzdeki hafta hangi konuda daha çok birlikte hareket edebiliriz?

Bu küçük ama anlamlı pratik, duygusal farkındalığı artırır, savunmaları azaltır ve empatik bağlantıyı güçlendirir.

“Haklı olmayı değil, birlikte iyi hissetmeyi seçiyoruz.”

Çünkü bazen bir ilişkiyi büyüten şey, büyük fedakârlıklar değil; küçük ama içten adımlardır.

3. Öfke Kontrolü ve Sakin Kalma Yöntemleri: “Durdur, Fark Et, Nefes Al”

Öfke, çoğu zaman buzdağının görünen kısmıdır. Altında ise genellikle anlaşılmama, değeri görmeme, yalnızlık ya da yetersizlik hissi

yatar. Bir çift tartıştığında, öfke anında dillendirilen cümleler, aslında çok daha derin duyguların çarpıtılmış ifadeleridir.

“Çiftlerin çoğu, öfkelendiklerinde aslında şunu haykırıyor: ‘Beni gör! Beni duy! Bu kadar önemliyim!’ Ama bunu öyle söyleyemiyorlar. Bu duygular, bağırarak ya da içe kapanarak ifade buluyor.”

Ancak unutmayalım:

Bastırılan öfke, ruhumuza; kontrolsüz öfke, ilişkimize zarar verir. Öfkeyi yok saymak yerine, onun bir sinyal olduğunu fark etmek gerekir. O sinyal bize şunu fısıldar: “Burada bir ihtiyaç karşılanmıyor. Lütfen dur, hisset, anla.”

Peki ne yapmalı?

DUR:

Tartışma sırasında bedeninize kulak verin. Kalbiniz hızla atıyorsa, sesiniz yükseldiyse ya da elleriniz terliyorsa bu sizin için “ara verme” zamanıdır.

FARK ET:

Kendinize şunu sorun:

“Şu anda gerçekten ne hissediyorum? Kırgın mıyım? Göz ardı mı edildim? Kaygı mı duyuyorum? Bedenimde neler oluyor?”

NEFES AL:

Sinir sisteminizi yatıştırmanın en etkili yollarından biri bilinçli ve derin nefes almaktır. Özellikle öfke anında vücut, “savaş-kaç-donkal” moduna geçer. Sizi bu moddan çıkarcak küçük ama etkili bir egzersiz:

Kaplumbağa Nefesi Egzersizi:

Bu egzersizi eşinizle birlikte yapmak, sadece bedensel değil, duygusal olarak da birbirinize yeniden bağlanmanızı sağlar.

- 4-saniyede burnunuzdan derin bir nefes alın.
- 7-saniye boyunca tutun.
- 8-saniyede yavaşça ağızdan nefesi verin.
- Bunu 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersizi birlikte yaptığınızda, beyinlerinizdeki “tehdit algısı” azalır, yerine güvenli bağ kurma ihtimali artar. Amigdala tetiklendiği şeyi daha yönetilebilir şekilde yorumlamaya başlar.

“Öfke, düşman değil. Eğer yeterince yavaşlarsak öfkenin aslında bizi korumaya çalışan bir dost olduğunu görebiliriz. Ve öfke kabul edildikçe sönen, reddedildikçe alevlenen bir duygudur.”

İlişkinizde bu farkındalıkla atacağınız her adım, sizi tartışmaların yıkıcı değil, iyileştirici tarafına taşıyacaktır.

4. Duygusal İhtiyaçları Açıkça Dile Getirmek: “Seni Suçlamıyorum, İçimdeki Boşluğu Paylaşıyorum”

Günlük hayatın koşturmacası içinde çiftler çoğu zaman sadece iş bölümü yapar hâle ge-

lir. Duygular ise konuşulmaz, birikmeye başlar. Konuşulmayan duygular bastırılır, bastırılan duygular ise bir süre sonra bir yerden patlak verir: Ya öfke olarak, ya geri çekilme ya da soğukluk şeklinde...

Oysa asıl mesele bu duyguların varlığı değil; onları sağlıklı şekilde ifade edememektir.

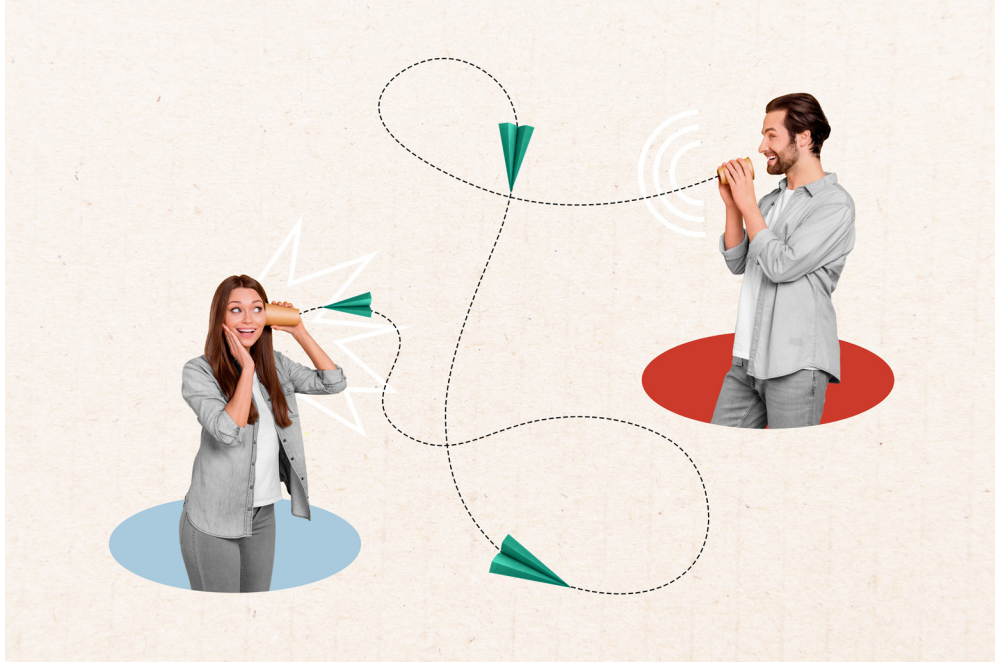
Birçok kişi eşine doğrudan “Kendimi değersiz hissediyorum.” demek yerine, “Zaten seni de hiçbir şey memnun etmiyor.” gibi savunma yaratan ifadeler kullanır. Oysa biri duyguyu paylaşır, diğeri saldırır. Birincisi bağ kurar, ikincisi bağ koparır.

Çoğu ilişki kavgada değil, tartışmadan sonra kurulan sessizlikte kopar.

Klinik Gözlem:

“Protesto eden, savunmaya geçen, toksik bir kısır döngüye giren çiftlerde; duyguların açıkça ifade edilmediği görülür. Oysa basit bir “dur-düşün-ifade et” yöntemiyle, bu döngü yıpranmadan yönetilebilir.”





Peki bunu nasıl başarabiliriz?

Uzun cümleler ya da derin konuşmalar gerekmiyor. Asıl mesele, kelimeleri biraz daha bilinçli seçebilmek. Yargılamadan da konuşmak mümkün.

Örnek İfadeler:

- “Sen beni hiç önemsemiyorsun!” yerine: “Bazen yanında olduğumda kendimi uzak hissediyorum. Bu beni düşündürüyor.”
- “Hep kendi işine odaklısın.” yerine: “Son zamanlarda beraber geçirdiğimiz zaman azaldı gibi. Sana daha çok yakın hissetmek istiyorum.”

Bu tür cümleler, savunmayı tetiklemeden eşin iç dünyasına ulaşma fırsatı yaratır.

Uygulanabilir Günlük Öneriler:

- Zor bir günün sonunda sadece bir cümle kurun: “Bugün kendimi biraz yalnız hissettim ama seninle konuşmak bana iyi geldi.”
- Tartışma başlamadan önce kendinize sorun: “Şu anda neye ihtiyacım var? Anlaşmaya mı? Sadece dinlenmeye mi?”

- Suçlayıcı bir ifade kuracakken, önce bir nefes alın ve cümleyi tekrar düşünün.

“Küçük bir farkındalık, büyük duygusal sonuçları değiştirebilir.”

Sandviç Tekniği: “Duyguyu Sarmalayarak İfade Etmek”

Çatışmanın en hararetli anında tepki vermek, sizi haklıyken haksız konuma getirebilir. Bu yüzden önce durun, ortamdan kibarca uzaklaşın:

“Şu an ne yaşadığımızı anlamlandırmak için biraz zamana ihtiyacım var, izin verir misin?”

Sakinleştikten sonra konuşma ortamını birlikte planlayın. Emri vaki yapmadan, karşılıklı saygı içinde...

- Karşılıklı konuşma sırasında, söz kesmeden birbirinizi dikkatle dinleyin.
- Varsa kendi hatanızı kabul edin. Bu, paylaşılmış sorumluluk hissi verir.
- Eşinizin sizi zorlayan tutumlarını, yorum katmadan, somut örneklerle dile getirin.

Duygularınız 2-3 birim şiddetinde bir rahatsızlık düzeyindeyken dahi bu yöntemi kullanarak sorunları büyümeden çözebilirsiniz.

Sandviç Tekniği Örnekleri:

1. “Şunu şu şekilde yapıyor olman beni çok iyi hissettiriyor.”
2. “Şunu da şöyle değil de şöyle yapsan ben de şöyle hissedeceğim. Bunu dikkate alman beni çok değerli hissettirecek.”
3. “Şunu da o kadar güzel yapıyorsun ki bana kendimi güvende, özel ya da desteklenmiş hissettiriyor. Çok teşekkür ederim.”

Son cümleyle verilen kıymet, iletişimi derinleştirir. “Sen benim için kıymetlisin, biriciksin, değerlisin...” gibi ifadeler ilişkinin duygusal iklimini değiştirir.

Unutmayın:

“Duygular bastırıldığında büyür.
Paylaşıldığında iyileşir.”

5. Aile İçi Çatışmalarda Çocukların Rolü: “Gözler Sözlerden Daha Fazlasını Görür”

Çocuklar, ebeveynlerinin her kelimesini değil ama her duygusunu hisseder. Aile içinde yaşanan çatışmalar onların iç dünyasında, özellikle de duygusal gelişimlerinde derin etkiler bırakabilir. Çünkü çocuklar için güvenli bir ilişki ortamı, sadece fiziksel huzurla değil, duygusal atmosferle de inşa edilir.

Eğer tartışmalar sık ve yüksek sesle gerçekleşiyor ya da çözülmeden bırakılıyorsa, çocuklar bu durumu kişisel bir tehdit olarak algılayabilir. Sessizleşirler, içlerine kapanırlar ya da bazen tam tersi, öfke nöbetleriyle tepki verirler. Çünkü onlar, yaşananın nedenini değil, etkisini taşırlar.

Ancak unutulmamalıdır ki her çatışma zararlı değildir. Aksine, sağlıklı bir biçimde yönetilen

çatışmalar, çocuklara şu mesajı verir: “Duygular ifade edilebilir, anlaşmazlıklar çözülebilir ve insanlar birbirini dinleyebilir.” Bu farkındalık, çocuklarda duygusal esnekliği ve güvenli bağlanmayı destekler.

Çatışma ilişkileri bitirmez; ama yanlış kelimeler, sevdiğiniz insanla aranızı yıllar koyabilir.

Klinik not:

“Çocuklar, ebeveynlerinin nasıl tartıştığını değil; tartışmadan sonra nasıl onardığını model alır.”

Pratik Öneri:

Eğer bir tartışma çocuğun yanında yaşanmışsa ardından kısa ama samimi bir açıklama yapın:





“Bir konuda aynı fikirde değildik ama birbirimizi seviyoruz ve bu konuyu sakın bir şekilde konuştuk.”

Bu basit ama anlamlı cümle, çocuğun zihninde güveni yeniden inşa eder.

Onlara hem çatışmanın doğal olduğunu hem de çözümün mümkün olduğunu öğretir. Böylece gelecekte kendi duygularını ifade etme ve çatışma çözme becerileri gelişir.

“Çocuklar görerek öğrenir. Ve en güçlü eğitim, evin duygusal ikliminde sessizce gerçekleşir.”

6. Uzman Görüşü: “Ne Zaman Destek Almalısınız?”

“Destek istemek zayıflık değil, ilişkinizi önemsemenin cesur bir yoludur.”

Her ilişki zamanla çeşitli sınavlardan geçer. Bazen bu sınavlar, sadece çiftin içsel kaynaklarıyla çözülebilir. Ama bazı durumlarda, dışarıdan profesyonel bir destek, sadece ilişkiyi onarmakla kalmaz, onu daha derin ve anlamlı bir zemine taşır.

Eğer;

- Tartışmalar tekrarlayan bir döngüde dönüyorsa,
- Aynı konular yeniden ve yeniden gündeme geliyor ama çözülemiyorsa,
- Duygusal mesafe hissi artıyor, yakınlık yerini sessizliğe bırakıyorsa,

Artık bu durumu yalnız aşmak zorunda değilsiniz.

Çift terapisi yalnızca kriz anlarında başvuru-
lan bir yol değildir. Tam aksine, bazen en sağlıklı ilişkiler bile daha iyi anlaşmak, daha derin bağlar kurmak ve farklılıkları güvenli bir ortamda keşfetmek için profesyonel desteğe başvurur.

Klinik Psikolog Görüşü:

“İlişkide çatışmalar varsa bu bir tehlike değil; iletişimde eksik kalan yönlerin sinyali-
dir. Sorunların konuşulmadan büyümesine izin vermek yerine, bir uzman eşliğinde ele alınması ilişkideki duygusal bağ yeniden güçlendirebilir.”

Çift terapilerinde en sık karşılaştığımız dinamiklerden biri şudur: Taraflardan biri konuşmak, paylaşmak, yaklaşmak isterken; diğeri susar, geri çekilir ya da “Konuşacak bir şey yok!” diyerek temasa kapalı kalır. Konuşmak isteyen kişi bu sessizliği reddedilmek, önemsenmemek veya yalnız bırakılmak gibi deneyimler.

Ama çoğu zaman bu suskunluk, kötü niyetin değil, kişinin duygularla baş etme biçiminin bir sonucudur.

Kadınlar çoğunlukla konuşarak duygularını düzenlemek ve bağ kurmak isterken; erkekler, konuşmanın kendisinden kaynaklanan duygusal yoğunluktan kaçınmayı tercih edebilir. Bu fark; bir tarafın “fazla”, diğerrinin “eksik” olmasından değil, yalnızca duygulara verilen iki farklı tepkiden doğar.

“Konuşmak isteyen beklentisi sadece çözüm değil, duyulmak ve görülmektir. Suskun olmanın ihtiyacı ise bazen sadece zaman ve güvenli bir zemin olabilir.”

Bu karşıtlık savaş alanına değil, karşılıklı anlayış zeminine taşındığında; taraflar sadece kendilerini değil, birbirlerinin iç dünyasını da keşfetme imkânı bulur.

Ne zaman bir uzmana başvurmalısınız?

- İlişkide duygusal kopukluk kronikleştiiyse,
- Sorunlar dile geldiğinde çözüm değil, daha çok kırgınlık oluşuyorsa,
- Konuşmalar suçlamaya, savunmaya ya da sessizliğe dönüşüyorsa,
- Ve en önemlisi, iki taraf da bu ilişkide daha iyi bir yerden devam etmek istiyorsa ...

Bu, bir profesyonele başvurmak için doğru zamandır.

“Çift terapisi, bir ilişkinin en savunmasız anlarında, yeniden güven inşa etmek için açılan en sağlıklı penceredir.”

Unutmayın, destek istemek zayıflık değil; kendinizi ve ilişkinizi ciddiye almanın, birlikte daha sağlıklı bir gelecek kurma cesaretinin en güçlü göstergesidir.

1. Amigdala, badem şeklinde bir yapıda limbik sistemde yer alan, kişinin korku, kaygı, öfke ve endişe gibi duyu alanlarını yöneten beyindeki bir bölgedir.



SOMUT ADIMLAR VE İLİŞKİYİ GÜÇLENDİRME PRATİKLERİ



“Bazı ilişkiler büyük hatalardan değil, küçük ilgisizliklerden yorgun düşer.”

İlişkiler genellikle büyük krizlerle değil, fark edilmeyen küçük ilgisizliklerle zedelenir. “Ne zaman böyle olduk biz?” sorusu, çoğu zaman bu sessiz kopuşların ardından gelir. Ancak iyi haber şu: Bu küçük yaralar, zamanında fark edilip şefkatle ele alındığında, ilişkinin yeniden güçlenmesi mümkündür.

Bu bölümde, ilişkinizi sağlamlaştırmak, yeniden yapılandırmak ve duygusal yakınlığı artırmak için somut, uygulanabilir öneriler ve bilimsel temelli pratikler sunulmaktadır.

Uzun süredir evli olanlardan yeni ilişkisine adım atanlara, içten içe uzaklaştığını hissedendenlerden yeniden bağ kurmak isteyenlere kadar herkes için bir pencere açması amaçlanmaktadır.

Gerçek Hayattan Mini Hikâye:

Psikolojik danışmanlık sürecinde karşılaşılan gerçek bir vaka örneğinden alınmıştır, kişisel bilgiler değiştirilerek aktarılmıştır.

Ayşe ve Emre, 12 yıllık evli, biri ilkokulda biri anaokulunda olan iki çocukları olan bir çiftti. Görünürde her şey yolundaydı: Emre işe gidiyor, Ayşe ev ve çocuklarla ilgileniyordu. Akşam yemekleri birlikte yeniyor, hafta sonları market alışverişine bile beraber çıkıyordu. Ama aralarındaki yakınlık neredeyse tamamen bitmişti.

Ayşe son zamanlarda “Bana artık hiç dokunmuyor.” derken, Emre kendini sürekli “reddedilen” hissettiğini söylüyordu. Ayşe’ye göre Emre ilgisizdi; Emre’ye göre ise Ayşe mesafeliydi. Ne garipti ki her ikisi de aynı cümleyi kuruyordu:

“Eskisi gibi hissetmiyorum.”

Seanslarda ortaya çıkan en önemli nokta şuydu: Ayşe, yıllar önce Emre’nin iş yoğunluğu yüzünden doğum sonrası döneminde yalnız kaldığını ve içten içe hâlâ kırgın olduğunu fark etti. Bunu hiç konuşmamıştı. Emre ise bunu hiç fark etmemişti bile. “Senin güçlü olduğunu düşündüm.” diyordu.

Bu kırgınlık konuşulmadığı için zamanla beden diliyle ifade edilmeye başlanmıştı. Ayşe yakınlaşmak istemiyor, Emre de bu tavırdan kaçıyor. Her ikisi de zamanla geri çekilmişti. Ne kavga vardı, ne bağırış... Ama evde görünmez bir mesafe vardı.

Terapide birlikte aldıkları ilk somut adım, haftada bir akşam, çocuklar uyuduktan sonra sadece birbirlerini dinledikleri bir rutin başlatmak oldu. Kuralları basitti: Telefonlar kapalı, yargı yok, sadece dinlemek vardı.

Ayşe ilk kez şu cümleyi kurdu:

“O dönem seni suçlamadım ama yalnız hissettiğim o günler hâlâ içimde.”

Emre ise şunu söyledi:

“Beni hâlâ yaklaştırmıyorsun diye kırılıyordum, ama seni hâlâ anlamamışım.”

Bu küçük ama derin cümleler, aralarındaki duygusal bağı yeniden örmeye başladı. Dokunmak, konuşmaktan sonra geldi. Zorlanarak da olsa, haftalık bu duygusal paylaşım geceleri, aralarındaki “temas”ı yeniden mümkün kıldı.

Klinik Mesaj:

Uzun süren ilişkilerde en sık karşılaşılan sorunlardan biri budur: **Sessizlikle büyüyen duygusal uzaklık.**

Sorun, ne büyük bir kavgada ne de dramatik bir olayda gizlidir. Asıl kopuş, fark edilmeyen kırgınlıkların sessizlikte gömülmesiyle başlar. Ve bu sessizlik, cinselliğe, ilgiye, hatta bakışlara bile yansır.

Konuşulmamış duygular zamanla “temastan kaçınma”ya dönüşür. Ama bu döngü, fark edilen her küçük duyguyla, cesurca kurulan her açık cümleyle kırılabilir. Yakınlık, yalnızca arzudan değil; anlaşıldığını hissetmekten doğar.

1. Günlük İletişim Rutinleri: “Duyguları Konuşmak, Günü Kurtarır”

„İlişkiler, uzun cümlelerle değil, kısa ama gerçek temaslarla derinleşir.“

Bazı günler olur, aynı evin içinde dolanır ama hiç gerçekten karşılaşmazsınız. Aynı sofraya oturur ama göz göze gelmezsiniz. Konuşursunuz ama duyulmazsınız. Bu sessizlik, gü-rültüsüz bir uzaklaşmadır aslında. İlişkinin “koptuğu” yer burası değildir; “görünmediğiniz” ve “hissedilmediğiniz” anlardan sonra başlar kopmalar.

İletişim sadece ne söylediğimizle ilgili değildir. Hatta çoğu zaman ne söylediğimizden çok,

nasıl baktığımız, neye dikkat ettiğimiz, hangi anı gerçekten fark ettiğimiz belirler ilişkiyi. Bu farkındalık, ilişkinin duygusal oksijendir.

Ne Yapmalı? Değil, Nasıl Hissettirilmeli?

Günlük iletişimde esas olan diyalog yaratmak değil, duygusal varlık gösterebilmektir. Eşiniz günün bir anında gözlerinin dolduğunu sizden saklamışsa ama siz onu fark ettiyseniz, işte orada gerçek bir temas vardır. İşte bu, görünmeyen ama hissedilen bir sevgi dilidir.

Kendinize şu soruları sormayı alışkanlık haline getirin:

- Bugün onun yanında gerçekten var mıydım?
- Sessizce yanına oturmak bile olsa, yalnız hissettiğinde yanında mıydım?
- Bir şey anlatırken gözlerimi kaçırmadan dinledim mi?
- Gün içinde onun adı geçmeyen bir saatim oldu mu?



İlişkide duygusal bağ, büyük jestlerden çok bu küçük “var oluşlarda” kendini gösterir.

Klinik Bakış:

Klinik psikolojide buna „**nonverbal bağlılık**“ denir. Yani sözcüklere dökülmeden kurulan duygusal temastır bu.

Eşinizin yüzündeki yorgunluğu, ses tonundaki duraksamayı, kahve bardağını tutuşundaki tedirginliği fark ettiğinizde – ve bunu ifade etmeseniz bile – ilişkinin zeminine „Ben seni görüyorum.“ hissi yerleşir.

Gerçek Hayattan Klinik Vaka Örneği:

Bir çift danışanımda, eşlerden biri her gün mutfakta yalnız yemek hazırlıyor, diğer eş ise bunu „zaten onun sorumluluğu“ gibi görüyordu.

Terapi sürecinde bir gün diğer eş şöyle dedi: “Sadece yanıma gelip ‘yorulmuş gibisin’ dese-ydi, her şeyi affederdim.”

Bazen bir cümle, bütün yorgunlukları silebilecek bir ilgi taşır. Bu sadece söylenen değil, fark edilen bir duygunun ifadesidir.

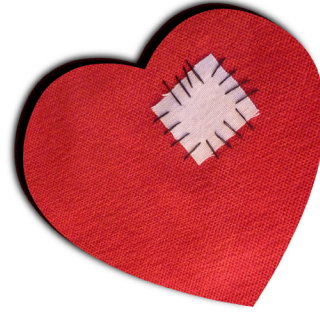
Film Önerisi ile Duygusal Derinlik: “The Lunchbox” (2013)

Bir yanlışlıkla başlayan yemek kutusu trafiği üzerinden, hiç yüz yüze gelmeyen iki yalnız insan arasında kurulan güçlü duygusal bağ...

Bu film, ilişkinin bazen fiziksel yakınlıktan çok daha fazlası olduğunu, görünmek ve anlaşılmanın ne kadar derin bir ihtiyaç olduğunu zarif bir dille anlatır.

Özellikle “görünmeyen küçük jestlerin” duygusal etki gücünü çok iyi yansıtır.

Tuğba ve Emre’nin hikâyesini düşündüğümüzde, onların aynı koltukta ama ayrı dünyalarda yaşamalarıyla, Lunchbox karakterlerinin hiç görüşmeden kurduğu bağ arasında çarpıcı bir benzerlik görürüz.



Film, sevginin sadece aynı mekânda değil, aynı duyguda buluşarak da var olabileceğini hatırlatır.

Kitap Önerisi:

Benzer şekilde Susan Cain’in „*Sessizliğin Gücü*“ kitabı da iletişimin sadece sesli ifadelerle

“*Ne zaman bu kadar uzaklaştık, hatırlıyor musunuz?*”

sınırlı olmadığını, bazen sessizliğin bile derin bir etkileşim alanı yaratabileceğini anlatır.

Sessiz olmak her zaman uzak durmak değildir. Bazen tam aksine, karşımızdakine alan açmak, onu olduğu gibi kabul etmek ve dinlemek anlamına gelir.

Son Not:

İyi bir iletişim, sadece doğru kelimeleri seçmek değil; bazen hiçbir şey demeden yanın-da kalabilmektir. Çünkü insan, her zaman cevap beklemeyebilir. Bazen sadece görülmek, anlaşılmak ve sessizce sarılmak ister.

2. Kaliteli Zaman: “Aynı Anda Orada Olmak”

„Gerçek yakınlık, birlikte geçirilen sâde ama sahici zamanlarda gizlidir.“

Birlikte geçirilen zaman her zaman birlikte yaşanmaz. Aynı koltukta oturmak, aynı sof-



raya oturmak ya da aynı yatakta uyumak ... Bunlar fiziksel yakınlıktır ama duygusal bağ, yalnızca zihinsel ve ruhsal olarak aynı anda orada olabildiğimizde kurulur.

Kaliteli zaman, yalnızca ne yaptığınızla değil, o an ne kadar “orada” olduğunuzla ilgilidir.

Modern ilişkilerde en sık duyulan şikâyetlerden biri şudur: “Yanımda ama sanki çok uzakta.”

Çünkü birçok çift, zaman geçirmeye devam ederken duygusal olarak birbirinden uzaklaşır. Bu uzaklaşma çoğu zaman büyük tartışmalarla değil, küçük ihmallere başlar. Dinler gibi yaparken aklı başka yerde olmak, konuşurken göz teması kurmamak, birlikteyken bile dikkatini ekranlara vermek ... Ve zamanla, var olan ilişki içinden sessizce çekilmek.

Gerçek Hayattan Vaka Notu:

Uzun süredir evli bir danışanım, eşinin her akşam aynı koltukta oturmasına rağmen orada olmadığını hissettiğini söyledi: “Yanımda ama bana hiç bakmıyor. Elinde telefon, başı hep başka yerde. Sanki ben görünmezim.”

Bu söz, aslında çok sayıda ilişkinin sessiz krizini özetliyor.

Kaliteli zaman, sadece fiziksel mevcudiyet değil, duygusal farkındalıkla mümkündür.

Ne Yapmalı?

Kaliteli zaman, teknolojinin sustuğu, dikkat dağınıklığının yerini gerçek ilginin aldığı anlardır.

Birlikte geçireceğiniz bu zamanlar büyük organizasyonlar gerektirmez. Evde pişirilen sade bir yemek, eski bir şarkıyla edilen yavaş bir dans, birlikte kahve içerken hayallerden konuşmak ... Önemli olan, o anın içinde iki kişinin de gerçekten var olmasıdır.

Çiftler birbirine ancak birlikte gülebildiğinde, birlikte hayal kurabildiğinde ve birbirini yalnızca “anlatılan” hâliyle değil, “hissettiren” hâliyle gördüğünde bağ kurar.

Kaliteli zaman, ilişkinin nefes aldığı alandır. Her şeyi düzeltmez belki ama sevgiyi yeniden hatırlatır, bağları tazeler ve „biz“ duygusunu güçlendirir.

Klinik Tavsiye:

Birlikte haftalık bir „ekransız saat“ belirlemek, sadece size ait olan bir zaman dilimi yaratmak, duygusal yakınlığı yeniden inşa etmenin etkili yollarındandır.

Birlikte film izleyip üzerine konuşmak, eski fotoğraflara bakmak ya da ortak bir hobi-yi paylaşmak, bağları tazeler.

Ailecek Keyifli Bir Öneri:

“Wonder” (Mucize) filmi, hem yetişkinlere hem çocuklara hitap eden, şefkati, empatiyi ve aile içi dayanışmayı anlatan etkileyici bir yapımdır.

Ailece izleyip üzerine konuşmak, hem çocuklarla duygusal bağ kurar, hem de eşlerin birbirini daha derinden anlamasına zemin hazırlayabilir.

Unutmayın:

İlişkiyi güçlü yapan büyük jestler değil, birlikte geçirilen sade ama gerçek anlardır. Birlikte bir sessizliği paylaşmak bile bazen her şeyi yeniden başlatabilir.

3. Takdir, Minnettarlık ve Küçük Jestler: “Bağ Kurmanın Sessiz Dili”

“Bir teşekkür, bazen en büyük sessizliği onarır.”

Zamanla her ilişkide bazı davranışlar „normal“ kabul edilmeye başlanır. Evi toparlaması, çocuğu alması, markete uğraması... Bunlar fark edilmediğinde görev gibi görünür, karşılık beklenmeden yapıldığında ise zamanla değersizlik hissi yaratır. Oysa her emeğin, her düşüncenin arkasında bir duygu vardır. Ve bu duygular görülmediğinde, insanlar sadece yorulmaz; içten içe uzaklaşmaya da başlar.

İlişkide takdir etmek, sadece “Teşekkür ederim.” demek değildir.

Bir davranışı fark etmek, onun arkasındaki niyeti görmek ve bunu dile getirmek, eşinize “Görünüyorsun, kıymetlisin.” demektir.

Bu küçük jestler, büyük duygusal ihtiyaçları karşılar. Çünkü insan, yaptığı şeyin fark edildiğini, değer verildiğini bilmek ister.

Gerçek Hayattan Klinik Gözlem:

Bir danışanım şöyle demişti: “Eşim marketten en sevdiğim meyveyi getirdiğinde aslında ‘beni düşündün.’ hissini yaşadım. Ama bunu fark etmediğimi sandı ve sonra da getirmemeye başladı. Oysa ben sadece teşekkür etmeyi unuttum.”

İşte bu unutulmuş küçük teşekkür, büyük bir uzaklaşmanın başlangıcı olabiliyor.

Takdir edilmeyen bir çaba, zamanla sessizce geri çekilir.



Bilimsel Gerçeklik:

Nöropsikolojik olarak bakıldığında minnet duygusu, dopamin ve oksitosin salgısını artırır; yani hem mutluluğu hem de güveni artıran bir etkisi vardır.

Takdir etmek bir alışkanlığa dönüştüğünde, ilişki içindeki sevgi dili daha açık ve güçlü bir şekilde konuşulmaya başlar.

Kitap Önerisi:

Gary Chapman'ın “Beş Sevgi Dili” kitabında anlattığı gibi, her insan sevgiyi farklı şekilde algılar:

Birine göre sevgi zaman ayırmaktır, diğere göre küçük bir yardım eli, bir dokunuş ya da içten gelen bir söz.

Eşinizin sevgi dilini keşfetmek, bazen bir teşekkürle, bazen de sessizce yazılmış bir notla mümkündür. Çünkü duygular her zaman büyük cümlelerle değil, küçük fark edilişlerle güçlenir.

Uygulanabilir Tavsiye:

Her gün eşinize küçük bir minnet cümlesi kurmayı deneyin: “Bugün senin sayende daha kolay geçti.” ya da “Sabah kahveni hazırlamış olman beni mutlu etti.” gibi.

Bu basit sözler, ilişkinin ruhunu tazeler.

Unutmayın:

Takdir ve minnettarlık, ilişkinin görünmeyen köprüleridir. Onları kullanmadığınızda köprü yıkılmaz belki ama zamanla geçilmez hale gelir.

Küçük bir teşekkür, ilişkinin kalbine atılan büyük bir bağıdır.

4. Cinsellik: “Sadece Bedensel Değil, Ruhsal Bir Bağ”

“Yakınlık, sadece dokunmak değil; dokunulabilmeye cesaret etmektir.”

Cinsellik, birçok ilişkide konuşulmayan, ertelenen ya da görmezden gelinen bir başlık

“İlişkiniz kopmadı; sadece ilgisizlik yavaşça sesini kısıtı.”



olur. Oysa fiziksel yakınlığın azaldığı yerde çoğu zaman sadece temas değil, güven, açıklık ve duygusal bağ da zayıflar.

Çiftler bu konuda konuşmaktan çekindikçe, beden geri çekilir, zihin susar, kalp kırılır. Sessizce başlayan bu uzaklık zamanla kırılganlık, yanlış anlaşılma ve isteksizlik olarak geri döner.

Cinsellik, sadece bedensel bir ihtiyaç değil; ruhsal bir bağlanma biçimidir.

Birbirini arzulanabilir, değerli ve kabul görmüş hissetmek, ilişkideki en temel duygusal ihtiyaçlardan biridir.

Cinselliği konuşabilmek ise bu alanı hem onarıcı hem de derinleştirici bir deneyime dönüştürür. “Neyi seviyorsun?” sorusunun ötesine geçip, “Ne zaman kendini en güvende hissediyorsun?” diyebilmek; sadece arzu-yu değil, güveni de besler.

Klinik Gözlem:

“Gerçek Bir Vaka”: Bir kadın danışanım seans sırasında şöyle demişti: “Eşimle bir süredir yaklaşmıyoruz. Ama asıl mesele dokunmak değil, neden dokunmadığını sormamam.”

Eşiyile yapılan ayrı bir görüşmede şu cümle geçti: “İlgisini kaybettiğimi düşünmesini istemediğim için konuyu açmıyorum.”

Her iki taraf da aynı duyguyu taşıyordu: “reddedilme korkusu.” Oysa bu sessizlik, bedenler kadar kalpleri de uzaklaştırıyordu. Bu örnek, cinselliğin sadece fiziksel değil, duygusal bir alan olduğunu net biçimde ortaya koyuyordu.

Küçük Dokunuşların Gücü:

Yakınlık yalnızca cinsellikten ibaret değildir.

Gün içinde bir sarılma, el ele tutuşmak, saçını okşamak ya da yanağına bırakılan küçük bir öpücük bile beyinde oksitosin salgılanmasına neden olur.



Bu hormon sadece bağ kurmayı değil, güven duygusunu da artırır stresi azaltır.

Küçük dokunuşlar, duygusal yakınlığın güçlü birer taşıyıcısıdır.

Cinselliği konuşabilmek, ilişkinin diğer alanlarında da daha açık ve samimi bir dil kurmanın kapısını aralar.

Bağ Kurucu Egzersizler:

• Ayna Bakışı:

Hiçbir şey söylemeden, sadece iki dakika boyunca göz göze bakmak ...

Başta garip ya da zor gelebilir ama zamanla aradaki görünmez duvarların nasıl eridiğini fark edersiniz.

Bu uygulama, eşinize sadece bakmakla kalmaz, onu gerçekten “görmenizi” sağlar. Gottman Institute, bu pratiği bağ kurmanın temel araçlarından biri olarak önerir.

• Empati Rolü:

Gün sonunda, bir günlüğüne eşinizin gözünden hayata bakmayı deneyin.



“Sen olsaydın bugün nasıl hissederdin?” sorusunu kendinize sorarak, gününüzü onun gibi anlatın. Bu egzersiz, anlamadan değil, hissetmeden konuşmamayı öğretir.

• İlişki Panosu:

Ortak hayallerinizi, hedeflerinizi, küçük teşekkür notlarınızı ya da birlikte çekilmiş bir fotoğrafınızı asın. Bu pano, birlikte kurduğunuz hayatın fiziksel bir yansıması olur.

Unutmayın, güçlü ilişkiler mucizelerle değil, bilinçli temaslarla kurulur. Ve bu temaslar ne kadar küçük olursa olsun, her biri kalbe işleyen birer bağ ipi olabilir.

İlişkiler, kendi hâline bırakıldığında değil; bilinçli olarak emek verildiğinde gelişir.

Nasıl ki bir çiçeğin suya, toprağa ve ışığa ihtiyacı varsa duygusal bağlar da ilgiye, farkındalığa ve ortak çabaya ihtiyaç duyar.

Bu yüzden her ay için küçük ama etkili bir hedef belirlemek, ilişkide sürekliliği ve yenilenmeyi sağlar.

Bilinçli bir ilişki takvimi, sadece sorunları çözmeye değil, güzel olanı daha da derinleştirmeye hizmet eder.

Bu takvimde her ayın odağı farklı bir ihtiyaca yöneliktir; bazen bir duyguyu daha görünür kılmak, bazen bir alışkanlığı değiştirmek, bazen de sadece birlikte gülümseyebilmek için ...

Bilinçli İlişki Takvimi:

Ocak – İletişim:

Haftada bir kez durup birbirinize gerçekten kulak verin. Sadece ne olduğunu değil, nasıl hissettirdiğini paylaşın.

Şubat – Romantizm:

Dışarı çıkmazsanız bile evde sinema gecesi yapın. Işıkları kısın, sevdiğiniz bir filmi seçin, birlikte gülün, birlikte susun.

Mart – Takdir:

Her gün eşinize küçük bir minnet cümlesi kurun. “Bugün senin sayende daha kolay geçti.” gibi sade ama etkili sözler, ilişkinin havasını değiştirir.

Nisan – Cinsellik:

Cinsellik sadece temas değil, temasın ardındaki güvendir. Sarılmayı günlük bir rutine

dönüştürün. Her sarılma, görünmeyen bir bağı onarır. Her dokunma da illa cinsellikle bitmemeli, kadın kendini bu durumda değersiz hissedebilir.

Saçını taramak, belki örmek, sırtını sıvazlamak, ağrıyan yerini elinizle ovalayarak sevgi sözcükleri söylemek, gözünün içine bakarken elini okşamak, yanağına sebepsiz bir buse bırakmak bir kadını “biricik” hissettirir. Aç olup olmadığı, uykusunu alıp alamadığının sorulmasına ihtiyaç duyar.

Bu iletişimi yaşadığı eşi ile paylaştığı cinsellik, kadında duygusal tamamlanmışlık oluşturur. Erkek için ise arzu edilmek çok kıymetlidir. “Senin kanatlarının altına sığınmaya ihtiyacım var.” mesajı, yeterlilik hissini ve güçlü olma hazzını doyuracaktır. Onun da yüceltilmeye ihtiyacı var.” Şunu senden daha iyi yapan yok benim gözümde.” geri bildirimi, onda bu ilişkiye daha çok sahiplenme ve emek verme motivasyonu sağlar. Karşılıklı beklentileri anlamaya odaklanılmalı.

Mayıs – Hayal Kurmak:

Ortak bir hayal panosu oluşturun. Hedefleriniz, gitmek istediğiniz yerler, birlikte yapmak istediğiniz şeyler... Hayal kurmak sadece geleceği planlamak değil, “Biz hâlâ aynı yoldayız.” demektir. Yapılan araştırmalar ortak hayalleri olan çiftlerin ömür boyu diğerlerine göre daha mutlu bir birliktelik sürdürdüklerini göstermektedir.

Haziran – İçinizdeki çocuğa izin vermek:

İçinizdeki çocuğun ihtiyaçlarını birlikte keşfedin. Yarım kalan hayallerini küçümsemeden yapın veya konuşun. Eksik kalan veya imkansız gibi hissettiklerinin mümkün olabilecek şekillerini anlatın ona. Belki onu bu konuda cesaretlendirin veya “Sen nasıl istersen ben yanıdayım.” deyin. Sizden önceki yaşamında ihmal edilen tarafını destekleyin.

Temmuz – Şımarmayı deneyimlemek:

Beraber yeni keşifler ve maceralar bulun, haz ilkesini, merak-coşkuyu hayatınızda yeniden canlandırın. Hayattan keyif alamadığımız hiçbir yere ait hissedemediğimizi unutmayın.

Birlikte hayatın tadını çıkarmayı öğrenmeye niyet edin. Eşinizin çekimser kaldığı yerde onun yanında biraz bekleyip onu kapsayıp duygusunu kabul edip, “Denemekten zarar gelmez, deneyelim yine zorlanırsan başka bir yenilik ka-

tarız hayatımıza.” önerisinde bulunun... Bisiklet sürmek, doğa yürüyüşleri, seksek-saklambaç – ya kalamaca oynamak, yağmur altında koşmak, dans etmek, başbaşa iki günlük tatile gitmek ... gibi özel alanlar açın birbirinize

Bazı ilişkiler büyük hatalarla değil, küçük ihmal edilen anlarla biter. Peki siz hâlâ o anları fark edebiliyor musunuz?

Ağustos – Öz saygı:

Kendinize değer vermeyi birlikte öğrenin. Öğrendiklerinizin veya başardıklarınızın heyecanını birlikte paylaşın. Başarısızlıklarınızın hayal kırıklığını da birbirinize esprilerle aktarın.

Eylül – Hata yapmak:

Birlikte hata yapmayı öğrenin. Hiçbir olumsuzluğun dünyanın sonu olmadığını birlikte deneyimleyin. Hayatı çok da ciddiye almayı beraber deneyimleyin.

Ekim – Kabul:

Birbirinizi tüm eksik ve fazlalıklarınızla olduğunuz gibi kabul etmeyi öğrenmeye niyet edin. Birbirinizle ilgili yeni keşfettiklerinizi birbirinize anlatın. Olumsuz özellikleriniz varsa onları nasıl dönüştürebileceğinizi anlatın veya danışın birbirinize. Ne yapmaya niyetli olduğunuzu paylaşın. Saklı kutu olmayın birbirinize karşı ...

Gözlerinizdeki anlamı yakalamanız ancak açık iletişimle mümkün olacaktır.

Kasım – Yeni Hedefler:

Bireysel ve çift ilişkiniz için planlarınızı ve hedeflerinizi birlikte belirleyin. Kısa vadede yakın hedeflerinizi ayda bir, ileri vadede uzak hedeflerinizi üç ayda bir revize edin.

Aralık – Değerlendirme:

Her yıl sonunda o yıla nasıl başladığınız ve tamamladığınızla ilgili değerlendirmeler mutlaka yapın. Kendinizi yeterli hissettiklerinizle ilgili hem kendinizi hem birbirinizi takdir ederken, yetersiz hissettiklerinizle ilgili çözüm önerilerini dinleyin birbirinizden. Sonra neye karar vermek istediğinizi açıklayın.

Bu takvim bir görev listesi değil, ilişkinize her ay yeni bir renk katma fırsattır. Çünkü sevgi sürekli hatırlanmak, tazelenmek ve hissettirilmek ister.

Aylar geçer, hayat değişir ama birlikte kurulan bu bilinçli anlar, ilişkinizin en sağlam hafızası olur. Amaç düzenli bir takiple sorunları biriktirmeden çözmek, duyguları karşılıklı

olarak yerinde ve yeterince yaşamayı deneyimlemektir.

Evlilikte hiçbir birey ötekine göre herhangi bir sebeple imtiyazlı değildir. Herkesin kendini biricik hissetmeye ve kendi olarak varolmayı deneyimlemeye ihtiyacı vardır. Mutlaka eksikleri ve hataları olacaktır. Önemli olan işbirliğine açık olmaktır.

Kapanış:

İlişkinizi yeniden tanımaya hazır mısınız?

Bu bölümde yer alan önerilerden sadece biri bile her gün küçük bir fark yaratabilir. Çünkü çoğu ilişki büyük hatalardan değil, küçük ihmallerden yorgun düşer. Ama bu yorgunluk fark edilip sarıldığında, ilişkiler hem güçlenir hem de derinleşir. Birbirini yeniden görmek, duymak ve anlamak ...

İşte gerçek onarım burada başlar. Çünkü sevgi bir duygu değil, her gün yeniden verilen bir karardır. Ve bu kararlar her şey yeniden mümkün olabilir.





“Her ilişki ilgiyle yeşerir, anlayışla derinleşir.”

Bu dergi; sadece bir bilgi kaynağı değil, kalbinize dokunmak, ilişkinize bir ayna tutmak ve evliliğinize yeni bir nefes katmak için hazırlandı.

Her bir başlık, günlük hayatın içinde fark edilmeden geçip giden ama biriktiğinde ilişkiyi yoran detaylara dikkat çekiyor.

Her bölüm, eşinizle aranızdaki görünmez köprüleri yeniden kurmanıza, kırılganlıkları güvene; suskunlukları, sağlıklı diyaloga dönüştürmenize yardımcı olmak için özenle tasarlandı.

Sessizliğin ardındaki yalnızlığı, dokunulmayan duyguların dilini, göz göze gelmeyen akşam yemeklerinin geride bıraktığı boşluğu birlikte anlamlandırmak için yazıldı.

Belki bir cümle sizi size gösterecek, belki bir örnek ilişkinizdeki yankıyı duyuracak.

Ama asıl niyetimiz şu: Bu satırlar sadece okunan değil, hissedilen, denenilen ve *hayatın içinde yaşanan* şeylere dönüşsün. Çünkü güçlü evlilikler büyük değişimlerle değil; her gün birbirine bilinçli olarak atılan küçük adımlarla kurulur.

Şimdi sizi bu rehberi bir defterin sayfası gibi değil, bir kapı aralığı gibi düşünmeye davet ediyoruz.

Geçin o kapıdan. Konuşun, susun, sarılın, dinleyin. Yeniden tanışın. Yeniden seçin.

Ve unutmayın...

Her yeni gün, “Seni yine seçiyorum.” demek için bir fırsattır.

Bu yolculukta sizinle birlikteyiz.