

İkinizin de Canı Yanıyor (5. Bölüm)

İlişkinizdeki önemli konuları kâğıda geçirmek için birkaç dakikanızı ayırın. Bunu, katı bir yargılama ve eleştiriden ziyade yargılayıcı olmayan açıklamalarla yapmayı hedefleyin. Örnek olarak, “Cahit tembel ahmağın teki” yazmaktansa “Cahit ev işlerinde sıklıkla yardımcı olmuyor” yazın. Bunu başarmak başlangıçta zordur, o yüzden kendinize zaman tanıyın. Ve ne zamanki acımasız bir yargının gözden kaçtığını fark ederseniz, bunu zihninizde tutun. Kendinize sessizce şu türde bir şeyler söyleyin, “Aha! İşte bir yargı!” ya da “Bir yargılama var!” Bundan sonra ise yazmış olduğunuz şeyin üzerini çizip ve yerine yargılayıcı olmayan bir tanımlama yazın.

Bu sorunların bir sonucu olarak yaşadığınız acı veren duyguları kâğıda geçirin. Size acı veren ne türde düşünce ve hislerle mücadele ettiniz? Eğer farkına vardığınız temel hisler öfke, hiddet, küskünlük ya da hayal kırıklığı türünde hislerse, bunların “daha derinine” inebiliyor musunuz bir bakın. Bunlar tipik olarak yüzeysel duygulardır. Öfkeli dış görünüşün altında sıklıkla incinme, hüznün, suçluluk, utanma, korku, reddedilme, yalnızlık, yetersizlik, umutsuzluk veya sevilmiyor, istenmiyor, taktir edilmeme veya görmezden gelinme gibi şeyleri bulursunuz.

Bu ilişkinin acı verici olduğunu, açıkça ve dürüstçe kabul edin. Acı çektiniz. Kolay olmadı. Yaşadıklarınız göz önüne alındığında, şu an hissettikleriniz tamamen doğaldır.

İşin en zor kısmına gelmiş bulunuyoruz: partnerinizin de acı çekmiş olduğunu düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın. Bundan size hiç bahsetmemiş olabilir. Bu nedenle hayâl gücünüzü kullanmanız gerekebilir. Sizin şikayetlerinizin ve eleştirilerinizin odağında olmanın partneriniz için nasıl bir şey olduğunu düşünün. Eğer araya girmek, sessiz kalmak ve geri çekilme eğilimindeyse, sizce yaşadıklarıyla başa çıkmak için saklanmak ve kendisini geri çekmek zorunda kalması onun için nasıl bir şeydir? Eğer geçmişi düşünüp, geçmişte yaşamaya meyilliyse, asla değiştirilemeyecek olayları tekrar tekrar yaşayıp acı çekiyor olmak onun için ne kadar da ıstıraplıdır? Eğer öfkeleniyor ve bağıryorsa , öfke ve küskünlük tarafından tüketiliyor olmak onu ne kadar da nahoş hissettiriyor olmalı? Açıktır ki burada keyif ve zevk söz konusu değildir; öfkesinde kaybolmak ona nasıl da acı veriyordur?