# Duygusal Kölelikten Özgürlüğe

*"Sana ne olduğu değil, ona nasıl tepki verdiğin önemlidir."*
*Epiktetus*

"Ne kadar dağınıksın"
"Beni çok üzüyorsun"
"Sen hayatta gördüğüm en bencil insansın"

Böyle mesajlar duyduğumuzda ne hissederiz?
Bize böyle söyleyen insanlara, biz nasıl karşılık vermeyi seçeriz?

Gözlemlerim, genellikle iki seçenekten birini seçtiğimizi gösteriyor.

Ya kendimizi suçluyoruz. Örneğin "haklısın, daha duyarlı olmam gerekirdi" ya da "Çok üzgünüm, benim hatam, ben çok bencil birisiyim" gibi…
Ya da karşımızdakini suçluyoruz. Örneğin "asıl sen kendi dağınıklığına bak" ya da "Böyle söylemeye hiç hakkın yok, asıl bencin olan sensin" gibi.

Başkalarının söyledikleri ve yaptıkları duygularımızın ve davranışlarımızın "nedeni" değil, ancak "itici gücü" dür. Böyle bir bilinçle yaklaştığımızda duygularımızın, başkalarının söylediklerini ve yaptıklarını nasıl algılamayı seçtiğimizden ve ayrıca o anki ihtiyaç ve beklentilerimizden kaynaklandığını fark edebiliriz.

Çünkü ihtiyaçlarımız karşılandığı zaman mutlu oluruz, ihtiyaçlarımız karşılanmadığında ise strese gireriz, öfkeleniriz.

Olumsuz bir mesaj duyduğumuzda, enerjimizi kendimizi suçlamak, savunmak ya da karşı saldırıya geçmek için kullanmak yerine kendi duygu ve ihtiyaçlarımızı anlayabilirsek ve bunların sorumluluğunu alabilirsek, duygularımızı ihtiyaçlarımıza ne kadar doğrudan bağlayabilirsek, başkalarının da bize sevgi ve şefkatle karşılık vermesi o kadar kolay olur.

Gerçekten ihtiyaçlarımızın farkında olup onları açıkça ama doğru bir dille, dile getirdiğimizde karşımızdakinin bizi daha iyi anlamasını sağlamak ve sağlıklı ilişkiler kurmak için ilk adımı atmış oluruz. Ondan sonra da diğer kişinin bu mesajının içinde gizlenmiş duygu ve ihtiyaçları anlama, yani gerçek empati aşamasına geçebiliriz.

Ama ne yazık ki, ihtiyaçlarımızı belirleyip ortaya koyduğumuzda, çoğu zaman sertçe eleştirildiğimiz bir dünyada, bunu yapmak, oldukça zor, hatta korkutucu olabiliyor. Bunu başarabilmek için bir gelişim sürecinden geçmemiz gerekiyor.

DUYGUSAL KÖLELİKTEN DUYGUSAL ÖZGÜRLÜĞE

Başkalarıyla iletişimlerimizde, duygusal sorumluluğumuzu geliştirme yani duygusal özgürlük durumuna doğru ilerlerken çoğumuz üç evreden geçeriz.

1. Evre: Duygusal kölelik (Kaybet – Kazan) - Deve

Çocukken hep çevresinden gelen onaylamalarla benlik değerini şekillendirmiş insanlar, beyinlerinin arka planında şöyle bir inanca sahiptirler:
"Ben öyle bir insan olmalıyım ki her söylediğimle, her yaptığımla çevremdekiler tarafından her zaman onaylanmalıyım. Aksi takdirde ben değersiz biri olurum". Böyle bir inançla insanlarla ilişki kuruyorsak "Duygusal kölelik" evresindeyiz demektir.

Başkalarının duygularından kendimizin sorumlu olduğunu hissederiz. Sürekli herkesi mutlu etmeye uğraşmamız gerektiğine inanırız. Çünkü onları mutlu edersek biz de mutlu olur, kendimizi değerli hissederiz. İnsanlar mutlu görünmezse kendimizi sorumlu, suçlu hissederiz ve bir şeyler yapmamız gerektiğini düşünürüz. Bu yüzden başkalarının her isteğine "Evet" deriz.

Ama bu evrede kendi ihtiyaçlarımızı bastırırız. Başkalarını üzmek, kırmak ya da öfkelendirmek istemediğimizden sadece onların ihtiyaçlarını karşılamaya, onları mutlu etmeye çalışırız.

Özellikle biz kadınlar olumsuz eleştiriye daha çok duyarlıyız. Yüzyıllardır öğretilen şevkatli kadın imajı, özveri ve başkalarına bakmak için kendi ihtiyaçlarının inkar edilmesini gerektirir. Kadınlar başkalarına bakmanın en büyük görevleri olduğu görüşüyle sosyalleştiklerinden, çoğu zaman kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeyi öğrenmişlerdir. Böyle yetişen kadınlar, ne istediklerini dile getirirlerse, genellikle bunu hak etmediklerini, ihtiyaçlarının önemsiz olduğunu yansıtan biçimde yaparlar.

Örneğin bir kadın, ihtiyacı olanı istemekten korktuğundan, çok meşgul bir gün geçirdiğini, kendini yorgun hissettiğini ve akşam kendine biraz zaman ayırmak istediğini söyleyemez. Bunun yerine sözleri şunlara benzer: bütün gün kendime 1 dakika bile ayıramadığımı biliyorsun. Bütün gömlekleri ütüledim, çamaşırları yıkadım, yemeği hazırladım. O yüzden (yalvarırcasına bir sesle) acaba sen…?

Cevap hemen gelir: Hayır!

Bu şekilde yalvararak istenmesi, karşıdaki kişiden de doğal olarak sevgi, şevkat değil, direniş görür. Onun yalvarışlarının gerisindeki ihtiyaçlara değer vermekte ve onları duymakta zorlanır. Dahası, ifadesinde, onlardan alması "gerektiği" ya da "hak ettiği" konumundan hareket etme çabasına, ters tepki verir. Sonunda konuşan kişi bir kez daha ihtiyaçlarının önemli olmadığına ikna olur.

Ama bunu ifade ederken zaten olumlu yanıt alamayacak bir şekilde ifade ettiğini de fark edemez.

Bu bizi kolayca en yakınımızdaki kişileri bir yük olarak görmeye yönlendirebilir.
Friedrich Nietzsche, olgunlaşma sürecinin başındaki bu insanı "deve"ye benzetir. Hörgüçlerimiz de başkalarının duygularının sorumluluğudur.

John Nash ise oyun teorisinde bunu "Kaybet – Kazan" yaklaşımı olarak dile getirir. Hep karşısındakinin faydasına davranan ama kendisi kaybeden, aşırı fedakarca yaklaşım. Yemeyip yediren, giymeyip giydiren anne – baba yaklaşımı gibi.

Psikolojide de buna "Wendy Sendromu" deniyor, James Matthew Barrie'nin ünlü Peter Pan masalında yer alan Wendy karakterinden yola çıkarak. Peter'i hiç kaybetmemek için onun gölgesi olan, evi temizlemekle, "kayıp çocuklar"a bakmakla ilgilenen genç bir kızdır Wendy.

Başkalarının duygularının sorumluluğunu yüklenmek yakın ilişkilerde çok zararlı olabilir. Çünkü sürekli başkalarının ihtiyaçlarına odaklanmak, aşırı fedakar olup kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmek, bastırmak bir süre sonra tükenmişliğe, hatta öfkeye neden olur.

Kadınların ihtiyaçlarını ifade etmelerinin ne kadar zor olduğunu tartıştığımız bir seminerde yaklaşık 20 yıldır evli olan bir katılımcı, tartışmanın bir noktasında şöyle demişti: "Birdenbire benim için hazmetmesi çok zor olan bir şeyin farkına vardım. Yaklaşık 20 yıldır ihtiyaçlarımı karşılamadığı için kocama kızdığımı düşündüm, ama şimdi fark ediyorum ki, neye ihtiyacım olduğunu ona bir kez olsun açıkça söylememişim."

Bunun yerine genellikle imalarda bulunmayı, bin bir türlü oyunlar çevirmeyi tercih ederiz. İhtiyacımızın ne olduğunu, onlardan ne beklediğimizi, onların biz söylemeden anlamalarını ve yerine getirmelerini bekleriz. Böyle olmayınca da "Senin için saçımı süpürge ettim, karşılığı bu mu olacaktı" ya da "Besle kargayı oysun gözünü" kimi yakınmalarla beklentilerimizin yerine gelmemesinden duyduğumuz öfkeyi dile getiririz.

2.Evre: Tatsız – Öfke (Kazan – Kaybet) - Aslan

İşte bu öfkeyle olgunlaşma sürecimizin ikinci aşamasına geçeriz.

Başkalarının ne hissettiğini ya da neye ihtiyacı olduğuna aldırmadığımızı zannettiğimiz bir dönemdir. Bu evrede başkalarının duygularının sorumluluğunu artık istemeyiz. Çünkü bunun bedelinin ne kadar yüksek olduğunun bilincine varırız. Kendimizi ve ihtiyaçlarımızı ne ölçüde ihmal ettiğimizi, kendi ruhumuzun çağrısına ne kadar az cevap verdiğimizi fark ettiğimizde, içimizde birikmiş bir öfke hissederiz. Böylece, bu evrede sadece kendi ihtiyaçlarımıza, kendi kazançlarımıza önem veririz.

John Nash oyun teorisinde bunu "Kazan – Kaybet" yaklaşımı olarak dile getirir. Hep kendi çıkarını gözeten ama başkalarının ihtiyaçlarını, duygularını ve faydasını reddeden yaklaşım.

Friedrich Nietzsche ise bu evreyi "Aslan"a benzetir. Çünkü aslan tek başınadır, kişisel alanına girilmesine izin vermez, kükrer, meydan okur, kendisinden bir şey talep edildiğinde ve bunu istemediğinde rahatlıkla "hayır" der.

Bu evrede bir başkasının acısı karşısında, aslan gibi kükreyerek "O senin sorunun", "Senin duygularından ben sorumlu değilim" gibi tatsız cevaplar veririz.

Özgürlüğümüze kavuştuğumuzu zannederiz. Neden sorumlu olmadığımızı iyi biliriz ama başkalarına da sorumlu olmayı henüz öğrenmemişizdir.

Örneğin bir anne, ergenlik dönemindeki kızına, giyimini ya da makyajını biraz abartılı bulduğunu söylediğinde kızı "Bu benim tercihim", "Beni rahat bırak", "Bu benim hayatım, ne istersem onu yaparım" diyorsa kızın ikinci evrede olduğunu gösterir. Duygusal kölelikten tatsızlığa geçmiştir. İhtiyaçlarını ifade etmeyi öğrenmeye başlamıştır ve başkalarının memnuniyetsizliğiyle karşılaşmayı da göze alıyor demektir. Ama bu, duygusal özgürlüğün yalnızca kendi ihtiyaçlarımızı ortaya koymaktan öte bir şeyler içerdiğini, henüz anlamamış olduğunu yansıtır.

Tabi bunu, başkalarının ihtiyaçlarına da saygılı olacak bir şekilde ifade etmeyi öğrenecektir ama biraz daha zaman gerekir.

İlişkilerimizin pek çok sahnesinde bu iki evre arasında gidip geliriz. Çünkü düşüncemizi sadece bir tarafın mutlaka kazanması, diğer tarafın mutlaka kaybetmesi gerektiği üzerine kurarız. Oysa her iki tarafın ihtiyaçlarının da farkında olunması, değer verilmesi, saygı gösterilmesi, karşılanmaya çalışılmasıyla,

ilişkilerde gerçek özgürlük yolu açılır.

3. Evre: Duygusal Özgürlük (Kazan – Kazan) - Çocuk

Üçüncü evre, kendimizin ve ilişki içinde olduğumuz insanların ihtiyaçları, duygu ve düşüncelerini anlama, ifade etme ve aramızda denge kurma çabasında olduğumuz evredir. John Nash oyun teorisinde bunu "Kazan – Kazan" yaklaşımı olarak dile getirir.

Nietzsche ise bu evreyi "çocuk" luğa dönmek olarak tanımlar. Çünkü çocuk meraklıdır, yargılamadan anlamaya isteklidir, katı çerçeveleri yoktur, farklılıklara, çeşitliliğe açıktır, geçmişteki pişmanlıklarına, gelecek kaygılarına takılmaz, anı yaşar ve bundan keyif alır. Böylece bu evre "evet ve hayır" arasında dengeyi kurabilen çocukça, saf, temiz bir sevgi ve şevkat içerir.

Duygusal özgürlük evresinde kendi ihtiyaçlarımızın, duygularımızın ve davranışlarımızın sorumluluğunu üstleniriz. Başkalarının ihtiyaçlarına ve duygularına da korku, suçluluk, utanç ya da savunma, karşı saldırı ile değil, sevgi ve şevkat duygularıyla karşılık veririz. Kendi ihtiyaçlarımızı asla başkaları pahasına karşılayamayacağımızın da bilincine varırız bu evrede.

Duygusal Özgürlük hem kendimizin hem de ilişki içinde olduğumuz insanların ihtiyaçlarının farkında olmayı, her iki tarafa da aynı özeni göstermeyi, bunun için de hem kendi ihtiyaçlarımızın farkında olmayı ve bunları açıkça dile getirmeyi, hem de karşımızdaki bireylerin değerli olduğunu kabul edip, saygı ve derin empati göstermeyi gerektirir.

Bunu başardığımızda da ilişkilerimiz, bizim için de, ilişki içinde olduğumuz insanlar için de daha mutlu edicidir.

Ayşe Demirbaş
İletişim ve Liderlik Eğitmeni
Öğrenme Deneyimleri Tasarımcısı

KAYNAKLAR:
Şiddetsiz İletişim. Marshall B. Rosenberg. Sistem Yayıncılık. 2004
Böyle Buyurdu Zerdüşt. Friedrich Nietzsche. Neden Yayıncılık. 2014