

YAZAR HAKKINDA

Şule Öncü, Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji bölümü mezunu klinik psikolog ve psikodramatisttir. Uzmanlık alanları; bireysel psikoterapi, çift ve aile terapisi, psikodrama grup terapisi. Psikoterapinin yanı sıra 2011 yılından bu yana kendi tasarımı olan Sinematerapi Atölyeleri'ni yönetmektedir. İnsan doğasına dair ikilemleri konu alan ilk romanı *Gertrude 2'ye nasıl bölündü?* 2008'de; erkeklik-kadınlık halleri üzerine öykülerden oluşan ikinci kitabı *Zaaf* 2012'de; romantik ilişkiler hakkındaki psikoloji kitabı *Yatıyorum Bir Şey Diyor musun?* ilk olarak 2017'de yayımlanmıştır. Metinleri; *Radikal* gazetesi, *Tempo* dergisi, *Psikeart*, *Psikesinema*, *Eşik Cini* ve *İZ* dergilerinde yer almıştır.

www.suleoncu.com

e-posta: sule@suleoncu.com

Instagram: [suleoncu_psikolog](https://www.instagram.com/suleoncu_psikolog)

Twitter: [@suleoncu](https://twitter.com/suleoncu)



DESTEK YAYINLARI: 1708

PSİKOLOJİ: 34

ŞULE ÖNCÜ / YATIYORUM BİR ŞEY DİYOR MUSUN?

**Bu kitabın imla düzenlemesinde bazı kelimeler TDK imla kılavuzuna göre yazılmıştır.*

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Özlem Küskü

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Onur Gökalp - Monroe Creative Studio

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Nursefa Üzümler

Destek Yayınları: 4. Baskı: Ocak 2023

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-840-2

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06

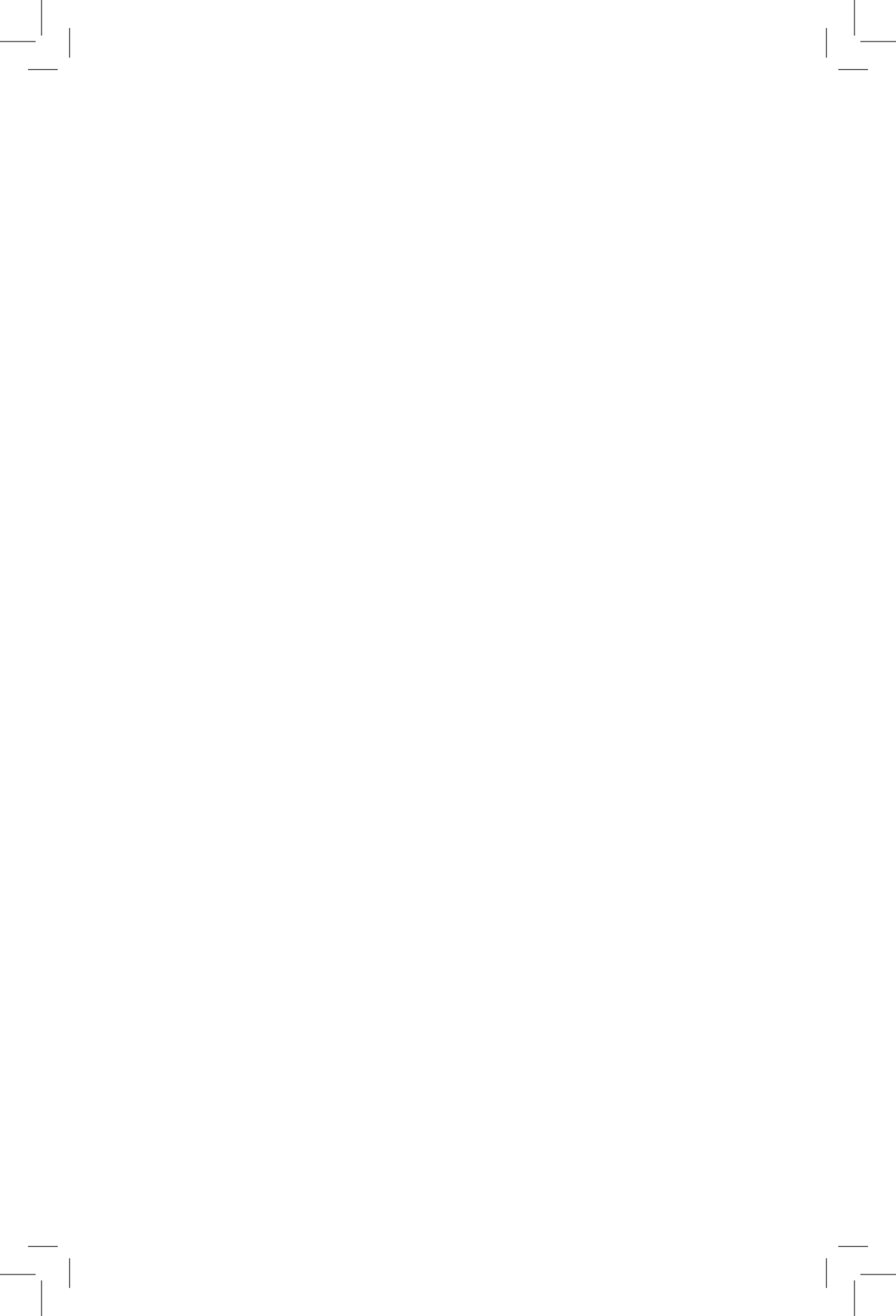


Klinik Psikolog
Şule Öncü

YATIYORUM BİR ŞEY DİYOR MUSUN?

İlişkileri Anlamak ve Sadeleştirmek





İÇİNDEKİLER

| | |
|---|----|
| BAŞLARKEN | 11 |
| 1. BÖLÜM: İLİŞKİ | 13 |
| İlişki Nasıl Var Olur? | 13 |
| İlişki Gerekli mi? | 14 |
| İlişki Nedir? Bizi Nasıl Belirler? | 16 |
| İlişkiden Ne Beklemeli? | 20 |
| İlişki Sakınımı | 25 |
| “İlişki Durumu Karmaşık” | 27 |
| İlişki Biter mi? Nasıl Biter? | 28 |
| “İlişkim Normal mi?” | 29 |
| Doğru Kişi Kim? | 35 |
| Seviyor-Sevmiyor | 38 |
| 2. BÖLÜM: BAĞLANMA | 43 |
| Bağlanmada Anne Etkisi | 43 |
| Çocuklukta Bağlanma Stilleri | 44 |
| Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri | 46 |
| Bağlanmada Diğer Faktörler | 50 |
| Ayrışma-Bireyleşme-Farklılaşma | 52 |
| Bağlanma Sorunu Nedir? | 53 |
| 3. BÖLÜM: YAKINLIK ve MESAFE | 55 |
| Makul İlişki Aralığı | 55 |
| Yapışma/Eklemlenme İlişkisi | 57 |
| Yüz Göz Oluş | 58 |
| Küslük | 59 |
| Affetmek | 61 |
| İçtenlik ve Dürüstlük | 62 |

| | |
|---|-----|
| 4. BÖLÜM: AŞK | 65 |
| Aşkın İşlevi | 65 |
| Aşkı Yoktan Var Etmek | 66 |
| Aşkın Anatomisi | 67 |
| Aşk Kaybedenlerin Hastalığı mı? | 71 |
| “Aşk Benden Uzak Olsun!” | 73 |
| Aşk ve Varoluş | 74 |
| Aşk Bittiğinde | 75 |
| 5. BÖLÜM: AYRILIK | 79 |
| Ayrılırken Bize ve İlişkiye Ne Olur? | 79 |
| Bir Süre Ayrı Kalmak | 81 |
| İlişkide Bezdiri (Mobbing) | 81 |
| Bir Türlü Ayrılamamak | 82 |
| Ayrılıkta Çift Terapisinin İşlevi | 83 |
| 6. BÖLÜM: ALDATMA | 85 |
| Aldatma Nedir, Ne Değildir? | 85 |
| Aldatmaya Nasıl Bakmalı? | 87 |
| İnsan Neden Aldatır? | 88 |
| Aldatmada Acil Durum Eylem Planı | 89 |
| Aldatılana Ne Olur? | 90 |
| Aldatılan İçin İlk Yardım | 92 |
| Aldatıldığınızdan Emin Değilseniz | 96 |
| Aldatan İçin İlk Yardım | 97 |
| 7. BÖLÜM: KADINLIK-ERKEKLİK MESELESİ | 101 |
| İçteki Kadın ve Erkeğin Dengesi | 101 |
| Kadınla Erkek Arasındaki Doğal Farklar | 102 |
| Erkeklik İnşası | 108 |
| Kadın Nefretinin Kökeni | 111 |
| Çocuk Adamlar | 113 |
| Yok Sayılan Tarafından Belirlenmek | 116 |
| Aşırı Yüklenen Erkeğin Çöküşü | 116 |

| | |
|---|-----|
| İlişki İçi Şiddet | 117 |
| “Adam Gibi Adam!” | 119 |
| Bölünmüş Kadınlık | 121 |
| Yuvayı Dişi Kuş mu Yapar? | 123 |
| Erkek Nereye Kaçıyor? | 124 |
| 8. BÖLÜM: CİNSELLİK | 129 |
| Çelişkili Cinsellik | 129 |
| Cinsel Arzu ve Tutku | 131 |
| Cinsel İlişki ve Orgazm | 134 |
| Fanteziler | 139 |
| Cinselliğin Farklı Yüzleri | 141 |
| 9. BÖLÜM: SOSYAL MEDYA ve | |
| ÇEVİRİMİÇİ İLİŞKİLER | 145 |
| Dijital Onay ve Tanıklık Çağı | 145 |
| Çevrimiçi İlişkilerin Aşk Üzerindeki Etkisi | 146 |
| Sonsuz Seçenek Yanılsaması | 146 |
| Çevrimiçi Eş/Partner Aramak | 148 |
| Ayrılığın Son Darbesi | 152 |
| 10. BÖLÜM: İLİŞKİYE ZARAR VEREN TUTUMLAR | 155 |
| Çifte Açmazlar | 160 |
| 11. BÖLÜM ÖNERİLER | 167 |
| Mutluluğa Dair Öneriler | 167 |
| Evliliğe Dair Öneriler | 170 |
| İletişime Dair Öneriler | 172 |
| Sorunların Çözümüne Dair Öneriler | 176 |

İnsanı ve hayatı tanıma yolculuğuma ışık tutan yazarlara,
hocalarıma,

Bana olan güvenleriyle yaşamımı mücadeleye değer kılan
danışanlarıma,

Kendimi bir arada tutmamı sağlayan yazma eylemimi des-
tekleyen okurlarıma,

Teorik ve mesleki katkıları için sevgili Dr. F. Murat Dokur'a
Sonsuz teşekkürlerimle...

Elinizdeki kitapta romantik ilişki içindeki bireyleri temsilen *kadın* ve *erkek* sözcüklerini kullandım. Sözcük seçimlerimin LGBT bireyleri dışlayan bir tavır olarak yorumlanmamasını, cinsel yöneliminiz ne olursa olsun, ilişki meselesini ele aldığım bu metnin size iyi gelmesini dilerim.

“Gizlenmek zevklidir, bulunmamak felaket.”

Donald Woods Winnicott

BAŞLARKEN

Çekirdek ailede yetişen neredeyse bütün çocuklar gibi benim de tanık olduğum ilk kadın-erkek ilişkisi anne-babamın ilişkisiydi. Kavgalı, gürültülü, fırtınalı bir ilişki değildi onlarınki. Anlaşamadıklarını, öfkelendiklerini, kırıldıklarını ya da çatışacaklarını fark ettikleri zaman genellikle iletişimi dondurur, sorunu erteler, küslüğe yakın bir zeminde, kısa devre yapmamak için birbirlerini değmeden yaşayarak durumu idare ederlerdi.

Evimiz dışarıdan bakınca herkesin görevini yaptığı, işlerin tıkr tıkr yürüdüğü “*normal*” bir evdi. Gel gör ki içeride bazen günlerce, haftalarca süren derin, sessiz ve soğuk bir savaş hüküm sürerdi.

Babam annemden önce yatardı ve birbirlerinden *kopuk* oldukları dönemlerde her gece yatağa giderken anneme bakıp, “Yatıyorum, bir şey diyor musun?” diye sorardı. Annem genellikle karşılık vermez, bazen de başını “hayır” anlamında iki yana sallardı.

Bu kasvetli soru cümlesinin babama özgü olduğunu zannedirdim. Zamanla, pek de öyle olmadığını fark ettim. Başkaları da kuruyordu bu cümleyi. Ve ne çok şey söylüyordu tek bir cümle ile:

“Bak, yatıyorum ama huzursuzum. Mutsuzum. Çünkü bugün de konuşamadık. Bugün de anlaşamadık. Anlaşılmadık. Bunun için üzgünüm. Kızgınım. Kırgınım. Kendimi suçlu

hissediyorum. Sorumlu hissediyorum. Ama sen benden daha suçlu ve sorumlusun. Hem ben üzerime düşeni yapıyorum bak; sana bir şans veriyorum; ilk adımı atman, benimle konuşman, benimle anlaşman için. O yüzden soruyorum sana, bir şey diyor musun? Ama lütfen, ama sakın, ama sen sen ol, o bir şeyi diyeceksen de şimdi deme. Çünkü dedim ya, yatıyorum ben. Geç oldu. Uykum var benim. Konuşmaya mecalim yok. Taşıyamıyorum artık bu gerilimi. Taşıyacaksan sen taşı ya da bırak ikimiz de altında kalalım yine. Çünkü gün bitti. Bugün de mutsuz bitti. Bırak bitsin. Yeter ki bitsin... Gelip bana sarılmayacak mısın sahi?"

Tek bir cümlede ne çok duygu, ne çok niyet, ne çok tezat; kaçış-yaklaşma, gizlenme-açığa çıkma, umut-umutsuzluk, suçlama-yakarış, gurur-itiraf, tehdit-özür, pişmanlık-ayak direme, açmaza sürme-yardım dileme ve derin bir çaresizlik... Hepsi bir arada.

Çocukken bu cümle, tarifi imkânsız bir iç sıkıntısı verirdi bana. Çözmeye gücümün yetmediği karmakarışık bir matematik problemi gibi gelirdi. Sanırım biraz da bu yüzden ömrümün geri kalanını bu ve bunun gibi cümleleri çarpanlarına ayırmaya adadım. Söylenenleri ve söylenemeyenleri duymak, anlamak, anlatmak, anlamlandırmak, söyletmek, duyurmak; söylenenlerin ve söylenemeyenlerin altında kalanları sıkıştıktıkları yerden çıkarmak ve bir daha enkaz altında kalmamalarını sağlamak, yaşam biçimim oldu. Elinizdeki kitabı yazma amacım da bu.

Yatağa hiçbir zaman kopuk, kırgın, küs ve mutsuz girmememiz dileğiyle...

1. BÖLÜM: İLİŞKİ

İlişki Nasıl Var Olur?

Güney kıyılarına yaptığım bir yolculuk sırasında gördüğüm yol tabelasında şöyle yazıyordu: “Taşfirun tepeun arkasındadır.” Karadenizli yurttaşımız yer yer paslanmış metal bir pano ya özensizce boyadığı harfleriyle tepenin arkasında bir taş fırın olduğunu işaret ediyordu. Yaklaşık üç kilometre sonra tepeyi aştık ve geniş bir düzlüğe ulaştık. Uçsuz bucaksız bozkırda, görünürde hiçbir yapı yoktu. Tek tük ağaçlar, birkaç da tarla... Ve yine bir yol tabelası: “Tepeun arkasi haburasidur.”

Tepenin arkası orasıydı evet. Gel gör ki bulabildiğiniz tek şey yeni bir tabelaydı. Belki çok eskiden kalma tabelalardı onlar. Fırın bir zamanlar vardı ama şimdi yoktu. Belki fırını inşa etme kararı ve niyeti vardı ama imkânlar ancak tabelalara yetmişti. Belki de şakacı biri hiç üşenmeden, yoldan geçenleri işletiyordu...

Başlamak üzere olan ilişki, kişinin kendine vaadidir.

İlişkinin başında tanışılır, etkilenilir, (belki) yakınlaşılır ve iç dünyada bir gelecek hayali inşa olmaya başlar. Bu inşaatın yapıtaşları; adam ya da kadının ihtiyaçları, arzuları, hayalleri ve beklentileridir. Taşları birleştiren çimento ise duygular ve cinsel çekimdir.

Kişinin zihninde oluşan bu imgesel ilişki inşası her şey yolunda gittiği yani karşı tarafın imgesel ilişki inşasıyla kısmen de olsa örtüştüğü takdirde ilişki, dış dünyada bir yerlerde gerçekleşmeye başlar. Birlikte hareket etmeye, hayatı paylaşmaya başlayınca ilişkimizin de somutlaştığını, adı ve gerçekliği olan bir şeye dönüştüğünü düşünürüz.

Peki nerededir bu ilişki? Hangi arazi üzerinde yapılanmaktadır? Örneğin, bir gecelik sadakatsizlikle bile gerçeklik zeminini kaybediyorsa, ilişki ne kadar güvenilir, ne kadar sürdürülebilir, ne kadar sahibidir?

Kişiler yaşam yolculuklarının bir kısmını birlikte yürümüş, bir yerlere varmışlardır. Vaadin bir kısmı öyle ya da böyle gerçekleşmiş; tehlikeler, zorluklar birlikte atlatılmış, gerçek ya da hayali tepeler aşılmıştır. Bulunulan yer ilk vaadin (az çok) ötesinde bir yerdir. Tepenin arkası orasıdır. Peki, ilişki orada mıdır? Yol boyunca kaç tepe daha vardır? İlerideki tepeler aşılabilecek midir? Nasıl, neden, hangi güçle aşılacaktır?

İlişki Gerekli mi?

İlişki özgürleştirir.

İlişkinin de, seçilmiş yalnızlığın da, ilişki arayışında olmanın da kendine özgü bedelleri vardır. Yalnızlıkla baş etmekte kullandığımız ve/veya sevebileceğimiz kişiyi ararken sarf ettiğimiz enerji, kendimizi gerçekleştirmekte kullanabileceğimiz enerjiden ödünç alınır. Sürdürülebilir bir ilişkiye yerleşmek bizi bir miktar sınırlar ve bazı özgürlüklerimizi kısıtlarken, yalnızlığın verdiği yalıtım kaygısından ve arayışta olmanın telaşından özgürleştirir.

İlişki iyidir. Başı yorar, sonu acıtır ama ortası iyidir.

İlişki, başında ve sonunda ortaya çıkan bütün karmaşık duygu ve durumlara rağmen; anlamlı bağ kurmak, hayatı dolu yaşamak, yaşamın getirdiği sorunlarla daha iyi baş edebilmek ve yeniden yapılanmak adına eşsiz bir fırsattır.

Kişilerin güven içinde yaklaşabildikleri ilişki, kendilerini gerçekleştirmek için en uygun zemindir. Kişi ilişkiden beslenirken; kendi yolunu çizmeye, potansiyelini hayata geçirmeye ve kendine özgü katkıyı aktarabileceği iş ve eserler bırakmaya güven ve cesaretle odaklanabilir.

Ambivalans toleransı¹

Bir ilişki içinde (ister sevgililik, ister dostluk, ister ebeveyn çocuk ilişkisi olsun), bireyin kendi içinde en zorlandığı, ne yapacağını bilemediği, ilişkiden vazgeçmenin sınırına geldiği durumlar genellikle idrak ve itiraf edilemeyen ambivalansın en yoğun hissedildiği durumlardır: “Seviyorum ama şu an sevmiyorum galiba, yanında olmak istiyorum ama ayrı da olmak istiyorum, bağlı olmak istiyorum ama özgür de olmak istiyorum, teslim olmak istiyorum ama hâkim de olmak istiyorum, güven versin istiyorum ama korkutsun da istiyorum, benim olsun istiyorum ama gidebilirliğini de hissetmek istiyorum...”

Ambivalans ilişkinin her alanında yaşanabilir ve sürekli olmadığı, bireyi tüketmediği sürece normaldir, insana ve ilişkinin doğasına özgüdür. Bebeğini ona en ufak bir zarar vereni tırnaklarıyla parçalayabilecek kadar şiddetle seven anne, an gelir aynı şiddetle onu komşuya bırakıp kaçmak ve bir daha geri dönmemek ister. Sevgilisini ölünce aynı mezara gömülmek isteyecek kadar delice seven âşık, an gelir onu terk etmek, canını yakmak, küçük düşürmek ister. (Ambivalans sürekli ve şiddetli ise hem

1 Birbirine zıt duygulara tahammül yeteneği