

## Partnerinize Ne Kadar Güveniyorsunuz?

Güven, sağlıklı ve mutlu bir ilişkinin en önemli unsurudur. Güven, yalnızca bir duygudan ibaret değildir. "Dürüstlük, açıklık, tutarlılık, sadakat, yakınlık, bağlılık, tahmin edilebilirlik" gibi pek çok kavramdan oluşan çok geniş kapsamlı bir olgudur. Bu nedenle de "Partnerime ne kadar güveniyorum?" sorusu, çoğu kişinin yanıt vermekte zorlandığı, çoğu kişinin ise yanıtından emin olmadığı için yüzleşmek istemediği derin ve manalı bir sorudur.

### GÜVEN TEMEL BİR İHTİYAÇTIR

Güven insanın en temel ihtiyaçlarından biridir, yakın ilişkilerin de temel taşıdır. Güvenin olmadığı hiçbir ilişki sürdürülebilir olamaz. Çünkü ilişkiler güven temeli üzerine kurulur. Kimse fiziksel ve duygusal olarak güvenmediği birini hayatına almak istemez. Güven, birine herhangi bir kaygı, kuşku ve tereddüt duymadan bağlanmak ve inanmaktır, kendini ona teslim edebilmektir. Güvendiğiniz kişiye kendinizi tüm açıklığıyla sunar, duygularınızı, düşüncelerinizi paylaşırsınız, çünkü güvenin olduğu yerde dürüstlük, yakınlık, destek ve en önemlisi taahhüt vardır. Diğer bir ifadeyle size karşı dürüst, yakın ve destekleyici olduğuna inandığınız kişiye güvenirsiniz. Bu inancı oluşturan şey, o kişinin tavır, davranış ve kişiliğiyle verdiği taahhüttür ve o kişiye güvenmek sizin yaptığınız bir seçimidir. Bir ilişkide "Sana güveniyorum" diyebilmek, "Seni seviyorum" demekten çok daha zordur.

### YAKIN İLİŞKİLERDE KARŞILIKLI GÜVEN NASIL OLUŞUR?

Güven, tıpkı bir ağaç gibidir. İlişkinin başlangıcında tohumu ekilir, yavaş yavaş büyür, yeşerir ve sonunda kök salar. Güven başlangıçta bir önsezidir, partnerimize güvenebileceğimizi hisseder, buna inanmak isteriz ama her şey zaman içinde belli olur. Güvenin oluşması bir süreç meselesidir. Tıpkı her tohumdan kök salacak bir ağacın yetişmesinin garanti olmayacağı gibi, bir kişiye güvenebileceğimize dair önsezimiz de doğru çıkmayabilir. Güvenin oluşmasında tahmin edilebilirlik önemli bir faktördür. İlişkimizin nasıl olacağı hakkında bir fikrimizin, öngörümüzün olması, hayatımızın kontrolünün elimizde olduğunu hissetmemizi sağlar. Bu anlamda tahmin edilebilirlik, partnerimizin kişilik özelliklerini bilmemiz ve belirli bir durumdaki düşünce ve davranışlarına dair bir fikrimizin olması, onunla ilgili herhangi bir sürprizle karşılaşmayacağımızdan emin olmamız demektir. Çünkü öngörülemez, tutarsız ve beklenmedik davranışları olan birine karşı güven duygusunun gelişmesi neredeyse imkansızdır. Güven, inançla birlikte gelişir, partnerimize olan inancımız, onun her koşulda nasıl bir duruş sergileyeceğini önceden bilmemiz ya da tahmin etmemiz anlamına gelir.

### PARTNERİNİZE NE KADAR GÜVENDİĞİNİZİ BİLİYOR MUSUNUZ?

Yakın ilişkilerde güven partnerlerin her ikisi tarafından karşılıklı olarak inşa edilir. Güven karşılıklı ise ilişkide güvenden söz edilir, partnerlerden birinin diğerine güvenmediği bir ilişkide güven yok demektir. Öte yandan, güven ne kadar yavaş oluşuyorsa, o kadar da hızlı bir şekilde yok olabilir. Hatta bir gün gelen bir telefonla veya telefonda yakaladığınız bir mesajla her şey bitebilir. Tam bir güvenle başladığı düşünülen bir ilişkide güven zaman içinde netleşir, şekillenir; ya sağlamlaşır ya da zayıflar. Partnerinize ne kadar güvendiğinizi anlamak için kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

#### 1. Benim ne kadar yanımda?

Partnerinizin fiziksel ve duygusal olarak hayatınızda ne kadar yer aldığı, yani sizi ne kadar dinlediği, anladığı, desteklediği, sorunlarınıza, endişelerinize ve korkularınıza duyarlı olup olmadığı, sizi ne ölçüde umursadığı, sizin için ne gibi özverilerde bulunduğu ve size olan toleransı ona olan güveninizi sağlamlaştırarak önemli faktörlerdir. Partnerinizin sizi ve hayatınızı her alanda tam anlamıyla kucakladığını ve her zaman, her koşulda yanınızda olduğunu hissetmeniz kendinize, partnerinize ve ilişkinize olan güveninizi artırır.

#### 2. Tutarlı ve istikrarlı mı?

Tutarlılık güveni oluşturan temel kavramlardan biridir. Partnerinizin duygu, düşünce, tavır ve davranışlarının çelişkili olmaması, her bakımdan sürekli uyumlu, dengeli ve istikrarlı olması, onun hangi durumda nasıl davranacağını bilmenizi sağlar. Böylece onun karşısında kendiniz savunmasız hissetmezsiniz; gel-gitli ve çalkantılı bir ilişki yaşamayacağınıza dair güven duyarsınız.

### 3. Özü sözü bir mi?

Partnerinizin söyledikleriyle yaptıklarının örtüşmesi, verdiği sözleri tutması, size karşı dürüst olduğunu bilmenizi sağlar. Ne diyorsa ona inanır ve güvenirsiniz. Söyleyip yapamadığı şeyler olduğunda mutlaka geçerli bir nedenin olduğundan emin olursunuz. Söylediği başka yaptığı başka olan kişilerin partnerleri sürekli bir endişe içinde olur ve ilişkiyi kontrol altında tutmaya çalışırlar.

### 4. Onunla etkili iletişim kurabiliyor muyum?

Güvenin göstergelerinden biri sağlıklı ve kolay iletişimdir. Partnerinizle kurduğunuz iletişim ona güvenip güvenmediğiniz konusunda ipuçları taşır. Onunla konuşmakta güçlük çekiyorsanız, söyledikleri sizde şüphe uyandırıyor, küçük tartışmalar büyük kavgalara dönüşüyorsa, nasıl tepki verebileceğinden emin olamadığınız için içinizden geldiği gibi konuşamıyor, sözlerinizi seçerek konuşmak zorunda kalıyorsanız ona güveniniz tam değil demektir.

### 5. Beni tedirgin ediyor mu?

Partnerinize güvenmiyorsanız, kendinizi güvende hissetmezsiniz. İlişkinizle ilgili sürekli bir tedirginlik ve çekince yaşarsınız, içiniz tam anlamıyla rahat olmaz. Çünkü her an partnerinizden sizi üzecek bir hamle beklersiniz. Kendinizi güvenceye almak için sürekli kontrolü elinizde tutmak zorunda hisseder ve partnerinizi eleştirirsiniz. Ona olan güvensizliğiniz olumsuz düşüncelere odaklanmanıza neden olur. Albert Camus'nun söylediği gibi "Düşünce arttıkça tedirginlik de artar" ve partnerinizin şüpheli söz ve davranışlarını tehdit edici olarak görebilirsiniz. Bu da küçük sorunlara aşırı tepki vermenize neden olabilir.

### 6. Geçmiş konusunda açık mı?

Osho'nun "Kuşkunun olmadığı yerde güven doğar" sözüyle vurguladığı gibi, kuşku ile güven bir arada olamaz. Partnerinizin sizden önceki hayatında ya da ilişkilerinde yaşadıklarını açık bir şekilde anlatmaması ve sizin onları sonradan bir şekilde öğrenmeniz sizde kuşku uyandırır. Kafanızda giderek artan soru işaretleri ve kuşku bir süre sonra sizi paranoyakça diyebileceğimiz evham ve vesveseler içinde bırakır.

### 7. Yalan söylüyor mu?

Nietzsche'nin "Bana yalan söylediğine üzülmedim, bundan sonra sana inanamayacağıma üzuldüm" sözünde vurguladığı gibi yalan, güvenin birinci düşmanıdır. Zararsız beyaz yalanlara tüm ilişkilerde zaman zaman başvurulsa da bunların sık olması ve beyaz yalan olmaktan çıkması güveni temelinden sarsar. Partnerinizin yalan söylediğini fark ettikten sonra, her söylediğini sorgulamaya, doğru olup olmadığını test etmeye çalışırsınız. Sır sakladığını düşünürsünüz ya da sizi aldatıyor olduğu ya da olabileceği düşüncesine kapılırsınız. Bu durumda güvenin yerini bir süre yalan söyleyenin otokontrolü ve bilgi vermeyi seçme süreci alır.

## GÜVEN İLE GÜVENSİZLİK ARASINDA İNCE BİR ÇİZGİ VARDIR

Güven duygusu, kendimiz, partnerimiz ve ilişkimiz hakkında olumlu düşüncelerimizin ve duygularımızın olmasını sağlar. Güven ilişkilerdeki sorunların ve çatışmaların çözümünü kolaylaştırır, çünkü partnerimizin bizi kasıtlı olarak incitmeyeceğine inandığımız için ona karşı hoşgörülü oluruz, hatalarını kolaylıkla affederiz. Bunun sonucunda güven partnerimize olan bağlarımızı sağlamlaştırır. Ancak güvenmek risk almaktır. Güvenimizin doğru ya da boşa çıkma ihtimali yüzde ellidir. Güven ile

güvensizlik arasındaki ince çizgiyi bir kere geçtikten sonra geri dönülmez. Yalan, aldatma, dürüst olmama ve tutarsız davranışlar, güveni geri dönülmez çizginin ötesine geçirir. Hatta Shakespeare'nin dediği gibi "Güven ruh gibidir, terk ettiği bedene asla geri dönmez."

---

Yayınlanma tarihi: 25.05.2017

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-partnerinize-ne-kadar-guveniyorsunuz.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>