

İSMAİL ACARKAN & YILDIZ KANOL SÜSLÜ

ENNEAGRAM İLE EŞİNİ KEŞFET



Mizaç Farkındalığıyla Eş Olmak



3. Bölüm

MİZAÇ TİPLERİNİN BİRBİRLERİYLE OLAN İLİŞKİ SÜREÇLERİ

HANGİ MİZAÇLAR ANLAŞIR?

Mizaç yapıları ve farklılıkları söz konusu olduğunda ilk sorulan sorulardan biri hangi mizaç tiplerinin birbiriyle daha uyumlu olduğudur.

Bu soruya “X tipi y tipiyle anlaşır ama z tipiyle anlaşamaz.” şeklinde kategorik ve genelleyici bir cevap vermek yanlış olacaktır. Aslında öncelikle şunu söyleyebiliriz: En sağlıklı seviyede olmak şartıyla her bir mizaç tipindeki birey bir başka mizaç tipindeki sağlıklı bireyle uyumlu olabilir. Örneğin birbirlerine çok uzak görülen Tip 2 ile Tip 5 bireyler birbirlerinin farklılıklarını kabul edip bunları bir zenginliğe dönüştürerek uyumlu bir ilişki yaşayabilir. Çünkü kişiler arası ilişki uyumu konusunda mizaç en temel etki ve değere sahip olmakla birlikte; kişilerin psikolojik sağlık seviyeleri, kendileri hakkındaki farkındalıkları, değişime açık olup olmamaları, kültürel değerler ve dünya görüşleri de ilişkideki uyum ve uyumsuzluğu etkileyecektir. Dolayısıyla bütün bunlar dikkate alınarak mizaç tipleri arasındaki uyum konusunda yorum yapılmalıdır.

Her mizaç tipinin birbiriyle uyumlu yanları olduğu gibi birbiriyle çatışma potansiyeli taşıyan yanları da vardır. Bazı mizaç tiplerinin birbiriyle uyum oranı yüksektir. Ancak taraflardan biri veya her ikisi sağlıklı düzeyde olduğunda uyum oranı düşer. Buna karşı normal şartlarda bazı mizaç tiplerinin birbiriyle uyum oranı zayıftır. Ancak tarafların farkındalık düzeylerine, farklılıkları kabullenme ve gelişim yönünde çaba göstermelerine bağlı olarak uyum oranları yükselir.

Doğaldır ki iki insan arasında tam bir uyum sağlamak neredeyse mümkün değildir. Ancak farklılıklarımız, mutlaka çatışma, gerilim ve memnuniyetsizlik yaşayacağımız anlamına gelmez.

İlişki uyumunu etkileyen bir başka faktör de Enneagram modelinde kişinin kendine ve hayata üç farklı yaklaşımını ortaya koyan ve

alt tip güdüsü olarak ifade edilen farklılıklarımızdır. Bunlar kendini koruma, yakın olma ve sosyal olma arzusu konusundaki farklı eğilimlerimizdir. Her bir bireyde bu arzu ve eğilimlerin tümü olmakla birlikte bunlardan biri daha baskındır. Bu ise ilişkilerimizi yaşama biçimimizi etkiler.

Kendini Koruma: Birey olarak hayatta kalma güdüsü olarak tanımlanır. Bağımsızlık, kendi varoluş alanını oluşturma ve koruma, bireysel sınırlarını oluşturma, kendi kendine yetme, rahat ve konforlu bir ortam oluşturma ve devam ettirme, temel ihtiyaçlarını giderme, gerekli ihtiyaç ve donanımı elde etme ve bunu stabil şekilde sürdürme, belirlediği ihtiyaç ve standartları elde etmeye çalışma ve çok duyarlı olma eğilimi olarak tanımlanabilir. Kendini koruma alt tip güdüsü baskın olanlar ilişkilerinde bedensel ve fiziksel ihtiyaçlara çok duyarlı olup kendi iç dünyalarını çokça paylaşma eğilimi duymaz.

Yakın Olma: Bir kişi ile hayatı yakınlık ve birliktelikle göğüsleme güdüsü olarak tanımlanır. Duygusal paylaşım ve yakınlık, birbirine duyarlılık ve ilişkiye odaklanma, kendine odaklanılmasını arzu etme, yakın olma arzusu, sık ve sıkı etkileşim, kendini çekici kılma ve çekici olana yönelme, imajını muhataba göre adapte etme, cazip olma ve kendine hayran kılmaya çalışma, özel değer sahibi olma, özel olma ve özel olarak algılanma, kendini kişisel olarak arzu edilir kılma, etkilemeye çalışma eğilimi olarak tanımlanabilir. Yakın olma güdüsü baskın olanlar ilişkilerinde mutlaka güçlü bir yakınlık, güçlü duygusal paylaşım, eşinin ne hissettiğine odaklanma, tüm iç dünyası ile tam olarak anlaşılma arzusu duyar. Aynı yaklaşım ve yakınlığı bulamadıklarında tatmin olamaz.

Sosyal Olma: Sosyal katılım-etkileşim ve katkı güdüsü olarak tanımlanır. Herkes için geçerli olan ve herkesi ilgilendirecek bilgi ve beceriler edinme, sosyal adaptasyon için gerekli bilgi ve yetkinlik kazanma, takım ve grup oluşturma veya gruba dahil olma, birliktelik ve dayanışma içinde olma ve bunu sürdürme, grubu koruma ve katkıda bulunma, güç dengelerini okuma ve bunları yönetme, kendini grupta faydalı- istenilir kılacak beceriler edinme ve bunları gruba katma eğilimi olarak tanımlanabilir. Sosyal olma güdüsü

baskın olanlar ikili ilişkilerini önemsemekle birlikte kendi hedef ve becerileri istikametinde sosyal ilişkilerini önemseme, sosyal hayat içinde olma ve katkıda bulunma eğilimini güçlü biçimde hisseder. İkili ilişkilerine önem verir ancak sosyal hayattaki rollerini de olmazsa olmaz görme eğilimindedir.

İkili ilişkilerde bireylerin bu açıdan farklılık taşımaları bazı yanlış anlama ve beklentilere yol açabilir. Örneğin yakın olma güdüsü baskın olan bir birey, sosyal olma güdüsü baskın olan eşini “çok fazla sosyal olmakla, kendisine vakit ayırmamakla, enerjisini insanlara harcamakla” eleştirebilir.

Yakın olma güdüsü baskın bir birey, kendini koruma güdüsü baskın olan eşini “bedensel ve fiziksel ihtiyaçlarına çok odaklı olup duygusal paylaşım konusunda çaba göstermemekle, iç dünyasını paylaşmamakla ve kendine odaklı olmakla” suçlayabilir.

Nasreddin Hoca'nın eşiyle ilgili olarak “Hoca, senin eşin çok geziyormuş doğru mu?” dediklerinde “Çok gezse bizim eve de uğrardı.” cevabını vererek eşinin sosyal olma güdüsünün aşırılığına vurgu yapmıştır diyebiliriz.

Gerek ana Enneagram tipimiz gerekse kanat tip ve özellikle alt tip güdümüz ilişkilerimizde çok etkilidir. Bu farklılıkları görmediğimizde veya görmemize rağmen kabul etmediğimizde sorun ve memnuniyetsizlikler yaşayabiliriz. İlişkide bir gerilim ve çatışma yaşadığımızda; biri muhatabımızla, diğeri kendimizle ilgili olan şu soruları sormalıyız.

Birincisi “Muhatabın Değişimi” ile İlgili:

Memnuniyet düzeyime razı mıyım? Değilsem; eşime değişmesi gerektiğini uygun bir üslupla hatırlatıyor ve eşimin değişimi konusunda besleyici ve destekleyici şekilde davranabiliyor muyum?

Bütün bu olumlu ve hoşgörülü süreçte eşim değişmezse, bu durumu kabul edip ilişkiye devam etmeyi tercih ediyor muyum?

İkincisi “Kişinin Kendisi” ile İlgili:

- Ben kendimde yanlış veya eşimle uyumsuz olan bazı yönlerimi değiştirebilir miyim?

- Eşimin yapmak istemediği veya zorlandığı konularda beklenti ve ihtiyaçlarımı esnetebilir miyim?
- Yapmakta zorlandığım veya yapmak istemediğim bazı şeyleri ilişkinin ve eşimin hatırı için yapabilir miyim?
- Eşimi rahatsız eden bazı tutumlarım konusunda daha dikkatli ve duyarlı olabilir miyim?

Örneğin Tip 2 ve Tip 7 ilişkisini inceleyecek olursak; Tip 2 mizacındaki bireyler duygusal sıcaklık, yardımseverlik, eşini destekleme ve memnun etmeye çalışma açısından yedilere çekici gelir.

Bu süreçte 7'lerin eşine çekici ve cazip şekilde davranması, nesheli ve keyifli tavırlarıyla rahatlatması, kendisine yansıtılan olumlu tutumlara olumlu karşılık vererek kendini çekici kılması 2'lerin hoşuna gider. Ancak 7 ve 2 mizaç tiplerindeki kişilerin uyum oranı orta seviyededir. Çünkü 2'lerin eşini kaybetmemek adına sahiplenme ve kontrol etme, kıskançlığa bağlı kısıtlama ve hesap sorma, sürekli duygusal geri bildirim bekleme, isteklerinde ısrarcı olma, memnuniyetsiz olduğunda alınma ve surat asma, duygusal manipölasyon yapmak gibi potansiyel riskli tutumları ortaya çıktığında 7'ler bu durumdan rahatsız olur. 7'nin ilişkinin ilk zamanlarında gösterdikleri ilgiyi daha sonra azaltması, duygusal beklentileri gereksiz bulması, eşinin alınganlık göstermesini ve şikayetlerini sıkıcı ve anlamsız görmesi, kısıtlanma ve kontrol karşısında tepkisel ve eleştirel tavır sergilemesi 2'yi rahatsız eder.

Bu durumda her iki tarafın kendisine şu soruları sorması gerekir.

Tip 2 Mizacındaki Bireyin Kendisine Sorması

Gerekenler:

- Bana olan ilginin azalmasını problem olarak görüyor muyum?
- Sınırlı duygusal geri bildirimleri yeterli kabul ediyor muyum?
- Alınma, küsme, duygusal manipölasyon ve şikayetlerden vazgeçebilir miyim?
- Kıskanma nedeniyle kısıtlama ve kontrolden vazgeçebilir miyim?
- Eşimin benim ihtiyaç ve beklentilerime zaman zaman duyarsız veya az duyarlı olmasını kabul ediyor muyum?

- Eşimin kendini değiştirme sürecine katkıda bulunmaya ve gerekli sabır, uyum ve desteği vermeyi tercih ediyor muyum?
- Süreç sonunda mevcut durumu kabul ediyor muyum?

Tip 7 Mizacındaki Bireyin Kendisine Sorması

Gerekenler:

- Eşime daha sık duygusal geri bildirim vermek konusunda çaba göstermek istiyor muyum?
- Eşimi rahatsız eden tutumlarım konusunda daha dikkatli olmak ve bunlardan olabildiğince vazgeçmek istiyor muyum?
- Eşimin ihtiyaçlarına daha duyarlı olup bu konularda **çaba göstermeyi** tercih ediyor muyum?
- Eşimin zaman zaman beni kontrol etmesini ve sınırlandırmasını anlayışla karşılıyıp uyum göstermek istiyor muyum?

Her iki tarafın bu sorulara vereceği olumlu cevaplar çatışmaları azaltıp uyumu artırabilir. Buna karşın bu sorulara verilecek olumsuz cevaplar çatışmanın sürmesine ve uyumun azalmasına neden olur. Dolayısıyla uyumluluk, farklılık ve çatışmanın yokluğu ile değil farklılık ve çatışma noktalarının anlaşılması, doğru yorumlanması ve tarafların birbirini destekleme konusunda esnek ve duyarlı olma derecesi ile doğru orantılıdır.

Doğru kişi kim? Sağlıklı bir ilişki yaşamak için hangi tipi seçmeliyim? diye sorulduğunda “sevdiğiniz ve sizi seven biri” diyorum. Sonra “sağlıklı olan ve kendi üzerinde çalışmaya istekli biri” diye ekliyorum.

Enneagram uzmanı ve aile terapisti David Daniels

TİP I İLE TİP I BİREYLERİN İLİŞKİSİ

TİP I, TİP I'ın Hangi Özelliklerinden Hoşlanır?

- İlkeli ve yüksek ideallere sahip oluşundan,
- Görev ve sorumluluklardaki hassasiyetinden,
- Ölçülü ve mantıklı davranma konusundaki duyarlılığından,
- Doğru ve gerekli olduğuna inandığı şeyi yapma konusunda gösterdiği yüksek çabadan,
- Elinden gelenin en iyisini yapma gayretinden,
- Gelişime dönük oluşundan,
- Hedef ve yetkinlikler konusunda teşvik edici olmasından,
- Ailenin ve toplumun iyi birer üyesi olmaya önem verip bu konuda çaba sarf etmesinden,
- İlişki ve evle ilgili sorumluluklarda payına düşeni yapmasından hoşlanır.

TİP I, TİP I'ın Hangi Risklerinden Rahatsız Olur?

- Farklı ilke ve prensipler, aileye ve ilişkiye farklı yaklaşımlar, farklı doğrular ve gereklilikler, birbirlerini ikna edememe ve konsensüs sağlayamama, haksızlığa uğrama, yaptıklarının yok sayılması, sorumsuzluk veya eksik sorumluluk gibi durumlardan,
- Her şeyi yapmanın yalnızca tek bir yolunun olduğunu düşünme,
- Aşırı kontrol ve müdahale nedeniyle hata yapma endişesini tetikleme,
- Aşırı ciddiyet nedeniyle gevşeyememe ve bunu yansıtma,

- Sessiz ve ters bakışlarla kınama ve içerleme tavrıyla yaklaşma,
- Gevşeyip rahatlamaya yardımcı olmak için vakit ayırmama gibi durumlardan rahatsız olur.

Tip 1 Daha Uyumlu Bir İlişki için

- Farklı kural ve standartlar, yanlış anlama ve hatalı eleştiriler, görev ve sorumlulukların bazen aksaması, gergin ve kızgın hallerde söylenen kastı aşan söz ve tutumlar, kontrolden çıkıldığında sergilenen haksız söz ve davranışlar, düzeltilemeyen durumlar ve sürecin olması gerekenden uzun sürmesi halinde esnek ve hoşgörülü olmalı.
- Yanlış ve eksiklerden çok olumlu ve doğru olan şeylere odaklanmalı. Birbirine takdir ve teşekkürlerini cömertçe ifade etmeli.
- Kendilerinden ve eşinden beklentilerini azaltmaya ve olan durumdan memnun olmaya özen göstermeli.
- Düzeltemedikleri ancak hayati olmayan şeyleri olduğu gibi kabul etmeye çalışmalı.
- Kıyaslamama yapmamaya birbirlerine üstünlük taslamamaya dikkat etmeli.
- Geçmişteki hatalara ve haksızlıklara takılmamaya, şimdiye odaklanıp olumlu şeylerden dolayı memnun ve takdir edici olmaya dikkat etmelidir.
- Ayrıca daha çok ifade etmeye, daha spontan ve içinden geldiği gibi davranmaya dikkat etmeli.

TİP 1 İLE TİP 2 BİREYLERİN İLİŞKİSİ

TİP 1, TİP 2'nin Hangi Özelliklerinden Hoşlanır?

- Yardımsever, iyi kalpli, sıcak ve kendisine karşı çok ilgili olduğundan,
- Yapılanları takdir edip teşekkür etmesinden,