

# Bağırmayan Karı Koca Olmak

şakinleşmek,  
büyümeş ve  
yakınlaşmak



Hal  
Edward  
Runkel

Jenny  
Runkel

## HAL EDWARD RUNKEL

Yaklaşık on beş yıldır ailelerde ve kurumlarda olumlu ve kalıcı değişimler sağlamaya yönelik çalışmalar yapıyor. Evlilik ve aile terapisti, ilişki koçu, uluslararası konuşmacı ve kurumsal danışman olan Hal çok satan *Bağırmayan Anne Baba Olmak* kitabının yazarı. Aynı zamanda, dünyanın dört bir yanındaki ailelerin sakin ve bağlı kalması için çalışan ve kâr amacı gütmeyen ScreamFree Enstitüsü'nün kurucusu ve başkanı. Hal ve ScreamFree felsefesi binden fazla röportajda ve incelemede yer aldı. Dünyanın her yerinde, şirketlerde, ibadethanelerde, okullarda, askeri üslerde ve konferanslarda konuşmalar yapıyor. Jenny ile (çoğu mutlu geçen) evliliği on yedi yıldır devam ediyor, iki çocukları Hannah ve Brandon'la birlikte Greater Atlanta bölgesinde yaşıyorlar.

## JENNY RUNKEL

Yaklaşık on beş yıldır dinamik içerikler oluşturuyor, düzenliyor ve yayınlıyor. Son dört yıldır ScreamFree Enstitüsü'nde içerik yöneticisi olarak çalışıyor ve on yıldan fazladır da lise-lerde İngilizce öğretmenliği yapıyor. Kadınların ilişki meseleleri üstüne çeşitli yayınlarda yazılar yazıyor ve haftalık 50 bin okura ulaşıyor. On yedi yıldır Hal ile evli, onunla birlikte Atlanta'da çocuklarını keyifle yetiştiriyor ve onun dünyanın en müthiş kocası ve babası olduğunu düşünüyor. (Evet, bu özgeçmiş Hal yazdı.)

AGANTA KİTAP

012

Bağırılmayan Karı Koca Olmak: Sakinleşmek, Büyüme ve Yakınlaşmak  
Özgün adı: Screamefree Marriage: Calming Down, Growing Up, and Getting Closer

© Screamefree Omnimedia, LLC, 2011

© Aganta Kitap Yayınevi, 2017

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Penguin Random House'a bağlı Crown Publishing Group'un markası Harmony Books ve Akcalı Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır.

Birinci Basım Aralık 2018

İkinci Basım Ocak 2019

ISBN 978-605-2389-75-1

Sertifika 16343

Türkçesi: Ebrar Güldemler

Editör: Leyla Şimşek-Rathke, Tuğba Eriş

Kapak tasarımı: Geray Gençer

Uygulama: M. Tila Sadık

Aganta Kitap

Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık

ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak

No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul

0212 243 49 07

[www.agantakitap.com](http://www.agantakitap.com)

[facebook.com/AgantaKitap](https://facebook.com/AgantaKitap)

[twitter.com/AgantaKitap](https://twitter.com/AgantaKitap)

Baskı ve Cilt

Optimum Basım

Tevfikbey Mahallesi, Dr. Ali Demir Caddesi, No: 51/1

34295 Küçükçekmece İstanbul

0212 463 71 25

Sertifika 41707

Hal Edward Runkel  
Jenny Runkel

# Bağırmayan Karı Koca Olmak

**Sakinleşmek, Büyüme ve Yakınlaşmak**

TÜRKÇESİ  
Ebrar Güldemler



Jon Kaplan'a ithafen...

Benim için bir iş ortağı ve yakın dost olmaktan öte,  
birçok açıdan hem hayatımı hem de bu "Bağırmayan"  
misyonunu mümkün kılan bir yoldaşsın.

# İÇİNDEKİLER

Başlarken: Bir Dakika Durun – Bu Size Göre Bir Evlilik Kitabı Olmayabilir	13
Kitabın Yapısı ve Nasıl Yazıldığı Hakkında Birkaç Söz	18

---

## BİRİNCİ KISIM: **Sakinleşmek, Büyümek, Yakınlaşmak**

---

1. Kontrol Altında Değilseniz Bağlantıda Kalamazsınız	28
2. Mesele Ortak Özellikleriniz Değil, İçinizdekilerdir	51
3. Çözümün Parçası Olmasanız Bile Sorunun Parçası Olmayı Devam Ediyorsunuz	71

---

## İKİNCİ KISIM: **Evlilik Bağının Ateşleri**

---

4. Zaman Kimseye Ait Değildir, Özellikle de Evli Birine (Zaman Sorumluluğu Ateşi)	108
5. Birlikte Yaşamaya Başlamak İçin Önce Kendi Evinize Çıkmanız Gerek (Geniş Aile Ateşi)	130
6. Bu Ne Dağınıklık! (Ev İdaresi Ateşi)	154
7. Bağırmayan Karı Koca Olmak Çılgılık Çılgılığa Bir Sekse Götürür (Cinsellik Ateşi)	182

---

## ÜÇÜNCÜ KISIM: **Samimiyet ve Sevgiyle Yakınlaşmak**

---

8. Samimiyet Daima "Ben"le Başlar	212
9. Bırakın Kuralları Sevgi Koysun	228

Bitirirken: Umut İçin Nedenler	247
Ek A: Bağırmanın Birden Fazla Yolu Vardır...	254
Ek B: Kalmalı mıyım, Gitmeli miyim?	266
Teşekkür	274

**Bağırmayan (*ScreamFree*) İlkesi:** Başkalarıyla bağ kurarak sakin ve serinkanlı ilişkilenenin, başkaları nasıl davranırsa davranısın kendi duygusal tepkilerinizi kontrol altında tutmanın, dünyanın yararı için kendinize odaklanıp iyi bakmanın yolu.



## BAŞLARKEN

# Bir Dakika Durun – Bu Size Göre Bir Evlilik Kitabı Olmayabilir

Ben evliliğin beni küçülteceğine, seçeneklerimi azaltacağına inanırdım – yani çoğalmam gerekirken, biriyle birlikte yaşamak için daha da azalmam gerektiğine.

– CANDICE BERGEN

Bu kitabı neden aldınız?

Birçok sebebi olabilir. Belki nişanlısınızdır, belki de yeni evlenmişsinizdir, dolayısıyla dünyadaki bütün evlilik kitaplarını okumaya azmetmişsinizdir. Belki harika bir evliliğiniz vardır ve böyle sürmesini istiyorsunuzdur. Belki de ilk kitabım *Bağırmayan Anne Baba Olmak*'ı sevmişsinizdir ve aynı sakinleşme prensiplerini evliliğinize de uygulamak istiyorsunuzdur. Ve belki de en önemlisi, gerçekten de acı çekiyorsunuzdur. En kötü evliliği yaşadığınıza ya da en azından sizinkinin şimdiye kadarkilerin en kötüsü olduğu-

na inanıyorsunuzdur. Bu yüzden çaresizce biraz rehberlik ve umut arıyor olabilirsiniz.

Bu satırları okuma nedeniniz her neyse, şimdi sizden bir şey isteyeceğim: Bir dakika durun. Elinizde tuttuğunuz size göre bir kitap olmayabilir, çünkü bu sıradan bir evlilik kitabı değil. Belki de şimdiye dek evlilik hakkında öğrendiklerinizin –nasıl yürüdüğü ve nasıl daha iyi olacağı– hem yanlış hem de zarar verici olduğunu söyleyen ilk kitap. Ve evliliğiniz için yapabileceğiniz en iyi şey, *daha* ben merkezli düşünüp, iki tarafın da iyiliği için eşinize daha az ve kendinize daha fazla odaklanmayı öğrenmenizdir diyen ilk kitap olduğuna eminim.

Bunun kulağınıza bir yandan cesurca, öte yandan da hayli kibirlice geldiğinin farkındayım. Gerçek bir ilerleme için duyduğunuz istek ve acı, benim burada paylaşabileceğim bütün sözlerden çok daha güçlü olsa gerek. Aslında evliliğinizi günbegün yürütmek için tüm yaşadıklarınızı, halihazırda yaşamakta olduklarınızı asla anlayamayacağımı da düşünüyor olabilirsiniz.

Haklısınız da.

Sizi şahsen tanımıyorum ve durumunuzu tam olarak bilemem. Kimse de bilemez. Fakat size yine de aynı şeyi söyleyeceğim: Bir durun.

İlişki durumunuzun şu anki haline bir durup bakın. Mutlu ya da mutsuz bir evlilik yaşıyorsanız... Evliliğinizde mutlu mu mutsuz mu olduğunuzu merak etmeye başladıysanız... Bekârsanız ve arayıştaysanız... Yine bekârsanız ve yine arayıştaysanız... Ayrılık sürecindeyseniz ve mahkeme yolları göründüyse... Her ne yapıyorsanız bırakın ve sadece durun. Burada sunduğum evlilik vizyonu öylesine yaşamınızı değiştirme gücüne sahip ki, durumunuzla ilgili her ne yapıyorsanız durmanızı ve beni dinlemenizi istiyorum.

Sizi evlilikle ilgili zarar verici yalanları bir kenara bırakmaya ve bazı temel gerçeklere tutunmaya davet ediyorum:

- ◆ **Kontrol altında değilseniz bağlantıda kalamazsınız.** Çünkü eşinizle gerçek bir bağ kurmanın en büyük engeli yoğun programlarınız ya da uyuşmayan ilgi alanlarınız değildir. Gerçek bir bağın en büyük engeli kendi “bağırma-

nız”, kendi duygusal tepkilerinizdir. Bu yüzden durup bırak bir şekilde düşünmeyi öğrenmeniz gerçek yakınlığın ilk ve en iyi adımıdır.

- ◆ **Mesele ortak özellikleriniz değil, içinizdekilerdir.** Çünkü ortak ilgi alanları ve uyum ancak yüzeysel bir arkadaşlığın temeli olabilir. Fakat uzun ve derin bir evlilik, daimi bir değişim içinde olduğunuz kişisel bir bütünlük gerektirir.
- ◆ **Öğrenmeniz gereken tek iletişim becerisi İçtenlikle Kendini İfade (İKİ) etmektir.** Çünkü iletişim, yapay bazı aktif dinleme tekniklerini kullanmak demek değildir. Gerçek bir ilişki, sözler ve hareketlerinizle kendi *benliğinizi* (düşüncelerinizi, tercihlerinizi, konumunuzu, niyetlerinizi) tam olarak ifade etmek ve böylece en azından eşinize sizi tanıma imkânı vermektir.
- ◆ **Hiç iletişim kurmamaktansa, yanlış bile olsa iletişim kurmak iyidir.** Çünkü birebir çatışmalar, gerçek bir yakınlık için soğuk ve mesafeli davranmaktan her zaman daha iyidir, özellikle de hakiki ve kalpten bir ilişki deneyimi (hatta muhtemelen aklınızı alan, çılgık dolu bir sevişme) yaşamak istiyorsanız.
- ◆ **Sıcak bir evlilik istiyorsanız ateşte yürümelisiniz.** Çünkü tarih boyunca bütün kültürlerde her çift bağlanmanın getirdiği doğal çatışmalarda dengeyi bulmak durumunda kalmıştır. Soğukkanlılığını koruyan ve serinkanlı bir şekilde ateşe yürüeyebilen çiftlerin hakikaten sıcak ve yakın bir ilişki kurma şansları daha yüksek olmuştur.
- ◆ **Yakınlık daima “ben”le başlar.** Çünkü hepimizin özlemine duyduğu samimi ve dolaysız bir tinsel yakınlığın tek yolu, kendinizi eşinize en gerçek halinizle, en derin hisleriniz ve tutkularınızla, yani kendi “ben”inizle cesurca açmaktır.

Şimdi bu “gerçekler” evliliğe dair içtenlikle sıkıca tutunduğunuz mefhumlara aykırı görünebilir. Eğer öyleyse, tekrar edeyim; bu size göre bir evlilik kitabı olmayabilir.

Hatta belki de evlilik hakkında yeni “gerçekleri” aradığınız da yok. Onun yerine dürüstçe eşinizi yönetmenin, “onu yola getirme-

nin”, iletişiminizi düzeltmenin vb. en yeni ve en muhteşem tekniklerini arıyor olabilirsiniz. Eğer öyleyse, tekrar edeyim; başka yerlere bakmanız gerekiyor.

Bütün insanların, durumları –durumlarına dair gerçekleri– net olarak ortaya konduğunda ve ardından bu duruma dair belli seçenekleri hakkında netlik sağlandığında en iyi şekilde davranacaklarına inanıyorum. Yapacağımız seçim size bağlı, asla bir başkası –benim gibi sözümona bir uzman bile– buna karar veremez. Fakat evliliğinizi hayallerinizdekine benzetecek kökten bir değişim yaratmak için ihtiyaç duyduğunuz her şeyin, aradığımız her şeyin bu sayfalarda olduğuna inanıyorum. Burada tüm zamanlar için geçerli, hayatınızı değiştirecek prensiplerle bu prensiplerin somut uygulanışını gösteren sayısız hikâye ve örnek bulacaksınız. Bunlar, sadece Sakinleşerek, Büyüyerek ve Yakınlaşarak, cesurca kötü döngüleri kırmayı ve yenilerini yaratmayı seçen gerçek çiftlerin gerçek hikâyeleridir. Tahmin edeceğimiz üzere, bu hikâyelerdeki isimler ve detaylar kişilerin mahremiyetini korumak için değiştirildi. Fakat hikâyelerin hepsi gerçek. Bu hikâyelerde kesinlikle kendinizi bulabilirsiniz. Yine de size tam olarak ne yapacağınızı söylemeyeceğim. Bir tek şey hariç:

*Sıkı tutunun.*

Deli olmadığınız, yalnız olmadığınız –evliliğinizin zor ama çok zor olduğuna ve sizi evli pek çok insana benzettiğine– dair küçük de olsa duyduğunuz inanca sıkı tutunun.

Hem evliliğinizde hem de bütün hayatınızda kalıcı bir değişim yaratma gücünüzün sandığınızdan da fazla olduğuna dair umudunuza sıkıca tutunun. Ormanın en geçilmez yerinde saplanıp kalmış yorgun bir gezgin gibi hissediyorsanız, sakinlik ve keyif verecek düzlükler zannettiğinizden de yakın olabilir.

Hepsinden önemlisi, kendi kişisel *bütünlüğünüze*, en hakiki ve en prensipli parçanıza sıkıca tutunun.

Kişisel bütünlüğünüz, siz sessiz olduğunuzda en yüksek sesle konuşan, size hayatınızın en tutkulu hayallerini ve en derin prensiplerini gösteren parçanızdır. Bu parçanız “evet” dedi ve yine bu parçanız söylemeye devam etmenizi (ya da en azından söylemeye devam etmeyi istemenizi) istiyor. Kişisel bütünlüğünüz,

sevgiyi onaylayan, yaşamı değiştiren etkili kararlar verme potansiyeli en yüksek parçanızdır ve ben bu yüzden çok açık bir şekilde onunla konuşmaya çalışıyorum. Bu kitabı doğrudan kişisel bütünlüğünüze seslenerek yazıyorum, çünkü hayatın ve evliliğin zor olduğunu, açıklık, mücadele ve hakikat olmadan ne hayatta ne de evlilikte büyümenin mümkün olabileceğini bilen bu parçanızdır.

Kişisel bütünlüğünüz aynı zamanda *en çok* istediğiniz şeyi biliyor ve bu kitabı okuyor olmanız da en derin hayalinizin ne olduğunu gösteriyor: Siz sıcaklık, olgunluk, huzur, bağlılık ve yakınlık sunan, daha önce yaşadığınız ya da tadını çıkardığınız hiçbir şeye benzemeyen harika bir evlilik deneyimi yaşamak istiyorsunuz.

Bu tür bir evliliğinizin olması için birçok ezberinizi bozmanız gerekecek. Tekrar ediyorum; sıkı tutunun. Çünkü sayfaları çevirdikçe engebeli bir yola girmiş olacaksınız – evlilikle ilgili öğrendiklerinizin hepsi bu yolculukta altüst olabilir. O hep istediğiniz sıcak ve yakın evliliğin sadece hayalini kurmayı bırakıp ileri doğru bir adım atmak üzeresiniz.

Sadece sıkı tutunun.

Hal Edward Runkel  
Duluth, Georgia  
Ağustos 2010

# KİTABIN YAPISI VE NASIL YAZILDIĞI HAKKINDA BİRKAÇ SÖZ

Kitabın üzerindeki tek adın benimki olmadığını fark etmişsinizdir. On yedi yıllık eşim Jenny bu projede yardımcı yazar olarak yer aldı. Gerçekte onun rolü bundan hem daha fazla hem de daha az oldu. O sadece ortak yazar değil, tüm bu Bağırmayan (*ScreamFree*) mesajının ortak *yaratıcısı*, Bağırmayan ilkelerini evimizde ve iş hayatımızda birlikte uyguladığımız kişi, kâr amacı gütmeyen kuruluşumuz ScreamFree Enstitüsü'nün ve ürünlerimizin içerik yöneticisidir.

Jenny ortak yazar olsa da kitabın içeriğine dair sorumluluğun bir parçası değildir. Bu sorumluluk tamamen bana ait. Bu sayfalar-daki fikirler, üslup ve tabii ki hatalar ve gözden kaçanlardan yalnızca ben sorumlu tutulabilirim. Bu nedenle burada “biz” zamirini kullanırken, biz kendimizi ideal çift olarak tanıtmıştık ve evliliğin nasıl olması gerektiğini anlatıyorduk gibi görülmesin. Hayır, ikimiz de en başta bu fikre karşıyız.

Jenny'nin de kitapta ismi var, çünkü onun kitabın editörü olmasının daha faydalı olacağını düşündük. Şu nedenle:

1. Lisanslı bir evlilik terapisti olarak uzmanlığım bana güvenilirlik kazandırsa da meselelere terapötik amacım ve uzman-

lığım dışında başka açılardan bakmamı engelleyebilirdi. Aileler konusundaki uzman meslektaşlarımdan geri dönüşler alıyorum. Öte yandan bu kitabı uzmanlara yazmıyorum. En iyi terapötik uzmanlığı sıradan çiftlerin diyalogunda işe yarar hale getirmek istiyorum. Jenny kesinlikle iyi eğitilmiş ve bilgili, fakat kelimelerimin uzman olmayan kişiler tarafından nasıl anlaşılacağına dair de güçlü bir algısı var.

2. Jenny'nin bir kadın olarak kendine has düşünceleri, benim bir erkek ve bir koca olarak sahip olduğum kaçınılmaz taraflarımın etkisini hafifletecekti. Evet, kendi öngörülerimi aşmak için elimden geldiğince çaba gösteriyorum ama Jenny'nin faydalı (ve bazen acı veren) düzeltmeleri olmasaydı durum çok daha vahim olurdu.

## **BİRİNCİ KISIM**

Sakinleşmek,  
Büyüme,  
Yakınlaşmak

Evlendiğimde gerçekten evli olmak isterim.  
– AUDREY HEPBURN



NEREDEYSE HERKES EVLENMEK İSTER. Küçük kızlar büyük düğünlerin hayalini kurar; itiraf etmeseler de erkekler de hayallerinin kadını düşünür. Genç kadınlar bu yuva kurma isteğini daha da ileri taşır, bekarlığa veda ve bebeğe hazırlık partilerine coşkuyla katılır, sinemalara gelen bütün romantik komedileri keyifle izlerler. Bağlanma konusundaki yapmacık korkularına rağmen genç erkekler de bir ömür boyu evli kalmaya geçecek, hayallerindeki o kıızı aramaya hevesle devam eder. Ve evet, o romantik komedileri onlar da izler.

İşte böyle. Erkeklerin de çoğu romantik komedi izler. Bunun nedeni sadece kız arkadaşlarıyla birlikte olmaları değil, her romantik komedide nihai amacın çiftin evliliği olmasıdır. Karakterler evliliği tecrübe etmek ister, arkadaşları onları teşvik eder ve izleyici de bunu görmek için yanıp tutuşur. Karakterler evlenmese romantik komedi diye bir şey de olmazdı. Tüm klasiklere bir bakın yeter. 80'lerde *Harry Sally ile Tanışınca*, 90'larda *Sevginin Bağladıkları* ve tabii son dönemin filmi *40 Yıllık Bekâr*'ın başarısını bir düşünün. Bu filmlerin hepsini seviyoruz, çünkü hem çok eğlenceliler hem de şu gerçeğin altını çiziyorlar: Neredeyse herkes evlenmek ister.

Günümüzdeki eşcinsel evlilikler tartışması da bu konuda bir kanıt niteliği taşıyor. Gerçi tüm bu tartışmaların içinde evliliğe dair söylenen temel bir şey gözden kayboluyor: "Geleneksel olmayan" ilişkilerde bile eşler, evliliğin sağladığı resmi statüyü, söze dökmüş bağı ve evlilik geleneğine dahil olmayı çok istiyorlar.

Evet, neredeyse herkes evlenmeye *erişmek* istiyor. Fakat çok azımız gerçekten evli *olmak* istiyoruz.

Evli olmak, *gerçekten* evli olmak filmlerde gösterilenlerden çok daha fazlasını gerektirir. Aslında ne evlilik öncesi danışmanlık ne de kendi anne babalarımızın muhteşem ilişkilerini izlemek bizi tam olarak evliliğe hazırlar. Evli olmak –hakikaten bir ömür boyu evli olmak– yaşamda ancak birkaç başka deneyimle daha karşılaşılabilecek düzeyde bir olgunluk gerektirir: yoğun kırılğanlıklar, cömertçe affedişler, tükenmez sabırla dolu bir olgunluk hali. Hepsi sadece ilk yılda yaşanır! (Ve tabii ondan sonraki her yıl.)

Yıllar geçtikçe evlilik romantik komedi gibi hissettirmekten çıkıp sitcom'a dönüşür. *Kaza Kurşunu* filminde bir karakter, "Ev-

lilik, *Herkes Raymond'ı Sever* dizisinin sonu gelmeyen ve hiç de komik olmayan bir bölümü gibi” diyordu. Bazen çok daha kötü de olabilir ve *Roseanne*'in bir bölümüne benzeyebilir. Geçtiğimiz yirmi yıl içinde en sevdiğim sitcom sahnelerinden biri, *Roseanne*'in dizideki kocası John Goodman'ın esneyip gerinerek ön kapıdan çıkarken, bulduğunu iddia ettiği özgürlükle, “Ahhh... Ya bu eş ve çocuklar işi iyiydi ama işte... Artık gitmem lazım” dediği andır.

Şu anda kendi özel durumunuzdan ötürü bunu pek komik bulmayabilirsiniz – bu şekilde hisseden biriyle evli olabilirsiniz. Ve bu da içinizde bağırma isteği doğuruyor olabilir. Kaçmaya hazır (“bağırma”nın başka bir yolu da budur) kişi siz de olabilirsiniz. Ne şekilde olursa olsun fark etmez. Bu olgunluk ve büyüme sürecinin bir parçası da kendinize, duygularınıza ve deneyimlerinize karşı dürüst olmaktır. Evliliklerimiz hakkında dürüst olduğumuzda, çoğumuzun ortak noktaları olduğunu itiraf etmiş olacağız. Evlendikçe ve evli kaldıkça aşağıdaki noktaları anlamaya başlarız:

- ◆ Vay be, eşim ve ben gerçekten iki farklı insanız.
- ◆ Bu iş sandığımdan da zormuş.
- ◆ Ne kadar uğraşsam da çatışmadan kaçınmak mümkün değil ve belki de:
- ◆ Değişim görmek istiyorsam, muhtemelen bunu kendim başlatmak zorundayım.

Mesele kendinizle ilgili bu tür farkındalıklar geliştirmeniz değildir. İlk bölümde göreceğiniz üzere, sakince kendinize ve gerçek duygularınıza odaklanmanız, istediğiniz ilişkiyi yaratmaya doğru atacağınız ilk adımdır. Sorun, bu gerçekleri fark edenlerin büyük bir kafa karışıklığı ve kızgınlık yaşıyor olmasıdır. Gerçeklerin farkına varıyoruz ama onları kabul etmek istemiyoruz, çünkü kahretsin ki böyle olmaması gerekiyordu! Uyumlu olmalıydık! Geçinmeliydik! Sorunları aynı açıdan görüp aynı şekilde ele almalıydık ve kimse daha iyisini yapabilmek için daha fazla sorumlu hissetmemeliydi! Değil mi?

İşte *Bağırmayan Karı Koca Olmak* burada başlıyor. Bu, kafası karışık ve öfkeli bütün eşleri, kafası karışık ve öfkeli hissetme

konusunda alenen özgür kılan bir mesajdır. Hepimiz şöyle ya da böyle hissetmemiz *gerektiğini* düşünürüz, çünkü evliliğimiz değilse de evliliğe dair onca nasihat ve uzman görüşü bizi buna yönlendirir. Boşanma oranlarının artmasının sebebi *sadece* insanların birbirlerine kötü davranması ve birbirleriyle kötü ilişki kurması (ki öyle de yapıyorlar) değil. Eşler, evliliklerini ilişki uzmanlarının önerdiği kalıplara sokmaya çalışırken işler daha da berbat hale geldiği için de evlilikler bitiyor.

*Bağırmayan Karı Koca Olmak* tüm bu yalanları ortaya çıkaran ve böylece sizi (ve muhtemelen eşinizi de) tutsak eden ve evliliğinizi bu kadar zor hale getiren yıpratıcı kalıpları sonuna kadar deneyimlemenizi, fark etmenizi ve bunlarla yüzleşmenizi sağlayan ilk evlilik kitapları arasında yer alıyor. Size bu yolculukta eşlik ederek, evliliğinizi hep hayalini kurduğunuz hale dönüştürmenizi umuyorum. Aslında her şey şu eşsiz Bağırmayan ilkesine bağlı:

---

**Sıcak ve uzun soluklu bir evlilik istiyorsanız  
soğukkanlılığınızı korumayı öğrenmelisiniz.**

---

*Bağırmayan Karı Koca Olmak*'ta “soğukkanlılığınızı korumak”, basit öfke kontrol teknikleri ya da (adil dövüş gibi) yapmacık ilişki kuralları anlamına gelmiyor. Hayır, evliliğinizde bağırmayan karı koca olmak çok daha iyimser bir şeye işaret ediyor. Burada *soğukkanlılığınızı korumak*, en büyük çatışmaların ortasında bile en hakiki benliğinizi keşfetmek ve ona tutunmak –ve açıkçası en gerçek tutkularınızın peşinden gidecek cesarete sahip olmak– anlamına geliyor. Evlilik bağının doğal yangınlarını bile isteye, sakinlikle karşılamak ve hatta onlar sayesinde büyümek –ve yakınlaşmak– anlamına geliyor.

Bu tür çatışmalara sağlam bir şekilde girmek kolay iş değildir, öyle de olması gerekmiyor. Evliliği tutku, adanmışlık ve derin bir bağlılık üzerine inşa etmek kendinizi de yeni bir ilişkilene biçimine vakfetmek demektir. Bu, daha önceden “bağırma” ile tepki verdiğiniz çatışmaları karşılarken soğukkanlılığınızı korumanız anlamına gelir. Bağırmamak, *eşinizin nasıl karşılık vereceğini*

*bilmeksizin* bağ kurmaya dair en derin isteklerinize tutunmak ve kendinizi tüm kırgınlığınızla ortaya koymak demektir. Eski evlilik kalıplarına yeni bir gözle bakmak, onları bundan böyle uzlaşılması imkânsız farklılıkların alametleri olarak değil, aksine kişisel bütünlüğünüzü geliştirme ve ilişkinizi dönüştürmenin fırsatları olarak görmek demektir. Bu, ürkek ruhlara göre bir yolculuk değeridir ve ödülleri, uğrunda çabalamaya kesinlikle değer.

## BAĞIRMAYAN DEVRİMİ

İlk kitabım *Bağırmayan Anne Baba Olmak*'ta sakın kalmanın –çocuklarımızı yetişkinliğe hazırlarken aynı anda hem sakın hem de ilişki halinde kalmanın– gücünü açıkladım. Çocuklarımızın davranışlarına daha az ve kendimizinkilere daha fazla odaklanarak, çocuklarımızın sorumluluklarını onlardan almayı bırakarak, onlara *karşı* kendi sorumluluklarımızı yerine getirmeye başlamayı öğrendik. Çığır açan bu yaklaşım, ebeveynliğin doğal zorluklarını ortadan kaldırmayı hedeflemiyor; bunun yerine bu zorlukları, özellikle ailemizde öncü olmamızı sağlayacak ve evimize huzur getirecek büyüme fırsatları olarak kucaklıyor.

İşte *Bağırmayan Karı Koca Olmak* kitabının yaklaşımı da budur. Bu kitap sizden kendinize odaklanmanızı, kendinizi sakinleştirmenizi isteyecek; böylece evliliğin doğal çatışmalarını kucaklayabilecek, onlar aracılığıyla büyüyecek ve yakınlaşabileceksiniz. Kitabın ilk bölümünde, en kemikleşmiş evlilik sorunlarına dahi yeni bir açıdan bakmayı öğreneceksiniz.

Bu yaklaşım o kadar devrimcidir ki, ilk anda pek de mantıklı görünmeyebilir. Hatta öylesine kulak tırmalayıcı ve manasız gelebilir ki elinizin tersiyle itmek isteyebilirsiniz. *Kulak tırmalayıcı* deyimini özellikle kullandım, çünkü bu yaklaşım şimdiye kadar duyduklarınızdan o kadar farklı ki, doğru olamayacağını düşüneceksiniz. *Manasız* diyorum, çünkü bu yaklaşım o kadar basit ki, dönüştürücü olmasının mümkün olamayacağını düşüneceksiniz.

Açıkçası bu yaklaşımın hem çok doğru hem de dönüştürmede etkili olduğunu düşünüyorum. Çeşit çeşit geçmişle, sorunla ve

# Bağırmayan Karı Koca Olmak

Karı kocaların evlilikleri için istediği aşağı yukarı aynıdır: sıcaklık, olgunluk, huzur, bağlılık ve yakınlık...

**Bağırmayan Karı Koca Olmak** özünüze ulaşıp içtenlikle kendinizi ifade ederek kalıcı bağlar kurmanın yollarını anlatıyor. Hal Edward Runkel ve Jenny Runkel mutlu evliliğin sırlarını ya da “eşinizi mutlu edecek on adımı” sıralamıyor. Aksine, kendinize odaklanarak, eşinizin nasıl olmasını istiyorsanız öncelikle kendiniz öyle olarak hep hayalini kurduğunuz o mükemmel ilişkiye sahip olabileceğinizi savunuyorlar.

Önerileri uyguladığınızda sadece romantik ilişkilerinizde değil, tüm ilişkilerinizde kalıcı iyileşme sağlayacaksınız.

Bağırmadan, kırmadan, sitem etmeden, küsmeden bağ kurmak ve evlilik sürdürmek mümkün. Okumaya başladığınızda bunu hemen fark edeceksiniz.

İngilizceden çeviren

Ebrar Güldemler

2.  
Basım

₺ 28

ISBN 978-605-2389-75-1



aganta