Haftalık Konuşma Buluşması

Bu buluşma, haftada bir kez birbirinize sakin ve bölünmeden zaman ayırmanız için bir çerçevedir. Amaç bir tartışmayı kazanmak ya da her şeyi hemen çözmek değil; birbirinizi dinlemek ve yeniden yakınlaşmaktır. Haftada bir, yaklaşık yarım saat, telefonlar kapalı ve sırayla.

1. **Takdirle başlayın**
   Sırayla, bu hafta partnerinizde takdir ettiğiniz bir iki şeyi söyleyin. Küçük şeyler de sayılır.

2. **Haftanızı paylaşın**
   Herkes haftasının nasıl geçtiğini anlatsın; ilişki içinden ve dışından. Dinleyen taraf çözüm önermeden, merakla dinlesin.

3. **Bir tanıma sorusu sorun**
   İkinci sayfadaki sorulardan birini seçip birbirinize sorun. Cevabı merakla dinleyin; doğrusu ya da yanlışı yoktur.

4. **İsterseniz bir konuyu konuşun**
   Konuşmak istediğiniz küçük bir konu varsa suçlamadan, “ben” diliyle başlayın: neyi hissettiğinizi ve neye ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Aşağıdaki dinleme adımlarını izleyin.

5. **Kapanış**
   Önümüzdeki hafta için birbirinizden küçük bir istekte bulunun ve bir yakınlaşma jestiyle bitirin.

Nasıl dinleriz: Sırayla konuşun, sözünü kesmeyin. Dinleyen, kendi görüşünü eklemeden önce duyduğunu kısaca özetler (“Seni şöyle anladım...”). Anlamak, ikna etmekten önce gelir. İçiniz gerilir ya da kalbiniz hızlanırsa mola isteyin; sakinleşince geri dönün. Büyük ya da sürekli tekrarlayan konular çift terapisine aittir.

Konuşma Soruları

Her hafta bir ya da iki soru seçin ve sırayla birbirinize sorun. Doğru cevap yoktur; amaç birbirinizi biraz daha tanımak ve yakınlaşmaktır.

Birbirinizin İç Dünyası

- Bu aralar zihnini en çok meşgul eden şey ne?
- Son zamanlarda seni şaşırtan ya da sevindiren küçük bir şey oldu mu?
- Şu sıralar kendini en çok ne yaparken huzurlu hissediyorsun?

Takdir ve Değer Verme

- Bende beğendiğin ama belki sık söylemediğin bir yön ne?
- Birlikte geçirdiğimiz anlardan hangisi aklına sıkça gelir?
- Bu hafta sana kendini değerli hissettiren bir şey oldu mu?

Hayaller ve Ortak Anlam

- Önümüzdeki yıl birlikte deneyimlemek istediğin bir şey var mı?
- Sence bize iyi gelen, sürdürmek istediğin küçük bir geleneğimiz ne?
- “İyi bir ilişki” dediğinde aklına gelen ilk şey ne?

Yakınlık ve İhtiyaçlar

- Zorlandığın bir günde sana en çok ne iyi geliyor?
- Benden daha çok görmek istediğin küçük bir şey var mı?
- Sana nasıl destek olmam, kendini yanında hissettiriyor?

Bu rehber bir çift terapisi ya da değerlendirme aracı değildir; birbirinizle bağ kurmanız için bir eşliktir. Sürekli tekrarlayan, tıkanmış ya da sizi çok zorlayan çatışmalar için bir uzmandan destek almanız önerilir. İlişkinizde korku, baskı, kontrol ya da şiddet söz konusuysa bu alıştırmalar uygun değildir; güvenliğinizi önceleyen profesyonel destek almanız önemlidir.