

İLTİHAN UÇKAN



ALDATILAN KADININ KILAVUZU



Bilirkişi Raporu:

ALDATILAN KADININ KILAVUZU

İLHAN UÇKAN

AB/57

Bilirkişi Raporu:

ALDATILAN KADININ KILAVUZU

İLHAN UÇKAN

Yayına Hazırlayan : İlgin Sönmez Toydemir
Grafik Tasarım - Uygulama : Gökçen Ergüven

1. Basım : Şubat, 2007

ISBN : 9944-485-20-3

© 2007, İlhan Uçkan

*Bu kitabın yayın hakları Alfa Basım Yayın Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir.
Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.*

ARTEMİS YAYINLARI

Ticarethane Sokak No: 53

Cağaloğlu / İstanbul

Tel: (212) 513 34 20-21 Faks: (212) 512 33 76

e-posta: editor@artemisyyayinlari.com

www.artemisyyayinlari.com

Genel Dağıtım: Alfa

Baskı ve Cilt: Melisa Matbaacılık

Tel: (212) 674 97 23

Faks: (212) 674 97 29

Artemis Yayınları, Alfa Yayın Grubu'nun tescilli markasıdır.

İÇİNDEKİLER

Giriş	1
Siz hangisini yaşıyorsunuz?	5
1- Aldatıldığınızı mı düşünüyorsunuz?	5
2- Uzun zamandır eşinizin başka ilişkileri olduğundan mı şüpheleniyorsunuz?	6
3- Eşinizin sizi aldattığı konusundaki belirtileri görmezden mi geliyorsunuz?	6
4- Aldatıldığınızı mı öğrendiniz?	7
5- Eşinizin bir ilişkisi olduğu açıkça ortada mı?	8
6- Eşinizin ilişkisi artık geçmişte mi kaldı?	8

1. Bölüm

Evlilik anlaşması	13
Aldatma nedir?	14
Duygusal sadakatsizlik: Seks olmadan aldatma	17
Erkekler neden aldatır?	19
Cinsel tatmin	20
Bir erkek eşinde aynı zamanda dostluk da arar	21
Erkeğin eşini fiziksel olarak çekici bulmaması	21
Mutsuz ev hayatı	21
Gerilim arayışı	22

Ego tatmini	13
Anlık tatmin arayışı	23
Öç alma arayışı	23
Kariyer değişiklikleri	24
Mutsuz bir evliliği bitirmek için yol arayışı	24
Yaşlanma korkusu	24
Yeni bebek kıskançlığı	25
Erkeğin aldattığını nasıl anlarsınız?	26

2. Bölüm

Aldatma özürleri	33
1- "Evliliğimiz zaten bitmişti" tarzı özürler	34
2- "Hepsi senin suçun" tipi özürler	35
3- "Hepsi benim suçum" tipi özürler	35
4- "Doğal" özürler	36
Aldatan eşiniz arkanızdan ne dolaplar çeviriyor?	37
Eşiniz sizi aldattığında asla yapmamanız gerekenler	40
Onu hemen terk etmeyin, henüz değil	41
Eşinizin sadakatsizliğini herkese anlatmayın	42
Eşinizin ilişkisini bilmiyormuş gibi yapmaya ya da bu hiç olmamış gibi davranmaya çalışmayın	42
Kanıtınız, planınız ve amacınız olmadan onunla yüzleşmeyin	43
Zamanınızı ve enerjinizi öteki kadınla harcamayın	44
Sizi aldatıyor! Nasıl davranmalısınız?	46
Yapmanız gereken şey önce kendinizle ilgilenmek olmalıdır	46
Bazı ipuçları	48
Neye ihtiyacınız var	49
İzlemeniz gereken yol: Planlama ve strateji	50

3. Bölüm

İnternette aldatma	55
İki tür “siber” sevgili vardır	55
İnternet üzerinde aldatma birkaç yolla olabilir	56
E-posta	56
Chat odaları	57
Anlık mesajlaşma	58
Eşiniz sizi internette aldatıyor mu?	59
Eşinizin sizi internette aldattığını nasıl öğrenirsiniz?	61
İnternet yoluyla aldatılmanın önüne nasıl geçersiniz?	64

4. Bölüm

Bir kere açığa çıktığında	69
İşte size dikkatle okumanız gereken bazı öneriler	70
Aldatma evliliğin sonu olmayabilir	73
Sadakatsizliğin olduğunu kabul edin	73
Eşinizin ilişkisini sona erdirin	74
Sadakatsizliğin nedenlerini belirleyin	74
Eşinizin değiştirmesini istediğiniz davranışlarını listeleyin	74
Eşinizin her zaman nerede olduğunu bilin	75
Somut davranışlar bekleyin	75
Evliliğinizi tazeleyin	75
Yeniden bağlantı kurmaya başlayın	75
Evlilik aldatmaya rağmen ayakta kalabilir mi?	76
Ona nasıl yeniden güvenebilirsiniz?	78

5. Bölüm

Kıskançlık aldatmaya karşı!	83
Kıskançlığınızı kontrol altında tutun	84
Aldatılmayı engelleme	86
Aldatılmaktan korunmanın dört yolu	89
Aldatmaya dayanıklı bir evlilik için öneriler	90

6. Bölüm

Aldatılmanın farklı sonuçları vardır	93
“Aldatmak - Adatılmak” , Cengiz Eren, NLP Uzmanı	95
“Aldatılan kadını bekleyen sinsi tehlike: Cinsel yolla bulaşan hastalıklar” , Op.Dr. Kağan Kocatepe, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı	109
“Çocuklar açısından aldatma” , Uzman Dr. Neslim Doksat, Çocuk ve Genç Psikiyatristi	122
Kadınlar açısından aldatma	134
“Aldatılan tarafın hakları nelerdir?” , Cengiz Hortoğlu, Avukat	136

7. Bölüm

Kendin ol, gerçekten sev, aldatılma!	143
---	-----

Giriş

Birini “**gerçekten sevme**”nin, “**yürekten sadık olmak**” sıfatını da taşıdığı genel geçer bir yargıdır. En azından bizde aşıkların, Batı’da gezgin ozanların sözlü/müzikli aşk edebiyatı geleneğinden beri popüler bir yargıdır.

Öte yandan da, konunun bu kadar basit olmadığı; sadakat ve sadakatsizliğin toplumda sevgiden ayrı, onunla kimi zaman kesişen ama çoğu zaman paralel kanallarda seyrettiği; edebiyatın, resmin, heykelin, müziğin, dansın bu derin mevzua ayrılmış yüklüce kısmından, tarihe geçmiş skandalardan, entrikalardan, politik, stratejik, taktik oyunlardan, törenlerden, şenliklerden, geleneklerden bellidir.

Sevgi ve sadakatin koşulsuz birlikteliği, “**ideal aşk**” kavramının tanımı içindedir.

“**İdeal aşk**”, sadakatin saf olduğu, bir başkasına fiziki ve zihinsel olarak yer olmadığı için sadakatsizlik konusu olacak bir varlığın da bulunmadığı bir dünyadır.

Bu “**ideal**” dünyada “**güven**” kavramı da anlamsızdır.

Hepimizin idealleri var, ama maalesef ideal bir dünyada yaşamıyoruz.

“Gerçek dünya”da **“sevgi”** ve **“aldatma”**nın birbirine dolaşarak sıkıca dokuduğu örtüyle gözlerden gizlenen nedir peki?

Gerçek dünyada madde ve madde olmayan birbirine karışmış halde bulunur. Hem içinde yaşadığımız dünyada, hem bu dünyayı paylaştığımız diğer varlıklarda ve elbette insanlarda, hem de her birimizde böyledir bu. Makro / Mikro kozmos meselesi...

Bizde maddi ve maddi olmayanı ayrıştırıp farklı dozlarda yeniden bir araya getiren, **“kişiliğimizi”**, yani **“bizi”** yapan mühendislik, üretim süreci olarak yaşadığımız **“tecrübe”**leri kullanır. Bu tecrübelerin büyük ve etkisi güçlü bir kısmını ise başkalarının varlığında, onlarla etkileşim içinde yaşarız.

Yani bir **“kendi”**miz varsa, bunu **“başkaları”**na borçluyuz.

Madde ve madde-olmayan elamanların karışımını biz insanlarda niteleyen en yaygın simgeleştirme, **“ruh-beden ikilemi”**dir. **“İdeal”** bir dünya, bu ikilemin dengeye kavuşarak çatışma değil haz yarattığı bir dünya olarak görülür. Ama genellikle bu denge ideali, **“ruh”** adı verilen, aslında ideolojik bir değerler çorbasından ibaret olan zihinsel magmanın lehine, beden ve elbette hazzın aleyhine bozulur. Düşünce ve dinler tarihi bu hayati dengesizliğin de tarihidir.

“İdeal aşk dünyası” da saf ruhtan ibaret değildir elbette. **“Leyla ve Mecnun”** ya da **“Romeo ve Juliet”** beden ruha tutkuyla sızdığı sahnelerle doludur. Evet, beden de sahnededir ama **“uysal”**, geciktirilmiş hazzın beklentisiyle vaade dönüşmüş bir beden. Popüler **“ideal”**, bu konuda da hep olduğu gibi egemen tarihi akımların etkisinde biçim-

lenmiştir. Bu, bizim **“çağdaş”** popüler kültür evrenimiz için çok daha fazla geçerlidir.

Ama gerçek dünyada ruh ve beden ilişkisi sürekli değişen bir denge tutturur. Beden ruhtan ayrı, hatta ruh kendisinden bile ayrı, anonimleşerek yaşayabilir. Bir çok düşünürün **“gösteri toplumu”**, **“tüketim toplumu”**, **“küreselleşme”**, **“tektipleşme”**, **“yabancılaşma”** vb. kavramlarla anlattığı durumdur bu.

İçinde yaşadığımız **“gerçek”** dünyada, sevgi, ilişki, denge, uyum, çatışma, serüven, şiddet, tutku ve elbette aldatma birlikte varolur. Bu ideolojiyle, imajlarla, popüler kültürle terbiye edilmiş çorbanın içinden, eriyip öteki malzemelerle karışmadan, lezzetimizi kaybetmeden nasıl olup da sağ salım çıkacağımız bize bağlıdır.

Öteki ile kurduğumuz ilişkide, ne kendimizi ne de ötekini parçalamadan, sakatlamadan, yok etmeden, sevginin, saygının, güvenin ve sadakatin egemen olduğu iki kişilik bir evren kurmak aslında bizim elimizde değildir de nedir?

Bunun için elbette **“güç”** gerekir. Ama sakın, kendini bilen ve kendinden emin bir güç. Bu güce sahip olmak ise hiç de kolay değildir.

Aldatılmak yaralar, travmatik bir tecrübedir ve önce insanın özgüvenine saldırır. İnsan inandığı her şeyin göçüp gittiği kaotik bir dünyada buluverir kendisini. Önce kendisini yaralayana, sevgisini ona değil de bir başkasına yöneltmiş, üstelik bunu gizlice, güvenini kötüye kullanarak yapmış olan kişiye, eşine öfke duyar. Ama sonra bu öfke, karşısındakinin kendi özgüven eksikliğinden dolayı gizlice iş çevirmesi sonucu bir yargı oluşturacağına, insanın kendisinden duyduğu derin bir kuşkuya, özgüven kaybına ve depresyona dönüşür.

Böyle bir durumda insanın güçlü olması, bu durumu yöneterek kendisi için en sağlıklı çözüme ulaşması elbette zordur. Ama insan sosyal bir varlıktır. Bu tür durumlarda, başkalarının başından geçen benzer tecrübelerin birikerek damıtılmasıyla, işlenmesi ve çözümlenmesiyle üretilen pratik bilgiler hayat kurtarabilir.

Bu kitabın yapmaya çalıştığı da budur: Kadını evliliğine daha özenle bakmaya; kendisini, kocasını ve aralarındaki ilişkiyi berrak bir zihinle değerlendirmeye; aldatılıyorsa bu durumdan en az zararla kurtulmaya; aldatılmıyorsa hayatını sadakatsizlik geçirmez bir hale getirmeye hazırlamak... Onu, sevgi, evlilik ve sadakatsizlik konusunda pratik bilgilerle donatmak... Ve, umarım, bir adım daha ileri giderek, onu kuşkunun, güvensizliğin ve yalanın ötesine geçmeye kıskırtmak...

Bu kitapta sadakatsizlik ve aldatmadan söz ederken, kavramları evlilik çerçevesinde değerlendirdim. Çünkü evlilik tarafların birbirine bir akitle bağlandığı bir ilişkidir ve aldatma evlilik aktinin tek taraflı bozulmasıyla ortaya çıkar. Burada “akit” derken ille de hukuki bir anlam gözetmiyorum. Çünkü, karşılıklı verilen sözler, yasa önünde değilse de ahlâki açıdan sosyal bir meşruiyet taşır. Evli olmayan ama birbirlerine en az evlilik kadar geçerli bir akitle bağlanmış pek çok çift vardır. Ancak benim gözümde, flört vb. ilişkiler birer arayış ilişkisi olup bu tür bir akit içermez. Dolayısıyla, kişinin hayatını birlikte geçireceği kişinin arayışı içinde kurduğu bu tür ilişkilerde “**aldatma**” söz konusu değildir.

Siz hangisini yaşıyorsunuz?

1- Aldatıldığınızı mı düşünüyorsunuz?

Aklınızda hiç durmadan eşiniz ve birlikte olduğunu düşündüğünüz kadınla ilgili sinir bozucu görüntüler mi dolaşıp duruyor? Bir konuşmanın, bir işin orta yerinde dalıp birlikte neler yaptıklarını hayal ederken mi yakalıyorsunuz kendinizi?

Düşündükçe nefesiniz mi daralıyor?

Aniden ateş mi basıyor?

Uyku muyku deseniz, mümkünü yok!

En kötü tarafı da, karşınıza dikiliveren, kaçmakla kurtulamadığınız şu rahatsız edici soru: Hayatınız bundan sonra nasıl olacak?

Sanki hayalleriniz, umutlarınız, her şey aniden kaybolup gidiymiş gibi değil mi?

Ayağınızın altındaki zemin kayıp gidiyormuş gibi...

2- Uzun zamandır eşinizin başka ilişkileri olduğundan mı şüpheleniyorsunuz?

Şüphe içinde kıvranıp duruyor musunuz?

Sanki sürekli mideniz bulanıyormuş gibi, kendinizi kötü mü hissediyorsunuz?

Yay gibi gerilmişsiniz.

Boğazınızda her an kocaman bir düğüm varmış gibi...

Ama herhangi bir şey söylemekten de hep korkunuz.

Hatta kendinize sayısız bahane yaratma konusunda da iyice pratik sahibi oldunuz.

Kabul etmek, yüzleşmek mi istemediniz?

3- Eşinizin sizi aldattığı konusundaki belirtileri görmezden mi geliyorsunuz?

Çevrenizdeki aldatma hikâyelerinden fazlasıyla etkilendiğiniz için böyle hissettiğinizi, bu yüzden paranoya yaptığınızı düşünüp kendinizi rahatlatmak için çareler mi arıyorsunuz?

Eşiniz hakkında kötü şeyler düşündüğünüz için kendinizi kötü hissedip onu her zamankinden daha fazla memnun etmeye mi çalışıyorsunuz?

Belki kendi kendinize **“Yok canım, o asla böyle bir şey yapmaz! Milletin aldatmalarını, aldatılmalarını dinlemekten paranoyak oldum!”** diyorsunuz...

Ama içinizdeki kurtlar sizi bir türlü rahat bırakmıyor, sizi kemirmeye devam ediyorlar.

Sonunda dayanamayıp kendinizi eşinizin peşinde ajan gibi temkinli ve şüpheli dolanırken mi buluyorsunuz?

Belki aradığınız şeyi bulamayıp kendinizi bu kadar kötü hissetmekten de kurtulabilirsiniz diye mi düşünüyorsunuz?

Üstelik casusluk peşinde geçirdiğiniz bütün bu zamanlarda kendinizi fena halde suçlu da hissediyorsunuzdur...

Aklınızda bir ses hiç durmadan eşiniz hakkında nasıl olur da böyle korkunç şeyler düşünürsünüz diye azarlayıp duruyor mu sizi?

Adamcağız işinde gücünde ama sizin aklınız ha bire paranoya ritminde, her türlü detaydan anlamlar çıkarıyor...

Ama ne yazık ki onca zaman kabul etmeye yeltenmediğiniz sonuca ulaşıyor ve **“aldatıldığınıza dair kanıt”** buluveriyorsunuz.

Ateş olmayan yerden duman tüter mi hiç?

Ama yok, onun sizi aldattığına dair kanıt bulduğunuz halde, yine de belki de aslında aklınızın size oyun ettiğini, yanlış anlamış, gereksiz yere şüpheli davranmış olabileceğinizi düşünüp kendinizi iyice köşeye sıkışmış mı hissediyorsunuz?

4- Aldatıldığınızı mı öğrendiniz?

Önce donup kaldınız!

Sonra **“Soğuk kanlı düşünmem lazım”** dediniz kendi kendinize...

Olmadı, çılgılık çılgılığa bağırdınız.

İlişkisini bitirmesi için eşinize yalvardınız, tehdit ettiniz, ağladınız...

Aklınıza gelen her şeyi yaptınız...

Ama değişen bir şey yok mu?

Her şey olduğu gibi devam mı ediyor?

Sürekli eşinizi ve diğer kadını, size yapılanın haksızlık olduğunu mu düşünüyorsunuz?

“Sizden ne farkı, ne fazlası var” diye kıyaslamalar yapmaktan beyniniz patlayacak neredeyse!

Eşinizi bir daha asla eskisi gibi geri kazanamayacağınızı mı hissediyorsunuz?

5- Eşinizin bir ilişkisi olduğu açıkça ortada mı?

Eşinizle sizi aldatması hakkında açıkça konuştunuz mu?

Fakat yine de birlikte olduğu kadını görmekten vazgeçmiyor.

Üstüne giderseniz onu diğer kadına doğru itmiş olacaksınız korkusuyla bir şey yapmaya ya da söylemeye çekiniyor musunuz?

Ancak hiçbir şey söylememek, ihanete uygun tepkiyi vermemek düşüncesi de sizi rahatsız ediyor, zira bu **“izin vermek”** anlamına da gelebilir, değil mi?

Kafanızda bütün bu didişmeler, kendinizle yaptığınız kavgalar, düştüğünüz derin çelişkiler ve en çok da kaybetme korkusu, paylaşmama isteği sürerken bunları ona söyleyememek, içinizden geçenleri onunla konuşamamak da sizi iyice delirtiyor tabii ki...

6- Eşinizin ilişkisi artık geçmişte mi kaldı?

Evliliğinizi düzeltebilmek, ayakta tutabilmek, ona tekrar eskisi gibi güvenebilmek mi istiyorsunuz?

Eşinizin yaşadığı ilişkiyi kafanızdan tamamen silmek için ne yapmanız gerekiyor?

Sürekli kuşkulanan, sürekli şüphe duyan, sürekli kontrol eden biri olmaktan nasıl kurtulacaksınız?

“Eşinize tekrar güven duyabilecek misiniz” diye kafanızda durmadan dönüp duran sorularla, şüphelerle, nefretle ve kendinize kızsanız da ona duyduğunuz sevgiyle boğuşup duruyor musunuz?



“Aldatılma” etrafındaki duygular inanılmaz derecede rahatsız edicidir ve ne yazık ki zamanla daha da rahatsız edici hale gelir. Bunun hiç sonu gelemeyecekmiş gibidir sanki. Bütün duygular katlanarak artar, hayatınızı çekilmez kılar.

Bütün bunları düzeltmek için elbette şansınız var.

Acınızı nasıl sona erdireceğinizi, evliliğinizdeki güveni nasıl yeniden geri kazanacağınızı, doğru sorular sormayı ve evliliğinizin, ilişkinizin kurtarılmaya değip değmeyeceğine nasıl karar vereceğinizi ya da bunu gerçekten isteyip istemediğinizi öğrenmeye ne dersiniz?

Bu gerçekten mümkün ve sandığınızdan çok daha kolay olabilir...

1. BÖLÜM

Evlilik Anlaşması

Evlilikte, tüm hayatımızı sevdiğimiz insanla başka hiç kimseyle paylaşmayacağımız bir tarzda paylaşırız.

Güven, sorumluluk ve hesap verebilirlik düzeylerimiz gibi ilişkimizdeki sınırlar konusunda da uzlaşmış sayılırız.

Birbirimize karşı beklentilerimiz başka herhangi bir ilişkide olduğundan daha yüksektir. Çünkü yaptığımız anlaşma **“Tüm hayatımız boyunca sürecek”** arzusuyla yapılmış bir anlaşmadır.

“Ölüm bizi ayırana kadar” deriz, ta yüreğimizden ya da sesli olarak...

Başka bir ilişkide mümkün olmayacak bir biçimde fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal mahremiyeti paylaşırız.

İlişkimiz sürekli ve koşulsuzdur. Çünkü her zaman ortak bir noktada anlaşmaya varacağımız konusunda hem mutabık, hem de gönüllüyükdür...

Aldatma nedir?

Sizce sadakatsizlik nerde başlar?

- Bir başkasını çok sık düşündüğünde mi başlar sadakatsizlik?
- **“Keşke şimdi yanımda olsaydı, bu anı onunla paylaşırdım”** dediğinde mi?
- Yoksa sizden başka birisi hakkında fanteziler kurduğunda mı?
- Sizi tutkuyla öperken, bazen gözünün önünde bir başkasının canlanmasıyla mı?
- Sizin dışınızda biriyle deliler gibi seviştiğini düşündüğünde mi?
- Yoksa bütün bu düşünceler eyleme geçtiğinde mi?

İtirazları duyar gibiyim...

“Başkasını düşünmek, onunla ilgili fanteziler hayal etmek aldatma olur mu canım?”

“Bu kadar da kıskançlık hastalık olmuyor mu?”

Ya da düşünmenin her zaman eyleme geçmek anlamına gelmediğini, bazen kişinin eşini çok sevse de elinde olmadan ya da bilinçsizce bu tür düşünceler içine girebileceğini de söyleyebilirsiniz...

Ama şunu da unutmayın ki; arada bir, bir başkasına karşı arzu dolu düşünceler içinde olmak başka bir şey; bu düşünceleri geliştirmek, giderek hayatının bir parçası kılmak, sonuç olarak da bu düşünceleri tutku haline getirmek başka bir şey.

İşte bu tutku, bu saplantı sadakatsizliğin başladığı yer olabilir.

Zira bu tutku, bir sonraki adımın, gerçeğe dönüşecek davranışın eşiğinde durduğunuzu da gösterir.

Biriyle evlenirken karar verirsiniz:

“Hayatımı seninle geçireceğim!”

Biriyle evlenirken söz verirsiniz:

“İyi günde, kötü günde yanında olacağım!”

Biriyle evlenirken “resmi evlilik anlaşması”ndan daha önemli olan bir “duygusal anlaşma” yaparsınız:

“Bana güvenebilirsin!”

Kendinize duygusal eş, ortak, yandaş, “hayat arkadaşı” olarak onu seçersiniz...

“Aldatma”; evliliğin karakteristik özelliklerini ihlal eden bir biçimde, taraflardan birinin ikili anlaşmalarının içine bir başka kişiyi sokmasıyla, yani bir başka kişiyle aynı türde bir ilişki kurmasıyla karşılıklı verilmiş sözleri tek taraflı olarak bozmuş sayması durumudur.

Elbette her anlaşmada olduğu gibi bu anlaşmanın ihlali de taraflar arasındaki “güveni” ortadan kaldıracaktır.

Mevcut ve söz verilmiş ilişkiden sonra kurulan yeni bir ilişkinin evlilikteki ortak yaşantıdan daha önemli hale gelmesi en yalın haliyle **“aldatma”** olarak adlandırılır.

Aldatmanın gerçekleşmesi illa ki cinsel bir ilişkinin olması anlamına da gelmez. Cinsel ilişki yaşanmadan da aldatma gerçekleşebilir.

Evlilik, karşılıklı bir **“tatmin”** sözleşmesidir.

Dolayısıyla **“sadakatsizlik”**, taraflardan birinin tatmin duygusunu bir başkasında aramasıyla ortaya çıkar.

“Aldatma” evlilik sözleşmesinin ihlalidir.

Bir başka deyişle, taraflardan birinin evlilik dışında ilişkiye girdiği herhangi birine verdiği her şey; zaman, para, özel ilgi ya da güven, aslında eşinden **“gasp edilmiş”** sayılır.

Ve dolayısıyla eşiyle yaptığı akdi ihlal etmiş, onu **“aldatmış”** sayılır.

Duygusal sadakatsizlik: Seks olmadan aldatma

Aldatma konusunu ne zaman düşünsek aklımıza hemen seks gelir. Ancak duygusal bir ilişki de evlilik için son derece tehlikeli olabilir.

Eşiniz duygusal ihtiyaçlarının tatminini sizden başka birinin ellerine bıraktığında evliliğinizin sınırlarını da aşmış olur.

Evliliğinize yöneltmesi gereken özel enerjiyi başka bir yere yöneltmiş olur zira.

Örneğin interneti düşünün...

İnternet, duygusal sadakatsizliği neredeyse gündelik bir durum haline getirdi. Çünkü çok kolaylıkla **“erişilebilir”**

ve görece “**gizli**”, “**anonim**” bir ortam. İnternet sayesinde eşiniz bir başkasıyla rahatlıkla sohbet edebiliyor.

İşyeri de öyle.

Çalışma ortamında insanların etraflarındaki kişilerle bir takım duygusal ilişkiler geliştirmeleri çok daha kolaydır.

Duygusal bir ilişkinin klasik tanımı; kişinin duygusal ihtiyaçlarını bir başkasına yönlendirmesi ve böylelikle eşi için daha az ulaşılabilir olmasıdır. Genellikle de bu gizli saklı bir şekilde yapılır.

Hem şu da var ki, duygusal ilişkiler illa da fiziksel bir ilişkiye dönüşmek zorunda değildir. Dolayısıyla kolaylıkla “**zararsız**” diye değerlendirilebilir. Ama bu sizde yine de bir tür dışlanma duygusu yaratacaktır.

Duygusal ihtiyaçların karşılıklı tatmini ilişkiye özel mahremiyet kanallarından biridir. Bu mahremiyet sınırının başkalarınca aşımı, ilişkideki bütünlük halini zedeler. Eğer eşiniz sizinle sadece “sosyal” oluyor veya sadece sevişiyor da, en mahrem duygularını başkalarıyla tatmin ediyorsa, burada bütünlük ve denge yoktur. Kendisi de bunun farkındadır aslında, bu “**zararsız**” tatmini “**gizlice**” yaşamasından bellidir bu.

“**Gizlilik**” aldatmanın belkemiğidir.

Bir evliliği yürütmek zordur. Özellikle de sorunlar ortaya çıktığında... Evlilikte bütün sohbet faturalar, çocuklar ya da para üzerinde döndüğünde ve bütün eğlence, sürprizler giderek ilişkinizin dışına kaymaya başladığında, işte o zaman duygusal sadakatsizlik tehlikesi belirir.

Bunun genellikle “**seks**”le ilgisi yoktur.

Erkekler neden aldatır?

Erkekleri evlilik dışı ilişkiye yönelten etkenler nelerdir hiç düşündünüz mü?

Daha önce de yazdığım gibi bu her zaman diğer kadınlara duyulan fiziksel çekimle ya da seksle ilgili değildir. Eşlerini aldatan erkeklerin çoğu, diğer kadınları daha çekici buldukları için yapmaz bunu.

Evlilik dışı ilişkiler genellikle tek bir etkenin sonucudur ama kimi zaman bir çok etkenin bir araya gelmesi de bu sonucu doğurabilir.

Çoğu erkek için evlilik dışı ilişki eşinin ona sağlayamadığı ya da sağlayamadığını düşündüğü duygusal ihtiyaçları karşılamanın bir yoludur.

Yine de çoğu zaman başka etkenler de devreye girer:

Sıkıntı, yaşadığı rutinden duyduğu memnuniyetsizlik, gerilim heyecanı, risk ya da meydan okuma arzusu, eşini cezalandırma güdüsü gibi...

Sadakatsizliğin en temel nedeni, erkeğin evliliğinde karşılayamadığı belli ihtiyaçlarıdır.

Peki sadakatsizliği doğuran bu ihtiyaçlar nelerdir?

Cinsel tatmin:

Genellikle kadınların “**duyguyu**”, erkeklerin “**seksi**” sevdiği söylenir. Bir erkeğin kadına aşkını en iyi ifade ettiği an onunla seks yaptığı andır. Seks anı erkeklerin rahatladığı ve karşılığını ödemek zorunda kalmadan aşkı hissedebildikleri ender anlardan biridir. Bir erkek “**Seni seviyorum!**” derken ya da aşkı hissederken aynı zamanda bu sözcüklerin onun için taşıdığı anlamın ağır yükünü de hisseder.

- Eşi için hayati bir takım ihtiyaçları karşılamak durumundadır.
- Onu mutlu ve güvenli kılmak zorundadır.
- Ailesini büyütebileceği güvenli bir ev kurmak zorundadır.
- Bunun için sürekli ve mali açıdan güvenli bir iş arar.
- Herhangi bir planı uygulamaya koymadan önce eşinin onayını arar.

Yani bir erkek “**Seni seviyorum**” derken, içinde bütün bu koşulları sağlayamayabileceği korkusu yükselir.

Kadın açısından aşk “**güvenlik**” anlamına gelirken, erkek için bu “**iş**” anlamına gelir.

Dolayısıyla onu bütün bu yükü taşımak zorunda bırakmayacak bir kadınla seks yapmak, kendini özgür hissetmesini sağlayacaktır.

Bir erkek eşinde aynı zamanda dostluk da arar:

Erkek, eşinin en iyi dostu, arkadaşı olmasını da ister. Onun hobilerine ve faaliyetlerine ilgi göstermesini bekler. Bu onun için kendisine gösterilen ilgi anlamına gelecektir.

Eşi bir erkeğin hobilerine ilgi göstermediğinde bu onun tarafından kendisine yönelik bir ilgisizlik olarak algılanacaktır. Kendisini rahat hissetmeyecek ve çekici olmadığını düşünecektir.

Dolayısıyla bu eksikliği arkadaşı olarak görebileceği bir başka kadınla kapatma yoluna gidecektir.

Erkeğin eşini fiziksel olarak çekici bulmaması:

Erkekler genellikle görsel uyaranlara cevap verir.

Bunu anlamak için fiziksel çekicilik sunan erkek dergilerini kadın dergileriyle karşılaştırmak yeterlidir.

Kadınlar kimi zaman erkeklerin bu ihtiyacını unuttur çünkü aynı görsel ihtiyaçlara sahip değildirler.

Kadınlar aşkı hisseder ve bu his onları uyarır.

Erkeklerse görmek ister!

Mutsuz ev hayatı:

Ev huzuru, mutlu çocuklar ve onu kolları açık karşılayan sevecen bir eş, erkeğe ailesi için yaptıklarından dolayı takdir edildiği hissi verir.

Bu takdir **“başarı”** duygusunu güçlendirecek, yani **“onay”** almış olacaktır.

Mutsuz bir eş, dağınık bir ev, huysuz çocuklar ise erkekte **“başarısızlık”** duygusunu tetikleyecektir.

Erkek eşinin **“onayını”** ve **“hayranlığını”** arar.

Bunu bulamadığında da kaçar.

Bilin bakalım nereye?

Aldatan erkeklerin çoğu, gerçekten ilişkiye girene kadar başka bir kadınla ilişkiye girmek üzere olduğunun farkında değildir.

Erkek bu sırada ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanmakta ve bunun sonuçlarıyla ilgilenmemektedir. Erkek bu duygusal tatmin içinde öteki kadınla kendini daha rahat ve huzurlu hissettikçe eşiyle arasında olan uzaklık da büyüme-ye başlar.

Bu, **“bilinçli”** olarak yönettiği bir süreç değildir.

Ta ki bu uzaklık büyüyene ve eşiyle gündelik iletişimini kaybedene kadar... İşte o zaman, artık geri dönülemez eşi-ği geçtiği ve kendini bu sürecin sonuçlarıyla karşı karşıya bulduğu anda, süreci **“mecburen yönetmeye”**, yani gizli saklı işler çevirip tek taraflı saklambaç oynamaya da başlar.

Elbette bu temel nedenlerin dışında başka faktörler de bir erkeğin aldatması için belirleyici olabilir:

Gerilim arayışı:

- Erkek bir başka kadınla gizlice birlikte olarak gündelik hayatının rutininde eksikliğini çektiği gerilim arayışını tatmin ediyor olabilir.
- Risk alarak, bir başka kadınla çeşitli yerlerde gizlice ilişkiye girmesi bir adrenalin patlamasına yol açarak aldığı hazzı çoğaltır.
- Bu tip erkekler genellikle kısa süreli olarak bir çok farklı kadınla birlikte olmayı seçer. Adrenalin bağımlıdırlar.

Ego tatmini:

- Aldatma oyunu erkeğin eşi dışında bir başka kadın tarafından da arzulanması, dahası **“seçilmesi”** anlamına da geleceği için erkekliğini okşar.
- Bu kendine duyduğu güveni artırır ve böylelikle **“al-datma”** onun için kendisine karşı oynadığı ve **“başarılı”** oldukça egosunu ödüllendirdiği **“zihinsel bir oyun”** haline gelir.

Anlık tatmin arayışı:

- Bazı erkekler, cinselliğin çok kısa süren güçlü bir tatmin yarattığını, dolayısıyla bir başka kadınla yatmanın eşini aldatmak anlamına gelmeyeceğini düşünür.
- Onlara göre eşlerinden başka bir kadınla yatmak üzerlerine herhangi bir sorumluluk yüklememektedir.
- Çekici buldukları ve kendilerine ilgi gösteren bir kadın gördüklerinde onunla yatar ve bunun ilişkilerini tehlikeye atmayacağına inanırlar.

Öç alma arayışı:

- Bir erkek eşinin yaptığı ya da söylediği herhangi bir şey yüzünden öfke duyduğunda durumu eşitlemeye çalışır; bu kuralları bozmak anlamına gelse bile.
- Erkeğin zihninde eşini aldatmak, onunla dengeyi yeniden kurmak için atılan bir adım, bir **“hamle”**dir.
- Öfkeli erkekler için aldatma bir meydan okuma sağlar.
- Bu meydan okumayı, aldatmasını itiraf ederek yapmak zorunda da değildir.

- Yaptığının eşini nasıl inciteceğini bilmek onun için yeterlidir.

Kariyer değişiklikleri:

- Bazı erkekler kariyerlerinde ilerlediklerinde bu noktaya nasıl geldiklerini, nasıl çaba harcadıklarını, ya da nasıl hırs yaptıklarını bilen ve o anlarında yanlarında olan kadından kaçmak ister.
- Yeni bir hayata doğmuş gibi hissetmek isterler.
- Hayatlarındaki, yaşam biçimlerindeki değişikliği adım adım yaşamamış, bu değişiklikler için ödemek zorunda kaldığı **“bedelin”** miktarını bilmeyen ve onu o anda olduğu haliyle doğmuş gibi tanıyacak kadınla kendilerini daha iyi hissedeceklerini düşünürler.
- Yeni kariyerlerinde, yeni hayatlarında, yeni bir kadın isterler.

Mutsuz bir evliliği bitirmek için yol arayışı:

- Bazı erkekler evliliklerinde duygusal ya da cinsel bakımdan mutsuzdurlar. Ama evliliğin sağladığı düzene de alışmışlardır.
- Kendilerine daha iyi şartlarda bir evlilik ya da hayat sunacak başka bir kadın arayışıyla yola çıkarlar.

Yaşlanma korkusu:

- Bazı erkekler 40 yaşından sonra o zamana kadar rutin yaşadıkları hayatlarında kendilerini **“gereksiz”**miş gibi hissetmeye başlarlar.

- 40 yaşından sonra güvensizlik ve bunun sonucunda iktidarsızlık yaşamaya başlayabilirler.
- Çocukları ve eşi tarafından sevilmediği, sadece **“evin giderini karşılayan kişi”** olarak görüldüğü duygusuyla kıvranmaya başlayıp hiçbir şeyin eskisi gibi olmadığını düşünebilirler.
- Kendilerini çok yalnız hissedebilirler.
- Kendilerine hayatın devam ettiği hissini yaşatacak **“genç bir kadın”**ın yalnızca kendisine yönelecek ilgisini aramaya başlayabilirler.

Yeni bebek kıskançlığı:

- Erkekler eşlerini farkında olarak ya da olmayarak aynı zamanda anneleri gibi hisseder. Kadınların doğal güdülerini ya da annelerinden kopyaladıkları davranışları da erkeklerin bu duygularını destekler. Dolayısıyla eve gelen bebek, aynı kardeşini kıskanan çocuk gibi, erkeğin kendini ikinci plana itilmiş hissetmesine neden olur.
- Eşlerinin doğumdan sonraki sağlık şartları ve çocuklarına ayırmak zorunda olduğu zamanı, kendi cinsel ve duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelmek olarak algılayabilirler.
- Kaybettiklerini düşündükleri ilgiyi başka yerde bulmak için arayışlara girebilirler...

Erkeğin aldattığını nasıl anlarsınız?

Erkeklerin bir başkasıyla ilişkiye girdiklerini gösteren bazı işaretler vardır. Ama bunları yazmadan önce önemli bir noktaya dikkat etmeniz gerektiği konusunda sizi uyarmam lazım:

Eğer kendinize güven duygunuzda bir eksiklik, erkeklerle karşı genel bir güvensizlik, ya da güvensizlikten kaynaklanan aşırı bir kıskançlık gibi özel bir **“duygusal güvensizlik zaafınız”** varsa, yazacağım **“işaretleri”** yanlış yorumlama riskiniz yüksektir.

Bu konuda dikkatli olmayı ve kendinizi sorgulamayı unutmayın.

Bu işaretlerin sizden mi, durumdan mı kaynaklandığını anlamak için arada bir durup düşünün.

Kadınlar sezgilerine güvenmek ister. Eğer kendinize güveniniz tamsa ve eşinize güvenmemek için de herhangi bir neden bulamıyorsanız, ancak bazı işaretlerle sizi yavaş yavaş

şaşırtmaya ve bu güveni sorgulamaya itiyorsa, işte o zaman sezgilerinize güvenmeye başlayabilirsiniz.

“Aldatma işaretleri”nden bazıları, eşinizin davranışlarındaki ilk bakışta fark edilemeyecek “küçük” değişikliklerdir:

- Giderek ilişkinizde bir şeylerin değiştiğini hissetmeye başlarsınız.
- Eşiniz duygusal olarak uzak ve erişilmez hale gelmeye başlar.
- Sizi eskisi kadar desteklemiyor veya sizi itiyor gibidir. Bir sırrı olabilir mi?
- Tıpkı kanser belirtileri gibi, aldatan erkek normal davranış örgüsündeki küçük değişikliklerle kendini ele verir.
- Birdenbire sizden ve evinizden uzakta daha fazla zaman geçirmeye başlar.
- Tavırları değişmiş ve kendi görünüşüne daha fazla ilgi göstermeye başlamıştır.
- Hiç yapmadığı kadar egzersiz yapmaya başlar, yeni giysiler satın alır, saçını farklı bir biçimde tarar, hatta yeni ve daha gösterişli bir araba alır.
- Arabasını eskiye göre daha temiz tutmaya çalışır.
- Size karşı ilgisi gitgide söner ve sizinle sevmeye daha az yeltenir.
- Karakteri değişir.
- Sosyal biriyse içine kapanır, sessiz sakin bir tipse sık sık dışarıya çıkmaya ve arkadaşlar aramaya başlar...
- Aniden daha enerjik davranmaya başlar ve hafta sonları evde çok sabırsız olur. Sanki haftanın başlamasını iple çeker gibidir.

- Ya da hayatından hoşnut biriyken, birdenbire geleceğiyle ilgili büyük hayaller kurmaya başlar.
- Genellikle onu sık sık hayal kurarken yakalarsınız.
- Yaptığınız her şeyde bir hata aramaya başlar.
- Seks alışkanlıklarını değiştirir. Daha çok ya da daha az seks yapmak ister ve sizden o güne kadar talep etmediği cinsel davranışlar göstermenizi ister.
- Mali konularda ketumlaşır. Eh, yeni ilişkiler ne de olsa pahalıdır!
- Açıklanamayacak masrafları gizlemeye çalışır.
- Kredi kartı ekstrelerini görebilme ihtimalinizi hesap edeceği için, nakit bulundurma ve harcaması fazlalaşır.
- Çalışma saatleri uzamaya başlar. Durup dururken işkolik olmadı ya!
- İnternet kullanımı artar.
- Akşamları ve hafta sonları e-postasını daha sık kontrol etmeye başlar.
- Cep telefonu faturalarını saklar.
- Faturaların genellikle iş yerine gönderilmesini sağlar.
- Davranışlarındaki değişikliklere dikkat çektiğinizde **“Bu senin hayal gücün”** der. Sadece bu bile hakikate çok yaklaştığınızı gösterir.
- Sık sık **“Biraz huzura ihtiyacım var”** der. Bu, ilişkinin giderek ciddileşmeye başladığının belirtisidir.
- Alyansını kullanmayı sık sık unutmaya başlar. Bu diğer kadınlara bekâr olduğu yalanını söylediğini gösterir.

Elbette ruj izi, cebinden düşen prezervatifler, ne idüğü belirsiz telefon numaraları gibi açık seçik klasik belirtilerden bahsetmeme gerek yok, bunları her kadın bilir!

Eşinizin sizi aldattığına yönelik işaretleri, en iyi onun gündelik davranış biçimindeki değişikliklerden anlayabileceğinizi aklınızdan çıkarmayın.



Eşinizdeki değişiklikleri çok geç olmadan belirleyebilmek için söz konusu aldatma belirtilerini “temel kategoriler”e ayırıp, bunlarla ilgili gündelik “davranış değişiklikleri”ne işaretler koyabilirsiniz...

- ☐ Fiziksel görünüş
- ☐ Size karşı davranış biçimi
- ☐ Konuşma biçimindeki değişiklikler ve kullandığı yeni kelimeler
- ☐ İş alışkanlıkları
- ☐ Gündelik davranış
- ☐ Mali konular
- ☐ Seyahatler
- ☐ Karakter değişiklikleri
- ☐ Evinizde geçirdiği zaman
- ☐ Telefon kullanımı
- ☐ Otomobiliyle ilgili değişiklikler
- ☐ Seks alışkanlıkları
- ☐ Yeme içme alışkanlıkları
- ☐ Hediyeler
- ☐ Bilgisayar kullanımı
- ☐ Fiziksel kanıtlar
- ☐ Diğer kadınlara davranış şekli
- ☐ Dil sürçmeleri ve ağızdan kaçan ipuçları

Bu maddelerin yanına koyduğunuz işaretlerin artması sizin için bir “**alarm**” işlevi görebilir...

2. BÖLÜM

Aldatma özürleri

Bu kadar aldatma belirtisi sıraladım ya, oldu da siz de eşinizde bu belirtileri gördünüz ve yüzleştiniz...

E, itiraf da etti diyelim...

Mutlaka bu itirafla birlikte **“özürler”**, **“bahaneler”** de yağacağı için hazırlıklı olmanızda yarar var.

Klasik aldatma özürlerinin tuzağına düşmeyin...

İşte “Aldatma Özürleri”:

- “Seni artık sevmiyorum...”
- “Bu senden değil, benden kaynaklanıyor...”
- “Biraz huzur istiyorum...”
- “Biz sadece arkadaşık...”
- “Beni dinlemiyorsun...”
- “Bana ihtiyaç duymuyorsun...”
- “Orta yaş krizinin içindeyim...”
- “Kendime engel olamıyorum...”
- “Ama bunun bir anlamı yoktu ki...”

Her ne kadar aldatmanın meşruiyeti olmasa da, sadakatsiz eşiniz mutlaka bir takım özürler ileri sürecektir.

Bu onun için davranışını meşrulaştırmanın ve aldatma konusunu konuşurken kendisini daha iyi hissetmesinin bir yoludur sadece...

Özürler sözcüklerden ibarettir.

Eşinizin sizi neden aldattığını asla tam olarak bilemezsiniz.

Bunun basit bir cevabı ya da nedeni yoktur.

Ama aldatanların çıkınında özür boldur.

Bu özürleri mutlaka duyacaksınız ama sanmayın ki bunlar size aldatılmanızın nedenini açıklayacak.

Aldatma, itiraz edilemeyecek bir şekilde ortaya çıktığında, sadakatsiz eşinizden duyacağınız özürler bu sürecin sadece ilk aşamasıdır.

Asla bu özür sözcüklerine takılıp onların içinde kaybolmayın. Hele hele bunları ciddiye alıp kusuru kendinizde aramak gibi bir hata yaparak aldatılmanızı katmerlendirmeyin.

Gerçeğin ortaya çıkması için bu aşamayı arkanızda bırakmanız gerekiyor.

Karşılaşacağınız özürleri belli kategoriler altında sıralayacağım ki daha “donanımlı” olun:

1- “Evliliğimiz zaten bitmişti” tarzı özürler:

- “Ben seni aldatmadan çok önce evliliğimiz bitmişti...”
- “Artık eskiden olduğu gibi değiliz...”
- “Seni artık sevmiyorum...”
- “Biz birbirimiz için yaratılmamışız...”
- “Kendimi köşeye sıkışmış gibi hissediyorum...”

- “Ben hiçbir zaman evlenmeyi istemedim...”
- “Ben böyle yaşamak istemiyorum...”
- “Ben seni kız kardeşim gibi seviyorum...”
- “Evliliğimizi sarsmak ve daha iyi hale getirmek istedim...”
- “Sen benden daha iyisini hak ediyorsun...”
- “Artık beni sevmediğini düşünüyorum...”
- “Sen beni benden önce terk ettin...”
- “Ben sana hiçbir zaman aşık olamadım...”
- “Evliliğimiz çok sıkıcı...”

2- “Hepsi senin suçun” tipi özürler:

- “Sana yıllardır mutsuz olduğumu söylüyorum ama sen hiçbir şey yapmadın!”
- “Hep kendinle meşgulsün!”
- “Değişeceğini düşünmüştüm!”
- “Beni dinlemiyorsun!”
- “Yatakta çok kötüsün!”
- “Bana hiç ilgi göstermiyorsun!”
- “Her şeyi hep benim yapmamdan yoruldu!”
- “Bana artık ihtiyaç duymuyorsun!”
- “Çok şişmanladın!”
- “Seninle sevişmekten artık zevk almıyorum...”
- “Sana ihtiyaç duyduğumda hiçbir zaman yanımda olmadın!”

3- “Hepsi benim suçum” tipi özürler:

- “Bunun seninle hiçbir ilgisi yok...”
- “Bu senden değil benden kaynaklanıyor...”
- “Mutsuzum...”

- “Huzur istiyorum...”
- “Hayatta ne yapmak istediğimi gerçekten bilmiyorum...”
- “Daha önce hiç aldatmadım ama birdenbire oluverdi işte!”
- “Arkadaşlarım benimle dalga geçiyor ve ben de hanım evladı gibi görünmek istemiyorum!”
- “Sorunlarım var!”
- “Neden yaptığımı bilmiyorum, planlanmış bir şey değildi...”
- “Yakalanacağımı düşünmemiştim...”
- “Andropoza girdim!”
- “Seni asla incitmek istemedim!”
- “Aldatmak benim doğamda var!”
- “Aldatmayan erkek var mı?!”

4- “Doğal” özürler:

- “Başkalarıyla da sevişmeye ihtiyacım var, hayat boyu sadece seninle yatamam elbette! İnsanlar (erkekler) aslında çokeşlidir!”
- “Onunla sevişmek harikaydı, seninle hiç bu kadar iyi olmamıştı!”
- “Bu resmen bir bağımlılık!”
- “Kendime engel olamıyorum!”
- “Sadece oluverdi!”
- “Kadının mutsuz bir evliliği vardı, onun hayatındaki duygusal boşluğu doldurdum herhalde!”
- “Biz sadece arkadaştık!”
- “Başkasıyla sevişmenin nasıl bir şey olduğunu merak ettim...”

Aldatan eşiniz arkanızdan ne dolaplar çeviriyor?

Hikâyelerini ve davranışlarını dikkatle izlediğiniz ve dinlediğiniz zaman, aldatan erkeğin yalanlarını kolayca ortaya çıkarabilirsiniz.

Özellikle size anlattığı hikâyelerdeki küçük farklılıkları dikkatle izleyebilirsiniz, hakikate çok daha çabuk ulaşabilirsiniz.

Ama sakın aklınızdan çıkarmayın, ilişkinizle ilgili önemli bir adım atmadan önce, hakikati elde ettiğinizden mutlaka emin olun.

Kararlarınızı sadece kuşkular üzerine kurmayın...

- Aldatan erkeğin birlikte olduğu kadınla paylaştığı komşuluk ya da iş gibi bir yakınlık ilişkisi vardır. Böylelikle kimsenin herhangi bir şeyden kuşkulanasına neden olmadan birbirleriyle iletişimde bulunabilirler.

- Her durum farklı olsa da, aldatma ilişkisi genellikle iş saatleri içinde yaşanır. Tabii zaman içerisinde uzayan iş saatleri ve artan toplantılar da olacaktır.
- Sabahları buluşur, işten önce bir-iki saat geçirirler ya da bir müşteriyi görme, toplantıya gitme bahanesiyle işten erken çıkıp buluşurlar.
- Kadın bekârsa onun evi en rahat buluşma mekânıdır. Eğer iki taraf da evliyse oteller bu beraberlik için aynı işi görür.
- Genellikle üçüncü bir kişiyi hikâyelerini meşrulaştırmak için **“yardımcı”** olarak seçerler. Bu birlikte gidilen bir maç, ekstra çalışmayı gerektiren bir proje gibi yalanlara destek sağlamak amacıyla gereklidir. Böylelikle akşamları ya da hafta sonları birkaç saat ortadan kaybolabilirler.
- İş seyahatleri de aldatma için uygun ortamlar sunar. Bir konferansa ya da bir fuara, veya bayii toplantısına giderken sevgilisini de beraber götürebilir.
- Eşiniz ilişkisini yürütmek için nakit para kullanır. Giyim alışkanlıklarını değiştirir ve sevgiliyle buluşmaya giderken her zamankinden daha fazla zaman harcar. Siz aradığınızda genellikle cep telefonu problemleri yaşar.
- Ne olup bittiğinin hesabını sormaya kalkıştığınızda **“Sen delisin”** gibi suçlama yüklü bir cevapla karşılaşsınız...
- Sadakatsizlik her zaman yalanlar üzerine kuruludur.
- Nereye gittiği, ne yaptığı, nasıl hissettiği konusunda yalan söyler ve bu yalanı hayatındaki detaylarla desteklemeye çalışır.

- Söyleyeceği yalanlar, sevgilisiyle vakit geçirmek için uydurduğu hikâyeler, sizin bunlar karşısında nasıl davranacağınız ve buna karşı uyduracağı bahaneler hakkında düşünür sürekli. Çünkü, ilişkisi ortaya çıktığında nasıl davranacağını bilemez ve sizi de **“yedekte”** tutmak ister.
- Sadakatsiz bir eş, sizin onun hakkında edineceğiniz tüm bilgiyi kontrol etmeye çalışır. Kazara sevgilisiyle görünmemek ya da beklemediği bir anda karşısına çıkmamanız için elinden geleni yapar. Bu giderek daha komplike hale gelmeye başlar ve eğer yeterince akıllıysa yalan ve hakikati birbirine çok yakın tutmaya çalışır. Onları birbirine uygun dozlarda karıştırarak sizi şaşırtabilir.
- Bu arada sevgilisine de yalan söyler. Mesela ona çocuklar büyüyene ve siz bu durumu kabullenecek hale gelene kadar sizinle birlikte olmak zorunda olduğunu ya da aynı evde yaşadığınızı fakat ayrı yatak odalarınız olduğunu, ayrıca her ikinizin de sevgilileriniz olduğunu söyler. Bazen bu yalanları bekâr veya dul olduğunu söylemeye kadar götürür. Bunlar da işe yaramazsa sizin ölümcül bir hastalığınız ya da psikiyatrik bir durumunuz olduğunu bile söyleyebilir.

Eşiniz sizi aldattığında asla yapmamanız gerekenler

Eşinizin sizi aldatıldığını kesin olarak öğrendiniz ama ne yapmanız gerektiğini tam olarak bilemiyorsunuz...

Öncelikle **“ne yapmamanız”** gerektiği üzerinde konsantre olmalısınız. Çünkü gerçeğı ortaya çıkardıktan sonraki ilk birkaç gün sizin için çok önemlidir.

Çoğı kadın eşinin ilişkisini öğrendiğinde bilinçsizce davranır: Korkar, öfkelenir, incinir ya da öç alma arzusuna kapılır. Genellikle de kadınlar bu ilk günlerde yaptıklarından daha sonra pişman olurlar. Bu davranışlar işleri daha da güçleştirmekten başka işe de yaramaz.

Şimdi aldatıldığınızdan emin olduktan sonra işleri sizin için zorlaştıracak hatalar yapmanızı önleyecek bazı tavsiyelerde bulunacağım...

Çünkü ister eşinizi terk etmeye karar vermiş olun, ister evliliğinizi kurtarabileceğinizi düşünün, bu hatalar işinizi güçleştirmekten başka bir işe yaramayacaktır.

Bunları sakın yapmayın:

Onu hemen terk etmeyin, henüz değil:

- İlk hareket olarak eşinizi terk etmeniz pek akıllıca olmaz. Daha sonra buna karar verebilirsiniz ama ilk aşamada bu atabileceğiniz en kötü adım olabilir. Şu anda olayların gidişatını yakından izlemeniz gerekir. Eğer hâlâ aynı çatı altında yaşıyorsanız bunu yapmanız çok daha kolay olur.
- Onu hemen terk edecek olursanız, ne olup bittiğini öğrenmek için tek yapabileceğiniz şey bir özel dedektif tutmaktır.
- Birlikte olduğunuz sürece, daha sonra işinize yarayabilecek pek çok kanıt toplayabilirsiniz.
- Böyle bir durumda ne yapabileceğiniz konusunda akıllıca bir karar verebilmek için mümkün olan en fazla şeyi bilmek işinize yarayacaktır.
- Eşinizin davranışlarını, sevgilisiyle ne sıklıkla görüştüğünü ve diğer detayları izlemeyi sürdürün.
- Bütün bunları gelecekte **“kullanmak”** üzere bir kenara not edin.

Yanınızda olduğu sürece olup bitenleri kendi lehinize çevirmek için bir şansınız olacaktır.

Eşinizin sadakatsizliğini herkese anlatmayın:

- Eşinizin ilişkisi hakkında bildiklerinizi birisiyle paylaşmak istemeniz ya da dostlarınızı ve ailenizi kendi yanınıza çekmeye çalışmanız doğaldır. Ama kiminle konuştuğunuza çok dikkat edin. İçinizi açtığınız kadın arkadaşlarınız pekâlâ **“öteki kadın”**, ya da ona açılan bir yol olabilir.
- Ancak tam olarak güvenebileceğiniz kişilerle konuşun.
- Eşinizin ilişkisinden bir erkek arkadaşınıza söz etmeniz durumu daha da karmaşıklıştırabilir. Erkekler zayıf durumda olduklarını bildikleri kadınlardan yararlanmak konusunda iyidirler.
- Eşinizin arkadaşlarına ya da ailesine açılmanız istediğiniz sonucu doğurmayabilir. Sizi ciddiye almayabilirler ya da yalan söyleyebilirler, onun için bahaneler üretebilirler, onun tarafını tutabilirler, hatta izlerini gizlemesi için onu uyarabilirler.
- Kendi aileniz ve dostlarınıza danışmanız size karşı geri dönebilir. Bazı insanlar, hoş gitmeyen olayları, çözüme kavuştuktan çok sonra bile size hatırlatma eğilimi içindedir. Eğer eşinizle tekrar uzlaşırsanız, bu anlattıklarınızı ailenize karşı kullanılabilir ve işinizi güçleştirebilir.

Dolayısıyla bu ilişkiden kime söz edeceğiniz konusunda azami dikkat gösterin.

Eşinizin ilişkisini bilmiyormuş gibi yapmaya ya da bu hiç olmamış gibi davranmaya çalışmayın:

- Olup bitenleri reddetmeye çalışmak işlerin daha kötüye gitmesinden başka bir sonuç doğurmayacaktır.
- Eşinizin sizi aldattığını bilmek ne kadar travmatik olursa olsun, durumun gerçekliğiyle yüzleşmeniz gerekir.
- Sadakatsizliğini bilmiyormuş gibi yapmanız, ilişkisini sürdürmek için ihtiyaç duyduğu meşruiyeti sağlayacaktır.
- Sizi aldatmıyormuş gibi davranmanız, sizin sessiz onayınızı aldığı izlenimine kapılmasına yol açacaktır. Eşinize ilişkisini bildiğinizi ve bunu derhal durdurması gerektiğini açıkça söyleyin. Bunu ne kadar erken yaparsanız sizin için o kadar iyi olur.

Bildiğinizi söylemek için ne kadar beklerseniz, öteki kadına o kadar bağlanacaktır. Bu, evliliğiniz üzerindeki kontrolünüzü kaybetmenize yol açacaktır.

Bu tür ilişkilerin hep gizlilik içinde yürütüldüğünü hatırlayın.

Kimi zaman ilişkisini bildiğinizi eşinize söylemeniz bile bu ilişkiyi bitirmesine yetecektir.

Kanıtınız, planınız ve amacınız olmadan onunla yüzleşmeyin:

- Sadakatsizliği hakkında eşinizle bir an önce yüzleşmeniz gerektiği açık. Ama bir plana ihtiyacınız var.
- Bunun için uygun zamanı ve yeri dikkatle seçin ki, bu konuşma kesintiye uğramasın.
- Eşinize sizi aldatıp aldatmadığını sormayın. Mutlaka yalan söyler. İlişkisi olduğuna dair topladığınız kanıt-

ları sunun; isimler, tarihler, yerler, zamanlar, telefon görüşmeleri, fiziksel kanıtlar vb...

- Sonra ona çok net sorular sorun: Bunu niçin yaptığını, ne zaman başladığını, ne kadar zamandır devam ettiğini, öteki kadın hakkında neler hissettiğini, artık bildiğinize göre şimdi ne yapmayı planladığını...
- Cevaplarını dikkatle dinleyin ki durumu daha net olarak kavrayabilesiniz.
- Böylelikle durumun gidişatı hakkında daha akıllıca bir karar verebilirsiniz.

Sadakatsizliği hakkında kanıtınız olmadan eşinizle yüzleşmeyin. Bu sadece zaman kaybından ibarettir, hatta daha da kötüsü olayların gidişatını onun kontrolüne bırakmış olursunuz.

Zamanınızı ve enerjinizi öteki kadınla harcamayın:

- Yapabileceğiniz en kötü şeylerden biri öteki kadına kafayı takmanızdır.
- Onu merak etmeniz çok doğal bir şeydir ama zamanınıza ve enerjinize değmez bu.
- Eşinizi sürekli onun hakkında sorgulamak, konuşmayı sürekli ona getirmek gerçek sorunlardan uzaklaşmanıza neden olur.
- İkinin arasında neler olduğu konusundaki detaylara kafanızı takmayın.
- Asıl ikinizin arasında olup bitenler üzerine yoğunlaşın.
- Öteki kadını arayarak veya onunla yüzleşerek ve eşinizi bırakmasını isteyerek kendinizi aşağılamayın.

- Onu rahatsız etmek ya da tehdit etmek size yasal açıdan da sorun yaratabilir.
- Eşinizin önünde sürekli onu eleştirmeniz ise eşinizin onu savunmasına yol açacaktır.
- Böylelikle onları ayıracağınıza yakınlaştırmış olursunuz.
- Öteki kadını bir tarafa bırakın da enerjinizi, çabalarınızı evliliğinize odaklayabilin.

Evliliğinizi sürdüreceksiniz, yoksa bitireceksiniz?

Bu, eşinizin ilişkisini ilk keşfettiğiniz andan itibaren olayları nasıl kontrol ettiğinize bağlıdır. İlk aşamalarda ne yapmanız gerektiğini bilemeyebilirsiniz. Ama en azından ne yapmamanız gerektiğini iyi bilin. Böylece akıllıca bir karar verebilmek için önünüzde bir yol açabilirsiniz...

Sizi aldatıyor! Nasıl davranmalısınız?

Eşinizin sizi aldattığını öğrendiniz ve bu artık görmezden gelinemeyecek bir hakikat olarak önünüzde duruyor.

Bir yanınız evliliğinizin hâlâ ayakta kalabileceğini fısıldıyor kulağınıza, fakat diğer yandan da eşinizin ilişkisini düşündüğünüzde kendinizi hasta hissediyorsunuz.

Öncelikle bu travmadan kurtulabilmek için kendi durumunuz üzerinde yoğunlaşmalısınız.

Ancak kendinizi toparladığınızda, aklınız başınızdayken evliliğinizle ilgili doğru kararlar verebilirsiniz. Önce kendiniz gelirsiniz, bunu asla unutmayın.

Yapmanız gereken şey önce kendinizle ilgilenmek olmalıdır:

- Eşinizin sizi aldattığını öğrendiğinizde evliliğinizi hemen sona erdirmek gibi büyük kararlar vermeyin. Evliliğiniz hakkında daha ciddi bir şekilde düşünün ve böyle bir karar vermeniz için başka sorunlar olup olmadığını sorgulayın.
- Aldatıldığını öğrenen bir eşin öfke, belirsizlik, şok, korku, acı, depresyon ve karmaşa duygularını hissetmesinin normal olduğunu kabul edin.
- Bu sadakatsizliğe karşı, bulantı, ishal, uyku bozuklukları, çarpıntı, konsantrasyon eksikliği, yeme içme bozuklukları gibi bazı fiziksel tepkiler verebilirsiniz. Kendinize dikkat edin.
- Kendinizi sağlıklı yiyecekler yemeye, düzenli hayat sürmeye, düzenli olarak uyumaya, egzersiz yapmaya, bolca su içmeye ve ara sıra eğlenmeye zorlayın. **“Denge”**, sadakatsizlikle mücadelenizin anahtarıdır.
- Gülmek sağlıklıdır. Komedi filmleri izleyin, sizi eğlendirebilecek insanlarla birlikte olun. Unutmayın, aldatılmanıza rağmen hayat devam ediyor.
- Gözyaşları da sağlıklıdır. Eğer doğal olarak ağlamazsanız, hüzünlü bir film ya da sizi duygulandıran türde şarkılardan yararlanmayı unutmayın.
- Günlük tutun. Eşinizin sadakatsizliği hakkındaki düşünce ve duygularınızı yazın.
- İnsanı altüst eden böyle bir durumda bir uzman yardım almak aklınıza ilk gelecek şeylerden biri olmalıdır. Her şeyle yalnız başınıza uğraşmaya kalkışmayın.
- Hem siz, hem de eşiniz AIDS ve diğer cinsel hastalıklar konusunda test yaptırmalısınız. Onunla birlikte olmaya kalkışırsanız korunmasız cinsel ilişkiye girmeyin.

- Bir travma geçirdiğinizi saklamaya çalışmayın. Çocuklarınız varsa onlara karşı dürüst olun ama eşinizin sizi nasıl aldattığı konusundaki detaylarla onların üzerine aşırı yük bindirmeyin. Onlara tutamayacağınız sözler vermeyin. Çocukların tek bilmesi gereken sizin iyi olacağınızdır.
- Sadakatsizliğe neyin neden olduğu konusunda bir suçlama oyunu içinde kendinizi kaybetmeyin. Bu enerji kaybıdır. Öteki kadını suçlamak da buna dahildir. Bu hiçbir şeyi değiştirmez.
- Sinirlilik, önemsiz faaliyetlere dalma gibi travma sonrası stres belirtileri gösterebilir ve sadakatsizliği düşündükçe fiziksel tepkiler geliştirebilirsiniz. Hemen uzman bir doktora görünmeyi ihmal etmeyin.
- Eşinizi bağışlamaya kalkıştığınızda bütün bunların bir anda düzeleceğini düşünmeyin.
- Pratik olun. Mali durum, evinizin durumu gibi konularla ilgilenin. Evliliğinizi sona erdirmeye karar vererseniz hayatınızı nasıl sürdüreceğiniz konusunda planlar yapın.

Bazı ipuçları:

- Eşinizin sizi neden aldattığına ilişkin basit bir cevap yoktur. Bu evliliğinizle ilgili olabileceği gibi sadece eşinizle ilgili de olabilir. Bütün bunların neden başınıza geldiğini asla tam olarak bilemezsiniz.
- Sadakatsizliğin türünü belirlemek onu anlamanızı kolaylaştırabilir. Bu bir gecelik bir ilişki mi, eşinizin orta yaş krizinin bir sonucu mu, onun cinsel bağımlılığı

ğından mı kaynaklanıyor? Aldatmasının nedenini bilmenizde yarar var.

- Evliliğinizin artık değiştiğini bilin.
- Bunun üzüntüsünü elbette hissedeceksiniz.
- Evliliğinizi sürdürmeye karar verseniz bile bunun artık farklı bir evlilik olacağını bilin.

Neye ihtiyacınız var:

Aşağıdaki ihtiyaçlarınızı karşılamak konusunda sakın ola ki ihmalkar davranmayın!

- Uyku
- Sağlıklı beslenme
- Egzersiz
- Bolca su
- Gülmek
- Zaman

İzlemeniz gereken yol: Planlama ve strateji

Eşinizin sizi aldattığını öğrendiğinizde gerçekçi olmanız ve planlı davranmanız kendi yararınıza olacaktır.

- Eşinizin sadakatsizliği hakkında bildiğiniz her şeyi bir kâğıda yazın. Böylece bu bilgileri birbirleriyle daha doğru bir şekilde ilişkilendirebilir ve başka hangi bilgilere ihtiyacınız olduğunu bulabilirsiniz.
- Bu notlar, eşinize ve sevgilisine tuzak kurmanızı, bahanelerini açığa çıkarmanızı, birbirleriyle ne zaman buluştuklarını öğrenmenizi ve diğer önemli bilgileri sağlayabilir.
- Yalan devam ettikçe hiçbir şey yapamazsınız. Dolayısıyla kesin kanıtlara ihtiyacınız olduğunu asla unut-

mayın. Sizin gerçeğe ihtiyacınız var, gerçeğin yarısına değil.

- Eşiniz size verdiği zararın sorumluluğunu hafifletmeye çalışacaktır. O yüzden **“Çok sarhoştum, o yüzden oldu”** ya da **“Sadece öpüştük”** tarzı hikâyelerle karşılaşabilirsiniz. Kanmayın.
- Kanıt arayın. Mahkemeye gitmeye karar vererseniz bulduğunuz kanıtlar size avantaj sağlayacaktır.
- Ayrıca bilin ki, kanıt olmadan sürekli aldatılma kuşkusunu içinde yaşamanız, sizi daha da yıpratacaktır. Daha çok yalana maruz kalacaksınız ve eşinizin sevgiliyle hâlâ görüşüp görüşmediğini bilemeyeceksiniz.
- Çevrenizdeki insanlar şu ya da bu şekilde durumu öğrenecektir. Elinizde bir kanıt olursa onların karşısına çok daha rahat çıkabilirsiniz.
- Çocuklarınız varsa, sizi aldatan eşiniz hikâyeyi kendine göre değiştirecek ve sizi bir yalancı gibi göstermeye çalışacaktır. Böyle bir durumda elinizdeki kanıt sizin güvenceniz olur.

3. BÖLÜM

İnternette aldatma!

İnternet yoluyla “**aldatma**” diye bir şey mümkün müdür?

Elbette! Üstelik bu zannettiğiniz gibi sadece bilgisayar bağımlısı insanlarda rastlanan bir durum da değildir. Normal, sıradan insanlar da internette sadakatsizlik yapabilir.

“**İnternette aldatma**” derken, eşinizin pornografik sitelere girip girmemesini değil, internet üzerinde bir başka kadınla “**aldatma**” sayılabilecek kadar “**samimi**” bir ilişki geliştirip geliştirmemesini kastediyorum...

İki tür “siber” sevgili vardır:

1. Gerçekten buluşup ilişkilerini fiziksel olarak devam ettirmek isteyenler.
2. İlişkiyi sadece sanal ortamda sürdürmeyi tercih edenler.

Ha buluşmayıp buluşmayı hayal etsin, ha buluşsun... Kapı bir kere açılmış demektir.

“Hayal etmek” sadece **“birinci basamak”** olacaktır...

Her iki durumda da bu ilişki bir **“aldatma”** olarak tanımlanabilir.

İnternet üzerinde aldatma birkaç yolla olabilir:

E-posta:

E-posta iletişim kurmanın en iyi ve en kolay yollarından biridir ve aldatan bir eş nasıl sevgilisini arıyorsa ona e-posta da gönderir. Bu, hızlı, basit ve en önemlisi bir telefon konuşmasından daha gizli bir biçimde kurulabilecek bir iletişim yoludur.

Aldatan eşler sevgililerine genellikle işyerlerinden e-posta gönderir. Böylece masalarında oturup çalışıyormuş gibi yaparken sevgilileriyle aşk, seks, buluşma gibi konularda yazışabilirler.

Hatta **“online”** iletişimde daha **“provakatif”**, daha **“açık saçık”** yani daha **“cesur”** olabilirler. Çünkü internet ortamının anonim niteliğinden ötürü bu tür davranışlar daha kolay kabul görür.

E-posta göndermek ve almanın çeşitli yolları vardır. Çoğu insan e-postalarına ulaşmak için belli programlar kullanır. Bunların en bilinenleri **“Outlook”**, **“Eudora”**, **“Opera”**, **“Thunderbird”** ve **“Calypso”**dur.

Bu programlar bilgisayar üzerinde kurulu bulunur, düzenli olarak kullanılır ve yalnızca tek bir kullanıcıya özeldir.

Sevgiliyle e-posta aracılığıyla yazışan bir erkek daha anonim olması nedeniyle genellikle internet tabanlı ücretsiz e-posta hesaplarını kullanacaktır; **“Yahoo”**, **“Hotmail”**,

“Gmail” gibi... Böylece daha sonra inkâr edebileceği takma bir isim kullanabilecek ve herhangi bir bilgisayardan e-posta hesabına erişebilecektir.

Bu durumda eşinizin kullandığı bilgisayar üzerinde bu tür bir e-posta hesabıyla sevgilisiyle yazıştığını düşünüyorsanız, bunu ortaya çıkarmak için tek seçeneğiniz bir **“izleme programı”** kullanmaktır. Bu programlar **“Monitoring”** yazılımı veya **“Spyware”** olarak adlandırılır. Bunları kurmak ve kullanmak için bir bilene danışmanız veya bilgisayar dergilerinde konuyla ilgili olarak çıkan açıklayıcı makaleleri okumanız gerekebilir.

Chat odaları:

Chat programları insanların kurgusal kimliklerle, anonim olarak, başkalarıyla etkileşimli bir biçimde gerçek zamanlı iletişim kurabilecekleri oldukça popüler araçlardır.

Chat odaları yabancıların birbirleriyle anonim kimlikler altında etkileşim kurmaları için tasarlanmıştır.

Bunun yanı sıra, girmek için üye olunması gereken, halka açık olmayan daha özel chat odaları da vardır. Bu odalar genellikle özel ilgi grupları tarafından kullanılır (dağ bisikleti, ekstrem sporlar, bilim kurgu vb.).

Bu tür ilgi grupları arasında, siber seks ve türleri, cinsel flört ve buluşmalar, aldatma ve eşlerini aldatan insanların iletişim kurması amacıyla yaratılan çok sayıda chat odası da vardır.

Her ne kadar chat odaları çok sayıda insanın iletişim kurması için tasarlanmışsa da, iki kişi istediği zaman **“özel”** bir odaya çekilip **“konuşmaya”** başlayabilir.

Aldatan eşler chat odalarının bu özelliğinden sıklıkla yararlanır.

Daha aşırı durumlarda, iki kişi birbirleriyle “**siber seks**” bağlantısı kurabilir. Birbirlerine seks hikâyeleri anlatabilir veya birbirlerine neler yaptıklarını anlatarak seks ilişkisini yansılayabilirler. Bunu yaparken genellikle kendilerini uyarırlar. Kimi zaman birbirleriyle özel video kayıtları paylaşırlar veya cinsel fantezilerini anlatırlar.

Anlık mesajlaşma:

Anlık mesajlaşma (instant messaging), birbirini tanıyan kişilerin, birisi online olduğunda uyarı veren ve her birinin özel online chat alanlarında gerçek zamanlı olarak mesajlaşmalarına izin veren bir hizmettir. Bunların en popülerleri “**ICQ**” ve “**MSN**”dir.

Anlık mesajlaşmada her kullanıcı iletişimde bulunmak istediği kullanıcıların bir listesini oluşturur. Bunlardan biri online olduğunda program kullanıcıyı uyarır ve diğer kullanıcıyla anlık mesajlaşma imkânı sağlar.

İki kişi arasında mahremiyet içeren bir ilişki imkânı sağladığından dolayı aldatan eşlerin favori programlarından biridir.

Bu tarz programları izleyebilmeniz için eşinizin kullanıcı adını (*nick name*) ve şifresini bilmeniz gerekir.

Aksi takdirde bu tür programları izleme imkânı sağlayan casus yazılımlar kullanmalısınız.

Eşiniz sizi internetten aldatıyor mu?

Eşinizin klavye tıkırtılarının artık hobi olmaktan çıktığından ya da iş gerekliliğinin ötesine geçtiğinden kuşkulaniyorsanız şu belirtilere dikkat edin:

- Odasına her girdiğinizde ya da yanına yaklaştığınızda bir sürü klik sesi duyarsınız, çünkü bilgisayarında bazı açık pencereleri saklamaya çalışır.
- Bilgisayarının ekran koruyucusunu ya da bilgisayarının kendisini şifreyle koruma altına alır.
- Siz yatmaya giderken o bilgisayarının başında kalır.
- Bilgisayarında son kullanılan dokümanlar listesi her zaman silinmiş olur.
- Aynı şekilde internet tarayıcısı programının son girilen adresler listesini de siler.

- Bilgisayarını evin daha تنها bir köşesine taşır ve ekranı kolay görünmeyecek bir biçimde yerleştirir.
- Mahremiyet talep eder.
- Bilgisayarda ne yaptığıyla ilgili konuşmak istemez.
- Yeni e-posta hesapları açar, muhtemelen de anonim hesaplar...

Eşinizin sizi internette aldattığını nasıl öğrenirsiniz?

Eşinizin internetteki faaliyetleri hakkında sizden bir şeyler sakladığından kuşkulaniyorsanız, yapılacak en iyi şey bilgisayarın bu faaliyetlerle ilişkili kayıt tutma özelliklerinden yararlanmaktır.

Windows işletim sistemi kullandığını varsayarsak, öncelikle bakmanız gereken yer, **“Başlat”** mönüsündeki **“Son kullanılan dokümanlar”** bölümüdür.

Bu bölüm boşsa kuşkulananmak için bir sebebiniz var demektir.

Ama bilgisayar kurulurken son kullanılan dokümanları kaydetmemeye de ayarlanmış olabilir.

Bu durumda internet tarayıcınızın son girilen internet adresleri bölümünü kontrol etmeniz gerekir. Buraya **“Ctrl+H”** tuş kombinasyonu ile veya **“History”** butonu ile ulaşabilirsiniz.

Bu bölüm de tamamen silinmişse sizden bir şeyler saklandığı konusunda daha derin şüpheler duyabilirsiniz.

İnternette girdiği adreslere ulaşmanın bir başka yolu ise girilen sitelerin kaydını tutan **“Cookie” (Çerez)** dosyalarına ulaşmaktır.

Bunun için yapmanız gereken **“Tools” (Araçlar)** menüsünden **“Internet Options” (İnternet Seçenekleri)** bölümüne girmek, sonra burada **“Temporary Internet Files” (Geçici internet dosyaları)** ya da **“Browsing History” (İnternet Geçmişi)** ibarelerini bulmak ve bunlarla ilgili **“Settings” (Seçenekler)** butonuna tıklamak, çıkacak olan pencerede **“View Files” (Dosyaları göster)** butonuna tıklayarak açılacak pencerede beliren internet sayfaları ve **“Cookie” (çerez)** dosyalarını incelemek...

Şüphelerinizde haklı olduğunuzu düşünüyorsanız, bilgisayarda gerçekleştirilen tüm faaliyetleri gizlice izleyerek kaydeden programlardan da yararlanabilirsiniz.

Bu programlara **“Monitoring Software” (İzleme ve Casus Yazılımları)** adı altında internet üzerinde arama yaparak ulaşabilirsiniz. Bunlar bilgisayarda yapılan her hareketi tıpkı bir video aygıtı gibi kaydeder ve yalnızca sizin belirleyeceğiniz şifrelerle doğrudan kurulu bilgisayardan veya uzaktan ulaşılabilir.

Ancak bazı durumlarda bu programların kullanımının kişisel mahremiyeti ihlal edici olması bakımından yasalarla sınırlandırıldığını unutmayın. Yani bu programlar eşinizin sizi internet üzerinde aldatıp aldatmadığı konusunda sizi ay-

dınlatabilir ama elde ettiğiniz verileri bir boşanma davasında kullanamayabilirsiniz. Bu kanıtları kullanmadan önce hukuki işlevlerini bir avukata danışın.

İnternet yoluyla aldatılmanın önüne nasıl geçersiniz?

Diyelim ki eşinizin sizi internette aldattığını öğrendiniz, o da bunu kabul etti... Bu ilişkisi ya da ilişkileri sadece sanal ortamla sınırlı kalmış durumda... (Zaten eğer onunla fiziksel olarak bir araya gelmişse bu artık bir **“internette aldatma”** durumundan çıkmış, normal bir **“aldatma”** ilişkisi haline gelmiş demektir. İster internette tanışsınlar, ister iş yerinde ne fark eder, öyle değil mi?)

Bilin ki, internet güçlü ve baştan çıkarıcı bir **“bağımlılık”** kaynağıdır. Bu sanal ilişkisinden ve ilişkinizi zedeleyen internet bağımlılığından kurtulması için ona bir şans verebilirsiniz, tabii eğer bu konuda samimiye...

İşte eşinizin internet yoluyla baştan çıkmaya karşı koyabilmesi için ona önerebileceğiniz bazı yararlı taktikler:

- İnternet kullanımının sadakatsizlik konularından dolayı ilişkinizde problem yarattığını kabul etmesi gerektiğini ona anlatın.
- İnternete bir amacı olduğunda girmesini, sıkıldığında, yalnız olduğunda veya sizinle tartışmış olduğu için **“online”** olmamasını öğütleyin.
- Bilgisayarını ortalık bir yere koymasını, yalnızken internete girmemesini isteyin.
- **“ICQ”**, **“MSN”** gibi **“anlık mesajlaşma”** veya **“chat”** programlarını bilgisayarından kaldırmasını, e-posta adresini değiştirmesini sağlayın.
- Eşinizin bilgisayarına izleme programı kurmanıza izin vermesini talep edin. Böylelikle güvenizi yeniden kazanabileceğini ve internette sizi aldatmadığını kanıtlayabileceğini söyleyin.
- Sizinle, ailenizle ve ortak dostlarınızla daha fazla zaman geçirmesini, bilgisayarın onu uzak tuttuğu gerçek faaliyetlerin zevkini çıkarmasını öğütleyin.
- Birlikte yürüyüşe çıkın, akşam yemeğine gidin, spor yapın, alışverişe çıkın, sinemaya gidin.

İnternet kullanımının hayatı üzerindeki etkisiyle başa çıkmak konusunda eşiniz samimiyse bu taktikleri deneyecektir.

Böylelikle bu konudaki tavır değişikliğinizin siz de farkına varacak, internet sadakatsizliği yüzünden zarar gören ilişkinizde güven yeniden kurulabilecektir.

4. BÖLÜM

Bir kere ağığa çıktığında...

Eşinizin sizi aldattığına ilişkin kesin bir kanıta ulaştığınızda, bazı önemli kararlar vermek zorundasınız demektir.

Fakat sizi aldatan eşinizin nasıl davranacağı ve size yalan söylemek için kendisini nasıl programladığı konularında da hazırlıklı olmalısınız. Bu girizgâh dönemini hızla atlatabilmek ve sadede gelebilmek için kanıta ihtiyacınız var. Ayrıca kanıtınızı eşiniz sevgilisini terk etmeden ve kabul etmeden önce ona göstermeniz sizin için daha yararlı olacaktır.

Bu yüzden onunla yüzleşmeden önce mutlaka kanıt edinin.

Bu insanla birlikte olmaya devam etmek istiyor musunuz?

Olup bitenlerin gerçekten olduğunu kabul etmek ve eşinizle bir huzur ortamı sağlamak, ilişkinizdeki güvenlik duygusunu yeniden kazanmak istiyor musunuz?

Eğer böyleyse bunun mümkün olduğunu bilin.

İşte size dikkatle okumanız gereken bazı öneriler:

- Uzlaşma zaman alacak, sabır gerektirecek ve sizi aldatan eşinizin de yardımına ihtiyaç duyacaksınız.
- Tüm sorularınızın cevaplanması gerekir.
- Ona ne isterseniz sorun.
- Kendinizi tutmayın ve yarım yamalak cevaplarla yetinmeyin.
- Sadakatsiz eşinizin size doğru cevaplar ve dürüstlük borçlu olduğunu unutmayın.
- Sizinle birlikte olabilmek için uyması gereken koşulları siz belirleyin.
- Kiminle arkadaşlık edebileceği, nereye gidebileceği, ne yapabileceği size bağlı olmalı.
- Ondaki bunları talep etmekten korkmayın.
- İşleri nasıl berbat ettiğini ve size olan aşkını kanıtlamak için ne kadar çaba göstermesi gerektiğini bilmek zorunda.
- Böyle talepkar olduğunuzda sizden uzaklaşacağı ve sizi terk edeceği düşüncesini zihninizden kovun.
- Size ne yaptığı ve bunun sizi nasıl etkilediğini kabul edemeyecek durumdaysa, onun için zaman kaybetmenize de değmez.
- İlk kızgınlığınızı atlattıktan sonra size ulaşmasına ve yanınızda olmasına izin verin.
- Onunla konuşmayı reddeder ve ona kötü davranırsanız bu süreç başarısızlığa uğrayabilir.
- Sadakatsiz eşinizin sizden daha fazla çaba göstermesi gerekir.
- Çünkü olup bitenin suçlusu odur.

- Size ihanet etmiştir, sizi incitmiştir ve yaptığından dolayı sorumluluğu kabul etmesi gerekir.
- Bu konuda istekliyse bundan böyle size karşı tamıyla dürüst olması gerekir.
- Öteki kadın HER DURUMDA uzaklaştırılmalıdır.
- Onunla herhangi bir iletişim kurması söz konusu bile olamaz!
- Eşiniz yalnızca sizinle olmak istediğini kanıtlamalı.
- Eşinizin yaptıklarının sizi ne kadar yaraladığını görmek ve hissetmek zorundasınız.
- Bu zararın geçmesi ve eşinize tekrar güvenmeniz muhtemelen uzun zaman alacaktır.
- Sadakatsiz eşinizin duyacağı utanç duygusu, sizin açınızdan çok büyük bir önem taşımamalıdır. Ama bu utanç duygusunu da görmek zorundasınız, çünkü herhangi bir rahatsızlık belirtisi göstermiyorsa, sevgilisinden ayrılrsa bile bu davranışına bağımlı hale gelmiş demektir.
- İkinci mantıksal adım profesyonel yardım almaktır. Çoğu durumda sadakatsiz eşiniz bir tür **“yarı bağımlılık”** durumundadır. Bunu kumar bağımlılığına benzetebiliriz. Yaptığının yanlış olduğunu bilmekte, yuvasını, çocuklarının geleceğini tehlikeye atmak istememekte ama kendisini engelleyememekte ve kumar isteğine tekrar ve tekrar yenik düşmektedir. Kiminle uğraştığınızı bilmek ve onu iyileştirmek için profesyonel yardım almak zorundasınız.
- Psikolojik danışmanlık büyük bir fark yaratabilir. Bu kendisine güven duyulan üçüncü bir kişinin nötr bakışını yansıtacağından dolayı eşiniz üzerinde daha etkili olabilir.

- Sadakatsiz eşiniz size olup bitenleri çözmek için zamana ihtiyacı olduğunu söylerse bir danışmana kendiniz başvurun.
- Size muhtemelen şöyle bir şey söyleyecektir; **“Eşinizin zamana ihtiyacı yok. Sadece kendisini daha iyi hissetmek için bir şeyler arıyor. Ya da sizinle sevgilisi arasında hanginizin daha ağır bastığına ilişkin bir muhasebeye giriyor, farkında olsa da olmasa da... Dolayısıyla siz izin verdiğiniz sürece mümkün olduğu kadar zaman kazanmaya çalışacak. Dolayısıyla kendinizi hazırlayın ve onu durdurun.”**

Eğer bütün bunlar işe yaramaz ve boşanma zaruri hale gelirse, başka tür bir danışmanlık alma konusunda düşünün, özellikle çocuklarınız varsa...

Önünüzde güç bir dönem uzanıyor ve kaçınılmaz problemlerle yüzleşmek ve duygularınızla başa çıkmak için profesyonel yardıma ihtiyacınız olacak.

Bunun dışında ilişkinizin nasıl biteceğini kontrol edebilmek için mutlaka boşanma konularında uzmanlaşmış bir avukata başvurun, bu hayatınızı kolaylaştıracaktır.

Aldatma evliliğın sonu olmayabilir

“Aldatma” mutlaka boşanmayla sonuçlanmak zorunda değildir.

Ama ilişkinizde çok ciddi bir sorun olduğu konusunda güçlü bir alarıdır.

Eğer bir çift sadakatsizliğin gerçek nedenlerini ortaya çıkarabilir ve altta yatan problemlerle uğraşma kararlılığını gösterebilirse, bu travmadan sonra da ilişkileri ayakta kalabilir.

Sadakatsizliğin olduğunu kabul edin:

- Çoğu kadın eşinin kendisine sadık olmadığını kabul etmek istemez.
- Bunun sadece başkalarının başına geldiğini düşünür.
- Yıllarca hayallerinde besledikleri mutlu yuva yanılmasını kaybetmek onlara katlanamayacakları kadar güç gelir.
- İçgüdülerinin farkında değildirler.

- Eşleriyle yüzleşmekten korkarlar.
- Duygularını bastırırlar.
- Ama bütün bunların evliliklerine hiçbir yararı dokunmaz.

Eşinizin ilişkisini sona erdirin:

- Evliliğinizi yeniden kurmak için, sadakatsiz eşiniz davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek ve ilişkisini sona erdirmek zorundadır.
- Bu öteki kadınla her türlü ilişkinin sona ermesi demektir.
- Telefon yok!
- E-posta yok!
- Mektup yok!
- Mesaj yok!

Sadakatsizliğin nedenlerini belirleyin:

- Evliliğinizi zedeleyen gizli saklı sorunları tartışmaktan korkmayın.
- Çoğunlukla evli çiftler gündelik hayatın ritmine kendilerini öyle kaptırırlar ki, yollarına çıkan büyük engellerle ilgili belirtileri göremezler.
- Her ikinizin de ihtiyaçlarının yeterince karşılanıp karşılanmadığını anlamaya çalışın.
- Empati sizi daha güçlü bir ilişki içine sokacaktır.

Eşinizin değiştirmesini istediğiniz davranışlarını listeleyin:

- Karşılanması gereken ihtiyaçlarınızı belirlediğinizde, bunlarla ilgili olarak eşinizin yapması gereken şeyleri de daha net saptayabilirsiniz.

Eşinizin her zaman nerede olduğunu bilin:

- En zor görev güvenin yeniden inşasıdır.
- Eşinizin sadakatini size kanıtlaması gerekir.
- Dolayısıyla iş toplantılarından iş yolculuklarına, arkadaşlarıyla gittiği yerlerden yalnız başına yaptığı şeylere, her zaman nerede olduğunu bilmenizi sağlamasını isteyin.

Somut davranışlar bekleyin:

- Eşinizin size değer verdiğini ve saygı duyduğunu göstermesi için ondan sözcüklerin ötesinde somut davranışlar bekleyin.
- Bu özel anlamı olan küçük bir hediye, gün ortasında nedensiz bir arama, anlamlı küçük bir not olabilir.

Evliliğinizi tazeleyin:

- Ona ilk karşılaştığınız zamanları hatırlatın; ne giyiyordunuz, hangi kokuyu sürmüştünüz gibi...
- Akşam yemeğine çıkarken özel olarak giyinin.
- Birlikte daha fazla eğlenmeye çalışın.
- Kendinize ortak yeni hobiler bulun.

Yeniden bağlantı kurmaya başlayın:

- Birlikte yeni ve daha iyi bir gelecek için kurduğunuz umutları ve düşleri paylaşın.
- Onu da hayal kurmaya teşvik edin.

Evlilik aldatmaya rağmen ayakta kalabilir mi?

Evlilik sadakatsizliğe rağmen ayakta kalabilir.

Bu kolay değildir.

Sadakatsizlik yaralar.

Öfke, gözyaşları ve depresyon yaratır.

Zaman alır.

Bu bir sevme kararıdır.

Bu yeniden güven duyma kararıdır.

Cesaret ve kendini adama gerektirir.

Ama yalnızca her iki taraf da evliliği ciddiye alıyorsa başarıya ulaşabilir.

Hatta bazen boşanma ve tekrar evlenme de yararlı olabilir.

Boşanmalarına rağmen bir süre sonra tekrar evlenen çiftler yok mudur?

Bir çift ilişkide sadakatsizlikle karşılaştığında bazı duygular daha baskın hale gelir:

- İncinme
- Hayal kırıklığı
- İnkâr
- Utanç
- Suçluluk
- Öfke
- Kıskançlık
- Suçlama
- Şehvet
- Küskünlük
- İsyan
- Bağışlama
- Duygusal rahatsızlık
- Güvensizlik

Evliliğiniz bu duygusal kaosa rağmen ayakta kalabilir.

Ama unutmamalı ki bazı evlilikler de kurtarılmaya değmez.

Eğer **“aldatma”** ilişkinizdeki sorunların belirtilerinden sadece biriye veya eşiniz **“iflah olmaz bir aldatıcı”** ise havlu atmanızın zamanı gelmiştir.

Ona nasıl yeniden güvenebilirsiniz?

Aldatma, yalanlar ve tutulmayan sözler evliliği işgal ettiğinde, çiftler arasındaki güven ciddi bir şekilde zarar görür. Yine de bu o evliliğin kurtarılamayacağı anlamına gelmez.

Bir ilişkide güveni yeniden inşa etmek çok zor bir iştir ve zaman alır.

Bir evlilikte kaybolan güveni yeniden kurmanın bazı yolları vardır:

- Geçmişini geride bırakıp onu tekrar sevmeye karar verin.
- Geçmişini saplantı olmaktan çıkarın.
- Bağışlamaya karar verin.
- Sırlara izin vermeyin.
- Birlikte özel hedefler koyun.
- Her ikiniz de birbirinize karşı verdiğiniz sözleri yenileyin.

- Aldatılan taraf acısını paylaşmalı, aldatan taraf ise davranışının neden olduğu yaralanmayı kabul etmelidir.
- Birbirinizi yüreğinizle dinleyin, sadece kafanızla değil.
- Dürüst olun.
- Çatışma yaratacak sözcükler kullanmaktan kaçınin.
- Suçlayıcı olmayan ifadeler kullanin.
- **“Her zaman”, “asla”, “yapmalısın”, “yapmamalısın”** türü sözcükler kullanmayın.
- Kendi davranış ve kararlarınızın sorumluluğunu üstlenin.
- Evliliğinizdeki güveni yıkan nedenler konusunda profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.
- Aldatılma konusundaki sorularınıza açık ve dürüst cevaplar almaya hakkınız olduğunu asla unutmayın.
- Sizi aldatan eşinize yeniden güvenmeniz için zamana ihtiyacınız olacak, bir gecede ona tekrar güvenmeye başlayamazsınız elbette.
- Olup bitenleri ve ihaneti hatırlamak bir sorun değildir.
- İhtiyacınız olan şey bunları unutmak değil, bunlardan dolayı duyduğunuz acının geçip gitmesidir.
- Duyularınızın farkına varın.

5. BÖLÜM

Kıskançlık aldatmaya karşı!

Eşiniz sadakatsiz olabileceği için mi kıskançsınız, yoksa kıskanç olduğunuz için mi eşiniz sizi aldatıyor?

Bu hep tartışılır...

“Kıskançlık” ve **“aldatma”** şöyle ya da böyle birbiriyle ilişkili şeylerdir. Ama her ikisinin de nedeni bunları yaşayan çiftte göre değişir.

Peki kıskançlık ya da aldatma birbirini tetikleyebilir mi gerçekten?

Elbette...

Nedeni ne olursa olsun, bu iki durum genellikle birbirini izler. Ya eşiniz sadakatsizdir ve bunun sizdeki mantıksal sonucu kıskançlıktır, ya da siz fazla kıskançsınızdır ve bu eşinizi sadakatsizliğe doğru iter.

Tam bir kısır döngü!

Aldatıldığınız için aşırı derecede kıskançsanız, bu kolaylıkla anlaşılabilir ve herkes sizi mazur görür.

Ama size karşı sadakatsiz olan biriyle sessizce birlikte olmaya devam ediyorsanız, bu da ya onun **“serüvenlerini”** kabul ediyorsunuz ya da evliliğinizin biteceğinden korkuyorsunuz anlamına gelir. Her halükarda bu durumu sessizce sürdürüyorsanız, acı çekmekten hoşlanıyorsunuz anlamı da çıkar ortaya...

Ama fazla kıskanç olduğunuz için aldatılmanız da pek akıllıca sayılmaz. **“Seni aldatacağımı söyleye söyleye aldatılmayı kendin istedin”** savunması aldatan bir erkek için fazla kolay bir savunma doğrusu.

Paylaşmama isteği ve sahiplenmeyle beslenen kıskançlık, bir ilişkinin olmazsa olmazıdır.

Ama kendine güvensizlikle beslenen kıskançlık ilişkiyi öldürür.

Aslında kıskançlık evlilik yaşamını korumak için geliştirilen bir tür hayatta kalma güdüsüdür ve doğaldır.

Ama eğer aldatılmıyorsanız ve buna rağmen aşırı güvensizlikle bir kıskançlık gösteriyorsanız sorun sizde demektir.

Bunun nedeni genellikle hayatınızın kontrolünü elinizden kaçıracağınız korkusudur.

O zaman kıskançlığınızı kontrol altına alarak yararlı bir adım atmaya ne dersiniz?

Kıskançlığınızı kontrol altında tutun:

- İki dakika rahatlayın ve doğal olarak kıskanç olduğunuz ve sizde bu duyguyu yaratanın eşinizin bir başka kadınla ilgilenmesi olmayabileceğini hatırlayın.
- Rollerini değiştirin. Siz hiç bir başkasına bakmadınız mı? Bir başkasını çekici bulmadınız mı? Ama buna rağmen kendinizi evliliğiniz içinde iyi hissediyorsunuz ve asla aldatmadınız...

- Sizi çekici kılan ve eşinizin sizi dayanılmaz bulmasına yol açan şeyleri düşünün. Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.
- Eşinize kendinizi iyi hissetmediğinizi sakın bir şekilde söyleyin. Birazcık akli varsa, sizi yatıştırmayı bilecektir. Onunla konuşmak için patlamayı beklemeyin. Yoksa tüm yaptığınız bağırıp çağırmak olacaktır ve bu da pek anlaşılır bir sonuç doğurmayacaktır.

Bütün bunlar işe yaramıyorsa veya eşiniz kıskançlığınızı yatıştıramıyorsa belki de eşinizi değiştirmenin vakti gelmiş demektir.

Aldatılmayı engelleme

“Bir başkasıyla birlikte oldum.”

Bu sözcükler hem siz, hem de evliliğiniz için son derece ciddi bir darbedir.

Sadakatsizlik sizde incinme, ihanete uğrama, öfke, aşk, tehditle karşı karşıya olma, umut ve depresyon duyguları uyandırır.

Artık evliliğiniz bitmiş gibidir.

Ama öyle olmayabilir de...

Öyle düşünmeseniz de, çektiğiniz acı sizi büyümeye zorlar. Acı bazen en büyük eğitimidir. Nereden gelirse gelsin, acının her zaman bize öğreteceği dersler vardır.

“Fiziksel acı” bedeninizde bir sorun olduğu konusunda sizi uyarır.

“Duygusal acı” da aynı işi yapar. Daha güçlü olmanız için bir ders verir size. Genellikle sizi kendi içinize bakmaya zorlar, kendiniz ve evliliğiniz hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanız için sizi uyarır.

Acınızı, evliliğinizi daha güçlü kılmak için kullanabilirsiniz. Aynı şekilde bu acı sizi evliliğinizi bitirmeye de yönleltebilir.

Bu sizin karar vermeniz gereken bir şeydir.

Eğer evliliğinizi kurtarmayı seçerseniz, bu acının tedavi edici etkisiyle farklı bir evliliğe doğru yol alabilirsiniz.

Eşinizi ve özellikle de öteki kadını suçlamak kolaydır, ama kendinize bakıp **“Eşimin bir başkasıyla ilişki kurmasının benimle bir ilgisi var mı?”** diye sormak zordur.

“Aldatma”, öyle bir sabah uyanıp birdenbire karar verilen bir şey değildir. Aylarca veya yıllarca süren aşırı güven kaybı ve ihmalin sonucudur.

Bu durumda **“sadakatsizliği”** bir **“uyandırma servisi”** olarak algılayıp, evliliği daha iyi hale getirmek de mümkündür.

Bir erkek, bir kadınla birlikte olduğunda aslında kendisi hakkında hissettiği şeyler yüzünden karşısındakine aşık olur. Yani sizinle artık kendisini iyi hissetmediğinde gidip daha iyi hissettiren bir başka kadınla birlikte olacaktır. Erkeklerin sadakatsizliğinin başlıca nedeni budur.

Bu öteki kadına aşık oluyor anlamına gelmez. Aslında öteki kadının kendisinde uyandırdığı duygulara aşık oluyor.

Kadınlar da aynı biçimde hisseder. Kadınlar genellikle **“Aşık değilim ama onun yanında kendimi güzel, seksi ve özel hissediyorum, ve bana ihtiyacı var”** der.

Hayatımız boyunca kendimizi iyi hissetmek hakkına sahibiz ve bu böyle olmadığında kendimizi daha iyi hissettiren bir başkasını bulmaya çalışırız.

Bazı durumlarda eşinizin kendisini sizin yanınızda kötü hissetmesi sizin suçunuz olmayabilir.

Fazla başarılı, fazla iyi, fazla güçlü, fazla etkileyici olduğunuz için de kendini kötü hissedebilir.

Bu durumda sizinle birlikteyken kendini bir **“hiç”** gibi hissedecek ama öteki kadının yanında bir **“kral”**a dönüşecektir.

Doğrusu böyle bir durumda yapılabilecek pek bir şey yoktur.

Bu aslında kadınlar için de böyle değil midir? Başarılı, zeki, yakışıklı bir eşi vardır ama ilişki kurduğu sıradan bir adam kendisini daha güzel ve özel hissetmesine neden olabilir.

Çoğu insan daha iyi görünümlü ya da daha zengin olduklarında her şeyin farklı olacağını düşünür. Halbuki bu daha ince, daha çekici ya da daha zengin olmakla ilgili değildir.

Dünyadaki en zengin insanların bir kısmı yalnızdır, çok güzel bazı insanlarınsa ilişkileri bir türlü yolunda gitmez.

Bu, bir başkasının sizinle birlikte olduğunda kendisini nasıl hissettiğiyle ilgilidir.

Yani eşiniz sizinleyken kendisini nasıl hissediyor, asıl bunu anlamaya çalışın. Onunla birlikteyken kendinizi nasıl hissettiğinizi anlamanız da bu konuda size yardımcı olacaktır. Birlikteyken birbirlerine mutluluk veren insanlar bir başkasına ihtiyaç duymaz.

Biz kadınların, bir başkasının kendini önemli, özel, çekici, seksi, zeki, eğlenceli, arzulanan ve ihtiyaç duyulan biri olarak hissetmesini sağlama yeteneğimiz vardır.

Mutlu bir evlilik bu yetenekle kurulur. Bu yeteneğinizi geliştirirseniz, eşiniz asla sizden bir başkasıyla ilgilenmeyecektir.

Aldatılmaktan korunmanın dört yolu:

Eşinizin davranışlarını tamamen kontrol edemeseniz de, başka bir kadın olasılığını azaltmanın belli yolları vardır:

- Eşinizi çantada keklik olarak görmeyin.
- Onu her zaman elinizin altında tutun.
- Evliliğinizi güven altına almanın en iyi yolu Eşinizle dostluğunuzu sürdürmenizdir.
- Çoğu zaman erkeklerin en çok eksikliğini hissettiği şey eşleriyle birlikte geçirdikleri zamandır. Bu yüzden çoğu aldatma ilişkisi aslında **“dostluk”** sıfatıyla başlar.
- Konuşmaktan kaçınmayın.
- Eğer yeni bir bebek bekliyorsanız veya eşiniz iş değiştiriyorsa onu size duygularını açması için cesaretlendirin ve siz de duygularınızı onunla paylaşın.
- Seks hayatınızı aktif tutun ve yatakta istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz şeyler hakkında konuşmaktan çekinmeyin.
- Eşinizin kendini yeniden keşfetmesi için başvurduğu sağlıklı yolları destekleyin. Bu ister bir spora başlaması, ister iş değiştirmesi, isterse küçük bir estetik operasyon olsun... Bu başlangıçta boşuna ya da pahalı gibi görünebilir ama ona kendisini iyi hissettirecek, kendisiyle ilgili yenilenme ihtiyacını başka yerlerde aramasını engelleyecektir.

Aldatmaya dayanıklı bir evlilik için öneriler

- Kendinizi tanıyın. Kim olduğunuzu ve hayattan ne istediğinizi bilin.
- Mutlu olmanın ve kendi duygularınızın sorumluluğunu üstlenin.
- Ara sıra eşinizle dışarıda randevulaşın.
- Birlikte eğlenin.
- Seks hayatınızı çeşitlendirin.
- Dengeli bir hayat yaşamaya çalışın.
- Olayların sizi yönetmesine izin vermeyin.
- Hayal kurun ve birbirinizin hayallerini destekleyin.
- Konuşmaktan çekinmeyin.
- Birbirinize verdiğiniz sözü sık sık düşünün ve eşinizi neden sevdiğinizi hatırlayın.

6. BÖLÜM

Aldatılmanın farklı sonuçları vardır

Sizlere yol gösterebilmek amacıyla, aldatmanın üzerinizdeki etkileriyle ilgili farklı alanlardan uzmanların görüşlerini aldım...

Eşinizin sizi aldatması öncelikle duygusal sağlığını bozar:

Duygularınızla nasıl başa çıkacağınızı bilemezsiniz. Onlarla boğuşurken bulursunuz kendinizi. Böyle bir durumda bir uzmandan yardım almanız gerekir.

Eşinizin sizi aldatması cinsel yolla bulaşabilecek hastalıklara karşı sizi korunmasız duruma getirir:

Bir evlilikte eşler cinsel ilişki sırasında korunma ihtiyacı duymaz. Bu da olası bir aldatma durumunda sizi tehlikeye sokar.

Aldatıldığınızdan şüphe duyduğunuz andan itibaren sağlığınıza daha fazla özen göstermeniz ve düzenli olarak bir jinekoloğa görünmenizde yarar vardır.

Aldatıldığınızı görmezden gelmeniz ya da sessiz kalmanız evliliğinizden önce kendi sağlığınızı tehlikeye sokar, bunu sakın unutmayın!

Eşinizin sizi aldatması sadece sizi değil, çocuklarınızı da etkiler:

Siz aldatılıp aldatılmadığınız konusunda paranoya yaşarken, eşinizin aldattığını öğrendiğinizde, ya da onu affettiğinizde, veya boşanmaya karar verdiğinizde yaptığınız ve yapacağınız her şey aslında çocuklarınızı fazlasıyla etkiler.

Aldatıldığınızdan şüphelendiğiniz anda bir pedagog ya da genç psikiyatryla görüşmeniz ve ondan yardım almayı başlamanızda hem kendiniz hem de çocuklarınız açısından büyük yarar vardır.

Eşinizin sizi aldatmasının hukuksal boyutları da vardır:

Evlilik resmi bir anlaşmadır. Bana göre, bu anlaşmayı bilerek eşinizle birlikte olan bir kadın da suç işlemiş sayılmalı ve boşanma gerçekleşmeden ondan manevi tazminat talebinde bulunma hakkınız olmalıdır.

Ayrıca yine boşanma gerçekleşmeden önce, eşinizden de manevi tazminat talebinde bulunma hakkına sahip olmalısınız.

Tabii boşanmanın gerçekleşmesi durumunda mal paylaşımı gibi diğer haklarınızı da bilerek ve konunun uzmanı bir avukattan yardım alarak adım atmanızda büyük yarar vardır.

Aldatmak - Aldatılmak

Cengiz Eren

NLP Uzmanı

www.erenlp.com

Hayat yaşanırken davranışlarımızı neden yaptığımızı bilmek oldukça önemli. Yaşanan tecrübeler ancak zihinlerimizde işlendikten sonra farklı şekilde anlamlandırılabilir. Buna bir de rasyonalizasyon süreçleri ilave edildiğinde gerçeğin ne olduğunun farkına varmak zorlaşacaktır. Gerçekten “gerçek” nedir?

“Her davranışımızın altında pozitif bir neden vardır” önermesi ilgi çekebilir.

Ama her davranışın altında pozitif bir neden var ise bu önermenin yanlış yaptığımız davranışlarımızın neden yapıldığını da açıklaması gerekmez mi?

Bunun açıklanması zor gibi görünse de çok da zor değil aslında...

Yaptığımız davranışlar sonuçlar açısından incelendiğinde istenen durumu yaratmıyorsa, o zaman **“değişim”** gerekebilir. Bu değişimin nasıl olması gerektiği bu kitabın konusu değil.

Pozitif nedenlerle yapılan davranış pozitif sonuçları da ortaya çıkarmalıdır.

Ancak burada, **“İnsan, hayatında hem kendisini, hem başkalarını aldatıyor olabilir mi?”** sorusu, fark edilmesi gereken asıl meseledir.

Hemen şimdi şu söylenebilir; yaşadığımız tecrübelerle ait sonuçları beynimize kaydetmekteyiz. Yaşadığımız tecrübeler sonuçlandıktan sonra bunları yeniden anlamlandırmakta ve duygusal olarak yeniden kodlamaktayız.

Söylenilmesi gereken şeylerden biri de beynimizin hiçbir **“boşluğu”** kabul etmediği ve bu boşlukları mutlaka ama mutlaka dolduracağı sonucudur.

Boşluklar doldurulur.

Ama bunun nasıl ve ne şekilde olacağı o kişinin zihinsel süreçlerine, geçmişte yaşadıklarına ve yaratıcılığına veya oluşmuş zihinsel sınırlarına bağlı olarak ortaya çıkacaktır.

Yukarıdaki tanımlardan yola çıkıldığında kadın ve erkek arasındaki ilişkilere de farklı bir bakış getirilebilir.

İlişkiler zinciri takip edildiğinde aldatmanın da hangi noktada ortaya çıkacağı tespit edilebilir kolaylıkla.

Ancak aldatmak sadece bir sonuçtur. Aldatma olmasa bile kadının veya erkeğin dikkatlerini başka yönlelere kaydırmaları da benzer bir sonuç sayılabilir. Bu bazen bir spor, bazen bir hobi, bazen sosyal faaliyetler olabilir.

Evlilik olsun, flört olsun, birlikte yaşamak olsun her beraberlik iletişimin normalden farklı olarak yürütüldüğü eylemlerdir. Yeni tanıştığı bir kişiye onu elde etmek veya etkilemek amacıyla farklı davranan bir kişi, bu amacına ulaştıktan sonra davranış modelini değiştiriyorsa sorun var demektir. Kadın olsun erkek olsun, böyle bir davranışta bulunuyor ve karşısındaki kişiye acı çektiyorsa:

- İletişimin kurulmaya başladığı dönemlerdeki davranışların edim değil çalım olduğu
- İlişki derinleşmeye başladıktan sonra geri çekilme yaşıyorsa, elde etmenin birlikte olmaktan önemli olduğu
- Beraberlik yaşanmaya başladıktan sonra karşı tarafa farkında olarak ve farkında olmadan acı çektiriliyorsa, kişinin kendisi ile barışık olmadığı ve kendisine de acı çektiği anlaşılabılır.

Yukarıda yazılanlar ışığında şu söylenebilir:

Boşluklar doldurulmaya çalışılırken yeni boşluklar ortaya çıkıyorsa bu boşluklar da doldurulmaya çalışılacağı için yol haritasında önemli sapmalar ve “**aldatma**” ortaya çıkabilmektedir.

O zaman detaylı olarak incelenmesi gereken şeylerden birisi boşlukların neler olabileceği noktasında kilitlenecektir.

İnsan hayatındaki boşluklar genel olarak çocukluktan itibaren farkında olmadan veya farkında olarak kaydedilmeye başlar.

Bu boşluklar neler olabilir?

- 1- Sevgi boşluğu
- 2- Güven boşluğu
- 3- **“Hayır”** diyememek
- 4- Yalnızlık
- 5- Başarı boşluğu
- 6- Tavır koyamamak
- 7- Kendisinin kendisine olan değerindeki boşluklar

Yukarıdaki nedenlere bakıldığı zaman, kişinin hareket etmesini sağlayan bu boşluklar mutlaka doldurulmaya çalışılacaktır.

Boşluklar da -bilgisayar dilinde söylenirse- en kolay şekilde **“kısa yollar”**la etkisiz hale getirilmeye çalışılacaktır.

Eskiler **“En kısa yol bildiğin yoldur”** diyorlarsa da, sürekli olarak aynı yoldan geçmek kişiye yeni bir şeyler öğretmemekte ve daha da önemlisi değişime direncin oluşmasını da sağlamaktadır.

Kadın-erkek ilişkilerinin sistematigi:

Bir kişi, biri ile birlikte olduğunda karşısındaki kişinin hangi boşluğunu doldurduğunu fark etmelidir.

Aynı kişi birden fazla boşluğu dolduruyorsa **“bağımlılık”** biraz daha artacaktır.

Boşluğu dolan ve boşluğu dolduran tarafların her ikisi de sebeplerin farkına varamadığında yaşanan durum **“aşk”** olarak adlandırılacaktır.

“Ruh ikizimi buldum” cümlesi de benzer anlamdadır.

Ruh ikizi olunabilmesi için iki tarafın da boşluklarının farklı olması ve her iki tarafın boşluklarının farklı seviyelerde doldurulmuş olması gerekmektedir.

Bir taraf içindeki sevgi boşluğuna rağmen başarılıysa, diğer taraf ise içindeki başarı boşluğuna rağmen sevgi verebilen bir kişi ise bu birliktelik her iki tarafa da ideal gibi görünecektir.

Ama gerçekten öyle midir?

Bundan kesin olarak emin olmak pek mümkün değildir.

Bu şekilde başlayan bir ilişki giderek derinleşecek, bir taraf kendisini diğerinin başarısı ile başarılı hissetmeye başlarken, diğer taraf da aldığı sevgiyle tatmin olacaktır.

Tabii bu sürenin geçici olduğunu söylemeye pek de gerek yok.

İlişki birlikteliğe veya evliliğe dönüştüğündeyse ideal durum ideal olmaktan çıkacak veya kişiler farklı görünmeye başlayacaktır.

● **Burada kadın ve erkeğin birkaç açıdan incelenmesi biraz daha fikir verebilir:**

“Değişim” ve **“değişime direnç”** açısından bakıldığında **“kadın”** değişime biraz daha az direnç göstermektedir.

“Erkek” ise çoğunlukla değişime direnmekte, ancak uyum sağlamaya çalışmakta ve ele geçirdikten sonra önceki davranış modeline değişmeden devam etmek istemektedir.

Kadın ayda bir defa yumurta üretirken erkek spermleri hazır olarak ortada dolaşmaktadır.

İnsan hayatının amacına bakıldığında **“soy devamı”** en önemli noktalardan biri olarak ortaya çıkmaktadır. Biraz dikkatli bakıldığında bunun bitki ve hayvanlarda da aynı şekilde olduğu görülebilir. **“Soy devamı”** cinsellikle bağlantılı bir olgu olduğu halde aldatmak da bir açıdan aynı şekilde cinsellikle bağlantılıdır.

Kadın “**doğurgan**” olan, “**üreten**” tarafken, erkek sadece soy devamında “**yardımcı**” ve “**koruyucu**” rolünü üstlenmektedir. Bu bakış açısı kadın erkek arasındaki önemli bir farkı da göstermektedir.

Evlilik müessesesi için de aynı şey söylenebilir. Toplumun kadına ve erkeğe yüklediği görevler genel olarak farklıdır. Çocukların olmasıyla roller biraz daha karmaşıklaşır. Anne ve baba rolünü de üstlenmeye başlayan kişilerin üzerindeki baskılar biraz daha artacaktır.

“**Çocuk**” içeriğinde de boşlukların doldurulması süreci başlar.

Anne ve babanın eğitim durumu çocukların ya kendileri gibi olmaması ya da olması yönünde önermelerin çocuğa ulaşmasını sağlayacaktır. Eğitim görmemiş ya da eğitimi yarım kalmış anne ve babalar, çocuklarının kendilerinin eğitimi almak istedikleri ve alamadıkları mesleğe yönltilmesi sonucunu ortaya çıkarabilir.

Bütün bunlar yaşananların biraz daha karmaşıklaşmasını sağlayan sonuçlardır.

Bu kargaşa içinde birliktelik yaşayan bireylerin davranışlarında farklılaşmalar görülebilir. İşte bu davranışlardan biri de “**aldatma**” şeklinde ortaya çıkarabilir. Sadece cinsel değil, zihinsel süreçlerde de bu gerçekleşebilir.

● **Bu noktadan itibaren örnekler üzerinden hareket etmek daha doğru olabilir:**

“**Güçlü**” ya da “**ahtapot kadın**” olarak tanımlayabileceğimiz kadın, erkeğini davranış olarak etkiler.

Güçlü kadınlar çoğunlukla aile içindeki bütün sorunları kendileri çözmeye çalışır. Çevreleri ile kurdukları güçlü iletişim sorunların daha kolay çözülmesini sağlayacaktır. Bu

ise bir müddet sonra çevresindeki insanları hiçbir şey yapamaz hale getirecektir.

İşe yaramadığını veya hiçbir şey yapamadığını düşünmeye başlayan erkek bir şey yapmak ister. Yapabileceğinin en kolayını seçtiği için çevresinde eşi gibi güçlü olmayan veya kendisinin güçlü olduğunu ifade eden bir kadına yönelebilir. En kolayı ise sürekli çevresinde yer alan sekreteri, bakıcısı veya arkadaşlarının baskıdan sıkılmış veya sevgisizlik yaşayan eşlerinden biri olabilir...

Önemli kişilerin sekreterleri veya yabancı uyruklu bakıcılarla girdiği ilişkilerin sebebi budur. Kendisini **“işinde önemli”** ama **“evinde önemsiz”** gören kişide ortaya çıkan boşluk, yeni bir kadınla doldurulmaya çalışılmaktadır.

Burada da üzerinde çalıştığımız konu olan **NLP** bir çok veriyi doğru olarak yorumlamamızı sağlar.

NLP: Duyular, duygular, kullanılan dil ve davranışları inceleyen ve kişinin hayatını yönetirken kullandığı stratejilerin neler olduğunu gösteren bir tekniktir.

Amaç, varolan programın ne olduğu fark edilerek istenen sonuca göre bu programların kişinin kendi isteği ile değiştirilmesi ve çok kısa bir zamanda gerçekleştirilmesini sağlayabilmektedir.

Kullanılan **“kelime”** ve **“cümleler”** **NLP** açısından çok önem arz etmekte ve kişinin zihinsel yapısı ve süreçleri hakkındaki bilginin de fark edilmesini sağlamaktadır. İlave olarak; önermelerin neler olduğunun ve bu önermelerin sonuçlarının neler olduğunun da kolaylıkla farkına varmamızı sağlamaktadır.

- **Beraberliklerde farkında olmadan veya farkında olarak birçok önerme ortaya atılmakta ve bu önermeler kabul veya reddedilmektedir:**

Önermeyi üreten kişi eğer **“güçlü”** pozisyonda ise önermesi kolaylıkla kabul edilecektir.

1. **“Bu akşam sinemaya gideceğiz”,**
2. **“Bu akşam sinemaya gidelim”,**
3. **“Bu akşam sinemaya gitmek istiyorum”** cümleleri
üç farklı sonucu ortaya çıkaracaktır:

Birinci cümle; **“zorunluluk”** ifade ederken, **ikinci cümle** daha **“yumuşak”** bir ifadeyi ve **üçüncü cümle** ise bir **“isteği”** gösteren anlam taşımaktadır.

“Ben sinemaya gidiyorum, istersen sen de gel” cümlesiyse, harekete geçildiğini, katılmak istiyorsa hemen harekete geçmesini kişiye anlatmaktadır.

Yukarıdaki cümlelerden her biri farklı bir anlam ve farklı duygusal sonuçları ortaya çıkaracaktır...

Bütün bunlara ilave olarak bir sesin ve tonlamanın etkisi, cümlelerin etkisini biraz daha farklılaştıracaktır.

Cümle yapılarımız ve vurgular iletişimin yapısını kolaylıkla değiştirebilir ve bu da yukarıda bahsettiğimiz boşluklara yeni ilaveler yapılması demektir.

Kişi, oluşan bu yeni boşlukları da doldurmaya çalışacaktır; kadın olsun erkek olsun.

Aldatan kadın veya aldatan erkek sonuçta istediklerini ilişkilerinde bulamamış ama ilişkilerini bitirme cesaretini birçok nedenden ötürü gösteremeyen kişilerin davranış sonuçlarıdır.

“Aldatmak” kelimesi, anlam olarak diğerinin düşündüğünden farklı olarak yapılan bir davranışı ifade eder.

Bu fiil **“gitmek”** fiilinden farklı bir sonucu ortaya çıkarmaktadır. **“Gitmek”** fiilinde; **“bulunulan nokta”, “ulaşıl-mak istenen nokta”** ve **“yön”** bağlantısı zihinde hemen ortaya çıkmaktadır.

“Aldatmak” fiilinde ise yine bir eylem vardır ama bu eylem diğ erinin haberi olmadan yapıldığı ve değ erlere ters düştüğ ü için **“kötü”** olarak algılanmaktadır.

“Ben seni aldatıyorum” cümlesi, **“Ben sana haber vermeden senin düşündüklerinin tersine davrandım”** demek olabilir.

Bu cümle kolay söylenebilen bir cümle değildir.

Sonuçları ilişkiyi önemli ölçüde etkileyecektir.

“Sen beni aldatıyorsun” cümlesi söylendiğ indeyse, söyleyen kişi bir şeyleri fark etmiş ve aldatmak **“görsel”** ve **“bilinir”** hale gelmiş demektir.

Bu cümleye gösterilen tepki yukarıdakinden biraz daha farklı olacak, **“Aldatıyorsun!”** cümlesini duyan kişi büyük bir olasılıkla aldatmadığına dair cümleler söyleyerek karşı tarafı ikna etmeye çalışacaktır.

İletişimin sürekli olduğı ilişkil erde kadın olsun, erkek olsun beklentilerin karşılanmadığı düşünöldüğü zamanlarda bunu ifade etmek yerine birçok nedenden dolayı susmakta, ancak farklı bir olayda veya içerikte hesap görölmeye çalışılmaktadır. Evlilik ilişkilerinde en önemli noktalardan biri de güç dengelerinin korunmasıdır. Güç dengeleri bir tarafa doğru yönelmeye başlamışsa iletişim seviyeleri de değ işime uğrayacaktır.

Kadınlar kendilerini daha kolay ifade ettiğı, en azından yaşadıklarını arkadaşları ile paylaştığı için, onlardan fikir aldığı için rahatlayabilmektedir.

Ancak erkeklerde bu durum farklı şekilde sonuçlanmaktadır. Hele, kendisini güçlü olarak gören erkekler, güçlerini kendilerine de göstermek için partnerini aldatabilir. Bu durumdaki bir erkek, bunu yaptığı sırada duygusal hareketle-

ri farklı hale gelecek ve daha sonra bu duygusal hareketlere yönelik bağımlılık ortaya çıkacaktır.

Dikkatli olarak bakıldığında **“bağımlılıklar”** ve **“duygusal hareketler”** arasında önemli bir bağ görülmektedir. **“Yasak”** olanın istenmesi, duygusal hareketlerin değişmesinden dolayıdır.

Duygusal hareketler bağımlılık yapan süreçleri başlatıyor olabilir mi?

“Kesikli duygusal hareketler”, açık tabiriyle **“kısa zaman aralıklarında değişen duygular”** zihinsel boşlukları doldurmaya başladığında, bu duygusal hareketi yaratan içerikler hayatı da yönetmeye başlayacaktır.

Bunlar neler olabilir?

“Kesikli duygusal hareket”i yaratan içerikler:

“Kesikli duygusal hareketler”, **“yarışma”** içeriği olan her durumda ortaya çıkmaktadır.

Futbol oynarken veya takım tutarak seyredilen **maçlarda**, alım satım yapar veya izlerken **borsada**, paralı veya parasız kâğıt oyunları oynarken (**kumar oynarken**), uyuşturucu kullanıldığında, çok hızlı araba kullanıldığında **“kesikli duygusal hareketler”** yaşanmaktadır.

Bu hareketler yaşanmaya başladığında pek fark edilemese bile algı seviyesi yükselmekte, kişi yeniden bu algı seviyesine ulaşabilmek için bunu yaşatan içeriği yaşamaya doğru yönelmektedir.

“Bağımlılık” kısa bir zaman sonra oluşacaktır. Yüksek algı seviyesine ulaşmak için adrenalin gereklidir ve bu da doğal olarak sadece kişinin hayatı tehlikeye girdiği anlarda

ortaya çıkar. Ama yukarıda sayılan içeriklerde hayati tehli- ke olmamasına rağmen, kesikli duygusal hareketler yaşan- maktadır.

Bütün bu açıklamalar **“aldatma”**nın da benzer duygusal hareketler yarattığını açıklayabilmek içindir.

Kişi, birisi ile beraberken bir başkası ile de birlikte olma- ya başlamışsa, yeni ilişkisi **“kesikli duygusal hareket”**i ya- satacağı için yeni kişiye karşı oluşmuş bir **“bağımlılık”** var- mış gibi algılanacaktır. Bu algılamayla kısa zamanlı buluş- malarda yaşanan yoğunluk varolan ilişkide yakalanamadığı için, **“aldatma”** ilişkisinin devam etme olasılığı yüksek ola- caktır.

“Kesikli duygusal hareketler” bağımlılık yaptığı gibi, **“sürekli duygusal hareketler”**in yaşanma isteğini de en- gelleyecektir.

Halbuki **“sürekli duygusal hareketler”** yaratıcılığın ve kaynakların kullanılmasında en önemli etkenlerden biri, hatta en önemlisidir.

“Kesikli duygusal hareketler” yaparken o an için bel- ki varolan hayatınızda yapamadığınız şeyleri yapabilmeniz mümkün olabilse de bu sadece o an için kullanılan bir ya- ratıcılık olarak kalacaktır.

Bütün detaylar şunu net olarak göstermektedir; **“yasak”** olan çekici değil, **“kesikli duygusal hareketler”** ortaya çı- karıyorsa sadece heyecan vericidir.

“Kesikli duygusal hareketler” çoğunlukla “ay- rışma”nın olduğu durumları da kapsayacaktır:

“Ayrışma”, insan hayatında farkında olmadan ortaya çı- kan, özellikle yaşanan kötü tecrübelerin vücutta yarattığı

duygusal hareketleri hissetmemek için kullanılan bir yöntemdir.

Bu şekilde kişi, farkında olmadan yaşadığı olayları bir başkası gibi izlemeye başlar.

Bu şekilde bir izleme süreci başladığında, kişi artık **“kendisi”** olmaktan çıkmış demektir. Bulunduğu yerden başka noktalara ve başka mekânlara taşınmaya başlar.

Evde iken işi, işte iken evi, geçmişte yaşadıklarını veya gelecekte yaşayacaklarını düşünmeye başlar.

Bu yaşananın **“gerçek”** mi yoksa **“hayal”** mi olduğunu fark etmesinin önünde engel olacaktır.

İşte aldatan kadın ve erkek, **“aldatma”** eylemini ya bu durumdan kurtulmak veya tek parça olabilmek için yaşar, ya da **“ayrışma”** nedeniyle yaptıklarını kendisi yapmıyor gibi düşünerek rasyonalize eder.

“Kesikli duygusal hareketler” yaşanırken çoğunlukla kişi sadece o anlarda kendisini tek parça olarak hisseder ve bu duygu davranışlarında önemli farklılıklar ve hatta sertleşmeler ortaya çıkarır. Davranışlardaki sertleşme kolaylıkla **“kesikli duygusal hareketler”** yaşanan içeriklere bakıldığında görülebilir.

Aynı şekilde ayrışmanın arttığı durumlarda da **“duygusuzluk”** diyebileceğimiz bir sonuçla karşılaşabiliriz. Sanki başkası yapar gibi olan bu durumların çok arttığı anlardan sonra söylenebilecek cümle **“Farkında değildim hâkim bey”** olacaktır.

“Aldatma” fiilini bu şekilde gerçekleştiren kişi, bunu bir başkası gibi yaptığı için doğal olarak herhangi bir **“suçluluk”** duymayacaktır.

Özellikle evliliklerde aldatma bu şekilde gerçekleştirildiğinde, bu durumun fark edilmesi de kolay olmayacaktır.

Bütün bunlar yaşadığımız dünyada farkında olmadan değiştiğimizi ve daha sonra bu değişimi fark edemediğimiz için, ya da zamanından çok sonra fark edebildiğimiz için zarar görmemiz sonucunu ortaya çıkarabilir. Zira insan hayatındaki en önemli olaylardan birisi, **“karar alabilmek”** ve **“kararı kimseden onay almadan uygulamaya başlayabilmek”**tir.

Alınamayan karar ve gösterilmeyen tavırlar, kişinin kendinden uzaklaşmasına sebep olmakta, zamanında gösterilemeyen tepkiler hayatın yönetilmesini zorlaştırmakta, kişi kendisini ve çevresindekileri aldatabilmektedir.

Daha sonra aldatmanın yarattığı sonuçlarla farklı bir düzeyde sorgulama başlamakta ve kişi kendisinden biraz daha uzaklaşarak içinde bulunduğu ortamda, hayal dünyasında bir yabancı gibi yer almaya başlamaktadır.

Hayatta önemsenen her içerik bir müddet sonra kişinin hayatını yönetmeye başlayacak ve kişi acı çekmeden bu durumdan kurtulamayacaktır.

Dikkatli bakıldığında, bir kişi farkında olmadan çok acı çekmişse bu durumu bir daha yaşamamak için kontrol edebildiği küçük acılara razı olmaktadır.

Acının normalleştiği her içerikte, öncekinden büyük bir acı çekmek gereksinimi ortaya çıkacaktır. Küçük küçük artışlarla acı bir gün dayanılmaz hale gelecek ve değişim zorunlu olacaktır.

“Aldatma” içeriğinde de kişi bu acıları yaşayacak, bunu hissettiğini engellemeye çalışırken daha farklı bağımlılıklar ortaya çıkaracaktır.

Aldatılan kişiye, bunu bilmiyorsa bile hissediyor olmasıdır. Bunu öğrendikten sonra da ilişkisine devam ediyorsa,

artık uzun zaman geçmiş ve her şeyi kabul edebilir duruma gelmiş demektir.

Sebepler ne olursa olsun aldatılmayı kabul etmek zordur, ama birçok örnekte görülebileceği gibi görmezlikten gelinebilmektedir.

Duyguların fark edilmesi, kişinin kendisini koruyabilmesi, kelime ve cümlelerin önemini anlaşılabilmesi, davranışların gözlemlenmesi ile her ilişki doğru modelde yürütülebilir. Yürütülemeyeceği düşünülüyorsa yollar ayrılmalı ve hayat yeniden farklı bir şekilde yönetilmeye başlamalıdır.

Duyu organlarının doğru modelde kullanılması ile birçok şey önceden fark edilebilir ve kişi önlem alarak kendisini de ilişkisini de koruyabilir.

Kendinize sorun, **“Eşinizin sizi aldattığı ilk ne zaman aklınıza geldi?”**

Bu soruya açıklıkla cevap cevap verdiğinizde, bunun çok önceki bir zaman dilimini işaret ettiğini göreceksiniz.

Aynı şekilde, **“Eşinizden ayrılmayı ilk kez ne zaman düşündünüz”** sorusuna verilecek cevabın da esasen çok önceleri verilmiş olduğu görülecektir.

Duyu organlarının kullanımı, ‘aklımıza gelen başımıza gelir’i veya başımıza geleceği önceden fark edebildiğimizi gösteren bir zihinsel süreç ve bağlantıların varlığını ortaya çıkartmaktadır.

Aldatılan kadını bekleyen sinsi tehlike: Cinsel yolla bulaşan hastalıklar

Op.Dr. Kağan Kocatepe

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

kocatepe@jinekoloji.net

www.jinekoloji.net

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar'ın (CYBH) önemli bir kısmı kadınların anatomik yapıları gereği erkekten kadına çok daha kolay bulaşmakta, kadınlarda daha sinsi

seyretmekte ve daha ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır.

Bu başlık altında toplanan hastalıklar iki insan arasında oluşan cinsel nitelikli yakın temasla bulaşan mikrobik (bakteri, virüs, parazitlere bağlı) hastalıklardır.

“Zührevi hastalıklar” olarak da anılan bu hastalıkların bir kısmı yalnızca genital bölgede belirtilere neden olurken (kadında vajinal akıntı, erkekte üretradan -idrar borusundan- akıntı, her iki cinsten genital bölgede ülser -yara- gibi), diğer bir kısmı da tüm vücudu etkileyen genel belirtilere neden olur (frengi, hepatit B ve AIDS gibi).

Aşağıda anlatılan hastalıkların çoğu için temel bulaşma yolu cinsel ilişkiyken, cinsel ilişki dışında da çeşitli bulaşma yolları mevcuttur.

Bu yüzden bu hastalıklardan birine yakalanan kişinin partnerini, ya da partnerin hastalığa yakalanan kişiyi sadakatsizlikle itham etmesi haksızlık olabilir. Dahası CYBH’larda görülen belirtiler başka hastalıklarda da görülebilir ve yalnızca belirtilere dayanarak, tanı konmadan karşı tarafı suçlamak anlamsızdır.

Cinsel yolla bulaşan bir hastalığı olan kişinin, hastalığın var olduğu zaman dilimi içinde ilişkide bulunduğu kişilere durumu bildirmesi ve bu kişilerin de kontrolden geçmeleri için uyarıda bulunması; tedavi bitene kadar, doktorun belirlediği süre içerisinde hiçbir cinsel aktivitede bulunmaması veya doktorun izniyle prezervatif koruyuculuğu altında ilişkide bulunması partner(ler)ine ve topluma karşı en önemli sorumluluğudur.

CYBH, genellikle önlenemez, sıklıkla belirti veren ve erken başvurulduğunda hasar oluşturmada etkili bir şekilde tedavi edilebilen özel bir hastalık grubudur.

Bu hastalıklar arasında bazılarının maalesef kesin tedavisinin olmaması, korunmanın ve tek eşli cinsel yaşamın ne kadar önemli olduğu gerçeğini bir kez daha göstermektedir.

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar, kadınlarda estetik, psikolojik ve hijyenik sorunlara neden olabileceği gibi, bazıları gebe kalamama sorununa, artmış düşük ve erken doğum yapma riskine ve doğacak bebekte sorunlara da neden olabilmektedir.

Bu hastalıklar arasında kadının hayatını ciddi tehlikeye atanlar olduğu gibi, genital kanser riskini artıran enfeksiyonlar da bulunmaktadır.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar hakkında genel bilgiler:

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH), özellikle nüfusu kalabalık olan şehirlerde daha önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çok çeşitli şehirlerden ve hatta ülkelerden, çeşitli kültürlerden gelen insanların toplu olarak yaşadığı yerlerde elbette kaçınılmaz olarak bu tür hastalıklar daha fazla görülür.

Korunma yollarına girmeden önce bu hastalıkların çok kısa bir özetini yapmalıyız:

CYBH başlığı altında toplanan hastalıklar hayatı tehdit eden hastalıklar olabileceği gibi (AIDS ve Hepatit B gibi); hayati tehlikesi olmayan ancak kalıcı hasarlar bırakabilen hastalıklar (erkek ve kadında kısırlığa neden olan en-

feksiyonlar, özellikle kadında kalıcı ağrılar ve diğer jinekolojik belirtilere yol açan enfeksiyonlar) şeklinde; ya da enfeksiyon süresince çok çeşitli belirtilere yol açan, kişiyi rahatsız eden ve daha sonra giderek hafifleyen bir seyir izleyecek şekilde olabilir (kadında vajinit ve bazı sistit türleri gibi).

CYBH'lar yukarıda da belirttiğimiz gibi kadının anatomik özellikleri nedeniyle erkekten kadına daha kolay bulaşır. Hayatı tehdit eden enfeksiyonlar hariç, diğerleri genellikle kadınlarda daha kolay kalıcı hasar bırakır ve daha şiddetli belirtilere neden olurlar.

CYBH'ların bir kısmı kronik seyirlidir. Yani bir kez bulaştıktan sonra hiçbir belirti vermese de vücutta enfeksiyon etmeni yaşamaya devam eder.

CYBH'lar arasında virüslere bağlı oluşanlar için henüz kesin etkili bir tedavi şekli geliştirilememiştir.

Tüm bu özellikleri nedeniyle CYBH'lar önemli bir sağlık sorunudur ve bu konuda bilgisi olmayanları daha kolay vurur.

Korunma:

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan bireysel düzeyde korunmanın en etkili yolu, hastalık riski taşıyan şüpheli kişilerle (hayat kadınları, hayat kadınlarıyla birlikte olduğu bilinen kişiler, çok sayıda partneri olan ya da olmuş kişiler) ilişkiye girmekten kaçınmaktır.

En etkili korunma ise çiftlerin tek eşli cinsel yaşam sürmeleridir...

Ancak unutulmamalıdır ki, bariz olarak şüpheli olmayan biriyle beraber olduğunda da hastalık bulaşabilir.

O yüzden hakkında bilgi sahibi olunmayan bir kişiyle,

ne kadar **“temiz”** görünürse görünsün, ilişkide prezervatif kullanmak ve kullanılmasını sağlamak çok önemlidir.

Maalesef genel gözlemimiz erkeklerin prezervatif kullanmayı sevmemesi ve kadınların da prezervatifsiz ilişkiye razı olmalarıdır.

Kadın, yeterince tanımadığı veya başka kadınlarla ilişkisi olduğunu düşündüğü erkekleri prezervatif kullanmaya zorlamalıdır.

Prezervatifler arasında **“lateks”** yapılı olan ve **“spermisit”** içerenler tercih edilmelidir (spermisitlerin aynı zamanda mikroorganizmaları etkisiz hale getirebilme özellikleri de bulunmaktadır).

Prezervatif bir kez kullanılmalı ve ilişki sonrası çıkartıldıktan sonra poşete konularak atılmalı ve eller sabunlu suyla yıkanmalıdır.

Prezervatif kullanımı yıllar boyu erkeklerin tekeline ve inisiyatifinde kalmıştır. Son yıllardaysa kadınların kullanımına uygun olarak geliştirilen prezervatifler Amerika’da ve bazı Avrupa ülkelerinde ve artık ülkemizde de kullanılmaya başlanmıştır.

Ne kadar etkili korunma olursa olsun, cinsel yolla bulaşan hastalıklar açısından herkes risk altındadır.

Bu hastalıkların çoğunda erken tanı ve tedavi hem kişinin sağlığının tekrar oluşturulması, hem de hastalığın daha çok bulaşmasının engellenmesi açısından önemlidir.

Her bireyin CYBH grubunda yer alan hastalıkların genel belirtilerini bilmesi ve aşağıdaki belirtilerden bir veya daha fazlası oluştuğunda çekinmeden doktora başvurması önemlidir:

Aşağıdaki belirtilerde CYBH olasılığı söz konusu olabilir ve kısa zamanda doktora başvurulmalıdır:

Kadınlar İçin:	Erkekler İçin:
• Kasık ağrısı ve beraberinde akıntı • Tek başına akıntı • İdrar yaparken yanma • Genital bölgede siğil, yara tipi lezyonlar • Şüpheli biriyle ilişkiye girmiş olmak • Genital bölgeye özgü olmayan diğer CYBH belirtileri	• Penis ucundan akıntı • Genital bölgede siğil, ülser tipi lezyonlar • İdrar yaparken yanma • Şüpheli biriyle ilişkiye girmiş olmak • Genital bölgeye özgü olmayan diğer CYBH belirtileri

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar hakkında ayarntılar:

“Gonore” ve “Klamidya” bakterilerine bağlı oluşan jinekolojik enfeksiyonlar:

“Gonore” (erkeklerde “belsoğukluğu” yapan bakteri) ve **“klamidya”** adı verilen iki ayrı bakteri türü, taşıyıcı erkekten kadına cinsel temasla bulaşarak kadının genital organlarında yaygın bir enfeksiyona yol açabilmektedir.

“Pelvik enfeksiyon” (Pelvic Inflammatory Disease-PID) adı verilen bu durum Fallop tüplerinde tıkanmaya ve böylece üreme sorunlarına yol açabilmekte, dahası yaygınlaştığında hayatı tehdit eden bir hastalık tablosu oluşturabilmektedir.

Erkeklerde “**belsoğukluğu**” adı verilen hastalıktan sorumlu “**gonore**” ve yine erkeklerde üretra (idrar borusu) enfeksiyonlarına neden olan “**klamidya**” sıklıkla belirti vermeden bulunmakta, bazı durumlarda sperm ileten kanallarda daralmalara yol açarak kısırılık nedeni olabilmektedir.

Kadınlarda da tüplerin tıkanması ve genital organlarda oluşan tıkanıklıklar kısırlığa ve dış gebelik riskinin artmasına neden olmaktadır.

Kadınlarda tüplerin tıkalı olması en önemli kısırılık nedenlerinden biridir ve en önemli nedeni cinsel yolla bulaşan bakterilere bağlı olarak gelişmiş pelvik enfeksiyonlardır.

Kadında pelvik enfeksiyonlar belirtisiz seyredebileceği gibi sıklıkla akıntı ve kasık ağrısı şeklinde belirti verirler. Kadınların bu belirtiler konusunda duyarlı olmaları ve erken tedavi şanslarını yitirmemek için doktora başvurmaları önemlidir. Bu muayene, kasık ağrısı ve akıntının pelvik enfeksiyona bağlı olup olmadığının saptanmasında ve erken tedavisinde önemlidir.

Genital ülser (yara) hastalıkları:

Bu grupta yer alan hastalıklar, cinsel yolla bulaşan ve erkek ve kadında genital bölgede ülser (yara şeklindeki lezyon) oluşumuyla belirti veren hastalıklardır.

Bu grupta en sık **Herpes Simpleks enfeksiyonu** (genital uçuk hastalığı) ve **sifiliz** (frengi) görülür.

Diğer genital ülser hastalıkları nispeten daha ender görülür (şankroid, lenfogranuloma venereum ve granuloma inguinale).

Genital bölgede ülser behçet hastalığı, kanser, ilaç alerjisi gibi nedenlere bağlı olarak da görülebilir.

Herpes Simpleks Enfeksiyonu (genital bölgede “uçuk” hastalığı):

Dudaklarda ve dudak çevresinde görülen uçuk hastalığına benzer şekilde lezyonların çok sayıda ve gruplaşmalar halinde ve çok daha şiddetli belirtilerle genital bölgede ortaya çıkmasıdır.

Hastalık dudak uçuğuna yol açan Tip 1 Herpes Simpleks virüsü (HSV 1) tarafından oluşturulabileceği gibi, daha sık olarak cinsel temasla geçen HSV 2 tarafından oluşturulur.

Virüs bir kez vücuda yerleştiğinde belli dönemlerde tekrarlayıcı enfeksiyonlara yol açar.

İlk enfeksiyon oldukça ağrılı ve kaşıntılıyken, ikinci ve sonraki enfeksiyonlarda daha hafif belirtiler gözlenir.

Bu enfeksiyonun kadın açısından en önemli özelliği gebelik döneminin sonlarında ortaya çıktığında doğum kanalından bebeğe bulaşarak bebeğin hayatını tehdit eden enfeksiyonlara yol açma riski olması ve bu nedenle sezaryen ile doğum gerektirebilmesidir.

Sifiliz (frengi):

Sifiliz etkeni olan bakteri (*Treponema Pallidum*) vücuda ilk girdiğinde kendini “**şankr**” adı verilen düzgün kenarlı, ağrısız bir genital ülser şeklinde gösterir.

Bu dönem hastalığın tedavisi için en uygun dönemdir.

Tedavi edilmezse bu ülser 6-8 haftada kendiliğinden kaybolur, ancak hastalık ilerlemeye devam eder ve belli bir

süre sonra kendini çeşitli cilt döküntüleri, iç organ bozukluklarıyla gösterebilir.

Bu dönemde de tedavi edilmezse bu belirtiler 4-12 hafta gibi bir zamanda kaybolur ve hastalık **“iyileşmiş”** izlenimi verir.

Ancak belirtsiz geçen yaklaşık bir on yılın ardından hastalık kendini ciddi kalp-damar hastalıkları, nörolojik hasarlar ve diğer iç organ tutulmalarıyla gösterir.

Hastalık, her dönemde tedavisi mümkün olmakla beraber, ne kadar erken tedavi edilirse, sekel ve organlarda kalıcı bozukluk bırakma riski o kadar düşer.

Kadınlar açısından sifilizin diğer önemli bir yönü erken gebelik döneminde hastalığa yakalanıldığında enfeksiyonun plasenta yoluyla bebeğe bulaşma ve doğacak olan bebekte çok ciddi doğumsal kusurlara yol açabilme riskidir.

Genital Kondilomlar (genital siğiller):

Human papilloma virus (HPV) adı verilen virüsün çoğu durumda (Dikkat: Başka yollarla da bulaşabilir!) cinsel temasla genital bölgeye yerleşmesi sonucu oluşan değişik sayı ve büyüklükte kitlelerdir.

Virüs vücuda yerleştğinde zaman zaman tekrarlayıcı enfeksiyonlara ve yeni kitlelerin oluşmasına neden olur.

Kadında erkeğe göre daha sık belirti verir.

Kitleler sadece mikroskopla tanınabilecek kadar ufak olabileceği gibi, çok sayıda kitlenin yan yana gelmesiyle adeta karnabaharı andıran bir şekil alabilir.

HPV, olağanüstü bulaşıcı bir virüstür ve gerçek cinsel birleşme olmaksızın, yalnızca genital bölgelerin yakın tema-

sı ve hatta teorik olarak umumi tuvaletlerden bile bulaşabilir, ancak bu durum çok enderdir.

Kondilomların tedavisinde kitlelerin cerrahi yöntemle çıkarılması, koter yardımıyla yakılması ya da kriyoterapiyle dondurulması, ya da krem şeklindeki çeşitli ilaçlarla **“eritilmesi”** yöntemlerinden biri veya birkaçı beraberce uygulanabilir.

Burada amaç, görünen lezyonların tümüyle ortadan kaldırılarak kitlelerin tekrar oluşma riskinin ve bulaştırıcılığın azaltılmasıdır.

Ancak ne kadar iyi uygulanırsa uygulansın hiçbir tedavinin virüsü vücuttan tam olarak uzaklaştırmada etkili olmadığı kabul edilmektedir.

Kondilomlara bağlı ortaya çıkan estetik problemler dışında HPV'nin en önemli özelliği virüsün bazı alt tiplerinin kanserojen (kanserojen yapıcı) özellikler taşımasıdır.

HPV'nin çok sayıda alt tipi arasından sadece kondilom (kitle) yapan Tip 6 ve Tip 11 dışında çoğu alt tipin kanserojen özelliği vardır. Bu virüsleri taşıyan erkeklerde penis kanseri oluşma riski, kadınlarda da rahim ağzı kanseri oluşma riski artmıştır.

En sık enfeksiyon yapan alt tiplerin, kanserojen etkileri olmayan ve daha çok kitle oluşumu şeklinde belirti veren 6 ve 11 tipleri olmasına karşın HPV tanısı konmuş bir bireyde diğer alt tiplerin de sessiz bir şekilde bulunma riski yüksektir.

Bu yüzden bu enfeksiyonu taşıyan erkeklerin üroloji uzmanlarının tavsiyesine göre hareket etmelerini, kadınların ise yıllık pap-smear testine ve gerekli diğer incelemelere tabi tutulmasını uygun buluyoruz.

AIDS:

AIDS, Acquired Immune Deficiency Syndrome kelimele-
rinin baş harflerinden oluşturulmuş bir kelimedir.

“Edinilmiş İmmun Yetmezlik Sendromu” adı verilen bu hastalık, **HIV** (Human Immune Deficiency Virus) adı verilen virüsün cinsel ilişki, virüsü taşıyan kanın nakledilmesi, virüsü taşıyan bir hastanın vücut salgılarıyla temas sonucu (cinsel ilişki olmadan intim -cinsel içerikli- öpüşme, hasta- ne personelinin yeterli önlem almaksızın virüsü taşıyan ki- şiyne tıbbi bakım hizmeti vermesi gibi) vücuda girmesi ile oluşur. Virüsün temel hedefi bağışıklık sistemidir.

Bu sistemi zayıflatarak veya etkisiz hale getirerek çeşitli fırsatçı enfeksiyonların ve belli kanser türlerinin ortaya çık- masına neden olur.

İlk temastan itibaren kanda virüsün saptanmasına kadar geçen süre 6 ay kadar uzun, ilk belirtilerin ortaya çıkması- na kadar geçen süre ise 10 yıl kadar uzun olabilir.

Günümüzde AIDS hastalarının tam olarak şifaya kavuş- maları mümkün olmamakla beraber, virüsün yayılmasını kısmen durduran, fırsatçı enfeksiyonların tedavisinde başa- rıyla uygulanan çok sayıda ilaç yardımıyla hastaların yaşam süreleri artmaktadır.

AIDS aşısı çalışmaları da hızla devam etmektedir.

Hepatit B (B tipi sarılık):

Bu hastalık da cinsel yolla ve aile içi yakın temasla bu- laşabilen bir virüs hastalığıdır.

Bir aile bireyinde enfeksiyon ya da taşıyıcılık saptan- dığında, başta eş olmak üzere diğer aile bireyleri de risk

altındadır ve gerekli tetkikler yapıldıktan sonra aşılmalıdır.

✓ Günümüzde bebeklere ve diğer duyarlı bireylere rutin olarak Hepatit B aşısı uygulanmaktadır.

Bu uygulamalarla çok yakın bir gelecekte, Hepatit B hastalığının da aynen çiçek hastalığı gibi dünya üzerinden tüümüyle kalkacağını varsayabiliriz.

Vajinitler:

Kadında oluşan vajinit kendini kötü kokulu, kirli renkte, köpüklü, bazen peynir kesigi şeklinde olabilen akıntıyla birlikte, kaşıntı, idrar yaparken yanma, ilişkiden sonra kanama şeklinde belli eder.

Vajinitlerin tek oluşma yolu cinsel ilişkiyle bulaşma değildir.

Mantarlara bağlı vajinitler gebelik, doğum kontrol hapı kullanımı, kontrolsüz kalmış şeker hastalığı gibi etkenlere bağlı olarak oluşabilirler.

Trikomonaslara bağlı vajinitler de yine hijyenik olmayan koşullardan (umumi tuvaletler, havuzlar, ortak iç çamaşırı kullanımı) bulaşabilir.

Uretrit:

Uretra, yani idrar boşaltım sisteminin mesaneden sonraki kısmı, CYBH'nin erkeklerde en sık belirti verdiği organdır.

Uretrit adı verilen bu tabloda idrar yapma dışındaki zamanlarda akıntı olur. Bu akıntının da en sık nedeni gonore adı verilen bakteriye bağlı gelişen bel soğukluğudur.

Gonore dışında klamidyalar ve diğer bazı bakteri türleri de uretrit nedeni olabilirler.

Uretrit kadında da sık görülen bir hastalık olmasına karşın, sıklıkla genital sistemin diğer kısımlarında (rahim ağzı, Fallop tüpleri gibi) oluşan enfeksiyonların seyrinde yer alır ve uretradan oluşan akıntı sıklıkla vajinal akıntıyla beraber olduğundan dikkat çekmeyebilir.

DİKKAT:

Bir kişide CYBH grubunda yer alan hastalıklardan biri saptandığında, diğer bir hastalığın da beraberce bulunma olasılığı önemli derecede artar.

Bu yüzden bu kişilerin aynı gruptaki diğer hastalıklar yönünden de incelemelere tabi tutulması uygun olur.

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar ile en etkili mücadele, bu hastalıklardan korunmakla mümkündür.

Kadınlarımızın bu bilinci kazanması ve kendilerini etkili bir şekilde koruması dileğimizle...

Çocuklar açısından aldatma

Uzman Dr. Neslim G. Doksat

Çocuk ve Genç Psikiyatri

neslimdoksat@doksat.com

info@doksat.com

1. Baba evlilikte aldatırsa çocuklar nasıl etkilenir?

Çocukların gözünde ‘anne-baba-çocuklar’dan oluşan aile ortamı, yani “**EV**” kutsal bir mekândır. Aile de çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılandığı en küçük sosyal ortamdır. Bu ortamda çocuğun barınma ihtiyacı, sağlık ihtiyacı, eğitim ihtiyacı, korunma kollanma ihtiyacı ve duygusal ihtiyaçları karşılanır.

Kız çocuk 4–5 yaşından itibaren annesiyle, erkek çocuk ise babasıyla özdeşim (identification) yapmaya başlar. Bu

özdeşim modelinde kız çocuk ileride annesi gibi iyi, başarılı, güzel bir hanım olmanın, erkek çocuk ise ileride babası gibi güçlü, başarılı, iyi bir erkek olmanın sırlarını keşfeder. Cinsiyet gözetmeksizin, çocuklar ana ve babalarına hayrandır ve onların davranışlarını kendilerine örnek alır. Çocuğun gözünde kendi ana ve babası, tersini ispatlayan başka bir durum yaşanmadıkça, mükemmel insanlardır.

Çocuk, kendi anne ve babasını kimseyle paylaşmak istemez. Dolayısıyla, ailenin dirlik ve düzenini, mutluluğunu bozabilecek olan her şey çocuk için örseleyicidir (travmaya yol açar).

Babanın anneyi bir başka insanla aldatması, çocuğun içinde hangi duygu ve düşünceleri şekillendirir?

- Her şeyi her zaman en doğru ve iyi şekilde yapan baba, bu sefer yanlış ve kötü bir şey yapmıştır.
- Onların her zaman yanlarında olup sınırsız destek verecek babalarını yabancı bir kadınla paylaşmış olmak, babanın şartsız ve sınırsız destek veren figür olma özelliğini ciddi şekilde zedeler.
- Aldatılmış olan anne duygusal olarak örseleneceği için, çocukta anneye destek olma, ona kol kanat germe ihtiyacı ortaya çıkar ki, normalde bu rol annenin çocuğa karşı olan vazifesi olduğu halde, uzun vadede tersine dönebilir.
- Kutsal bir mekân olan ev (yuva) ve kurum olan aile kavramları büyük bir darbe alır. Çocuğun bu kuruma olan güveni zedelenir. Kendini yukarıda belirtilen en temel ihtiyaçları açısından güvensiz hisseder.

- Kendini güvende hissetmeyen çocuğun özgüveni de etkilenir. Mutsuz, huzursuz, çabuk sinirlenen bir yapı geliştirip depresyona girebilir.
- Depresyon nedeniyle akademik başarısı düşebilir. Akran ilişkilerinde sorun yaşamaya başlayabilir.
- Mutlu olabilmek adına hatalı ve yanlış seçimler yapabilir. Kendine uygun olmayan arkadaşlıklar kurabilir.
- Bu mutsuzluk içinde sigara, madde veya alkol suiistimaline yeltenebilir.
- En yakınından böyle bir darbeyi almış olan çocuk, ileride insanlara güvenmekte sorun yaşar. Gençlikte karşı cinsle olan ilişkilerinin sorunlu olma ihtimali artar.

Özetle, kafasındaki kutsal aile imajı zedelenecek çocuk, kendisine ve insanlara güvenmeyen mutsuz bir insan olma yoluna girebilir.

2. Anne aldatma ve aldatılma hakkındaki güncel medya haberlerini takip ederken çocuklar bundan nasıl etkilenir?

- Eğer anne **“Bu bir gün benim de başıma gelirse...”** veya **“Benim de başıma gelir mi?”** kaygısı ile gerginlik içinde bu haberleri seyrediyorsa, çocuklar bu gerginliği anında hisseder.
- Anne o esnada hamileyse, annenin gerginliği bebeğe dahi yansiyabilir.
- Çocuklar, soyut düşüncenin tam anlamda geliştiği dönem olan 7-8 yaşlarına kadar bu durumu sadece annenin genel bir gerginliği olarak algılar. Sebebinin idrak edemezler. Sormayı da akıl edemezler.

- 7-8 yaşından itibaren çocuklar sosyal olayları değerlendirebilecekleri için, bu konudaki gelişmeleri yoğun bir şekilde takip edebilen bir anne, sosyal hayatta yaşanmakta olan bu olumsuz olayların onların hanesinin dışında olduğunu çocuklara mutlaka ifade etmelidir. Aksi takdirde çocuklar kendi hanelerinde de benzer bir durumun yaşanmakta veya yaşanacak olduğunu hissedip gerilebilirler.

Tercihen, bu şekilde yaşanan olumsuz olayların basından takibini çocukların görmeyeceği veya hissetmeyeceği bir şekilde yapmak en uygunudur.

3. Anne, kendi hayatında aldatıldığına dair şüphe duyduğu için bu konuda kanıt arama dönemindeyken çocuklar ne yaşar?

- Anne, babanın bazı davranışlarının ve alışkanlıklarının değişmesinden veya kendine göre bulduğu bazı ipuçlarından yola çıkarak kocası tarafından aldatıldığından net olarak şüphe ediyorsa, soyut düşünce aşamasını geçmiş 7-8 yaşından büyük olan çocuk annesinin bu konudaki gerginliğini ve araştırma tarzını fark eder.
- Daha küçük çocuklar ise gerginliği yine hisseder, ancak sebebini anlayamaz ve sorgulayamazlar.
- Olayı kavrama olgunluğuna ulaşmış olan çocuk iki çeşit tepki verebilir: Bazısı bu olayı hiçbir şekilde dile getirmez ve yokmuş gibi davranır. Bu grup çocuklarda sebebi açıklanamayan bir huzursuzluk ve sinirlilik hali görülür. Uyku ve yeme düzenleri, okul uyumu ve akademik başarıları etkilenebilir. Bir diğer

grup çocuk ise annesine gerginliğin neden kaynaklandığını ve olan biteni açıkça sorar.

- Bu sorgulama daha kuvvetli olarak, 9–10 yaşlarından itibaren, yani çocuğun muhakeme etme yeteneği daha kuvvetlendikten sonra ortaya çıkar.

Anneler bazen gerçeği saklar, bazen de açıkça ve tüm detaylarıyla paylaşıp çocuktan destek ister.

Bu durumda uygulanacak en doğru yöntem; çocuk şüphelendikten ve sorgulamasını yaptıktan sonra ondan gerçeği saklamak ileride anneyle çocuk arasındaki güven ilişkisini de olumsuz etkileyebileceğinden, olay sadece şüphe boyutundaysa ve kanıt yoksa bu durumu çocuğa hiçbir şekilde yansıtmamaya özen göstermek olacaktır.

Şüphelerin çocukla başından itibaren paylaşılması, çocuğun omzuna daha küçük yaşlardan itibaren büyük bir manevi yük bindirir. Çocuğun taraf tutmasını gerektirir. Bu da onda gerginlik ve huzursuzluğa yol açıp keyfini kaçıır.

4. Anne aldatıldığından şüphelenip bu konuda kanıt bulduğunda ancak henüz bu durumu eşiyle paylaşmadığında çocuklar ne yaşar?

- Bu durumdaki anne aldatılmış olma duygusundan dolayı son derece gergindir.
- Eşiyle yaşadığı hayatın tümünü gözden geçirir.
- Kendi açısından bu ilişkiye vermiş olduğu emeği değerlendirir.
- Öfkeli, huzursuz ve mutsuzdur.
- Çocuklar, yaşları kaç olursa olsun bu huzursuzluğu fark eder ve onlarda da annenin haline benzeyen tedirginlikler baş gösterir.

- 7-8 yaşından daha büyük olan çocuklar bu durumda anneyi sorgular.
- Bazı anneler bu durumu tüm açıklığıyla çocuklarıyla paylaşır.
- Eşe karşı yapılmış olan tüm fedakârlıklar analiz edilir.
- Eşin kendisini aldatmış olduğu kişinin ayrıntılı hayat hikâyesi ve kocasıyla yaşamış olduğu iddia edilen ilişkinin tüm detayları gözden geçirilip çocuklarla paylaşılır.
- Eğer iki veya daha fazla çocuk varsa, anne sadece en olgun olan çocukla bunu paylaşmayı seçebilir.
- Bu durumda annenin temel desteği olma görevini üstlenen bu çocuğun omzuna ağır bir manevi yük biner.
- Kardeşine bu durumu belli etmemesi, annesine ise destek olması gerekmektedir.
- Böyle bir yük yaşı ne olursa olsun her çocuk için çok ağırdır ve kaçınılmaz olarak çocukta mutsuzluk, sosyal ve akademik sorunlar kendini gösterir.
- Kardeş ise kendisini tam olarak adlandıramadığı gergin bir ortam içinde bulur. Yaşanmakta olan, ancak onunla paylaşılmayan şeyin ne olduğunu keşfetmek için tüm enerjisini harcar. Başka şeylere konsantrasyonu bozulur.
- Bazı anneler ise bu konuda çocuklarıyla hiçbir şey paylaşmayıp geçiştirmeye çalışır.
- Bu durumda çocuklar sorunun ne olduğunu anlamak için tüm ipuçlarını sorgulamaya başlarlar. Gergin, şüpheli ve tedirgin olurlar. Kendilerinden bir şeyler gizlemekte olan aileye karşı güvensizlik hissetmeye başlarlar.

Çocuk ruh sağlığı açısından en uygun olan yollar şunlardır:

- Yeterince soğukkanlı davranabilecek haldeyse annenin, öğrendiklerini babayla yüzleştirip ne yapacağına karar vermeden önce çocuklara bu durumu hiç yansıtmaması;
- Eğer bunu yapacak soğukkanlılıkta değilse, çok ayrıntıya girmeden bu durumu ana hatlarıyla çocuklarıyla paylaşması ve en kısa zamanda yaşananları eşiyile yüzleştirip bundan sonraki tavrının ne olacağını ailesine karşı netleştirmesi.

5. Anne bulduğu kanıtı kocasıyla paylaştı ve kocası bunları reddettiyse:

- Annede bu durumda temel bir güvensizlik oluşur.
- Aşırı şüpheci olmuştur.
- Kocasının dediklerine güvenmez.
- Onun her hareketini kontrol eder.
- En ufak bir şüphede kocasını yeniden sorgular.
- Eğer olan biten çocuklarla önceden paylaşılmamış ise, çocuklar anne baba arasında soğuk veya sıcak savaş şeklinde geçmekte olan şeyleri fark ederler. Anlaşamayıp tartıştıklarını fark edip huzursuz olurlar.
- Bu durum önceden anne tarafından çocuklara bahsedilmiş ise, çocukta da babaya karşı güvensizlik baş gösterir.
- Babalarının böyle bir şeyi gerçekten yapmış olup olmadığını sorgulamaya başlarlar.
- Babadan uzaklaşma ve soğuma yaşarlar.

- Mağdur olma ihtimali yüksek olan annelerine daha fazla yaklaşıp ona destek olmaya çalışırlar.
- Tüm bu yaşananlar çocukların tedirgin ve mutsuz olmasına yol açar.

6. Baba yaşadıklarını kabul eder ancak ailesini sevdiğini ve bunun tekrarlamayacağını söylerse:

- Bu durumda bazı anneler ne olursa olsun durumu kabullenemeyip evlerini ayırır.
- Çocuklar yaşananları öğrenmiştir artık.
- Kimin haklı olduğunu ayırt etmeye çalışırlar.
- Hemen hemen tüm çocuklarda aldatmış olan babaya karşı tepki vardır.
- Babalarını anlamaya çalışsalar da ağırlıklı olarak annelerine ve kendilerine haksızlık yapılmış olduğunu düşünürler.
- Düzen değişikliği ve tüm bu sorgulamalar ciddi bir huzursuzluğa yol açar.
- Anne bu durumda eşine bir şans daha vermeye karar verip düzenini bozmazsa, eşine olan güvenini kolay kolay geri kazanamayacağı için, genellikle aşırı şüpheli olur.
- Genel tolerans sınırı dolmuştur.
- Eşe olan öfkesini değişik yollardan çıkartma arayışına girebilir.
- Kişisel maddi harcamalarını arttırabilir.
- Her konuda eşine karşı hak arama çabası içerisine girebilir.
- Tartışmalar sıklaşır.

- Çocuklar bu durumda yeni dengeye uyum sağlamak durumunda kalırlar.
- Eskiye göre daha sert, daha az toleranslı olan annelerine alışmaları, babalarına ve aile kurumuna olan güvenlerini yeniden kazanmaları onlar açısından da zaman alır.
- Bu durumda babanın her çeşit yakınlaşma talebine karşı, ondan uzak kalma eğilimi gösterebilirler.
- Dengelerin herkes açısından oturması ve aile içinde huzurun tekrar yakalanması zaman ve emek ister.

7. Bu durumun tekrarlanmayacağını beyan etmesine rağmen baba bunu alışkanlık haline getirirse:

- Eğer aksini beyan ettiği halde, babanın aldatma davranışı tekrarlayıcı bir hal kazanırsa, zaten tedirgin ve güvensiz olan aile ortamında tam bir huzursuzluk hali oluşur.
- Anne bu durumda sert tepkiler gösterir.
- Öfkesi artan anne değişen şekillerde öç alma davranışları içerisine girebilir.
- Para harcamasını arttırarak babaya aşırı masraf çıkarabilir.
- Sosyal destek sistemleri içerisinde eşini rezil etme arayışları içine girebilir.
- Çocuklara karşı da sert ve tahammülsüzce davranabilir.
- Bu durumda çocukların aile kurumuna olan güvenleri ciddi şekilde sarsılır.
- Ne annelerine ne de babalarına güvenebilirler.

- Çareyi arkadaşlarıyla teselli bulmakta ararlar.
- Okul başarıları ciddi şekilde etkilenebilir.
- Hatalı arkadaş seçimleri yapabilirler.
- Hayatta yanlış şeyler yapabilirler.
- Anne ve baba her durumda onların yaptıklarını sağlıklı bir şekilde takip edemeyebilir.
- Bu güvensizlik zaman içerisinde insanlara yönelik genel bir güvensizliğe dönüşebilir.

8. Baba aldatma olayını kabul eder ve kendisine engel olamadığını söyleyip bir süre bunun devam edeceğini söylerse:

- Bu durumda çok ciddi bir ekonomik veya sosyal mecburiyet yoksa genellikle anne ve baba ayrı yaşamaya başlar.
- Anne çocuklarla yaşar.
- Baba onlardan ayrı yaşar. Ekonomik açıdan aileye bakabilir.
- Bu durumda çocuklar babalarından genellikle uzaklaşırlar.
- Yakınlaşma çabalarına sert bir tepki verirler.
- Mutsuz, gücenik ve öfkeli olan annelerine destek olmaya çalışırlar.
- Aile kurumuna ve insanlara olan güvenleri ciddi şekilde etkilenir.
- Sosyal ve akademik yönden uyum sorunları yaşarlar.

9. Babanın tüm yaşananlardan sonra ailesine tam olarak dönmesi durumunda:

- Bu durumda babanın, eşinin ve çocuklarının güvenini tekrardan kazanması zaman alır.
- Güven oturana kadar, çocuklarda ve annede, babaya yönelik olan şüphencilik ve tolerans sınırının düşmesine bağlı olarak çabuk tepki verebilme davranışları devam eder.
- Babanın bu noktadan itibaren son derece dürüst ve şeffaf davranması ve ailesiyle ilgili olması gereklidir.
- Ailesiyle birlikte vakit geçirmesi çok önemlidir.
- Yaşı 12-13'ten küçük olan çocuklar bu durumda daha kolay affedici olabilirler. Çünkü babalarına hâlen fizyolojik olarak düşkündürler.
- 12-13 yaşından sonra bireyselleşme sürecine girdikleri için, babalarına tekrar güvenmeleri, onunla bir şey paylaşmayı istemeleri daha uzun zaman ve daha yoğun emek alabilir.
- Annenin tüm bu olan biteni hazmetme süreci ne kadar hızlı ve kolay olursa, çocukların adaptasyonu da o kadar hızlı olur.

10. Babanın bir kez dahi aldatmış olması ve bunun aile içinde öğrenilmiş olması durumunda çocuklar ne yaşar?

- Bu durumda anne kadar çocuklar da kendilerini aldatılmış hisseder.
- Barınma, sağlık, eğitim ve duygusal temel ihtiyaçlarının karşılandığı en küçük sosyal oluşum olan **"aile"** kavramı örselenmiş olur ve güvensizlik oluşur.

- Bu güvensizlik sosyal çevreye, arkadaş ilişkilerine ve karşı cins ilişkilerine yansır.
- Kız çocuklar erkeklere, erkek çocuklar ise kızlara güvenemez olurlar.
- Tutarlı ve sürekli karşı cins ilişkisi kurmakta zorlanırlar.
- Akademik başarıları olumsuz etkilenir.
- Dertlerini aile yerine arkadaşlarıyla çözme arayışına girerler ve hatalı adımlar atabilirler.
- Yanlış arkadaşlıklar kurabilirler.
- Aile içinde sorunların olması çocuk ve gençlerde sigara, alkol veya madde suistimâli ihtimalini arttırır.
- Huzursuz, güvensiz, başarısız ve mutsuz bireyler olma ihtimalleri yükselir.

Kadınlar açısından aldatma

Günümüzde “**aldatma ve aldatılma**” konusuna geniş bir yer vermekte olan medya haberleri yoğun bir şekilde gündemimizi kaplamakta ve ister istemez beyinleri meşgul etmekte.

“**Aldatılma**” konusunda medyadan duyduğlarımız ve gördüklerimiz hayatımızı nasıl etkilemeli?

Kadınlara bazı tavsiyeler:

- Bu gibi programları seyretmeyi hayat tarzınız haline getirmeyin.
- Duyduğunuz ve gördüğünüz her olayı kendi hayatınıza indirgemeyin.
- Bu programlardan etkilenip kuru kuruya beyninizde kendi hayatınızla ilgili gerçekçi olmayan şüpheler oluşturmayın.
- Gereksiz yere bu konuda şüpheli davranmak eşinizin gerçekten sizi aldatma davranışına yönelmesini destekler.

- Aldatıldığınıza dair gerçekçi göstergeler varsa, o zaman kanıt arama davranışına girin.
- Geçerli kanıt bulduğunuzda, eşinizle bu konuda yüzleşmeden ve ne yapacağınıza açıkça karar vermeden önce çocuklarınıza bunları hissettirmemeye ve bunları onlarla paylaşmamaya özen gösterin.
- Kendinizi en güçlü hissedecek stratejiyi belirledikten sonra eşinizle konuşun.
- Eşinizin anlattıklarını onu iyice anlayacak şekilde dinleyin.
- Eşinizin hangi nedenle bu şekilde davrandığını anlamaya çalışın.
- Olaylar açıklığa kavuştuktan sonra, durumu ve alacağınız tavrı çocuklarınızla açık ve kısa bir şekilde paylaşın.
- Çocuklarınızı terapistiniz gibi görmeyin.
- Çocuklarınızı dert ortağınız etmeyin. Gerekirse uzman bir psikiyatridan profesyonel destek alın.
- Bu durumda dahi, çocuklarınıza babalarını kötölemeye elinizden geldiği kadar gayret edin.
- Bu dönemde çocuklarınızla ilgilenmeyi ihmal etmemeye çalışın.
- Evliliğe devam etme kararını alırsanız, şüphesiz ki ona tekrar güvenmeniz zaman alacaktır.
- Yeniden başlangıcı en sağlıklı şekilde yapabilmeniz için ona olan öfkenizin işlenmiş ve bitmiş olması gereklidir.
- Güven ilişkisinin tazelenmesi ve oturtulması için karşılıklı emek harcamak esastır.

Aldatılan tarafın hakları nelerdir?

Cengiz Hortoğlu

Avukat

Evlilik tanımı:

Medeni Kanun'un 185. maddesi evliliği tanımlamaktadır.

Medeni kanuna göre; evlenmeyle eşler arasında evlilik birliği kurulmuş olur.

Eşler, bu birliğin mutluluğunu elbirliğiyle sağlamak ve çocukların bakımına, eğitim ve gözetimine beraberce özen göstermekle yükümlüdür.

Eşler, birlikte yaşamak, birbirine sadık kalmak ve yardımcı olmak zorundadır.

Evliliğin taraflara yüklediği en temel yükümlülüklerden biri sadakattir.

Aldatılanın hakları:

1. Boşanma davası açma hakkı:

Medeni Kanun, aldatılan eşe öncelikle zinadan dolayı boşanma hakkı tanıyor.

Yani aldatılan eş başka hiçbir neden aramadan boşanma davası açabilir.

Aldatılan eşin aldatıldığını öğrenmesinden itibaren 6 ay içinde boşanma davasını açması gerekiyor.

Ayrıca aldatma tarihinden itibaren 5 yıl geçtiyse, artık bu nedenle boşanma davası açılmaz.

2. Manevi tazminat davası açma hakkı:

Aldatılması nedeniyle yaşadığı olaylar yüzünden kişilik hakkı saldırıya uğrayan, elem ve üzüntü yaşayan taraf boşanma davasıyla birlikte aldatan eşten manevî tazminat olarak uygun miktarda bir para ödenmesini talep edebilir.

Manevi tazminat miktarı tarafların ekonomik koşullarına ve eylemin ağırlığına göre belirlenir.

Manevi tazminat yanında her boşanma davasında olduğu gibi, şartları varsa maddi tazminat da istenebilir.

Tazminat boşanma davasıyla birlikte talep edilmediyse, boşanma davasının sonuçlanmasından itibaren en geç bir yıl içinde “**tazminat davası**”nın açılması gerekir.

3. Nafaka talebi:

A)- Aldatılan eş boşanma davasıyla birlikte hem kendisi hem çocukları için tedbir nafakası talep edebilir.

Tedbir nafakası, boşanma davası sonuna kadar devam eder.

B)- Ayrıca aldatılan kadının, nafakanın boşanmadan sonra da devamı için çocuklar için iştirak ve kendisi için de yoksulluk nafakası talep hakkı vardır.

Mahkeme tarafından nafaka kararları verilirken, tarafların ekonomik ve sosyal durumları dikkate alınır.

Tarafların ekonomik durumu değiştiğinde nafakanın da değişmesi için mahkemeye başvurulabilir.

Yoksulluk nafakası, nafaka alan tarafın yeniden evlenmesi ya da taraflardan birinin ölümü hâlinde kendiliğinden kalkar; alacaklı tarafın evlenme olmaksızın fiilen evliymiş gibi yaşaması, yoksulluğunun ortadan kalkması ya da hayyetsiz hayat sürmesi hâlinde mahkeme kararıyla kaldırılır.

C)- Ayrıca aldatılan eş boşanma davası açmadan, sadece tedbir nafakası davası açabilir.

Eşinizin sizi aldatma eylemini gerçekleştirdiği şahsa karşı yasal haklarınız:

Bu husustaki yasal düzenleme yeterli değildir. Borçlar Kanunu'na göre aldatan eşin birlikte olduğu kadına dava açılabilse de davanın kabul edilme koşulları oldukça ağırdır.

Bu konuda Medeni Kanun'da yeni bir yasal bir düzenleme yapılarak aldatılan eşin eşiyle birlikte olan kişiye de tazminat davası açma hakkının verilmesi çok daha doğru olacaktır.

Çünkü aldatma tek kişinin değil iki kişinin sorumluluğunu gerektirir. Ortada bir eylem varsa sorumluları kimlerse birlikte sorumlu olmalıdırlar. Bu hakkaniyete ve adalete daha uygun bir çözüm olacaktır. Aynı zamanda böyle bir yasa caydırıcı da olacaktır. Bu nedenle sayın **İlhan Uçkan**'ın

böyle bir yasa çıkartılması için verdiği uğraşı yüreğten destekliyorum.

Aldatan e e en büyük ceza yeni Medeni Kanunun 236. maddesidir:

Bu maddeye göre Mahkeme, edinilmiş mallara katılım rejimi gereği paylaşılan mallardan aldatan e in payına d    ni azaltabilir veya tamamen kaldırabilir.

Örneğin edinilmiş malların paylaşımını sonucu kadına 100 bin YTL, erkeğe 100 bin YTL d     n  varsayalım.

Mahkeme, aldatan kadın veya erkeğin hakkına d    n 100 bin YTL'nin tamamının veya bir kısmının aldatılan e e verilmesine karar verebilir.

7. BÖLÜM



Kendin ol, gerçekten sev, aldatılma!

İnsan mükemmel olmaktan uzaktır. Böyle de olmak zorundadır. Yoksa insan potansiyellerini gerçekleştirdikçe nasıl kendisi, yani benzersiz bir varlık olabilirdi? Mükemmel olur ve dururdu. Yaşayamazdı... Hayat tam da kendimize doğru yürüdüğümüz bu yol yüzünden yaşanmaya değer.

Dolayısıyla **“ideal aşk”** da yoktur. Çünkü birbirini seven iki kişi asla mükemmel olmayacak. Her zaman engellerle, tehlikelerle, tuzaklarla, kötü niyet ve düşmanlıkla, şiddet ve delilikle, daha da kötüsü, tektipleştirici, içimize sızıp bizi sakatlayan **“normallik”**le kuşatılmış olacak. Ama bu mükemmel olmayan, ruhu ve bedeni, aklı ve duyguları çatışan iki kişi birbirini pekâlâ da sevebiliyor. Bazen de aldatıyor. Bu süreci anlamak çok aydınlatıcı olabilir.

Kendimiz dengesiz bir “ruh-beden hali” içindeyken, nasıl olup da bir başkasını seveceğiz?

Sevdik diyelim, yaşıyorken, yani hareket ve diğer insanlarla etkileşim halindeyken bu sevgi nasıl kalıcı olacak?

Sevginin kendisi sevdiğim kişinin bana, benim de ona sadakat göstermemizi garantileyecek mi?

Şimdi durun, derin bir nefes alın, tutun... verin... tekrar... tekrar... ta ki düşünebilene kadar.

Sizi kuşatan iletişim ağlarının, popüler kültürün, magazin atmosferinin, süpermarket edebiyatı ve sabun köpüğü dizilerin etkisinden sıyrılana kadar nefes alıp verin. Nefesinizin ritmi içinize dönsün, içinde dönsün... Girdabın ortasında **“kendiniz”**e dokunmaya çalışın.

“Kendiniz olarak düşünebildiğinizde”, birilerinin arasındaki **“sevgi”**ye tanık olduğunuz ya da en azından bu sevginin **“enerjisini”** hissettiğiniz, hiç geçmeyen, zamana dayanıklı **“hakikat anları”** ile karşılaşacaksınız hafızanızda.

Her türlü dengeden uzak, ruh ve beden birbirine karışmış bir halde olmamıza rağmen, dünyada sevgi ve sadakat birlikte var olabiliyor. İki kişi arasındaki güven ille de ahlâki kodlar değil, aralarındaki sevginin basit hakikiliği üzerinde durabiliyor. Dolayısıyla **“ideal aşk”**a pek de ihtiyacımız yok!

Birakın o **“popüler dünya”** vaatkar ve çekici masallarla beslesin bizi, biz iki **“gerçek kişi”** arasındaki sevginin ve bu sevgiden gelen güven içinde oluşan **“kendiliğinden sadakat”**in üzerinde duralım.

Aldatıldıysanız bu berbat tecrübeyi bir kez daha yaşamamak için, aldatılmadıysanız ömür boyu **“aldatma geçirmez”** bir zırh kuşanmak için bir **“yol”** var. Dikkat edin, **“yapılması gereken”** demiyorum; çünkü bu yol, **“yapılması”** değil **“olunması”** gerekenlerden oluşuyor. Bu yolu, **“kendiniz”** oldukça, bu oluş devam ettikçe yürüyorsunuz. Adımlarınız oluşlarınız...

“Sevgiden gelen sadakat” dedim. Belki de bunu daha farklı ifade etmem gerek. Belki sadakatin kaynağı sevgi de değil; hatta belki sadakat ve sevgi **“aynı kaynağı”** paylaşıyor. Belki ötekine karşı sadık olabilmemizin nedeni, onu sevmemizden çok, **“kendimiz”**iz. Belki de, bizi biz, onu o yapan nitelikler, yani iki **“kendi”** arasındaki etkileşimin sonucu sevgi ve belki de sadakat bu sevginin **“kendiliğinden”** sonucu?

Bizi biz yapan niteliklerin arasında **“sevme yeteneği”**nin de bulunması, kendimizin farkında, kendimize hâkim olmamızdan, yani aslında **“özgür”** olmamızdan kaynaklanıyor olmasın?

“Kendi” adındaki bu organik dünyaların hayatlarını özgürce yaşaması ve bu bağımsızlık içinde inşa edilen sevgi, saygı, hoşgörü ilişkisi değil midir, birbirlerini aldatmalarını imkânsız kılan bir ilişki?

Kişi ne kadar **“kendisi”** olur ve kendi **“hayalleri”**, **“amaçları”**, **“eylemleri”** doğrultusunda ne kadar özgürce yaşarsa, karşısına çıkan, hakiki bir şeyler paylaştığı, kendisi gibi özgür, yani kendisi olan bir başkasıyla gerçek bir sevgi yaşama şansına da o kadar sahip olur.

Çünkü bu sevgi iki özgür bireyin arasındaki **“gerçek arzu”**nun eseri olacaktır.

Böyle bir dünyada bencilliğin, çıkarın, rekabetin, bağımlılığın, şiddetin yeri olmayacağı için, **“sadakat oyunu”**nun

hamlelerine ve sürekli çevrilen **“güven dolabı”**na ihtiyaç kalmayacaktır.

Aklı başında olan (veya mazoşist ve gönüllü köle olmayan) herkesin dediği gibi, **“başka bir dünya mümkün”**... İki kişi arasında bu dünya zaten mevcut olmalı. Yoksa başka bir dünya nasıl mümkün olabilirdi ki!

Bu dünyada iki kişi birbirini sevdiğinde, aralarında güven ya da güvensizlik ortamı söz konusu olmaz. Çünkü öncelikle **“kendilerine”** güvenmektedirler. Kendilerini yapan ve yapmakta olan her şey üzerinde diğerlerine göre daha fazla kontrol sahibi oldukları için; kişilikleri üzerindeki etkileri daha büyük olduğu için; kendi eylemlerine ve sonuçlarına daha büyük bir güven duydukları için; öteki ile bu eylemler aracılığı ile etkileşimde bulundukları için; ötekine de güven duyarlar.

Özgür kişinin **“özgüven”**i güçlüdür, ama ötekini reddedecek kadar çılgınca değil. Benmerkezciliğin saplantılı özgüveni, aşırı güvensizliğin ve kendini aşağılamanın parano-yakça ifade bulduğu bir içe kapanma halidir.

Gerçek özgüven özgürlükten kaynaklanır.

Özgür bir birey kendine duyduğu güvenden dolayı karışındakine de güven aşılar. İki özgür birey arasındaki sevgi ilişkisi güvene ihtiyaç duymaz. Güven ikisinin arasında zaten mevcuttur.

“Kendisi” olabilen özgür insan sevme yeteneğini de özgürce kullanacaktır. Burada bir an durup, **“çağdaş”** dünyamızda **“sevgi”** ve **“özgürlük”** dediğimizde aklımıza hemen **“cinsel özgürlük”** gelmesinin nedenini düşünelim.

İnsanlar sahip olmadıklarını içgüdüsel olarak abartırlar. Tüketim kültürü de bu dinamiği kullanarak, en azından sanayi devriminden beri, özgürlüğü tutkulu imajlarla paketleyip ona sahip olamayışımızı normalleştirir.

Cinsler arası ilişkilerde özgürlük denilince akla hemen 18. Yüzyılın **“liberten”** kültürünün gelmesi de bu tarihsel oluşumun bir sonucudur. Sanayi devrimi, seri üretim ve kitlesel tüketim, anonimleşen bireysel kimlikler, gösteriye, medyaya karşı yaratılan örgütlü açlık ve **“bilgi devrimi”** ile artık **“arenanın yeniden doğuşunu”** başarmış bir iletişim kültürü...

18. Yüzyılın **“cinselliğini özgürce ve sınırsızca yaşayan”** liberten dünyası, bu kültürün aynasından bakıldığında köktendinci fanatiklerin hurilerle dolu cenneti statüsüne yükselir. **“Liberten”** kelime olarak **“özgürlüğü seçen ve/veya özgürce yaşayan”** anlamına gelir. Liberten edebiyatı indirgenerek, sınırlandırılarak sızmıştır popüler kültüre. Halbuki o dönemde, toplumsal ikiyüzlülüğe, politik çürümüşlüğe, yolsuzluk ve şiddet toplumuna isyan eden pek çok düşünür ve eylemci yaşamış ve bu sifata sahip çıkmıştır. Ama ideolojik tarih ve popüler kültürün hafızasında libertenlerden geriye sadece kışkırtıcı sınırsızlıkta simgesel bir cinsellik kalmıştır.

O dönemin düşünce ortamında cinsel özgürlüğü bireysel özgürlüğe bağlayan ve iki kişi arasında özgürce yaşanan cinselliği sevgiyle ilişkilendiren çok sayıda düşünce dolaşmaktayken; bugün **“liberten cinsel özgürlük”**, nostaljik (yani AIDS, çocuk pornografisi ve cinsel taciz davaları öncesi) bir sadomazo/fetiş pornografisine indirgenmiştir. Sıradan ve ucuz... Buna en başta **Marquis de Sade** itiraz ederdi herhalde.

Popüler kültürün **“libertenlik”** anlayışı o dönemde de, bu dönemde de sadece seçici olmayan bir saplantıyla her **“cinsel fırsatı”** değerlendirmektir. Bu **“magazin dünyada”** sevgiye de, gerçekten özgür cinselliğe de yer yoktur.

Ötekini, yani kendi dışımızdaki hiç kimseyi önemsemiyoruz. Halbuki kendisi olabilen özgür kişi eşitlikçi de olmalıdır. Erkekler ve kadınlar aynı özgürlüğe ve bağımsızlığa sahiptir. Ötekinin arzularına, zevkine, isteklerine duyarlı olmaksızın özgür olunamaz.

Sevgi, acı duymadan ötekinin varoluşundan vazgeçemeyeceğimiz bir durumdur.

“Sevgi”, “arzu” ve “zevk” doğal olarak farklı durumlardır. **“İdeal aşk”** ise her zaman bir felakettir. İdeali hedeflemek, ideal hiçbir zaman varolmadığı için, sadece hayal kırıklığı ve mutsuzluk yaratır. Bu sizi yönetenler için iyi bir şeyse de, sizin için pek iyi sayılmaz.

“İdeal erkek”, “ideal kadın”, “ideal ilişki” yoktur. Yalnızca başınıza gelmesi mümkün hikâyeler vardır.

“Acıdan mümkün olduğu kadar uzak” ve “zevke mümkün olduğu kadar yakın” yaşamaya koşulluyoruz.

Sadakatsizliği yeniden tanımlamak gerekir. Sadakatsizlik, bir diğerinin mülkiyetine sahip veya tek kişinin zevkine tabi olmak anlamında cinsel ayrıcalık değildir.

Sadakatsizlik, hafızada başlar. Ötekine verilmiş sözün anısına ihanet edilir. Söz bozulur, hafıza değişir, anı **“ötekileşir”**. Sadakatsizlik, **“vücut bulmuş anı”**dır.

Sadece söz verdiğimiz şeye bağlı kaldığımızda sadık oluruz. Bu bağlılık ortadan kalktığında sadakatsizlik başlar. Tutamayacağımız sözler vermememiz gerekir. Kendisine güven ve saygı duyan özgür bir bireyin başvuracağı ilk eylem, sözünü tutamayacağını anladığında anlaşmayı sonlandırmak olacaktır.

Ötekine acı çektirmeden “bağımsız” olmak mümkün müdür?

Yalanı reddetmek gerekir elbette ama incelikle ve ustaca, sessizliği, sırrı, kaçınmayı, zevkten vazgeçmemeyi de bilmek gerekir.

“Özgür bir aşk hikâyesi”ni sürdürmek nasıl mümkün?

Bunu **“isteyerek”**. Bir aşk hikâyesinin donup kalmaması gerektiğini, esnek olduğunu, hiçbir şeyin hazır bulunmadığını, **“inşa edilmek”** zorunda olduğunu kendinize hatırlatarak.

İki kişi birlikte değişmek, iki kişinin birlikte değişmeyi istemesine bağlıdır.

Ötekine karşı duyulan **“sürekli kuşku”**, onun olduğu şeyden, onda değişmeden kalan şeyden, onda değişen, dönüşen ve yok olan şeyden duyulan kuşku işte bu yüzden gereklidir.

Çok fazla çift, ideal, mükemmel, mutlak koşullarda yaşadıklarına inanmak istiyor ve ilk çatlakla da tuz buz oluveriyorlar. Halbuki bu **“çatlak”**, çifti sağlamlaştırmanın, etrafında bir iskele kurmanın ve onu yeniden inşa etmenin bir fırsatı olabilir.

“Kullanılıp atılabilir” şeyler döneminde yaşıyoruz. Bir sorun ortaya çıktığında onu çözmeyi ne biliyoruz ne de istiyoruz. O zaman da yıkıyor, kırıyor, sonra da ayrılıyor. Bu mantıkla, hayatımızın bir **“savaş ve harabeler alanı”** olmasına alışmalıyız.

Sadık ve karşısındaki insana ahlâki sorumluluk gösteren insanlar, hayatlarını **“iki kişilik bir kutlama”**ya dönüştürüp acıyı uzakta tutabilir.

Bu ilk bakışta iddialı gibi görünebilir. **“Hazcılık”** kolaylık değildir, basitlik, egoizm, benmerkezcilik gibi doğal güdülere boyun eğmek anlamına da gelmez. O bir **“gerilim”**, **“ahlâki bir gereklilik”**, bir **“bilinç yükselmesi”**dir.

Varoluşun parmak şıklatmakla gerçekleşeceğine inanmak saçmalık. Varoluş, yaşam, kendini kurmak, her an ve sürekli olarak bir **“irade”**yi zorunlu kılar. Ve ötekiyle **“eşit”** bir ilişkiyi tabii ki...

Özgürlük en büyük zenginliktir. Peki ya aşk?

Özgürlük ve aşkın birbirinin zıddı olduğu düşünülür. Sanki birini yaşadığımızda ötekinden vazgeçmek zorundaymışız gibi. Toplumsal ahlâkımızı yönlendiren baskın ahlâki modeller yüzünden böyle düşünüyoruz. Oysa aşkın ve sevginin üstüne hiçbir şey koyamayız. Sadece **“farklı”** biçimlerde severiz, hepsi bu. Çoğunluktan farklı bir biçimde ama yine de severiz.

Özgürlük, ötekiyle ilişkide “kendi” olarak kalma sanatıdır.

Peki kendini unutmak, kendini bırakmak ve kendini vermek ihtiyacı nedir o zaman?

Bunu sadece siz istediğiniz zaman yaparsanız, özgürlüğünüze yönelik bir tehdit olmaz. Bunu yaptığınızda asla bir başkasına dönüşmemeli, kendinize yabancılaşmamalı, verecek hiçbir şeyiniz kalmayınca kadar vermemelisiniz.

“Kendinizi vermek” aslında istediğinizde **“kendinizi geri almak”** demektir. Kendinizi bırakmakla eriyip yok olmayı karıştırmayın. Ne yazık ki aşk ilişkisinde, ötekini yık-

mayı, olumsuzlamayı, yiyip yutmayı hedeflemeyen azdır: Çoğu çiftin acınası fantezisi uyarınca **“tek”** olmak için...

“Tektiplendirilmiş”, hareketsizleştirilmiş, **“aile gettoları”**na kapatılmış, kendileri olmaktan çıkarak tüketiciye indirgenmiş **“uysal”** çiftin fantezisi **“tek”** olmak. Bu fantezi, çiftler çiftler yönetmek için biçimlendirilen, beslenen, çeşitlenen bir **“sosyal strateji aracı”**dır.

Bir başkası benim kadar önemlidir, ne daha fazla, ne daha az.

Peki, öteki özgürlüğümüzü yabancılaştırır mı?

Bireyler arasındaki ilişkiler her zaman **“şiddet”**, **“savaş”** ve **“kuşku”**nun etkisindedir. Kurduğumuz ilişkilerde efendiler ve köleler, bastıranlar ve baskı altına alanları arayan bu savaşçı mantıktan kaçabiliriz ama bu **“tuzak”** hep önümüzdedir.

Kalkanı asla indirmemek lazım. Kendi öz kimliğinizi korumak için bu bir zorunluluk.

Özgürlük, kendimiz olmak, “yalnız olmak” mıdır?

Belki de. Ama bu varoluşsal, radikal bir **“yalnızlık”**tır. Çoğu durumda aşk ya da dostluk yanılsamasını kırar. Böylesi de daha iyidir. Böylece yalnızca yanılsamaları yaşamaktan ve üstüne bir de bu yüzden acı çekmekten kurtuluruz.

Böylece yaşadığımız sevgi daha dayanıklı olur, **“aldatmaya dayanıklı”**, ikiyüzlülükten uzak...

Sevginize sadık olun. Ama önce **“kendinize sadık kalın”**...

- Aldatma nedir?
- Seks olmadan aldatma olur mu?
- İnternette aldatma
- Erkekler neden aldatır?
- Aldatıldığınızı mı düşünüyorsunuz?
- Aldatıldığınızı mı öğrendiniz?
- Eşinizin bir ilişkisi olduğu açıkça ortada mı?
- Eşinizin ilişkisi artık geçmişte mi kaldı?
- Eşiniz sizi aldattığında asla yapmamanız gerekenler!
- Sizi aldatıyor! Nasıl davranmalısınız?
- İzlemeniz gereken yol: Planlama ve strateji
- Evlilik aldatmaya rağmen ayakta kalabilir mi?
- Ona nasıl yeniden güvenebilirsiniz?

Ve aklınıza takılacak daha çeşitli soruların cevaplarını, farklı alanlardan uzmanların aldatma hakkında bilmeniz gereken uyarılarını **ALDATILAN KADININ KILAVUZU**'nda bulacaksınız...

İlhan Uçkan'dan kadınlar için son derece yararlı bir kılavuz daha...



İLHAN UÇKAN Mimar Sinan Resim Bölümü'nü bitirdi. 1992'de ilk kişisel sergisini açtı. Çeşitli resim ve enstalasyon sergi faaliyetlerini sürdürürken dergilerde yazarlık, köşe yazarlığı, editörlük, koordinatörlük görevlerinde bulundu. Resimde "optik oyunlara" olan ilgisi onu "Oyun Teorisi"ne ve teoriyi cinsler arası ilişkilere uyarlamaya kadar götürdü. Bir "oyun alanı" olarak değerlendirdiği ilişkiler için stratejiler ve taktikler verdiği kitapları *Erkekleri Kullanma Kılavuzu*, *Kadınları Kullanma Kılavuzu*, *Doğru Erkeği Bulma Kılavuzu*, *Aşk Oyunu Nasıl Oynanır?* "oynayanınsan" alt başlığıyla yayınlandı. İlk romanı *Aşk Büyüsü* Haziran 2004'te yayınlandı.

2006'da Türkiye'nin ilk ilişki danışmanlık şirketi olan Kırmızı Danışmanlık'ı Nişantaşı'nda kurdu. "Kırmızı Günler" isimli, hafta içi her gün canlı yayınlanan programını Kanal 1'de yaptı.

2003'den bu yana Milliyet Gazetesi'nde "Bilirkişi Raporu" isimli kö-

Dynamaya ve oyun kurmaya devam ediyor...

www.ilhanuckan.com

www.kirmizi-danismanlik.cc



ARTEMIS



ISBN 9944-485-20-3



9 789944 485203