

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Strateji

Eşler Arası İlişkide İletişim Stratejisi

EMİNE
ŞENLİKOĞLU

Düzenleyen: bilginDK
2018-08-01

STRATEJİ YAYINLARI

Eşler Arası İletişim Stratejisi

STRATEJİ

Yay. Yönetmeni : Recep Özkan
Genel Kontrol : Yaşar Kaplan
Kapak Tasarım : İrfan Kahramanoğlu
Dizgi&İç Düzen : İ. Kahramanoğlu
Montaj : Halil Erol 0535 290 08 63
Baskı&Cilt : İstanbul Matbaası
Gümüşsuyu Cad. Işık San. Sit.
No: 21 Zeytinburnu-İSTANBUL
Tel: 0212. 482 51 66

İlk Baskı Tarihi : İSTANBUL AĞUSTOS 2007
Son Baskı Tarihi : Aralık 2011 İstanbul

ISBN : 978-975-6717-00-4

Mektup Adresimiz : STRATEJİ YAYINLARI
Daruşşafaka Cad. Aksarıklı Sk.
No: 4/A Fatih / İSTANBUL
Tel : 0212. 525 27 06
0212. 521 83 10
Faks: 0212. 534 18 71

EŞLER ARASI İLİŞKİDE İLETİŞİM STRATEJİSİ

Emine Şenlikoğlu

Emine Şenlikoğlu Özkan: 1953'te Giresun'un Dereli ilçesine bağlı Anbaralan köyünde dünyaya geldi. Daha sonra sırasıyla; Adapazarı Sinanoğlu, Karaçalı köyü, son olarak da İstanbul'a yerleşti.

Gençlik yıllarında din arayışına girdi, İncil'i ve Tevrat'ı okudu. Daha sonra İslâmî ilimlerde eşi Recep Özkan ve özel hocalardan dersler aldı. Akâid, hadis usulü gibi ilim dallarında kendini yetiştirmeye çalışıyor.

İlk kez 1978'de yazmaya başladı. *Bursa Marmara*, *Milli Gazete Yeni Asya Gazetesi* ile *Sur* ve *Ribat* dergisinde yazdı. 1985 Şubatında eşiy-le beraber aylık *Mektup Dergisi*'ni çıkardı.

1984'te yazdığı *Gençliğin İmanını Sorularla Çaldılar* isimli eserinden dolayı 1985 Mayısında iki yılı gözetim olmak üzere 8,5 yıla mahkûm oldu. İki buçuk yıl hapis yattıktan sonra infaz yasasından yararlandı. 163. madde kalkınca kitap serbest bırakıldı.

Ceza evinde yedi kitap yazdı. O kitaplardan, *Burası Ceza Evi kitabı* toplatıldı. (Yazar, *Burası da Cezaevi* isimli yeni bir kitap daha yazdı.) *Biz Bu Vatanın Nesi oluyoruz*, *Ben Kimin Kurbanıyım?* isimli kitaplarına da dava açıldı ve bunlarda toplatıldı.

Yirmi kadar kitap yazdıktan sonra, Türkçe ve edebiyat dersleri aldı ve ilk kitaplarını gözden geçirdi. Gelecekteki yazarların aynı hatalara düşmemesi için yazar olmak isteyenlere *Beyaz Devrim Kalemle Başlar* isimli bir kitap hazırladı. Yazarın üç şiir kitabı var. Aynı dönemde çıkan şiir kitapları arasında *Mahkum Duygular* isimli şiir kitabı Türkiye rekoru kırdı. *Yeni Devir Gazetesinde* bazı şiirleri yayınlandı.

Şenlikoğlu'nun yazdığı bir piyes sahneye kondu ve sahasında rekor sayılan izleyici kitlesine ulaştı.

Yazar, yirmi yaşından sonra ilkokulu, kırk yaşından sonra da ortaokulu ve İmam Hatip lisesini dışarıdan bitirdi. Kırk sekiz yaşından sonra üniversiteye gitmek istediğinde, başörtüsü yasağına takıldı. Fakat bu alandaki mücadelesi de devam etti.

Çok kez yargılandı.

Çarşafılı olarak televizyona çıkışından, *İslâm'da Erkek* kitabından *Kadınları Kadınlar da Eziyor* romanına kadar bir çok konuda eleştiriler almasına rağmen dik duruşunu korumaya devam etti.

Yurt içi ve yurt dışında birçok konferanslar verdi, radyo programları yaptı.

İki çocuk annesi olan Emine Şenlikoğlu'nun 1984 yılından itibaren yayınlanan eserleri şunlardır:

1. SERİ:

“GENÇLİĞE HATIRAMDIR”

- 1- Gençliğin İmanını
Sorularla Çaldılar
- 2- Bize Nasıl Kıydınız
- 3- Mahkum Duygular
- 4- a-Burası Cezaevi -Toplatıldı-
b-Burası Da Cezaevi
- 5- İslam'da Erkek
- 6- Ne Olur İhanet Etme
- 7- Ülkemi Arıyorum
- 8- Biz Bu Vatanın
Nesi Oluyoruz
- 9- Ruhumun Penceresi
- 10- Kelepçeli Kalemimden
- 11- Ağlatan Yollar
- 12- İnsanlar da Kayar
- 13- Telefonla Röportaj
- 14- Önce Soru Sorarlar
- 15- İsimsiz Kitap (Hiciv)
- 16- Vicdan Azabı
- 17- Maria
- 18- İdamlık Genç

2. SERİ:

“İNSANLIĞA ÇAĞRI”

- 1- İnsanlığın Belgeseli
- 2- Kıbrıs Sular İçinde Bir Yetim
- 3- Ben Kimin Kurbanıyım
- 4- Geri Tepen Kurşunlar
- 5- Radyo ve Basın Röportajları
- 6- Televizyon Röportajları
- 7- Uzaktaki Çılgınlıklar
- 8- Geçmişin İzleri
- 9- Sabıkalı ve Dul
- 10- Çingene
- 11- İmanın Manken Kızı

12- Son Pişmanlık Fayda Eder

13- Çin İşkencesi

14- Kadınları Kadınlar da Eziyor

3. SERİ:

“NESİLLERİN ÖYKÜSÜ”

(7'den Yetmişe Herkes İçin)

- 1- Şirin Köy
- 2- Küçük Kız
- 3- Küçük Kelebekler
- 4- Yılan Yavrusu
- 5- Kırmızı Elbiseli Kız
- 6- Satılık Çocuk
- 7- Topal karınca
- 8- Küçük Kızın Umudu
- 9- Hayâl Çocuk
- 10- Konuşan Serçe
- 11- Kardeş Sevgisi
- 12- Deprem Ardından
- 13- Ağlayan Köpek
- 14- Ali'nin Dünyası
- 15- Anne Büyüklere
Bir Şey Söyle
- 16- Baba Sen de
Bir Şeyler Söyle

Not: Nesiller Öyküsü birbirinin devamıdır.

4. SERİ:

“SEVGİNİN SESİ”

- 1- Hristiyan Gülü
- 2- Harcandık
- 3- Çağrı
- 4- Bunalım
- 5- Sevgide Hiç Vefa Yok mu?
- 6- Esir Evliler
- 7- Bir Adımlık Koşu
- 8- Beyaz Devrim Kalemle Başlar

5. SERİ:

“BİLGİ SERİSİ”

1- Kılavuz: İslâm'ı Doğru Anlamak

4 Cilt Takım Eser

6. SERİ:

“CİVCİV AİLESİ”

BEYAZ SERİ

1- Cıvciv Ailesini Tanıyalım

2- Özür Dileyen Cıvciv

3- Karşılık Beklemeyen Cıvciv

4- Soru Soran Cıvciv

5- Hastalanan Cıvciv Çimiçimi

6- Cıvcivin Rüyası

“CİVCİV AİLESİ”

BEYAZ SERİ

1- Cıvciv Ailesi Kır Gezisinde

2- Suya Dalan Cıvciv

3- Cıvciv Ailesi Yardım Ediyor

4- Eşyasını Kaybeden Cıvciv

5- Cıvciv Ailesi Dağılıyor

6- Çimi Çimi Meşuy Oluyor

Emine Şenlikoğlu'nun Strateji Yayınlarından çıkan ilk kitabı: Eşler Arası İlişkide İletişim Stratejisi.

İnsan, beyin, (bilinçaltı da dahil) kalp, duygu ve ruh, dörtgeninde yaşayan, Allah'tan sonra en hayret uyandıran varlıktır.

Kişiler arası sosyal zekadan, kişisel-içşel zekaya kadar çok yönlü zekaya sahip olan insanın, her yönüyle derin oluşu ve onun derinliğine asırlardır ulaşamaması, muam-malığına delildir.

Kişiler arası ilişkilerde iletişim stratejisi üzerine 'tez' hazırlarken, birkez daha insanın muamma dünyasında uzun süre dolaştım. İnsana dikkatimi çevirdiğim yirmi dört yıl gözlem ve konferanslarım esnasında canlı anketler çalışması yaptım... Newport Üniversitesi'nde yıllarca insan ilişkileri üzerine okudum. Nevro-Linguistic Programming gelişim seminerleri aldım ve aynı dalda mastır yaptım... Çeşitli kültürel etkinliklere dinleyici olarak katıldım, bin-lerle ifade edebileceğim kadar kitap okudum. Gözlemleri-me tecrübelerimi de ekleyerek elinizdeki tezi hazırlamak için çalışmaya başladım. Öylesine çok yönlü ve yoğun çalış-ma içine girdim ki, yakınlarım; "Doktora tezi hazırlar gi-bi çalışıyorsun." deme ihtiyacı hissettiler. Evet çok çalış-tım, çok yönlü çalıştım. Çünkü insan çok yönlü ve de kar-maşalar bütünüdür.

Nasıl çalıştığımı özetle sunmak istiyorum:

1) Eşler Arası İlişkilerde İletişim Stratejisi Üzerine ilaveten, elli civarında kitap okudum. Sayısını hatırlamadığım kadar kitaba gözgezdirdim.

2) Yurt içi ve yurt dışı konferanslarımda kadınlarla eskiden olduğu gibi fakat konuya tam endeksli canlı anketler yaptım. (Sanıyorum bu yöntem, bir tez için ilk kez uygulandı.) Ör: Konferans yaptığım salonda yüz kişi veya binlerce hanımefendi var... Genç kızlar var... Onlara sordum; “Aranızda kocasından dayak yiyen bir kadına arkadaş olan var mı? Veya dayak yiyen bir kadın tanıyor musunuz? Tanıyanlar bir zahmet elini kaldırsın” dedim, kalkan elleri saydırdım. Bu yöntemle onlarca soru sordum. Ve cevaplarını aldım.

3) Birebir mülakatlar ve açık ve de kapalı uçlu anketler yaptım. Bu çalışmalarımın elde ettiğim tesbit ve bilgileri, yer yer satır aralarına serpiştirdim.

4) İnançlarına bakmaksızın, konu üzerinde uzman olan bazı psikologlardan alıntılar yaptım; çünkü benim konularımı ya onaylıyor ya da kapı açıyorlardı. Araştırmalarım esnasında, aradıklarımı ve hatta aramadıklarımı bile buldum ve aylarca süren yorgunluktan sonra tezimi bitirdim ve zevkle okudum.

5) Araştırmalarım sırasında bazen çok şaşırdım, üzüldüm, bazen de sevindim. Sevindim çünkü mutlu çiftler de gördüm ve sırlarını öğrendim. Bu konu hakkında elde ettiklerimi de satır aralarına serpiştirdim.

6) Alıntılarda “yaratma” kelimesinden başka, bilerek bir kelime dahi değiştirmedim, sadece yazmaktan utandığım satırları çıkarıp, çıkarıldığını belirten (.....) işareti koydum. Yazarlarından anlayış bekliyorum.

Bu çalışmanın şahsım için görevden sonraki önemi, bi-

lemediğimi hep bilirdim, fakat neleri bilmediğimi bu çalışmamdan sonra daha iyi anladım ve araştırmalarım esnasında elde ettiğim bilgilerden umduğumdan daha fazla yararlandım.

Bize emek veren hocalarımız ve üniversite yetkililerine, ayrıca sorularıma cevap vermek lütfunda bulunan herkese teşekkür ediyorum.

Emine Şenlikoğlu Özkan

8. 10. 2006 İSTANBUL

www.eminesenlikoglu.org

e-mail: eminesenlikoglu@hotmail.com

GİRİŞ

Eşler arasındaki iletişim stratejisini tespit etmek için, yüzlerce istasyona uğramak, her birinden insanı tanıtan bilgiler toplamak gerekiyor. Kadının erkeği, erkeğin kadını, mizacından karakterine fobilerinden hobilerine kadar onlarca temel duyguyu tanıması da şart oluyor.

İnsan, zor yokuş, bitmeyen yolculuk...

Mutlu veya huzurlu olabilmek için insanın iletişim stratejisi içinden en azından bazılarını iyi bilmek mutlu ve huzurlu olmadığı zaman, o anlarını veya yıllarını mutsuz ve huzursuz da olsa taşıyabilmesi gerekiyor. Bilmek için de önem vermek ve gayret göstermek tabii... “Yarın için yaşayanlara göre, yaşamın gerçekleşmesine hep bir gün vardır.” Eşiyle anlaşmaya iyi bir iletişim kurmak yolunda gayret göstermeyenler için, yarınlar da yetmez. Çünkü yarınlar da gelir ve biter. Bittiği zaman, ya evlilik ya da eşler arasında saygı ve sevgi bitmiş olur.

İletişim kurabilen için evlilik zor değilken, iletişim kuramayanlar için aile içinden her gün görünmeyen ölü çıkmaktadır, her gün yas vardır.

Eşler arası iletişimde eşlerden biri ilk adımı atan olmalı. Bazen ilk adımı ileri, bazen de geri atabilmeli eşlerden

biri. Ve eşler bilmeli, nice geri adımlar vardır ki, insanı iletiriyeye taşır. İletişimde bazen risk de vardır. Her şeye rağmen risksizlik yolu da denenebilir. “Başlangıçta sınamanızı yapmak için, risk durumu oldukça düşük olan bir kural seçin”⁽¹⁾ tavsiyesi olsa da, riski göze alarak atılan adımlar daha sağlıklıdır. En büyük faydası, risk kendini gösterdiğinde hayal kırıklığı olmaz.

Her insan mizac ve karakter bakımından bir başkasından farklıdır. Eşler arasında da durum aynıdır ve farklılıkları sindirmek zaman ister. İlk yapılacak olan işe, eşlerin her birinin, her insanın birbirinden farklı oluşunu kabul etmesi gerek. Her insanın birbirinden farklı olduğunu kabul etmek, başlangıç için çok önemli bir adımdır. Robert Zendi “İnsanların ortak bir şeyleri vardır,” derken konuya açıklık getirmiştir.

Kadın erkek arasında, sevgide, anlayışta, sevgide vb. çok konuda farklar oluşu iletişime engel değildir. Yeter ki, kişiler anlayışlı olsunlar ve bazen temel ihtiyaçlarla yetinmeyi bilsinler. Örneğin, kadın sevilmediğini hissederse eşine güveni kalmaz ve bu problemini yatağa taşır, erkek de sevilmediğini hissederse hırçınlaşır, gibi. İşte bu tür farklılıklarda, konuyla ilgili iletişim stratejisinde taşlar yerinde kullanılmalıdır. Şu da bir gerçek ki, insan strateji konusunda ne kadar uzman olursa olsun insanın bir çok yönü muamma oluşundan dolayı “İnsan budur, onun iletişim stratejisi de bu kurallarla sınırlıdır” denemez. Çünkü insanın derinliği, uzayın derinliğinden daha ürkütücüdür. Bu ürkütücülüğün önüne geçilemeyeceğine göre, insan kendisine düşen görevi çok iyi anlamalı.

En önemlisi, insan her şeyi anlayamayacağını bilmeli. İletişim için en önemli stratejisi. “Seni anlıyorum”la başlayan dinamikler silsilesini iyi bilmekten geçiyor.

(1) Özgüven, *Matthew Mc Kay*: s. 307

SOSYAL BİR YAPI OLARAK AİLE

1. 1. Aile

Eşler arası ilişkilerde, iletişim stratejisi için, önce aile ele alınmalı.

Her insanın kendisi bir başlangıçtır. Aile ise, sosyal düzeni sağlayan en büyük başlangıç... Aile bittiğinde sosyal hayatı bitiren en önemli etkidir.

Yeryüzünden yok olan medeniyetlerin çoğu aileler yıktığı için yıkılmıştır. Batı medeniyeti bu tehlikeyi anladı ama ne zaman? Yıkılış seslerini duyduğu zaman. Yani: Aile mefhumunu ortadan kaldırdığı 1960 lardan itibaren... Ve şunu anladı: Aile olmadan ne devletler yaşar ne medeniyetler.

İhtimaller üzerinde kurulmuş bir tek aile görünmüş değildir. Fakat dünyanın bir kısmı olasılıklar, hayaller üzerinde ailesiz ama mutlu toplum oluşturmak için koşu yapmaya kalkıştılar. "Olasılıklar ışığında çözümler daha kolay görünür"⁽²⁾ Aile canlıdır ve canlıların ihtiyaç duyduğu tüm elementlerden artı ihtiyaçlara sahiptir.

Aile özel, farklı, hassas dengeli kolay anlaşılamazları olan, özellikli, dünyanın en mükemmel, en güçlü örgütüdür. Bu gücün olmazsa olmazları vardır. Toplumun her ke-

(2) *İletişim Çatışmaları ve Empati. Üstün Dökmen*
-Giriş Danışma-

siminin bu olmazsa olmazlarını aile çok iyi bilmesi gerekir. İnsanların bazı yönleri hep aynıdır. Zencinin, beyazın, görenin görmeyenin ortak yönleri vardır. Ve bu ortak yönlerden biri de sevgiden haz almak, kalabalıktan nefret etmek, gülüşlerin diliyle tüm gözyaşlarının aynı olduğu. O halde bu konu üzerinde durmak gerekir.

1. 2. Ailenin Tanımı

Eşler arası iletişim denince önce aile akla gelir. O halde ailenin tanımına bakalım:

Aile (A.İ) 1. Nesep ve evlilikte bir araya gelmiş bir çatı altında bulunan topluluk..."⁽³⁾

Aile; klasik deyimle en küçük devlettir.

Ailenin özellikleri:

- a- Aile fertleri için, sıcak güvenilir bir mekan olması
- b- Düzenli ilişkiler kurulması
- c- Çocuğun sahipsiz olmaması
- d- Aile içindeki bir ferдин derdini, bütün aile bireylerinin paylaşımı
- e- Fertlerin dertlerini paylaşacağı bir yuvalarının olduğunu bilmesi ve bunun getirdiği psikolojik rahatlama
- f- İyileştirici, geliştirici, fertler arası rehabilite edici özellik taşıması

"Aile düzeni için en önemli kaynağımız bilgidir. Bilgiyi yerinde kullanmak kaydıyla bilgi aile düzeni için en önemli kaynaktır.

Rehabilite edebilmek için de önce bilgi, saygı şartı vardır.

Ailede bilgi sahibi olunması için ailenin yönlendirenlerinde, insan psikolojisini bilmek, motive yeteneğine sahip olması, gerekir. Çünkü; ailede, davranışların olumlu hale getirilmesi, paylaşımın en içten yaşandığı mekan olması açısından, aile terapi merkezidir ayrıca.” (SHU Fatih Kılınçaslan)

Gençlik için aile oldukça önemlidir. Bir aile terbiyesinden geçmeyen gençler, evlendikleri zaman eşiyle iletişim kurma yollarını bilemiyor. Çünkü bir aileden değil, sanal dünyadan beslenmiş oluyor. Sanal dünyada hayatın gerçekleriyle uyuşmadığından, istenilen iletişim maalesef oluşmıyor. Bu, görüştüğüm gençlerin yaşam tarzına bakılarak tesbit edilmiştir.

Aile, fertlerinin özgüvenini ve inancını pekiştirecek tek emin müessesedir. Aile, bilinç üzerine temellendirilmişse, fertlerin özgüvenle yükselme zeminini hazırlar. Özgüven, sanıldığı gibi büyük kariyer sahiplerine ait bir kavram değildir. İyi bir ailede yetişmiş, modelleme döneminde iyi modeller görmüş ve rencide edilmeden yetişmiş her sıradan insan özgüvenlidir. Bu şartlarda büyümemiş ferdin, kariyeri ne olursa olsun, özgüveni yoktur. Ancak kariyerinde kaldığı sürece oradan beslenerek, pompalanan özgüvene kavuşur o da sevimsiz bir özgüven olur.

Aile fertlere prensipler öğretir. Ör:

- a- Sözünde durmayı, randevusuna sadık olmayı
- b- Borcunu gününde ödemeyi
- c- Onurla gururu birbirine karıştırmamayı
- d- İhanete yer vermemeyi

Aile genel kuralların öğrenildiği en büyük okuldur.

* Kavgacı olmak, insanın değerini düşürür

* A. Şükrü Apuhan: “Bir insana küsmeniz o insana hakkı olmayan bir değer ilave ederken sizden de değer ek-

silmesine sebep olur”⁽⁴⁾ Bir çocuk bu hassas dengeler silsilesini sadece ailede öğrenir.

* İnsanın insanı zorla değiştirmeye kalkmaması varsa yanlışları ona bilgiyle anlatması...Fertler bunu anne ve babalarının birbirine sevecenlikle yaptıkları bildirim ve geribildirimlerinden öğrenirler. “İnsan ya kırk yılda değişmez ya da kırk saniyede değişir.” (SHU Fatih Kılıçarslan) Bir insanı kırk saniyede değiştiren güç de çoğunlukla aile menşelidir.

Aile fertleri, eğer düzeyli fertlerse, yanlışları olana uzun süre emek verirler.

“Bir sonraki aşamada ilişki gelişerek daha ciddi bir boyut alır. Bu aşamada değerler karşılaştırılmaya başlanır. Özellikle sözel iletişim yoluyla toplanan bilgiler üzerine odaklanır. Bilgiler özel bir nitelik kazanır. Genellikle din, politik inançlar, insanlara yönelik tutumlar ebeveynler arkadaşlar, spor ve sanat ilgileri gibi konulardır.

Bireyler karşılarındaki bireyin kendilerine benzediğine ve kendileri gibi düşündüğüne inanmak isterler. Bu aşamada görüş açıları tartışılır, paylaşılan değerler sorgulanır ve birbirlerini anlamamanın rahatlığını hissederler.”⁽⁵⁾

* Aile motive ederek, fertlerin motive ihtiyacını giderir ve onun yüreğini besler. Adreman “Kaybettiğiniz maçları unutun gelecek maça hazırlanın” demiş. İnsana verilen beyin enerjisi öylesine hassas ki, uzmanlardan dinledikçe şunu öğreniyoruz. Beyin enerjisi çok büyük bir nimet, boşluklar da tüketilmemeli.

* Aile bir okul olduğu için öğretme psikolojisini en iyi uygulayan yerdir. Değilse olmak zorundadır.

* Aile fertleri, kendinde bir olumsuzluğu değiştireceği zaman önce o olumsuz yönlerini kabul ettiğini aile içinde

(4) Başarı Yolunda 70 Altın Kural, R. Şükrü Apuhan, s. 146

(5) Evlilik Okulu, Prof. Dr. D. N. Reyhan / Ateş, s. 68

açıklar ve gereğini yapar. Bu tavırda güveni artırıcı özellikler taşır.

* İrade mizaçtır. Fakat karakterin oluşum şartları baskın çıkarsa kişinin iradesi zayıflayabilir. İradesini besleyenler ise, en kötü alışkanlıklarını terkedebilirler. Bu da aile içinde iletişim için açılan yollardan biridir.

“Aile insanlığın en eski olduğu kadar en temel vazgeçilmez kurumudur. Çünkü insan yaratılışı icabı, yalnız başına yaşamaya değil de bir aile içinde olmaya meyillidir” ⁽⁶⁾

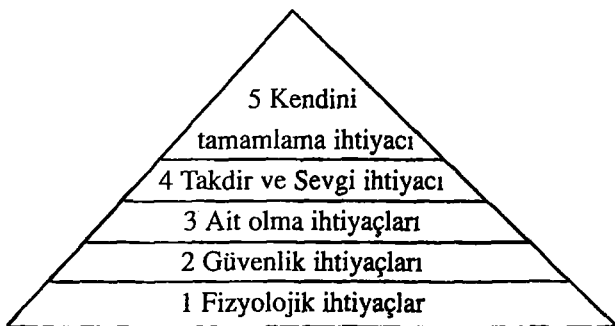
Ailesizliğin insanı nasıl bitirdiğini sokak çocuklarında görüyoruz.

“Bazılarına göre, aile toplumda sığınabilecek en güvenilir limandır” ⁽⁷⁾

O halde, bu limanın yaşama kurallarını öğrenmeliyiz.

Araştırmalarımda ve gördüğümüz derslerde bir gerçeği daha fark ettim. O da, İslâm'ın aile sistemi isim değişikliği ile karşımıza çıkıyor. Bunlardan biri Maslow'un kuramıdır.

1. 3. Maslow'un Hayat Hiyerarşisi



(6) *Aile Bilinci Aysel Zeynep, s.15*

(7) *Age, s.13*

Şimdi bu beş maddenin açılımını yapalım:

1. 4. Fizyolojik ihtiyaçlar.

- a- Açlık, susuzluk
- b- Uyumak
- c- Barınma ihtiyacı
- d- Cinsellik

Maslow'un fiziki ihtiyaçlar içinde, cinselliği son planda zikretmesi "cinsellik, hava gibi su gibi, olmazsa olmaz ihtiyaçlardan biridir." diyenlerin savını çürütürken, toplum mimarlarına da gerekli mesajı iletmış olmaktadır.

1. 5. Güvenlik İhtiyaçları

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasından sonra sıra öteki ihtiyaca gelir. "Güvenlik ihtiyaçları, fiziksel ihtiyaçların gelecekte garanti altına alınmasıdır," diyen uzmanlar "Bu ihtiyaçlar, insanın başına gelebilecek her türlü tehlikeden, çeşitli mahrumiyetlerden, tehditlerden , kurtulmak ve bunları savuşturmak mantığına dayanır." demeyi de ihmal etmezler. Toplumlar, bu tehlikelere uğramamak için çeşitli kurumlar geliştirmiştir. Bunların başında aile gelir.

Hiçbir ihtiyaç diğer ihtiyacın yerini doldurmaz. Açlığını gideren insan demek, güvenlik ihtiyacı giderilmiş insan, demek değildir. Her ihtiyaç kendisini hissettirir. Güvenlik ihtiyacı sonradan kazanılan bir duygudur, fakat çok önemli bir tamamlayıcıdır. Ailesiz ve vatansız ya da annesi ve babası bilinmeyen insanlarda bu durumun yansıması negatif olarak görülmektedir.

1. 6. Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı

Fizyolojik ve güven ihtiyacından sonra “Üçüncü bir ihtiyaç grubunun varlığı kendini yoğun bir şekilde hissetti-recektir.” diyen Maslow, aile olmak ve sevgi ihtiyacını gidermek, ailede kabul görmek, akrabalar arası dostluk görmek, sevmek ve sevilmek gibi ihtiyaç güdüsünün aileyi gerektirdiğini, aksi halde fertlerin ömürboyu tedirgin yaşayacağına açıklar.

1. 7. Takdir ve Saygı İhtiyaçları

İki aşamalı olan bu grubun birinci aşaması, kişinin başkaları tarafından takdir edilerek saygı görme isteği, ikinci aşaması ise, ferdin kendi kendini takdir etmeyi başarmasıdır. Bu da, ferdin önceliğinin kendisine güven duyabilmesi, sonra da başkalarından gelecek olan saygının önemi.

1. 8. Kendini Tanımlama İhtiyacı

Eşler, eşinin gözünde nerde durduğunu bilmek ister. Bilemediğinde merak eder ve bu merak zamanla kaprise dönüşür.

“Fert, bütün ihtiyaçlarını tatmin etmiş olsa bile, zaman zaman tüm yeteneklerini ve becerisini ortaya koymadığını ve en iyiye ulaşmadığını düşünerek, içinde bir huzursuzluk, hoşnutsuzluk duyacaktır. Bu durum, kendini tanımla-

ma ihtiyacı olup, bir kişinin kendi potansiyelinin farkında olmasıdır. Bu ihtiyacın, temelinde, 'kişinin olabileceği her şeyi olabilmesi' isteği yatmaktadır. Yani, kendinde var olan tüm yetenek ve hüneri ortaya koyarak, mümkün olduğu ölçüde, bunları kullanma eğilimidir. Bu durum, kişiden kişiye değişiklik gösterir. Ancak böyle bir ihtiyaç herkes için geçerli değildir. Çünkü daha önceki ihtiyaçlar hiyerarşisini sırası ile tatmin etmiş kişi sayısı azdır ve kişilerin sosya- ekonomik yapısı ile ilgilidir." (*Newport dersleri Kişiler Arası İlişkilerde Dinamikler*, adlı ders notlarından alınmıştır.)

1. 9. İhtiyaçlar Hiyerarşisi İle İlgili Gözlemler

Aşağıdaki Gibidir

Maslow'a göre, bir ihtiyacın bir kişide egemen duruma gelmesi için, önceki ihtiyaç kademesinin tepe noktasının aşılması gerekir. Psikolojik olgunlaşma ve kişisel gelişme ihtiyaçların sayı ve çeşidini artıracaktır. Ancak, burada önemli olan husus, ihtiyaçların öneminin herkeste aynı düzeyde olmamasıdır. Bu bakımdan, her ihtiyaç tipi, şiddeti ölçüsünde, fert davranışını etkiler. Fakat temel, ihtiyaçların sonlu olması nedeniyle, ekonomik davranış gerektiren bu tür ihtiyaçların karşılanmasından doğan motivasyonun etkinliği, zayıf ve kısa süreli olacaktır. Buna karşılık, ikincil ihtiyaçların sınırsızlığı sebebiyle, bu ihtiyaçların karşılanmasından doğan davranış etkinliği, daha kuvvetli ve uzun süreli olacaktır.

Bu ihtiyaçlar hiyerarşisinde, ihtiyaçlar arasında kesin bir ayırım ve sınır yoktur. Bütün ihtiyaçlar birbirine bağlı ve karışmış durumdadır ve her ihtiyaç grubu bir önceki ve

sonraki ile ilgilidir. Bu bakımdan belli bir ihtiyaç kategorisinde olan bir kişinin, diğer ihtiyaçlarını hissetmediği söylenemez. Örneğin, ait olma ve sevgi ihtiyaçlarının zirvesinde olan kişide güvenlik ihtiyaçları tamamen kaybolmamıştır. Ancak, büyük ölçüde etkisini kaybetmiştir. Çünkü, belirli ölçüler içerisinde bu ihtiyaç kategorisi de insan organizmasındaki varlığını göstermeye başlamıştır.”⁽⁸⁾

1. 10. Ailenin Olmazsa Olmazları

Ailede önemli olan unsurlar yerine gelmediğinde çocuklarda da problemler oluşur.

Bunlardan bazıları şunlardır:

a- Ailede aç kalan çocuk hırsız olur

b- Sevgi görmeyen çocuk güvensiz siliş kişiyetli hayata karşı kompleksli ve çekilmez biri olarak yetişkinliğe doğru yürür. Sevgi, yapmacıklıkla beraber yaşayamaz. Çünkü; “Sevgi özdür söz değil... Sevgi bir yürek kıpırtısıdır, hissedilir.”⁽⁹⁾ O halde bizden sevgi bekleyenlere sevgimizi hissettirmeliyiz. Bizim sevgi beklediklerimiz de bize varsa sevgilerini hissettirmelidir.

c- Cinsel yönden, zamansız uyarımlar olursa ve de cinsel konularda yaşına uygun olarak bilgi sahibi olmazsa, karşımıza büyük bir problem çıkabilir.

d- Problemlere karşı, donanımlı yetiştirilmeyen aile bireyleri başlarına bir sıkıntı geldiğinde ne yapacaklarını bilemezler. Aile insanı her yönden eğiten olarak çalışmalıdır.

(8) *Kişiler Arası İlişkilerde Dinamikler*, Newport International University desr notları s. 6,7. Haziran 2003

(9) *Kalp Sevmekten Yorulmaz*. Vehbi Vakkasoğlu.
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

“Ailede ne zaman ve ne tip, bunalımların ortaya çıkacağını kimse tam anlamıyla kestiremez. Bu nedenle, aile bireylerinin problemlerle başa çıkabilecek güçte yetiştirmek ve probleminden kaçma yerine, probleme dönük olmalarının gereğine inanılmaktadır.”⁽¹⁰⁾

Aile içindeki ebeveynler, çocuk eğitmeyi çoğu kez, kendi yetiştirilme tarzlarını modelledikleri tarzda uygularlar. Yirmi beş yıl sonra bir aileden çıkıp toplumda yerini alacak olan fertlerde tahammülü, mutlu olduğunda haddi aşmamayı da bireyin ailede öğrenmesi gerekir.

Sosyal Hizmetler Uzmanı Fatih Kılınçaslan’a göre; bireyler, çocukluktan yaşlılık dönemlerine kadar, aile içindeki fiziksel ve ruhsal olarak çeşitli süreçlerden geçer. İnsanların yaşam evresi, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden geçtiği gibi, ailelerin de evrelerinin olduğunu belirten Kılınçaslan şöyle devam ediyor:

“Ailedeki yaşam süreci, beraberinde değişimi de getirir, değişim bireylerin duygu, düşünce ve davranış düzeyinde etkilenmesine yol açmaktadır.

Evreler, bireylerin yeni ilişki süreçleriyle karşı karşıya kalmasına yol açmakta, beraberinde uyum sorununu, yeni tutum ve davranış becerileri geliştirmeleri ya da değişimi yönetememesi durumunda çatışma ve kriz ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Aile, içinden geçtiği bu evreler, aile yaşam döngüsü olarak kavramsallaştırılmıştır. Aile yaşam döngüsü aileyi zaman içinde değişen bir sistem olarak kurgular ve ailenin bu değişim süreci içinde geçirdiği evreleri tanımlar. (Goldenber & Goldenberg 1990).

Aile yaşam döngüsü, profesyonel uzman ve danışman-

(10) *Evlilik ve Aile Terapisi*, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven,

s. 121, Evrim Yayınları, Ankara, 2000 s://rantey.org

lara aile içi sorunların belirlenmesinde, müdahale tekniklerinin ve yararlı yaklaşımlar planlanmasında faydalı bir kuramdır.

Aile ve çiftlerle çalışan profesyoneller, aile üyelerinin ilişkilerinde yaşanan sorunlarla çalışırken aile içi iletişimde çatışmaya neden olan faktörlerin belirlenmesinde ailenin yaşam evrelerinden yararlanırlar.” (Aile Yaşam Döngüsü isimli makaleden alınmıştır. SHU Fatih Kılınçaslan).

1. 11. Aile En Büyük Okuldur

Aile, fertlerinin yüreklerinin büyüklükleri, sevgiyi öğrendikleri, mukaddesi bir ruha sahip olan ocaktır. “Aile olmasın, insan çiftliği olsun, insanlar hayvanlar gibi büyüsün” diyen ideolojiler yaşam için bir nefes alamadılar, almaları da mümkün değil. Zira, insanın fıtratı aileye muhtaç yaratılmıştır. Ailesiz yaşayanlardan bu durum açık bir şekilde öğrenilmektedir. Bunu anlayabilmek için sokak çocuklarından yetimhanede büyüyenlere kadar onlarca insan üzerinde anket yaptım.

“Aile sözcüğü olarak sıklıkla kullanılmasına karşın, tanımını konusunda insanlar arasında görüş birliği bulunmamaktadır. Ozankaya’ya (1976) göre aile içinde insan türünün üretildiği topluma hazırlanma, sürecinin ilk ve etkili biçimde olduğu, eşler ve ana- babalarla çocuklar (ailenin biçimine göre başka yakınlar) arasında sıcak, güven verici ilişkilerin kurulduğu ekonomik etkinliklerin az ya da çok yer aldığı bir toplumsal kurumdur.”⁽¹¹⁾

e) Hatadan kurtulmak içinde aile kalkandır.

(11) *Evlilik Okulu*, s. 25, Dr. Gülbahar Gül, Remzi Kitapevi İst. s. 2004, s.10)

Birey hatasız olmaz. Aile içinde hata yapan kişiyle aile dışında hata yapan kişi aynı ruh halinde, aynı güçte değildir. Çünkü aile içinde doğrular yanlışlardan fazla olur. Aile çatısının özelliğinden gelen bir olgudur bu. Ve aile ortamında 'doğrularımız yanlışlarımızı yer' ⁽¹²⁾ Ailenin ilginç atmosferi doğurgandır. Aile yapısı yanlış üzerinde bina edilmişse, devamlı olarak o ailede yanlışlar doğar. Yanlış eğitim yanlış algılama, sapkınlık, kişiliksizlik vb. Düzgün temelli aile yapısı arada bir fire verse bile doğruya endekslenmiştir, hem de doğaçlama olarak giden doğru.

Ailede anne baba üzerinde çok durulmasının sebebi şüphe yok ki insanlığın faydasıdır. Yeri geldiğinde annelik görevini yapmayanlar, ve "Zamanında babalık yapamayanlar, tembelliğin utanç veren çocuklarına babalık yaparlar"⁽¹³⁾

"İnsan yetiştirir insanı. Dünya üzerine getirilen insan insan üretimi olmak zorunda, hem de bire bir ilgiyle fabrikasyon olamamasının sebebi de budur. 'Her insan kişisel ve birkezliliğine bir varlıktır. Kişisel vicdanın yerine kolektif vicdanı geçirmeyi istemek başlı başına bir zorbalıktır ve her türlü totalitarizmin ilk adımını oluşturur'"⁽¹⁴⁾

Üzüm üzüme baka baka kararır, ata sözünde üzüm insanı temsil ettiğinden:

"Birey içinde yaşadığı sosyal çevreden soyutlanamaz. İnsan katılım ve etkilerinin bireysel bir ürünüdür. Bireyin sosyal ortamı ve çevresi, toplumun en küçük birimi olarak nitelendirilen ailedir."⁽¹⁵⁾

Kişinin iyi bir yetişkin olmasında mizacın-genlerin ta-

(12) Başarı yolunda 70, Altın Kural, s.55,

(13) Age. s.22,

(14) İnanç da Sevgi de Aklın Yolunu İzlemez Herman Hesse s.13

(15) Evlilik ve Aile Teorisi, Prof. Dr. İbrahim Fikri Özgüven, s.1,

şıldığı değerlerin yanında karakterleri oluşturan aile ve sosyal dokuların önemi inkar edilemez. Aile'nin en yakın bilinen tarihi 4000 yıldır varlığı bilinen toplumsal eğitmen, devlet kontrollü küçük bir devlettir.

“Aile ve evlilik kurumunun özellikleri, içinde bulunduğu toplumun sosyal yapısına göre farklılık göstermektedir. Ailenin bu özelliğine karşın tüm toplumlarda büyük benzerlik gösteren yedi temel işlevi vardır. Bunlar, üremek, ekonomik gereksimleri karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlamak, din eğitimi vermek, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirlerini korumaları, karşılıklı sevgi ortamı yaratmak ve cinsel doyum sağlamak gibi işlevlerdir. Bu genel işlevler “biyolojik, sosyal” psikolojik ve ekonomik olmak üzere dört genel başlıkta toplanabilir.” ⁽¹⁶⁾

Aile, insanlığı yalnızlıktan koruyan tek mekandır.

“Fedekarlığın öğrenildiği ilk sosyal mekan ailedir.

“Aile insanların gelişmesinde birinci sırada değer ifade edecek kadar önemlidir. Çünkü insanları yalnızlığın yıkıcı etkisinden korur. Aynı zamanda insan aile içinde eşi ve çocukları için fedakarlık etmeyi öğrenerek olgunlaşır. Bencilliğinden uzaklaşarak, sahip olduğu maddi ve manevi imkanları eşi ve çocuklarıyla paylaşır.” ⁽¹⁷⁾

Batı, ailenin eksikliğini anlasa da, henüz ailenin önemini idrak edemediği için büyük yanlışlar yapıyor. En bariz örneği filimler. Filmlerinde gerçek yaşantılarına yer veriyorlar. Meselâ: Aileye ihtiyaç duyan bir genç iki ayaklarının üzerinde duramadığı iddiasıyla yargılanıyor ayıplanıyor. Aileye muhtaç olmayı bağımlı konumuna sokuyorlar. Eğer bir genç, ailesine muhtaç olmayı küçümsüyorsa, onun

(16) *Evlilik Okulu, Dr. Gülbalar Gül, s. 9*

(17) *Aile Bilinci, Aysel Zeynep, s. 16*

ailesi baştan yok sayılır. Halbuki şefkat kollarının en yu-
muşağı eğitimin en anlamlı mekanı aile olduğu gibi, insa-
nın en rahat edeceği yerde ailedir. “İhtiyaç duymak bağımlı
olmak anlamına gelmez” (yard. Doç. Dr. Esra İşmen).
Hatta aile yapısının bir özelliği (saygın aileden bahsediyoruz)
Kişi yapacağı hataların çoğunu aile hatırı için, aileyi
küçük düşürme tehlikesini göze alamadığı için yapamaz.
Bu gerçeği de tavırları açık olmayan çocuk ve gençlerde
yakından müşahade ettim.

1. 11. Ailede Görev Bölümü

Aile içinde sorumluluk duygusu çok önemlidir.

Kadın erkek görevi bilinçli olarak üstlenmek ve gereğini yerine getirmek zorundadır.

Kadın erkeğin görevini erkek kadının görevini yaparsa önce çocuklar modellemede kargaşa yaşarlar. Ayrıca kadının görevini yapmak erkeğe aşagılık duygusu verirken, kadının kendine güvenini kontrol edilemez hale de getirebilir. Erkekler ise farklı ve bozuk tavırlar sergileyebilir. Her ikisi de azınlık olsalar da bu bir gerçektir. İnsanlarda böbürlenmemek, yaptığı işlerle havalara girmemek yüksek kişilik özellikleridir. Yüksek kişilikli insanların çoğunluk olmadığı bilinen bir gerçek. Kişilikli insanı olaylar kontrolünü kaybedecek şekilde etkilemez.

1. 12. Kadının Ego Doyumunu Ne Artırır?

Erkekde de, kadında da “nefsani” dediğimiz ego çok çirkin duruyor. Erkek küçülüyor, kadın zavallı duruma düşüyor.

İlahiyatçı, araştırmacı yazar, kadınların en yakındıkları konunun kocaları tarafından dinlenmediğini, erkeğin başarıya, kadının saygıya endeksli olduğunu, her ikisinin farklı alanlarda motive olduğunu, kadının kocasına yardımı sevdiğini ifade ettikten sonra şöyle der:

“Kadın bunu yaparken eşini koruduğunu düşünür. Erkek ise, karısının kendisini yönettiğini düşünmeye başlar. Yeterli olduğunu kanıtlama çabasındaki bir erkeğe kadın yardım önerdiğinde erkek yetersiz ve eksik olarak algılandığını zanneder. Kadın, erkek istemeden öneride bulunursa bu, erkekte güçsüzlük ve beceriksizlik duygusu uyandırır. Bir erkekte ne yapacağını bilmediği duygusunu uyandıran bir kadın, erkeği anlamıyor demektir”⁽¹⁸⁾

Hanımlara sorduğum sorular arasında “Eşinizden beklediğiniz saygıyı görüyor musunuz?” sorusu vardı. Hanımların çoğundan aldığım cevap, “Eşim beni adam yerine koymuyor. Bir kadının bunu hissetmesi onun beyninde evliliği bitiriyor.” anlamında cevaplar aldım. “Siz eşinizi tanıyor musunuz?” sorusuna aldığım cevap ise, kadınların da erkeklere benzediğini belgeliyor, onlar da eşlerini tanımiyordu.

“Kadın da erkek de kendi kendisine önem verilmesini istiyor fakat, kendisi kendine düşen görevi yerine getirmiyor. Buna “bencillik” diyor. Bu durumda, her birey, istegine ulaşamasa da iletişim kurmak zorlaşır, bazen de imkansızlaşıyor.

Kadın erkek arasında ilginç bir fark var. Uzmanından öğrenelim:

“Kadının ve erkeğin sorumluluk duygularını artırmak için psikolojik ihtiyaçlarını ayırt etmek gerekir. Farklılığa saygının olduğu yerde insanlar daha istekli olurlar. Erkeğin

(18) Aysel Zeynep, Aile Bilinci.

psikolojik ihtiyacı, kendisine ihtiyaç duyulmasıdır. Kendisine ihtiyaç duyulduğunu hissettirdiğinde enerjisi artar, güçlenir ve harekete geçer. Kadın ise sevilip değerli olma duygusu taşıdığı anda güçlenir.

Varlığına ihtiyaç duyulduğunu hissedememek, erkek için ağır ağır ölmek demektir. Sevilmemek de aynı şekilde kadını yıpratır.

Erkek, “eşimin bana ihtiyacı yok.” diye düşünürse mutsuz olur bu bir gerçek. Ama kadın da aynı duyguyu taşır.

Kadınla erkek arasındaki anlaşmazlıklar nasıl giderilir?

Şüphe yok ki bilişsel bilgiyle kafakafaya veren eşler her problemlerini çözebilirler. Her iki bireyin farklı farklı problemleri vardır. Eşler eşlerin problemlerinden ve o problemin nasıl yok edileceğinden haberdar olmaya çalışmalıdır. Bunun yolu da, bilişsel bilgiden ve elde edilen bilgileri uygulamaktan geçer.

Kadın ve erkeğin en eşit gidebilecekleri konu sadece ilimdir. İlim dışındaki konularda, bazen kadın önde bazen erkek öndedir.

Eşler eşinden ilgi beklerken, bu ilginin içinin dolu olması gereken ilgi olduğu eşler tarafından bilinmeli. Laf olsun diye, saygı duymadan, gerçekten ilgilenmesi gerektiğine inanmadan ilgi gösteriyor gibi ilgi gösterilmesini, özellikle kadın hisseder ve eşine karşı nefret duygusu besleyebilir. Çünkü, yapmacık ilginin kendisini aşağılama amaçlı olduğuna karar verir.

Araştırılırsa görülecektir ki, “Bir çok insanın ruhundaki eziklikler, yaralar yırtınmalar başka bir ruhun esere-dir” (19)

Mathew Mckay “Acıdan korunmanın en iyi yolu araya mesafe koymaktır. Acının yanından sıyrılıp geçmek ise yüksek kişilik isteyen bir olgudur.” der.

Eşler dilerse iletişimde kolaylık sağlarlar. Fakat kendinde hiç hata görmeyenle iletişim kurmak rüyada bile zor görünebilecek bir olaydır.

Uzmanlar; ben merkezci kişilerin çok eleştiren, hasta tipler olduklarında hemfikirdirler. Özellikle eşler arasındaki aşırı eleştiri çok mühimdir. Çünkü, aşırı eleştiri gören öteki eşi hasta etme ihtimali vardır.

Bazıları için hatalar hayatın sonudur. Tahammül edilmez bir kafaya sahiptirler en küçük bir hatayı bile görmezlikten gelemeyiz. Affetmeleri de imkansızlaşır. Onlar için yaşam hiç başlayamaz. Obsesif tipler bazen de küçük hataları söylemez, biriktirir bir müddet sonra öfkeyle aileyi (gücü varsa) abluka altına alır. Olayların böylesine büyüdüğü ortamlarda tek çözüm, psikolojik yardım almaktır.

“İhtiyaçların daha çok yardım alamayan, her şeyi içine atan kişilerde oluştuğunu hatırlarsak, ‘psikiyatrik’ hastalarda intihar riski normal popülasyonun 200 katı kadardır. Bu oran, psikiyatrik hastalarda 500 katına çıkmaktadır.”⁽²⁰⁾ Çünkü kadınlar, erkekler gibi sinirlerini boşaltacak ortam veya cesaret bulamamaktadırlar. O halde bu noktada kadının ezildiği çok açık. Yine de kadının suçlanması ise, tanımlı yapılamıyacak bir dramdır. “Yapraklarını dökmüş, boyunu bükülmüş bir ağacı da hemen zavallı bellemeyin, siz onun yaşadığı fırtınaları görmediniz”⁽²¹⁾

(20) *Neden İntihar Ediyorlar* Dr. Nihat Kaya s. 10

(21) *Başarı Yolunda 70 Altın Kural*, R. Sükrü Apuhan s. 111

1. 14. Kadın ve Erkeğin Çekilmez Yanları

Kadınların da erkeklerin de çekilmez yanları vardır. Dinimiz, bazı çekilmez yanlara tahammülün sınav olduğunu söyler. Zira, insanlar her hatalarını düzeltemeyebilirler ve onları o hatalarıyla kabul etmek gerekir. Zaten anlayış kendini burda gösterir.

Sorumsuz erkeğin çekilmesi en zor olan yanı aşırı bağımsızlık duygusunda olması, evlendiği halde, sanki bekarmış gibi yaşamasıdır.

Kadınların erkekler tarafından en çekilmez yönleri eşlerinden çok ilgi beklmeleri, bekledikleri ilgi olmayınca bu hayal kırıklıklarını ilgisiz konuları gündeme getirerek (konu kırk yıllık da olabilir) gidermeye çalışmaları veya gizli intikam alışları onları borçlandırmak veya yatakta yabancılaştırması gibi intikamcı ruh haline bürünürler. Aslında kadının intikamından korkulur. Çünkü, severse aşırı sever, nefret ederse de aşırı nefret eder. Yüksek şahsiyetli kadınlar, bu zayıflığı göstermez. Kadın sevmediği zaman artık karpis de yapmaz.

Eşinin sevgisinden doğan, karpisini eşi anlarsa iş kolaylaşır, anlamadığı takdirde çatışma veya tartışmanın kapısını açabilir. Bu tür olumsuzluklarda kadın dünyanın zalimliğine konuyu dayandırırken, erkek de kendine uygun bir kadına raslayamadığının (enazından iç dünyasında) tartışmasını yapar. Halbuki, kendini yönlendirmeye çalışan, kimlik ve kişilik sahibi kişiler hayatın bir karmaşalar bütünü olduğunu anlayarak yaşadıklarında problemi çözebiliyorlar. Fakat çözüm odaklı olanlar iletişim kurabilmek için çözüm odaklıdır, çözüm odaklı olmayanlar, her geçimsizliğin ardından ayrılmayı çözüm görürler. Evet, kangrene

dönmüş ilişkilerde ayrılık çözüm olabilir fakat her kavga-da her hatada ayrılığı kolaylaştırmak aile ocağına düşmanlıktır.

1. 15. Feminizim ve Evlilik

Dünya öylesine şaşırdı ki, bir yandan “Ayrımcılığa karşıyız.” propagandası yaparken, bir yandan da, insan gibi en değerli yaratılmış varlık arasında ayrım yapıyor. Sonra da, karısına bağlı olması gerektiğini işlerken, bir yandan da kadının kocaya bağlı olmamasını işliyor, kadın kocasını dinlemeyen kadını özgür ilan ediyor. Fakat, bu dikeş tutmuyor.

“Bir insan, hem özgür olup istediğim gibi yaşayacağım, hem de evli olacağım.” diyemez, diyen Prof. Dr. N. Tarhan şöyle devam ediyor:

“Feminizm, kadını erkek gibi olmaya iterken, kadının cinsel kimliğine zarar vermektedir. Kadın, kadınlık özelliklerini ve farklılıklarını güçlendirdiği zaman kadındır. Psikolojik olarak iki cins birbirinden üstün değil farklıdır. Bu farklılık, hukuki, değer açısından da önemlidir. Kadın duygusal özellikler, estetik ve koruma içgüdüğü bakımından ileriyken, erkek dış ortamlarla savaşıma, avcı özellikleri itibariyle öndedir. Böylece taraflar birbirlerini tamamlar. Kişilerin baskın olan bu yönlerini törpülemek evliliğe zarar verir. Kadının ev hanımlığı rolü küçümsendiği zaman bu rolden uzaklaşır. Halbuki, ev hanımlığı ağır bir işçilik zor bir hizmettir.”⁽²²⁾

Kadını “ev işi yapıyor” diye aşağılayanlar, kendi ev iş-

(22) *Kadın Psikolojisi*, Nevzat Tarhan, s.247)

lerinde de, çocuklarının bakımında yine kadını kullanıyorlar. Halbuki, kendi çocuğunu kendi yetiştirirken, işini çekip çevirebilen kadın Cumhurbaşkanı kadar değerlidir, önemlidir. Ev işcisi kadınlara verilmek istenen aşağılık duygusu dış kaynaklı düşmanca bir plan olsa gerek. Bunu söylerken, ihtiyaç duyulduğunda “kadın dışarda çalışmaz” demek istemiyoruz şüphesiz.

Traji komik durumlar da göze çarpıyor;

Ezilen kadınları, savunurken tüm erkeklere düşman olan bazı kadınlara dikkat edilirse görülecektir ki erkek olma özentişi içinde yaşarlar.

* Erkek gibi giyinirler, biraz da degaje ilave ederler

* Saçlarını tamamen erkeğe benzetirler (Saçını kısa kesen her kadın aynı ruh halinde değildir.)

* Tavırları erkek gibidir

* Küfür edenleri erkek gibi küfrederler

* Bazıları kadını, babası ve kocasından başka herkese yar ederler, özellikle kocaya asla.

* Dişiliğinden utanan kadınların, iletişim stratejisinde başarılı olarak yer alması imkansızdır. Onlar on erkeğin sevgilisi olmayı göze alırlar fakat, bir erkeğin sadık eşi olmaktan kompleks duyarlar.

Halbuki, karşı cinse savaş açmak başka, hatalarını söylemek başkadır.

Asırlardır tartışılan kadın erkek konusu, hâlâ tam çözüme ulaşmış değil. Kadına dair kitaplar yazanların bazılarının eşlerinden bile “kocam beni anlamıyor” şeklinde şikayet duyuyoruz. Kadının erkeği, erkeğin de kadını aslında tanımadığı henüz anlaşılamadı. Bu konuda İslâm’ın kapısını çalmaları gerekiyordu. Çünkü araştırmalar derinleştikçe konunun, dini tavsiyelerin dediğine dayandığı görünüyor. Böyle olunca da bilim adına, bazılarınca gerçekleri saptırmak, çözüm sunuluyor.

Ör: Yıllardır, islam, erkeğin duygusu ile kadın duyguları arasında fark olduğunu, kadının daha hashas yaratılışa sahip bulunduğunu söylerken, bilimsel araştırmaların ne dediğinden habersiz olanlar hezeyan halinde savunma getiriyorlardı.

İnkâr edilemez bir gerçektir ki, kadın erkek birbirinden farklıdır, fakat birinde düşük seviyede olan herhangi bir özelliğe karşın, aynı kişide başka bir özellik daha yüksek değerdedir. İki cins arasındaki eşitsizlik bir bakıma varoluşların nedeninde gizlidir denilebilir' diyenler de az değildir.

Bilindiği gibi, kadın erkek fizyolojisinin de birbirinden farklı oluşumu, erkek beyninin kadın beyninden yüzde dokuz daha fazladır. Araştırmalar erkeklerin kadınlardan 20 ml daha fazla beyin omurilik - sıvı ihtiva ettiği bilinmektedir. ⁽²³⁾ Bu durum, yani kadın beyninin hacimce küçük olması, kadını aşağılanmasına delil olmadığı gibi, erkek beyninin de hacim olarak büyük olması erkeğin değerinin yükseltilmesi yönünde delil değildir. Zira, başka canlılarda hacim olarak çok daha ağır ve büyük beyinler bulunmaktadır. Bu da erkeği küçültmez. İnsani değerler, büyüklük küçüklük ile değil, erdemle, şahsiyetli kimliklerle ölçülür.

1. 16. Aileyi Yönlendirme Stratejisi

Yetenek kalıtımsal olduğu gibi, eğitimle gelişen insan metabolizmasında öğrenmeyi yeteneğe çevirme kabiliyeti vardır. Yeteneksiz kişiler kimlikleriyle yaşayamazlar. Örneğin, Polis kimliğindeki birey, evine gittiğinde de hâlâ polis kimliğiyle yaşıyor, baba ve eş kimliğini sergilemiyor-

(23) *Genç Kız Psikolojisi ve Cinselliği, Psikolog Tuncel*

sa bu kişi yeteneksizler arasında yer alıyor. Yeteneklilik, değişen ortama ivedilikle uyum sağlayan ve gereğini yapandır. Ve yetenek, çocuğun yemek yemeye başladığı dönemde gelişmeye başlar. “Sen yiyemezsin, ben yedireyim” dendiğinde yetenek gelişimi (motor gelişme) aksaklık gösterir. Aile fertlerinin bu detayları bilme zorunluluğu vardır.

Kişiye değerli olduğunu bildirmek bir motivasyondur ve motivasyonla “güç ve güven hissi oluşturur. Profesyonel hizmetin anahtarı, kişiye değerli olduğunu hissettirmektir.” (Fatih Kılınçaslan) Uzmanımız bu ifadeyi çoklu aile terapisi için kullansa da, aynı tespit ailenin ve bireylerin özünü oluşturan konudur.

Anne baba çocuğunun yeteneklerinin ortaya çıkması için bir psikolog gibi yaklaşmalı. İslam’da bulunan bir kural konuyu farklı yönden çözüyor. Çocuklar anneye ve babaya Allah’ın emanetleridirler. Anne baba çocuklar için gerekeni yapmazsa, emanete ihanetten dolayı yargılancaklardır.

Anne baba, çocuklarını veya çevredeki çocukların yeteneklerini tespit ettikten sonra, şunu da iyi bilmeli, “Her yetenek aynı zamanda bir çalış emridir”⁽²⁴⁾ Yetenek çalıştırılmazsa körelir. Ergenlik döneminde iletişim imkansızlaşır. Durumu engellemek için yarına hazırlıklı nesiller yetiştirilmeli. Yetenekler sosyal bir kalkınma aracıdır ayrıca.

Yeteneklerin anlaşılmasının ön belirtileri vardır. Bazıları şunlardır:

- a- Zamanı kullanmasını bilir
- b- Çevresini yönlendirir veya çabuk uyum sağlar
- c- Cesaretli ve aktif insan görünümlüdür.
- d- Anlama kabiliyeti yüksektir.

(24) Başar Kökünde 70 Anı, Ankara, R. Ş. K. T. Yayınevi, s. 196

“İnsan ancak yapmaya gücü yettiği şeyleri anlar” (25)
Anlamak insana verilmiş büyük nimetlerdendir.

Yetenekler ziyan edilebilir. Yetenekleri geliştiren sebepler vardır. Bunlardan en önemlisi, kişinin yeteneğini, keşfeden olmasıdır. Eşler de birbirini keşfedebilirler. Yeteneği keşfedilen kişi, iletişimde başarıya hızlı koşan kişidir. Sonra da o yeteneğin uygulanacağı bir saha...Bazı insanlarda yeteneklerini kendileri tespit eder fakat hayalleri çok büyük olur da, ilk etapta başarı bekler ya da başarı metaprogramlı olursa hayal kırıklığına uğrar, bu da yeteneği siliştirir.

Yetenekli kişinin yeteneklerini kullanmaması onu aile içinde iletişim bozukluğuna da iter. Ya hırçınlaştırır, ya da içe kapanık hale getirir. İş yerindeyse kişi herkesten ayrı yerde çalışmayı yeğler.

Yetenek illa başarmak demek değildir. Kişinin eşiyle veya dış çevre ile iletişimi hem yetenek hem başarıdır. Eşler arası ve diğer insanlarla başarılı iletişimin önemli anahtarlarından biri: “Beraber olmak bir başlangıçtır. Beraber kalabilmek bir ilerlemedir. Beraber çalışmak başarıdır” (26)
Eşler arasına dönersek, birlikte ama mutlu yaşamak en büyük başarılarından biridir.

Büyük başarıya endekslendiğinde, küçük başarılarla yetinmeyen insan, gün gelir, hiçbir şeye yeteneği kalmamış olabilir. Aile yönetimi de buna dahildir.

Eğer aile içinde veya dışında yöneten konumundaysanız “Niyetlerinizi, endişe, şüphe, tereddüt bozukluklarına yatırıp orada dondurmayınız. Dondurulmuş niyetleri bir gün tekrar çözecek bir sıcaklığı bulsanız bile onlar kalbinize ilk doğdukları andaki tazelik ve saflıklarını kaybetmiş olurlar.” (27)

(25) *Günlük Andre Gide*, s. 59

(26) *Sevgi İçin Doğmak*, s 235

(27) *Başarı Yolunda 70 Kural*, R. Şükrü Apuhan, s. 52

Ailede değişiklik, yenilik birden gelen zenginlik vb. unsurlar yükselme sebebi olmadığı sürece mutluluk getirmez. Yönlendiriciler mutluluğu hazır bulmaya çalışmamalı. Mutlu olmak da emek ve yetenek ister.

“Biz sadece kendimiz için yaşayamayız. Bizi hemcinslerimize bağlayan binlerce ip vardır. Ve eylemlerimiz neden olarak gider ve sonuç olarak geri döner.” (Herman Melville).

“Problem çözerken bir hedefe ulaşmak için uğraşıyoruz, ancak hedefe ulaşmak için gerekli araçlar elimizde bulunmuyor. Belki hedefi alt hedeflere, bu alt hedefleri de daha alt hedeflere ayırmamız gerekiyor ve bu süreç uygun aracı sağlayacağımız bir düzeye kadar devam ediyor.” (28)

1. 17. Yaşam Olaylarında Etki Ölçeği

Eşin ölümü	100
Boşanma	73
Eşten ayrı yaşama	65
Hapis	63
Yakın bir akrabanın ölümü	63
Yaralanma ya da hastalık	53
Evlilik	50
İşten ayrılma	47
Eşle barışma	45
Emeklilik	45
Bir akrabanın hastalanması	44

Hamilelik	40
Cinsel sorunlar	39
Aileye yeni bir üyenin gelmesi	39
İşe uyum	39
Mali durumda değişiklik	38
Yakın bir arkadaşın ölmesi	37
Yeni bir iş alanına geçme	36
İş sorumluluklarının değişmesi	29
Oğul ya da kızın evden ayrılması	29
Evlilikten doğan akrabalık ilişkilerinde sorunlar	29
Çok büyük kişisel başarı	28
Evin kadınının çalışmaya başlaması ya da işinden ayrılması	26
Okula başlama ya da okulu bitirme	26
Yaşama koşullarında değişiklik	25
Kişisel alışkanlıkların gözden geçirilmesi	24
Patronla sorun	23
Ev taşıma	20
Okul değiştirme	20
Uyku alışkanlıklarında değişiklik	16
Küçük çaplı yasa ihlalleri	11

Yukarıdaki ölçek, bilimsel ve insanî bir çaba olarak Psikoloji, Newport International University Öğrencilere Not'tan alınmıştır. Tabiidir ki, hayat ölçeği bu kadarla sınırlı değil.

İnsan, gençken göremediği yaşlılık günlerine yine gençken hazırlık yapmalı ki, yaşlılığında yalnız kalmasın. Aile, gelecekteki sıcak nefestir, dağıldığında ise çoğul bir yalnızlıktır.

1. 18. Evlilik Sorumluluktur

Huzurlu yaşamak isteyenlerin bilmesi gereken önemli konular var. Bunlar; aileye önem verilmeli ama ne olduğu bilinerek olmalı önem. Zor günlere katlanmayanın, yarını güzel ve kolay olamaz. Sadece bu konu bile evliliği cennet zannetmeden önemsemeye yeter! Araştırmalarım esnasında, gençliğinde ailesine önem vermeyen ve ailenin dağılmasına sebep olanların, yaşlılık dönemlerine dost bırakmadıklarını, sürünerek ölenlerin de bilinenden fazla olduğunu öğrendim.

“Nikah” ile evlilik bağı kurulmakla birlikte, aynı evde yaşama, birbirlerinin alışkanlıklarını benimseme, yeni alışkanlıklar kazanma ve toplumda evlilik sonucu kazanılan rollerin gereklerini yerine getirmek konularında iki tarafa da bir takım sorumluluklar düşmektedir.”⁽²⁹⁾

1. 19. Evlilikte ‘Biz’ Duygusu

Evlilik hayatında iki ayrı mizaç ve karakterdeki insanlar biraraya geliyor, yıllarca “Benim” diyen insanlar artık “Bizim” demek gibi, ilk etapta zor olan alışkanlığa adım atmış oluyor. “Efendim ben alıştım, ben başaramam.” diye bir cümle içten olması gereken iletişimi yavaşlatır veya bozar. Başaramam, denmemelidir. İnsanda, tahminlerin çok üstünde yetenek vardır.

(29) *Evlilik ve Aile Terapisi, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven*

1. 20. Kadın Erkek Eşitliğini Savunanlar

Kadın erkek eşitliğini, insani haklar bakımından ele aldığımızda savunmayan insan düşünemeyiz. Varsa insani değerlerini kaybetmiş olarak bakarız. Çünkü, direkt görünmese de, dengeler denklemine vurulduğun, aynı karede yaşayan kadın ve erkeğin aslında eşit olduğumuz, sadece görevlerinin yer yer değiştiğini görürüz. Bu durumu satır aralarına taşıyan bir alıntı:

“Günümüz modern toplumlarında her ne kadar kadın ve erkek eşittir dense de, bu eşitlik her yönden geçerli değildir. Sözü edilen eşitlik temel hak ve özgürlükleri kapsayan alanlardadır. Bunları yaşama hakkı, çalışma hakkı seçme-seçilme hakkı, miras hakkı, evlenme-boşanma hakkı, çocuk sahibi olma hakkı, eğitim hakkı, konuşma hakkı, sosyal olma hakkı, seyahat hakkı vb. haklardır. Ama ilk anda aklıma gelen ve sıraladığım bu haklar yine de kadınların ve erkeklerin biyolojik ve psikolojik olarak eşit olduğu anlamına gelmemektedir. Amerikalı psikolog Thomas Crook, elli binden fazla kadın ve erkek üzerinde araştırma yapmış, araştırma sonucunda her iki cins arasında çok ciddi farklar olduğunu ortaya koymuştur. Francis Gatton tarafından gerçekleştirilen araştırmalar ve Havelock Ellis'in kitaba dönüştürdüğü araştırmaları her iki cins arasındaki farklılığı ortaya koyan önemli çalışmalardandır.

Nedense farklılık sözü bir çok kişide negatif bir izlenim uyandırmaktadır. Önemli olan şu düşünceye sahip olmaktır: Kadının erkekle eşit olmama durumunu olumsuz anlayıp yorumlamak yanlış bir düşüncedir. Biyolojik, psikolojik ve fiziksel farklılık bazı konularda kadını erkeğe göre pasif yaparken, bazı durumlarda aktif kılmaktadır. Yani erkek olmak, nasıl her zaman avantaj değilse, kadın ol-

mak da her zaman dezavantaj değildir. Çünkü bu bir doğa kanunudur. Hiç kimse her zaman, her koşulda güçlü olamaz. Doğa bu denge üzerine kuruludur.” (Evlilik Raporu)

1. 21. Kadınlar Yuvaya Dönmezse...

Dışarıda çalışan kadınlarla, evinde ihtiyaca göre çalışan, ihtiyaca göre eşine, çocuklarına sevgi veren kadınların aile yapılarını eşlere sordum şu sonuca ulaştım.

Kadın, çocuğunu büyütmeden (en az yedi yaş) dışarıda çalıştığı zaman aile düzeni sarsılıyor. Önce çocuk ruhsal olarak kaybediliyor. Sonra eşler arası ilişki de sekteye uğruyor. Bu durum bilimsel araştırmalarda da ortaya çıkıyor. Çalışan kadınlarda daha az depresyon görünmesine aldanan araştırmacılar çocukların geçirdiği depresyonları göremedikleri için tehlike fark edilmiyor. Ya da bazılarınca görmezlikten geliniyor. Yani, getiri ne götürü ne, hesaplanmıyor.

“Erkek içeri kadın dışarı” diyenler, çocuklarını bakıcıya veriyorlar. Özellikle Amerika’da bu durumun verdiği zarar kendini göstermeye başladı. Leyla Umarla Habertürk’te yaptığı röportajda (Eylül 2006) çocukların bakıcıya verilmesini sorguluyor ve bakıcının anneden daha iyi ne vereceği üzerinde itina ile durması dikkat çekiciydi.

Avrupa’da görünen eşler arası iletişim bozukluğu bir ulusun ilerlemesini engelleyecek boyuta geldiği kabul görmeye başladı. Gelişmenin en korkunç engellerinden biri savaş, biri de kadının yuvasından koparılmasıdır görüşü hakim .

Bu konu kendine güvenen kadınlar tarafından dile getirildiği gibi artık düşünüen Avrupalılar da bu meseleye eğiliyorlar. Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Konuyla ilgili bir bayrak açışın Zaman Gazetesi'nin (Ertuğrul Özgüven Eylül 2006) haberi bize önemli ip uçları vermektedir:

“Kadınlar ailelerine geri dönmeli” deyince feministleri ayağa kaldırdı.

“Kadınlar bir şeyler elbette öğrenmeli; ancak belli bir sınırı geçmesine gerek yok.”

Bu cümle bir erkeğe ait değil. Tersine bir kadına, hem de başarılı bir kadın televizyoncuya ait. Alman devlet kanalı ARD'nin haber programı Tagesschau'nun 47 yaşındaki sevilen kadın spikeri Eva Herman, “Das Eva Prinzip” (Eva Prensipleri) adlı son kitabında yukarıdakine benzer birçok cümleyle hemcinslerini kızdırmayı göze almış görünüyor. Herman, bununla da kalmıyor, kadınlara geleneksel rollerini yeniden üstlenerek ailelerine geri dönmeyi tavsiye ediyor. Sözlerinin arkasında durduğunu ve inandırıcılığını kanıtlamak istercesine televizyondaki görevini de bırakmaya hazırlanıyor.

Daha önce Almanya'nın ciddi siyasi dergilerinden Cicero'ya “Özgürleşme, yoksa bir yanılgı mı?” adlı yazısında buna benzer görüşleri savunarak tartışmalara yol açan spiker, son kitabında kadınların özgürleşme ve feminist ideoloji adına kat ettikleri mesafeye karşı eleştirel tavrını daha detaylı olarak sürdürüyor. Ünlü spiker, bugün geldiği noktada şöyle konuşuyor: “Doğurganlığıyla aileyi ayakta tutacak temel unsur kadındır. Kendi doğal rollerini bırakıp erkeklerle rekabete girişen kadınlar hiçbir alanda tam başarı sağlayamıyor.” Erkekleşen kadınların, bir zamanlar insanlığın gidişini garantiye alan şartların kaybolmasına sebep olduğunu belirten Herman, ‘Kadının bir şeyler öğrenmesi, eğitim görmesi ve evinin dışında görevler üstlenmesi tabii ki normal; ancak belli bir ölçüyü korumak kaydı-

la.' diyor. Kitabı yayınlayan Pendo Yayınevi ise tanıtımında şu ifadelere yer veriyor: 'Feminizm koca bir yanılgıdan mı ibaret?' Eva Herman tabulaştırılan konulara cesur ve provokatif bir yaklaşımla yeniden yorum getiriyor. Kadınlığa ve kadının gerçek yerine dikkat çekiyor.' Herman'a katılan isimlerden Alman aktrist Uschi Glas, "Kadın ve aileye verilen destek artırılmalı. Normal kadınlar bir koltuğun altına kaç karpuz sığdıracaklarını bilemedikleri için debelenip duruyor." diyor.

Herman'ın görüşlerine tepki gösteren CDU/CSU Federal Meclis Teşkilat Başkan Yardımcısı Katherina Reiche ise "Bugünün kadınları kendilerine verilen rolü kabul etmek istemiyor, tersine özgürce karar vermek istiyor. Kadınların çoğu aile ve kariyeri uyumla götürmek istiyor. Herman'ın görüşleri bugünkü gerçeklerle uyuşmuyor." diye konuşuyor. Bu arada Herman'ın işvereni ARD kanalı, spikerlerinin Mayıs ayındaki yazısıyla artık tarafsızlığını kaybettiği kehanetine varmıştı. Tam bu sıralarda yeni kitabı çıkan Herman, kanaldan ayrılma kararı aldığını açıkladı. Tagesschau programının sözcüsü Jan Hofer de bir gazeteyle yaptığı açıklamada şunları söyledi: "Herman'ın bu kararı hem kanalı zor durumda bırakmamak hem de sözlerinin arkasından durduğunu göstermesi açısından isabetli olmuştur." Ve Zaman Gazetesi'ndeki olay böyle bitiyor.

Dünya sözüümüze gelecektir. Kadın yuvaya dönmezse, uygarlıklar biter, insanlık kaybolur.

* * *

Evet, kadın yuvaya dönmeli ve bundan onur duymalı, eşi de bu onura ortak olmalı. Fakat her şeyde ortak... Ayrıca, insan değerlidir ve değer aile ile korunur.

Önemli olan insanlar, diğer insanların da önemli olduğunun en çok farkında olanlar (Malcolm s.n. Forbes). Her

eş şunu söylemeli: “O beni anlamıyorsa, ben onu anlamalıyım.”

* * *

Aileyi yıkan çok etkenler var. Başta cinselliğin pazar oluşturmaları, filmler vb.

Ailede evrensel cinayetlerden bazıları, anneler-babalar günleri. Tamamen bir ticari sektör oluşmasından dolayı çıkarılan bu günlerin de iletişime darbe vurduğu bilinmiyor. Anne ve babası olmayan bir çocuğun yanında annesine hediye alan çocuğa annesiz veya babasız çocuğun nasıl baktığını gören konuyu anlar. Ve o çocuğun yirmi otuz yıl ötesine bu durumun nasıl yansıyacağını da... Eşine karşı iletişimini de düşünemiyor, zira rant düşünmez! Çıkar uğruna canlar yakılıyor duyan yok mu? Derken var olan seslerden birine kulak kabartıyoruz:

“Günler” !... Analar günü, babalar günü... Bu günlerin hepsi de benim için, samimiyetten uzak, uydurma şeylerdir. Ama en fazla da ‘analar’ günüyle ‘babalar’ günü öyledir. İlke olarak hepsi yanlıştır, bize uzaktır ideolojiktir ama en çok acı vereni de bu iki gündür.

(.....), çoğunuzun evlatları ya anasızdır ya babasız! Nasıl olup da onların analar veya babalar gününü kutladıklarını sanıyorsunuz? Size bile uygun değil bu günler!

(.....) televizyonda bir boyacı çocuk gördüm diyordu ki:

Babalar bizi büyütür, sonra sokağa atar, içer, kumar oynar.” (30)

Buyursun süfli medeniyetler övünebilecekleri zararsız bir fikirleri varsa (gelişmiş ve yan etkisiz insanlığa sundukları) o zaman övünsünler... Biz de alkışlayalım.

(30) *İkinci Güneşi Afet Ilgaz s. 76)*

II

EŞLER ARASI İLİŞKİDE İLETİŞİM STRATEJİSİ

2. 1. İletişim Nedir?

İletişim; bir insandan diğerine sevginin ve saygının dinlendirici bir üslupla geçen enerjisidir, tavrıdır. Sözlükte ise şöyle ifade ediliyor.

“Bilginin, semboller, işaretler, davranışlar, mimikler vb. şeklinde bir yerden başka bir yere aktarılması. Bu aktarımın anlamlı olabilmesi için yani alıcı tarafından aktarılan şeyi anlayabilmesi için, aktarım kodlarının her iki tarafca da bilinmesi ve anlaşılması gerek.”⁽³¹⁾

Yaptığım gözlemlerden sonra, insanın duygusu tartılabilir olsaydı, kesinlikle maddi bedeninden çok çok ağır olurdu. Duygu, her yerde köprü her yerde en lazım olan. İnsanı insan yapan dörtgenden biri olan duyguyu geniş alanlara yaymak gerekir.

“İki insanın bir arada olduğu konumlarda, insandan insana sözlü ya da sözsüz olarak gidip gelen anlamlı bir duygu, düşünce ya da bilgi aktarımı varsa, insan insana yakınlaşma, anlaşma, genel deyimiyile beraberleşme başlamış demektir.

(31) Psikoloji Sözlüğü Selçuk Budak

İnsanlar böyle bir yaklaşımda birbirlerine duygu, düşünce aktarımlarında bulunurlar. Birbirlerine varlıklarını açarlar. İnsanın insana böylesi varlık açışına, insanların karşılıklı olarak, yüz yüze birbirleriyle duygu ve düşünce alışverişinde bulunmalarına “iletişim” (komünikasyon) diyoruz.”⁽³²⁾

Prof. Dr. Kurban Özuğurlu, bu yazının bölüm başlığını; “İNSAN İNSANA... Sağlıklı İletişim Mutlu Evliliğin Temelleridir.” diye koymuş.

İletişimin en önemli kurallarından biri, eşlerin yaptığı yanlışlıkların, bazı zaafların, görmezlikten gelinmesidir. Kocasını ya da hanımını tarafından beğenilmek isteyen eş, kendisine eksik yönleri söylendikçe motivasyonu bozulur, aşırı gidildiğinde eşin eşinden uzaklaşmasına sebebiyet verebilir. Bu da iletişim stratejisini bozan etkenlerden biridir. İnsan, her hatayı söylemek ya da anlamak zorunda değildir.

Bilim dünyasının kabul ettiği ortak nokta, insanın sevmek, destek görme, terk edilmiyeceğinden emin olma, güven duyma gibi temel ihtiyaçları vardır.

“İletişimi kısaca “bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci” olarak tanımlayabiliriz. Bu durumda pek çok etkinlik iletişim sayılacaktır. Örneğin, bu tanıma dayanarak iki insanın karşılıklı konuşmasını iletişim sayabileceğimiz gibi, arıların bal bulunan yeri birbirlerine bildirmelerini de iletişim kabul edebiliriz.”⁽³³⁾

Aile de yaşayan bir canlı gibidir. Canlılar metabolizmalarının ihtiyaçları karşılanmadığında yaşayamazlar.

(32) Evlilik Raporu XI. Bölüm

(33) Sanatta ve Günlük Yaşamda İLETİŞİM ÇATIŞMALARI ve

EMFATİ, Ürün Döküman Ar 19 - <https://rantey.org>

2. 2. İletişimin Yetersizliği

İletişim yetersiz olursa evlilik ne olur? İletişimin yeterli olmadığı yerde evlilik komaya girer. Komadan çıkış güçlü bir iletişim ağı gerçekleşmesidir. Evliliğin komaya girmesinin belirtileri vardır. Birkaçını gözden geçirelim:

- * İletişimin yetersiz oluşu
- * Şikayetçi eşin mesajını dolaylı verir hale gelmesi
- * Mesajı algılamayan eşin ilgisizliği
- * Sorulan soruları “Hı hı” diye geçiştirmesi

* Çalışma hayatındaki kadın ya da erkeklerin çoğu bir şekilde ilgi görme ihtiyacını gideriyor. Özellikle kadın. Evdeki kadının ilgi gördüğü tek kişi eşi olduğundan ilgi görmediği vakit kaprisli tavırlarla kendini ifadeye kalkıyor. Bu da, evlilikteki iletişimi bozan unsurların başında geliyor.

* Kendini eşinin yerine koymamak. Evlilik ilişkisini bozan unsurlardan biri de budur. Empati yoksa huzur da yoktur.

“... Evli kadınlardan biri, kocasının televizyon karşısına geçtiğinde evdekilerin de konuşmasına izin vermediğini söylemiştir. Yine evli kadınların çoğu kocalarının günün olaylarıyla ilgili olarak onlara bir şey anlatmadıklarından, ev içi sorunlarını dile getiremediklerinde de onları dinlemediklerinden yakınmışlardır.

Kadın eşinin işiyle ilgilenirken ya da ev içi sorunlarını dile getirirken, insan için çok gerekli olan bilgi alma ve

verme ihtiyacından kaynaklanan iletişim itilimi yönünde davranmaktadır. Bütün gün çoluk çocuğuyla ve evin günlük işleriyle uğraşan kadın, bu tekdüze yaşantıdan sonra haklı olarak, iletişim ihtiyacını akşam eve gelen kocasıyla gidermek istemektedir.

Çünkü iletişim azlığı ya da yokluğu, bir yerde uyaran azlığı ve yokluğu demektir. İnsanın biyolojik yaşamında hava ne denli gerekliyse, iletişim yönünden uyaran almak da, ruhsal yaşamında o ölçüde önemlidir. İletişimin gitgide azaldığı bir ortamda yaşayan ve iletişimsel uyaranlar almayan kadın, bir yerden sonra bunalıma düşebilir, patolojik bir ruhsal yaşantıya girebilir. ⁽³⁴⁾

2. 3. Psikososyal Açıdan Kadın Erkek Farkı

Canlıları birbirinden ayıran özelliklerden biri beyindir. Kadın erkek arasındaki beyin farkı da önemsenecek derecede birbirine benzer özelliktedir. Birbirinden ayrı olan yönleri de vardır şüphesiz. Fakat, yapılan tesbitlere göre, ayrılıklar birbirinin tamamlamaktadır.

Kadın ve erkek arasındaki fiziksel farklılıklara değinmiştik. Fakat ihtiyaca binaen çok kısa bir açılım getirelim. "BEYİN: Kadın beyni kadın vücudunun toplam ağırlığının yüzde ikisi kadardır. Kadın beyinde mesajlar, spinal (omurga- belkemiği) sinirlere saatte 432 km hızla ulaşırlar. Beyin dakikada 100 milyon bilgi alır. Günde 7 milyon beyin hücresi kullanan kadın, ortalama 7.5 saat uyur. Ömrünün 6 yılı rüyada geçer.

Ama yapıları farklı. Kadınların boz maddesinin kafa-

tası hacmine oranı daha yüksek. Boz madde, yakın komşu sinir gruplarıyla iletişimi sağlayan kısa sinir hücreleri ve dendritlerden oluşuyor. Erkeklerde ise beyin sıvısı ve ak madde miktarının kafatası hacmine oranı daha yüksek. Ak madde uzak hücre grupları arasındaki iletişimi sağlayan uzun aksonlu hücrelerden oluşuyor. Kadınlarda hesaplama, erkeklerde enformasyon aktarımına daha fazla yer ayrılmış.

Beyin iki yarım küreden oluşuyor. Sağ ve sol göz gibi, her ikisinde de aynı organlar bulunuyor. Vücudun sağ tarafını sol, sol tarafını sağ yarım küre yönetiyor. Bir yarımkürede oluşan hasar diğer yarım küre tarafından telafi edilebiliyorsa, (bu da bebeklikte mümkün) ikisi arasında önemli işlev farklılıkları var.

Sol yarım küre daha sosyal ve pozitif duygulara yol veriyor. Sağ yarım küre ise daha sakıncalı ve negatif duyguları harekete geçiriyor. Sol yarım kürede başlayan epilepsi nöbetleri denetimsiz gülmeye neden olurken, sağ tarafta başlarsa, denetimsiz ağlama ortaya çıkıyor. Sol yarım küre rasyonel, sağ yarımküre sezgisel.

İşte bu iki yarım küreyi birbirine bağlayan, bumerang biçimli, ak maddeli sinir fiberleri demeti, (corpus callosum) kadınlarda daha kalın. Kadınlar iki yarımküre arasında daha sürekli ve hızlı iletişim kurabiliyorlar. Buna karşılık erkek, iki yarımküreden birine takılmaya daha eğilimli. Belki bu yüzden kadınlar toplumsal darbelere karşı daha dayanıklı davranabiliyorlar. Eş kaybı sonrası erkek intiharı kadın intiharına göre yedi katı daha fazladır.” (Uzm. Psikolog Aslıhan Tokgöz. *Ders notlarından alınmıştır.*)

Artık ortaokul mezunları bile şunu biliyorlar;

Kadın 23 çift kromozom

Erkek 23 çift kromozom

Erkek xy

Kadın xx

Kız erkek oluşumuna sebep olan erkekteki 23. kromozonun y oluşudur.

Madem ki, kromozomlarda bir farklılık vardır ve kromozomlar görevlerini aynen yerine getiriyorlar. O halde, bunu bilen insanlık, dışarıda da xx ile xy'nin farkında olarak davranmalıdır. Hanımlar arasında yaptığımız araştırma sonucunda fark ettiğimiz bir konu da iletişimin kendi kendine oluşabileceği sanılmaktadır. Bu da yetmiyormuş gibi “..... çocuğun kız oluşunun hesabını, bazı yörelerde anne verir.”⁽³⁵⁾ Böyle olunca da eşler arası iletişim diye bir şey kalmaz... Cehaletin çağı yoktur.

2. 4. Sevgiyle Yürüyen İletişim Emek İster

Eşlerarası iletişimde, diğer insanlarla olan iletişim gibi başlar; konuşmak, karşı tarafın derdini dinlemek onun yalnız olmadığını ona fark ettirmek vb.

Davranışların türü eşlerarası iletişimde mühimdir. Fakat sözlü fethetmek davranıştan önce gelir. Mesajların açık ve samimi olarak yerine ulaşması mesaj alanı dinlendirir ve mutlu eder. Güzel konuşmak dinleyen eşi mest eden en güzel araçtır. Birbirlerine kelimeleri seçerek konuşanlar, o kelimelerle birbirlerine mutluluğu da takdim ederler, şeklinde mesajını veren sosyolog yazar şöyle devam eder: “Kelimelerin tadını alarak konuşanlar sohbet yoluyla etrafına bağlananlardır. Evet sohbet bağdır. İnsandan insana, insandan dünyaya bir bağ.”⁽³⁶⁾

En değerli insan, insana değer verendir. Ve bununla ye-

(35) Uzm. Psikolog Dr. Aslıhan Tokgöz. Ders Notları s. 1
Newport. Temmuz 2005

(36) *Sözün ve Sükutun Renkleri*, Fatma Karabıyık
Barbararosoglu, s.13,
Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://ranterey.org>

tinmeyip, değer verdiğini ona hissettirendir. Bir düşünür konu hakkında şöyle der:

Eşlerin bir kısmı, konuşmayı denediklerini fakat karşı tarafa hiçbir etki yapamadıklarını söyleyerek görevlerinin bittiğini, gönül rahatlığı içinde söylerler. Halbuki, bir şeyi başarmak için önce o şeyin ruhu, özelliği konusunda bilgi sahibi olmayı ve başarmak için de uzun zaman vermeyi göze almak gerekir. Başarı kolay değildir. Kolay olsa adına başarı denmezdi.

Başka bir tespit: “Başarmayı öğrenmek bir yaşam hüneridir, yaşam biçimi değil olumlu eylemin kalbini yenden açmak gibi bir özelliği vardır.”⁽³⁷⁾ Demek oluyor ki, başarı öğrenmeden önce eşler arasında iletişim kurmak, özellikle iletişim stratejisi oluşturmak için gayret sarfetmeyi önceden göze almak şarttır.

Ortaya bir hedef koymak gerekir ki, emek vermek için iç hazırlık yapılsın. Kişiler gönül düzeltmek istiyorlarsa ve de iyi hayata: “Maksat ulaşmaksa, uzun ve dolambaçlı bir yoldan da ulaşılabilir. Fakat bir defa yolculuğa başlamak şarttır”⁽³⁸⁾

İnsanın insanı kolay tanıyacağını sanarak ona yaklaşması hatadır. Nice yirmi yıllık evliler biliriz çevre o eşleri tanır dışardan ama onlar hâlâ birbirlerini tanıyamazlar. Çünkü eşlerin, ömür boyu birbirlerine yaklaşım, yarıyarıya doğaçlama ve bu eşler iletişim için bilgiye ihtiyaç olduğunu dahi bilmezler. İletişimde önemli olan insanı tanıyarak adım atmaktır. Ayrıca “İnsanı tam tanımamamız bir eksiklik değildir. Ama ona yanlış yaklaşmamız bir eksiktir”⁽³⁹⁾

Önce eşlerden biri, varsa bir problem, bir hedef tayin

(37) *Sevgi İçin Doğmak* Leo Buscaglia. s. 148

(38) *Başarı Yolunda 70 Kural*, R. Şükrü Apuhan, s. 53

(39) *age.*

edip, o hedefe doğru nasıl yürüyeceğinin planını yapmalı. Hedefe plansız varılmaz. Hele eşler arası iletişimde bir strateji hedeflenmemişse, asla...

Bazı eşler, ilk adımı atarlarsa şu sorunlardan biriyle karşılaşmaktan korktuklarını itiraf ediyorlar.

a- Eşim bana "Sen peşimden koştun" derse ne yaparım?

– Derse ne önemi var, onu düşünemez

b- Ya ona karşı bir hata yaparsam?

– Hata yapmadan hiç kimse yol alamaz, hiçbir iş hata yapmadan iyileşme göstermez. Hatadan korkmamak lazım. Hatalı insan olmaktan, hatayı 'kanıksamaktan' korkmak lazım.

c- Eşıme ilgi gösterirken, ya ağlarsam, onun karşısında küçük düşersem... Sonra benimle alay ederse...

Ağlamak insani bir duygudur. Cahillerin sandığı gibi bir silah değildir." Kalben ağlamayanlar kalplerinden kopukluklarını anlasalardı...

Şunu bilmekte yarar var. Ağlamak istediği halde ağlamayan erkek, akmayan gözyaşlarının karşılığını başka şekilde yansıtacaktır. Erkeklerin çoğu şiddete başvurarak yansıtır, kadınlarda deprasyona dönüşecek sabırla çıkar ortaya akmayan gözyaşları.

Eşler ve diğer insanlar birbirlerine iki şekilde tepki verir:

a- Kendi dünyasından bakarak

b- Karşısındakinin dünyasından bakarak

Kapitalist sistem eşler arasını düzeltici değil, her fırsatta yenilikler türetiyor. Tüketiciyi aç gözlü yapma gayreti göstererek iletişimde araya engeller koyuyor.

"Devleti insan hazır bulmadı, kendi kurdu" (Doçent

Dr. Ahmet Şahin) Sözü nü küçük devlet aile için kullanabiliriz. Aileyi insan kurdu yine insan devam ettirecek, yine insan kurtaracak. O halde soru gelir: Neyle? Önce gönül dünyasını düşünen eş, eşinin her gün kırılan kalbinin kırıla kırıla bir gün oralarda kalp kalmayacağını bilecek. Ve düzeltmek için emek verecek. Fakat temel gaye onu anlamak olması şartı ile “Hayvanlar koklaşa koklaşa, insanlar konuşa konuşa anlaşır” hükmüdür. gündelik hayata renk veren. Doğru mudur? İnsanlar konuşa konuşa birbirlerini anlarlar mı? Yapılan her sohbet ruhların anlaşmakta olduğu günün ispatı mıdır? Yusuf Ziya Ortaç, Portreler adlı kitabında Mehmet Emin’den bahsederken ‘Beşiktaş’ta. Sencebey yokuşundaki konak yavrusuna arasına giderdim. Boğaz’a bakan gök ve deniz dolu yazı odasında edebiyat üstüne konuşurduk. Birbirimizi hiç anlamadan!’ Oysa aynı Yusuf Ziya ‘anlaşılma, konusunda’ Nihat Cemal’e karşı pek cömerttir: ‘O güldü ben güldüm ve karşılıklı iki kahkaha ile anlaştık.’ der. ⁽⁴⁰⁾

Bir problem, ancak bu kadar güzel ifade edilir.

2. 5. Vicdan

Vicdan, bir ailede olmazsa olmazlardandır. Vicdanın gerekli olduğu zamanlar vardır. Eşler arasında bu zamanlar şunlardır.

a- Eşlerden birisi fiziksel veya sinirsel yönden hasta olmuşsa veya sinir hastası eşinden bıkmış onu terk etmeyi düşünüyorsa, burada vicdan varsa devreye girer. Mağdurlarla zalimler birbirine karıştırılmamalı.

b- Cinsel güç veya istek konusu. Erkekte güç, kadında

(40) Sözü n ve Sukutun Renkleri, Fatma Karabıyık Barbarasoğlu, s. 13

istek bittiğinde her ikisi de birbirlerinden kısa devreli de olsa nefret edebilir. Bu nefreti ortadan kaldıracak güç, anlayışla beraber vicdandır.

Vicdan bazı insanlarda hiç kımıldamaz. Vicdanın kımıldamamasıyla ilgili bir derste Mitolojide Askolof adında bir hayvan vardır, ömür boyu kımıldamayan bir hayvandır bu. Bazı insanların vicdanı Askolof'a çok benzemektedir. Asla kımıldamaz.

Vicdanın kımıldamadığı yerde eşlerarası iletişim stratejisi kurabilmek zordur, değil, imkansızdır.

Vicdanın çalışması kişinin merhametli olması, karşındaki insanların hüznünü anlamamızda birer dinamiktir.

2. 6. Yüksek Kişilik

Kişilik iki anlamda kullanılır. Biri kişide bulunan özellikler (obsesif kişilik tipi gibi), diğeri tamamlanmış şahsiyeti. Her ikisi de bizim için önemli. Özellikle iyi bir iletişim kurmak açısından kişiliklerin her boyutunu tanımamızda yarar var. Düşen insan demek kişiliksiz insan demek değildir. Düşmeyi kabullenip kalkmaya çalışmamak kişiliksiz insan demektir. Yüksek kişilikli insan için düşmek önemli değildir. O çok iyi bilir ki, şahlar, krallar, padişahlar bile düşer fakat kalkmak çok önemlidir. Yüksek kişiliğin bir tanımı da böyle yapılır.

“Hayatın içinde kendi hayatı ile yer alabilme becerisi hedef adamı için olmazsa olmaz bir şarttır”⁽⁴¹⁾ Ailedeki yönlendirici eş daima hedef adamdır. Eşinin, çocuklarının ve sosyal ağırlıkların hedefi ve sorumluluk yüklenen güçlü kişiliktir. Kolay yoldan yüksek kişilikli olunamıyor.

(41) Başarı Yolunda, 70, Altın Kural, R. Şükrü Apuhan, s. 114

2. 7. Kişiliğin Oluşumu

- a- Düşünce
- b- Duygu
- c- Davranış
- d- Kişilik

Birey çocukluğunda modellemeye başladığı düşünce yolculuğuna, çevre etkenler ve okumakla devam eder. Düşünce nasıl oluşur? Geçmişten gelen, birikim ve günün bilgi donanımları düşüncemizi oluşturur. Düşünceler zaman içinde duyguya dönüşür. Örneklerini çok gördüğümüz insan tiplerinden birini, Irak'ta Amerikan askerini hatırlayalım: Bir hayvana kıyamayan insanın bir çocuk öldürdükten sonra kahkaha ile güldüğünü görebiliyoruz. Bu da fikirlerin alt yapısında özümlediği düşüncelerin duyguya dönüşmesidir. Duygusuzluk da duygudur. Kediye "Pist" demeye kıyamayan birinin eşini veya çocuklarını dövebilmesi de aynı mantıkla izah edilebilir. Çünkü duygular davranışa, davranışlar kişiliğe dönüşmüştür. Bu kişilik pozitif, asil ve yüksek kişilik olabileceği gibi, negatif kişilik de olabilir.

Biz yüksek kişiliği tanımlarsak

* A. Wilson S. nin dediği gibi, "Farklı olduğu halde normal insan görünümünde yaşamayı sürdürendir."

* Kişilik, mizaç huy, karakter kalıtsal özellikler taşır. Olumsuz yönlerini, yüksek kişilikli birey törpüleyebilir. Örnek: Kalıtsal olarak yalancı olan biri, inancı doğrultusunda bu olumsuz yönünü olumluya çevirebilir.

* "Gerçekten büyük adamlığın ilk sınavının alçak gönüllülük olduğuna inanıyorum" (John Ruskin)

* Yüksek kişilikli insanların bir özelliği de hatalı oldukları kişiden özür dilemeleridir.

* Yüksek kişilikli bireyler okur. Hayatın kendi alanın-

da normal tavır sergilerler, sadece ölmesi gerektiğine inandığı yerde tavrı değişir.

* Yüksek kişilikli insanlarda yer yer çılgınlık görünse de, şahsiyetsizlik görmek pek mümkün olmaz.

* Yüksek kişilikli insanlar, problemlerine yenik düşmezler, kendilerini problemlerden büyük görürler.

* “Önemli olan bir kere daha yere serilmiş olmanız değildir. Bir daha kalkıp kalkamayacağınızdır. (Vincent)

* Yüksek kişilikli insanlar birilerine yardım ettiğinde o yardımın bin dinamikli büyük şey olduğunu bilseler bile bir dinamiklik küçük bir şey gibi dahi görmezler.

* Yüksek kişilikli insanlar, kendi yapacakları, yaptıkları işlerin haricinde başkasının başarısına imza atmazlar.

* Yüksek kişiliğin en önemli noktası, gerektiği anda gereğini yapabilme cesareti göstermektir.

İnsanın, çeşitli kişilik tiplerini tanımasında yarar vardır. Birkaç örnek verelim.

* Bazı tipler, kendilerine verilenleri görmez, kendi verdiklerini de unutmazlar.

* Hep haklı (!) tipler vardır. En iyi bilen onlardır, en iyiyi gören, en çok çalışan, en haksızlığa uğrayan, en değerli kişi kendisi olduğu halde en değersiz insanlar seviyesine konduklarına inanırlar. Bu tipler, daima başkasını suçlayan herkeste hata arayanlardır. Onlarla iletişim mümkün değil gibi durmaktadır.

2. 8. Kişilik

Olumlu kişilik, önemli bir kimliktir. Kişiliksiz insan da adeta işkence cihazıdır.

Kişilikli, problemi olmayan insanın yanında insan da mutlu yaşar, huzurlu yaşar, hayata karşı endişe duymadan yaşar. En önemlisi; “Şimdi bir bardak suda fırtına kopacak, endişesi duymadan yaşar. Fakat bir de beraber yaşamaya mecbur olunan insanın kişiliği bozursa eşin işi zordur; “Kişilik bozukluğu olan insan, hadiselerin sorumluluğunu başkasına yükler. Pek çok yanlış yapmasına rağmen yanlış kabul etmeyerek, ‘ben doğruyu yapıyorum, herkes bana uymalı’ şeklinde düşünür. Bu düşünce tarzı, evlilikte de sorunların yaşanmasına sebep olur. Eş, kendisini hatasız bildiği için karşı tarafı değiştirmeye çalışır ve çatışma başlar. Hayatı zindan eden kişilikler böyle tipler arasından çıkar. Esasında kişinin kendisinin odak olarak kabul ettiği bu durum kişilik tipinden çok id ego kabarmasıdır. Eğer şahsiyet bozukluğuyla beraber bencillik de varsa, bu ciddi bir problem oluşturur”⁽⁴²⁾ Kişilik konusu, evlenmeden önce araştırılmadığı takdirde evlilik hayatı, kişilikli olan eşe adeta zindan olur.

Modern dünya insanları gerçekten yoruyor, yıpratıyor. Hayal dünyalarından başka dünyaya kondurulan kişiler tamamen farklı dünyalarda yaşıyor. Güvensiz, ses kirliliği, görüntü kirliliği, çevre konusunda şaşkın, çevreye uyum fakat hangi çevre? Çevre kargaşası da var vb.

Sonuçta kişilikler aşırı bozuma uğruyor:

“Obsesif kişilik tipi Çok ayrıntıcıdır. Her şeyi en ince detayına kadar anlatma eğilimindedirler. Aşırı derecede saygılı ve düzgün konuşurlar. Çok nazik, hatta ölçüyü kaçırır biçimde kibardırlar. Bunun sebebi, içlerindeki kabalık dürtüsüyle mücadele etmeleridir. Obsesif kişilik tipindeki insanlar, titiz, tertipli ve düzenlidirler. Fakat konuşulduğu zaman esnek değil, katıdırlar. Mükemmelliyetçi, teferruat-

(42) Kadın Psikolojisi, Prof. Dr. Nevzat Tarhan, s. 144, 145

çıdırlar. Kararsızlıkları çok fazladır ve bu yüzden erteleme eğilimleri vardır. Kılı kırk yaran kişilerdir. Kolay kolay beğenmezler. Sorumluluk ve hak duyguları gelişmiştir. Mesala bu özellikleri taşıyan hakim, bir dosyayı saatlerce inceleyebilir ve çok adil olur. O sebeple yaptıkları en ufak bir haksızlıkta vicdanları sızlar. İhtiraslıdırlar, hedefleri vardır ve beklentileri yüksektir. Bu tipler çok iyi ikinci kişi olurlar. Çünkü birinci kişi oldukları zaman, çalıştıkları insanlara kan kustururlar. Çok çalışırlar ve yanlarındaki insanları ayrıntıya boğarlar. Cimridirler, eski eşyaları kolay kolay atamazlar, evhamlı ve kuruntuludurlar. Aksi takdirde hayır demeye yatkındırlar. Bir şey konuşulduğu zaman önce reddedip, ardından kabul etme eğilimindedirler.” (Kadın Psikolojisi Prof. Dr. Nevzat Tarhan, sh. 146)

2. 9. Motivasyon

Motivasyon kelimesi, motive sözcüğünden türetilmiştir. Türkçesi ‘güdü’dür

“Motivasyon (motivation) en genel anlamıyla organizmayı, belli bir nesneye veya duruma (.....) ulaşma yönünde sürükleyen itici güç ruhsal veya fiziksel etkinliği başlatan, sürdüren ve yönlendiren süreç. Bazı otoriteler motivasyonu, organizmayı eyleme güdüleyen ve eylem için gerekli enerjiyi sağlayan , genel bir enerji kaynağı olarak değerlendirmektedir.”⁽⁴³⁾

“Motivasyon terimi, gerçekte bir bireyi birtakım etkilere maruz bırakarak, o etkiler altında olmadan önce, göstereceği davranıştan başka bir biçimde hareket etmesini

(43) Psikoloji Sözlüğü

sağlamayı ifade eder. Bu şekil de bireyin davranışlarını etkileyen bir faktördür.”⁽⁴⁴⁾

“Motivasyon kavramı hakkında farklı tanımların ortak yanı, bireyin davranışını etkileme ve bu etki ile birlikte onu belirli amaçlar doğrultusunda harekete geçirme anlamının olmasıdır. Yani motivasyonun, bireyi harekete geçirici anlamı vardır ve içinde istek amaç eğilim davranışı çıkar, seçme “tercih” irade, hırs, korku, özlem, beklenti arzu, başarı, moral, tatmin vb. gibi bir dizi kavramı barındırır.”⁽⁴⁵⁾

2. 10. İlişkilerde Motivasyonun Önemi

Motivasyon deyince ayrılan eşler ve sokağa düşen çocuklar hatırlanır sanıyorum. Motivasyonla büyüselerdi, sevgi de ilave edilseydi o çocukları başka yerlerde gördük şüphesiz. Doç. Dr. Cemil Guzey’in anlattığı bir olay konuyla tam ilintili:

Bir kriminal psikoloğa, bir avukat gelir. Kendisine uzattığı çiçeklerden sonra müsaade isteyip kriminal psikoloğun karşısında oturur. Kendisine şükran borçlu olduğunu ifade edip sorar: “Beni tanıdınız mı efendim?” “Hayır” cevabını alınca, kendisini tanıtır: “Ben yıllar önce ceza evinde mahkumudum. Siz cezaevine gelmiştiniz. Bir ara benim çok zeki olduğumu söylediniz. Daha önce hiç kimse benim zeki olduğumu söylememişti. Zeki olduğuma inanınca dışarı çıktığımda okudum ve avukat oldum. Size minnattar olduğumu ifade etmek için, ziyaretinize geldim efendim.” demiş. Motivasyonun güç verici özelliği tartışılmaz.

Motivasyon eksikliği görünmeyen eşlerin, iletişim zorluğu çekmediği bilinen bir olgudur.

(44) *Kişiler Arası Dinamikler. Ders Notları, 2003*

Newport International University

(45) *age.*

2. 11. Özgüven

“Özgüvenin dini literatürde karşılığı vakardır. Sözlükte ise “Özgüven: İnsanın kendisine güvenme duygusu.”⁽⁴⁶⁾

Özgüven: Kişinin kendine güvenmesi. (Büyük Türkçe Sözlük, Mehmet Doğan). Özgüven, çocuk yaşta edinilen içsel bir kaledir. Özgüven eşler arasında son derece önemli bir dinamiktir. Çünkü özgüveni olan bireyler birbirlerine güven duyduklarından iletişimleri de güven içinde gelişmektedir.

Özgüveni besleyen faktörler yüksek kişilik faktörleriyle aynıdır:

- a- Kalıtımsal
- b- Aile faktörü
- c- Sosyal kültür faktörü
- d- İklim ve coğrafya faktörü v.d.

Özgüven sahibinde

- * Kişi algısı
- * Öteki algısı
- * İlişki algısı
- * Bütünlük algısı vardır

Özgüveni olmayan bir ferdin mutlu olması zor olduğu gibi onunla iletişim kurabilmek de çaba ve sabır ister.

Motive olmadan büyüyen insanlarda özgüven ancak onun eşi tarafından motive edilmesiyle gelişebilir. Çevre motivasyonlar da besleyicilik görevleri yaparlar

Özgüvenle ilgili şüphesiz milyonlarca tesbit, kavram ve dinamik bilinir. Bir kaçına göz atmakta fayda var:

a- “Özgüveninizin en renkli yapı taşları öz inançlarınızdır

b- Özgüveninizi olumsuz etkileyen dört özel sorun vardır.

1. Katı kurallar ve “zorunlu”lar

2. Mükemmelliyetçilik

3. Eleştiriden aşırı incinirlik

4. Kendini belirleme yetersizliği. Bunlardan herhangi biri sizi etkileyecek kadar fazlaysa tedavi edilmelidir.”⁽⁴⁷⁾

c- “.... gözde canlandırma, özgüveninizi üç yolla yükseltir. Benlik imgenizi geliştirerek, diğer kişilerle olan ilişki tarzınızı değiştirerek özel amaçlarınıza ulaşmanıza yardımcı olur.”⁽⁴⁸⁾

d- Mutsuz eşlerde göze batan en belirgin özellik, her iki eşin veya birinin, her şeyi mükemmel görmek istemesinden kaynaklanıyor. Her insanın diğer insanlarda hata göreceğini bilerek hareket etmemesi yıkımı getiriyor, sonra da mutsuzluk, gerilim veya ileri safhada ayrılık şart oluyor.

“İnsanlar, şeylere karşı şeylerin ifade ettiği anlamlara göre tavır alır.”⁽⁴⁹⁾

e- “Konuya eğilenler, özgüveni yüksek tutmaya ağırlık verir. Çok önemli olduğundan, Kur’an’da özgüven konusu fevkalade doyurucu olarak işlenmiştir. Onlarca delilden biri: “İnanıyorsanız üstün sizsiniz”⁽⁵⁰⁾ ayeti, özgüvenle ilgili ayetlerden biridir.

f- İlişkilerde esneklik, anlayış, yanlışları görmemeyi başarmak bazı erkek ve kadınlar için utanç kaynağı olmaktadır... Ne yazık. Halbuki, “Esnek olmak inanç eksikliği belirtisi olmadığı gibi, boyun eğmek de pes etmek değildir” diyen Matthew “İnsanın güçlü yanlarını yenilemesi bir zorunluluktur.”⁽⁵¹⁾ demeyi ihmal etmez.

(47) Özgüven, Matthew Mc. Kay.

(48) age. s.230

(49) Değişen Dünyada Sosyoloji. Veysel Bozkurt s. 42.

(50) Kur’an-ı Kerim, Ayet: 4/139

(51) Özgüven. Matthew Mc. Kay, P.F. s. 17

“Bütün dünya bana karşı olmuş aldırmam, yeter ki kendime karşı olmayayım, kendimle çelişkiye düşmeye-yim.”⁽⁵²⁾ diyebilmek özgüvenin doruk noktasıdır.

2. 12. Özgüven Eksikliği

Kıskançlığa Sebep Olur mu?

Özgüveni olmayan insanlarda yersiz kıskançlıklar baş-gösterir. Fakat bunun aksi de sözkonusudur. Eşine güven vermemiş bir eşin tavırları da eşini kıskançlığa iter. Özgüveni olmayanları da anlamaya çalışmak hayırlı insan olmak demektir. Kendisini çirkin, bir başka kadını güzel bulan bir kadın kocasının o kadına bakması halinde kıskançlık duyması kaçınılmaz olur. Burada eşe düşen görev, eşinin canını yakacak tavırlardan uzak durmaya çalışmaktır. Beden imajının bozukluğuna inanan kadın da aynı kategoriye girer.

Aynı uzman:

Uzmanlara göre, hiç kıskanmayan, hiç sinirlenmeyen insanlar da anormaldir. Her şeyde ölçü gerekmektedir. Gerçekten aşırı kıskançlıktan, bazılarının aklında olmayanın aklına getirdiği gerçeği unutulmamalıdır.

Özet bir cümle, kendisini sevmeyende özgüven olmaz....

2. 13. Sevgi

Dünyada ne kadar insan varsa, o kadar sevgi anlayışı vardır herhalde. İnsanların hayalleri başka, duyguları, gö-

(52) Sokrates Davası Yaşar Şahin, s. 71

rüşleri beklentileri başkadır. Ama buna rağmen sevginin ortak bir dili var. Seven sevildiğini anlar. Bir kelime duy-masa bile... Sevginin -fakat gerçek sevginin- akıl almaz bir iletişim gücü olsa gerek. Ve sevgi aşktan daha kalitelidir. Dengeli olduğu sürece sevgi aşktan daha değerlidir. Sevgi insanın içini ısıtmıyorsa sevgi değildir. Fakat sevgi sanılan duygu olmazsa hayat olmaz anlamına gelmez. Sevgi, karşı tarafı yormadığı, kaprislerle onu bıktırmadığı sürece hoş-tur, güzeldir. Aksi olursa, hiç kimse sevimliyi özlemeyiz. Öyle sevgiye de değer vermez.

“Sevgi hakkında her fikir sahibi bir şeyler söylemiştir. Gerçekten büyük bir güçtür sevginin taşıdığı güç. Ayrıca gelişme ve yücelme kapasitesi son derece engindir”⁽⁵³⁾

2. 14. Sevginin İfadesi

Herkese göre sevginin ifadesi değişiyor.

Sevginin sertçe ifade edilmesini eleştiren Tarhan, sevgi-yi söyleyerek ifade edildiğine inanmadığını yazar. Aşka gelince, yazarın ifade tarzı değişir:

Örnek verilen sevgiler, alternatifsiz eşler arasında ol-duğu unutulmamalı. İnanç olarak, eğer erkek (veya kadın) eşine kızdığı veya eşinden aylarca ayrıldığı durumlarda bir başkasıyla olabiliyorsa, bu ailede derin sevgi kalmayabili-yor. Sevgiyi kıran başka etkenler de var şüphesiz.

Saygı görmek, sevimli olmakten daha değerlidir, fakat sev-gi daha fazla önemsenir. Sevginin kuralları gönül kanunla-rıyla konulmadığı sürece karşı tarafın ikna olması, sevildi-ğine inanması güçleşir. Kimine göre, dostluk sevgiden bü-yüktür ve şöyle tanımlanır. “Sevgi dediğin, iki ruh bir be-den... Dostluk dediğin, iki bedende bir ruhtur.”⁽⁵⁴⁾

(53) *İslam'a Göre İnsan Psikolojisi*, Muhammed Kutup, Çev. Akif Nuri, s.119

(54) *Son Fantazim Sevmek*, Yıldızdışı Sinope, s. 55

Sevgi üzerine herkes az çok bir şeyler biliyor. Sevginin çok şiddetli olmasından çok az da olsa devamlı oluşu önemlidir.

Sevginin ölçüsü kalplere göre değişir, fakat yine de de: “bir kalbin ne kadar sevgiyle dolacağını hiç kimse ölçememiştir,” (Zelda Fitzgerald).

Sevgi önemli olmasına rağmen her şeyde olduğu gibi sevgide de denge önemli. Aksi takdirde eşlerarası iletişimde aşırı sevgi, olumsuz yönde rol alacaktır. Stratejileri olumsuz dinamikler bozar. Sevgi bazen enstantane bir bakışla doymaya başladığı gibi, enstantane bir bakışla da ölümlü başlayabilir.

Aslında unutulmaması gereken bir şey daha var. Sevgi gönüldedir fakat sevginin bir koluda akıldadır. Akılla bağlantısı kopan sevgiden kimse hayır görmez.

Sevgi güç işidir de. Güçlü sevgiler güçlü yürekler ister. Buna rağmen sevgi hayat serüvenimizin bir parçası, kazandırdığı olduğu gibi kaybettiği de olur.

Sevgi öyle bir dünya ki, her insanın sevgi üzerine söyleyebileceği, bir sözü mutlaka olabiliyor.

Birkaç örnek:

Dr. Raşit Küçük: “Seven sevdiğinin kendisiyle alakalı olmayan ve kendisini ilgilendirmeyen sözlerine bile iltifat eder.”

* Şükrü Apuhan: “Demek ki insan, uzun bir yolculuktur. Bu yolculuğun meşakkatini onu sevmek azaltır.”

* Halil Cibran: “Birbirinizi sevin ama sevgiyi esaret yapmayın”

* Vehbi Vakkasoğlu: “Seven sabırlı olur, sevdiği sürece yorulmaz”

* Pablo Casals: “Bir insan hayranlık duyup sevdiği sürece genç demektir”

* Leo B. "Bencilleştiğimiz zaman, biz sevgiyi sevmeyiz, sevginin bizi sevmesini severiz"

* Sevgisiz insanın dünyası her gün karanlık olur

* Muhammed Kutup: Allah sevgisiyle ısınmış olan kalp hiçbir canlıya kötülük yapamaz, hele eşine asla..."

Eşler arası iletişimde sevgi bir dinamiktir, fakat iletişim stratejisi bu dinamik olmadan oluşamaz. Seven bir gönül taşımayı hedeflemeli insan. Tek kişiyi seven başka kimseyi sevmeyen insanın psikolojik problemi var, diyen uzmanlar hiç sevmeyene tamamen hasta gözüyle bakılabileceğini söylemektedirler. Sevmeyi sevmeyen ise, tamamen klinik bir vakıdır. Sevgiyle söylenen bir cümlenin bazen hasta eşi tedavi ettiği bile görülmüştür.

Sevgide bir asalet de söz konusu. Leo Buscaglia "Sevgi kolay yenilgiye uğrayanlar için değildir" demiş. O halde, eşler seven eşin sevgisini öldürmeye değil, beslemeye yönelik söz ve davranışlarda bulunmalı. Eşler arasında ve diğer fertler arasında sevgi önemli bir köprüdür. Sevginin uzun ömürlü olması, köprüyü yıkmamakla mümkündür. Sevginin bir önemli yönü de çok yönlü olmasıdır.

a- Sevgi bazen biter. Bittiğini anlayan eşler çatışmayı bırakıp biraz çaba isteyen basit yöntemlerle sevgiyi yenileyebilirler. Sevgi beslenmek ister.

Sevgiyi geri getirecek en büyük güçlerden biri emek, diğeri sabırdır.

b- Sağlıklı sevgi sıradanlığı kabul etmez, sevginin olduğu yerde, farklılık vardır.

Sevgi ailenin barış ve huzur gücüdür ama yine de "sakin aldanmayın, sevginin uzmanı yoktur"⁽⁵⁵⁾

Dünya sevgiyi arıyor. Dünya insanı mutsuz, ahirettekileri bilmiyoruz. Bildiğimiz bir şey varsa, insanlar köpeklerle özenir oldu.

(55) Sevgi için Doğmak, Leo Buscaglia, s. 120

“Sevgi dersleri öğrettiğim günlerin birinde, sınıfa bir köpek girdi. Köpek korkusuzca öğrencilerin arasında gezindi. İsteddiği tüm ilgiyi kendine çekebildi. Öğrenciler hayvanı okşarlarken sınıftaki genç hanımlardan biri şöyle dedi:

– İşte benim yaşamımın tipik bir örneği, tüm akşam boyunca yalnızlık çekiyorum. Bir kişi bile bana anlayışla yaklaşmıyor. Oysa içeri bir sokak köpeği giriyor hemen sevgiye boğuluyor. Bu işte bir yanlışlık var. Bir genç adam:

– Köpek içeri girdi ve hareketleriyle bize sevgiye açık olduğunu söyledi. Mesajı basitti, açıktı ve tehdit edici değildi. Oysa sen, hiçbir şeyi açıklamadan, düşünceli bir tavırla oturuyorsun orada. Biz insanın aklından geçenleri okuyamayız. Kimi zaman konuşman ya da bir imada bulunman gerekirdi.”⁽⁵⁶⁾

2. 15. İnsan Nasıl Tanınır

İnsanı tanımak zaman ister. İslamî literatürde, onunla uzun yolculuk, alış veriş yapmadan bir de sözleşmesine uyup uymadığını anlamadan insanı tanımamanın mümkün olmadığı bildirilir. Hatta, Hazreti Muhammet (sav) “Kişinin namaz kılması seni aldatmasın.” anlamında tavsiyede bulunurken, vurguyu daha da netleştiriyor.

Demek oluyor ki, yapacağımız araştırmalarda insanı tam olarak tanımamız mümkün olamaz. Fakat araştırdığımız zaman anlayabildiğimiz kadarıyla yetiniriz.

Psikolojist Freud’a göre, “Kişiliği id ego, süper egoyu etkiler.” Peki o halde bize düşeni anlamak, bu egolarla sa-

vaşı kazanmak insan olmanın gereği değil midir? Bütün sorularımızın cevabını bulacağımızdan emin olarak yola donanımlı çıkmamız gerekiyor.

2. 16. Hassastır Tüm Dengeler

Şu ana kadar bir insan görmedim ki, o insan hem kendisine güvenmesin, hem de yaptığı işte ikinci üçüncü adımları atabilsin.

Kişinin kendisine güveni, aile içinde güçlü bir destek demektir. Fakat bu güven duygusu küstahlık seviyesine düşebilen güven değildir. “Ben eşimi mutlu etmeyi başardım, ne mutlu bana.” diyebilen bir eş, mütevazıdır. Ve farkındalık yönü gelişmiştir.

Psikolojide bazı konuların çok abartıldığını görmek mümkün... Hatta, kendi kendimizde öyle inanması güç olaylar görürüz ki, bilincimiz ve insani özelliği tanıma yetimiz olmasa kendimizi kaybederiz. Her güçlü ve zayıf kişinin kendisi tarafından fark ediliyorsa bu insan, ruhsal boyutta, olumlu kişiliği oturmuş insandır. Her yapmak istediğimiz iş için aynı yöntemi uygulamak durumundayız. Mesajların en verimlisi, kendimize verdiğimiz mesajdır. Sonrası, değer verdiklerimizin değer ölçüsüne göre değişir.

Hassastır tüm dengeler. Fakat insanı içsel faktörleriyle ele alırsak, insandaki dengeler karşısında adımlar çok dikkatli atılmalıdır. “Aslında ihtiyacımız, gerçeğin kendisiyle yaşamak, ürküten gerçeğin kendisi değil, zarlardan türetilen korkulardır.”⁽⁵⁷⁾ diyen Prof. Dr. Mehmet Aydın, düşüncenin boşlukta olup biten bir şey olmadığı tesbitini geniş çaplı araştırmalarıyla izah ediyor. Bu korkularımız hayatımızın her alanına girmiştir. Dinimizin penceresinden bakmadan bizi, zincirlerde hissediyor.

(57) İçerik Kritik Bakış, Prof. Dr. Mehmet Aydın s. 94

İnsan hakkında inceleme, araştırma tıpkı tarih gibidir. Yanlı yazılırsa insanlığa ihanet olur. İnsan kendisi olarak tanıtılmadığı için kendisine emek vermedi ve karanlığını daha da koyulaştırdı.

Normal insanlarda şu duygular vardır: Sinirlenmek, korku, merak, kaygı, kıskançlık, kızgınlık, üzüntü, sıkılma duygusu, panik... Bu duygular normalin dışına çıkarsa acaba ne olur? Önce kendi mutsuzluğunu hazırlar. O duruma gelmeden kişi kendini sorgulamayı unutmamalıdır. İnsanda neler oluyor? İçimizde normal durduğunda bizi normal yapan, anormalleşirse vahşileşir ve yapamayacağı hiçbir şey kalmaz. Ölümüne sevenleri, ölümüne ayrılacak hale getiren bu duyguların kontrol edilir hale gelmesi mümkündür?

İnsan psikolojisi bazen kendini yiyen deve dönüşür. Duygular kontrol edilemezse, aşk bile ölür.

Aşkın ölümü hakkında gizemli ve derin tespitin Buscaglia'dan geldiğini görüyoruz. "Aşk asla doğal bir ölümle ölmez. Aşk ihmal veya terk edilmişlikten ölür"

Herkesin kendisine göre aşkla ilgili bir tanımı vardır. Aşık olanda içteki denge bozulur. Aşkın en büyük mutluluk verici duygu olduğunu söyleyenler, daha sonra onun hiç olmadığını veya hayatı karartan en büyük aptallık olduğunu söyleyebilmekteler. Demek oluyor ki, aşkı çok önemsemek iletişim için şart değildir. İlla aşık olmak şart değildir.

2. 17. Eşlerin Eşleriyle İlgilenmeleri

Sağlıklı iletişimin şartlarından biri de eşin birinde görülen psikolojik veya biyolojik hastalıklarını farkedip anlayış göstermesidir.

İnsanın pozitif yönden de, negatif yönden de çok yön-

lü olduğu bilinmelidir. Eşlerarası ilişkilerde eşlerin birinde görülebilen her rahatsızlığa karşın, diğerinin hemen onu kurtarma stratejisi oluşturması gerekir.

Nasıl mı?

Eşlerden rahatsız olmayan bu sorunun cevabını araştırması gerekir. Zira aile olmak bedel ister. Aile küçük bir devlettir, fakat büyük gayretlerle yürür, kendisi küçük olmasına karşın, devleti oluşturan dinamikler bu küçük ailelerden çıkar. Dolayısıyla eşler birbirlerinin iyi günde sevip sahiplenip kötü günde yorulup terk etmek gibi bir eğilimleri olmamalı.

Her bireyin saygı görme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacı nerde karşılanırsa kişi kendisini oraya ait hisseder. Başka yerde -isterse bu ailesinin yanı olsun,- kendisini dışlanmış hisseder. Dışlanmışlık duygusu sadece kadında var sanılır fakat durum aksidir. Özellikle saygı görmeyen kişilerde belirlenen bazı hastalıklar, evli veya evlenecek her kişi tarafından çok iyi bilinmelidir ki aile içindeki fertler üzerine düşen görevleri zamanında yerine getirebilsinler. İnsan fıtraten asil tavra karşı olumlu tavır sergilemektedir. O halde, fıtrat takip edilmeli.

2. 18. Hayallerin Yıkılması

Hayallerin yıkılması, potansiyel depresif duruşa yöneliktir. İnsanların psikolojik yapısı, çok yönlü bir karma olduğundan dolayı insanı tanımaya sanılandan fazla zaman ayırmak gerekiyor. Zira depresyonların travmaların veya biyolojik hastalıklara dönüşen üzüntülerin bazen küçük olaylardan kaynaklandığını ve fakat kişinin anksiyete bozukluğu olduğu için olayı abarttığını kendisine ve çevresi-

ne zarar verdiğini biliriz. Anksiyete bozukluğundan (algı bozukluğu) doğan problemlerin bir kısmı şunlardır:

Düşünce karışıklığı oluşursa şunlar görülür:

* “Düşüncenin formuna ait bozukluklar

* Gerçekliği değerlendirme

* Formanal düşünce (dil bozuklukları, gevşek çağırışlar, yani kelime üretmek) bozuklukları

* Tamamen mantık dışı düşünce içinde olmak

* Teğet geçme, sözü dallandırıp budaklandırma, mesala, “Ne iş yapıyorsunuz?” Sorusuna, “iş önemlidir,” diye başlayan farklı cevaplar verme.

* Düşünce uçuşması (çağırımları hızlı olduğunda düşünceleri birbirini kovalar)

* Bloklama (kişi akıcı bir şekilde konuşurken birden bire durur.)

* Aşırı yüklü düşünce (Hezeyandan bir derece aşağı)

* Hezeyan: Dış gerçekliğine ait yanlış çıkarımlara dayalı mantık yürütme ile düzelmeyen kişinin zekası ya da kültürel durumuyla bağlantılı olmayan yalancı düşünce.

* Alınma hezeyanları: İnsanlar bana bakıyor benim hakkımda konuşuyor, düşüncesi.

* Kötülük görme hezeyanları: Beni takip ediyorlar, zannı.

* Güç, büyüklük hezeyanları: Doğaüstü güçlerim var, ben çok yetenekliyim, düşüncesi.

* Bedensel hezeyanlar: Tiroid, bezlerimin yanında başka bir şey var ve beni tehdit ediyor, zannı.

Algofobi : Ağrı

Klostrofobi : Kapalıyer

Zenofobi : Yabancılar

Sosyal fobi

Agorafobi : Açık alan

Aritrofobi : Kızarma

Zoofobi : Hayvan-İğne fobisi. Etkenlerden korkmak

Dokunmaz Varsanıları Hiperstezi: Aşırı hissetmedir. Bu tür hastalarda küçük bir dokunma bile acı verebilir. Cilde değen bir şeyi aşırı hissetme görülür. Hastada bir şey, giyememe görülür. Diabetle, norolojik hastalıklarda sinir ucu iltihabında ve bazı cilt hastalıklarında görülür.

Görsel algı:

Varolan bir cismi olduğundan büyük görmek

Cismi olduğundan küçük görmek?"⁽⁵⁸⁾

Yukarıda saydığımız bozuklukların herhangi biri bir eşte varsa bu eş akıl hastası demek değildir. Fakat eşlerinden ya da diğer yakınlarından ilgi bekler. Yakınları insani özelliklerini kaybetmemişlerse, zor durumdaki insana ilgisiz kalmazlar. Sonrası sıcak iletişimi doğurur.

Algı bozuklukları, duygulara düzeye ve karmaşıklık derecesine göre değişir. Kişide bir anda veya yıllar sonra eşinde çevresindeki herhangi birinde düşünme veya algı bozuklukları görebilir. Işık çarpmalarından şekil halinde yüzler görmeye kadar."⁽⁵⁹⁾

İletişim stratejisi sistemli bilgiye dayanır. İlişkilerde kişiler arası dinamiklerden yola çıkılarak oluşturulan stratejiler, insana hem insanlığıyla övünme hem de eşini çocuklarını kurtarma zemini hazırlar.

Örnek: Sabah kalktığı anda eşlerden biri, herhangi bir

(58) Doçent. Dr. Mehmet Şirin, *Anormal Davranışlar Psikolojisi*, Newport Üniversitesi. 2002, s. 5, 6

(59) *Anormal Davranışlar Psikolojisi*, s. 21

eşyayı büyük ya da küçük görüyor ya da teğet geçme eylemleri sergiliyor. Veya akıl almaz hezeyanlar içinde eşine bağırıyor, vuruyor, bir şeyler kırıyor onu aşağılıyorsa, bu durumda anlayış, bilgi iletişimi, zor günlerinde vefalı olmak en önemlisi insan olmak devreye girmelidir. Bu durum, bir kadını ya da erkeği sokaklarda süründürmekten varsa çocukların anne veya babasız bırakılmasından kurtarılması demektir. Zira bilinçli eş, eşini psikiyatra götürecek veya aile içi yakın terapilere ağırlık vererek, bıkmadan usanmadan eşine önem verdiğini belirterek dinleyecektir.

Aile fertlerinin en zor günleri algı, duygu veya benzeri bozukluklar içinde olan aile bireyleriyle ilgilendiği günlerdir. Kişiler evlenmeden önce böyle günlerle de karşılaşabileceği için (varsayımdan yola çıkarak) bilgi sahibi olmalıdır. Evlilik dolayısıyla aile, sadece mutlu günler için değil, bilhassa kötü günler için olduğu kabul edilir.

Konuyla ilgili olarak çocukluğumda bir hanımı ve çektiklerini hatırlıyorum. Kadın, bir şeyler görmeye başlamıştı. Bu durumda hemen doktora götürülmesi gereken kadını 'cinlendi' diye, dışlıyorlardı. Anlaşıyor ki, kocasının tarafı istemedi, erkek de istemiyormuş ki hemen kadını boşadı, vicdan devreye giremedi. Olsaydı girerdi. Allah korkusu da yokmuş demek ki. O kadın ağaçların kovuğuna girerdi, orada toplum kurbanlarından biri olarak, sürüne sürüne ve de cinli diye hakaret göre göre ölüme terk edildi. Anksiyete bozukluğundan vb. bilgilerden haberdar edilselerdi ve vicdanlı olsaydılar, sonuç insani boyutta noktalanırdı. Vicdanı şu yüzden dile getirdim. Yakın bir arkadaşım anlatmıştı. Onların memleketinde varlıklı ve kültürlü bir aile, yıllarca hizmetçileri olarak yaşamış bir kadını, yaşlandığında, bahçeye küçük bir kümese terkedip açlıktan ölmesine sebep olmuşlar. Bu da gösteriyor ki, sırf bilgi yetmiyor vicdanlı da olmak gerekiyor.

Katelepsi (balmumu eksikliği) :Kişinin kolunu kaldırıp, bırakırsan kol öyle kalır.Kronik şizofrenilerde olur.

Katotoni: Motor hareketsizlik içinde olan bir hasta aniden hiç beklenmedik bir aşırı motor hareketlilik içine girebilir. Uzmanlara göre şizofrenide ortaya çıkar. Ender rastlanan bir olaydır.

2. 19. Anksiyete Kavramı ve Tanımı

Anksiyete nedir?

Anksiyete algı bozukluğu benlikte bir tehlikenin habercisidir. Bir alarm işaretidir. Bu nedenle anksiyete, benliğin bir tehlikeyi algılamasına yönelik bir sinyaldir. Normal insanda olmalıdır, türün devamına yardım eder. Anksiyete karşısında benliğin savunma düzenekleri harekete geçer.

Anksiyete yaratan tehlikeler, bedensel zarar görme, acı, engellenme, çaresizlik, olası cezalandırma, ayrılma, kişinin başarı ya da konumuna, bütünlüğüne (bedensel-ruh) tehdit gibi stresörler olabilir.

Sonuç olarak, anksiyete hem kişinin yeni koşullara uyum sağlamasını sağlayan bir itici güç ya da sinyal, hem de patolojik olduğunda kişiyi daraltan, sıkı, gündelik hayatını aksatan bir duygu durumudur.

Anksiyete, yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan, içten veya dıştan gelen bir tehlike ya da öyle algılanan durum karşısında yaşanan bir duygu durumudur.

Anksiyete çeşitleri

İd Anksiyetesi: Çıldıracak gibi olmak, kontrolü kaybetmek, bebeğin ilk yıllarındaki hali id noktasındadır.

Ayrılık Anksiyetesi: Sevilen birinden ayrı kalmak. Erişkindeki hali agorafobidir. 2-5 yaşları arasında ortaya çıkar, ilkokula başlangıçta görülür. Okula gitmek istemez. Gelişmişlik derecesine göreler.

Kastrasyon Anksiyetesi: (Bilinçaltı bir korkudur) sağlık ankiseyetesi, (doktora gitme gibi normal sağlık davranışının aşırı olması.)

Süperego Anksiyetesi: Aşırı titizlik, katı vicdan, suçluluk, dışlanma, sevilmemeye (toplum ya da ebeveyn tarafından) onaylanmama korkusundan kaynaklanır.

Korku: Kaynağı belli, ani olarak ortaya çıkan, tehlikeli yaratısına bağlı, nahoş bir duygudur.

Aksiyete: Kaynağı tam olarak belli olmayan ve zaman zaman ani olarak ortaya çıkmakla birlikte çoğunlukla kronik olan nahoş bir duygudur.

Anksiyete Yaşantısı:

1) Fizyolojik durumlar

2) Kognisyonlar: Düşünce-genelleme, seçici düşünme; algılama-çarpıtmalar; öğrenme-dikkati zayıflatma, kaçınma.

3) Duygusal Yaşantı: Korku, kötü her bir şey olacak beklentisi, dehşet, ölüm korkusu, kontrolü yitirme, stres-çatışma-anksiyet.

STRES: Zorlanma, zorlayıcı bir etkidir. Fizyolojik değişiklikler yapar (yüzde kızarma, kas gerginliği).

Egoda tekrar uyum süreçleri başlatması gerekir. Uyum süreçleri için savunma mekanizmaları devreye girer. Çatışma yaşanır. Kontrolü ise toplumsal destektir. Profesyonel yardım aldıktan sonra tekrar uyuma dönüşür, Uyum olmadığı zaman kalıcı olarak anksiyete ortaya çıkar.

UYUM

Profesyonel yardım

Savunma mekanizmaları

Çatışma (Konflikt)

Toplumsal destek

Anksiyetenin Periferik Belirtileri:

Çarpıntı: Kalp atım hızının yükselmesi, el titremesi, terleme, hızı yükselmese de kişinin kalp atımını hissetmesi. Nefes daralması, ağız kuruluğu, bulantı, kusma, ishal, midede rahatsızlık, huzursuzluk, karıncalanmalar, idrara sık çıkma, tutukluk, hipertansiyon.”⁽⁶⁰⁾

2. 20. Anksiyete Bozukluğu Nelere Sebep Olur?

Anksiyete (duygu) bozukluğu binlerce masum insanın yuvasının yıkılmasına, intihara ve bir çok olumsuz olaylara sebep olmuştur. Anksiyete bozukluğu toplumumuzun tanımadığı aileyi yıkan canavar türü bir olgu haline gelmiştir. Bu gerçeği bilmeyen eşlerden herhangi biri anksiyete bozukluğuna uğradığında öteki eşi şaşkın duruma düşürmektedir.

Toplumumuzda anksiyete bozukluğunun kadında daha fazla olduğu bilimsel olarak tesbit edilmiştir.

Özetlersek, insan psikolojisinde varolan veya var olma ihtimali olan problemler binlerle ifade edilebileceğine

(60) age. s. 25-26

göre, eşler bu problemlerin en az birkaç yüzünü bilirse iletişim kurmak daha kolay hale gelecektir.

Ömek: Anksiyete bozukluğunda klinik vaka tanısı, iş, okul gibi konularda aşırı endişenin huzursuzluk, kolay yorulma, yoğunlaşma güçlüğü, birden zihin boşalması, kolay sinirlenme, boyun baş ağrısı, uyku bozukluğu gibi problemleri varsa konulmaktadır. O halde insanda bu tür problem gördüğünde gören gerekeni yapmalıdır.

2. 21. Evlilik Öncesi

Eşler arası güven, saygı en önemlisi iletişim stratejilerindendir. Evlenmeden önce tespit edilmesi üzerinde durulmalı.

Eş adayları, olmak, görünmek istedikleri yerde değil, olduğu yerde kendini göstermeli. Karakter değişebilir, fakat mizacın, huyun değişmesi imkansıza yakındır. Eş adaylarından biri, olduğundan daha üstün daha şahsiyetli daha güzel daha olgun vb. görünürse eşine borçlu bir evlilik yapacak demektir. Bu borçtan dolayı, evlendikten sonra, kişinin asıl yüzü göründükçe bedel ödeme faslı başlayacak demektir.

Evlenecek çiftler nerelerde yanılıyor.

a- Bazı insanlar, “Şu eksik yanımlı gösterirsem, kısmetim benimle evlenmekten vazgeçer” diyor. Kısmen doğru olsa da, kaidede doğru değildir.

Tanıdığımız bir genç kız, kendisine talip olan gence şunları söylüyor: “Bakın ben görüldüğüm kadar güzel değilim, makyaj beni güzel gösteriyor, ev işini yeni öğreniyorum, ütü yapmasını hiç bilmem, öğretilirse yaparım” Talip olan genç de “Tam aradığım dürüstlüğü gördüm sizde. Ben de çok güzelsiniz- diye bu noktada rahatsızdım, size ihanet

etmeyeceğim” cevabını vermiş.”Ben cimriyim” açıklamasını yapan erkeğe genç kız şu cevabı veriyor: “Açık konuştuğunuz için çok teşekkür ediyorum. Sizinle evlenseydik, asla geçinemezdik çünkü cimrilikten nefret ederim.”

Kısacası, bazı hatalar saklansa da mizaçlar asla saklanmamalı saklanıyorsa hata olur.

b- Eşya ve akraba kalitesi yarışı yapanlar var.” Taş devrinde” bile bu denli insan şahsiyetine uymayan davranışlar herhalde yoktu. Senin sülalende okumuş var mı, zengin var mı? Bak benim sülalemde hepsi var.” gibi çocukça yarış, kurulacak yuvayı kurmadan yıkan büyük bir hatadır. Evlilikte “benim olandan” bizim”e geçiş çok değerli bir olaydır. Fakat bütün bunlar için evlilik temelleri denklige önem vererek yapılmalı. Aksi takdirde hiçbir zaman “bizim” denilen ruh oluşamaz.

c- Toplumda bir yanlış da bilmezle bilirkişi arasında yapılıyor. Söz kesme ve nişan döneminin bireylerin birbirini tanıma dönemi olduğu mesajı verilerek gençlik flört adına, insanların deney pazarına götürülmesi, dejenere olmasına adeta zemin hazırlanıyor. Bir evlilik uzmanı çok doğru tespitlerini şöyle dillendirmiş: “Flört ederek evlenecek kişilerin birbirlerini tanıyacağını zannetmesi, flört ederek evlenenlerin daha çabuk boşandığını bilmemesi, flört etmeden de çiftlerin birbirini tanıma yönteminin varlığından habersiz olması düşündürücüdür. Söz kesilmeden önce iletişime ait yönlerin en azından önemli olanları bilinmeli. Bunun yolu da dürüstlükten geçmektedir. Kişiler, on yıl da flört etseler birbirlerini kolay kolay tanıyamazlar.

“Evliliğe hazırlık dönemi, birbirlerine yabancı iki kişinin evlilik yuvasını kurabilmeleri ve bir arada yaşayabilmeleri kararına ulaşabilmeleri için evlilik öncesinde birbirlerini tanımaları, anlaşmaları ve birlikte yaşama kararlarını sürdürebilecek sevgi bağının kurulması dönemini kapsar.

Evlilik öncesi yapılan 'arkadaşlık ve sözlülük' ve 'nişanlılık' gibi kişisel toplumsal ve yasal olanaklar şu gerçeğe yerine getirme amacına yöneliktir. Eş seçimi ve evliliğin büyükler tarafından düzenlendiği geleneksel toplumlarda doğal olarak bu aşama ikinci planda kalmaktadır. ⁽⁶¹⁾

d- Evlenmeden önce dikkat edilmesi gereken konulardan biri de gönül tuzağına düşmemek. Gönül denilen duygu bireydeki bütün planlamayı altüst edebilir. Bunu yaparken de kişide farkındalık oluşur. Olanlar bilir problemin nerde olduğunu " Kalp ya da gönül, insan türünün en güç anlaşılabilen yönüdür." ⁽⁶²⁾ Fakat anlayan birey, gönül kontrolünü, irade bağlamında, elinde tutmasını başarabilmeli. Gönül tüm iradeyi kapsarsa, "Her olayın olumsuz yöne doğru gidebileceğini idrak edemezseniz, gönül heyecanı içinde tabî olarak duyularınıza güvenmemelisiniz. En kötü ruh halinizde bile yılmayın. İstisnaları ve güçlü yanlarınızı bulun." ⁽⁶³⁾ Güvenirseniz sizi yanlış yönlendirebilir. Nitekim, heyecan ve gönül fırtınasına yakalanıp, birbirlerine uygun olup olmadığını anlama fırsatı bırakmadan evlenenler çok kısa süre sonra ayrılmakta bir de şok yaşayarak "Nasıl olur, bana ufak bir benzerliği uyumu olmayan insanla nasıl evlendim" serzenişinde bulunmaktadır.

Adayların birbirine uygun olup olmadığı araştırılmadan yapılacak evlilikte, iletişim stratejisi geliştirmek oldukça zor olacaktır.

e- Eşlerarası güç yarışı: Eşlerarası güç yarışı devreye girdiği an evlilik öncesinde başlamışsa o evlilik sonlandırılması lazım. Çünkü güç yarışı içinde olan eşler arasında

(61) *Evlilik ve Aile Terapisi*, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven, s. 23)

(62) *İnsan Bilinmezi*, Onk. Haluk Nurbaki, s. 159,

(63) Özgüven, Matthew McKay Patrick Fanning s. 52

iletişim stretejsi kurulamaz. “Nevrotik güç arayışı kaygıdan nefret ve aşağılık duygusundan kaynaklanır” (64)

Evlilik aslında güç isteyen bir yolculuktur. Fakat hangi güç olduğu ayrıştırılmalı. Evlilik hayatı sorumluluğu artırmak demektir. O halde, “Güçlükleri göze alamayanların, kolaylıklarla karşılaşmaları mümkün değildir.” (65) Çünkü psikolojik olarak güçlüklerle hazırlanan birey güçlüklerle karşılaşmadığı zaman kolaylığın farkına varabilir. Bilindiği gibi zıtlar kanunu her yerde geçerlidir. Geceyi görmeyen gündüzü, sıcak bilmeyen soğuğu bilemeyeceği gibi “Her şey zıddı ile bilinir” hükmü hatırlarsak konu daha da önem kazanır.

Güçlü yürekle evlenmenin bir pozitif yönü de şudur: Aile içinde bazen öyle olaylar çıkar ki, yüreği güçlü olmayan kadın ya da erkek kendi ailesinin yanında yer alır. Halbuki, haklının yanında yer almalıydı. “Deneyimden geçmedikçe, anlamları bilinmeyecek pek çok gerçekler vardır. (Soh. Stuard, Mill).

f- Evlilikte altın değerlerden, en olmazsa olmazlardan biri, çalışmak, daha iyiye doğru çaba göstermektir. Evlenecek adaylar bu konuda kendilerini gözden geçirmeye hazır değilse, hazırlanması gerekmektedir. Evlilik bir aile temeli demektir. O temelin yapı taşları evlenmeden önce en azından bilinebileceklerin bilinmesi gerekir. Bu da okumakla ve gözlemle mümkün olur.

g- Yalnızlık korkusuyla önüne çıkan kimseyi araştırmadan evlenmek.

Yalnızlık çeken insanlar, hiç araştırma gereği duymadan evlenmiş, (özellikle kadınlar) daha sonra yalnızlığı iki-

(64) Karen Horne, Çev. Selçuk Budak, Ekin Yayınevi Ank.

1990, s. 121

(65) Başarı Yolunda 70 Altın Kural, R. Şükrü Apuhan, s. 53

ye katlamıştır. Yalnızlık aşağılanmak için bir sebep değildir. Osmanlı döneminde özellikle İstanbul'da evlenmemiş genç kızlara "Çok asil bir kızmış, kimseyi beğenmemiş" derlermiş. Günümüzde özellikle kültürsüz kesimde evlenmemiş veya yaşı 30- 40'ı bulmuş genç kızlar için farklı düşünölmektedir.

En büyük yalnızlık, aile içinde olduğu halde hiç kimse tarafından istenmediğine inanmaktır. Kişi korkar da kendisini tanımadığının kollarına atarsa, timsahın ağzına düşme tehlikesi vardır. Kişi yalnız kalmaktan korkmamaya kendisini endekslemeli. Bu durum eş seçiminde daha isabetli karar almasını sağlar.

Ayrıca şu da bilinmelidir ki, nice evliler vardır, kalabalık aile içinde yapayalnızdırlar, nice bekarlar vardır yalnız oldukları halde yalnızlık duygusu bile çekmezler. Herhalükarda, insana düşen görev, hayatın getireceklerine hazır olmaktır.

h- Evlenecek bireylerin, onurlu olduklarını karşı tarafa hissettirmeleri gerekir. Kişinin onursuz sanılması, karşı tarafı sorumsuzluğı itebilir veya saygıyı yok eder. Bu durum da eşler arası ileşitimde stratejileri negatif yönden etkiler.

"Onur" deyince Hz. Ali'nin, "Hakkınızı arayın, aramazsanız hakkınızla beraber şerefınızı de kaybedersiniz." sözü akla gelir. Şerefli çizgide olanlar çizgilerinden farklı tavır sergileyemezler. Onur sevgiyle beslendiğinde, sevgi onurla canlı tutulduğunda adımların rengi değişir.

Kelimeleri ruha bağlamak gerek. İşte o zaman, göz görmez olsa da ruh o kelimelerle sahibine olan güven ve sevgiyi yerinde değerlendirir.

1- Önyargı konusu gerçekten Einstein'ın dediği gibidir. Önyargıyı parçalama atomu parçalamaktan zordur. Evlenecek kişilerin hem önyargıyı, hem ön kabulü kontrol altına

almaları gerekiyor. Öyle insanlar vardır ki, ilk bakışta veya aylarca süren bakışta hep kötü insan sanılabilir.

“Önyargılar eğer yeni bilgiyle karşılaştıkları zaman değişmiyorlarsa tarafgirliğe dönüşür” (George Bancroft)

Önyargımızı kıramadığımız dönemlerde hatırlayacağımız sözlerden biri şu olmalı. “Daha fazla demekten vaz geçmeyenlerin dışında başarısızlık yoktur.” (Elbert Hubbard).

Henüz kişiliğini anlayamadığımız bireylere karşı yeni bir strateji geliştirilebilir. Onlarla insani iletişim kurmak için iyi niyetle yaklaşıp dost kazanmak ve kurulacak ailenin temelini fedakarlıklar üzerinde kurmak, büyük başarıya imza atmak olacaktır.

“Haksızlığımızdan emin olduğumuz anlar bile duygularımızı biraz bastırmak bize dost kazandırır” (L.B).

En etkili ve kalıcı söz, en gayretli insanların sözüdür. Emeksiz güzel sözler etkili olamıyor.

Eşler veya dostlar arasında sıcaklık oluşması bazen çikara dayanır. Hergün annesinin yemeğini yediği halde, bazı çocuklar hakkında neler okuyoruz. “Öğrencilerime şöyle derdim: Annenizle yirmi yılı aşkın süredir birlikte yaşıyorsunuz. Annenizin gözleri ne renktir? Buna kesin olarak o kadar az yanıt alabildim ki.”⁽⁶⁶⁾

k- Hayallerin mantıklı olması çok önemlidir. Hayaller gerçeklere uygun olmalı ve asla zaman ziyan edilmemeli, duygular yanılsa gerçekdışı hayata yönlendirilmemelidir. Kişi ancak dinlenmek amaçlı olursa uçuk, olması imkansız hayaller kursa bile bunu kendi idrakinde olarak yapmalı.

Rüya alemi gibi bir evlilik düşünmek, ailede sorun olacağını düşünmemek, evliliği eşler arasındaki iletişim stratejisini başlamadan bozabilir.

Hayallerinde olumsuzluklara yer verenler, evlenince şok olmazlar. Olumsuzlukların hayatın bir gereği olduğu unutulmazsa olumsuzlukların ezici gücü azalacaktır.

i- Evlilikte ruh sağlığı tabii olarak çok önemlidir. Fakat ruh sağlığı konusunda her birey tecrübeli veya bilgili değildir. Onun için evlenecek kişilerin, evlenecekleri şahsı bilen birilerine göstermesi, tanıtması isabetli bir durumdur.

“Evlilikte ruh sağlığı bir süreç olarak eş seçme ailenin kuruluşu ve daha sonra da ailede karı- koca ilişkileri olarak düşünülebilir”⁽⁶⁷⁾

Bazı ruhsal durumu bozuk kişilerin kısa sürede düzelme ihtimali de göz ardı edilmemelidir. Uzmanlar bir kriz geçirme etkisinin en az üç hafta sürebileceğini söylüyorlar. Bazı travmaların ise en az altı ay alacağı göz önünde bulundurulursa, insani çaba olarak kişinin kendisine verdiği önemi andırabilir.

2. 22. Depresyon

Depresyonu bir de sözlükten öğrenelim: “Depresyon, çoğu insanın başına gelen, üzüntü, umutsuzluk ve kayıtsızlık duygularıyla karakterize edilen zihinsel haller.”

“Depresyon (Depression)

Ümitsizlik, karamsarlık yetersizlik kendine güvensizlik, değersizlik duygusu, önemsiz nedenlerden ötürü suçluluk duyma, veya kendini suçlama sosyal yaşamdan çekilme, iştahsızlık veya aşırı yeme, uykusuzluk veya aşırı uy-

(67) *Evlilik ve Aile Terapisi*, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven.
s. 67

ku, psiko motor heyecan, veya yavaşlık, yoğunlaşma yetersizliği, unutkanlık, kararsızlık, neşesizlik, başağrısı gibi fiziksel şikayetler normalde hoşlandığı etkinliklere karşı ilgisizlik ayrıca zevk alamama ve intihar düşünceleri. vb. ⁽⁶⁸⁾

Yukarıda bir kısmı zikredilen depresyon belirtileri çoğunlukla eşler arasında iletişim bozukluğu sebebiyle veya ayrılıklar, ihanet ve benzeri üzüntülerden dolayı oluşmaktadır.

Depresyonda olan bireyden pozitif bir iletişim beklenmeyeceğine göre, depresyonlu kişinin çevresi en azından eşi veya başka bir yakını çözüm odaklı olmak durumunda olmalı. Hastanın kendisiyle bıkmadan ilgilenen birisinin varlığını bilmesi halinde, daha kötüye doğru gitmeye meyilli olan depresyon ya azalacak (tamamen düzelmesi de mümkün olabilir) ya da olduğu yerde kalacaktır.

Kadınlar arasında ve depresyonda olanlarda yaptığımız araştırmada depresyon sebepleri şöyle sıralanabilir.

1. Sırada eşler arasındaki aşırı kırgınlıklar var.

- İhanet
- Değer vermeme
- Güvensizlik

–Boşanma (özellikle kadınlar, eşlerini çok seviyorlarsa onlar tarafından terkedilmeyi dünyanın sonu kabul ediyorlar.)

–Ekonomik yetersizlik (bu konu erkeklerde baskın görünüyor)

Ailenin diğer fertlerinin yaptıkları haksızlıklar. (anne-baba, kayınvalide, kayınpeder, vb.)

* Madde metaprogramlı olanlarda, iflas ev yangını, para kaybı v.b

Bu maddeleri binlere çıkarmak mümkün

Depresyon Bulguları

*Depresif duygulanım. (hüzünlü ve çökkün bir görünüm)

*Çağırışımları düzgün yavaş (konuşmalarından anlaşılıyor)

*Bazen gölge ve karartıları korkunç cisimlere benzetiyor

*Düşünce içeriğinde çocuğunun sağlık sorunları ve gelecekle ilgili karamsar fikirleri var. Kendini işe yaramaz buluyor.

*Psikomotor aktivite yavaşlaması

*Yakın belleği zayıflamış

*Uykuya dalamıyor⁽⁶⁹⁾

Depresyon son çağın hastalığı dense de klasik eserlerde de özellikle roman kahramanlarında görüyoruz ki, depresyon eski çağlarda da varmış. Yaşlı kadınlarla yaptığım görüşmelerde, onların anne ve ninelerini dedelerini sordum. Bu günkü kadar yoksa da sıfır noktasında da olmadığı bir gerçek.

Yaşlı kadınların çoğu anne ve ninelerinin çok acı çektiklerini, sinirden çocuklarını dövdüklerini kimi de annelerinin ellerini ısırdığını anlattı.

Bölge bölge değişiyor şikayetler. Türkiye'nin yedi bölgesinde araştırdım. Depresyonu tanımayanlar (elde ettiğim

(69) *Anormal Davranışlar Psikolojisi*, Doçent. Dr. Mehmet Şirin, Ders Programı, 2002

bilgiler ışığında söylüyorum) galiba eski İstanbul hanımefendileri depresyonu bilmiyordu. Görüştüğüm yetmiş seksen yaşlarındaki kadınlar anne ve ninelerinin çok mutlu olduklarını anlattılar. Nesli tükenen İstanbul hanım efendilerinden onbeş yirmi kişi ancak bulabildim. Onların içinden sadece bir hanımın ninesi depresyon geçirmiş, onun sebebi de savaşlarmış. Bir de Trakya Bölgesi'nde sanıyorum çok az olmuş, depresyon. Fakat günümüzde depresyon aksi inkar edilemez bir gerçek. Her şeyden önce, Durkheim'in dediği gibi "Modernleşme insan fıtratına aykırıdır" Modernleşmenin getirdiği insan fıtratına aykırılığın yan etkilerini hangi bünye sarsılmadan çeker? Tabidir ki, modern çağda yaşayan insanlar çekiyor ve toplum olarak çekmeye devam ediyoruz. Depresyon geçiren veya geçirmeyen herkes bir düşünürün şu sözünü düşünmeli" Siz kendinizi değerli buluncaya kadar, kimse sizi değerli bulmayacaktır." Depresyonda bile olsa, kişi kendini gayet iyi hissetmeye çalışmalı ve kendi gözünde değerini kaybetmemeli. Çünkü, insanın kendisine değer vermemesi de depresyon sebebidir. Dinini yaşayanlar arasında, depresyon daha az görünse de, şu bir gerçek ki depresyon da bulaşıcıdır. Gözlem altına aldığım depresyonlu kadınlarında, depresyonlu erkeklerin de eşleri ve hatta çocukları bile depresyona girdiler.

Depresyon kimlerde olur?

Yaptığımız araştırmalar, bebekten yaşlıya, hayvanlardan insana her canlı depresyona girebilir. Yaşam boyu depresyon riskinin %15-20 dolayında olduğunu savunanlar, tedbir alınmadığı takdirde bu riskin 2020'lerde %30-50 arasını göreceklerdir. Zira, eşin eşine karşı müdara etmemesi için her şey yapılmaktadır. Kadında görünen depresyon "geçmez," tedavisi imkansız sanılmaktadır. Fakat, kendisini işe veren, üzüntüleri yok sayan insanlarda geçtiği görülmüştür.

Eşinden ayrılanlarda kadınlarda çoğunluk eşi ölenlerde, işsiz kalanlarda, evliliği olmazsa olmazlardan görenlerin evlenmemesi halinde, âşık olduğu şahıstan ayrılma, utandığı bir özrünü kabullenmeme gibi, terapi özelliği de taşıyan, sabır göstermek, dua etmek ve diğer ibadetleri yapmak, depresyon riskini azaltmaktadır. Ancak bu durum, ibadetlerini yerine getirenlerin hiçbiri depresyon geçirmez anlamına gelmez.

2. 23. Eşlerarası Erdem

Erdem insanın adeta süsü, aksesuarıdır. Erdem insana çok yakışan bir özellik. Sözlükte erdem'in tanımı şöyle:

ERDEM: Fazilet, bilmek biliş, marifet, liyakat.⁽⁷⁰⁾ Aile içinde her ferdin erdemli olması istenilen bir olgu, kişilik sahibi olması şarttır fakat herkes ilgilidir. Olamıyorsa bile ya anne ya da baba mutlaka erdem sahibi olmak zorundadır. Erdem sahibi olan insanda özgüven vardır. Özgüven de aile içi çatışmayı önler.

Özgüven-İçgözlem, kendini tanıma.

Özgüven sahibi bir şahsın eşiyle, çocuklarıyla, eşinin ve kendi akrabalarıyla onları memnun edecek konular bulur buluşturur aile içinde sükuneti iletişimi sağlar. Herkese, alabileceği kadar vermesini bilir, hata araştırmacı da değildir erdem sahibi kişi, dolayısıyla aile içi hayat daha rahat olur.

Aile içinde bilinmesi gereken sevimsiz tavır ve mimiklerin sebebi de bilinmeli ki, kişiler her şeyi konu yapmaya bilsinler. Mesala, "Kızmak aslında önemsemektir"⁽⁷¹⁾ Hiç

(70) *Türkçe Sözlük, D. Mehmet Doğan*

(71) *Bir Cadı Masalı, Leyla Novaro, s.26*

kimse önem vermediğine kızmaz. Kişiler konu olumsuz da olsa bunu anlamalıdır.

Erdemli kişi çevresinde de, örnektir, modeldir. Kişinin bir eli kanda da olsa sözünü yerine getirmediyse bunu hatırlar.

“Bir insanın borçlu olması, bir erdem değildir. Borcunu ödemesi erdemdir” (RUTH BENEDİC)

Her ailede sözüne özüne sahip birinin olması o ailede iletişimi kolaylaştıran en değerli nefestir.

EŞLERARASI İLETİŞİMİ BOZAN UNSURLAR

Eşler arasını bozan unsurlar her eşe göre değişir

İletişimi bazen kadınlar bozar, bazen de: “Aile mutluluğunu bozabilecek davranışlar kocada da başgösterebilir.” (72)

Vurguladığımız gibi, iletişimi bozan sebepler çoktur, ayrıca; sebeplerin etki gücü değişir. En belirgin ve en sıkça rastlananlardan bazıları şunlardır:

3. 1. Saygısızlık

Eşlerin birbirine saygılarının kalmaması

Eşlerin birbirini anlamaması, saygısızlık gibi yuvayı sarsan unsurlardan biridir. Satır aralarında bu konu işlenmektedir.

3. 2. Eleştiri Yöntemini Bilmemek

Eleştirinin kimden geldiği çok önemli. Aynı eleştirel sözü herkese kullanamayız. Öyle dostlarımız vardır ki,

(72) *İslamda Kadın. Prof. Dr. Bekir Topaloğlu. s. 142*

Ona söylediğimiz x söz onu incitmezken diğerini deliye çevirir. Bir erkeğe annesi eleştiri getirse o kadar alınmaz, ama eşi getirdiğinde çatışma başlar. Çünkü eşinin eleştirisini; “Sen iyi erkek olamıyorsun” şeklinde algılar. Erkeklerin geneli, erkeklik sıfatlarını kutsarlar (bazı kadınlarda da vardır bu durum.) İnsanlıkları veya dindarlıkları eksik görülse pek üzülmazler. Fakat erkeklik yönleri eksik görülmuş algısıyla bile ailede iç harp çıkartırlar.

* “Eleştiriye sürekli saldırganca yanıt vermek düşük özgüvenin bir göstergesidir. Eleştiri yapanı ani ve haşın bir tarzda yanıtlamanız, onun sizi küçümsemesini paylaştığınız ve eksiklerinizin anımsatılmasına dayanamadığınız anlamına gelir.” (Özgüven).

* Erkeğin işini varoluşunun merkezine oturtması

* Kadının kadınlık sorumluluğunu yerine getirmemesi.

* Empati kurmamak

* Kişinin gelişim sürecinde yaşadığı korkuların evlilikte farklı korkulara dönüşmesi ve tedavi edilmemesi.

* İnsanın içini yönlendiren bir güce inanmaması, kişide yalnızlık duygusu meydana getirir. İnsan her yerde sanıldığı kadar güçlü değildir. Manen dayandığı bir üst merci olmasa eşlerin yoğun kavgasında zayıf olan çöker ve iletişim için yeni bir doğuşu yeni bir dirilişi imkansız görür.

“İnsanın bir üstten gelen yönlendirmeye ihtiyacı vardır.” (Irvin Yalom) Kişinin kendi yarattığı anlam insanın hayatını taşıyacak kadar sağlam olacak mıdır? Bunun düşünülmesi gerek.

9. Eşlerin birbirine sıkça yalan söylemesi, güveni yok edici olduğundan, iletişimi engelliyor.

10. Eşlerin birbirlerini dinlememeleri konuşmanın kavgaya dönüşmesi, iletişimi engelleyen unsurlardan biri-

dir. İnsanın derdini, kendini anlatma ihtiyacı vardır. Özellikle kadınlarda bu durum fitridir.

“Ruhsal çöküntü ve psikosomatik yakınmalarla kliniğimize başvuran evli kadınların büyük bölümü, psikoterapi sonucu kocalarıyla sağlıklı bir iletişime geçtikten sonra bu rahatsızlıklarının ortadan kalktığını söylemişler; hatta kimisi, ‘Bu hastalığım konuşmayla nasıl geçti, hayret ediyorum.’ demiştir.”⁽⁷³⁾

11. İnsan değişimden yanadır, fakat gelişimle sonuçlanan değişimden yanadır. İnsan zorla değiştirilmeye karşı savunmaya geçer.

Eşler arası iletişimi bozan sebeplerden biri de eşin eşini zorla değiştirmeye kalkmasıdır.

12. Her eş, eğer iletişimde başarı istiyorsa eşiyile olan farklılıklarını kabul etmek zorundadır. Ekonomideki kazan kazan teorisinin farklı versiyonu kabul kabul olmalı, kabul ediyorum seni olduğun gibi, kabul et beni olduğum gibi. Hatalı yönlerimizi de yavaş yavaş düzeltmeye gideriz, anlayışı hakim olmalıdır.

“Kabul etmek gerekir ki, bütün insanları cisim ve şekil olarak birbirinden farklı yaratan Allah, onların kabiliyet ve karakterlerini de farklı yaratmıştır.”⁽⁷⁴⁾

Farklılıkları fark ederek kabul etmek, insanı anlamış olmanın delilidir. Şu da bilinen bir gerçektir ki, anlayışlı olanlar anlar ve anlayış göstermeyi karakter olarak doğaçlama sergilerler.

13. Hatalı tavırlara karşılık eşler arası misilleme tavırları iletişimi geciktiren etkenlerden biridir.

“Öfke anında yapılan hatalar: Öfke anında kadınların yaptığı hata, karşıdakine misillemede bulunmaktır. Oysa

(73) *Evlilik Raporu s. 301*

(74) *Sevgi Medineyeti, Dr. Raşit Küçük. s. 39*

karşılık verildiği zaman ilişkiler hemen bozulur, köprünün üzerinde inatlaşan keçiler gibi iki taraf da kaybeder. Zaten öfkeli kişi, sözden anlamayan, muhakemesi bozulmuş insandır. Böyle bir insana sözle karşılık vermek, yanlışa yanlışa mukabele etmektir. Savaşlarda zaman zaman geri çekilme yöntemleri de vardır.”⁽⁷⁵⁾

14. Kişiliği oluşmamış bireylerin yasaları Athenai yasalarına benzer ve bu yüzden iletişim sağlanamaz.

“Athenai yasalarına göre; suçlunun söz söyleme hakkı yoktu. Usule göre oylamadan sonra, mahkeme bitmiş oluyordu. Ama Sokrates, duruşmadan sonra bir iki söz daha söylemek isteyince onu dinlememezlik etmediler. Bir toplantının bitimindeki dağınıklık içinde, kimi oturarak, kimi ayakta kimi kapılara yığılmış bir halde bu büyük yurttaşlarını son defa dinlediler.

‘Beni öldürmüş olmakla kötü bir ünden başka hiçbir kârınız olmayacak.’ diye seslendi Sokrates, ‘Beni, size yalvarmadım, kendime acıdırmadım diye öldürmek istiyorsunuz.’ dedi.”⁽⁷⁶⁾

Yani, kişiliği, önemli yönde oturmamış eşler, eşini Sokrates’in yargılandığı usupla yargılar. Bu sistemle aile asla yaşamaz.

15. Evlilikte uyum süreci travmalarını bilememek iletişim sürecini geciktirir. Yeni evliler için geçerli olan hızlı değişim bir travmadır. Uyum sürecine bazen bir yıl bazen on yılda girilir. Uyum sürecine girildiğinde değişim travması biter.

16. Evlilik öncesi yasak ilişki dini literatürde haram Batı kültüründe birlikte yaşam, şeklinde kabul görmektedir. Evlilik öncesi yasak ilişkiler, evlilik sonrasını bozmak-

(75) Sokrates Davası, Şayar Şahin Anıl. s. 85

(76) age.

ta ve bunu artık ateist araştırmacılar bile kabul etmektedir. Özetle zinanın serbestliği, çoğu ailelerde bir zaman sonra iletişimi engelleyen sebepler haline gelebilmektedir. Enteresan olan, evlilik öncesi haram ilişki kadın erkek birlikte yaşanırken, burada suçlanan kadın olsa da. İletişimi sarsma yönüyle bakıldığında etki farketmiyor.

“Evlilik öncesi birlikte yaşamanın bedeli, evlilikten korkan ve evleneceği kişiye güvenmeyen bazı genç kızların, nikah olmaksızın bir erkekle yaşaması, günümüzde sık rastlanan durumlardan biridir. ABD’li psikolog Dr. David Emyers “Mutluluk Arayışı” kitabında, 13 bin yetişkinle yapılan bir çalışmayı aktarıyor. Evlilikten önce birlikte yaşayıp, uzunca bir dönem flört ettikten sonra evlenen çiftlerin 10 sene içinde üçte birinin boşandığını ve bunun ortalamasının çok üstünde olduğunu belirtiyor. Benzer sonuçların Kanada ve İsveç çalışmalarında da doğrulandığını ifade ediyor. (Laura Shlessinger, 1997)

Kadınlar psikologlara, kendilerine saygı gösterilmesi için ne yapmaları gerektiğini sorarlar. Buna verilecek cevap, “Erkekten almanız gereken psikolojik ihtiyaçlarınızı almak için yollar bulun, onu kontrolsüz ve sorumsuz bırakmayın.” şeklindedir.

“Bir kadın hiç söz almadan bir erkeğin yanına taşınırsa, erkek onu kazanmak için fazla bir şey yapmasına gerek olmadığını düşünür. Bir müddet gönül eğlendirdikten sonra başka sevgililer bulabilir kendisine. Böylece kadın, kendisine saygı duyulacak zemini kaydırmış olur.”⁽⁷⁷⁾

Kaliteli ailelerden (istisnalar olsa da) kaliteli “Ben”ler çıkar. Kaliteli benler evlendiklerinde kaliteli “Biz”lere yükselirler. Yasak ilişkilerde, kadın ruhen çöker fakat bunu belirtmez. Evlilerde cinsel problemlere çözüm bulunmazsa problem farklı şekillerde ortaya çıkar.

Eşler arasında çok sık yaşanan cinsel ilişkideki aksaklıklar, evlileri, evli ama dul konumuna sokmaktadır. Bu konulardaki eşler şikayeti sanılanın çok üstündedir. Kadın da ve erkek te ruhsal boyuta ulaşmamış evlilerde bu durum iletişimde önemli bir engel olmaktadır.

“Kendileri için cinsel etkinlikleri büyük ölçüde bir kaygıyı dindirme aracı olarak gören insanlar eğer kısa bir süre için de olsa, cinsel doyum olanakları yoksa aşırı ölçüde bitkin ve sinirli olacaktır.”⁽⁷⁸⁾

Bu problem, tedavi yollarını araştırmakla giderilmiyorsa, kişi isterse bu konudaki enerjisini başka işlerde tüketir, zihinsel olarak da cinselliğe yer vermezse zamanla sinirlilik hali ortadan kalkar ve iletişim yolları tekrar açılır. Çözüm bulma ya da cinsel istek duygusu bastırma yoluna gidilmezse, çoğunlukla bu problemlerin ayrılık veya daha kötü olaylarla noktalandığı herkesçe bilinmektedir. Bu duygunun bastırılması denildiği gibi zararlı değildir. Bazıları bu konuyu hava gibi, su gibi ihtiyaçtır dese de, İslâm konuya farklı bakıyor. Ayrıca hava ve su yokluğu ölüme götürür. Cinsel hayatı olmayanlardan ölen duyulmuş mudur.

17. Yaşama sevinci veya umudun yok edilişi. Umudu olan insan hayat dolu olabilir veya hayat doludur. Umudu tüketilmiş insanların bu durumu iletişimi engelleyen unsurlardan biridir. Çünkü umudu tükenen kişi için iletişimin hiç anlamı kalmamıştır veya iletişim imkansızdır. Umudu diriltmek ve mutlu olmak yetenektir.

Her şeyin düzelebileceği umutsuz kişiye anlatılmalı ve buna inandırılmalıdır.

İnsan yeri gelir umutsuz, yeri gelir hayalsiz, yeri gelir tutanaksız, yeri gelir yapayalnız, yeri gelir çok çileli yaşar, çünkü başa gelen çekilir, atasözü tecrübe sonucu söylenmiştir.

(78) Çağımızın Nevrotik kişilik. Karen Horney s. 35

Buscaglia: “İnsanın zedelenmiş bir kalple yaşamaya devam edebileceğini öğrenmişimdir.” der. İnsan, var oluşuyla beraber olumsuzluklar da var oldu. Bunu bilmek bile, insanda çok şeyleri değiştirir!

“Uzak mesafelere ulaşmak, yakın mesafeleri aşmakla mümkündür.” der İmam Gazali

18. İletişimi engelleyen sebeplerden içte bomba oluşturanı, kızgınlıkların kimseye söylemeden içte biriktirilmesi:

“Dile getirilmemiş, ifade edilmemiş, kavgası yapılmamış kızgınlıklar insanda son derece olumsuz duygulara neden olur.”⁽⁷⁹⁾

19. Başarı meta programlı olmak da iletişimi engelleyici sebepler arasındadır. Yapmaya çalıştığı bir işi başaramayan başarı meta programlı eş, eşinin gözünde yeri olmadığına inandığından iletişim imkansız hale gelir.

3. 3. Yanlış Model

Modelleme döneminde agresif anne veya babayı modelleyen eşlerden biri, eğer o modelin doğru olduğuna inanmış ve o doğrultuda gidiyorsa, bu algılama iletişimi engelleyecektir.

Çocuklarımıza şimdiden, çocuklarına nasıl davranacağını da öğretmiş oluyoruz.

* Bir üniversiteyi bitirmiş fakat kırk yıl öncesi kimi modellemişse öyle davranıyor. O kadar okumuşsun, 2000’li yıllardayız, bugünlerden bir şeyler alsana. Almak istemiyorsa alamaz. (S.H.U. Fatih Kılınçaslan)

(79) Bir Cadı Masalı Ceyda

3. 4. Genelleyici Birey

Genelleyici birey, en küçük hatasını tüm benliğine yaydığı için onu hiç bir şey mutlu edemez. Bir insan bir yerde başarılı bir yerde başarısız olabilir. Bu orta seviyeli hayatın dışına çıkanların genelleyici yapısı iletişimi bozan etkenlerdendir.

3. 5. Acelecilik

Acelecilik demek, geleceği düşünmeden anı kurtarmayı sanmaktır. Acelecilik binlerce yuva yıkmıştır.

“İnsan her şeyde aceleci davranır. İşinde gücünde düşünceğinde, açıklamasında, karar vermesinde çoğunlukla aceleci bir tavır sergiler. Bu meselenin önünü arkasını düşünmeden, ne getireceğini ne götüreceğini hesaba katmadan derin bir muhasebe ile ölçüp tartmadan çabucak karar verir. Çoğunlukla, söz ve hareketlerinin nereye varacağını ve neye mal olacağını tetkik etmeden hareket eder.”⁽⁸⁰⁾

Allah buyuruyor: “İnsan şüphesiz çok acelecidir.”

3. 6. Psikiyatrik Bozukluklar

Eşlerden birinin psikiyatrik bozukluğu iletişime engeldir.

Çok yakından tanıdığım bir çiftin birbirini hiç tanıyamamış olduğunu, kadının intiharından sonra anladım. Zira,

(80) *Kur'an'da Sosyal Dayanışma*. Dr. Kerim Buladı s. 33
Kayhan Yayınları İst. 2004

kadın çok hasta olduğu halde eşi ve diğer yakınları tarafından da fark edilememiş, eşi sadece “Geçinemiyoruz.” demekle yetinmişti. İletişim kurmak için insanın psikolojik yapısının düzgün olması gerektiği bilinmezse haliyle iletişimden söz edilemez.

3. 7. Hayallerin Zıyan Oluşu

Hayal kurmak aslında bir beceridir. Zihinsel açılamdır olumlu hayal kurabilmek. Hayal kuranlar olmasaydı, hiçbir icat yapılamazdı. Hayallerin aşırı ve gerçekle ayırt edilmez hali veya çocuksu durum sergilemesi söz konusu ise dikkat edilmeli.

3. 8. Kıskançlık

Kıskançlığın çoğu zarar azı kârdır. Hiç kıskanmamak da normal insanda mümkün değildir.

Aşırı kıskanç eşe sahip olan çözümü ayrılıkta aramalı. Özellikle yeni evlilerde sıkça ve anormal olarak sergilenen kıskançlık zamanla düzelebildiği de bilinmeli ve de eşin: “Kıskançlık duygusu, uranyum cevheri gibidir, kişide çatlak oluşturur. Oluşan çatlak tamir çabası, enerji açığa çıkarır. Bu enerji yıkıcı veya yapıcı olarak kullanılabilir: Kişi yanlış davranırsa onu harap eder, motivasyonu kırılır, ateşin odunu yaktığı gibi onu yakar. Ama şikayet etmek yerine cesaretle davranan insan, ‘Bunu ben de yapabilirim.’ diyerek harekete geçer. Benzemek istediğimiz başarılı kimselerin felsefeleri, değer yargıları, planları bu yolla öğrenilir.

Kıskançlık yeterli kişide utanç uyandırır. Olgun bir insan kıskançlık duyduğunda kendini geri kalmış hisseder. Değersiz olduğunu düşünür.”⁽⁸¹⁾ Her şeyde olduğu gibi kıskançlığın da yersiz olanı zararlıdır.

3. 9. Kontrolsüz Öfke

Öfke normal insanda bulunan bir duygudur. Fakat bu duygunun yerli yersiz ortaya çıkışı öfkenin gereği ağzına geleni söylemekte iletişimi erteleyen unsurlardır. Kanuni Sultan Süleyman öfkelenildiğinde “Şu anda karar veremeyeceğim, çünkü çok öfkeliyim.” diyerek, kendi halinden karşı tarafı bilgilendirme nezaketi ve alçak gönüllülüğü göstermiştir. İsterse herkes -bu konuda- Kanuni olabilir.

3. 10. Kültür farkını küçümsemek

Farklı kültürde veya kültür seviyesinde farklılık, üstünlük aracı değil, zenginliktir. Bir ailede herkes tekdüze, tıpatıp aynı seviyede kültüre sahip olsa her halde tek düze bir aile olur. Bazı kişiler özellikle eşler, kendisinden farklı veya biraz daha az bilgiye sahipse eşini küçümser, üstelik küçümsediğini de belirtir. Böyle iletişim yollarına set çeker. İşin ilginç yanı, bu durum aydınlarda bile görünmektedir. “Aydın sadece aydınlanmış kişidir. Asla halktan daha üstün, daha akıllı sayılmaz.”⁽⁸²⁾

İnsanları küçümseyen insanlar kendilerini insanüstü

(81) *Kadın Psikolojisi*. Prof. Dr. Nevzat Tahrani s. 68)

Not: Yazıda geçen 25 rakamı alıntı dışıdır. E.Ş.Ö.

(82) *İnanç da Sevgi de Aklın Yolunu İzlemez*. H. Hesse.

gördükçe küçüldüklerini anlayamazlar. Küçümsedikleri kişiyede aklına geleni söylerler. Halbuki hiçbir şey yoktur ki birgün sahibine geri dönüşünde bulunmasın. Şu gerçekler unutulmamalı: “İnsanlara ok atmak, acı söz söylemekten daha az zararlıdır. Çünkü, ok hedefinden şaşma ihtimali var sözün yok. (Sufyan-i Sevrî).

3. 11. Kaprisli Olmak

Bazı insanlar, çocukken değersiz olduklarına karar verirler. Ailenin, çocuk eğitiminden habersiz oluşu, ağır bedeller ödetir. Ailesinden almak istediği intikamı eşinden alır. Devamlı çatışma halindedir ve hep kendisini haklı görür. Başkasına acıma duygusu da olmaz bu insanların. Bir işi eksik yapsalar, ya da başaramasalar kendilerini hiçbir işe yaramaz görüp kapris yaparlar. Her sözü kendi üzerlerine alırlar. Uzmanlara göre bu kişiler: “Kaybetmeye dayanamazlar. Her istediklerini almaya yemin etmiş gibidirler. Başkalarını incitilmekten korkar hale getirirler. Hem incitici hem sinir bozucudurlar. Her şeyi kişiselleştirip üzerlerine alırlar. Sorunları genelleştirirler. X ile Y arasında kolayca bağlantı kurarlar.

Bu örnekte anlatılana benzer şekilde içinde nefret tohumu taşıyan bir kişi, sizi karizması ve kuvvetleriyle etkileyebilir. Kendinizi özel, önemli, adeta bir kahraman gibi hissettirir. Bütün bu hislerinizi sömürerek iyi niyetinizi tam bir bozguna dönüştürebilir. Dikkatle yaklaşılması gereken böyle bir erkek, kadını depresyona sürükleyen bir kişilik tipidir. Peki böyle bir kişiye nasıl davranılmalıdır?

a. Onlarla savaşa girilmez. Kazanılsa bile başarının zevkini çıkarmaya izin vermeyecek tiplerdir.

b. Onlarla tartışma ve sürtüşmeye girilmez, onlar asla kaybetmeyecek insanlardır. En iyisi, çıkarlarınız doğrultusunda davranarak yolunuza devam etmeniz olur.

Onları değiştirmeye çalışmak, kediyle aynı çuvala girmeye benzer. Mesafeli olmak değişmenin onların sorumluluğu olduğunu bilmek yeterlidir.”⁽⁸³⁾

3. 12. Algı veya Bakış Açısı

Eşler arası bakış açısı farklılığı iletişimi bozan veya ertelenen sebeplerin en önemlilerinden biridir.

Araştırmalarım esnasında Yaşar Kaplan’ın iki kitabından aldığım iki kısa yazıyı hemen hemen toplumun her kesimden her kültürden insanlara okuttum. Çoğunluk doğru algıladığı halde aşağıdaki yazı hakkında bir liseli genç kızın cevabı çok ilginçti: “Yazar sevgilisine; ‘Beni terk edersen pişman olursun.’ demek istiyor.” Buyrun yazıyı okuyup genç kızın yorumuyla bağlantısı var mı? Görelim!

“Size taptaze zamanlar verildi ama siz onları bayatlatınız.

Zamanın dışına düştünüz, sonra da birbirinize düştünüz toplum olarak birey olarak, gırtlak gırtlığa geldiniz.

Sonra da ayıplarınızı günahlarınızla değiştiniz. Bozdunuz her ikisinin de konumunu hâlâ da bozuyorsunuz.

İnsanlığınıza karşı işlediğiniz günahları bir yana bırakıp insanlarınza karşı işlediğiniz ayıplarla uğraşıyorsunuz hâlâ.

Doğrusu çok ayıp ediyorsunuz.

Büyük kıyımlara giriştiniz, ülkelerinize karşı. İnsana yanlış bir yerinden yapıştırdınız günahı da ayıbı da.

Şimdiyse geç kalmışlar olarak yeniden dönmek istiyorsunuz zamanlarınıza.

(83) *İnanç da Sevgi de Aklın Yolunu İzlemez. H. Hesse*

Özlemler büyütüyorsunuz kaçırdıklarınız için.

Ama artık hiç birisi de size göre değildir o zamanların. Geleceği daha önceden size bildiren günlere geldiniz belki.”⁽⁸⁴⁾

İkinci örnekte önce yazıyı okuyalım:

“İnsanların hiç bilmemek veya bilseler bile eksik bilmek, yanlış bilmek gibi birtakım hastalıkları yok mudur? İnsanların kelime bilmemek veya bildiklerini zannettikleri o kelimeleri yanlış kullanmak; dinlerken o yanlışla göre dinlemek, okurken o yanlışla göre okumak, konuşurken o yanlışla göre konuşmak, sonuçta yanlış anlamak ve yanlış anlatmak gibi birtakım hastalıkları yok mudur?”⁽⁸⁵⁾

Bu yazının yorumunu istediğim kişilerin çoğunluğu gerektiği gibi cevap verirken orta okul mezunu genç delikanlı ise, şu yorumu yaptı; “Bu yazıdan anladığım kadarıyla insanların hasta olduğu anlatılıyor.” Sanatçı olduğunu söyleyen otuz yaşlarındaki bir hanım da; “Sağirlardan bahsediyor. Neden sordunuz?” dedi.

“Bakış açısı belli bir toplumsal, kültürel yapıda normalle uygun olmalı. Afrika’daki bir kabiledaki normalle, Türkiye’deki normal farklıdır. Kişi kendi kültürel yapısı içinde değerlendirilmelidir” (86) Eşlere duyurulması gereken başlıca konulardan biri budur.

Bakışaısından örnekler verelim:

“Karşıdaki Adam:

Bir ırmağın bu yakasında bir adam varmış. Karşı yakasında da başka bir adam. İrmak, geçilmesi zor bir ırmakmış. Bu yakadaki karşı yakadakine seslenmiş ‘Hey karşıya

(84) Ademce, *Hikayeler*, Yaşar Kaplan s. 50

(85) *Düşüncenin Temel Dinamikleri*. Yaşar Kaplan. s. 31

(86) Dr. Mehmet Şirin. *Anormal Davranışlar Ders Notları*
Newport Bakırköy Temsilciliği.

nasıl geçebilirim?’ Karşı yakadaki adam hayretle cevap vermiş: ‘Ne lüzum var, sen zaten karşıdasın?!’

Nerede olduğunu hatırlamıyorum. İnternetteki imzasız öykülerden biriydi galiba. İnsanın, ben merkezîyetçiliğini güzel anlatıyor. ⁽⁸⁷⁾

* * *

Ünlü dedektif Sherlock Holmes ile Dr. Watson kampa giderler. Güzel bir yemek yedikten sonra da uykuya dalarlar. Birkaç saat sonra Holmes uyanır ve arkadaşını dürtükler.

“Watson, yukarıya bak ve bana ne gördüğünü söyle”

Watson cevap verir:

“Milyonlarca yıldız görüyorum.”

Holmes sorar:

“Bu sana neyi gösteriyor?”

Watson bir an düşünür ve tam bir dedektif edasıyla cevaplar:

“Astronomik olarak milyonlarca galaksinin ve dolayısıyla milyonlarca gezegenin varlığını görüyorum. Yıldızların konumuna bakarak saatin üçü çeyrek geçtiğini çıkarıyorum. Teolojik olarak tanrının kudretini ve kendi acizliğimi görüyorum. Meteorolojik açıdan da bugün havanın çok güzel olacağını tahmin ediyorum.

Neden sordun, sana ne gösteriyor?”

Arkadaşını sabırla dinleyen Holmes artık dayanamaz:

“Lan oğlum, çadırımızı araklamışlar!” ⁽⁸⁸⁾ İşte bakış açısı farkı...

(87) *Küçük Şeyler*. Prof. Dr. Üstün Dikmen s. 46

(88) *Açık Kitap*, Neşe Kutlutaş s. 87

3. 13. Eşler Arası Çatışma

Yaklaşık 300 kadar evli kadın üzerinde, karı-koca çatışmaları konusunda yaptığı araştırmada, Özügürlü (1993) Kadın-erkek birlikteliğinden kaynaklanan psiko-sosyal çatışma sorunlarından en başta gelenleri aşağıdaki şekilde belirtmektedir.

a) Karı-koca arasındaki iletişim yetersizliğinden kaynaklanan bazı sorunların sürüncemede kalması ve çözüme ulaşmadan devam etmesi (% 96)

b) Karı-koca arasındaki rol çatışmaları, ailede kimin ne yapacağı konusunda anlaşamamaları (% 93)

c) Sağlıklı bir iletişim kurulamadığı için, karıkocanın birlikte ortak bir amaca yönelme yerine, birbirlerine aykırı düşen davranışlar içinde olmaları (% 90)

d) Evli kadınlar kocalarının insan olarak kendilerine değer vermediklerinden yakınmaktadırlar. (% 86)

e) Her iki tarafın ana-babaları ve yakın akrabalarının karı-kocanın evlilik ilişkilerini olumsuz yönde etkilemeleri %56. ⁽⁸⁹⁾

Çatışmanın en önemli başlangıcı, evlilik öncesi fikirlerin konuşulmaması evlendikten sonra da kişilerin birbirini dinlememesiyle başlamasıdır denilebilir. Çatışma giderilmeye çalışılırsa kötü sonuçlar doğurmayabilir. Fakat, her eş kendi egosunun üstünlüğünü ispata çalışırsa orada iletişim zorlanır. En büyük görev, en yüksek kişiliğe sahip olana düşer.

Üstün Dökmen, kişiler arası çatışmanın kişi içi çatış-

(89) *Evlilik ve Aile Terapisi. Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven*
s. 120

malarda da olabileceğini anlatır. (*İletişim Çatışmaları ve Empati*).

“Yükleme kuramına ilişkin açıklamalarına göre, bir çatışma durumuyla karşılaşan eşlerin olayla ilgili yorum ve tanımlamaları, eşler için ‘olay’ anlamı, öncelikle durumun nedenlerine ilişkin yüklenmeleriyle belirlenecek ve isteklerin algılanmasında ve gösterilen tepkide etkin olacaktır. Kişinin çatışma durumunun ortaya çıkma nedenini dışsal olarak ‘Eşine’ ya da içsel olarak ‘kendisine’ yükleme biçimi eşinin ve kendisinin isteklerini algılama derecesini ve çatışmayı ele alı ş davranışının niteliğini etkileyecektir. Sürekli olarak çatışma durumunun ortaya çıkma nedenini eşine yükleyen bir birey bunun sonucu eşinin isteklerini değil, kendi isteklerini göz önünde tutma eğiliminde olabilecektir” (*Evlilik ve Aile Terapisi, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven*).

Çatışma olan eşlerin birbirini sevmediklerini zanneden aile çevreleri, çözümü yanlış yerde arama eğilimi gösterirler. Çatışmalar, ya tanımamaktan ya güven yetersizliğinden ya da kültür farkından oluşabilir.

Bazı ailelerde kadının sırlarını aile dışındaki bir arkadaşına söylemesi aileye ihanet sayılmakta, kadın adeta derdiyle mengine kalmış gibi sıkıştırılmaktadır. Aile içinde de kimse, kendini dinlememektedir. Bu saplantının sonucu çatışmadan çok öte büyük bir patlamaya yol açacağı hesaplanmamakta, iletişim stratejisi oluşmaması için adeta elden gelen yapılmaktadır.

Eşlerin önemli sorumlulukları vardır. Şart ne olursa olsun yerine getirilmeli. Aksi takdirde, devamlı çatışmayı modelleyen çocuklarımız evlilikten nefret eder duruma geleceklerdir.

Eşlerin tartışma ortamını engellemek için yapacakları görevler vardır. Bu görevler bilinçli yapılırsa fayda sağlar.

Hiç kimse mutsuz olmak için evlenmez. O halde eşlerin, eşlerinin umutlarının yıkmaya hakkı olmadığını bilmek gibi bir sorumlulukları vardır. Hiçbir anne baba evladını bir başka anne babanın yetiştirdiği evlat tarafından üzüntüye sevk edilsin diye büyütüyor.

Çatışma sonucu veya çatışma olmaksızın bunalıma girenler çözüm yollarını aramak zorundadırlar.

Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven detaylı çözüm bildiriminden sonra şöyle devam eder:

1) “Gerçekleri kabul etme: Bunalımlarla başa çıkabilmenin temel koşulu, ailede görülen ve bunalım meydana getiren olayları gerçek bir tutumla kabul etmeye hazır olmaktır. Gerçeği kabule hazır oluş, bireyin çözüm yolları aramaya ve denemeye istekli ve bunun için gerekli becerilere sahip olmasına bağlıdır. Aileyi yöneten kuralların katı ve değişikliğe olanak vermemesi, bunalımı artırır ve tehlikeli boyutlara ulaşmasına neden olabilir. Aile için kuralların gerekli esnekliğe yer vermesi ve ilişkilerin hoşgörülü olması gerekir.

Olayları olduğu gibi gerçekçi olarak kabul etmenin önemli bir koşulu da bunalım sırasında kişilerin duygusal dengelerinin bozulabileceğinin gözönüne alınmasıdır. Bu durumu dikkate alan kimse eğer olaylara normal gözle bakabilir ve problemini açık bir şekilde ifade ederse gerçekçi bir biçimde çözüme istekli olduğunu belirtmiş olur.”

2) Beklenmedik olaylara hazır olma: Bunalımlara uyabilmek ve soruna çözüm yolu bulabilmek geniş ölçüde, bireyleri beklenmedik zaman ve biçimde ortaya çıkan durumlara uyma becerilerine ve eşleri kendi başlarına bağımsız olarak karar verebilme gücüne bağlıdır. Evli çiftler, evlilik yaşamında ne sınırsız ölçüde bağımlı ve ne de birliği sarsacak derecede bağımsız olmalıdır. Çatışma ve bunalımlar ailenin geleceği için tehlikeli boyutlara varmadan,

kısa zamanda çözülmeli, ailede dayanışma korunmalıdır. Aile içi ilişkiler, üyelerin problemlere yaklaşım biçimini etkiler. Aile üyelerinin hepsi, aile mutluluğu etrafında birleşmişse bunalımlar karşısında kolay kolay çözülme olmaz.

3) Yardım isteme: Kişi kendi yeteneği ve aile olanakları ile çözülemeyen sorunlarla karşılaştığı zaman, profesyonel kuruluş ve kişilerden güvenebildiği dostlarından yardım istemelidir.

Karşılıklı, bağımlılığın ve yüksek düzeyde olduğu, acı ve tatlı günlerde, yaşam boyu beraberliğin korunması gereken aile ve evlilik ilişkilerinde, eşlerden birinin isteklerinin, diğerinin istekleriyle bağdaşmama durumları doğal olarak ortaya çıkabilir. Bu nedenle de eşler arasında çatışma çıkması kaçınılmaz bir durumdur. Çatışmanın her iki tarafın isteklerini karşılayacak biçimde uzlaştıracak bir tutumla sona erdirilmesi beklenir”⁽⁹⁰⁾

Çatışmaların sebeplerinden bir kaç

a- Kıskançlık

b- Eşlerden birini diğerini kendi şablonuna sokmaya çalışması, ona ait kimliklerin silikleştirmek istemesi vb.

c- Bir eşin diğer eşte bir hata gördüğü zaman bunun çatışmaya sebep malzeme olarak kullanılması. Halbuki dalgınlık, özellikle bir işe konsantre olan kişinin başka işte dalgınlık göstermesi doğaldır. Gözlerinde gözlük olduğu halde gözlüğünü arayan düşünürler duyarız.

Einstein gibi dünya tarihine adı yazılmış bir bilimadamı bile bizi şaşırtıyor.

“Einstein bir dünya turuna çıktı. Krallar ve imparator-

(90) *Evlilik ve Aile Terapisi. Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven*
s. 124-125

lar, cumhurbaşkanları ve film yıldızları tarafından ağırlandı. Dünyanın en yüksek tavanlı, en lüks salonlarında, alaycı gülümseyişi ve pejmurde kıyafetiyle boy gösterdi. Aşırı dalgın olduğundan, bavullarını tren istasyonlarında unuttu. Kullanılmamış çekleri kitap sayfalarının arasına sakıştırdı”⁽⁹¹⁾

d- Bazı işlerde, eşinin zihnini okumaya kalkmak gibi içgüdüsel sanılar düşünce bozuklukları vardır. “Nerdeydin?” Sorusunun cevabını beklemeden” şurdaydın, ben biliyorum” gibi tavırlar hem güveni hem de sevgiyi yok eden unsurlar olduğundan dolayı orda iletişim zorlaşır. Eşlerden bir usta bir idareci olmalı, aksi halde çatışmaya davet edilmiş demektir.

e- Sudan sebeplerle de tartışma çıkabilir. Her iki halde de bu çatışmanın asıl kaynağı bilinmeyebilir. Ya da bir başkası çıkıp bir tartışma veya çatışmaya sebebiyet verebilir. Kendilerine göre program yapan eşlerden birinin yakını habersiz çıkagelir. Bu durumda planlarına konsantre olan çiftler bozuma uğrar fakat bedeli, gelen kişi kimin yakını veya arkadaşısıysa o öder. Neden? Birilerinin habersiz gelişi, programlarını altüst edişinin bedelini hiç haberi olmayan eşe yükleniyor? Bu sorunun cevabını bulamayanlar iletişim kuramazlar.

Sıradan olaylar, sıradışı içsel çatışma, tartışma olarak ortaya çıkabilir.

f- Yıllardır eşler arası çatışmalar araştırılıyor dünya modernleştikçe, çatışma ve tartışma sebepleri de artıyor tabii:

“Aile içindeki çatışmanın ilk sinyalleri, daha evliliğin

(91) *Einstein’ in Beyni, Bay Albert ile Amerika Turu, Michael Paterniti, Türkçesi: Utku İlhan Coşkunoğlu, Bilge Kültür Sanat, 2001. s.18*

başlarında ortaya çıkabilir. Evliliğin ilk günlerinde birbirlerine hoş görüyle davranan eşler ilerleyen günlerde birbirlerinin hatalarını görmeye başlarlar. Başlangıçta eşler bu hataları, birbirlerinin inciteceklerini düşünerek söylemekten kaçınırlar. Zamanla bu hatalar birikir ve eşler bir gün patlama noktasına gelebilir, şiddetli kavgalara tutuşabilirler.”⁽⁹²⁾

Konu hakkında çeşitli görüşler vardır

Leyla Navaro”Sonuçta kızgınlık, daha güçlü korumada olanların kendilerinden güçsüzlere çekincesizce yönelttikleri bir saldırganlık davranışına döndürülmüştür.”

Leo Buscaglia: “Kendinizi kanıtlamanız için, ille de saldırmamız gerekmez.”

Muhammed Kutup: “Güçsüzleri, ezmeyi güç zannedenler hep yenilgiye uğrayanlardır aslında. Kimileri anında anlayamasalar da”

G.K.C: “Çözümü göremiyor değiller, göremedikleri sorundur.” Bu nokta eşler tarafından dikkatle takip edilmeli.”

Irvin Yoloum: “Başa gelen olumsuzlukları gidermek için, tekrar tekrar çözüm aramak gerek.”

R. Şükrü Apuhan “Arayamam, bulamam, soramam konuşamam, yapamam, gidemem, yazamam, olamam, satamam trafiğinde yola saplanmayın.”

Psikolojide çok yönlü iletişim sınıfları olduğu bilinen bir olgu. Bunlardan bazıları, kişi için iletişim çatışması, kişilerarası çatışma, örgüt içi iletişim çatışması.

“Ailede belirli bir problemin neden olduğu çatışma ve bunalım, sadece sözü edilen çatışma konusunu değil, aile hayatının çeşitli yönlerini de etkisi altına alır.

(92) Evlilik Okulu, Uzm. Psk. Dan. Reyhan Ateş,

Problem ne kadar büyük ve önemli ise, tartışmada o derece şiddetli ve kapsadığı alan o kadar geniş olur. Her çatışma sonunda isteklerin elde edilememiş olması, eşlerde gerginlik yapar. Uyum ve iletişimi bozar. Aile için gerginlik çatışması hem başka konulara yaygınlaşmasına hem de tekrarlanma sıklığının artmasına neden olur. Eşler arasındaki ilişkinin ne ölçüde çatışmalı olduğu, çatışma konularının başka konulara yaygınlığına, çatışmanın ortaya çıkma sıklığına ve yarattığı gerginlik düzeyine bakılarak anlaşılabılır”⁽⁹³⁾

Eşler daha evlenmeden önce, eş sorumluluğunun, eşlerarası içsel veya dışsal çatışma olabileceğini uzun süre birbirlerini tanımayacağı ihtimalini umulmadık olumsuzlukların çıkabileceğini ya düşünmeliler ya da düşündürülmeliler.

Her olumsuzluğu olanlar, çatışma veya tartışmalarla yıkılmaz, oradaki boşluğu doldurmaya, eksikliğin ne olduğunu bulmaya çalışırlar.

Olabilir ki, bazen sükut-i hayâle uğrar insan. Sözlerine değer de verilmeyebilir veya öyle görünmek tercih edilir bu da değilse, yanlış algılama ile, kişi kendi sözüne değer verilmediğini sanabilir.

Hayata hazır olmak hayatın kuralıdır adeta. Allah insanla hayat tabiat arasında enterasan bir bağ kurmuş. Bütün bilimsel araştırmalar, Allah'ın yarattığı düzeni, kuralları bulmaya yöneliktir. O halde her şeye hazır olunması gerekiyor mutlu olmak için. Ve hiç kimse kendisini, yaptıklarını, fikirlerini sözlerini v.b. Kutsal sanmamalıdır. Zira, “Her konuşma takdir şansını barındırdığı kadar tekzip edilme bahtsızlığını da barındırır.”⁽⁹⁴⁾

(93) *Evlilik ve Aile Terapisi*, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven, s. 119 Erdem Yayınları, Ank.2000

(94) *Sözün ve Sükutun Renkleri*, Fatma Karabıyık Barbarosoğlu, s.9

3. 14. Kadınlarda depresyon

“* Kendimi üzgün ve alıngan hissediyorum.

* Bana daha önce zevk veren şeylere karşı ilgim azaldı.

* Uyku düzenim, iştahım, kilom değişti.

* Enerjimin bittiğini ve yorgun olduğumu hissediyorum.

* Umutsuz, suçlu, değersiz ve kifayetsiz olduğumu düşünüyorum.

* Konsantre olamıyor, düşüncemi toplayamıyorum.

* Herhangi bir konuda karar vermekte güçlük çekiyorum.

* Arkadaşlarım değiştiğimi söylüyorlar.

* Çok sık bir şekilde ölümü arzuluyorum.

Bir insanda, yukarıdaki belirtilerin üçü veya daha fazlası varsa, o kişi depresyon tanısı alır. Ancak yaşanan her üzüntü ya da hüznün, depresyon değildir. Bir kimseye bu teşhisin konulmasında stres, ailede depresyon geçirenlerin varlığı ve o kişinin varsa daha evvel atlattığı ruhsal hastalığın rolü büyüktür.

Depresyon, çağımıza damgasını vuran hastalıklardan biridir. İnsanın hayatla arasındaki en güçlü bağların kopma noktasına getiren, en azından zayıflatan bir rahatsızlıktır. En önemli özelliği ise, ‘yeti yitimi’ dediğimiz, kişiyi verimsizleştiren durumdur. Bu sebeple hayati tehlikesi kalp hastalıkları kadar olmasa da bilhassa iş verimindeki düşüşün engellenmesi için mücadele gerektirir.

Erkeklerde depresyon görülme sıklığı, kadınlara nazaran daha azdır. Fakat erkeklerde depresyonun intiharla sonlanma oranı daha yüksektir¹¹⁽⁹⁵⁾

Depresyon çağın hastalığı adıyla ün yapsa da aslında, insanın zihinsel programı aksi giden durumlarda her zaman depresyona müsaittir.

“Literatür kadınların depresyonları hakkında çok detaylı nitelendirmeler yapar ama erkeklerin ki hakkında oldukça sınırlı kalır. Depresyondaki pek çok erkek teşhis edilmez çünkü bu tür duygularıyla baş etmek için karamsarlık sessizliğine girmek yerine şeddetin gürültüsüne, sustimal etmeye veya işkolikliğe dalarlar. Kadınlar iki kat fazla depresyon çekerler ama erkekler dört kat daha fazla intihar etmeye eğilimlidirler. Bekar, boşanmış veya dul erkekler evli erkelere nazaran daha yüksek depresyon oranına sahiptirler.”⁽⁹⁶⁾

Kadınlara aşırı baskı yapan modellerinden biri de, kadının yerinin dört duvar olduğunu sanan dışarı çıkan kadına kocalık görevini yapamadığına inanan erkektir.

“Geleneksel erkek rolünü benimseyen öyle erkekler vardır ki, kadını değil bir yere çıkmasına, dışarı bakmasına bile izin vermez. Kadını hiçbir yere yalnız göndermez, ona güvenmez. Onu korumaya muhtaç, kendisini savunamayan aciz biri olarak düşünür. Kadın böyle görüldüğü zaman, kendini korunmaya muhtaç zavallı bir varlık gibi hisseder. Bu durumun oluşmasında bizim geleneksel eğitim tarzımızın büyük rolü vardır”⁽⁹⁷⁾

Halbuki erkek, insan koca ve baba kimliklerini yerinde kullansa, sorumluluklarını yerine getirse, özgüveni yükselir ve şiddet göstermenin sevimsizlik olduğunu anlar. Prof. Dr. Nevzat Tarhan’a göre, eşini döven erkekte depresyon belirtileri olabilir.

(96) *Depresyon Atlası*, Andrew Solomon, Çev. Berna Çapcı
Gülderen Dedeoğlu Funda Tutar, Okuyan us Yayın, İst.
2005, s.190

(97) *Kadın Psikolojisi*, Prof. Dr. Nevzat Tarhan, s.177,

“Kadın bir şeye üzüldüğünde erkek onun duygularını göz önüne almadan önerilerde bulunmaya başlar. Erkek bir şeye üzüldüğünde de kadın, istenmeyen tavsiye ve eleştirilerde bulunarak onun kendisini yetersiz hissetmesine sebep olur. Erkek aslında kendisine akıl verilmesini değil, kabul edilmesini istemektedir.

Kadın üzüldüğünde sorunlardan söz ederek kendini rahatlatır. Erkek eşinin çok konuştuğunu söylemeye başladığında ise kadın ihmal edildiğini düşünmeye başlar.

Üzüntü anında erkeğin ve kadının beyni farklı çalışır. Erkek sessizleşir, kabuğuna çekilir, konuşmak yerine düşünmeyi tercih eder. Bir çözüm bulduğunda sessizliğini bozar. Kabuğa çekilme, gazete okuma, televizyon seyretme şeklinde olabilir. Bu arada kadın kendisinin dinlenilmediğini zanneder” (98)

3. 15. Şiddet Yanlısı Erkek

Erkeklerin bir kısmı, eşlerine şiddeti uygun görür. Zannederler ki, eşleri insanî davranışlardan anlamaz. Kadını dövdükçe, aşağıladıkça başarılı olma özelliği gider, kendisi de daha büyük erkek olur.

Tahakküm güdüsü, hem tahakküm edeni, hem de edileni ezer, küçültür ya da birinin küçük hissetmesine neden olur. Her iki taraf da olabilir. Kaldı ki, bir de şiddetle tahakküm kurmak ailede nefretten başka hiçbir şey bırakmaz ve iletişim yolları karanlıkta tıkanır.

Şiddet gören kadının kendine güveni yıkıldığı konusunda bütün sosyologlar ve psikologlar aynı görüşte birleşmektedirler. Ruhsal dengesi bozulan erkekler eşlerine ken-

di varlıklarını döverek hissettirmek eğilimindedirler. Kadın, kişilik kültür ve ekonomik düzeyine ve de kendisine sahip çıkan yakınları olup olmamasıyla ilintili tepki gösterir. Böyle durumlarda akrabalık bağları çok önemlidir. Uzun süre sabreden kadın, birgün tahminlerin çok üstünde patlak verir. “Kontrol dışında bağırarak, sinir krizi geçirmek, kadını son derece utandırır.” (Leyla Navaro) Düzgün kişilik sahibi erkekler de utanırlar.

3. 16. Erkekler Merhametsiz mi?

Sanıyorum feminist akımdan sonra, erkeklerin problemi çilesi yokmuş kabul edilerek, sadece kadının derdi, psikolojisi, hakları ve istekleri dile getiriliyor. Kadının ihtiyaçlarının dile getirilmesine karşı değiliz. Burada yanlış bulduğumuz konu, erkeklerin derdinin, çilesinin isteklerinin, duygularının vb. ihtiyaçlarının ya da problemlerinin gerektiği kadar dillendirilmemesidir.

Erkekler, toplumun anlamadığı kadar sıkıntı çekmekte, arzu ve isteklerini dile getirememekte, eşine zulmeden başka erkeklerin de bedelini ödemektedir.

Kadın duygusal olarak, çocuklarını omuzlarında ya da koynunda asılı hisseder, erkek duygusal davranmasa bile, evinin tamamını omuzlarında hissedebiliyor. Erkeklerin dünyasını anlamak için yapmış olduğumuz beş yıllık gözlem sonucu karşımıza çıkan tablo.

Erkeğin dışarda çalışması değer görmüyor önemsenmiyor, takdir edilmiyor. Tıpkı evinin bütün işlerini yapan kadının , değer görmüyor, önemsenmiyor ve takdir edilmiyor olması gibi.

Yorgun argın evine gelen erkek, hanımından yakın ve

dinlendirici bir ilgi beklemektedir. Aynı şekilde de kadın... İlgi bekleme serüveni daha kapı girişinde başlıyor. Burada kadın kocasının yorgunluğunu, ilgiye ihtiyacı olduğunu hisserek ona yaklaşmış olsa, (erkek de aynı) bölüşmeler yorgunluklarını ve her ikisi de evde olması gerektiği kişilikte olsalar, kapıdan giriş travması pozitif netice verecektir. Erkek eşinin gözünde hangi noktada durduğunu merak eder. İki eş, birbirine olan hayranlıklarını beğendikleri yönlerini çok iyi bildirmesi gerekiyor. Erkek eşine güvenmek, şart ne olursa olsun, sırlarının tutulmasına, eşi tarafından kendisine güven ister.

Erkeklerin hashas olmadığını sanan dünya cinnet derecesinde yanılarak, kadınları da yanıltmakta. Ör. Şehitlerden bahsedilirken, "Şehid anaları yine ağladı" diyorlar. Neden? "Şehid anaları ve babalar ağladı" demezler? Bu konu bile erkeklerin duygudan yoksun olduğu mesajını zihinlere yerleşmiş olduğunu göstermektedir. Kadınla erkek arasında duygu konusunda fark vardır. Fakat bu fark erkek hassas değildir, duygusuzdur anlamına gelmemeliydi. Bazı duygusuz erkeklerin bedelini bütün erkeklere ödetmek büyük hatadır.

Bin kişilik konferans salonunda, eşinden şiddet gören kadın sayısı yüz elliyi bulmuyordu, fakat hakaret görürken ordaki bin kadının kocası da aynı kefeye koyuluyor şüphesiz.

Eşler düşerse de beraber, kalkarsa da beraberdirler.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, ilişkilerde bilinen yanlışları alt başlıklar olarak şöyle veriyor

"Birinci yanlış, misilleme yapmak

İkinci yanlış: Duyguları bastırmak

Üçüncü yanlış: İşlenen suçu sopa gibi kullanmak

Dördüncü yanlış: Ayrıntılara dalmak

Beşinci yanlış: Kendine güveni kaybetmek (Kadın Psikolojisi, s. 71-73)

İletişimle ilgili tespitler yıldızlar gibidir. Aradan bulutlar çekildikçe daha net görünürler.

“Ruhsal olaylar karmaşık ve anlaşılması zordur. Ve sayısız, içiçe geçmiş iç etkileşimleri ele almamız gerektiği konusunda kararlı olmadığımız sürece, psikolojik bilgide hiçbir ilerleme kaydedemeyiz” (Çağımızın Nevrotik Kişiliği, Karen Horney s. 39).

Biz (genelde) bilmeden konuştuğumuz gibi, bilmeden üzülür, hatta yargılarız da...

Prof. Dr. İbrahim Ethem, uyum konusunu şöyle tasnif eder:

“1- Gerçekleri araştırmak ve durumla ilgili bilgi toplamak için doğrudan harekete geçmek “uyuma yönelik” sorunların hayalci düşünmeye dayalı olarak değerlendirilmesi “uyumsuz” bir yaklaşımdır.

2- Olumlu ve olumsuz duyguların olduğu gibi serbestçe anlatım bulabilmesi ve içinde bulunulan sorunlarla ilgili sıkıntıların ve üzüntünün varlığının kabul edilmesi “uyuma yönelik” buna karşın olumsuz durumlardan kaçma yansıma gibi savunma mekanizmaları kullanılarak uzaklaşılması “uyumsuz” bir yaklaşımdır.

3- Diğerlerinden yardım istemek “uyuma yönelik” yardımı red etmek ve direnç göstermek “uyumsuz,” bir çabadır.

4- Bireyin kendisine güvenmesi “uyuma yönelik” bireyin yeteneklerine inanmaması ise “uyumsuzluğa” yönelik bir davranıştır.

5- Karşılaşılan duruma ilişkin sorunu çözme, analiz etme, sorunun kapsamını çeşitli parçalara ayırabilme “uyuma yönelik,” aşırı ya da az çaba göstermek “uyumsuz” bir yaklaşımdır.

6- Çatışma stres veya kriz yaşantısı boyunca başa çıkma stratejilerini değiştirmemede istekli ve esnek olmak, durum değerlendirmelerinin sonucu eyleme dönüştürmek “uyumluluk,” genel tepkilerde bulunmak, yılgınlık göstermek “uyumsuz” yaklaşım olarak nitelendirilmektedir.”⁽⁹⁹⁾

Şiddet gören kadının kendine güveninin yıkıldığı konusunda bütün sosyologlar, psikologlar aynı görüşte birleşmektedirler. Ruhsal dengesi bozulan erkeklerin eşlerine kendi varlıklarını döverek hissettirmek eğilimindedir.

3. 17. Şiddet ve Özgüven İlişkisi

Devamlı azar işiten veya şiddet gören bir kadının veya çocuğun, -buna öğrencileri, askerleri de ilave edebiliriz,- asla kendine güvenli olamazlar. Baba dayaağı yiyen erkeklerin anormal davranışlarından da durum anlaşılıyor.

“Herkesin bildiğı gibi özgüven eksikliği, kadının kendine olan saygısını azaltır, kendisini yetersiz hissetmesine sebep olur. Eğer bu durum eşi tarafından telafi edilmez ve buna ümitsizlik duygusu da eklenirse, kadında depresyon oluşur. Bu, mutsuzluktan farklı bir şeydir. Düşünceleri bastırılan ve duygularını ifade edemeyen kişilerde, beyin bir müddet sonra stres hormonu salgılar. Beynin hayattan zevk almayla ilgili sağ ön alanıyla acı, elem ve kederle alakalı olan diğer alanı arasındaki dengeler bozulur. Böylece mutsuz, enerjisi azalmış, yaşamayı sorgulayan ve her şeyin kendisine anlamsız geldiğı insan tipi ortaya çıkar.” (Prof. Dr. Nevzat Tarhan)

(99) *Evlilik ve Aile Terapisi*, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven, S.122-123 Erdem Yayınları Ank. 2000.

3. 18. Kadınlarda Depresyon Halleri

Daha önce işlemiştik, ancak bu önemli konunun derin vurguya ihtiyacı var.

Kadınlarda depresyon belirtilerini gösteren şikayetleri tekrarlamakta yarar var:

- * Kendini üzgün ve halsiz hissetme
- * Daha önceki zevk aldığı konulardan zevk almama
- * Uyku düzeni, iştah, kilo değişimi
- * Enerji bitimi hissine kapılmak.
- * Umutsuz suçlu, değersiz ve kifayetsiz olduğunu düşünmek
- * Konsantre olamamak, düşüncede dağınıklık
- * Herhangi bir konuda karar vermekte güçlük çekmek
- * Kişide değişim
- * Çok sık bir şekilde ölümü arzulamak

3. 19. Erkeklerde Depresyon

Uzmanlara göre erkeklerde depresyon oranı sanılan-
dan çok daha fazla. Özel araştırmalarımda, erkeklerin ka-
dınlar kadar derdinin olduğu sonucuna vardım. Kadınla er-
kek arasındaki fark, kadın derdini söyler (Söylemeyenler
daha çabuk depresyona giriyor.) erkekse, çoğunu içine atar.
Halk arasında bilinmeyen öteki gerçek ise, uzmanlara gö-
re: Erkeklerde depresyon nedeniyle intiharla sonlanma
oranı daha yüksektir.

“Literatür kadınların depresyonları hakkında çok de-
taylı nitelendirmeler, yapar ama erkeklerinki hakkında ol-

dukça sınırlı kalır. Depresyondaki pek çok erkek teşhis edilmez çünkü bu tür duygularıyla baş etmek için karamsarlık sessizliğine girmek yerine şiddetin gürültüsüne, sustimal etmeye veya işkolikliğe dalarlar. Kadınlar iki kat fazla depresyon çekerler ama erkekler dört kat daha fazla intihar etmeye eğilimlidirler. Bekar boşanmış veya dul erkekler evli erkeklere nazaran daha yüksek depresyon oranına sahiptirler”⁽¹⁰⁰⁾

Zorbalığın Kalıntısı

Şiddet yanlısı insanların kendilerini gözden geçirmeleri gerekiyor ki insani duyguları harekete geçsin. Mutlaka her şeyin tam olmasını beklemek, hayatın koşullarına uygun değildir. Her şeyi ya beyaz ya da siyah olarak görmek lazım.

“Beynimizin sağ tarafı estetik ve duygusal kaygılarla ilgilenirken, sol tarafı mantık, muhakeme, hesaplama gibi rasyonel alanlarla ilgilenir. İdeal olan, sağ ve sol tarafın dengeli çalışmasıdır. Bir otomobil düşünün ki, bu otomobilin direksiyonu mantığı, duygusu da motoru olsun. Motor iyi gider ama mantık, yani direksiyon ona nereye gideceğini söylemezse yanlış yola sapar. Ama duygu motor yoksa birtek direksiyon işe yaramaz. Çünkü enerji, onu hayata bağlayan sevgi potansiyeli yoktur. İşte kadın ve erkek birbirini bu noktada tamamlıyor.”⁽¹⁰¹⁾

Bazı kadınlar her suçu erkeğe mâl ederken, erkeklerin bazıları da kendilerini adeta kutsar ve mutluluğu kendilerinin bozmadığını sanır. 3. bölüm, 3.1. İletişimi Bozan Se-

(100) *Depresyon Atlası, Andrew Solomon, Çev. Berna Çapçı, Gülderen Dedeoğlu, Funda Tatar, Okuyan Yayınları, İstanbul 2005*

(101) *Kadın Psikolojisi. Prof. Dr. Nevzat Tarhan s. 104*

bepler'deki sözü hatırlarsak: "Aile mutluluğunu bozabilecek davranışlar kocada da başgösterebilir."⁽¹⁰²⁾

3. 20. Stres ve Kadın

"Ev hanımının en büyük sıkıntısı, yaptığı ücretinin görülmeyişidir. Bu durum, ev hanımlığının ağır bir işçilik olduğunu gösterir. Çünkü evde zaman kavramı yoktur. Bu hizmet yirmi dört saat süren bir faaliyettir. Erkekler çoğu zaman bunu anlayamaz ve eşlerine "Ne yapıyorsun ki?..."

Yirmi dört saat hayatın şartlarını evinde göğüsleyen kadın aşağılandığı, dayak yediği yetmezmiş gibi, bir de hiçbir işe yaramadığı kendisine söylenirse bu kadın ne yapar? Bu sorunun cevabını benzerlik teşkil edenler düşünmeli.

Manevi doyumsuzluk da iletişime engeldir. Fakat, insanı tanımaktan uzak bazı araştırmacılar, bu konuya -bilimi koruma adına- değinmiyorlar.

3. 21. Bozulan İlişkilerde Suçlu Kim?

Suçlar bazen eşlerin birinde, bazen her ikisinde olabileceği gibi, bazen de her ikisi üçüncü şahısların kurbanı da olabilirler. Dış etkenlere göre hareket etmek de suçtur, etkilenen hata yapmış demektir. Aile içinde veya eşler arasında suçu top gibi elden ele almakla suç başka ele atılamaz. Eşlerin her biri suçun neden dolayı suç olduğunu kavramadığı sürece herkes herkesi suçlu görecektir. Suçu kabullenmek alçalmak olmadığı gibi, reddetmek de yükselmek değildir. Her birey toplumdaki görevini yerine getir-

(102) *İslamda Kadın. Prof. Dr. Bekir Topaloğlu. s. 142*

mezse ilk tokadı yediği yer aile içi olacaktır. Bu konuda Sosyolojiyle ilgilenen bilim adamı, düşünür ve yazarların eserlerini okuyup, kendisinin nerede durduğunu bulması gerekiyor. Sorusunun cevabı: Bozulan ilişkilerde suçlu, görevini yapmayan herkeştir. Veysel Bozkurt'un, Değişen Dünyada Sosyoloji ve Doç. Dr. Yumni Sezer'in, İslam Sosyolojisine Giriş'ini okuduktan sonra zihnimizde bir kez daha canlanan tesbitler oldu. Kadın erkeği, erkek kadını okumadığı sürece asla doğru yargılayamayacaktır.

3. 22. Alınganlık Gösteren Eşle İletişim Becerisi

Her iletişimde olduğu gibi, alıngan kişilerde de , iletişim stratejiye geçmeden önce onun alıngan hale geliş sürecindeki dinamiklerin neler olduğu ya da olabileceği araştırılmalıdır. İletişim stratejisi kurmayı başarmak bir sanattır, sanatta teğet geçilerek elde edilemez.

Alıngan kişilerin, çocukluğuna inildiğinde ya çok horlandığı, ya da toplum içinde aşağılandığı ya da, onunla alay edildiğinin dışında hakkının yenmesinden, kendisini beğenmeye büyümesine, ezilmesine bir çok etken vardır. Eğer, kişi güçlü bir farkındalıkla kendisini keşfetmez hep çevresinden gelecek motivasyona göre yaşarsa bu durum karamsarlıkla noktalanır.

3. 23. Karamsarlık

a- Kendisine karşı kişinin kendine bakışı ve değerlendirmesi negatiftir. Kişi sahip olduğu yetenekleri göremez.

b- Çevreye veya dış dünyaya karşı karamsarlık (çevre-
sindeki insanlara karşı depresif bakış açısı.) Ör. İşin hep, kö-
tü yönlerini görür. “Arkadaşlarım bana sırt çevirdiler.” der.

c- Geleceğe karşı karamsarlık. Ör. Benim artık bir ge-
leceğim yok, evimin işlerini bile yapamayacağım, gözüm-
de büyüyor.

Suçluluk: olumsuz olaylardan dolayı kendini suçlu
hissetme. Daha ağır depresyonlarda suçluluk, günahkarlık
derecesine kadar gider. Suçluluk, psikotik özellikli depres-
yonda hezeyan boyutuna gelebilir.

Yoğunlaşma Güçlüğü: Dikkati toplayamama. Kitap
okur, sonra ben ne okudum der. Karşısındakiyle konuşur
ama içeriğini bilmez.”⁽¹⁰³⁾

Alınganlık: İnsanı mutsuz eden, çok yoran bir noksan-
lıktır, alıngan kişiye ‘hava bulutlu’ dendiğinde, sen bana
ördek demek istiyorsun. Hava bulutlu, yağmur yağacak,
yağmuru sularından göl oluşacak, sen de orda yüzeceksin”
demek istiyorsun’a kadar konuyu uzatabilir. “Ruhsal has-
talıklar, normal dışı, düşünce ve davranışları içerir”⁽¹⁰⁴⁾

Alıngan eşe yardımcı olacak ve strateji geliştiren eşin,
algı, duygu, düşünce ve davranış bozukluklarının idrakiyle
çözüme odaklanmalıdır. Aksi halde kendisi zayıf düşebilir.

Çözüme odaklı eşin doktor tedavisiyle beraberinde ya-
pacaklarından bazıları.

a- Önce onu motive etmeli

b- Devamlı olarak onun iyi yönlerini konu etmeli, be-
ğendiği işlerini belirtmeli.

c- “Senin kimse kayıp değerini anlayamamış ama be-
nim gözümünden kaçmadın” gibi iltifatlarını inanarak ve iç-
ten yapmalı.

(103) *Anormal Davranışlar Psikolojisi*, Newport Üniversitesi.
Doçent. Dr. Mehmet Şirin, 2002, İst. s.7

(104) *age. s. 51*

d- Eleştireceği, tenkit edeceği bir durum oluşursa, tenkidi, onun değerini bildirerek ifade etmelidir.

Erkeklerin bilmediği bir konudur bu. Kadın kocası tarafından aşağılanarak eleştiri aldığı anda hastaysa daha çok hastalanır, erkek ise eşinden uzaklaşır. Onun için eleştiriler tenkitler saygı atmosferi içinde yapılmalıdır.

Saygıyla, aşırı koruma, yersiz yerde iltifat da güveni sarsar. Çünkü, Aşırı ilgi güvensiz yapar.

Bazı kadınlar kocalarının her işine karışırlar. Bazı erkekler de, yemekten ev düzenine kadar her şeye karışır. Bu durum kadına, kadınlık görevlerinin başarısızlıkla sonuçlandığı duygusunu vermekte. Ne yazık ki erkekler bunu bilmemektedir.

Kimliklerin değiştiği yerde, mutlulukla mutsuzluk da yer değiştirmektedir.

Anlayışlı davranmanın en önemli, yani içtenlik ve yerinde gerekeni yapabilme yetisidir. Kadın da erkek de, yapmacık ilgiden haz almaz.

3. 24. Sorunla Baş Edebilme Açısından

Kadın Erkek Farkı

Sıkıntılı günlerde huzurlu yaşayabilmek büyük yürek ve yüksek kişilikle ilgili bir durumdur.

Kadınların erkekten daha duygusal ve zeki, erkeklerin daha tahammüllü ve akıllı olduğu savından yola çıkarsak sorunlarla başedebilme konusunda da kadın erkek dirsek temasında bulunmak zorunda. Bulunmuyorsa bir taraf çok yorulacak demektir.

Sosyologlar ve psikologlar, kadının sorunlarla başade-

bilme konusunda daha başarılı olduğunu söyleseler de, gözlemlerimde yerine göre kadın, yerine göre erkeğin ön- de olduğuna şahit oldum. Kabul görür veya görmez. Bir konu daha var, o da şu: Kim daha donanımlı ise, ailede o eş sorunları çözmektedir. Sorun çözmek eşittir bilgi ve be- ceri.

Halbuki erkek, insan, koca ve baba kimliklerini yerin- de kullansa, sorumluluklarını yerine getirse, özgüveni yük- selir ve şiddet göstermenin seviyesizlik olduğunu anlar.

3. 25. Kadının Üzelmesi Pahalıya Mâl Olur

Kadın, sorunlarından söz edince rahatlar, erkek eşinin çok konuştuğundan şikayet ederse, kadın ihmal edildiğine inanır, üzüntü anında kadın ve erkeğin beyni farklı çalışır, erkek çözüm bulduğunda sessizliğini bozar, vb. diyen uz- manın tesbitleri devam eder:

Erkekler bir sanat öğrenir gibi kadın ruhunu öğrenme- ye çalışmalı. Kadının duyguları öğrenilmeden karar alan erkek bilmeli ki, bu durumda kadın kendini dışlanmış his- setmektedir.

Kadınlar da şunu bilmelidir ki, erkeklerin olgun zeka- ya ulaşmayanı kadın akıl verdiğinde aşağılanmışlık hissine kapıldığını, erkek daima önkabul görmek ister

İnsanlar onur sandıkları, insanın en çirkin duygusu id egoyu dinlemeseler. Bunun için ne yapmak lazım.

Andre Gide şöyle demiş: “Her şeyi önem derecesine göre sıralamak ve en esaslarını elde etmek için en küçük- lerinden faydalanmaya başlamak. En mükemmel usül de budur. (Günlük. Andre Gide).

3. 26. Boşanmalarda Kadın Erkek Farkı

Umut dolu evlilikten sonra, umut dökümü sonbahar yaşamak gibi olan boşanmalar, kadını farklı erkeği farklı şekilde etkiler. Birbirini sevmekle orantılı olan boşanma etkisi kadında şöyle ifade ediyor:

“Boşanma, aile birliğinin bozulmasıdır. Evlilik sözleşmesinin bitmesi, anlık bir durum değildir, belli bir sürecin son noktasıdır, istenmediği halde yaşanan acı bir gerçektir.

Boşanmada en büyük bedeli çocuk öder. Öfkenin ve düşmanca tutumların çokça yaşanması, çocukta sevilmediği duygusunu uyandırır. Çoğu zaman da boşanmadan çocuklar kendilerini sorumlu tutarlar ve suçluluk duygusu geliştirirler.

Boşanmanın sebebi ve şekline göre çözümler değişir. İhanet ve sadakatsizlik söz konusu ise fırtına şiddeti yaşanır. Boşanma kaçınılmazsa, kademeli geçişlerde fayda vardır. Çiftler, boşanmaya kesin karar vermeden önce şu soruları kendilerine sormalıdır.

*Evliliği kurtarmak için elimden gelen her şeyi yaptım mı?

*Mutsuzluğumun sebebinin evliliğim olduğuna emin miyim?

*Boşanma sonrası, çıkacak yeni sorunlarla baş edebilir miyim?

*Çocuk yalnız birimize ait değil, bunu kabulleniyor muyuz?

Çocuklar, boşanmanın kendisinden çok oluş biçiminden ve süreçte yaşananlardan etkilenirler. Çocuklar anne babayı beraber tanımışlardır ve onları birlikte isterler. Bu duyguya saygı beslemek gerekir. Çocukların bu durumdan

sarsılmalarını en asgari düzeye çekmek için, çocuktan boşanmanın pek kötü olmayacağını anlatmak ve çocuğu ayrılığa alıştırmak gerekir.

Kadınlar, annelik duygularının ağırlığı sebebiyle çocukların mağduriyetinden daha fazla etkilenirler”⁽¹⁰⁵⁾

Bazı kadınlar ise boşanmış olmaktan aşırı utanç duyarlar. Kendilerini babaevine döndüklerinde bir sığıntı gibi görürler. Çok alıngan olurlar. Bu sığıntı duygusundan kurtulmak için (ekonomik özgürlüğü yoksa) dedesi yaşlarındaki erkekle bile evlenmeyi göze alırlar. Zaten onlar için hayat bitmiştir, o halde genç ya da yaşlıyla evlenmesinin ne mahsuru olacaktır. O zaten artık hiçbir zaman mutlu olamayacağına inanmıştır. Halbuki, kaçınıcı evliliğini yapmış kadınlar, hayatın bir rengi bir kokusu olduğunu anlarlar.

Boşanmalarda erkek şu şartlarda etkilenir ve üzüntü duyar

a-Hanımını çok seviyor idiyse

b-Çocuklarına karşı haksızlık yapıldı duygusu

Bir üçüncü şık(bazen mümkün) kadının gidecek yeri yoksa ve onu sokağa bırakmışsa, zamanla vicdanı uyanıp üzüntü yaşayabilir.

Kadınların, kadınlara kurt olduğu modern dünyada erkek kendini eğlendirecek kadını çok kolay ve ucuz bulduğu için, çile çeken kadının unutulması uzun zaman almaz.

3. 27. Boşanma Bulaşıcı mıdır?

Boşanmak, haklı sebep varsa İslam dinine göre caizdir. Fakat, haklı sebep olmadığı halde ayrılmak kul hakkıdır,

(105) Kadın Psikolojisi. Prof. Dr. Nevzat Tarhan

sosyal yıkımdır. Aileye dinamit koymaktır. Ayrıca, boşanmalardan sonra dul kalan kadın ve erkeği suçlu görmek de İslâma göre günah, bir başka açıdan da problemdir. Hazreti Muhammed (sav)'in iki kocadan ayrılmış olan Hz. Hatice ile evlenmiş olması, İslam'da dulun suçlanmadığına delildir. Bazı Müslümanlar İncil'deki şu hükmü İslami eserlere taşımışlardır: "Ama, ben size derim ki, 'kim karısını zina dışında bir nedenle boşarsa, onu zinaya itmiş olur. Her kim boşanmış kadınla evlenirse zina etmiş olur.'" (106)

Durum böyle bir karmaşayla ortaya atıldığında, dul kadınla evlenmiş olan erkeğe dünya zindan ediliyor, dul kadın ikinci ya da beşinci evliliğini yapma hakkını kullanmışsa, devamlı olarak bedel ödemek durumunda bırakılıyor. Halbuki, İslâm'a göre haklı olarak boşanmışsa hiç kimse suçlanamazken, günümüzde keyfi olarak, sırf başka birinden 'elektrik' alma uğruna boşanmalar biri birine baka baka artmış, yani, boşanma bulaşıcılığını ortaya çıkarmıştır.

Birbirleriyle geçinemeyen insanların bir kısmı, neden geçinemediklerini araştırarak bilgiye sahip olmadıkları için, boşanmayı çözüm zannederler. Çünkü keyfi ve basit konular yüzünden ayrılmakla büyük bir hata yapmış olduklarını anlamazlar. Gelecekteki hayatlarını bile, etkileyecek olan ve asla ayrılmamaları gereken eşler de şu özellikler vardır.

- * Eşler arasında cinsel uyum
- * Birbirlerini sevmeleri
- * Birbirlerini beğenmeleri
- * Birbirlerinden ayrı kaldıklarında birbirlerini özlemeleri

Bu dört maddeyi bulunduran eşler, iletişimleri bozuk olsa da çatışma ve tartışmaları devam etsede birbirlerinden nefret ettiklerini söyleseler de bu eşler biraz daha sabredip kendilerinde de hata olabileceğini düşünüp asla ayrılmamaları gerekir.

Peki ayrılık bulaşıcı mıdır?

“Bulaşıcı” kavramı hastalıklarda kullanıldığı için başka konularda kullanılmasına alışkın değilsek de, varolan gerçeği değiştiremeyiz. Düzeltmek için fedakarlık yapmadan boşanma sebepleri oluşmadan yapılan boşanmalar bulaştırıcılar olmasaydı olmayacaktı. Sigara, içki fuhuş ve bütün olumsuzlar arkadaştan arkadaşta veya medyadan topluma bulaşan modelleme döneminden çıkamayanlar için hastalıktır. Üstelik fevkalade bulaşıcıdır. Bulaşıcı olmasaydı, ufak tefek sebepler yüzünden boşanmalar neden arttıydı ki? Ayrıca sebepsiz ayrılan eşlerin çocukları da ayrılığı basite indiriyorlar.

Batı tipi kadına boşanma kolay gösterilmişse bunun alt yapısını anlamakta yarar var. Kadını özgürleştirme adına kılıktan kılığa soka erkeği de sorumsuz günlük yaşayan bir varlık haline getiren Batının popüler insan çürüten kültürü özellikle kadının mayasını aşırı bozmuştur. Bu bozumu irdeleyenlerin de gördüğü gibi, Batı kültürü sömürüye müsait olan salon kadınına önemsiyor, görünümünde. Vucuduna çocuğu gibi bakan kadın alkış alıyor. O alkışlar bir işe yaramasa da. Ve anne kadın küçümseniyor.

Kadınları yarış atı gibi sevip koşturan Batı kültürü, kadının estetik ameliyatından da besleniyor. Kadınların fiziki niteliklerini kutsayıp sonra o kadını varsayan Batı kültürü bizim erkeklerimizi de etkisi altına almıştır. Güzelliğinden dolayı kadınla ilişkide bulunan erkek, kadın biraz deforme olunca, başka güzel bularak onu terk etmektedir.

Artık tüm dünya şunu bilmeli, “Kötü alışkanlıklara doğru ilk adımı atan kişi kendi düşmanlarını eğitmeye başlamış demektir”⁽¹⁰⁷⁾

“Her insan kötü bir alışkanlığa hürriyetimi kullanıyorum, iddiasıyla ayak basar. Herhalde hürriyet uğruna insanın kendi kendini tıkadığı daha karanlık bir zindan yoktur.”⁽¹⁰⁸⁾

Doğu ve batıda kadını küçük gören deyimler vardır. Doğudan ör: Eksik etek, el kiri vb

Batıdan örnek: Erkek yiyen kadın, kadını, saçı uzun aklı kısa vb.

3. 28. Toplumda Bilinmeyenler

Eşler arası ilişkilerde iletişim stratejisini araştırma yaparken halkın bilmediği konuların bazılarını öğrenmiş olmanın şokunu yaşadım.

En bilinmez olanı, eşcinsel eğilimli olan evli erkeklerin var olduğu ve eşlerine duygularını belirtme gafletine düşmeleri.

Bu konuyu 109 kadına sordum, 32 sinin cevabından ulaştığım sonuç şu:

a) Bazı erkekler duygusal olarak kendisini eşcinsel görmüş, ama inancından dolayı bunu yaşamamış. Fakat eşine söylediği için ailede yıkım oluşmuş.

b) Çocukken tecavüze uğramış, kendi cinsine ilgi duymadığı halde kendisini eşcinsel sanıyormuş.

(107) Başarı Yolunda 70 Altın Kural, R Şükrü Apuhan, s. 20

(108) Başarı Yolunda 70 Altın Kural, R. Şükrü Apuhan, s20

c) Söylemediklerimiz.

Eşlerin ifadelerine göre, beylerin bazıları çocukluk günlerinde, merakla dayalı kendi cinsleriyle yaptıkları deneyimlerin etkisinde.

Yanlış olan ikinci konu:

a) Eşcinsel eğilimli erkeklerin psikolojik yardım almamaları

b) Hatanın diğer ucunun, bu erkeklerin hanımlara kendilerini anlatmaları ya da hissettirmeleridir. Bu tür olaylar, kadının kocasına bakışını olumsuz yönde etkilediğinden dolayı, bu kadınlara hemen hemen hiçbir iletişim strateji fayda vermiyecek kanısına varmamak mümkün değildir. Bu konuda tedavi görenler çok olduğu halde bunu bilmeyenler tedavi için hiçbir girişimde bulunmuyorlar. Bu da eşler arası iletişimi bozuyor.

Yeniden değinmemizde fayda var.

Bakış açısı konusu çok derin. Bakış açısı farklılıklarının neden oluştuğu sorulduğunda, insanın yedi göbek öte-lerden de gen taşıyabileceği veya algılama farklılıkları olduğunun cevabını alıyoruz. Aynı ailede doğan, aynı okullarda okuyan kardeşler arasındaki bakış açısı farklılığı bazen ürküten noktaya ulaştığına göre, ayrı ayrı anne babadan dünyaya gelen, ayrı ayrı öğretmenlerde okuyan, ayrı ayrı semt veya şehirlerde, bazen de ülkelerde doğup yetişkin olanlarda bakış açısı farkı beklememek insan tabiatına aykırı düşse gerek, çözümü insanın sorumluluğunda olan olaylardan biridir bakış açısı farklılığı problemi. Problem çözümleri bilgi, zaman ve emek ister.

Bakış açısı farklılığı iletişimde engeldir. Peki bu engel nasıl kalkar?

a) Karşı tarafın farklı bakış açısına sahip olabileceğini kabul etmek.

b) Kendi bakış açısını muhatabına izah etmek.

c) Hiçbir şekilde çözülemiyorsa, bakış açısından doğan sıkıntılara tahammül edebilecek kadar yüreği beslemek. Hatasızlık arayışının hataların en büyüğü olduğunu bilmek.

3. 29. Lüks Yaşam İsteği

Çağdaş yaşam isteğinde olanlar ihtiyaca cevap verecek ortamı bulamadıklarında, kendilerini atıl hissedip eşiyle veya çevredeki diğer yakınlarıyla kavga ederek deşarj olma yoluna gider veya içe kapanırlar. Her ikisi de eşler arası iletişime engeldir. “Durkheim, Modernleşme İnsan Doğasına Aykırıdır. Amaçlar anlamını yitirdiği zaman, birey yolunu şaşırır, hayat anlamını yitirir...” demiş.

Lüks yaşamdan, yılandan kaçır gibi kaçınmalı. Yalnız, değerli eşyaları zevkle donatmakla lüks yaşam birbirine karıştırılmamalı.

3. 30. Uyumsuzluk

“İletişimi bozan önemli etkenlerden biridir. Fakat düzelemezlerden değildir. “Uyum bireyin hem kendisi ve hem de çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürebilmesidir. ‘Uyum’ kavramı literatürde ‘Uyum-Uyumsuzluk’ ‘Normal-Normaldışı’, ruh sağlığı açısından ise, ‘Sağlıklı-Sağlıksız’ gibi kavramlarda ele alınmaktadır. Uyum kavramına istatistiksel yönden bakanlar ise çoğunluğun davranışını ölçüt alıp, normal dağılım eğrisinin iki ucunda ‘olmama’ halini ‘normal’ olarak kabul et-

mektedirler. Kliniksel ve psikoterapi yaklaşımlarında ise normal, 'ruhsal bozukluğa ilişkin davranışlarında belirtilerin olmaması' anlamında kullanılmaktadır." (109)

3. 31. İnatçılık

Eşler arasında inatlaşma olduğunda, orada mutluluk aramak yanlış olur. İnatçı insanlarda, kontrolü ele geçirmek ve haklı çıkma duygusu hakimdir. Eşlerden biri, "Ben çıkmasam ne olur." diyebilecek yüreği yoksa, aile gemisi su alıyor demektir. Bu kişiler, her zaman haklı olanın sadece Allah olduğunu bilmez. Hiçbir zaman bir insan her zaman haklı olamaz. Tabii ki her zaman haksız da olmaz!

3. 32. Kusursuz Olma İsteği

İnsanda kusursuzluk mümkün değil. Kusursuzluk isteyenler kendisinde kusur görmezler. Kendisi kusursuzsa, o halde herkes kusursuz olabilir. İnsan olmanın özelliğinden biridir kusur. Kusursuzluk isteyen, insanüstü varlık istediğinin farkında değildir. Kusursuzluk isteyen, aslında insani özlemler içindedir fakat bunun farkında değildir. Eğer siz kusursuz olmaktan yanaysanız:

"Kendinizi yaralayarak zararlardan çok yarar göreceğinizi sanırsınız. Kendinize saldırmakta sağlıklı bir değişim için bir numaralı gereksinimi, yani değerlilik duygusunu yok etmeye yardım edersiniz." (110)

(109) *Evillik ve Aile Terapisi, Prof. İbrahim Ethem Özgüven, s. 121.*

(110) *Özgüven Matthew Mc. Kay, Patrick Fanning s. 280-281*

Çözüme Dair

Bazen öyle az yazılar vardır ki, bir kitaba bedeldir ve siz onu bilerek, beğenerek ve de ihtiyaca tam cevap verdiği inanarak, belki beş kez okursunuz. Örn:

“Bir problemin varlığının tesbit veya kabul etmek, çözüm için yeterli değildir. Bununla birlikte, doğru yapılmış bir tesbit veya doğru konulmuş bir teşhis, problemin çözümüne veya hastalığın tedavisine doğru atılacak ilk ve en önemli adımdır. Öyle ise şikayetçi olduğumuz konuda beklenen çözüme doğru ilk adımımızı atalım ve ilk teşhisimizi koyalım:

Düşüncesizliğin veyahut yanlış, eksik veya tutarsız düşüncelerin yol açtığı bütün hastalıkların tedavisi tabiidir ki düşünceyle, ama doğru ve sağlıklı düşünceyle yapılabilir.” (11)

IV

İLETİŞİMDE CİNSİYETİN ROLÜ

4. 1. Kadın Erkek Arasında Biyolojik Farklar

Son yıllarda, bazı erkekler kadın olmak, bazı kadınlar da erkek olmak istiyorlar. Şükürsüzlük, sağlıklı yapılarını görmeyi engelliyor. Bir başka problem, bazı erkekler kadınları, bazı kadınlar da erkekleri küçük görüyor, kadın erkek arasındaki fark, her ikisinin fiziksel ve ruhsal yönlerini öğrenmekle mümkün olur. Önce fiziksel yapı. Gözü ile gördüğü bedeni tanımayanın gözüyle görmediği ruhu tanıması zordur şüphesiz.

Ruhun dışısi erkeği yoktur. Birgün, depremin hangi saat ve dakikada olacağı bulunacak, çünkü Allah onun bili-nemiyeceğini söylememiş. Ruh hakkında ise Allah bize çok az bilgi vermiş.⁽¹¹²⁾ Yarattığı kullarına da uygun ruhu da vermiştir. Kimse kendisini yaratmadı. O halde hiç kimse ruh yapısını değiştiremez. Dünya çıldırdığı için, erkeğin “Kadınlaşmasına” izin verdi, ardından felaketi seyreden izleyici olma rolünü üstlendi.

On defa da söylesek, on birinci kez tekrarlıyalım. Ka-

(112) *Bakınız: İsra Suresi 85. ayet, Secde Suresi, 9. ayet.*

dın duygu olarak erkekten daha hassastır. Kadın daha hassas olmasaydı, çocuğunu şefkatle büyütemez, şefkatle büyütilmeyen çocuklardan da dünya bir şey bekleyemezdi.

Erkekler kadınları, kadınlar da erkekleri tanımalı, duygularını anlamalı, yer yer yanlışlarının olabileceği gerçeğini bilerek evliliğe adım atmalıdırlar. Böyle olursa hayal kırıklığı yerine insanı tanımanın rahatlığını yaşayacaklardır. Şu gerçek çok iyi bilinmelidir ki, kadının bir noktada erkekten eksi yanı olursa erkeğin de bir başka yönden eksi yönü vardır.

Kadın erkek kıyaslandığında, saldırganlık erkekte daha sık görünen bir durum. Erkek, saldırganlık dürtüsünü problem çözmeye yönlendirse durum düzelecektir.

Kadınların erkek gibi görünme merakının, erkek çocuklara verilen önemden kaynaklandığını, itiraf eden kadınlardan öğrendim. Acı, ama gerçek. Ayrıca toplumda yanlış bir yargı daha var. Kadının korkusuz, aktif, yerine göre erkeğe yumruk indirmesi gibi mecburi durumlarını, erkeğe özentî veya erkeğe özel durum sanılmasıdır. Dayak, erkeklik göstergesi olmamalıydı.

Cinsellik

Cinsellik konusu, evlilerin çoğu için olmazsa olmazlarından. Eşler arasında iletişim stratejinde önemli rol oynayan cinsellik, evliliğin temelinden biridir.

Kadınlarla yaptığımız görüşmeler de çok önemli konuları öğrenmiş olduk. Cinsel konuda kadınlar (sanılandan çok yüksek oranda) şikayetçiler. Zaten bu durum, bütün araştırmalarda da ispatlanıyor.

Cinsel konulardaki problemler yüzünden yıkılan yuvalar gizlilik atmosferinde kalsa da yine de sızma bilgiler bilimsel araştırmalarda yer almaktadır. Yaptığımız araştırma-

lara göre kadınların cinsel konularda rol yapması, duygularını saklaması (çünkü evliliğini yürütmesi şikayetlerini saklamasıyla ilintili) bahsi geçen süreçten memnun değilken yalan söylemesi göze çarpan ilk durumdur.

“Eşler arası cinsel sorunlar farklı alanlarda ortaya çıkabilir. Örneğin, erkek sadece kendi istediğinde karısıyla birlikte olursa karısının istekleri pek de önemli görülmebilir ve bu kadının kendisini ikincil bir konumda hissetmesine neden olabilir.”⁽¹¹³⁾

Yıllardan beri araştırmalarda yer alan cinsel konu aşırılıkla, bilgisizliğin arasında kaldığından negatif sonuçlarla (toplumu çürütecek boyutuyla) karşımıza çıkmaktadır.

Bir ayrıntı: “İnsanın kişilik özelliklerinin bir kısmı cinsel kimlikle ilgilidir. Bunu kız çocuğunun anneden, erkek çocuğunun babadan alması gerekir. Anne ile baba arasındaki rol farklarını her çocuk anlar. Anne, çocuğunun yanında eşini rol alamayacak derecede küçümsüyorsa veya ona karşı bir nefreti varsa, erkek çocuk babayla değil, anneye cinsel özdeşim kurar.”⁽¹¹⁴⁾ Böyle tiplerle iletişim kurmak imkansızlaşır. Bu çok önemsenmesi gereken bir konudur. Çocuk küçük yaşta, anne baba arasındaki farkı hem dış görünümlerinden, hem de ruhsal yapı olarak ayırtırmalı. Vurgulamakta fayda var, kendi cinsi olan anne veya babadan nefret eden çocuk, karşı cinsi modelliyor. Olay çok vahim ve dünya bunun farkında değil.

Şu anda piyasada fuhuş yapan bir eşcinsel var. Onu çocukluğundan itibaren tanırım. Babası onları terk edince, annesine sarılıp, “Anneciğim, erkeklik çok kötü değil mi? O halde ben erkek olmayacağım.” diyordu beş altı yaşlarındayken. Kadın olmak insanlık, erkek olmak vahşet sanıyordu. Annesine acılamakla başladı her şey.

(113) *Evlilik Okulu, Uzm. Psk. Reyhan Ateş, s.76.*

(114) *age. s.110*

4. 2. Cinsellik ve Cinsel Kimlik

Cinsel kimlik kavramı yeni olmakla beraber insanlıkla eşit yaşta. Her alanda kişinin hangi kimlikte olduğunu bilmesi gerekiyor. İnsanların kimlikleri oyunculuğa benzer. Hayat filminde rollerini seçen ona göre seçmelidir.

“Cinsel Kimlik

Cinsel konularda eşlerin arkadaşça konuşabilmeleri çok önemlidir. Artık cinsel fantazileri çocuklara bile taşıdılar. Dolayısıyla şimdilik kadınlar da erkekler de elli yıl öncekilere çok farklı isteklere sahip oluyorlar. Ne ki, kadınların şikayetleri dinmiyor. “Ben kocama isteklerimi söyleyemiyorum.” diyorlar. Halbuki;

“Çiftlerin cinsel uyumlarını etkileyen en önemli faktörlerinden biridir. Kavram olarak cinsel kimlik bireyin kendi cinsiyetini, bedenini ve benliğini kabullenmesi, duygu ve davranışlarda kız ve erkek olarak kendi cinsiyet rolüne uygun biçimde davranmasıdır. Cinsel kimlik, bireyin genel ve bireysel gelişim süreci içinde kazanılır ve şekillenir.”⁽¹¹⁵⁾

“Birkaç kez yatakta kötü performans gösteren koca, karısının öfke ve karşı koymalarını provake eder ve erkeğin sahip olduğu cinsel avantajlar ya askıya alınır veya tamamen ortadan kaldırılır.

Bu gibi durumlarda cinsel birleşme bir sevgi ifadesi olmaktan ziyade bir adet haline dönüşür”⁽¹¹⁶⁾

(115) Evlilik ve Aile Terapisi, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven, s. 108

(116) Kadın Cinsel ve Duygusal Sorunlar, Dr. David Reuben, s. 375

Beklentide Aşırılık

Cinsel kıskançlık, eşine güvenmeyenlerde özellikle kadınlarda daha sık rastlanan bir olgudur. Güvensizlik cinsel kıskançlığı, cinsel kıskançlık travmayı, travmalar da kadında cinsel soğukluğu beraberinde getiriyor. Evlilik serüveninin güven içinde yürüyebilmesinin temeli evlilik öncesi araştırmalarda yattığı bilinse de istisnalar vardır. Önce çok iyi görünmeyi başaranlar sonra gerçek yüzlerini gösterince kıskançlık kaçınılmaz olur. Konunun uzmanından devam edelim.

“Modern dünya insanlara büyük bir tuzak kurdu. Daha fazla sömürebilmek rekabet ortamını ayarladı. Rekabet kıskançlığa, kıskançlık mutsuzluğu getirdi. Ve şükretmenin ayıp, kıyasıya yarışın çağdaşlık sanılması insani duyguları köreltti. Aşırı kıskançların mutlu olmadığını ve de olamadığını biliriz. Uzmanlar konuyu tahlil ederken kıskançlık ve kuşku ve ilgi isteği olduğunu söylerler. Kıskançlık suçlamayı, suçlama mutsuzluğu beraberinde getirir. Bazı eserlerde, uykudan uyandırıp eşine, rüyasında kimi gördüğünü soran eşlerin varlığına rastlıyoruz.

İnsanda duygu zevk alma, heyecan, sevgi, korku, kin, nefret, sevecenlik gibi duygulara lazım olan enerji sınırlıdır. Sınırları boşalan insanda nefret duygusunun arttığı gibi.

“Bir insan, enerjisini, çalışmak spor yapmak okumak, gibi eylemlere bölüştürmezse tüm enerjisi bir eyleme yönlendirir. Bu eylem cinsellik olursa kişi, cinsellikten başka bir şey düşünemez hale gelir”⁽¹¹⁷⁾

Bazı kadınlar, kocalarından şikayet ederken su sözü kullanılmaktadırlar.”Kocam için ben sadece etten ibaret bir varlığım” Eşler cinselliğe yöneldikçe aile içinde saygınlı-

(117) Doçent Dr. Cemil Guzey, *Kültür ve Kişilik Dersi*.
Newport Üniversitesi Ders Notları

ğını kaybettiğiniz insani değerlerden koptuğunun farkında olamayabilir.

Bu da eşlerarası iletişim stratejisinin temelinden çıkan unsurlardan biri olur. O tür erkekler ne kadar cinsel ilişkide bulunursa kendilerini o kadar erkek sanıyorlar. Eşlerinin “cinsellik” denince mide bulantısı geçirdiklerinden habersiz yaşıyorlar. Çünkü onlar eşlerinin duygu yönüyle asla ilgilenmiyor, cinselliğe bencil duygularla bakıyorlar. Bu tip hasta ruhlu erkekler tek eşliliğe saygılı değillerse kendince çözüm olan hayat kadınlarıyla da ilişkilerini arttırmaktadırlar”

Bazı “hayat kadınlarıyla” yaptığım görüşmeler oldukça ilginç bir saptamayı da beraberinde getirdi. Hayat kadınlarının ifadesine göre, müşterilerinin ya tam aşırı olarak enerjilerini cinsel arzularını yönlendiren duygusuz kişiler olduğunu veya tam aksi tatmin için yönlendirenler, gereğinden fazla cinselliğe yönelen, duygusuz kişiler olduğunu veya iktidarsızlık kapısını çalmaya başladığında “Acaba eşim de mi problem var, şüphesi taşıyanlar olduğunu ifade ettiler. Çoğu kez hanımlarının isteğe cevap vermemesi sonucu gelen erkekler olduğu da aynı kadınların tespitleridir.

Her şeyin normali, dengeli olmak demektir. Çünkü uzmanların açıklamaları böyle. Gereğinden fazla cinsellik zararlarına değinen Prof. Dr. Nevzat Tarhan şöyle devam ediyor:

“İnsan, beynindeki ‘nevrotik’e kimyasal harflerle haz alanlarını yazar. Beyin birine “Senin haz alanın ‘kumardan zevk alırsın’ Kişi beynine hangi alanda, zevk almayı öğretirse, beyin ona göre çalışır.

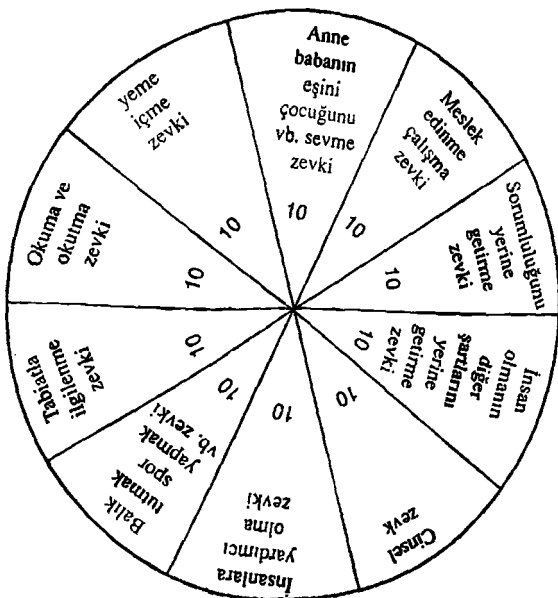
“Sermayenizi tek sepete toplamayın, farklı sepetlere dağıtın.’ Bu kuralın insan hayatına yansıma şekli, haz alanlarının farklılığıdır. Cinsellikle ulaşılan zevke araba kullanmak, tabiatla uğraşmak, metafizikle ilgilenmek ya da kitap okumakla ulaşılabilir. İnsan beynine çok zevkliliği öğrettiğinde bir noktaya bağımlı olmayacak ve biri haz

vermedeğinde diğeri onun yerini dolduracaktır. Ayrıca duygusal ve bedensel tatmini yalnız cinsellikte arayanlar, hayatlarının ilerleyen yıllarında kolaylıkla yıkılabiliyorlar. Buradan yola çıkarak şunu söyleyebiliriz. Devamlı cinsellik peşinde koşan insan, beyinsel eğilimine uygun davranmamaktadır.” (118)

4. 3. 1. Şema

Örnek:

Varsayalım ki bir insanda zevk alma enerjisi 100 derece ile ifade ediliyor. Buna göre dağılımı şöyle:



Yukarıdaki zevklerden birini almazsak o enerji başka yere kayar. Zevk alma dalından hepsini siler de sadece cinsellikten zevk almaya odaklanırsa, kişinin insani özelliklerinin de kalması mümkün görünmüyor. Çünkü o kişi için hayat cinsel zevklerden ibaret olur. Zevk alma ölçeği bozulur da, kumara kanalize edilirse, o da başka şeyden zevk alamaz hale gelir, kişinin yuvası dağılır veya aile içi facialar yaşanır, o ailede bebekler bile mutsuz olmaya mecburdur. Her zevkin aşırısı diğer dengeleri bozar. Onun için Peygamberimiz (sav) devamlı ibadet edilmesini yasaklamıştır. (Kütüb-i Sitte, İbadet Bahsine bak.)

İslâm'da dengenin, harikulâde bir sistem olarak karşımıza çıkışı boşuna değildir.

Cinsellik konusunda, bir söz de Herman Hesse'den alalım. "Tüm hazların geçiciliği öğrenilir"⁽¹¹⁹⁾

4. 4. Cinsel Problemlerden

Problemlerin bazıları erkekten, bazıları kadından doğar. Önce bu bilinmeli. Hatalar mutaassıp aile ortamına mal edilmemelidir. Çünkü bu problemlerin dinden uzak ortamlarda çok daha farklı ve çok daha büyük olduğu bilinmektedir. Allah insan beynine okuyabilmek gibi bir özellik vermiştir. Herkes her kimliği hakkında kitap okumak mecburiyetindedir.

Erkeğin en önemli kimliklerinden bir kaçısı şunlardır:

Erkek kimliği

Baba kimliği

Koca kimliği

Kadının en önemli kimlikleri şunlardır:

(119) Herman Hesse, *İnanç da Sevgi de Aklın Yolunu İzlemez*

Kadın kimliği

Anne kimliği

Eş kimliği

Eş olarak kadın kimliği

Bu kimliklerin özellikleri, kullanım alan ve zamanının ne tür görev üstlendikleri konusunda bilgisiz olunursa, deneme yanılma yoluyla öğrenilmeye kalkılırsa uzun zaman alacağını, bu zaman zarfında bir çok eşlerin ayrıldığını veya sinir harbi içinde yaşadıklarını her insanın bilme mecburiyeti vardır.

Cinsel konuları bilimsel olarak çok güzel işleyen bazı bilim adamları bütün cinsel aksamaları getirip dine dayandırma gibi büyük hatalar yaparak, problemin kaynağını bulmak adına yön saptırması yoluna gidiyorlar. Bilimsel kitaplarla bile dinimize hakaret etmekten vazgeçmeyenler var. Bazı bilim adamları da çok doğru tespitlerde bulunurken bazen İslâm hakkında yanlış bilgi verebilmektedirler. Bilim adamı bilim adına inancımıza hakaret ediyorsa, biz de bilimsel alanda çalışmamız ne olursa olsun bu yanlışlara değinme gereği duyuyoruz.

Çünkü cinsel özgürlüğün alabildiğince serbest olduğu Batı'da insanların cinsellik uğruna nasıl aşağılık ve mutsuzluk çukuruna düştüklerini görüyoruz. Eşine cinsel arzularını söylemeyen kadının bu durumu dinine mal edilirken, Batıda, artık cinselliğin adını duymaktan bile nefret edilir hale gelinmiş veya cinsellik uğruna kadın çürütülmüştür. "Bu durumda, Batıdaki mutsuz kadının durumunu hiçbir yere mal etmemek nasıl izah edilir?" sorusunu akla getiriyor.

Cinsel konularda çok önemli tespitleri olan, Prof. Kurban Özuğurlu'nun kitabının "Evlilikte Cinsel Sorunlar" bölümünden (v) yer yer aldığımız bilgileri buraya nakledeyim.

“Eşler arası cinsel sorunlarda uzmanlar ‘Eşler arası cinsel sorunların altında düzeyli iletişim olmaması olduğu gibi, dışsal etkiler de olabiliyor’ görüşünde birleşiyorlar.

Bazı cinsel problemlerin çocuk yaşta anne baba kavgasından veya anne babayı ummadığı durumlarda yakalamasından küçük detaya kadar her şeyden oluşacağını biliyoruz. Cinsel isteksizlik, aşırı isteklilik sapmalar, doyumsuzluklar kompleksler, iktidarsızlıklar cinsel nefretler, çift cinsiyetli olma duyguları vb.

Bütün cinsel problemler, problem olarak kabul edilirse, çözümlenebilir ve çiftler çok iyi bir iletişim stratejisi geliştirirlerse, psikolojik olan bütün problemler problem olmaktan çıkar. Cinsel problemleri kabul, iletişim için çok önemlidir. Nedenleri araştırmak da!

Öteden beri, insanın cinsel sorunları, yalın bir fizyolojik işlev olarak anlaşıyordu. Ve çaresinin de fizyolojik önlemlerle ilaçlarla ya da bazı cinsel ilişki teknikleriyle bulunabileceği kabul ediliyordu.

Kuvvet macunundan, pornografik yazı, resim ve filmlere varıncaya kadar insanın cinsel yaşamı hep bu anlayışla incelenmiş ve bu yalın mekanik anlayışla sözde düzenlenmeye çalışılmıştır. Yine bu anlayışla, konu alabildiğine sömürüye açık tutulmuştur. Son yirmi yıldan beri yapılan yeni bilimsel araştırmalardan ve bunların ışığı altında yaptığımız gözlem ve incelemelerden sonra anladık ki, insanın cinsel yaşamının önemli bir yanını gözardı ediyoruz.

İlerde anlatacağımız özelliklerinden dolayı, insanın cinsel davranışı ruhsal yaşantılarıyla çok sıkı bağlantılıdır. Hiçbir davranışımız, karşı cinsten bir insanın varlığına cinsel yaşamımız kadar gereksinim göstermemektedir. İki insanın birlikte gerçekleştirdiği bir ilişki biçimi olduğu için, cinsel ilişkilerde insan insana etkileşiminin yol açtığı ruhsal olaylar daima ön plana geçer. Bu demektir ki cinsel ilişki, ruhsal yaşantımızla birlikte kurulur. Bu bakımdan in-

sanda cinsel ilişki yerine ruhsal cinsel ilişkiden “psikoseksüel” ilişkiden söz edilmektedir. Ve cinsel sorun yerine psikoseksüel sorunlar terimini kullanmaktayız. Bunu ruhsal kaynaklı cinsel yaşam anlamında kullanıyoruz.

O halde, insanda ruhsal çatışmalara, ruhsal gerilimlere neden olan her olay cinsel yaşamı etkileyebilir.

Ruhsal çatışma ve gerilim doğuran nedenler, psikolojik olduğu kadar toplumsaldır da. Hiçbir ruhsal olayı, ruhsal yaşantıyı toplumsallıktan soyutlayamayız. Hele evlilikte, toplumsal niteliği olmayan, yalın ruhsal yaşantı yoktur. Evlilik bir toplumsal kurum olarak devam ettiği sürece evliliğin toplumsal bir kurum olmasından kaynaklanan sürekli sorumlulukları ve sorunları vardır. Bunların bireysel ruhsal yaşantısı, zaman zaman eşler için bir bunalım, bir çatışma ya da bir davranış değişikliğini kaçınılmaz kılmaktadır. Yani toplumsal anlamı olan ve karı koca arasında bir tartışmaya yol açan bir konu ya da bir olay, eşlerin her birinde farklı bir bireysel ruhsal yaşantı olarak onların cinsel ilişkilerini etkilemektedir.

Toplumsal yönü ağır basan etkenlerin olumsuz ruhsal etkileri evli kadının kocasıyla eşzamanlı bir psikoseksüel yaşantıya girmesini ve cinsel doyuma ulaşmasını engellemektedir”⁽¹²⁰⁾

4. 5. Cinsellikten Kaçan Kadınlar

Cinsellikten kaçan erkeklerin az olmadığını, eşleri vasıtasıyla öğrenirken bir gerçek daha ortaya çıktı: Görüştüğüm yüz yirmi beş kadından kırkı cinsel sorunu yüzünden “Akşam olmasını istemiyorum. Kocama güler yüz göster-

(120) *Evlilikte Cinsel Sorunlar*, Prof. Özügürlü.

Dr. Kurban 112, 113)

mekten korkuyorum, ardından hemen cinsel istek günde-
me gelecek diye. Eşimin yanında parfüm sıkıyorum”
şeklinde şikayetler geldi.

Derinlemesine sebeplerine indiğimizde, günlük sosyal
veya duygusal olaylarda kadınların cinsel arzularının kö-
reldiği (en azından günlük olarak) durumun düzelmesi için
erkek tarafından saatler öncesi kadındaki olumsuzluğu gi-
dermesi gerektiği anlaşıldı.

Kadınlar aşağı yukarı aynı sebepleri etken olarak gös-
teriyordu. Kadını cinsel yönden soğutan ve kaçmaya götü-
ren sebeplerin en uç olanları:

1- Eşine kırgınlığı

2- Eşinin kendi arzularını ön planda tutması

3- Koca olarak, eşini arkasında hissetmediği zaman
bunun cinsel duygulara yansması.

(Hanımlardan biri, Kayınpeder bana hakaret etti. Eşim
ona, “Baba, benim hanımın kastı o değildir” diyemedi, di-
ye yirmi gündür onu buzdolabı gibi hissediyorum.” Kadın,
eşi tarafından adaletle destek istiyor.)

Başka bir kadın, ‘Kocam, senin gözlerin güzel’ sözü-
nü bana beş yıldır söylemiyor, ben de artık cinsellikten
hoşlanmamaya başladım.” diye şikayet ediyordu.

Kocasından şiddet ve hakaret gören kadınlar ise tah-
min edilemeyecek kadar, (eşlerine karşı) cinsel yönden so-
ğuk duruyorlar. Ortalama iki bin kadından gelen geri dö-
nüşlerle bu gerçeği de anlamış olduk. Cinsel problemlerin
en önemlilerinden biri, kadın cinsel isteği olduğunda bunu
kocasına söyleyemiyor, bu kadınların sayısı da sanılandan
fazladır. Bu cahiliye dönemine dayanan bir örften beslen-
medir. Erkeklerin bilinçsizlikten kaynaklanan tutumları
değişmediği sürece, bu problem kalıcı olacaktır. Kocasına
söyleyecek hakaretlerini içine attığını fakat daha sonra ya-
tak odasında buzdan kadına döndüklerini ifade edenler az
değil.

4. 6. Cinsel Ağrılar

Uzmanlar, kadında ve erkekte oluşan cinsel ağrıların iletişimden evliliği bitirmeye kadar çok yönlü problem oluşturduğunu söylüyorlar.

Kadınlar arasında yaptığım araştırmalardan elde ettiğim sonuçlara göre, kadında cinsel ağrılar sanıldığından çok fazla. Erkekler dünyasından, kadınların çok azına sızan bigilerden elde ettiğime göre, erkeklerde de tahmin etmediğimiz kadar farklı ağrı ve genel problemler var.

“Cinsel ilişki sırasında ağrı hissedilmesinin kadınlarda daha yaygın olmasının bazı nedenleri vardır.”⁽¹²¹⁾ Problemlerin en başında, tedavisi çok kolay olduğu halde bilinmeyen kurulum olduğu aynı yazarın tesbiti:

Kadın ya da erkek, iletişimlerinde huzur istiyorsa ağrılar sözkonusu olduğunda çözüm aramalı. Kişi hiçbir şey yapamadıysa eşine nezaketle yaklaşmalıdır. “Nezaketin en önemli boyutlarından biri, takdirin ifade edilmesidir. Aile içinde yapılacak yatırımdır.”⁽¹²²⁾

Cinsel konular etrafında:

“Cinsel konular” denilince insanların çoğunda bir konu akla gelmektedir. Halbuki cinsel konular, travmadan depresyona, intihardan çıldırmaya kadar giden karmaşık bir olgudur.

Bir başka durum da, kadın “göz zevki” adına fazlasıyla

(121) *Evlilik ve Aile Terapisi*, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven. s. 107

(122) Not: Yüksek kişilikli kadınlar duygularının emrinde hareket etmezler. Çünkü onların kendilerine saygıları vardır ve duygularını istedikleri yöne kanallize etmeyi başarırlar. Ya da başka bir yol ararlar. E.Ş.Ö.

la cinsel sermaye haline getirilişi ve bu konuda toplumun her kesiminden itiraz ve tenkit gelmemesidir. Erkeklerdeki hastalıkların çoğunun zamansız ve sık sık tahrik edici objelerle karşılaşmasından kaynaklandığı, dinin yasaklarının ne derece yerinde olduğu bu gerçeğin, farkına varmadan açıklamalarda bulunan Prof. Dr. Haydar Dümen'den bile duyulan bir gerçektir.

Bir TV konuşmasında, 'Zamansız tahrik olan erkeklerde şikayetler artıyor' anlamında bir açıklaması olmuştur. Zaten İslâm'da, tahrik edici kıyafet ve tavırlar sokakta yasaktır.

4. 7. Cinsel İhtiyacın Giderilmesi Hakkında

Cinsel ihtiyaçların giderilmemesi halinde, farklı görüşler vardır. Bu görüşler karmaşası içinde evli olan kişilerle bekarların karıştırılması olabiliyor. 'Cinsellik beyinde başlar' diyen uzmanların bazıları daha sonra da farklı görüşler ileri sürebiliyor. Çünkü beyni tetikleyici unsurlar çok fazla.

Doğu zihniyeti, kadının aşılamayacak derecede problemleri varsa ve de kadının sınırları yıpranmış, erkek de çözüm aramaya yanaşmıyorsa, ayrılmayı çözüm olarak görürken, Batı zihniyeti farklı yerlere kapı açmaktadır. Örneğin, eşinden gerekli cinsel ilgiyi göremeyen fakat görüyormuş gibi rol yapan kadınların çözümü dışarıda aradıklarına kesin gözüyle bakanlar. Bu görüşte, şüphesiz bazı kadınlar için doğruluk payı vardır, fakat genellemek, doğuda ve batıda ne kadar namuslu kadın varsa bu görüş (ki, kimi-leri bunu açıkca yazıyorlar) kadınlara hakarettir. Ancak, bilerek kadın ve erkeğin duygularıyla oynamak tabii ki in-

sanlık dışı olan tavırlardan biridir. “İnsan duyguları üstünde alış veriş yapmak büyük felaketlere yol açar.”⁽¹²³⁾

Cinsel konularda bireylerin bilgilendirilmesi, yerinde bir eylemken, enerjisinin tek alanda tüketilmesi halinde bireyin hayatı cinsellikten ibaret görmeye başlamasının kaçınılmaz olduğu yeterince işlenmiyor. En azından kitle iletişim araçlarında bu pek fark edilmiyor.

4. 8. Kadın ve Duygusalılık

Kadınlara sorduğum sorulardan aldığım cevaplar neticesinde şunları anladım. Kadının duyarlılığı eğer sekteye uğrarsa, gitmeyen şüpheleri varsa, bu durumda kadının cinsel duyguları yatak odasında intikamını almaktadır. Rodyard Kipling, “Kadının tahmin ettiği şey, erkeğin emin olduğu şeyden daha doğrudur” diyor. Bu sözde abartı payı olduğu gibi, doğruluk payı da var şüphesiz. Kadının hisleri doğru değilse, erkeğe, onu ikna etmek düşünüyor. Çünkü kırgın kadın, sessiz bir beladır aslında. Normal şartlarda ise; “Kadın insan olma açısından tam tamına erkek gibidir.” Yaklaşık yüz elli kadına sordüğümüz: “Eşiniz kalbini zi kırarsa bu durumun sizde yansıması nasıl olur?” sorusuna aldığımız cevap “soğuk dururuz” veya “eşimiz bizimleyken biz onunla olmayız” şeklinde olmuştur. Bu kadınlar Karen Horney’i doğrulamaktadır. “Her cinsellik gibi görünen şey cinsellik değildir.”⁽¹²⁴⁾ Bu söz üzerinde de detaylı düşünmeli.

Evet, kadının hisleri güçlüdür. Zaten bir çok kadın his-

(123) *Kadın-Cinsel ve Duygusal Sorunlar,*

Dr. David Reuben. s. 376

(124) *Çağımızın Nevrotik Kişiliği, Karen Horney, s.117*

lerini söylediği için, şiddete maruz kalmaktadır. Fakat hisler konusunda bütün kadınların hisleri güçlü olsa bile bütün kadınların intikam yöntemleri aynı değildir. Kadın beyniyle erkek beyni arasında birbirinden farklı yanlar, artılar ve eksiler vardır fakat artılar eksiler başka yerde dengeleyicidir.

Örn. Kadının duygusallığıyla erkeğinki eşit olsaydı, erkek çocuklarda erkeklik kromozomları zayıflardı. Çünkü çocuk anneyi şefkatli fakat duygusal, babayı duygulu fakat şefkate dayanan erkeksi bir otoritede görmeli. Bilindiği gibi, babadan nefret eden, babayı pasif bulan çocukların anneleri, otoriter, duygusallığı hissedilmiyor ve de gereken sevgiyi veriyorsa, erkek çocuk anneyi modelliyor. Bu modelleme, kendisini kadın konumunda hissetmesine sebep oluyor. Aksi olduğunda kız kendini erkek konumunda hissedebiliyor. Kadın kendisini erkeğe, erkeğe kadına benzetmek istemesi ruhsal bir dengesizliktir.

4. 9. Cinsel Sorunların Psikolojik Nedenleri ve Cinsel Uyum

Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven'in bu konudaki önemli tesbitlerinden birkaçını alt başlıklar halinde sunalım:

“* Cinsel ilişki paylaşma ve sevgi temeline dayanır.

* Aslında cinsel organlar birbirini sevmezler. (...) ilişki sevginin ürünüdür.

* Cinsel yaşamda uyum sağlamak yalnızca cinsel bir sorun değildir. İki kişinin birçok yönden birbiri için ne anlam taşıdığı ile ilgilidir.

* Cinsel sorunlar insanların yaşamında, 'haz' ve 'doyum kaybı' ve eksikliği vermelerinin yanında elem de verirler. (Evlilik ve Aile Terapisi. s. 107-108)

Uzmanların böylesine derin araştırmalarından sonra hâlâ bu bilgilerden yararlanmayanlar çözümü, başkasını suçlamak sananlar ne acıklı duruma düşmekteler. Bilirkişi konuyu irdelemiş:

"Cinsel sorunların nedenleri araştırıldığında, sorunun tek sorumlusunun, sorunu dile getiren kişi olmadığı görülmektedir. Cinsel problemler, cinsel çatışma kaygı, yanlış ve eksik öğrenmelerin ve daha başka birçok nedenin sonucu olabilir. Çoğu kez, cinsel sorunun birden çok nedeni vardır. Tek bir nedenle cinsel sorunun oluşmasını açıklamak genellikle olanaksızdır. En son gözlenen olay sorunu gündeme getirmeye neden olsa bile, asıl çoklu nedenlerin araştırılması gerekir.

"Çok çeşitli nedenlerin karmaşık ilişkileri sonucu ortaya çıkan cinsel problemin, düzeltilmesi de, nedenlerin çokluğu oranında güçleşir. Geniş anlamda cinsel sorunların kökeni ya da nedenleri, 'psikolojik', 'fiziksel' ve 'organik' olmak üzere iki grupta toplanmaktadır.⁽¹²⁵⁾

4. 10. Cinsellik ve Ruh

Yıkılan yuvalarda en çok hangi konu etken gösteriliyorsa, araştırmacı da en çok o konu üzerine eğilmek zorunda kalıyor. Onun için yine cinsellik konusunu işliyoruz.

Cinsellikle ruhun birbiriyle ne ilgisi var? İletişimle ne

(125) *Evlilik ve Aile Terapisi, Prof. Dr. İbrahim Ethem Özgüven, s. 107-108 Not: Başlık yazara aittir.*

bağlantısı olabilir? diyenler olacaktır. İnsan, bilmediğine itiraz eder. İlgisi şu:

“Ruh sağlığı açısından sağlıklı çocuklar yetiştirmek öncelikle sağlıklı yetişkinlere ve sağlıklı ebeveynlere bağlıdır. Ruh sağlığı yerinde olmayan anne babaların sağlıklı çocuklar yetiştirmesi mümkün değildir. Aile düzeni ve yetiştirilişinde çeşitli yanlışlar olan (örneğin, aşırı koruma ile duygusal olarak geri bırakılmış, sosyalizasyonu zayıf, kendi yeterlik duygusunun farkına varmamış ve kendine güveni olmayan) bir çocuktan, gelecekte sağlıklı bir cinsel anlayış ve tutum beklemek çok zordur. (Bengü, 1999) özetlemek gerekirse, sağlıklı bir cinsel gelişim için sağlıklı bir psikolojik gelişim gerekir. Cinsel gelişimi ruh sağlığından ayrı bir alan olarak düşünmek yanlıştır.

Ebeveynlerin, çocuklarının sağlıklı bir cinsel gelişim göstermeleri için bu konuya duyarlı olmaları gereklidir. Cinsel eğitim sadece ergenlik dönemine ait bir problem alanı da değildir. Yavuzer (1989) ‘Cinsel eğitime başlangıç yaşı’ gibi bir yaş sınırından bahsedilemeyeceğini, çünkü bebeğin dünyaya gelişiyile bir cinsel kimliğe sahip olduğunu, bu nedenle de cinsel eğitimin doğumla birlikte başlaması gerektiğini belirtmektedir. Yine Yavuzer’e göre anne babaların çocuğun cinsellikle ilgili sorularını yanıtlarken doğal ve endişesiz olması çocuğa bir şeyler sakladığı ya da utanılacak bir şeyler konuşulduğu izlenimini vermemesi son derece önemlidir. Böyle bir durumda çocuk yetişkinin rahatsızlığını hisse derse bir daha soru sormayabilir ya da başka kaynaklardan yanlış bilgiler edinerek yanlış anlayışlar geliştirebilir.

Genellikle çocuklardaki cinsel ilgiler, 7,8 yaşlarında diner ve ergenlik dönemine kadar çocuklardan cinsel içerikli çok soru gelmez. Ancak bu dönemde de ebeveynler çocuklarını dikkatle izlemeli, gerekli gördükleri yer ve za-

manda yine doğru ve açık, yaşına uygun şekilde bilgiler vermelidir. Özellikle yakın bir çevrede hamilelik- doğum gibi olayların olması, çocuğun ilgisini yeniden cinselliğe çekebilir. Eski bilgilerini unutmuş olan çocuk, yeniden sorular sorabilir. Ebeveynler, bu konularda bilgi vermiş olsalar bile soruları tekrar tekrar yanıtlamalı, çocuğun merakını gidermelidir. Özetle çocukluk döneminde cinsel eğitim için, anne, babalar ve öğretmenlerin dikkat etmesi gereken bazı temel ilkeler şunlardır. (Özgüven,1997)

1- Çocukların cinsellikle ilgili sorularına cevap vermemeyi reddetmemeli, gerekli bilgiler çocuğun cinsel gelişim evrelerine göre ve zamanında verilmelidir.

2- Çocuğun cinsellik ve üreme konusunda sorduğu sorular, yalın ancak doğru ve yeterli olarak cevaplanmalıdır.

3- Cinsel eğitim çocukların yaşına, büyüme ve gelişme sürecine göre aşamalı olarak çocukların anlayabileceği düzeyde verilmeli, her şeyi öğretmeye kalkışmamalı, çocukların soru sormalarını beklemelidir. Sorulmayan ayrıntılara girilmemelidir.

4- Cinsel eğitim herkes tarafından verilmemeli, ailede öncelikle anne-baba, teyze, amca, hala ve dayı gibi yetişkinler, okulda ise belirli öğretmenler ve danışmanlar tarafından verilmelidir.

5- Cinsel eğitim yönünden aile içinde bazı önlemler alınması gereklidir.

a- Çocuğun zamanından önce, daha erken yaşlarda cinsel konularda uyarılmaması için ayrı bir odası olmalı, anne-babası ile aynı odayı veya yatağı paylaşmamalıdır.

b- Kendi cinsel kimliğini kazanması için, özellikle ilk yaşlarda başlayarak kendi cinsiyetine uygun elbiseler giydirmeli, cinsiyetine uygun takılar takılmalıdır.

6- Çocuklar birikmiş enerjilerini uygun şekilde harcamaları için, türlü spor ve oyunlara alıştırılmalıdır.

7- Ergenlik öncesi dönemde ileride meydana gelecek, cinsel ve bedensel gelişmeler hakkında çocuğa bilgi verilmelidir.

8- Çocukların gördükleri ve izledikleri yayınların açık saçık duygusuz ve şiddet içerikli olmamasına iki cinsin karşılıklı sevgi ve saygısına dayalı insancıl öğeler taşımasına dikkat edilmelidir.

9- Kız ve erkek arkadaşlığının dürüstlük, karşılıklı saygı ve sevgi barındırması gerektiği konusunda anne ve babalar kendi yaşantılarıyla örnek olmalıdır.” (126)

Bilindiği gibi cinsel konularda problem varsa iletişim zorlaşacaktır. Bu sebepten dolayı, cinsel problem hangi taraftaysa, o taraf kendine düşeni yapmalı eşiyle açık açık konuşmalı. Uzman gözüyle bakılınca olan şu:

“Her evli kadın evlilikteki cinsel tatminsizliği ayrı bir sorunu olduğu için, her kadına ayrı yanıt verilmesi gerekir. Fakat tüm evli kadınlara eşit olarak uygulanabilecek ortak bir çözüm vardır. (...)”

İkinci tehlike, cinsel birleşmeye mekanik gözle bakmak sonunda bu olayı mekanikleştirir. Cinsel yaşantı duygulardan yoksun olursa bazı kez performans düşer. Sonra sahneye iktidarsızlığın ve soğukluğun gölgesi düşmeye başlar ve küçük sorunlar birdenbire çok büyük sorunlara dönüşür.” (127)

Uzman ikazı:

“Kendini tatminde aşırılık, evlilikte cinsel mutluluğu

(126) *Gelişim Psikolojisi*, s. 94-95

(127) *Kadın Cinsel ve Duygusal Sorunları*. Dr. David Reuben, s. 375

engelleyen bir etken olabilmektedir. Ayrıca bu yöntemi uzun yıllar, sürekli bir alışkanlık halinde sürdüren kızların evlendiklerinde normal cinsel birleşmeden yeterli haz alamadıkları, eski doyum biçimini aradıkları görülmektedir.⁹⁹⁽¹²⁸⁾

4. 11. Cinsel Sorunlar Cinsel Uyum ve Terapi

Araştırmalar, hanımlarla konu bağlantılı sözler konuşuldukça ortaya devasa bir problem çıkıyor. Ve bu problem toplumun koynunda saklanmış halde durduruluyor. Toplum bu problemleri sakladıkça, kendinin kurdunu yetiştirdiğini de anlayamıyor. O problem ne? Tabii ki cinsel problemler.

“Cinsel sorunlar insanların yaşamlarında ‘haz’ ve ‘doyum kaybı’ ve eksikliği vermeleri yanında ‘elem’ de verirler. Cinsel sorunun yarattığı elem duyguları arasında, bireylerde sevilme, terk edilme ve yalnız kalma kaygı ve korkuları sayılabilir. Kişinin kendine olan güveni sarsılır, gururu incinir, küçük düşme, başarısızlık duyguları yaşar, kadınlık ya da erkeklik işlerini yapamamaktan cinsel rolünü yerine getirmemekten dolayı, eşine ve yakın çevredeki insanlara karşı eziklik, eksiklik duyguları yaşar.

Cinsel sorunların nedenleri araştırıldığında, sorunun tek sorumlusunun, sorunu dile getiren kişi olmadığı görülmektedir. Cinsel problemler, cinsel çatışma kaygı, yanlış ve eksik öğrenmelerin ve daha başka bir çok nedenin sonucu olabilir. Daha önce belirttiğimiz gibi çoğu kez, cinsel

(128) *Genç kız Psikolojisi ve Cinselliği, Psikolog Tuncel Altınköprü, Altınköprü Yayınları, (?) 1982, s.245*

sorunun birden çok nedeni vardır. Tek bir nedenle cinsel sorunun oluşmasını açıklamak genellikle olanaksızdır. En son gözlenen olay sorunu gündeme getirmeye neden olsa bile asıl çoklu nedenlerin araştırılması gerekir.

Çok çeşitli nedenlerin karmaşık ilişkileri sonucu ortaya çıkan cinsel problemin, düzeltilmesi de nedenlerin çokluğu oranında güçleşir. Geniş anlamda cinsel sorunların kökeni ya da nedenleri “psikolojik, fiziksel ve organik” olmak üzere iki grupta toplanmaktadır. (Kaplan, 1974) biraz daha ayrıntılı olarak cinsel uyumu bozan başlıca nedenler, aşağıda özet olarak belirtilmiştir.

1- Eşlerin cinsel kimlik gelişimini bozan, saptıran, kısıtlayan “biyo-psikososyal” etkendir

2- Bireyin iş ve toplumsal yaşamında etkili olan olumsuz etmenler:

3- Eşlerin birbiri ile uyumlu ve uygun olmaması

4- Kişilerarası etkileşimde sevgi yokluğu

5- Genetik bozukluklar, organik ve ruhsal hastalıklar.¹⁽¹²⁹⁾

Cinsel ağrı ve sancı problemleri:

İnsanları pek çoğu ilişki sırasında olan cinsel ağrı ve sancıların cinsel ilişkiyi ve cinsel doyumu etkilediği taraflar için büyük bir sorun olduğu görüşündedirler. Cinsel ilişki sırasındaki bu rahatsızlıklar kadınlar arasında daha yaygın olmakla birlikte, erkeklerde de rastlanmaktadır. Ancak genelde kadınların bir sorunu olduğu bilinmektedir. Yaklaşık, kadınların %15’inin cinsel ilişki sırasında ağrı ve sancı hissettiği bunların %2 kadarında ise kronik bir problem olarak yaşandığı belirtilmektedir. (Brody 1988)

(129) Öztürk, 1995, Evlilik ve Aile Terapisi, Prof. Dr. İbrahim

Kadınların ilgi beklediği kritik alanlar:

Kadınlar üzerinde yaptığım gözlem veya araştırmalarımda kadın “kötü gününde” eşinden beklediği ilgiyi görmemesi halinde yıllarca o üzülüğünü anımsıyor. Ve gönül ve arzular bağlamında eşinden kopukluğu düzelemiyor.

Bunlar;

- * Doğum sonrası depresyonunda
- * Çeşitli hastalık hallerinde
- * Adet sancılarında
- * Bir özlem çektiğinde
- * Bunalıma girdiğinde
- * Çok yorgun olduğunda
- * Stres anında
- * Övülecek işlerinde kocası tarafından fark edilmediğinde vb.

Erkeğin bu durumlarda kadına inanmaması “Senin hiçbir şeyin yok, rol yapıyorsun.” gibi sözler sarf etmesi, kadında sevgiyi, güveni hem de cinsel isteği yok ediyor ya da eksiltiyor.

Erkek ise zor anlarında ilgi bekler fakat cinsel konularda değil, farklı alanlarda bunu yansıtır.

4. 12. Hastalık Tedavi İster

Bazı insanları anlamak adeta sanat haline geldi. Sanki doktormuş gibi, kendi kendine teşhis koyuyor, kendisinin hasta olmadığını söylerken, (özellikle erkekler) daha çok erkek olduğunu sanabiliyor. Bu konuda kadınlardan aldığım şikayetleri bilimsel araştırmalar doğrulamaktadır.

Genelde erkekler doktora gitmiyorlar, Prof. Dr. K. Özügürü da meslektaşları gibi, erkek hastalardan şikayetçi...

“Evlilik ve Aile sorunlarının kaynağında bu yalnızlığın doğurduğu mutsuzlukların yaşandığına sıklıkla tanık oluyorum.”

Evlilik Raporu, hakkında okurlardan aldığım önemli bir eleştiriyi bu baskıda yanıtlamak istiyorum. Çoğu kocalar kitabın kadınlar için ya da kadınlardan yana yazıldığını ileri sürüyor.

Kitapta erkeklerin yakınmalarından söz edilmemesinin tek nedeni vardır. Evli erkekler evlilik sorunlarını bizimle görüşmek istemediler.”⁽¹³⁰⁾

4. 13. Eşler Cinsel Konuları Konuşuyorlar mı?

Eşlerin cinsel konuları kendi aralarında konuşmadıklarını savunan Profesör şöyle devam ediyor:

Eşlerinden şikayetçi olan kadınlara “Eşine problemi söyledin mi?” diye soru yönelttiğimde çoğunlukla “Hayır.” diye cevap aldım. Bu konu üzerinde duran uzmanlar bir hayli dertli.

“... Her şeyden önce, böyle bir sorun kocalarınca kabul edilmiyor. Karı koca arasında cinsel sorun tartışması, hemen hiçbirinde yok. ‘Ben cinsel doyuma ulaşamıyorum’ diye bir sorunu kadın asla kocasına açamıyor. Açma bir yana, ima bile edemiyor çoğunlukla. Grup psikotrapisine aldığımız evli kadınların çoğu terapi sırasında, kendileri için sorun olan, kendilerince ruhsal gerilim doğuran cinsel ko-

(130) Prof. Dr. Kurban Özügürü, *Evlilik Raporu*, s. 13.

nulardan konuştuğumuzu kocalarından saklama gereksinimi duyduklarını belirtiyorlardı.

(...)

Terapide kadına ve erkeğe çok yalın biçimde, açlığı doyuran bir insana doyma duygusunun verdiği hazla, cinsel doyumdan duyulan hazzın utanma ve ayıplanma yönünden aynı şeyler olduğunu anlatmaya çalışıyoruz. Ve cinsel hazzla ulaşmanın ahlakla dinle hiçbir ilgisinin olmadığını belirtiyoruz. Özellikle müslümanlıkta bunun böyle olmadığını yalnızca Hristiyanlıkta cinsel ilişkinin günah ve suç sayıldığını belirtiyoruz.⁽¹³¹⁾

(Ara not. Gerçek Hristiyanlıkta evliler arasında cinsellik suç değildir. Ahlak açısından bu notu düşmek zorunda kaldım. Sadece bazı din adamlarına sonradan yasak gelmiştir. E.Ş.Ö.)

İnsanı tanımadan eşler arasındaki iletişimde strateji belirlemek mümkün değildir. Uzman, kitabının daha önsözünde mührünü vurmuş:

“İnsanın kendisini bilmesi meselesi insanlığın çözmeye çalıştığı en kadim, en temel bilmecelerden biridir. Buna rağmen insan, ‘kendini bilme’nin tam olarak neyi ifade ettiği konusunda bile bir yargıya varmış değildir.”⁽¹³²⁾

İnsan mademki kendini bilme konusunda acemidir, o halde her şeye sıfırdan başlamalı, karşısındaki insanı onun kendisinden öğrenmelidir. Başka bir yol da görünmüyor. Fakat bunun gerçekleşmesi için ön koşul, eşlerin eşine güven sağlaması ona saygılı olduğunu göstermesi gerekiyor.

Erkeklerin kadınlarda önemsemedikleri konuları kadınlar şöyle dile getiriyor.

“Kocam beni başkalarının yanında azarladığı zaman bende bu yatağa yansıyor.”

(131) *Kendini Bilen İnsan*. Semih Akşeker.

(132) *Evlilik Raporu*, Prof. Kurban Özuğurlu s. 118

Kocasıyla kıra gidemeyen, tatil günlerinde eşiyle kendisini başbaşa hayal ederken, kendisine onun zaman ayırmaması da cinsel iletişim sürecini olumsuz olarak etkilemektedir.

Eşinin kendisine hiçbir fikir danışmamasından dolayı, onu aptal yerine koyduğunu sanmasına yol açması dinlediğim bazı kadınların ortak problemiydi.

Erkeklerin çoğu, problemlerini fazla gündeme getirmese de, kadınların dertleri sıkça dillendiriliyor.

“Bayan G. D, evlilik ilişkilerinde çaresiz kalarak, susmayı yeğleyenlerden. Kocamla tartışmalarında düşüncelerime saygı göstermediğini, onları beğenmediğini bildiğim için, hemen, tamam, diyorum ve söyleyeceklerimi bastırıyorum. O anda söyleyemediklerim daha sonra yatakta yine aklıma geliyor. Kendimi cinsel ilişkiye konsantre edemiyorum. Bu yüzden bende gevşeme (...) olmuyor... Büsbütün hırçınlaşıyorum.”⁽¹³³⁾

Hem kadının ruhunu incitmek hem de ondan dişilik beklemek mümkün değildir. Bu konu üzerinde görüştüğüm kadınların büyük bir çoğunluğu, cinsel hayatlarının ruhlarına veya kalplerine bağlı olduğunu ifade ettiler. Erkekler dünyasında ne var ne yok acaba? Bu sorunun cevabını verecek kadar araştırma yapamadım. Fakat kadınları dinleyerek bir gerçeği tesbit etmiş bulunmaktayım.

Kadın ve erkek arasındaki cinsel problemlerin hangisi daha yoğundur gibi bir araştırmaya girilse görülecektir ki iktidarsız erkeklerin problemleri kadınların problemleri kadar konu edilmemektedir. Ayrıca , derdi olan kadınlar doktora giderken erkekler doktora dahi gitmemektedirler.

Yirmibeş yıllık yazarlık hayatımda “Benim hayatımı da yaz, ben bir (veya on) yıldır evli olduğum halde bakire-

yim. Kimseye de bir şey söyleyemiyorum, eşim de doktora gitmiyor” diyenlerin sayısı sanıyorum yüzü geçmiştir. Bu rakama karşılık, “kocamı, hiçbir şekilde yanıma yaklaştırmadım ve ben hâlâ bakireyim” diyen kadın da gördüm tabii. Kocasını da insanlık adına boşamamış, fakat tabii olarak boşayanların varlığını da öğreniyoruz.

Kısacası, cinsel problem erkeklerde çok fazla olmasına rağmen kadınların problemleri kadar dile getirilmiyor. Bu konuyu feministlerin dillendirmediği yargısına kapılmadan geçilemiyor. Çünkü kadının şikayetinde en suçlu olduğu konuların çok sık işlendiğini görüyoruz, fakat erkeğin rahatsızlığından doğan cinsel problemler nerdeyse dokunulmaz oluyor. Çünkü erkeğin elinde olmayan bir konudan dolayı onu suçlayamayacaklarsa neden ele alsın. Halbuki, iktidarsız erkeğin dramı cinsel ihtiyacı giderilmeyen kadının dramından daha ağırdır. Özellikle erkek, insan olmakla erkek olmayı aynı şey sanıyorsa...

4. 14. Evli Kadında Cinsel Sorun

Toplumumuz, evli kadınların cinsel problemi olmaz zannettiğinden, mutsuz kadını görünce, “Neyin eksik, yediğin önünde, yemediğin arkanda.” gibi sözlerle, evli kadın ancak aç kalırsa problemi olan kadın konumuna getiriliyordu. Araştırmalar, kadının da erkeğin de dünyalarında çoğul problemler olduğunu gösteriyor.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, erkeğin mantık, kadının duyguları örgüsü içinde hareket etme sebebinin, akademik platformda yıllarca tartışıldığını söylüyor. Genlerden mi geliyormuş, toplumsal öğretimi mi duygular? İnsan, kendini yaratana inanmadığı sürece hep tartışılacaktır. Prof. Dr. M.

Orhan Öztürk de, 746 sahifelik kitabında insan beyni ve ruh yapısı üzerinde yüzyıllardır nasıl araştırmalar yapıldığını anlatıyor. Tahliller, tesbitler sunuyor. Sonra, 'Neler Yapılabilir?' başlıklı yazısında şunu itiraf ediyor: "En az 40 yıldır söylenmekte, yazılmakta olmasına karşın, önemli hiçbir şey gelişmedi..."⁽¹³⁴⁾

Uzmanların görüşlerini öğrendikçe, bir şeyi tekrar etmeyi yeğliyoruz. İnsan tamamen asla çözülemez. Onun kendisini gösterdiği kadarını görüp, onu hissederek anlamalıyız. Hisler, bazen araştırmalardan daha fazlasını görür. Kısacası şu: Eşler eşlerin farklı yönlerini öğrensin, sonra da insani özellikte durarak ona yaklaşınsın, iletişim problemleri en az %70 çözülecektir.

4. 15. Cinsellik Olmazsa Olmaz mı?

Cinsel enerji yerinde kullanılmazsa başka alanlara kayar.

Enerji bölümü dikkatli yapılmalı. Çok konuşan insanlar, genelde az okuyanlardır. Çok okusa o kadar çok konuşmaya enerji bulamayacaktı.

Cinsellik konuları üzerinde kadınlara sorular sordum. Bu kadınları üç katagoriye ayırdım. Daha açıkcası, onlar hemen ayrılıyorlardı.

- a- Kişiliği oturmamış, çevre boyutunda yaşayanlar
- b- Kişiliği oturmuş kadınlar
- c- Nevrotik kişilikler

Sorularım şunlardı.

1- Cinsel sorununuz var mı?

2- Duygularınız sizce kim içindir?

3- Cinsel konularda bilgi sahibi olunmalı mı?

Konuyla ilgili kitap okumaya değer mi?

4- Cinsel hayat yaşamadığınızı varsaysak, bekar yaşayabilir misiniz?

Kişiliği oturmamış kadınların cevabı yürekler acısıydı. Kadının cinsel problemi olmazmış, ancak erkeklerde olabirmiş. Bu katagorideki kişilerin bir kaç cinselliği tanımadıklarını, eşlerinin çok acele ettiği için bir şey anlamadıklarını fakat eşlerine yalan söylediklerini ve fakat hiç mutlu olmadıklarını söylediler. Kadının cinsel duygularının erkek için olduğunu söylemelerine ilaveten, cinsel konuda kitap okumanın ayıp olacağını da belirttiler. Fakat kendi içlerindeki çelişkiyi çok çabuk ele verenlere de rastlanıyordu. Çünkü şu örneği verdiler: “Falanca sanatçı gibi vücuduma estetik ameliyat yaptırısam, kocam beni daha çok beğenir.” Birkaçı “Eşim, falanca dizideki erkek gibi olsaydı ben de falanca sanatçı gibi erotik olurum.” diyor-du isyan dolu ses tonuyla.

Daha sonra derin sohbete daldığımız hanımların, çevre boyutunda olanlar konuştuklarına aykırı konuşmalar yaptılar. Onlar rüzgara doğru hafif eğilebiliyorlar. Devamlı sanatçılardan örnek veriyorlardı. Ve cinsel konuları anlamadıklarından değil, anladıklarını anlatamadıklarından dolayı, kendi duygularını yok saydıkları anlaşılıyordu.

Cinsel konuda kadının istekli olamayacağını her şeyin erkek için yaratıldığını söyleyenlere onlar azınlıkta olsalar da bu düşüncenin hatalı olduğu Burcaglia'nın sözünü hatırlattım.

“Neden kusurlarınızı kabul edip, insan soyundan olduğunuza katılmıyorsunuz...” İnsan soyu hata yapar, fakat hatasını da yine insan soyu anlar. Okumayan insanlar, başkası için yaşar. Okuyan bilinçli insanlar, başkalarına yardımcı olur fakat daima kendisi için yaşar. Onun başkaları

için yapması da kendisine dönüktür. Bahsi geçen çevre boyutundaki kadınları eşleri kendi çıkarları doğrultusunda yönlendirdikleri anlaşıyordu.

Çevre boyutundaki kadınların eşleri de çevre boyutundaydı anlaşılan. Sohbet ilerledikçe, kadınların eşlerinden ihanet gördüğünü ve onun için eşlerine ilgi duymadıklarını, bin yıl kalsalar asla erkek aramayacaklarını vurguladılar. Yine azınlıktan bahsediyoruz.

Çelişkilerde de olsalar, kocasına güvenini kaybettiği zaman altından zemininin çalındığı duygusu yaşadığını, çevre boyutundaki kadında da vardı ve hissediyordu.

2- Kişiliği oluşmuş kadınlar her yerde olduğu gibi, burada da fark ediliyordu. Verdikleri cevap aşağı yukarı aynıydı. Dul değilsek, bize verilen duyguları yaşarız, fakat dul kalırsak, enerjimizi çeşitli işlerde kullanır, arzularımız bizi değil, biz arzularımızı yönlendiririz. Ve cinsellik olmasa da bu, bizim kişiliğimizi zedelemes ve çok rahat da yaşarız. Şeklinde cevaplar olduğu gibi farklı cevaplar verenler de oldu.

3- Nevrotik kişilikli kadınlar, cinsellikten nefret ettiklerini söylerken, eşlerinden veya aile çevresinden dolayı, psikolojik hasta olduklarını belirtiyorlardı. Yirmi yedi kadından sadece ikisi, cinsel hayatları olmazsa asla yaşayamayacaklarını söylediler.

Sonuç, cinsellik ekmek gibi hava gibi, olmazsa olmazlardan değilse de mutlaka eşler arası iletişim için gereklidir. Evliliğin gereği cinsel problemler nelerdir ve ne yapmak gerekir'i her iki taraf öğrenmelidir. Aile içinde hüznü de, mutluluk da beraber yaşanmalı ki, eşler arasında iletişim stratejisi zemin bulsun. Konuyu tekrar ederek vurgulamış olalım. Ayrıca vicdanın böyle zamanlarda da çok önemli olduğunu bilelim.

4. 16. Merhamet

Merhamet bir ailede olmazsa olmazlardandır. Merhamet gerekli olduğu zamanlarda oluşur. Eşler arasında bu zamanlar şunlardır.

A- Eşlerden birisi fiziksel cinsel veya sinirsel yönden hasta olmuşsa veya sinir hastası eşinden bıkmış onu terk etmeyi düşünüyorsa, burada merhamet vicdan ile beraber (varsa) devreye girer.

B- Cinsel güç veya istek konusu. Erkekde güç, kadında istek bittiğinde her ikisi de birbirlerinden kısa devreli de olsa nefret edebilirler. Bu nefreti ortadan kaldıracak güç, anlayışla beraber merhamettir.

Merhamet bazı insanlarda hiç kımıldamaz. Vicdanın kımıldamamasıyla ilgili örneği hatırlayalım, "Mitolojide Askalof adında, ömür boyu kımıldamayan varlığı.

Merhametin olduğu yerde vicdan devreye girer. Merhamet duyulmadığı vicdanın kımıldamadığı yerde eşlerarası iletişim stratejisini kurabilmek zordur.

Vicdanın çalışması kişinin merhametli olması, karşındaki insanların hüznünü anlaması, iletişim stratejisi için birer dinamiktir.

İnsan için her olay travmaya müsait olabilir. Bazı olayları psikolojide ne oranda yıpranma meydana getirildiği araştırılmıştır. Sosyal uyum ölçeği olarak da bilinen olaylardan etkilenme ölçeğinde görmüştük, cinsel sorun 39, boşanma 73'tü. O halde bizler insanız. İnsanca tedbirlerin hepsine başvurur ve gereğini yaparsınız, yapmalısınız.

V

EŞLERARASINDA YAPILAN MÜLÂKATLAR

5. 1. Eşleri Gözlemleme Fikri Nasıl Doğdu?

Uzaydaki varlıkları tanımadığımız için, kainattaki en ilginç, en muamma, en mükemmel, en kötü, en iyi, en korkunç en düzenbaz, en şaheser varlığın insan olduğunu biliriz. İnsanların, özellikle âşık insanların, birbiri için canını verecek kadar kendinden geçmesi onun muammalığını gösteren bir delildir. Aynı âşıkların daha sonra ayrılması insanın ürküten yanıdır. Birbirlerine alabildiğince düşman olmaları akıl almaz bir şeydir bana göre. Kocasından ayrılan bir kızın babasının, damadına sorduğu şu soru da düşünülmeye değer sanıyorum. “Oğlum! Benim kızım seni çok seviyordu. Bir yılda ayrıldınız. Bir yılda kendinden nefret ettirmeyi nasıl başardın?”

Nasıl oluyor bu? Birbirlerine düşman olacak kadar kötü idiyse, bir zamanlar birbirilerini ölesiye nasıl sevmişlerdi? Hani, “görüldüğü kadarıyla sevmek ve tanımak neredeyse aynı şeydir, en sevilen insan aynı zamanda en iyi tanınan insandır”⁽¹³⁵⁾ denmişti. Yoksa insanlar birbirini tanımadan mı seviyorlardı? Ya da bilmediğim başka bir şey mi

(135) *İnanç da Sevgi de Aklın Yolunu İzlemez, Hermen Hesse,*
s. 214

vardı? Evet vardı. Sevgi için tanımak şarttı, fakat aşk sanılan saplantıyla karışık, cinsel arzu enerji ve beğenin karışımı duygu sevgi veya aşk mı sanılıyordu?

Bu paradoksal davranışlara bir anlam veremiyordum.

Evet, birbirleri için ölüyorlardı, sonra birbirlerini öldürecek hale nasıl geliyorlardı? Bir düşünürün dediği “Sadece geçmiş ölümsüzdür”e (manevi değerleri bu sözden ayırarak) inanmalı mıydık? Sadece geçmiş ölümsüzse, o halde sevgi de aşk da, nefret de bazen duygular da yargılar da ölecek miydi o zaman? Eğer öyleyse mezarlarına aşklarıyla beraber giden o eski sevgililerde aşk veya sevgi niçin ölmemişti? Hâlâ günümüzde ölmeyen sevgiler nasıl yaşıyordu? İnsanı araştırmaya iten ilk şey, meraktır ve beni bu merak araştırmaya bilinçsiz farkındalıkla zaten çoktan yöneltmişti.

Cevap bekleyen bir çok konuya cevap bulmak mecburiyeti doğmuştu.

a- “Bireyler eşlerini seçerken, psikolojik ya da sosyal faktörlerden etkilenmektedirler”⁽¹³⁶⁾ Bu tespit doğru mudur? Doğruysa, insan kendi arzu ve görüşlerine göre değil, dış tetikleyici unsurlar sebebiyle mi evleniyorlardı? Bu doğru olabilir mi?

b- Evliliğin içeriği, sorumlulukları bilinmeden mi evleniliyor? Sadece yaşanan güne mi endeksli düşünülüyor yoksa? “İyi yaşanan bu gün, dünleri bir mutluluk düşü, yarınları bir umut hayali yapar” (La Edri) Öyle bile olsa o bir günü yaşamadılar mı, evlendikten sonra her gün düşmanca yaşayan çiftler? O günün hatırına dost olamaz mı? İnanç, vicdan, insanlık yoksa, dost olunamaz mı?

Mutsuzluğun, aslında cehaletin birikimi olduğunu hiç mi düşünemediler? Evet, düşünemediler. Düşünebilselerdi

(136) Evlilik Okulu, Uzm. Psk. Dan. Reyhan Ateş, s. 68

yapmazlardı veya hatadan çabuk dönerlerdi. Peki hataların, özellikle sık sık yapılan kavgaların sebebi nedir?

İsterseniz bu sorunun cevabını uzmanından alalım.

c) “Sık sık tartışma ve kavga çıkan evliliklere dışardan baktığımız zaman, bu soruların tek tek bir anlam taşımadığını görüyoruz. Dışardan bir kişiye bu kavgaların konusu çok önemsiz gelebiliyor. Oysa bu tür karı koca ilişkilerini daha yakından incelediğimizde, bunların temeldeki bir ya da birkaç sorundan kaynaklandığını görebiliyoruz. Bu tek tek tartışma konuları asıl sorunun adeta maskeleri gibidir.”
(137) “Tartışma ve kavgalar insanı tüketicidir.”

Akla şöyle bir soru geliyor: Bu durumu evlenmeden önce konuşmadılar mı? Evlilik öncesinde bir farklı alana geçişin kritiği yapıldıysa, fikirler ne oldu da değişti ve kavgaya dönüştü. Uçuşan hayallerle evliliğe koşanlar, evliliğin bir hayat alışverişi olduğunun idrakinde olamayanlardan ibret almalılar. Aksi halde farklı dünya bekleyip, evlendikten sonra farklı dünyaya geçişin faturası ağırdır ve iletişimi öldürür.

Ya da insan etkileyici dev, sihirbaz ekranın etkisinde sanal alemde mi yaşıyor? İnsanî değerlerle önemli olmak mümkün değil görüşüne kapılıp ya para ya şehveti için mi yaşar oldu? Eğer öyleyse Bekir Demirkol'un çevirisini yaptığı hikayedeki gibi insan hergün yapılan hatanın doğum yerini bulacak mı? Şu da bir gerçek ki iletişimin kopma sebeplerinin en başında tamah, aç gözlülük ve lükse karşı bir doyumsuzluk yatıyor. Fakat bilinmeyen şu: İnsan doymaz!

“Fabrikada ustabaşı olarak çok fazla çalıştı ve yılda 15 bin dolar kazandı. Eğer senede yirmi bin dolar kazanırsa ailesinin rahat bir hayat süreceğine inanıyordu. Ondan son-

ra Jim yeni bir işe girdi ve üç yıl içinde yılda kazancı 100.000 dolara yükseldi. Mutlu değildi ve kendisi de buna hayret ediyordu. Başlangıçta bu kadar paraya sahip olması çok iyi idi. Jim ailesini banliyöde şatafatlı bir eve taşıdı, karısına pahalı mücevherler aldı ve Chervrolet arabasını Cadillac ile değiştirdi. Fakat bundan sonra, işine ilgisini yitirir bir hali vardı. Jim'in karısı (ruhi tedavi için) bir psikiyatriste gitmeye başladı ve evliliklerinden mutlu olmadıklarını keşfetti. Jim ve karısı yeni çevrelerine uyum sağlayamamışlardı ve çevresindekiler onlara tepeden bakar gibiydi. Jim paranın zorunlu olarak mutluluk getirmediğinin doğru olduğunu anladı"⁽¹³⁸⁾

d- Kötü günde dost olabilme ihtiyacına göre yaşama yetisi yok muydu insanda. Hırsla kapılmadan, gönüller kırmadan yaşayamaz mıydı? Vefa nerede kaybolmuştu? Eşleri bazen çeşitli psikolojik veya sosyolojik hatta biyolojik anlamda kötü şartlarda yakalar. Hayat, iyisiyle kötüsüyle bir döngü içinde devam eden varlıktır. Umulmadık anlarda eşlerden biri hiç umulmadık kötü bir hal sergileyebilir. İşte eş olan eş böyle bir günde lazım.

"Bu dönemde karı kocanın birbirlerine destek olmaları, birbirlerini anlayışla karşılamaları, birbirlerini oldukları gibi kabul etmeleri gerekir. Aksi olan durumlar bu dönem de de krizlere neden olabilir"⁽¹³⁹⁾

Birbirlerini o kadar çok seven insanlar nasıl bir kimya değişimine uğrar da doksan derece değişir? Hatta bu değişimden çok öte, başka bir insan olabilir?

Her algının birkaç yönü vardır. Bu doğru ise ki, uz-

(138) *Sosyolojik Düşünme Yöntemi*, Stephen Cole, s. 21

(139) *Evlilik ve Aile Terapisi*, Prof. İbrahim Ethem Özgüven, s. 24)

manlar “doğru” diyorlar, acaba insanlığını kaybetmiş bir insan, birkaç açıdan nasıl algılanır? Ve insan hatalarını neden göremez? Hiç olmazsa en büyüklerini...

Şaşkınlıkta sorularımız devam ediyor. İnsan geriye doğru iradesini kullanamaz. Bu doğaldır. Ya ileriye doğru kullanamama neyle izah edilebilir?

5. 2. Kadınların İntikamı Sinsidir

Aynur’u gözledim.

Bir yakınımın kızıdır Aynur. Ondört yaşında evlendiği eşi Murat’tan bir süre sonra ayrıldı. Aynur ne zaman Murat’la barışmaktan söz edilse, âdeta çıldırıyor “Bana Murat’tan söz etmeyin” diyordu. Ben barışmalarını istiyordum, ailenin tümü bana savaş açmıştı. Kader bu ya, Murat da beni sorumlu tuttu.

Ailemizi ve Aynur’u tanıyanların hepsi Aynur’un Murat’tan nefret ettiğini onunla asla barışmayacağını söylüyorlardı. Gerçekten de, Aynur, fırtınadan öte tsunamiyi andırıyordu. Murat’tan ayrılmak için mahkemeye başvurdu. Bu arada Murat Libya’dan devamlı geliyor, Aynur’a çiçek gönderiyor “Ben hata ettim, yavrum ne olur, vazgeç ayrılıktan barışalım” diyordu. Aynur daha çok çıldırıyor, onun gönderdiği çiçekleri çöpe atıyor “Murat hâlâ peşimi bırakmıyor” diyerek hırsından ağlıyordu.

Murat ısrarla Aynur’un peşinde, asla yılmıyor, umudunu kesmiyor, Aynur’un yaptığı hakaretlere hiç aldırmadan “Aynur’um” demeye devam ediyordu.

Birgün, mahkemeye gitmek üzere Aynur’u hazırlanırken, gördüm. Aynur kendisine başka günler göstermediği özeni gösteriyordu. Nefret eden kadının tavırlarını çok iyi

bilirim. Asla o erkeğe güzel görünmeye çalışmaz, onu, şart ne olursa olsun, kıskanmaz.

Aradan yıllar geçti. Aynur Murat'tan ayrıldı. Fakat Murat Aynur'un peşini bırakmıyor, aradan geçen yıllara rağmen eşinden umudunu kesmiyor. Evlendim ama mecburdum, on yıl boyunca sensiz yaşadım bunalımdan ne yaptığımı bilemedim, kendimi kaybettim vb. İkna turu yılda birkaç kez devam etti. Bir gün Aynur, Murat'ın sekreteriyle beraber İstanbul'a geldiğini duyunca, sevinçten göklere uçuyor, havasından neşeli kahkaha atıyor, herkese müjde veriyor vb. Aynur'un bu tavrına asla inanamadım. Aynur kadını feci kıskanmıştı fakat hiç kıskanmıyor, havalarında görünmeyi tercih ediyordu.

Bir gün beni de alarak, Murat'la Tunuslu kadının yaşadığı eve baskın yaptı.

Gittik, Tunuslu kadın bize kapıyı açtı. İçeri girdik, oturduk. Kadına durumu anlattık. Kadın Aynur'a baktı, Aynur çok güzel bir kızdı, Tunuslu da esmer güzeli ama Aynur'un yanında sönük yıldız gibi kalıyordu. Buna rağmen Aynur'un o kadına bir bakışı vardı ki, o bakışı görenler, Aynur Tunuslu kadını kainat güzeli gördü sanırdı. Kıskanmıştı Aynur. Belli etmeden kadını konuşturuyor, kadın sürekli "Murat benim" diyordu. Aynur da parlaklığı gitmiş, yeşilimsi gözlerini kadının gözlerine dikerek, "Al senin olsun, istesem zaten onu sana hiç vermezdim," cevabını verse de Aynur başka dünyalardan bakıyordu kadına.

Murat gözyaşları içinde beni aradı. Aynur'un o kadını görmüş olmasından dolayı yıkılmıştı. "Ne yapayım, Aynur on yıldır benimle barışmadı, beni zorla başka kadına itti." diyordu.

Sonuçta yasal olarak ayrıldılar. Aynur'a devamlı kısmet çıkıyor, fakat her çıkan kısmete Aynur bir bahane bulup geri çeviriyordu.

Uzun zaman geçti aradan, dizi olacak bir serüven gibi, Aynur'la Murat tekrar evlendiler. Herkes şok olmuştu. "Aynur nasıl olur da Murat'la barışır" diyorlardı.

Sonuçta her şey olmuş bitmişti. Sıra bir türlü öğrenemediğim sırra gelmişti. Aynur yıllarca neden Murat'tan nefret ettiğini söylememişti. Yoksa gerçekten nefret etmişti de, sevgi emek olduğu için ve de Murat'a o emeği verdiğinden mi Aynur'da tekrar bir sevgi doğmuştu?

Kadın psikolojisi ile ilgili bir şey vardı ama neydi o?

Yıllar sonra, öğrendim durumu. Aynur on yıl süren hırçınlığının sebebini bana anlatırken, intikamını aldığını Murat'ı yıprattığını ama kendisini de iki misli yıprattığını söyledi. Meğer Murat, Aynur daha bir haftalık evliyken ihanet etmiş. Aynur'u çok sevdiği için dayanamayıp ona itiraf etmiş ihaneti. Bu büyük bir hata iken, ihanetini söyleyerek ikinci büyük hatasını da yapmış.

Bu öyküde ilginç olan ne? İlginç olan şu: Bir kadın ihanete uğradığı için kocasından nefret ettiğini hatta ondan öğrendiğini söylediği halde, ihanet ettiği için ondan intikam aldığını asla söylemiyordu, söylemedi de...

Aynur'a benzeyen kadın modeline çok rastladım. Fakat Murat'a benzeyen yılmadan Aynur'u kazanmaya çalışan yüzlerce hakareti duymazlıktan gelen, bir erkek modeline henüz rastlamadım. Kadın bir kez hakaret etse bin arşın uzaklaşan erkeklere bakınca Murat şaşırtan bir model. Aynur'sa çözümü on yıl süren enterasan bir tip.

Belki tekrarı sıkıcı gelecektir ama bakış açısı o kadar önemli ki, tekrar değinmek şart oluyor. Bu önem anlaşılmadığı sürece, ailelerin mutlu olması çok zor. Hepimizin bildiği gibi, aynı kitapları okuyan ideoloji militanları neredeyse bir konu açsanız aşağı yukarı hep aynı cevabı verirler. Adeta koşullanmış gibidirler.

Bakış açısı uyumu daha çok birbirlerini tanıyanlarda olduğu gözleniyor. “Bir insanda, onu başkalarından ayıran özellikleri saptamak, onu tanımak demektir.”⁽¹⁴⁰⁾

Eşler birbirlerini tanıyorlarsa, aynı şekilde birbirlerini anlıyorlar da... Buradaki anlayış, dolayısıyla bakışaçısı uyum klasik koşullanma elde edilse gerek. Aşağıda sunacağım bir çiftin hangi katagoriye girdiğini çözmekse pek kolay olmasa gerek.

Bir Başka Örnek:

Konferansa gittiğim bir şehirde, konferansın bitiminden sonra yanıma gelen gözü yaşlı bir kadın “Kocamla iki gün sonra, mahkemem var. Ondan nafaka istemem caiz mi?” diye sordu.

Soruya cevap vermeden neden ayrıldıklarını sordum. “Asla beni anlamadı, anlayamadı. On bir yıldır bir anlayış görmedim ömrümü çürüttü.” şeklinde serzenişte bulundu.

Eşini seviyor musun? dedim. “Gözyaşlarım söylemiyor mu?” diye cevap verdi.

Doğru ya, eşini sevmeyen kadın ayrılıyoruz, diye neden ağlasındı ki?

Hemen eşi İbrahim Bey’in telefonunu aldım. Kendimi tanıttım. Arabuluculuk yapmak istedim ama önce kendisinin hanımını sevip sevmediğini sordum. “ Beni hiç anlamadı” dedi. Bu beyefendiyi bir ilde canlı yayına katıldığım bir radyoya davet ettim. Hanımınız duyuyor o da gelecek dedim. İkisi de “Biz artık birleşemeyiz, görüşmemizin anlamı yok” şeklinde itiraz ettiler. “Olsun, nasıl olsa son mahkemenizmiş, ayrılacaksınız” dedim. Zor oldu ikna olmaları. Radyo saatimiz geldi, radyonun oturma salonunda üçümüz oturduk. Kadın titriyordu. Erkek daha sakın görünüşlüydü. Bir yıldır görüşmemişler, altan alta kaçamak

bakışlarla hanımına bakıyordu. Bakışı hanımını özlemiş duygusunu verdi bana. İlk adım olarak iyi bir ipucu sayılabilirdi.

Her ikisinden de rica ettim. Biriniz konuşup, derdini bitirene kadar ne olur birbirinizin sözünü kesmeyin dedim.

İbrahim Bey anlattı derdini. Sonra eşi anlattı, ikisini de dinledikten sonra sordum.

“Siz aranızda bir problem olduğu zaman, karşılıklı oturup, atıştığınız konu hakkında (kavga etmeden) çözüm aradığınız bu işi iyilikle çözelim dediğiniz oldu mu. İkisi birden “Hayır” dediler. “O halde en anlaşılamadığınız konuyu şimdi konuşun, çözüm arayın. Ben de size yardımcı olurum isterseniz. Bakalım, problem ettiğiniz konu gerçekten unutulmayacak, çözümlenmeyecek ve ayrılmaya gidecek kadar önemli mi?”

Kadın en unutamadığı konuyu anlattı: Bir gün kayını onu dövmüş. Kocası da görmüş ama bir şey dememiş. Kadın “Böyle kocaya kim güvenir, hangi kadın kocasını arkasında hissetmek istemez?” diyor.

Erkek masum halde dinledi. Birden ayağa kalkıp pencereden dışarı baktı. Sonra tekrar gelip sandelyesine oturdu. “O olayı, ben de unutamıyorum, aklıma geldiğinde kendimi kaybediyorum. Fakat o gün hiçbir şey yapamazdım. Ben ağabeyime gebeydim. Onun dairesinde oturuyorduk. Onun aldığı kamyonu çalıştırıp ev geçindiriyordum. Kış ortası beni sokağa atarsa, karımın tarafı da bunu duyar sa... gibi konuları kafama taktım. Dişlerimi sıktım, alt kata indim, ağladım ama ağabeyime bir laf edemedim. Hâlâ onun üzüntüsünü yaşıyorum” dedi. Bu defa kadın “Madem üzüldün, neden bana ağabeyim haklı” dedin. Neden ağladığını söylemedin? Hiç olmazsa onu bileydin o kadar yıkılmazdım” dedi. Konu üzerinde uzun uzun konuştular. “Sen haklıydın, ağabeyim haksızdı, deseydim sen onu yen-

geme söyledin diye korktum” şeklinde açıklama yaptı. Erkek açıkladıkça kadın şaşkınlıkla bakıyordu eşine. “Gerçekten sen de bana acıma duygusu var mıydı? Bana acıyor muydun? İnanamıyorum” sözünü en az on defa tekrarladı.

Öylesine etkilenmişti ki, “Senin bana acıdığını bilseydim bu ayrılık gerçekleşmez, ağabeyinin boyunduruğundan kurtulmanı beklerdim” dedi.

Sonra erkeğe, “Siz neden kırgınsınız? En yaralayıcı olanını söyler misiniz? dedim. “Beni adam yerine koymuyordu, saygısı kalmamıştı. Artık ona karşı kendimi koca gibi değil de, onun kapısında beni yanaşma gibi görüyormuş hissine kapıldım.”

“O sizin vicdanınızın sesiymiş. Herhalde zeki bir vicdanınız var, hatasını biliyor. Kadın ruhunu da tanıyor. O biliyor ki, dövülürken veya her hangi bir olayla kadın haklı olduğu halde kocası ona “sen haklısın” demezse, kadın öyle kocaya saygı duymaz. Siz de bunu hissetmişsiniz. Hatta bırakın haklıyken haklı demeyi, haksızken devamlı “haklısınız” deseniz, hanımınıza; yine güveni sarsılır. Kadın hakemliğini iyi yapan, konuyu derinlemesine araştıran kararını kibarca veren kocaya saygı duyar. Saygı duymanın bir kuralı vardır değil mi?”

İki saate yakın konuştuk. Konuştukça erkeğin, hanımına bağımsız koca olarak görünemediğinin verdiği kompleks sırtıyordu. Adam eşini seviyordu, fakat abisine muhtaç olması ya da kendisini öyle hissetmesi onun “Karım beni adam yerine koymuyor” zannına kapılmasına sebep olmuştu. Kadın onun durumunu anlayabilseydi, onun komplekse girdiği noktaları yokedebilirdi. Hanıma bunu söyledim. En büyük hataları, duyguların birbirine söylenmemesi olmuş. Eğer erkek, “Hanım! Ben de böyle bir duygu oluşuyor, sonra da agresifleşiyorum, ne olur beni anlamaya çalış” deseydi, kadın, hem kocası ona derdini döktü diye mutlu olur, hem de çözüm arardı.

Erkekler, çoğunlukla eşlerine derdini dökmeyi, zayıflık sanıyor. Asıl bu sanının zayıflık olduğunu bilemiyor. Tabii ki, aynı durumda olan kadın da var. Kadın da erkek de eşine neyi söylemeli neyi söylememeli, bunu bilmiyor.

Sonuçta bu çift birbirlerine hiç açılmadıklarını anlayıp barıştılar. Yüzlerce erkekten biriydi verdiğim örnek. Bunu özellikle belirtmek istiyorum.

5. 3. Aşk ve Risk

Bazı insanlar anlık yaşarlar. Onlar için yarın yoktur. Onların her şeyi dört dörtlük yürümelidir. Aksi halde hayat onlar için bitmiş sayılır.

Yarını olmayanlar aşkı, arzularını ve maddeyi ilahlaştırırlar. Fakat bu türler asla risk almak da istemezler. Anında aşklarına sahip olmak isterler. Başkasının çekeceği acıyı düşünmezler. Ve aşkına kavuşmak uğruna yuva yıkarlar.

Risk kendisine acı veriyorsa onu almazlar. Bilmezler ki, birçok duygunun birikimi olan aşk, aslında risktir. Ve aslında aşk, çok değerli değildir. Sevgidir değerli olan, çünkü aşk emeksiz gelir fakat sevgi emek ister. Üstelik aşk giderse birdaha gelmez, fakat emek veren varsa sevgi geri gelir. Aşkın çok yönü vardır. Güldürdüğü de öldürdüğü de görülebiliyor. Zararlarından kurtulmanın düzenli yaşamının da kuralları vardır.

5. 4. Bilinçsiz Aşkın Tuzakları

Bilinçsiz aşk aslında gönüle kurulan tuzaktır. Prof. Dr. Nevzat Tarhan aşkın tuzak olduğunu bazı aşkların bir süre sonra düşmanlığa dönüştüğünü, bu duruma gelinme sebe-

binin aşkın dünyaya pembe gözlükle bakması olduğunu, fakat gerçek tarzda yaşanan aşkın da bozulmadığını ima ettikten sonra aşkın tuzaklarına şöyle devam eder.

5. 5. Evlilik ve Aşk

Aşka takılıp kalmak, binlerce aileyi yok etmiş. Aşk insanın yaratılış amacını unutturacak hale gelmişse tabiidir ki gidişi yıkımla sonlanır. Aşksız da yaşanır, bu öğrenilmez. Ve aile yeniden ihya edilmeli, onun için de gereken doneler yerli yerine konmalıdır.

Eskiden arada bir güvenlik bağı vardı. Aileyi destekleyen kanunlar vardı. Medya onu destekler yüceltirdi. (....) Ve artık güvenlik ağı yok.”⁽¹⁴¹⁾

5. 6. Aşk Kalıcı Olabilir mi?

Herkesin lughatında aşkın tanımı farklı olabilir. Aşkın, her geçen asırda tanımı değişse de, dejenere olmayanlarda farkı gözleniyor. Aşk eğer gerçekten aşksa, ne kadar silikleşse de, çiftlerin birbirine gösterdiği ilgi aşklarını -eski heyecanda olmasa da- yeniden diriltebilirler. Aşkın tehlikeli yanları vardır. Fakat tehlikesiz aşk, biraz beslendiğinde ölümden dönmektedir.

“Eğer sevgi ve aşk duygusunu meşru sevgilere yönlirseniz, dünyada ve ahirette rahat eder, mutlu olursunuz. Eğer gayri meşru sevgililere verirseniz, aynı lezzet içinde acıyı çekersiniz.”⁽¹⁴²⁾

(141) *Etkili Ailelerin 7 Alışkanlığı*. Stephan R. Covey. s. 156

(142) *Gençlik ve Aşk*, Cemil Tokpınar s. 42

Sevginin de aşkın da, ilahi olanı cinsel olanı vardır. Aşk kalıcı mıdır? Gerçekten doğru mudur? Hayır! Farklı düşünenler olsa da, örnekler gösteriyor ki, belki milyonda bir kişide aşk ölmüyor. Aslında aşkta fazla takılıp kalınmaması iletişim stratejisinde en sağlıklı çizgi olsa gerek.

5. 7. Bir Bakış Açısı

Eşler arasındaki iletişimde en önemli konu bakış açısı konusudur. Bazı eşlerin tartışmalarını izlediğimde bu konu trajikomik olarak karşıma çıkıyor. Eşler aslında aynı şeyi istiyorlar fakat farklı bakış açısı ile dillendirdikleri için birbirini anlayamıyorlar. Üniversite, mezunlarında bile birbirlerinin ne dediğini anlayamayanlar sanılanın çok üstünde görünüyor. Bakış açısı farklı olunca algılar da farklılaşıyor.

Konuya örneklik teşkil etmesi açısından önemli bir çalışmamı sonuyorum.

Bir kitaptan kısa bir alıntı aldım ve bu yazıyı dokuz genç kıza okudum. Bu genç kızların dördü sokakta bile volkmən kulağında gezen hatta yer yer oynayabilen tiplerdendi. Diğerleri de bildik tipler.

Özellikle kimseyi beğenmeyen “Ben kendi ayaklarım üstünde duracağım, ben çocuk değilim, bana kimse karışmaz ben bilirim,” diyen tipleri seçtim. Bilmek bir disiplindir. Gayret ister, emek ister... Sorumluluktur. Hem disko da sabahla hem de derslerinde başarılı ol. Böyle bir şey mümkün değildir.

Sanatçılardan... Eğlenceden... Flört işlerinden başka bir şeye aklı ermeyen daha doğrusu erdirilmeyen bir kesim var gençliğimizin içinde. İşte o gençlere şu kısa yazıyı okudum ve anlamını sordum. Önce yazıyı okuyalım.

“Yazık, kan bürümeliydi gözlerinizi. Vazgeçtiniz bu huyunuzdan her gün bir yenisine tapınmak istiyorsunuz, her gün bir yenisine sarılıyorsunuz, her gün bir yenisini öldürüyorsunuz, her gün bir yenisini yaratıyorsunuz, her gün tanrı değiştiriyorsunuz. Yazık!

Yeryüzünü tanrılar mezarlığına döndürdünüz, işiniz gücünüz öldürmek. İşiniz gücünüz öldürmek. Tanrılarınızla bu kadar oynamayın. Yazık çok yazık.

Tanrılar da Allah kuludur, değil mi ama? Hem söyler misiniz, bunca savaştınız bunca yorulduunuz, bunca kan akıtıp can verdiniz ama neye karşılık? Hani ne bırakıyorsunuz yeryüzüne gelecek kuşaklara armağan olarak?

Bana kalırsa, sadece bir kulaklık bırakıyorsunuz, gidiyorsunuz ama sevgi çağını kapatarak. Gidiyorsunuz, tohumları kurutarak, meyveye en uzak ve meyveye en yakın bir çağda sizi yanımda bulmak istiyordum. Oysa siz kurbanlık koyunlar gibi seriliverdiniz yerlere.

Siz yıkılıp gitmenize rağmen hâlâ ayakta durduğunuzu mu zannediyorsunuz.”⁽¹⁴³⁾

Disiplinli, aile terbiyesi görerek okumuş, amaçları olan gençlerin hepsi anladı bu yazıyı. Fakat anlamayanlar da vardı.

Şimdi anlamayan yavrularımızın cevaplarına geçelim:

1- İsim vermedi, Genç kızın cevabı: “Bu yazının dirilerle ilgisi yok, ölümlere yazılmış”

2- Derya: “Valla ben, bir şey söylemek istemiyorum, Yani hani orda tanrılar filan diyor ya, çarpılırsam falan yani...”

3-S. Yazıcı: “Ben bu tür yazılardan hiç hoşlanmam, Romantik takılıyorum...”

(143) Ademce, Hikayeler, Yaşar kaplan, Timaş Yayınları, İst 1996,

4-Selma Seyidoğlu: “Neden bana soruyorsunuz? Tabi bizi bir şeyden anlamaz sanıyorsunuz, değil mi?... Yemezler.”

5-İsim vermedi, “Nasıl desem, tanrılardan bahsediyor”

6-”Başkasına sorun”

7- C.B. “Birisi birine mektup mu yazmış ne? Kime yazmış acaba? Tanrılardan da diyor. Anlayamadığımı sanmayın. Anladım da izah edemiyorum. Biraz acelem var...”

8- Cemile Kaya: “Kan dökmeyin diyor, yazıktır diyor yazar. Doğru söylüyor, dünya kana susamış, özellikle Amerika ve Amerikancılar.”

9- Zühal Ünlü “Aaa! Delimi ne? Şehitleri küçümsüyor galiba. Bunca can verdiniz ne işe yaradı diyor... Yoksa anlam kaydırması mı yaptım? Olur böyle şeyler. Fakat şehidlere bir şey söylediğinden eminim.”

Bu dokuz genci, anlattığım arkadaşlar bana inanamadılar, onlara” “Size kitap okuyan veya kendisini yetiştirmeye çalışmış, gençler hariç, ötekilere sorun bakalım dedim. Aynı şeyi, bu yazıyı okuyan herkese teklif ediyorum. “Çevrenizi tarayın, göreceksiniz” dedim. Ancak bu yazıyı okuyanlar ve sağlıklı bakış açısına sahip olanlar anlar.

5. 8. Eşler Üzerindeki Görüşlerim

Yıllardır eşler üzerinde yaptığım gözlemlerde eşlerin çoğunlukla kendisini haklı gördüğünü, “Acaba eşim bu olaya hangi açıdan bakıyordur: “Sorusunu kendilerine sormadıklarını hissettim, hatta bazılarıyla görüştüm de. “Bir şeye kızarken veya eşinizden farklı bir şey düşündüğünüzde, bir saniye durup, ‘Acaba eşim bu olaya nasıl bakıyor,

algılamasında benden farklı bir şey olabilir mi yi düşündünüz mü?” diye sordum: Soruma, bir kişi dahi “Evet” diemedi. Her kesimden insanla görüştüm. Bakış açısı konusunda karşı tarafı düşündüğünü söyleyene rastlayamamak benim açımdan oldukça düşündürücü bir olaydır.

İnsanların farklı düşünme özelliğini kabul etmeyen ailelerden de toplumlardan da asla büyük düşünür çıkamamaktadır. Daima düşüncelerinin karşı taraftan eleştiri alması veya “Bize göre, bana göre düşünüp bana uyum sağlayan bakış açısına sahip olacaksınız” telkinleri insan ufku nu kapattığı insanın verimini gelişmesini engellediği gibi, tamamen zihinsel açılımı silikleştiriyor-pasifleştiriyor.

Gözlemlerimde çok aktif bazı genç kız ve erkeklerin (özellikle genç kızların) evlendikten sonra fikren ve aktivite olarak hiçleştiklerini gördüm. Bir eş, eşinin kendinden bir adım ilerde görünmesine tahammül edemediğinden, onun gelişen, üreten zekasını köreltebiliyor. Bunu bazı evliler fark ediyor bazıları “kısır döngüyü” evliliğin kurallarındandır sanıyor.

Bir profesör karı-koca ile yaptığım açık uçlu anketi buraya örnek olarak almakta yarar var sanıyorum.

Eşlerin genel özellikleri şöyle: İkisi de profesör, birbirine “Doktor Bey, Doktor Hanım” diye hitap ediyorlar.

Birbirlerini severek evlenmişler. Aynı hastanede görev yapmışlar... İki çocukları, 4 torunları var. Bazen tartışıyorlarmış. İki kez ayrılma kararı almışlar. Erkek 61, kadın 58 yaşında. Her ikisi de psikoloji okumuş. Eşler arası terapi konusunda seminerler vermişler (Burası çok önemli) Erkek İstanbullu, hanımefendi İzmirli. Malvarlıklarını ortaklaşa elde ettikleri mülkün tapularını ortak olarak almışlar... Birbirlerini sayıyorlar ama bazen anlaşıyorlarmış. Benim buradaki görevim, niçin anlaşımadıklarını bulmak olacak.

Kendilerine ricada bulundum “Anketlerim arasında bir-kaç da profesör olsun istiyorum, bana sizinle de anket yapmama izin verir misiniz?” dedim. Sağolsunlar izin verdiler. Evlerine davet ettiler. Anlaşamadıklarını da özellikle söyleyip “Biz neden anlaşamadığınızı bulamıyoruz, belki siz bulursunuz” diyerek alçak gönüllülük gösterdiler. İşim oldukça zor görünüyordu, fakat görüldüğü kadar zor olmadığı biliyordum. Biliyordum, çünkü insanın bazı özelliklerini tanıdım. Önce Profesör Hanımla görüşmemiz ayarlandı. Beyefendi başka odaya geçti. Cevapları onun duymaması için kapıyı kapatıp, salonun en son tarafına geçtik. Sorularımı sordum. Sonra beyinden aldığım cevapları düzenleyerek buraya alıyorum. (Doktor Hanıma soruları yalnız yerde sordum, Doktor Beye sorarken, kendisi yanımdaydı)

1. Eşinize, “Hanımınız sizinle evlendiğine sizce pişman mıdır?” diye soracağım, eşiniz bu soruya ne cevap verecek?

– Pişman değildir, diyecek.

Profesör Beyin cevabı: Hem de çok pişmandır.

2. Siz eşinizi seviyor musunuz, diye beyinize soracağım, sizce ne cevap verecek?

– Duyacağımı bildiği için mecburen “seviyorum” diyecek fakat son günlerde asla sevmiyor efendim. Profesör Beyefendinin cevabı: Ben onu o kadar çok seviyorum ki, iki defa boşanmaya kalktık. İkisinde de ben geri adım attım. Çünkü ben onsuz yaşayamam. Yaşama amacım o. Tanrıdan sonra demek istiyorum.

– Peki efendim, eşiniz sizin sevginizi, siz neyi yapmıyorsunuz da bilmiyor?

– Efendim, inanır mısınız bunu ben de bilemiyorum. Ona sevgimi ispat ettiğimi sanıyorum. Bence kendisi bu

sözü inanmayarak konuşuyor. Onu çok sevdiğimi bilmesi mümkün değildir. (Doktor Hanım gülüyor)

– Mesela sevginizi ispat için neler yapıyorsunuz?

– Evime erken gelirim, evlilik yıldönümümüzü o unuttabilir, ben unutmam, ona sürpriz hediyeler alırım...

– Bütün bunların, eşiniz tarafından sevgi dili olarak anlaşılıyor mu acaba? Onun sevgi anlayışı farklı olamaz mı? Mesela, onunla oturup sohbet etmeniz, onu sevdiğinizi söylemeniz ona onun ve sizin akrabalarınızın yanında övgü yağdırmanız gibi...

– Aman efendim, o olgun bir insan. Bizler kariyer sahibi bireyleriz, tüm bunlar için vakit biraz geç değil mi?

– Efendim, siz daha iyi biliyorsunuz ki, gönül olgunlaşmaz, o hep aynı yaştadır. Yoksa yanılıyor muyum, yanılıyorsam beni ikaz ediniz lütfen.

– Haklılık payınız var fakat ben 61 yaşımdayım.

– Gönülünüzde o yaşta mıdır efendim? Yoksa siz gönülünüze “Yaşlandın mesajını mı veriyorsunuz? Afedersiniz size bunu hatırlatmamı ukalalık olarak adlandırmazsınız inancıyla söylüyorum, gönüller de şartlanır ve koşullanırlar, yanılıyor muyum... (Gülerek cevap veriyor)

– Çok doğru Emine Hanım. Galiba dediğinizi farkında olmadan yapıyorum.

3. Beyniniz sizi güzel buluyor mu? Sizce sorumuza ne cevap verecek?

– Eskiden bulunuyordu. Şimdi özellikle görsel dünyadan sonra sanmıyorum. Sadece kirpiklerimi beğenir. Çünkü onlar yaşlanmıyor.

Beyefendinin cevabı:

– Ben onun yaşının farkında bile değilim. İnsan eti değil, ruhu sever. Et pörsür, ruh pörsümez. Dinimizde de vardır bu.

– Sizce beyiniz sizin hangi yönlerinizi beğenmiyor?

– Giyim tarzımı, arkadaşlarımı, takı zevkimi, konferans veriş tarzımı, kahve mi, ev dekor zevkimi, çocuklara karşı ilgimi.

Beyefendi bu cevabı duyunca birkaç saniye şaşkın halde durakladı.

– İnanamıyorum. Gerçekten böyle mi yanıt verdi? Aman Tanrım. Aman Tanrım! Ben kendimi hiç mi ifade edememişim?!

– Neden böyle düşünmüş. Böyle algılama sebebi neymiş kendisine soralım.

– Buyursun Hanımefendi anlatsınlar.

Doktor Hanım:

– Ben böyle algılıyorum. Bana dönen sinerji bu. Bir kez; “Eline sağlık kahven çok güzel olmuş.” demedi. Yaptığım ev dekorunu fark bile etmedi.

Profesör Beye döndüm:

– Sayın Hocam. Görüyorsunuz ki, gönül profesör olmuyor. İnsani özelliklerini koruyor ve eşin eşinden beklediği her şeyi profesör de olsa kadın bekliyor. Sanıyorum erkek de bekliyor. (Kahkaha atarak cevap veriyor)

– Valla öyleymiş. Olaya bu açıdan bakmamıştım. Bir şey söylemedimse beğendim demektir. Fakat benim minik serçem hâlâ bunu anlamamış.

– Demek algı farklılığı ya da siz ona” Bir şey söylemezsem beğendiğimi anla.” dediniz mi? (Bu soruya çok güldüler.)

– Hayır. Galiba algı farklılığı...

4. –Beyiniz karakterinizi beğenir mi?

– Evet çok beğenir.

Profesör Hocamızın cevabı “Çok beğenirim kendisi bu konuda ne buyurdular?”

– Burada ilk defa sözleriniz örtüştü efendim.

5. – Eşiniz mizacınızı beğenir mi?

– Bazı yönleri evet. Fakat cimri bulur beni.

Profesör Beyin cevabı: Mizacını pek tasvip etmem. Özellikle cimriliğini. İsim vermeyeceksiniz diye bu kadar açık konuşuyorum, bunu biliyorsunuz.

6. – Siz Beyinizi karakter olarak beğeniyor musunuz?

– Evet, çok beğenirim.

– Sizce beyiniz ne cevap verecek?

– Beğenir diyecektir.

Profesör Beyin cevabı: Eşim karakterimi pek beğenmez. Beni sorumsuz bulur.

(Bu arada profesör Hanım şaşkınlığını belirtiyor)

7. – Eşinizin mizacını beğenir misiniz?

– Evet.

– Eşiniz buna ne cevap verecek?

– Beğendiğimden çok emindir sanıyorum.

Profesör Beyin cevabı: Mizacını mı çok beğenir.

8. – Mesleğinizin dışında eşiniz sizi yetenekli buluyor mu? Sizce eşiniz ne cevap verecek?

– Hayır, diyecektir eminim.

Profesör Beyin cevabı: Eşim(...) Hanım, çok yeteneklidir. Bazen yardımcımız gelmez inanın kariyerini filan dinlemez, geçer mutfığa öyle güzel yemekler yapar ki şaşırır kalırsınız.

(Profesör Hanım ayağa kalkıp yüksek sesle soruyor.)

– Beni böyle gördüğünden benim neden haberim yok?

– Demek algılayamamışsınız Hanımefendi.

– Demek algılatamamışsınız Beyefendi.

9. – Beyinize, “Eşiniz sizi yetenekli görüyor mu?” diye soracağım, sizce ne cevap verecek?

– Görür, diyecektir.

Profesörün cevabı: Pek emin değilim. Bana yeteneğimle ilgili hiçbir şey söylemedi fakat yanılmıyorsam beni yetenekli buluyor.”

10 – “Fiziksel olarak eşiniz sizi beğenir mi?” diye eşinize soracağım, eşiniz sizce ne cevap verecek?

– Ben Doktor Beyi beğenirim. O da bunu çok iyi bilir.

Profesör Beyin cevabı: Göbeğim ve dökülen saçlarımdan dolayı alnım hariç beni beğenir. Göbeğimden nefret ettiğinden eminim.

– Bunu size kendisini mi ima etti efendim?

(Profesör Hanım sadece dinliyor).

– Direk ima yok. Ben hissettim. Algılama gücü.

– Bazı insanlar bildiğiniz gibi kendilerinde nefret ettikleri bir yön varsa, başkaları da nefret ediyor veya beğenmiyor sanır. Özür dileyerek soruyorum, sizde de böyle bir yanlış olabilir mi?

Profesör Hanım cevap veriyor:

– Anladım. Sayın profesörümüzde anksiyete bozukluğu var. Doğrusu hiç yakıştıramadım. Benim böyle basit konularla ilgilenmeyeceğimi, fiziksel yönden genel baktığımı, nasıl bilemez? İnanın hayretler içinde kalıyorum. (Asıl hayretler içinde kalan bendim çünkü ilginç bir şey yakalamıştım. Profesör bile olursa, demek ki her konuda eşler konuları tek tek konuşmayabiliyorlar.)

10. – Şimdi radikal sorulara geçiyorum.

Beyiniz size bir tokat atsa ne yaparsınız?

– Attı efendim, onu da yaptı. Ayrılma kararı almıştım. Benden özür diledi çocuklarım da çok yalvardılar, vazgeçtim.

– İnsanlara kariyerin pek etkisi olmadığını bildiğim için şaşırmadım. Sorumu şöyle değiştireyim. Ben eşinize şöyle soracağım, “Hanımınızın bir yerini morartacak kadar dövseniz ne yapar? Sizce ne cevap verecekler?”

– Derhal boşanır, diyecektir.

Profesör beyin cevabı: “Derhal boşanır efendim.”

12- Siz Beyinize vursanız o ne yapar?

– Güler. Hiç aldırmaz

– Eşiniz aynı cevabı verecek mi?

– Verir.

Profesörün cevabı: Öğrencilerimin veya dostlarımla yanında vursa -ki asla o öyle terbiyesizlik yapmaz- gerçek bozulurum. Kendi aramızda vurduğunda galiba şaşıyım.

– Tepkiniz ne olur?

– Hiç düşünmedim ama galiba gülerim.

(Arada konuşmaları buraya almıyorum.)

13. – Affınızı istirham ederek daha radikal bir soru soracağım. Eşiniz sizi aldatırsa, bu durumda eşiniz, sizinde onu aldatacağınızı düşünür mü? Veya şöyle diyelim; sizin tavrınızın ne olacağını söyleyecek?

– Tanrı korusun onu aldatmayacağımı bilir. Ben onurumdan kişiliğimden, sırf ondan intikam almak uğruna ödün veremem. Bunu çok iyi bilir. “Hemen benden ayrılacaktır.” der. Profesörümüzün cevabı: “Ben öyle bir şey yapmam ki, ne yapacağını düşüneyim. Sorunun hakkını vereyim yine de, derhal ayrılır.”

14- (.....)

15- Eşinizi Dekan Bey gelip, öğrencilerin içinde azarlar gibi eleştirse, eşinizin ne yapar?

– Derhal istifa eder.

Profesör: O gün çok sinirli olduğunu düşünüp hoş görür öğrencilerime de bir doktorun hem yer yer hoşgörülü olması gerektiğini göstermeye çalışmış olurum.

– Fakat hocam, eşiniz neden “Hemen istifa eder.” dedi? Acaba, kendisine hoşgörünüzü gösterme imkanı doğmadı mı? Ya da kimlikler yerinde mi kullanılmıyor da eşler eşleri hakkında bu kadar yanıılıyorlar?

– Sokrates: “Sorgulanmayan hayat, hayat değildir” der. Bizler, kariyerimizi adeta sırtımızda taşıyarak evimize gidiyoruz. Eşim de öyle. Tıp Fakültesi’nde öğrencilere ders veren profesör Hanım orda kalsın, evine gelirken, eş kimliğini giyinen hanım olsun. Ben karşımda kadınca duran bir eş isterim, profesörce duran, aynı kimliği evine taşıyan eş soğuk olur. Aynı şeyi o da benden ister. Fakat yoğunluğumuzdan mıdır, kariyerimize bağlılığımızdan mıdır nedir bilemiyorum, biz her yerde profesörüz. Çok doğru söylediniz kimliklerimizi yerine göre kullanmıyoruz.

16. – Size Dekan’ınız aynı tavrı sergilese siz ne yaparsınız? Eşiniz ne diyecektir?

– Ben derhal istifa ederim. Ve kesinlikle eşim bunu söyleyecektir.

Profesörün cevabı: Doktor Hanım derhal istifa eder. Aynı gün aynı saatte.

17. – Kavga eder misiniz?

– Bazen Doktor beyde itiraf edecektir.

Profesörün cevabı: Başkaları kadar değil.

18- Sizce, en çok kim haklıdır? Eşiniz ne cevap verecek?

– Ben haklıyım her zaman ben haklı, fakat eşim “Ben haklıyım” diyecektir.

Profesörün cevabı: Belli olmuyor. Beşer hali çoğun-

lukla benim haklı olduğumu sanıyorum, onun haklı olduğu durumlar da oluyor. Yaşam bu.

19- Önce kim barışma çabası gösterir?

Doktor Bey kendisi de “Ben” diyecektir.

Profesörümüzün cevabı: Maalesef her daim ben.

20- Ailede son söz kimindir? Eşiniz ne diyecektir?

– Son sözü konularımız belirler. Bazen onundur bazen benim. Doktor Beyde böyle diyecek sanıyorum.

Profesörün cevabı: Ailede son söz daima doktor Hanımındır.

21- Eşinizin en sevdiği yemek nedir? Sizin hangi yemeği sevdiğinizi söyleyecektir?

– Müsaadenizle bunu da bilelim, eşim enginarı çok sever, ben taze bezelyeyi.

Profesör Beyin cevabı: Ben enginarı çok severim, eşim yemek ayrımı yapmaz.

22- Zevklerinizin birleştiği konular nelerdir?

– Haberleri beraber dinlemek, sabah kahvaltısı sırasında gazete okumak, her şey hemen hatırlanmıyor, akşam yürüyüşünü severiz fakat fırsat bulamayız. Kaç etti? Üç. Dördüncüsü baş başa balkonda kahve içmeyi çok severiz. Kıyafetlerde, ikimizin de lacivert ilk rengimizdir. Eşim de bunları söyleyecektir.

Profesör Beyin cevabı: Beraber yürüme ortak zevkimizdir, sandal sefası, baş başa yemek yemek, yurt dışı gezileri, haberleri beraber dinlemek. Şu anda başka hatırlamıyorum.

23- Biraz da hayatın sık sık konuşulmayan yönüne geçelim. Sorum şu: Eşinizin anne veya babası hayatta mıdır?

– Evet, ikisi de seksen yaşını geride bıraktılar.

– Eşiniz, “Annemi babamı artık evime almak niyetin-

deyim. Son nefeslerini evimde versinler. Onlara sevgi gösterip dualarını almak istiyorum.” dese, siz ne dersiniz? Eşiniz ne diyeceğinizi söyler?

– Benim kanımca buna gerek yok. Onlara çok iyi bakıcılarla bakıyoruz.

– Fakat anne baba özellikle yaşlılık döneminde evlatlarını yanında görmek ister. Onların sıcak nefesini duymak ister.

– Doktor Beyin böyle bir talebi olursa tepki göstereceğimi sanmıyorum. Fakat kendisinin bunu isteyeceğini de... Ayrıca, araştırmanızla sorunun ilgisi nedir?

– Sizi rahatsız ediyorsa bu soruyu kaldırabilirim.

– Hayır! Sadece merak ettim. Ben kabul ederim eşim kabul etmeyeceğimi söyler.

Profesör Beyin cevabı: Ben haftada en az iki kez anne-babama uğrarım. Evime almış olsam Doktor Hanım seve seve kabul eder.

– Doktor Hanımın anne ve babası size ihtiyaç duysa, onları evinizde bakmak üzere kabul eder misiniz?

– Doktor Hanım isterse neden olmasın?

24- Sizler dine saygılı olduğunuzu ima eden ve çevremizde dindar tanınan eşlersiniz. Evliliğinizde din nerde durur? Dinden ışık aldığınız noktalar olur mu? Eşiniz buna ne diyecektir?

– Aaa! Elbette, dinin müdahale etmediği aile olur mu? Biz her yıl kurban keseriz, ben oruç tutarım, eşim başta ve son üçer gün tutar çünkü rahatsız. Eşim ailemizde dinin rolü olduğunu söyleyecektir.

Profesörün cevabı: Din aslında hayatımızın her yönünde vardır. Örneğin; biz her yıl kurban keseriz. Ben evden çıkarken besmele çekerim, gibi. Amerikalı bir profesör Hocam vardı. Dinsizlik insan ruhunu çürütüyor, dinden kopmakla hata ettik, derdi.

25- Galiba en radikal kabul edeceğiniz soruya geldik: Siz kapanmış olsanız...

– Bu mümkün değil.

– Farz edelim. Eşiniz buna ne der. Sizin ne söylediğinizi söyleyecektir?

– Asla izin vermez. Benim de kapanmayacağımı söyleyecektir.

Profesörün cevabı: Eşimin kapanacağını sanmıyorum. Kapanırsa kendi özgürlüğüdür derim fakat bizim kariyerimiz örtüyü tartamaz, pardon kabullenemez.

– Başka ülkelerde kapalı profesör görüyoruz. Herhalde sistemi kastediyorsunuz. Neyse siz mini etekle sokağa çıksanız eşiniz ne der?

– Bana bırakır, fakat kariyer sahibine mini eteği yakıştıramam, der.

Profesörün cevabı: Doktor Hanım kariyerine göre giyinmeyi bilir, mini etek giymez.

26- Biraz sıradan konulara girelim. Eşinizden ayrı kalırsanız, onu kaç gün sonra özlersiniz? Eşiniz ne diyecektir:

– Bana hiç belli olmaz, bazen bir saatte bazen bir günde özlerim. Eşim bir gün diyebilir.

Profesörün cevabı: Doktor Hanım beni, şu kapıdan öteki kapıya gecene kadar bile özler. Kızarsa, bir yıl özlemeyebilir. Şimdi; “Siz” diyeceksiniz. Ben de öyle. Eğer birbirimize ihanet etseydik bu özlemin gizemi sona ererdi. İhanet etmememin yaşlılıkta büyük faydaları oluyor. Ben bunu öğrencilerime bile söyledim.

27- Sokakta elele yürür müsünüz?

– Maalesef imkanımız olmuyor. Otomuzla gidiyoruz. İmkanımız olsa gezeriz, eşim çok sevdiğimi söyleyecektir.

Profesörün cevabı: Fırsatımız oldukça elele gezeriz. Eşim çok sever, ben de tabi.

28- Eşinizi sizce ne kadar tanıyorsunuz? Eşiniz ne diyecek?

– Ben onu tanıdığımı sanıyorum. Fakat o, benim onu tanımadığımı söyler.

Profesörün cevabı: Çatışmalarımız buradan doğuyor, eşim beni halâ tanıyamadı. Bazen çok basit bir konu yüzünden günlerce dargın kalıyoruz. Profesör olmak, rahmetli Özal'ın dediği gibi, beşeri vasıfları terk etmek anlamına gelmiyor. Şunu da açıklamakta yarar var, eğer biz okuyan aile olmasaydık ve beşeri eksileri bilmeseydik bu günümüze gelemezdik. Gençler niçin ayrılıyor? İnsanı tanımıyorlar. Hayatı tozpembe görüyor, küçük olumsuzluklarda egolarının hepsi birden ayaklanıyor. Okumuyor, insanı tanımıyor, eksilerine rağmen insanı kabullenmeyi bilmiyorlar.

29- Eşinize en güzel sözünüz nedir? Sizin önem verdiğiniz o sözün eşiniz farkında mıdır?

– Ben ona “mavi dünyam” demeyi çok severim. Fakat bunu söylemem için iç dünyam, neşem yerinde olmalı. Doktor Bey “mavi dünyam” sözümü hatırlayacaktır.

Profesör beyin cevabı: Bana çok güzel sıfatlarla iltifat eder. En sevdiğim sözü “mavi dünyam” deyişidir.

30- Sizin eşinizde en sevdiğiniz yönlerle onun sizde en sevdiği yönler nelerdir? Eşinizin de farkında olduğu yönleri sayar mısınız?

– Benim eşimde en beğendiğim yön, bense yemeğe başlamaz, bende onun sevdiği yön gülüşümmüş.

Profesörün cevabı: Ben onun çok yönünü seviyorum fakat o bilmez bunu. En beğendiğimiz yönü ne kadar kızgın olursa olsun beni gülen yüzle karşılaması, ruhumu dinlendiriyor. Onun bende en sevdiği yön, ona olan aşkımın hiç değişmemesidir.

Sorular üzerine sohbet

Profesör eşler arasında anket sonunda sohbet ettik. Soruların sonunda neden tartıştıklarını bulup bulamadığımı sordular. Bulduğumu söyledim: “Sizler birbirinize âşık değilsiniz fakat aşktan üstün olan sevgi ikinizde de var. Birbirinizi çok seviyorsunuz, fakat bazı konularda, biriniz ötekine beşeri isteğini vermiyor, diğeriniz beşerin veremeyeceğini eşinden istiyor,” dedim. Her ikisi de bu cevabı gülümseyerek doğruladılar.

Profesör eşlerdeki en önemli nokta:

a) Sayın Profesör Bey

Eşine karşı çok olgunca davranıp sabrı yeğlemiş, fakat eşini tanımaya çalışmamış.

b) Sayın Profesör Hanımefendi hep anlaşılmaq istemiş, fakat o da eşini anlamaya çalışmamış.

Profesörler bu anketin kendilerine bakış açısı getirmesi yönünden çok faydalı olduğunu söylediler. Bundan sonra birbirimize farklı bakacağız, gibi sözlerle anketin olumlu geçtiğini belirttiler.

* * *

Bir başka anket

Eşlerin dışarıdan görünümlelerinden mutlu mu mutsuz mu oldukları belli olmuyor.

Erkek, lise öğretmeni M. Hanım ev kadını G.

Erkeğe soruyoruz:

– Eşinizi tanıyor musunuz?

– Evet çok iyi tanıyorum

– G'nin cevabı: Evet kocam beni tanıyor.

– O sizin sevdiğinizi biliyor mu?

– Evet.

– Hanımınız sizi seviyor mu? Siz onu seviyor musunuz? Siz ne diyorsunuz eşiniz ne der?

– Ben onu çok seviyorum, o da beni çok sevdiğini söyler. Ve beni çok sever.

G. Hanımın cevabı: Eşim beni çok sever, ben de severim, fakat o benim biraz sevdiğimi söylemiştir.

(...)

– Sizce, hanımınız sizin en çok hangi yönünüzü beğeniyor?

– Ona güvenme mi, inanma mı?

G. Hanımın cevabı: Dürüst zeki, duygusal oluşumu demıştır.

– Karakterinize ait, hanımınızın en beğendiği yönünüz nedir?

– Eşim benim aile içinde, yerine göre özgür, yerine göre otoriter oluşumu beğenir.

G’Hanımın cevabı: Kişilikli oluşunu severim.

– Sizce eşiniz romantik biri mi, sizce o sizi romantik buluyor mu?

– Evet Hanımım romantiktir, beni de romantik bulur.

G’nin cevabı: Hayır. Eşim romantik değil, beni de romantik bulmaz.

Bu kez hanımına sorduk:

– Eşinizin karakterinden üç özellik söyler misiniz? Asla yalan söylemez, sözüne sadıktır, karşından da bunu bekler.

G’nin cevabı: Eşim beni güvenilir bulur ve öyle söylemiştir.”

– Siz onu güzel buluyor musunuz? Eşiniz ne diyecek?

– Çok güzel bulduğumu söyleyecektir.

G'Hanımın cevabı: Evet eşim beni güzel görüyor.

– Siz dindar bir öğretmensiniz. Eşiniz kapalı. Bir gün eşinizi sokakta baş açık görseniz. Eşiniz, sizin tavrınızın ne olacağını söyler?”

– Böyle bir şey asla yapmaz, eşimde bunu söyleyecektir.

G'nin cevabı: Şaşırrız öyle şey beklemez benden.

– Siz hanımınıza ihanet etseniz, hanımınız ne yapar?

– Yine aynı mantığı yürüteceğim. Kesinlikle ihanet etmem, hatta düşünmem bile, böyle bir şey olsa beni yaşatmaz ya da hemen ayrılır.

G'nin cevabı: Öyle bir şey olmaz. Olmuş olsa ilk tepkim ayrılırdım. Başka ne yapardım şu anda bilemiyorum.

M. Bey'e soruyoruz:

– Evde son söz kimindir? Genellikle ortaklaşa karar alırız.

G'nin cevabı: Genelde ortaklaşa karar veririm,

– Hanımınızı dövseniz sizce ne yapacağını söyleyecek?

– Kesinlikle uzun süre evliliğimiz zedelenir.

G'nin cevabı: Ben de ona vururum çünkü çok sinirlenirim. Sinirim geçinceye kadar eve uğramam. Özür dilerse herhalde bir defalık affeder giderim. Ama kalbim affeder mi onu bilmem.

– Hanımınızın en çok sevdiği şeyler nelerdir? Ne diyecek?

– Ailesi, çocukları ferah-geniş bir ev, yalnızken hind filmi izlemek.

G'hanımın cevabı: Çocuklarım, ailem. Sosyal aktivitelerde görev almayı seviyorum.

– Hanımınızın sizin en çok neleri sevdiğinizi söyleyecek?

– Kesinlikle bilgisayar, toplumda ön plana çıkmayı sevdiğimi, gezmek, tabiat”

G'nin cevabı: Bilgisayarı, bir şeylerle uğraşmayı çok sever.

– Hanımını giysi konusunda hangi renkleri sever?

– Dışarıda koyu renkler, evde pembe ve açık renkler.

G'nin cevabı: Dışarıda koyu, içerde değişiyor.

– Sizin kıyafetlerinizde hangi rengi sevdiğinizi söyleyecek:

– Lacivert ve siyah.

G' Hanımın cevabı: Siyah lacivert.

– Hanımınızın en sevdiği yemek nedir?

– Kanat”

G'nin cevabı: Pilav ve kanat, demiştir.

– Sizin en sevdiğiniz yemek nedir? Hanımınız ne cevap verecek?

– Karnı yarık ve bezelye diyecektir.

G'nin cevabı: Kuru fasulye köfteyi çok sever. Bezel-yeyi de sonradan sevdi.

– Hanımınız sizden veya ailenizden şikayeti olsa size söyler mi?

– Çok rahatlıkla.

G'nin cevabı: Söylerim.

– Sizi kıskanır mı ne diyecek?

G'nin cevabı: Evet, çok aşırı değil ama.

– Siz onu kıskanır mısınız eşiniz ne diyecek?

– Ben çok kıskanırım.

G'nin cevabı: Yerine göre kıskanır, aşırıya gitmez.

Anketten sonra, G. Hanımla ile sohbet ettik. Anket bir-

iki nokta hariç çok tutarlıydı. Fakat bir nokta vardı, o nokta beni düşündürdü. “Siz gerçekten mutlu bir kadın mısınız?” dedim “Evet.” dedi. Fakat, ankette bir önemli nokta var, bu da sizin mutluluğunuzu (şahsınızı kastediyorum) bozar. O da şu: Onun sizi romantik bulmadığınızı söyleyecek sanmanız, sizin de onu romantik bulmamanız, şahsınızın mutluluğunu engeller. Fakat beyinizi engellemez, çünkü o, hem sizi romantik buluyor, hem de sizin onu romantik bulduğunuza inanıyor.” dedim. Verilen cevap ilginçti: “Ben, çiçek almak, ne bileyim böyle romantiklikleri sevmiyorum, sevsem istediklerimi alır.”

Güzel bir tespiti G. Hanımın tespiti. Kadın ya da erkek, daima karşı taraf beni anlasın diye beklememelidir. Kendisi, nelerden hoşlandığını bazen kelimelerle bazen imajlarla belirtmelidir ki, iletişim stratejisinin en önemli dinamiklerinden biri yerini bulsun.

Sevsem söylerim, diyor. İşte her eşin isteğini eşine söylemesi kendisini tanıtmasıdır asıl mesele. Daima, o beni tanıсын, anlasın diye beklemek çok yanlış bir yolculuk olur.

G. Hanım bir gerçeği daha ifade etti. “Eşimi önceleri anlayamıyordum. Beş yıldan sonra şimdi hem daha çok anlıyorum, hem de daha çok seviyorum.” dedi.

Evet, sevmek tanımakla, anlamakla olursa önemlidir, değerlidir, beş yıl sonra bile olsa.

5. 9. Anketleri Değerlendirme

Binlerce kadınla toplu halde, yüzlercesiyle birebir görüştim, birçok aileyi gözlemledim.

Avrupa’dan, Avusturalya’ya, Kuzey Irak’tan Hicaz’a, Kıbrıs’tan Krallığa, Kuzey Afrika’ya kadar birçok ülkede

insanlar üzerinde araştırmalar yaptım. Kadınsı dertlerin her yerde aynı olduğunu anlamakta gecikmedim.

Fark ettiğim en önemli konulardan birkaçı:

* Evlilerle bekarlar dünyaya farklı bakıyorlar.

* Eşler birbirlerinin kendi kıstaslarına göre yaşamalarını istiyorlar. En “aydın eşler” arasında bile bu konuda baskı var. Ya kadın ya da erkekten geliyor baskı, ama geliyor.

* Bütün insanlar seilmeyi seviyor. Sevmek konusunda, emek vermeden sevginin kalıcı olabileceğini sanıyor seilmek için emek vermiyorlar. Sevginin ölümsüz olduğunu sanıyorlar.

* Eşler birbirlerini tanıdıklarını sandıkları için tanıma gayreti göstermiyorlar. Kendilerinin kırılmayacağı bir söze davranışa eşinin de kırılmadığını sanıyor veya önemsemiyor.

* Her olumsuz durumda ayrılmayı düşünüyorlar. Problemlere çözümün, ayrılıkta olduğunu sanıyorlar. Çözüm üretme alışkanlığı yok. Hatta bazıları bu tavrıyla övünüyor.

* Bütün insanlar eşinden ilgi bekliyor. Yaşları, kariyerleri ne olursa olsun bu gerçek fark etmiyor. Singapur’da, sokakta tartışan bir çift görmüştüm, kadının beden dilinden hemen hüznlendiğini, eşine kırıldığını ve meşhur tanrılarını Buda’yı gidip ona yalvarmaya başladığını ilgiyle izledim. Demek oluyor ki, gönüller hep aynı ırktır.

* İnsanlar insanları tanımıyorlardan öte, her insanın sevgiye ihtiyacı olduğunu biliyor, fakat bilmiyorlar gibi davranıyorlar.

* Farklı kültürdeki insanların tartışmaları da, yargıları ve kaygıları da, seviye değiştirse de, sonucu değiştirmiyor. Sonuç: Eşler birbirlerini tanıdıklarını sanıyorlar. Bu sanı eşlerin dünyasını karartıyor.

Batının aydınlığından bahsedilir, gençlerimiz batıdaki çiftlerin birbirlerini anladıklarını sanırlar fakat yanlışlıklarını anlamazlar.

Batıda gördüğüm onlarca kadından biri dahi eşi tarafından anlaşıldığını söyleyemedi. Batıda bir bunalım olmamış olsaydı, neden bir kadının ve erkeğin hayatından onlarca erkek geçsindi? (İstisnalar her yerde vardır.) Demek oluyor ki, eşler birbirlerinin ruhunun neye ihtiyacı olduğunu ve o ihtiyacın nasıl tamamlanacağını ya bilmiyor ya önemsemiyor, insanın fiziksel ihtiyacına cevap verme, beden bölümünü doyurma gayretine girince ruhsal ihtiyaçların unutulması, aile dökümünü veya çürümesini beraberinde getirdi.

VI SON BÖLÜM

6. 1. Çözüm

Her ailede, her gurup ve toplumda olumsuz yönler vardır. Bazen olumsuzluklar kangrene dönse de yine çözüm aramak insanlığın vazifesidir.

Karanlıkları aydınlatan yöntemler vardır. Ve dünya bu yöntemler ışığında çözüm üretmek zorundadır.

Eşlerarası ilişkilerdeki iletişim stratejisi konusu düşünürlerin ele alması, halkı bilgilendirmesi için, elinden geleni yapması gereken konulardan biridir. Çağlar boyu, idam edilen nice alimler ve nice filozoflar insanların problemlerini görmüş ve çözüm üretmek adına idam edilmişlerdir. Yaşadığımız çağda insanlık için yapılan birkaç satır yazıyla birkaç mum yakma eylemi yeterli olamaz.

Ne mi yapmalı?

1) Aileleri yıkıcı, mutlulukları olumsuz yönde etkileyici bütün etkenlerin ortadan kaldırılması gerekmektedir. En azından ekranlardan tetikleyicilik yapılması engellenmelidir.

a) Şiddet içerikli vb. filmler yasak edilmeli.

b) İçki, kumar, sigara gösterilmemeli.

c) Cinsellik içeren sahnelerle aileye ve ahlaka dinamit konmamalı vb.

Yani evliliğin saygınlığını yok eden, eşleri birbirine saygısız yapan bütün unsurlar gözden geçirilmeli.

2) Çocuklarına ve eşine bakmayan evini terkedip giden anne veya babaların ceza alacağı bir kanun çıkarılmalı, eşlerarası hakaretler de yasaklanmalı. Pardon T.C.K.'da yasaktır. Fakat halka caydırıcı olarak bildirimi yapılmadı, acilen yapılmalı. "Evlilik toplum açısından çok önemlidir, diğer yönü de, eşlerin çocuk terbiyesinde yardımlaşmalarını sağlamasıdır"⁽¹⁴⁴⁾ "Ölümü inkar eden bir uygarlık yaşamı inkarla son bulur" dendiği gibi, aileyi inkar etmekte medeniyetlerin ölümüne hazırlık demektir. İnkâr edilen bir şeyi ihya etmek için kim çalışır? Ayrıca, zina da yasaklanmalı, zinaya götüren yollar da...

3) Çocuklar üzerinde titizlikle durulmalı. Çocuklar anne kimliği ile baba kimliğini birbirine karıştırmayacak şekilde kimlikler netleştirmeli. Özellikle toplum gözünden kaçan, aslında sanıldığından fazla olan eşcinsellik konularında aile bilinçlenmeli. Bazen, yedi yaşındaki çocuk eşcinsel psikolojisi içindedir de, ailenin bilinci yoksa bunu fark edemez.

Bilinçli aileler ise, erken farketmenin faydasını görürler. Çocuklarının sırlarını hiç kimseye söylemeden onu tedavisi için gerekeni yapar. Tedavi her yaşta mümkündür. En büyük tedavi (büyüklerde) doktor tedavisiyle beraber imandır, iletişimi güzel olan anne babalar gerçek dostlardır.

"Eğer sevecenlik ihtiyacı aynı cins üzerinde yoğunlaşırsa bu, gizli ya da açık eşcinsellikteki belirleyici etkenlerden birisi olabilir. Eğer karşı cinse giden yol çok aşırı bir

(144) Aile Bilinci, Aysel Zeynep, s. 17

kaygı tarafından tıkanmışsa, sevecenlik ihtiyacı aynı cinse yönelmiş olabilir”⁽¹⁴⁵⁾

Bir düşünür, babasından nefret eden erkek çocuk anneyi modellerse, cinsiyetiyle beraber modeller, ikazında bulunmuştu.

Ailenin ve çocuklar yoluyla yirmi yıl sonra aile oluşturacak olan çocukların bilgilendirilmesi gerekiyor. Bilgi de öncelik, ahlakı güzelleştiren ilmi bilgi de olmalı.

4) “Bilgi ‘Ben, Sen’ ilişkisinde doğar. Her bilgi kendi zemininde değerlendirilir. Bilgi kaynağı yoksa, tezenformasyonla karşılaşılabılır. Bilgiyi kabullenme yöntemimiz bizim yöntemimizi de belirler” (Dr. Mahir ünal, ders notlarından)

Ailede, eşlerarasını ve topluma sevgi sunuunu en gerçekçi yöntemle inanç ile olur. Dinin den koparılan, her yanlışın dininden geldiğine inanan toplum bireyleri tıkanıklıkları yerde kalırlar. Eşlerarasındaki iletişim stratejisinde en önemli dinamikler İslâm dininde olmasına rağmen “Bilimsel değil” hezeyanlarıyla reddedilmesi bizim gerçeğimize uymaz. Bu konunun üzerine cesaretle yürümek gerekir. Eninde sonunda kabul edilecek gerçekleri şimdi görmezlikten gelmenin bedeli pahalı olacaktır.

“Kadınlar hakkındaki bütün ayırım ve bağımlı görme şekilleri, Ortadoğu’nun folklorunda değilse bile, geleneğinden kaynaklanmaktadır, Kur’an’ın mesajından değil.

Bu tespitimiz yerindedir. Nitekim İslam medeniyetinin zirve dönemleri olan İspanyadaki Endülüs Medeniyeti sırasına 11. yüzyılda, bir ilahiyatçı ve hukukçu olan İbn Hazm bu meseleleri ele alır. İbn Hazm, sonunda Kur’an’ın mesajının bizatihi temeline uygun düşen şu sonuca varır.

(145) *Nevrotik Kişiliği*. Kuren Harley, s. 87

Erkekler ile kadınlar arasında takvadan, yani Allah'a ibadetten başka hiçbir derece farkı yoktur"⁽¹⁴⁶⁾

Çağımız içi çöplük dolu olan fakat saten kurdelelerle süslenmiş, hediye paketine benziyor. "Eğer paket kağıdı içinden daha güzel olursa durum kötü demektir."⁽¹⁴⁷⁾

Eşler arası iletişimden, sokaktaki çoğunluğun sosyo-ekonomik ve psikolojik durumuna kadar, her olumsuzluğun düzelmesi için, halkın ekmeğe değer verdiği, bulamadığında sokak sokak aradığı gibi, kurtarıcı bilgiye önem vermesi ve ekmeği aradığı gibi kurtarıcı bilgiyi de araması gerekir. İşte dünya o zaman görülmeye değer olur.

Yirmi yıllık gözlemlerim, artı üç yıllık okul hayatım boyunca ve ondan önce de yaptığım araştırmalarımı çok önemli bularak ve değer vererek tezimi hazırladım. Ne istediğini ve görüşlerini insan ilişkilerini de anlayabilmek için, önce insanın hangi ortamda yetiştiği, bilinç altında yatırılan canavarların ne olduğu iyi bilinmeli. Yıllarca süren araştırmalarımda gördüm ki, bir insanın yedi yaşına kadar modellediği veya özümselediği eğriler ve doğrular, yetmiş yıl okumuş olsa bile yine de silinemiyebiliyor.

Eşler arasında yaptığım çalışmalar bana ilginç bir şeyi gösterdi, aslında erkekler kadınları kadınlar da erkekleri tanımıyorlar. Şaşırtıcı olan şeyse, tanımadıkları halde, yine de çoğu evlilik yolculuğuna düşse kalka da olsa, devam ediyorlar.

Eşler arası ilişkilerde iletişim stratejisini hazırlarken, uzmanların eserlerinden faydalanmamın yanında eşlerle yaptığım birebir mülakatlar sonunda bana orijinal gelen bilgiler ve hayatın içindeki ilginçliklerden enstantanelere de rasladım.

(146) *İslam ve İnsanlığın Gerçeği*, Roger Graudy, s. 148

(147)- *Einstein'in Beyni*, Michael Paterniti, s. 18

Bu çalışmamı yaparken olaya birkaç perspektiften bakmaya çalıştım. Kadın erkek ilişkilerini irdelerken bazı kitapların erkek yazarlarını, kadınların kendilerini anladıklarından daha iyi anlamış olmaları bana çok ilginç geldi. Bu zihnimde bir soruyu da beraberinde getirdi. Acaba kadınlar da isterse erkekleri erkeklerden daha iyi anlayabilirler mi?”

6. 2. Eleştiri

1) Şahsım adına söylüyorum, dinime hakaret eden bir kitabı okumam, okursam ya karşı fikri anlamak ya da ona reddiye yazmak için okurum. İnançlı öğrencilerin bulunduğu yerlerde tüm eğitim uzmanları dinimize inanmayabilir, hesabını sormak bize verilen bir görev değil, ancak ateist öğretim görevlileri, kendileri inanmasalar bile, inanca öğrencilerin bulunduğu ortamda duyarlı olmalıdırlar. “Din bağnazlıktır” diyecek kadar ufku kararmış bir uzmanın kitabını nasıl okuyabilirim veya inanca olan bir başkası nasıl okur? Hem, eğitim adına neden okusun ki böyle bir kitabı? Öğrenimim devam ettiği sürece bahsettiğim olumsuzluklarla sadece iki kez karşılaşmış olmamdan dolayı da şanslı olduğumuza inanıyorum. Bazı üniversitelerde bir öğrencinin okuduğu ödev nitelikli kitapların çoğu dine hakaret eden kitaplar oluyor. öğrencilere eleştiri imkanı veren Newport Üniversitesi İstanbul temsilciliğine teşekkür etmeden geçemeyeceğim. Fakat söylediğim konunun, iki kez de olsa problem olduğunu vurgulamak istiyorum. Çünkü bu durum, öğrenci onurunu zedeler. Bunu da ifade etmeden geçemeyeceğim.

2) İslam hakkında yanlış bir kelimeyi, sıradan, okumamış bir vatandaş kullanırsa bunu pek yadırgamayız. Fakat

profesör olan bir şahıs bilmediği bir konuyu bilir gibi yazarsa bu konu yadırganır. Ve o kitabın tavsiye edilmesi, inanan öğrenciyi üzer. İnancı olmayan öğretim üyesi en azından dini konulara girmemelidir.

* * *

3) Şüphesiz, her insanın kendine özel düşünceleri vardır. Bazen öğrencinin çok iyi bildiği bir konuyu öğretim görevlisi profesör bile bilmeyebilir. Bu açıdan bakıldığında eğitim kurumumuzun öğrencilerin tezinde "tavsiyelerinizi yazın" önerisi harikulada önemlidir.

Bilgi, ruhla, duyguyla elde edildiği gibi geri dönüşümü de aynı kurallarla olursa dinlendirici ve faydalı olur kanaatindeyim.

* * *

Yanlış bile olsa, herkes fikrini söylerken doğru olduğuna inandığı için söyler.

* * *

Problemlerde boğulmamak için insanlar, yaş, kültür ve beceri seviyelerine göre meşgul edilmeli. Gayesizliğin bedeli büyüktür ve bu çok iyi anlatılmalı, toplumsal zeka hareketine geçmeli. İnançsız olunamayacağı biktırmadan halka işlenmeli. Özellikle üniversiteler öğrencilere, dini ahlak vermekten uzak kalmayı başarı olarak görmemeli.

"İnsanın, hayatın güçlüklerine dayanabilmek için kendisini bir amaca, bir ilkeye bağlaması gerektiğini vurgulayan Durkheim, kişinin din, aile, millet gibi toplumsal zümreden herhangi birine canla başla bağlanmasını ve kendisini ona vermesini öğütler. Bu kurama göre, bencil intihar oranı, bireyin dine, aileye, devletine ve milletine olan bağlılığı ile ters orantılıdır."⁽¹⁴⁸⁾

* * *

4) İnsan zekasının her yönü, insan zekasının başarıları, başarısızlıkları, isabet ve yanılırları, örneklerle anlatılmalı. Bir kuram sahibi ilahlaştırılmamalı. Onların da bilemedikleri halde bildiklerini zannettikleri konular olduğu birbir işlenmeli eğitim alanlarında örneklendirirsek, "Aşağıdaki yazıya kim yanlış diyebilir?" Derse bilimsel delili nedir? Tahminler doğru bile çıksa bilgi veya bilim değildir. Bilimin yanlışlamacılık yöntemi de artık güncel konu gibi anlatılabilmeli. Bu bir ihtiyaçtır. Çünkü bilime tapanlar görülmektedir.

*) Anlamak hayatın ilk adımıdır:

"Sorunlarınızın niteliğini anlamanız, onlara çözüm bulmak zorunda olmanız demek değildir. Zihninizin işleyişini, başka bir deyişle, belki bir durumda olası davranış biçiminizi ve neden öyle yaptığınızı kavramanız demektir. Sahip olduğunuz kişiliğe nasıl ulaştığınız hakkında düşünce sahibi olmaya başlamanız anlamına gelir."⁽¹⁴⁹⁾ Dileğimiz bu bilinci bütün öğrenim kurumları verirler.

6. 3. Tavsiye

Araştırmalar gösteriyor ki, insanlar insanlarda Allah'ın sıfatlarını görmek istiyorlar. Hatasız, unutmayan, çok sabırlı vb.

İnsana, insanı hatalarıyla kabul edebileceği yeti üzerinde daha geniş çapta bilgi verilmeli ve bu konuda insan eğitilmeli.

(149) Özgüven Matthew Mc. Kay, Patrick Fanning s. 97

6. 4. Sonuç ve Değerlendirme

İnsanlar, daha önce ima ettiğimiz gibi Allah'ın sıfatlarını taşıyan eş istiyorlar. Hiç hatasız olma hali.

İnsanın derinliği anlaşıldıkça, bu derinlik üzerine çalışmalar artıyor, artmalı da. Zira insanın değişkenliği kendisini yormaktadır. Çünkü insanın şaşırtıcı yönleri beklenmedik bir anda ortaya çıkabiliyor. "İnsanlar bazen hayatın tadını elleriyle bozuyorsa, bu kendisini yönetmeyi bilmediğindendir.

Bazıları da hayatlarını, zehir eden yaşam sürecini kendileri hazırlar. Özellikle, harikulade dizayn edilmiş bedenin içinde bir görünmez, ama hissedilen ruhun inkarı halinde, çözümsüzlük sayısız düğümler oluşturur: "Her insan sıklıkla kendisinden bahseder, 'görüşüm'der, 'şahsiyetim'der, kısacası 'ben' der. Bu benin yerini insan vücudunda aradığımızda, insan hücrelerinden başka bir şey göremiyoruz." (150)

Bilindiği üzere, bilimin tespit ettiği ya da edemediği milyonlarca insan psikoloji vardır ve hepsi birbirinden farklıdır. Her evli çift kendi psikolojilerini kendileri tesbit edecek duruma gelmeli. Öğrenmek bu yolun ilk adımıdır. İletişim stratejisi bu yüzden önemlidir; eşler arasında daha yakın bir iletişim olduğundan birbirlerinden çok beklentileri, umutları ve güvenleri vardır, hatta gerçek hayatta olması imkansız hayalleri vardır. Bu yüzden insanoğlu, bireysel tespitleri olsa da, hayatın zorluklarını özellikle iletişim stratejisi bilmesi gerekir. Zira, eşler işyerinde, sosyal yaşamın içinde daha fazla vakit geçirirken, eşini anlamak gibi bir derinliğin içinden ancak önemli stratejileri bilmek-

le çıkabilir. Bu stratejilerden olmazsa olmazlardan olanı eşler arası iletişim stratejisidir. Çünkü, sokaktaki adam, iş, okul arkadaşları, kişinin hayatında küçük bir kesiti işgal eder(zaman olarak eşinden fazla arkadaşının yanında bulunsa da) fakat eşler arasındaki ilişki zamana bağlı olmadığından, her an beraberlik sözkonusudur. Eşlerarası iletişim stratejisinin çocukları eğitmek gibi, görünmeyen faydası olduğu gibi, sosyal hayatta da, toplumsal çürümeyi engelleyici örneklik de sözkonudur.

Her evli insanın kendine has bir iletişim stratejisi vardır. Sıradan bir kadın eşiyle iletişim stratejisi oluştururken eşinin kapasitesini tanıdığı kadar bunu başardığı ve başaramadığı gibi şehirli ve yüksek lisans yapmış kişilerde aynı orantıyla ve fakat seviyeyi yükselterek, iletişim stratejisi geliştirmektedir. “Sen kahveye gidersen, ben de yarın davaları sağmam haberin olsun” diyen köylü kadına karşılık şehirdeki kadın da “Kahveye gidersen ben de gaziyonaya giderim” gibi. Bu bir genelleme değildir. Sonuç değişiyor. Köylü eşler, şehirli eşlere göre birbirini daha iyi tanıyor daha iyi anlıyorlar. Yaptığım araştırmalardan bunu çıkarıyorum. Tabii ki tartışılabilir bir tesbittir bu.

* * *

İletişimin temel maddelerinden biri de fedakarlıktır, demiştik.

Şahit olduğum iki örnek çok önemlidir. İstanbul’da Anadoludan gelmiş, bir aile vardı. Kadın kocasını hiç sevmeydi. Bu ailedeki, her iki eşin anneleri yatalak hastaydı. Eşler anneleri için çözüm bulmalıydılar. Erkek bulmuştu çözümü. “Annem nasıl olsa bizim evde, anneni de getirelim o da onun odasında kalsın. İkimiz de huzurlu oluruz. Sen anneni düşünürken mutlu olamıyorsun, sen mutlu olmayınca ben de mutlu olamıyorum” diyerek.

Erkeğin bulduğu bu çözüm, hanımının ona çok saygı ve sevgi duymasına sebep oldu. Bu da gösteriyor ki, bazı iletişim sebepleri dolaylı olur. İkinci örnek İstanbul sosyetesinden: Eşinden ayrılmayı düşünen erkek, bir butik sahibi olan hanımından babasının yatalak olduğunu söyleyerek çözüm arıyordu. Eşi ona “Annene babana bir daire alalım, bir de bakıcı tutalım, rahat rahat yaşasınlar.” demiş. Eşi sevinerek kabul etmiş ve ayrılmaktan vazgeçti. İşte eşler arasında bir iletişim gerçekleşmişti ama yaşlı insan psikolojisi bu çözümlerde unutulmuştu. Çünkü bazı yaşlılar ayrı evde değil, çocuklarıyla birlikte oturmak isterler.

En kalıcı, en evrensel, en insancıl olan iletişimler, eşlerarasını düzeltirken ailenin ilk diğer fertlerini unutmamaktır.

İnsanı daha önce de belirttiğimiz gibi önce o insanın hangi ortamda yetiştiği bilinç altında yatırılan canavarların ne olduğu iyi bilinmeli. Bilinç altına neyi modellemişlerse onunla yaşayanların değişmesi mümkün görünmüyor. Ruhsal boyuttaki insanlar istisnadır.

Kadının erkeği, erkeğin de kadını tanımadığını zikretmiştik. Neden tanımıyorlar? Birbirlerini tanımaları için ne yapmak gerekiyor? Bu sorunun cevabı için, devlet ve eğitimciler, müftüler, hatipler, yazarlar ve film yapımcılarının elele çalışmaları şart. Büyük problemleri çözmek için büyük planlar gerekiyor şüphesiz!

2 Ekim 2006

E.Ş.Ö

Not: Bitirmiş olduğunuz tez'ime kitap için bazı ilaveler yaptım. Bu ilaveleri toptasak iki sayfa tutmaz. Bilginize.

E.Ş.Ö.

6. 5. Özgeçmiş

Adı-Soyadı: Emine Şenlikoğlu Özkan

1.1.1953 yılında Giresun'da dünyaya geldi. (Resmi kayıta 1950'dir) Kundaktayken Adapazarı Sinanoğlu'na, daha sonra çocuk yaşta ailesiyle İstanbul'a yerleşti. Köyde ilkokula gönderilmedi. Yirmi yaşından sonra ilkokul diplomasını dışarıdan girdiği imtihanla aldı.

1978 yılında amatörce yazmaya başladı. Marmara Gazetesi, Milli Gazete, Sur Dergisi'nde yazıları, Yeni Devir Gazetesi'nde de şiirleri yayımlandı.

Yazı hayatına başladığında hiç edebiyat okumamıştı. 1984 yılında yazdığı ilk kitabından dolayı fikir suçundan 8 yıl 3 ay hapis cezası aldı. 2,5 yıl hapis yattıktan sonra, infaz yasasından faydalanıp cezaevinden çıktı. İçerde yedi kitap yazan yazar, dışarda da yazmaya devam etti. Yirmi kitap yazdıktan sonra, özel hocalardan edebiyat dersleri aldı.

Kırk yaşından sonra ortaokulu ve liseyi dışarıdan okudu.

Yazarlık okulunu (sertifikalı) bitirdi.

Bir taraftan ilk kitaplarını gözden geçiren yazar, bir taraftan okumaya devam etti. NLP' de mastır yaptı. 50. yaşından sonra da Newport Üniversitesi'nden mezun oldu. 2007 yılına kadar 70 kitap yazan Emine Şenlikoğlu Özkan evli ve iki çocuk annesidir.

6. 6. Kaynakça

- 1- Kur'an
- 2- İncil. 1999 İstanbul. Kitabı Mukaddes Şirketi
- 3- Budak, Selçuk. 2003. *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- 4- Özgüven, Prof. Dr. İbrahim Ethem, 2002, *Evlilik ve Aile Terapisi*, Ankara, Pdrem Yayınları
- 5- Fanning, Patrick, Mckay, Mathaw
2005, Özgüven Ankara, Çev. Fatoş Gaye Atay. Arkadaş
- 6- Horney Karen, 1990, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, Türkçesi Selçuk Budak, Ankara, Ekin Yayınevi
- 7- Salomon, Andrew, 2001, *Depresyon Atlası*, İngilizce'den Çeviren, Berna Çaplı Gülderen, Dedeoğaç Funda Tatar, İstanbul, Okuyan yayınları
- 8- R. Ateş İ. Erdoğan, H. Ergin, 6, Gül, G. Günyerşenel, O. Güngörmüş Özkardeş, İlgar, Ş. İlgar, A. E. İşman, A. Kılıçarslan, N. Özabacı, H. Yavuzer, A. Yıldız, F. Yüksel Şahin, *Evlilik Okulu* 2004. Editör, Haluk Yavuzer İstanbul Remzi Kitabevi
- 9- Morgan Morla, 2005, *Bir Çift Yürek*, Türkçesi, Eren Candey, 2005, İstanbul, Klan yayınları
- 10- Altınköprü Tuncel, *Genç Kız psikolojisi ve Cinselliği* 1982 Altınköprü Yayınları
- 11- Karabıyık Barbarasoğlu, Fatma, 1998 *Sözün ve Sükutun Renkleri*, İstanbul, İz Yayınları
- 12- Kutup Muhammed. *İslam'a Göre İnsan Psikolojisi*, Çeviren, Akif Nuri, İstanbul, Hicret Yayınları
- 13- Ilgaz, Afet, 2003, *İkinci Güneşi*, İstanbul. Birey Yayınları
- 14- Leyla, Navaro. 1999 *Bir Cadı Masalı*, İstanbul, Remzi Kitabevi
- 15- Coşkun, Zeki Kayhan. 2005 *Durun! Siz Evlenemezsiniz*, İstanbul Birharf Yayınları
- 16- Zeynep, Aysel. 1991 *İslâm'da Kadının Hakları*, Ankara. Seha Neşriyat
- 17- Tarhan, Prof. Dr. Nevzat 2005 *Kadın Psikolojisi*, İstanbul. Nesil
- 18- Zeynep, Aysel. 1996. *Aile Bilinci*, İstanbul Denge Yayınları

- 19- Paterniti Michael 2001. *Einstein'in Beyni*, Türkçesi Utku İlhan Coşkunoglu-İstanbul Bilge Kültür Sanat
- 20- Lehr, Prof. Dr. Ursula. 1994. *Yaşlanmanın Psikolojisi*, Çeviri Editörü: Dr. Birol Çotuk. Çeviren: Neylan Eryar-İstanbul Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı
- 21- Kutlutaş, Neşe. 2001 *Açık Kitap*, İstanbul - Birun
- 22- Dökmen, Üstün, 1996. *İletişim Çatışması ve Empati*, İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- 23- Nurbaki, Onk. Dr. Haluk 1999 *İnsan Bilinmezi*, İstanbul Damla Yayınları
- 24- Buscaglia Leo, *Sevgi İçin Doğmak*, İstanbul, İnkılap Kitabevi.
- 25- Topaloğlu Prof. Dr. Bekir, 1995 *İslâm'da Kadın*, İstanbul, Nesil Yayınları
- 26- Yahya, Harun 2005 *Darwin Bu Gerçekleri Bilmiyordu*. İstanbul Araştırma Yayıncılık
- 27- Apuhan, R. Şükrü. 1995. *Başarı Yolunda 70 Kural*, İstanbul. Timaş.
- 28- Garaudy, Roger, 1990, *İslâm ve İnsanlığın Geleceği*, Türkçesi: Cemal Aydın. İstanbul, Pınar Yayınları.
- 29- Gide, Andre *Günlük*. 1999. Türkçesi Mehmet Usta. İstanbul, Bahar. Dünya Klasikleri.
- 30- Anıl, Yaşar Şahin 1990 *Sokrates Davası* İstanbul: Ara Yayıncılık
- 31- Vakkasoğlu, Vehbi. 2002 *Kalp Sevmekten Yorulmaz* İstanbul. Nesil Yayınları
- 32- Sıbai, Mustafa, 1988 *Kadının Yeri* İstanbul Akabe.
- 33- Tokpınar Cemil. *Gençlik ve Aşk*
- 34- Kaya Dr. Nihat. 1999. *Neden İntihar Ediyorlar?* İstanbul. Nesil Yayınları.
- 35- Graber, Gustav Hans 1998 *Kadın Psikolojisi*, Türkçesi: Kamuran Şipal İstanbul, Cem Yayınevi.
- 36- Özügürlü, Prof. Dr. Kurban. 1996 *Evlilik Raporu*, İstanbul Altınkitaplar Yayınevi
- 37- Aydın, Prof. Dr. Mehmet 1999. *İçe Kritik Bakış*, İstanbul, İyi Adam Yayıncılık.
- 38- Küçük, Raşit. 1991. *Sevgi Medeniyeti*. İstanbul: Rehber Yayıncılık

- 39- Sinope, Yıldızdı. 2005 *Son Fantazim Sevmekti*, İstanbul: Karakutu
- 40- *Bilimsel ve İnsani Çaba Olarak Psikoloji*. Newport University Öğrencilere Not: 1. Bölüm.
- 41- Kültür ve Davranış. A.g.u. Ders Notları. Dr. Mahir Ünal.
- 42- Kamuran, Yıldız. 2000 *Rehberlik ve Danışmanlık Psikolojisi* Newport University İstanbul
- 43- Morgan, Clifford T. 1980 *Psikolojiye Giriş*, Yayın sorumlusu: Sibel Karataş. Ankara: Meleksan Yayınları (17 kişilik çeviri heyetinin isimleri buraya alınmamıştır.)
- 44- *Kişiler Arası Dinamikler*, Ders Notları, Haziran 2003 Newport International University, İstanbul.
- 45- Cole, Stephen. *Sosyolojik Düşünme Yöntemi*. Ankara: Vadi Yayınları.
- 46- *Gelişim Psikolojisi*, Hazırlayanlar: Prof. Dr. Betül Aydın, Yard. Doç. Dr. Ahmet Şirin, Öğr. Gör. Müge Yazıcı. Öğr. Gör. Mustafa Arar. Öğr. Gör. Levent Yağcı.
- 47- R. Covey, Stephen 1999 *Etkili Ailelerin 7 Alışkanlığı*, İstanbul. Çev: Selim Yeniçeri. Beyaz Yayınevi.
- 48- Bozkurt, Veysel. 2004, *Değişen Dünyada Sosyoloji*. İstanbul Aktüel
- 49- Sezen Yümni 1994 *İslam Sosyolojisine Giriş*, İstanbul. Turan Kültür Vakfı.
- 50- Öztürk Dr. M. Orhan 2004. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* Ankara, Nobel Tıp Kitabevi.
- 51- Dökmen, Üstün, *Küçük Şeyler*.
- 52- Doğan D. Mehmet, 2001 *Doğan Türkçe Sözlük*, Ankara Vadi Yayınları.
- 53- Mutlu, Erol. 1994 *İletişim Sözlüğü* İstanbul. Bilim ve Sanat Yayınları
- 54- Hesse Herman *İnanç da Sevgi de Aklın Yolunu İzlemez*.
- 55- Kaplan, Yaşar... *Ademce Hikayeler* İstanbul. 1996 Timaş Yayınları.
- 56-Kaplan Yaşar *Düşüncenin Temel Dinamikleri*.
- 57- *Sosyoloji Sözlüğü*, Çev. Osman Akınhay. Bilim Sanat Yayınları. 1999 Ankara.

SUNUM	1
GİRİŞ	V

I

SOSYAL BİR YAPI OLARAK AİLE

1. 1. Aile	1
1. 2. Ailenin Tanımı	2
1.3. Maslow'un Hayat Hiyerarşisi	5
1. 4. Fizyolojik İhtiyaçlar	6
1. 5. Güvenlik İhtiyaçları	6
1. 6. Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı	7
1. 7. Takdir ve Saygı İhtiyaçları	7
1. 8. Kendini Tanımlama İhtiyacı	7
1. 9. İhtiyaçlar Hiyerarşisi İle İlgili Gözlemler Aşağıdaki Gibidir	8
1.10. Ailenin Olmazsa Olmazları	9
1. 11. Aile En Büyük Okuldur	11
1.11. Ailede Görev Bölümü	14
1. 12. Kadının Ego Doyumunu Ne Artırır?	14
1. 14. Kadın ve Erkeğin Çekilmez Yanları	18
1. 15. Feminizm ve Evlilik	19
1. 16. Aileyi Yönlendirme Stratejisi	21
1. 17. Yaşam Olaylarında Etki Ölçeği	24
1. 18. Evlilik Sorumluluktur	26
1. 19. Evlilikte 'Biz' Duygusu	26
1. 20. Kadın Erkek Eşitliğini Savunanlar	27
1. 21. Kadınlar Yuvaya Dönmezse... ..	28

II

EŞLER ARASI İLİŞKİDE İLETİŞİM STRATEJİSİ

2. 1. İletişim Nedir?	33
2. 2. İletişimin Yetersizliği	35
2. 3. Psikososyal Açından Kadın Erkek Farkı	36
2. 4. Sevgiyle Yürüyen İletişim Emek İster	38

2. 5. Vicdan	41
2. 6. Yüksek Kişilik	42
2. 7. Kişiliğin Oluşumu	43
2. 8. Kişilik	44
2. 9. Motivasyon	46
2. 10. İlişkilerde Motivasyonun Önemi	47
2. 11. Özgüven	48
2. 12. Özgüven Eksikliği Kıskançlığa Sebep Olur mu?	50
2. 13. Sevgi	50
2. 14. Sevginin İfadesi	51
2. 15. İnsan Nasıl Tanınır	54
2. 16. Hassastır Tüm Dengeler	55
2. 17. Eşlerin Eşleriyle İlgilenmeleri	56
2. 18. Hayallerin Yıkılması	57
2. 19. Anksiyete Kavramı ve Tanımı	61
Anksiyete çeşitleri	61
UYUM	63
2. 20. Anksiyete Bozukluğu Nelere Sebep Olur?	63
2. 21. Evlilik Öncesi	64
2. 22. Depresyon	70
Depresyon Bulguları	72
2. 23. Eşlerarası Erdem	74

III

EŞLERARASI İLETİŞİMİ BOZAN UNSURLAR

Eşler arasını bozan unsurlar her eşe göre değişir	77
3. 1. Saygısızlık	77
3. 2. Eleştiri Yöntemini Bilmemek	77
3. 3. Yanlış Model	83
3. 4. Genelleyici Birey	84
3. 5. Aceleclik	84
3. 6. Psikiyatrik Bozukluklar	84
3. 7. Hayallerin Zıyan Oluşu	85
3. 8. Kıskançlık	85
3. 9. Kontrolsüz Öfke	86
3. 10. Kültür farkını küçümsemek	86
3. 11. Kaprisli Olmak	87

3. 12. Algı veya Bakış Açısı	88
3. 13. Eşler Arası Çatışma	91
3. 14. Kadınlarda depresyon	98
3. 15. Şiddet Yanlısı Erkek	100
3. 16. Erkekler Merhametsiz mi?	101
3. 17. Şiddet ve Özgüven İlişkisi	104
3. 18. Kadınlarda Depresyon Halleri	105
3. 19. Erkeklerde Depresyon	105
Zorbalığın Kalıntısı	106
3. 20. Stres ve Kadın	107
3. 21. Bozulan İlişkilerde Suçlu Kim?	107
3. 22. Alınganlık Gösteren Eşle İletişim Becerisi	108
3. 23. Karamsarlık	108
3. 24. Sorunla Baş Edebilme Açısından Kadın Erkek Farkı	110
3. 25. Kadının Üzelmeye Pahalya Mâl Olur	111
3. 26. Boşanmalarda Kadın Erkek Farkı	112
3. 27. Boşanma Bulaşıcı mıdır?	113
3. 28. Toplumda Bilinmeyenler	116
3. 29. Lüks Yaşam İsteği	118
3. 30. Uyumsuzluk	118
3. 31. İnatçılık	119
3. 32. Kusursuz Olma İsteği	119
Çözüme Dair	120

IV

İLETİŞİMDE CİNSİYETİN ROLÜ

4. 1. Kadın Erkek Arasında Biyolojik Farklar	121
Cinsellik	122
4.2. Cinsellik ve Cinsel Kimlik	124
"Cinsel Kimlik	124
Beklentide Aşırılık	125
4. 3. 1. Şema	127
4. 4. Cinsel Problemlerden	128
4. 5. Cinsellikten Kaçan Kadınlar	131
4. 6. Cinsel Ağrılar	133

Her bireyin saygı görme ihtiyacı vardır.
Bu ihtiyacı nerde karşılanırsa kişi kendisini
oraya ait hisseder. Başka yerde -isterse bu
ailesinin yanı olsun.- kendisini dışlanmış hisseder.
Dışlanmışlık duygusu sadece kadında var sanılır
fakat durum aksidir. Özellikle saygı görmeyen
kişilerde belirlenen bazı hastalıklar, evli
veya evlenecek her kişi tarafından çok iyi
bilinmelidir ki aile içindeki fertler üzerine
düşen görevleri zamanında yerine getirebilsinler.
İnsan fıtraten asil tavra karşı olumlu tavır
sergilemektedir.
O halde, fıtrat takip edilmeli.

KIVILCIM KÜLTÜR SANAT MERKEZİ
EŞLER ARASI İLİŞKİLERDE İLETİŞİM



9 789756 171766 0