DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

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/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

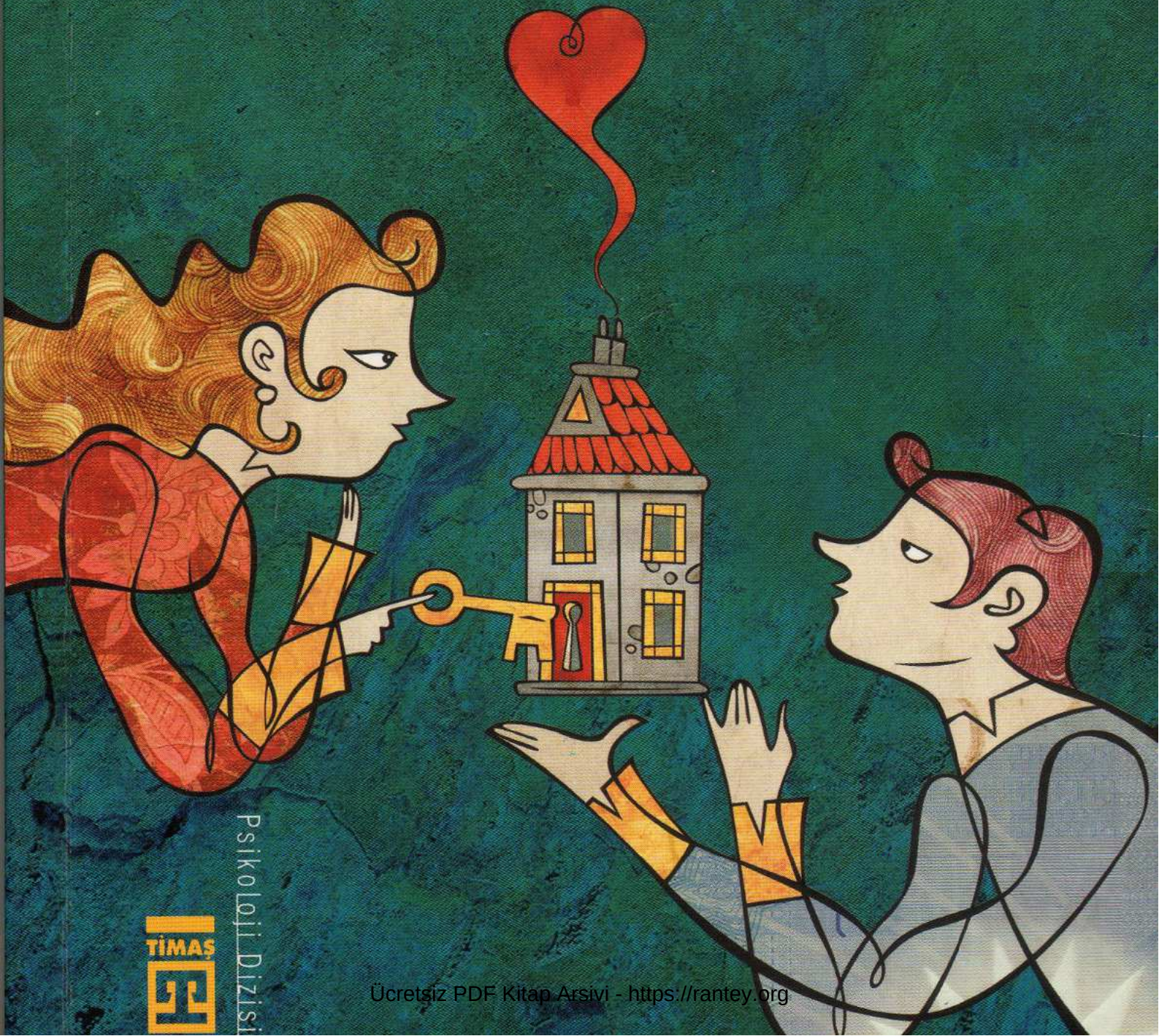
7. BASKI
26.000 ADET

Profesör Doktor

Nevzat Tarhan

Evlilik Psikolojisi

Öncesi ve Sonrasıyla Evlilik



Psikoloji Dizisi

TİMAŞ

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



i y i k i k i t a p l a r v a r

Telif Geliri
İDER VAKFI (İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı)'na
tahsis edilmiştir.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

EVLİLİK PSİKOLOJİSİ
Öncesi ve Sonrasıyla Evlilik
Prof. Dr. Nevzat Tarhan

TİMAŞ YAYINLARI | 1534
Psikoloji Dizisi | 13

YAYIN YÖNETMENİ
Emine Eroğlu

EDİTÖR
Özlem Atik

KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ

1. BASKI
Ağustos 2006, İstanbul

7. BASKI
Ocak 2010, İstanbul

ISBN
975-263-454-0

TİMAŞ YAYINLARI
Alayköşkü Caddesi, No:11, Cağaloğlu, İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24 Faks: (0212) 512 40 00
P.K. 50 Sirkeci / İstanbul

www.timas.com.tr
timas@timas.com.tr

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12364

BASKI VE CİLT
Sistem Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sok. No: 8
Davutpaşa-Topkapı/İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 01

YAYIN HAKLARI

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Sevgili eşim Nermin'e minnet ve şükranla...

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Prof. Dr. NEVZAT TARHAN

Merzifon'da 1952 yılında doğdu. 1969 yılında Kuleli Askeri Lisesi'nden, 1975 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. GATA stajı, Kıbrıs ve Bursa kıta hizmetinden sonra 1982 yılında GATA'da Psikiyatri Uzmanı oldu. Erzincan ve Çorlu'da hastane hekimliği sonunda GATA Haydarpaşa'da Yardımcı Doçent (1988) ve Doçent (1990) oldu. Klinik direktörlüğü yaptı. Albaylığa (1993) ve Profesörlüğe (1996) yükseldi. 1996-1999 yılları arasında Yüzüncü Yıl Üniversitesinde öğretim üyeliği ve Adli Tıp Kurumunda bilirkişilik yaptı. Kendi isteğiyle emekli oldu. Halen Memory Center isimli Nöropsikiyatri Merkezi'nin yöneticiliğini ve (İDER) İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfının Başkanlığını yapmaktadır.

1989 yılında "Stres", 1991 yılında "Psikofarmakolojide Yenilikler", 1992 yılında "Saldırganlık", 1993 yılında "Serotonin" konularında Türkiye'de ilk defa uluslararası katılımlı sempozyumlar düzenledi. Altı yıl boyunca "Psikofarmakoloji" dergisinin editörlüğünü yaptı. "Sleep and Hypnosis" dergisinin yayın kurulunda yer aldı. 1991 yılında Hollanda'da "Destructive Drives and Impulse Control" konulu uluslararası kongrede "En İyi Araştırmacı", 2003 yılında STV'de yaptığı "Makul Çözüm" programı için RTGD'den En İyi Toplum Programı ödülünü aldı. 2005 yılında da SKY TURK'te yaptığı "Psikoyorum" programı için Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü tarafından, 'aile eğitimine verdiği destek ve topluma yaptığı koruyucu ruh sağlığı hizmetinden' dolayı ödüle layık görüldü.

American Psychiatry Assosication (APA), New York Academy of Science, New York Academia Psiychiatrie Foundation, International Psychogeriatric Association (IPA), EEG and Clinical Neuroscience Society (ECNS), International Society for Neuroimaging in Psychiatry (ISNIP) ve National Geografic Society adlı uluslararası derneklerde aktif üyedir. 31'i uluslararası olmak üzere 100'ün üzerinde yayını vardır.

İngilizce ve Almanca bilmektedir. Evli ve iki çocuk babasıdır.

ntarhan@mcaturk.com - www.mcaturk.com
www.nevzattarhan.com - www.ider.org
www.npistanbul.com

Yayınlanmış Diğer Eserleri:

"Stres ve Hastalıklar", (Yayın yılı: 1989).
"Psikofarmakolojide Yenilikler", (Yayın yılı: 1991).
"Şiddet (Biyopsikososyal Yönleri ile Şiddet)", 1998 (ortak yazar)
"Kendinizle Barışık Olmak", 10. baskı (Yayın yılı: 2001).
"Mutluluk Psikolojisi, Stresi Mutluluğa Dönüştürmek", 12. baskı (Yayın yılı: 2002).
"Psikolojik Savaş, Gri Propaganda", 9. baskı (Yayın yılı: 2002)
"Makul Çözüm, Aile İçi İletişim Rehberi", 9. baskı (Yayın yılı: 2004)
"Kadın Psikolojisi", (Yayın yılı: 2005).
"Duyguların Dili", 3. baskı (Yayın yılı: 2006).
"İnanç Psikolojisi", (Yayın yılı: 2009).

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM
EVLİLİK DEDİKLERİ...

Modern Çağın Aileye Bakışı /15

İnsanlığın gidişinde bir yozlaşma örneği /16
Duygusal yalnızlığın sonuçları /16
Başkasını mutlu etme yaklaşımı /17

Evlilikten Beklentiler/18

Evlilik ortak bir projedir /18
Kişilikler mi uyumlu olmalı, beklentiler mi? /19
Evlilik uzun yolculuğa çıkmaktır /20
Olaylara iki kişilik bakmak /21

Farklılıklarda Uzlaşma (Mümkün mü?) /22

Değişime açık olmak /23
Erkeğin eğitim seviyesi düşükse /23
Diploma ambalajdır /24
Psikolojik olgunluk ve yaş farkı /25
Farklılıklar ve ortak noktalar /26

İKİNCİ BÖLÜM
EVLİLİK ÖNCESİ DÖNEM

Evlilik Öncesi Kendini Tanıma /29

Duygusal kalıpların tanınması /30
Kendimizi nasıl sorgulamalıyız? /31
Farkındalık mı şans mı? /32
Evlilikte ideal yaş olur mu? /32

Kiminle Evleniyorum? /34

Sevgi ikinci planda olmalı /34

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Eş adayını tanımanın yolları /35
İyi ilişki kurabilmenin önemi /35
Yaşam alışkanlıklarının bir olması /36
Flörtün bedelini kim ödüyor? /37
İdeal yöntem hangisi? /37

Eş Seçiminde Ailenin Rolü /38
Aile eş adayını onaylamıyorsa /39
Evlilikte olumlu anne baba tavrı /40

Nişanlılık: Evlilik Kararının Test Edildiği Dönem /41
Önlem alma dönemi /42
10 cümle ile nişanlının tarifi /43
Zıt görüşleri kabullenmek /44
Nişanlılık dönemi ne kadar sürmeli? /45
Nişanlılıkta dini nikâh /46
"Olmazsa vazgeçerim" düşüncesi /47

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
EŞLER ARASI İLETİŞİM
Evlilikte İlk Yıllar, Maskeler Düşüyor /51
Yüksek beklentiler ve hayal kırıklığı /52
Evlilik aşkı öldürür mü? /53
Evliliğin üç dönemi /53

Sevgi ve Aşk: Sonuç mu Sebep mi? /55
Sevgiyi korkuyu azaltır /56
Sevgi dengeli verilmeli /56
Eşim beni seviyor mu? /57
Duyguların rengini bilmek /57
Neden önce iyi ilişki? /58

Sevgi Dilleri /59
Eşinizle sizin sevgi dilleriniz farklıysa /61
Sevgi beyinsel bir ihtiyaçtır /62

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Kıskançlık/Güven/Fedakarlık /64
Kıskançlığa karşı açık ve net olun /65
Bir kıskançlığa bir iyilik /66
Fedakârlığın da ölçüsü olmalı /67
İş mi aile mi? /71

İletişimin Gücü / Ailede Kriz Yönetimi /73
Her kadın biraz Hürrem Sultan olmalı /74
Akşam sendromu /75
Ailede krizler fırsattır /76
Kilit nokta: Psikolojik ihtiyaçlar /77
Sevgiyi çekim odağı yapmak /78

Yaygın İletişim Hataları /81
Eleştiri, sevginin düşmanıdır /82
'Keşke' demek çözümsüzlüktür /84
Evlilik test edilmez/Kendini gerçekleştiren kehanet kuralı /85
Eşinizin sırdaşı mısınız? /86

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
EVLİLİKTE ZOR ANLAR
Aldatma /92
Erkektir aldatır! /94
Duygusal aldatma/cinsel aldatma /95
Aldatmaya karşı kadın ne yapmalı? /96
Cinsel sadakatsizlik geliyorum der! /97
Aldatılanın ve aldatmanın psikolojisi /99
Chat'te aldatma: Sevginin sanal tatmini /101
İkinci eş ya da 'kendini aldatma' /103

Boşanma /105
Tahammül ve 'altın orta nokta' /106
Ayrılık en çok kadını yıpratır /110
Anne babalıktan boşanılmaz /111
Çocuğa güven duygusu verilmeli /112

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Gelin – Kayınvalide İlişkileri /114
'Dostumun dostu, dostumdur' /115
Erkek herkesin iyiliği için objektif olmalı /116
Gelin, şartlarını dayatmamalı /117
Fiziksel olarak ayrı, duygusal olarak bağlı /119

Aile İçi Şiddet /121
Şiddete karşı öfkenizi eğitin /122
Şiddet çocuğa nasıl anlatılmalı? /123

Aile Terapisi /126
Aile terapisi nasıl uygulanır? /127
Tavsiye değil yol gösterme /128
Terapiden kaçan erkek /130

BEŞİNCİ BÖLÜM
AİLEDE YENİ BİR DÖNEM:
HAMİLELİK VE ÇOCUK SAHİBİ OLMAK
Çocuk Ama Ne Zaman? /135
Çocuk kötü giden ilişkiyi kurtarmaz /136
Bebek istenmediğini anlar /137

Hamilelik Psikolojisi /139
Hamilelikte depresyon ve unutkanlık /141
'Hamile' babalar /142
'Couvade Sendromu' /142

Loğusa Psikolojisi /144
Loğusalık depresyonu /144
Doğum sonrası anne yalnız kalmamalı /145

Çalışan Anneler /147
Bakıcı tanıdık olmalı ve sık sık değişmemeli /148
Akıllı erkek eşini mutlu eder /149

Eşinizi Yeterince Tanıyor musunuz? /151
Evliliğe Özel Duygusal Zekâ Testi /156

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

GİRİŞ

Sistemleri ayakta tutacak genç nüfusun azalması, hükümetlerin etkisinin yatak odalarına girmemesi sosyal politikacıları düşündürüyor.

Nasıl bir gelecek istiyoruz? İnsanın konforunda aileyi ihmal etmek doğru mu? Bireyselleşirken bencilleşmeyi nasıl önleyebiliriz? Bencilleşmenin aile içinde birlikte yaşama biçimine zarar vermesine nasıl çözüm üretebiliriz?

Bütün bu sorulara ve modern yaşamın sorunlarına, yepyeni çözümler getirmeye ihtiyacımız var. Terk ettiğimiz bazı değerleri, modern yaşamın kazanımlarını koruyarak tekrar sahiplenmek ve biyoloji biliminin sunduğu yeni bilgilerden faydalanmak, iyi bir seçenek olarak gözüküyor.

1960'lı yıllarda, ABD'de başlayan nikâh karşıtı bir akım bütün dünyayı ciddi şekilde etkiledi. İnsanların birlikte yaşama bilinci zarar gördü. Feminist akımın kadını özgürleştirme hareketi, evliliği kurban etti. Bu nedenle Batıda, kurulan ailelerin yarısı dağılmakta. En önemli psikososyal sorunların başında, yaşlıların yalnızlığı ve tek ebeveynli aileler gelmekte.

İnsanların gelecek endişesi azalmak bir yana arttığı için, çocuk yapmamayı tercih eden aileler çoğalıyor. Doğum oranları düşüyor. "Gelecekte Avrupalı kalacak mı? Avrupa'ya

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

kavimler göçü mü başlayacak?" gibi sorular, bilim çevrelerinde sık sık dile getiriliyor.

Suçun, şiddetin, intiharın, uyuşturucu kullanımının artırması, "Ataerkil aileye dönelim mi?" sorusunu dahi uyandırdı.

Peki, bu durumda ne yapmalıyız? Evlilik kurumunu, buradaki rollerimizi yeniden gözden geçirmemizde fayda var. Bu kitapta evlilikle ilgili yeni bir kapı aralamayı hedefledim. Kitabın hazırlanması esnasında gösterdiği destek için editörüm Özlem Atik'e teşekkür ederim.

"Evlilik Psikolojisi", yeni evliliklerin yaralanmadan yol alması için kritik öneriler sunma, sarsıntı geçiren evliliklere ise yaralarını saracak ipuçları verme arzusundadır.

Buyurun, o kapıdan hep birlikte girelim...

Nevzat Tarhan
Ağustos 2006

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Birinci Bölüm

EVLİLİK DEDİKLERİ

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

EVLİLİĞİN TEMELLERİ

Evliliği yanan bir ateşe benzetebiliriz. Ateşin devamlı yanması için sürekli beslenmesi gerekir, tıpkı bunun gibi, evliliğin sağlıklı yürüyebilmesi için de daima beslenmesi, yatırım yapılması icap eder. Söz konusu yatırım ancak kişinin, kadın erkek psikolojisi, eşler arası iletişim, çocuk ve ergen psikolojisi vs. gibi konularda bilgi sahibi olarak kendini geliştirmesiyle gerçekleşebilir. Evlilik, kendine ait sosyal ve psikolojik sınırları olan bir kurumdur. Bu sınırlar iyi öğrenildiği zaman, evlilik de iyi yürür. Bu nedenle bireylerin evlilik psikolojisinden haberdar olmaları, hayat boyu sürecek sağlıklı birliktelikler için önemli bir etken olacaktır.

Evlilik, kültürler arasında farklılıklar gösterse de tüm toplumlarda geleneksel olarak oturmuş ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik şeklidir. Bu birliktelik, toplumları ayakta tutan en önemli güçlerden biridir.

Evliliğin doğasını anlayabilmek için onun biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel temellerini iyi bilmek gerekir.

Eşleşme biyolojiktir; insanın genetik algoritması, doğal yapısı evlenmeye yöneliktir. Kadın ve erkeğin birbirine

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

cinsel eğilimi vardır. Bu eğilim, içgüdüseldir ve insan soyunun devamı için gereklidir. Yani evlilik öncelikle insanın biyolojik ihtiyacıdır denilebilir. Kadın erkek ilişkilerinde, erkek aşk verir, cinsellik ister; kadın da cinsellik verir, aşk ve sevgi ister. Kadınlar psikolojik doğaları gereği cinselliği ikinci planda tutarlar. Çünkü kadın sevilmeyi, değer verilmeyi, duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını daha çok önemser.

Evliliği yanan bir ateşe benzetebiliriz. Ateşin devamlı yanması için sürekli beslenmesi gerekir, tıpkı bunun gibi evliliğin sağlıklı yürüyebilmesi için de daima beslenmesi, yatırım yapılması icap eder.

Eşleşme biyolojik olsa da, evlilik kültürel bir olgudur. Kültürler, kadın ve erkek arasındaki içgüdüsel çekimi kurum haline getirir. Bir toplum için kültür, kabul edilebilir standartlar kümesi anlamına gelir ve kültürlerde evlilikle ilgili standartlar birbirinden farklılıklar gösterir. Evlilikteki standartları kültürler kadar, insanın kişiliğinde bulunan iletişim stili (communication style) ve sorun çözme tarzı (coping style), düşünce biçimi (cognitive style) de belirler. Bu üç unsur, sosyal bir kurum olan evliliği iki tarafın karşılıklı uzlaşısına dayalı işleyen bir birliktelik haline getirir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

MODERN ÇAĞIN AİLEYE BAKIŞI

Kadın ve erkek rollerindeki değişim, beklentilerin yükselmesi ve yoğun stres altında yaşama gibi modern hayata eşlik eden problemler, ailenin kendine ait psikolojik ve sosyal sınırlarını zorlamaktadır.

Modern hayat, tüketim ekonomisi ve rekabetin her alanda teşvik edilmesi yönündeki tutumlar, bireylerin beklenti seviyesini yükseltti. Bu da küçük şeylerden mutlu olmayan, sahip oldukları şeylerin kıymetini bilmeyen insanlardan oluşan toplumları ortaya çıkardı. İstatistiklere göre Batı toplumlarında alanında en iyi olan on kişiden ancak üçü kendisini "mutlu" hissediyor, geri kalan yedi kişi ise "mutsuz" olduğunu söylüyor. Materyalist düşünce ile birlikte maddi hedeflerin ön plana çıkması ise, insanların sadece kendilerini düşünmelerine, sadece kendilerini mutlu etmeye çalışmalarına yol açtı. Bu durum genel anlamda sosyal sorunlara neden olurken, aile kurumunu da temelden sarstı. Kapitalist sistem, aile kurumunu, erkek hâkimiyeti-kadın hâkimiyeti çatışması üzerine kurulan bir mücadele alanına sürükledi. Adeta, özgürleşme ve bireyselleşme adına aile kurumu kurban edildi. 1960'larda tüm dünyada başlayan

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

nikâh karşıtı akımlar, evlilik dışı beraber yaşamayı teşvik etti ve "aile kurumuna ihtiyaç yok" düşüncesini yaygınlaştırdı. Batı, bu düşüncenin karşılığını toplumsal dejenerasyon şeklinde ödedi; hâlâ da ödüyor. İnsanlık tarihinde, bu çağdaki kadar çok boşanmanın yaşandığı bir dönem görülmemiştir. Batıda her iki evlilikten birisi boşanmayla sonuçlanırken, Türkiye'de de boşanma oranları her geçen yıl artıyor. Boşanmaların bedelini ise daha çok çocuklar ve toplum ödüyor.

İnsanlığın gidişinde bir yozlaşma örneği

Kaliforniya'da katıldığım bir kongrede ilginç bir örneğe rastladım. Yaz döneminde ölen yaşlıların % 80'inin belediye tarafından defnedildiği ortaya çıkmış. Bu kişilerin tatilde olan çocuklarına telefon edildiğinde, "Eğer cenazeyi siz kaldırabilirseniz iyi olur" tarzında cevap alınmış. Çocuklar, tatili bırakıp anne babalarının cenazesine bile gelmiyorlar. Bu insanlığın gidişi açısından ciddi bir yozlaşmayla karşı karşıya olduğumuzu gösteren ilginç kanıtlardan sadece biri. Yine ABD'de, bazı kişiler yaz dönemlerinde, hasta olan anne babalarını hastaneye bırakıp tatile gidiyorlar.

Duygusal yalnızlığın sonuçları

Almanya'da yaşanan ilginç bir örnek daha var. 70 yaşlarında intihar eden bir çift, geride bıraktıkları mektupta, üç buçuk aydır kapıcıdan başka kapılarını çalan kimsenin olmadığından şikâyet ediyorlar. Bu da gösteriyor ki, Batı'da çocuğunu duygusal yalnızlığa iten anne baba, ileri yaşlarda yalnız kalıyor. Bunun önüne geçecek tek şey, aile bağları ve aile içi iletişimdir.

Batılı ülkeler, aile kurumunun çökmesiyle toplumda meydana gelen dejenerasyonu önleyebilmek için 1994 yılını "Aile Yılı" ilan etmişlerdi. Çünkü sağlıklı bireylerin yetişmesi için aile kurumuna yatırım yapılması gerektiği artık iyice açıklık kazandı.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Başkasını mutlu etme yaklaşımı

Ülkemizde aile kurumunun güçlü gelenekler üzerine kurulu olması, inanç sistemimizdeki "başkasını mutlu et, kendini de mutlu etmiş olursun" yaklaşımı, modern hayatın aile kurumuna yaptığı tahribata bir dereceye kadar engel olmaktadır. Bununla beraber, ülkemizde de boşanma oranlarının her geçen yıl artması, aile facialarının sıradan hale gelmesi, evlilik dışı beraberliklerin artması modern hayatın aile kurumuna zarar verdiğini göstermektedir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

EVLİLİKTEN BEKLENTİLER

İnsanın hayatında iki önemli tasarruf vardır; bunlardan biri meslek seçimi, diğeri ise eş seçimidir. Kişinin bu iki konuda en doğru kararı vermesi, mutluluğu için hayati öneme sahiptir. Evlilikte doğru kişiyi bulmak kadar evliliğe nasıl bir anlam yüklendiği ve evlilikten nelerin beklendiği de son derece önemlidir. Çünkü eşler arasındaki uyumun belirleyicilerinden en önemlisi, evlilikten ne beklendiğidir. Beklentilerin gerçekçi olup olmadığı ve kadın ile erkeğin beklentilerinin birbirleriyle örtüşüp örtüşmediği evlilikteki uyumun kalitesini belirler. Beklentiler birbirine ne kadar yakın olursa, uyum da o kadar kolay gerçekleşir.

Evlilikte tarafların beklentileri farklıysa; örneğin erkek, çocuk düşünüyor ama kadın istemiyorsa ya da eşlerden biri daha romantik bir ilişki bekliyor, diğeri ise romantizmden hoşlanmıyorsa sorunların yaşanılması kaçınılmazdır.

Evlilik ortak bir projedir

Evlilikte eşlerin beklentilerinin birbirine uyumunu lazer ışınlarına benzetebiliriz. Lazer ışınları, normalde birbirinden ayrı olarak sağa sola dağılır ve bu nedenle ancak kısa bir

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

mesafe kat edebilirler. Ama çeşitli yöntemlerle, elektronların benzer şekilde hareket etmesi sağlandığı zaman, lazer ışını aynı enerjiyle kilometrelerce öteye gidebilir. Tıpkı bu örnekte olduğu gibi, eşler de enerjilerini benzer şekilde bir hedef için kullanabilirlerse, evlilik kaliteli olur. Eşler evliliği ortak beklentiler üzerine kurmalı ve ortak bir proje haline getirmelidir. Bunun yerine, iki taraf da kendi gemisinin kaptanı olmaya çalışırsa evlilikte sorunlar yaşanır.

Evlilikten beklentilerin ve amaçların ortak olması, erkek ve kadının yaşam felsefesiyle de ilgilidir. Farklı ortamlarda yetişmiş iki insanın düşünce kalıplarının farklı olması kaçınılmazdır. Dolayısıyla bu iki kişi, olaylar karşısında aynı tepkiyi vermez. Eşlerin dünyaya, hayata, kültürel değerlere, inanca, aileye yönelik konulara bakış açıları farklılık gösterdikçe, evlilikten beklentiler de farklılaşır ve ortak amaçlarda buluşmak zorlaşır.

Beklentilerin gerçekçi olup olmadığı ve kadın ile erkeğin beklentilerinin birbirleriyle örtüşüp örtüşmediği evlilikteki uyumun kalitesini belirler. Beklentiler birbirine ne kadar yakın olursa, uyum da o kadar kolay gerçekleşir.

Kişilikler mi uyumlu olmalı, beklentiler mi?

Evlilikte çiftlerin kişiliğinin uyumlu olması sanıldığı kadar önemli değildir. Bu konuda yapılan araştırmalar, çiftin ortak amaç ve hedeflere sahip olmasının kişilik uyumundan daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. "Hangi kişilikteki insanlar hangi kişilikteki insanlarla daha uyumlu evlilik yapıyor?" sorusunun cevabının arandığı bir araştırmada, birbirine uyumlu kişiliklere sahip eşlerin evlilikleri uzun yıllar

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

takip edilmiştir. Sonuçta görülmüştür ki, bu çiftler arasındaki boşanma oranı, toplumun genelinde görülen boşanma oranından pek farklı değil. Bu bize, evlilikte kişiliklerin uyumundan çok eşlerin kendi kişiliklerini yaşamasının ama aynı zamanda birlikte ortak hedeflere yönelmeyi başarmasının daha önemli olduğunu gösteriyor. Bu nedenle evlenmeyi düşünen biri, kendine "Evlilikten ne bekliyorum ve ne yapmalıyım?" diye sormalıdır. İnsan alışveriş yaparken bile düşünür, ölçüp biçer. Bir eşya alırken gösterilen özenin, hayatın en önemli kararlarından biri verilirken gösterilmemesi, evliliği şansa bırakmaktan başka bir şey değildir.

İyi eş olmak için kariyer yeterli mi?

Günümüzde özellikle gençler tozpembe hayallerle, gerçekçi olmayan beklentilerle evliliğe adım atıyorlar. Evlilik kararında, karşılarındaki insanın karakterinden, evlilikten ne beklediğinden, yaşam felsefesinden vs. daha çok, cüzdanına, kariyerine ya da fiziki görünümüne bakıyorlar. Halbuki insanın zengin olması, güzel olması ya da yüksek mevkilerde bulunması, o insanı iyi biri yapmayacağı gibi iyi bir eş de yapmaz. Evlilik kararı için gerçekçi olmayan parasal değerler, fiziki güzellik gibi nedenlerle temeli atılan birliktelikler gelişememeye mahkûmdur. Halbuki gerçekçi beklentilerin üzerine kurulan evliliklerde temel sağlam olduğu için, sorunlar yaşansa bile yeniden toparlanılır.

Evlilik uzun yolculuğa çıkmaktır

Beklentiler evliliğe yüklenen anlamı da belirler. Evlilikten beklenti seviyesinin yüksek olması, eşler arasında yaşanan sorunların en önemli nedenlerindendir. Çünkü yüksek beklentilerin karşılanmaması, kişinin hayal kırıklığı yaşamasına neden olur. Bu yüzden evlilik, uzun bir yolculuğa çıkmak gibi düşünülmeli, iyi ve kötü zamanların da ola-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bileceği hesap edilmelidir. Önemli olan evliliğin paylaşım noktasında nasıl yaşanabileceğinin bilinmesi ve ortak değerlere sahip olmaktır. Bununla beraber, evlilik kararında her şeyin insanın kontrolünde olması ve yüzde yüz uyum bulmak mümkün değildir. Kişiler, beklentileri ve amaçlarının % 70-80 birbirine uyduğunu, birbirlerini tanıma konusunda da yeterli bilgi sahibi olduklarını düşünüyorlarsa evlilik kararı alabilirler.

> ***Ortak amaçlar ve beklentiler, eşlerden birinin diğerini tahakkümü altına almasına neden olmamalıdır. İki taraf da kendini özgür hissetmeli, kişiliğini yaşamalıdır.***

Olaylara iki kişilik bakmak

Evlenecek çiftlerin annelik ve babalık yapacak kişiler olması önemlidir. Çünkü evlilik düşüncesini taşıyan insanlar genellikle çocuk sahibi de olmak isterler. Bu nedenle kadın ve erkek birbirlerini "Çocuğuma iyi bir model olabilir mi?" diye tartmalıdır. Kadın evleneceği kişinin karakter sahibi, babalık yapacak ve hayatı tek başına göğüsleyecek biri olmasını ister. Erkek ise, eşinden çocuğuna ve evine sahip çıkmasını bekler.

Ortak amaçlar ve beklentiler, eşlerden birinin diğerini tahakkümü altına almasına neden olmamalıdır. İki taraf da kendini özgür hissetmeli, kişiliğini yaşamalıdır. Eşler ortak beklentiler ve amaçlar için enerji harcarken, olaylara ve ilişkilere iki kişilik bakmayı becerebilmelidir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

FARKLILIKLARDA UZLAŞMA (MÜMKÜN MÜ?)

Geleneksel aile yapısında farklı kültürlerden bireylerin birbirleriyle evlenmesine pek rastlanmazdı. Son yıllarda iletişim imkânlarının artması, farklı kültürlerden insanların aynı ortamlarda buluşabilmelerinin de önünü açtı. Özellikle internetin yaygınlaşmasıyla farklı hatta zıt kültürel değerlere sahip insanların evliliklerine tanık olmaya başladık.

Eşlerin ana konularda denk olması, evlilik için ideal olandır. Olaylara, durumlara, insanlara aynı gözle bakabilmek; aynı olmasa bile benzer kültürel değerlere sahip olmak sağlıklı bir ilişki için gereklidir. Çünkü insanın düşünce kalıpları ve zihinsel şartlanmaları çocukken içinde yetiştiği kültürün etkisiyle şekillenir ve davranışlarına yansır. İnsanın oturmasını-kalkmasını, konuşmasını, yemesini-içmesini bile kültürü belirler. Yemek yerken, sohbet ederken vs. toplum içinde nasıl davranacağını bilmeyen biri ile bunları bilen birinin beraber yaşaması elbette zor olacaktır. Kültürel denklik bu açıdan önemlidir.

Evlilikle 'altın orta nokta' dediğimiz bir kural vardır. Her iki taraf da alışkanlıklarından taviz vererek birer adım atıp orta noktada buluşursa, kültürel farklılıklar evliliği pek fazla etkilemez.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Kişilik ve davranış kalıplarının farklılığı

Farklı kültürlerden kişilerin evlenmesi aslında bir bakıma zora talip olmaktır; çünkü kültürel farklılıklar eşlerin paylaşım alanlarını da azaltır. Farklı kültürlerin verdiği kişilik ve davranış kalıpları, olaylar, durumlar ve ilişkiler karşısında farklı tutum ve algılamaları da beraberinde getirir. Örneğin farklı kültürlerdeki eşlerden birinin güldüğüne diğeri tepki bile vermeyebilir ya da birinin canını sıkan durum diğerinin hoşuna gidebilir. Benzer şekilde, hayata materyalist düşünceyle bakan biri ile maneviyatçı gözle bakan birinin sohbet edebilecek ortak bir alan bulması zordur.

Değişime açık olmak

Farklı kültürden kişilerin evliliklerinde göz önünde bulundurulması gereken nokta, kültürlerin birbirinden ne kadar farklı olduğu değil, tarafların değişime açık olup olmadığıdır. Bir taraf 'ben böyleyim değişmem' diyorsa, karşı taraf zor durumda kalır. Evlilikle 'altın orta nokta' dediğimiz bir kural vardır. Her iki taraf da alışkanlıklarından taviz vererek birer adım atıp orta noktada buluşursa, kültürel farklılıklar evliliği pek fazla etkilemez. Farklı kültürlere sahip kişiler, değişime açıksalar, ortaya mükemmel evlilikler çıkabilir.

Erkeğin eğitim seviyesi düşükse

Yetişilen ortam ve ailesinin dışında, insanın kültür durumunu belirleyen önemli unsurlardan biri eğitimdir. Okula gitmeye başlayan bir çocuk sadece bilgi edinmez, hayatı da öğrenir ve sosyalleşir. Diploma bir etikettir ama kişi eğitim sürecinde insan ilişkilerini, sosyal temas kurmayı, dinlemeyi, konuşmayı, toplum içinde nasıl davranması gerektiğini de öğrenir. Dolayısıyla eşler arasında eğitim farkı varsa, bu durum kültürel farklılıkları belirginleştirerek sorunlara neden olabilir. Bu tür evliliklerde daha çok erkeğin eğitim seviyesinin düşük olmasından kaynaklanan sorunlara

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

tanık oluruz. Eğitim seviyesi kadından düşük olan erkek, kendini savunmada hissedip eşini sürekli eleştirebilir. Erkek çoğu zaman, "Eğitim görmüşsün ama ben senden daha olgunum" düşüncesiyle hareket eder ve bunu kanıtlamak için eşinin üzerinde hâkimiyet kurmak ister. Böyle olunca da doğal olarak ilişki bozulur. Örneğin bir tartışma anında, kadın eğitim seviyesiyle ilgili ağzından bir söz kaçırdığı zaman erkek bundan son derece kötü etkilenir.

Eşler eğitim seviyesini aralarında bir savaş nedeni haline getirmemeye gayret etmelidir. Böyle bir durumda "evlilikte on denklik varsa bir tanesi hariç diğerleri uyuyor" diye düşünmek gerekir. Zaten dört dörtlük uyumu yakalamak çok zordur. Özellikle eğitim düzeyi açısından daha ileride olan taraf, aradaki farkı psikolojik olarak hissettirmemeli, bunu ima bile etmemelidir.

Çiftler evlenmeden önce de eğitimdeki seviye farkını açık açık konuşmalıdır. Tartışma anında ya da bir gerginlikte eğitim durumunu ön plana çıkarmama konusunda sözleşmek gerekir. Çünkü insanın psikolojik olgunluğunu, aldığı diploma belirlemez.

Diploma ambalajdır

Günümüzde kendi perspektifinde eşinin eğitim seviyesine dair büyük beklentiler taşımayan kişiler bile, "başkaları ne der düşüncesiyle" evlilikle ilgili bütün ana konuları bir kenara bırakarak "diploma evliliği" yapmayı tercih ediyorlar. 30 yaşlarında, eğitimli bir çevrede yetişen fakat lise mezunu bir tanıdığım vardı. Evlilik tekliflerinde kendisine hep üniversite diploması sorulmuştu. Bu yüzden de uzun süre evlenememişti. Aslına bakarsanız, evlenmek istediği kişiye üniversite diploması sorup da olmadığını öğrenince evlenmekten vazgeçen kişiyle hiç evlenmemek daha iyidir. Çünkü büyüklük duygusu taşıyan bu kişilerle yaşamak zordur. İnsan eşya alırken bile

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

sadece dış görünüşüne bakmaz, sağlamlığına, hangi malzemeden yapıldığına bakar. Diploma bir ambalajdır, ambalaja bakıp da öze önem vermeyen insanlarla yapılan evlilikler yürümez. Üstelik üniversite, eğitim değil, öğretim verir; yani insanın kişiliğini, ahlakını, alışkanlıklarını, davranışlarını daha iyi hale getirmez, sadece bilgi verir ve sistematik düşünmeyi öğretir. Kişi bunları kendi kendine de yapabilir. İlkokul mezunu olup da herkesin istifade ettiği çok insan vardır toplumumuzda. Bununla birlikte üniversite bitirmiş ama hayata tutunamamış ve kendisini geliştirememiş örneklere de çokça rastlarız.

Evlilikte ideal olan, yaş farkının az olması ya da erkeğin en fazla dört-beş yaş büyük olmasıdır. Çünkü her yaşın psikolojik ihtiyaçları, beklentileri farklıdır.

Psikolojik olgunluk ve yaş farkı

Evlenecek kişilerin psikolojik özelliklerini belirleyen biyolojik yaş değil, yetişme tarzı, eğitim durumu, yetiştiği aile vs. gibi unsurlardır. Bu nedenle evlilikte önemli olan kişilerin biyolojik değil, psikolojik yaşlarıdır. Aynı yaşta olup da eşlerden birinin çocuk karakterli, diğerinin ise olgun bir kişiliğe sahip olması mümkündür.

Toplumumuzda, yaşla birlikte insanların olgunlaştığı şeklinde bir kanaat vardır. Bu kanaat ne tam olarak doğru ne de bütünüyle yanlıştır. Yaşın ilerlemesiyle birlikte kişinin olgunlaştığı söylenebilir, ancak "büyümek" her zaman psikolojik olgunluğu beraberinde getirmez. Evliliklerde genellikle erkeğin kadından yaşça büyük olması tercih edilir. Bu hem kadın ve erkeğin biyolojisiyle ilgilidir hem de erkeğin psikolojik olarak daha olgun olmasının evliliğin yürümesini kolaylaştıracağının düşünülmesindendir. Buna

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

göre, kadın içgüdüsel olarak korunmayı ve sahiplenilmeyi; erkek de korumayı, sahip olmayı ister. Kadından yaşça büyük olan erkek, böyle bir ilişkiyi daha rahat yürütecektir.

Evlilikte ideal olan, yaş farkının az olması ya da erkeğin en fazla dört-beş yaş büyük olmasıdır. Çünkü her yaşın psikolojik ihtiyaçları, beklentileri farklıdır. Yaş farkı arttıkça psikolojik ihtiyaçlar ve beklentilerdeki farklar artacak ve bu durum evlilikte uyumu zorlaştıracaktır. Aslında evlenecek çiftler evlilikle ilgili psikolojik olgunluğa eriştikten sonra, aralarındaki yaş farkının çok da büyük önemi yoktur.

Farklılıklar ve ortak noktalar

Evlenmeye hazırlanan çiftlerin, kültür, eğitim, yaş, hayata bakış açısı, ekonomik durum gibi farklılıkların ileride sorun olmaması için birbirini olduğu gibi kabul etmesi, farklılıklar yerine ortak noktaları ön plana çıkarması gerekir. Çünkü eş seçiminde insanın yüzde yüz kendisine uyan birini bulması mümkün değildir. En uyumlu çiftlerin bile sahip oldukları özellikleri madde madde yazdığımız zaman mutlaka eksiler olacaktır. Yüzde yüz kendisine uyan birini arayan kişi, muhtemelen evlilik trenini kaçırır. Önemli olan, benzerliklerin yani artıların fazla olmasıdır. Daha önce de belirttiğimiz gibi taraflar arasında %70-80 uyum varsa, evlilik kararı verilebilir. Yalnız iki tarafın, söz konusu farklılıkların uzun vadede sorun olmayacağı konusunda uzlaşması gerekir. Evlilik birbirini seven iki kişinin bir araya gelmesi demek değildir. Uzun bir yolculuğa çıkmak ve bu yolculukta ortaya çıkan farklılıkları bir noktada uzlaştırmaktır.

Özetle söylersek, önemli olan evlenecek kişilerin birbirini tamamlayabilmesidir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İkinci Bölüm

EVLİLİK ÖNCESİ DÖNEM

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

EVLİLİK ÖNCESİ KENDİNİ TANIMA

Evlilikte kişilik ve yaşam felsefesi önemlidir. Evliliğe, aileye önem veren kişilikte biriyle evlenmek, evliliğin sıhhatini arttırır. İnsanın hedef piramidinin en tepesinde soyut hedefler olmalıdır. Maddi hedeflerinse ikinci veya üçüncü planda yer alması gerekir. İnançlı birisinin soyut hedefi, Yaratıcısının rızası ve memnuniyetidir. Hatta kariyer koçları bu hedefi şöyle verirler: "Hayatının sonuna geldiğinde nasıl anılmak istiyorsan, mezar taşına ne yazılmasını istiyorsan, idealin bu olmalı." Evlenilecek kişinin ideallerinin ne olduğu mutlaka dikkate alınmalıdır.

Ben kimim?

Evlilik kararı almak karmaşık bir süreçtir, kişinin hem kendisini hem de evleneceği kişiyi tanımasını gerektirir. "Ben kiminle evleniyorum, onunla anlaşabilecek miyim?" şeklindeki sorulara kişinin vereceği cevaplar, önce kendini tanımasına bağlıdır. Evlenecek kişiler genelde karşı tarafın nasıl biri olduğu üzerinde durur; ancak kendilerini analiz etmedikleri için onunla anlaşıp anlaşamayacaklarının cevabını sağlıklı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

veremezler. Dolayısıyla evlilikte kişinin kendisini tanıması, evleneceği kişiyi tanımasından önce gelir.

Duygusal kalıpların tanınması

Kendini tanıma yani farkındalık, kişinin kendisini analiz etmesi ve aile ortamında, meslek hayatında nasıl biri olduğunu tanımlamasıdır. Bunları yapmak ise beyindeki korku, nefret, öfke gibi duygusal kalıpların tanınmasıyla mümkündür. Duygusal kalıpların tanınması kişinin güçlü, zayıf ve öne çıkan duygularının farkına varmasını sağlar, yani özbilinci oluşturur. Özbilinç ise kişinin doğru ya da yanlış karar vermesini yani özdenetimi belirler.

Anne karnındayken başlayan ve çocukluk döneminde beyne yazılmaya devam eden duygusal kalıpların tanınması kolay değildir. Çünkü kişi kendinde hep olumlu yönleri görür, zayıf yönlerini yok sayar. Bu eğilim ise insanın muhakeme hatası yapmasına sebep olur. Kişinin zayıf ve güçlü yönlerini görmesi için, gerçek benliği ve hayalindeki benliği arasındaki algılamayı sıhhatli yapması gerekir. İnsan, hayalindeki benlikte dünyadaki her şeyin kendi etrafında döndüğünü hisseder; en iyi evliliği yapar, zengin olur, kari-yerinde sürekli başarılar elde eder vs. İnsan bu benliğin etkisine fazlaca girdiği zaman yanlış kararlar alır, fazla riske girer. Benlik algısı ise kişinin kendi benliği ile hayalindeki benliği arasındaki farkı bilmesi yani özbilinç oluşumudur.

Kendimizi nasıl sorgulamalıyız?

Özbilincimizi güçlendirmek için kendimizi sorgulamada acımasız olmalı, başkalarına karşı ise daha fedakâr, esnek ve hata yapma hakkı tanıyacak tarzda davranmalıyız. Tasavvuftaki nefis terbiyesi de özbilinci yani kendini tanımayı hedefler. Hatta bununla ilgili ilginç bir örnek de

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

vardır: Hz. Ömer bir gün sırtında su tulumu taşırken oğluyla karşılaşıyor. Oğlu diyor ki ona, "Baba niye kendini halk arasında küçük düşürüyorsun, sen koskoca bir halifesin." Hz. Ömer de, "Nefsim hâlâ içimde. Onu ezmeye çalışıyorum" diye karşılık veriyor. Hz. Ömer gibi biri bile böyle bir yola başvurduğuna göre biz de nefsimizi/kendimizi terbiye konusunda acımasız olmalıyız.

Anne karnındayken başlayan ve çocukluk döneminde beyne yazılmaya devam eden duygusal kalıpların tanınması kolay değildir. Kişinin gerçek benliği ve hayalindeki benliği arasındaki algılamayı sıhhatli yapması gerekir.

Benlik saygısı

Kendine güvenmeme, sevilmediğini düşünme duygusu insanlarda çok rastladığımız bir rahatsızlıktır. Kültürel özelliklerimizden, dolayı çocuklar eleştiri dozunun fazla olduğu aile ortamlarında büyüyorlar. Çocuk eğitiminde bilinçsiz anne babalar, çocuklar üzerinde eleştiri ile baskı oluşturuyor ve sevgilerini bir şantaj gibi kullanabiliyorlar. Bu da çocuğun, anne babasının sevgisini kaybetmemek için çelişkili duygular yaşamasına, kendini hep yetersiz, değersiz hissetmesine ve "Ben ne yaparsam yapayım kendimi beğendiremiyorum" duygusuna kapılmasına neden olabiliyor. Bu şekilde yetişmiş kişiler, kendilerine güvenmezler, sevilmediklerini hissederler ve aşırı mükemmeliyetçi olurlar. Çünkü bu kişilerde benlik saygısını oluşturan ideal ben ile benlik algısı dengesizdir. Bir kimse kendini olduğundan daha aşağı görüyor ve kendisine güvenmiyorsa, yani benlik algısı düşükse, benlik saygısı da düşük demektir. Kişi hayalinde arzu ettiği 'ben'i gerçekte var gibi kabul ediyorsa, bu defa benlik algısı yüksek olur fakat gerçek benlik algısı buna

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

uymadığı için yapay bir güven duygusu geliştirir. Bu da, kendine güven duymama kadar olumsuz bir durumdur.

Bu türden duyguları aşmanın yolu, kişinin kendisini masaya yatırmasından yani olumlu ve olumsuz yönlerini analiz etmesinden geçer.

Farkındalık mı şans mı?

Psikologlar kendini tanıma ve farkındalıkla ilgili ilginç bir araştırma yapmışlar. Şansı konu edinen araştırmada "ben şanslıyım" diyen ve "şanslı değilim" diyen iki gruba, içinde şifreler olan bol resimli dergiler dağıtılmış. Dergilerin belli yerlerinde "Bu yazıyı gördüyseniz 250 dolar sizin" yazıyormuş. Burada amaç, şanslı olan kişilerin şanslarının gerçekten tesadüfî olup olmadığını tespit etmek imiş. Deneyde, 250 dolarlık yazıyı görenlerin daha çok "ben şanslıyım" diyenler olduğu görülmüş. Yani şanslı olanlar ayrıntıdaki fırsatı/ödülü daha çok fark etmişler. Daha sonra şanslı gruptakilerin kişilik özellikleri araştırılmış. Yani "Bu insanların nasıl bir kişiliği var ki karşılarına çıkan fırsatı değerlendirebildiler?" sorusunun cevabı aranmış. Tespit edilen özellikler şunlar olmuş:

1- Yeni deneyimlere açık olmak

2- Geleceğe ve hayata olumlu ve umutlu bakmak

3- Geçmişe olumlu bakmak

4- İçlerinden gelen sesi önemsemek

Evlilikte ideal yaş olur mu?

A.C

Evlilik için ideal yaştan daha çok, psikolojik yaş önemlidir. Yaş olarak fiziksel koşullar uygunsa; psikolojik olarak çiftlerin evliliğe hazır olup olmadıklarına bakılmalıdır. Evlenecek gençlerin ekonomik durumlarının ön plana çıkarılması ya da ailelerin "aman bir an önce baş göz edelim" gibi yaklaşımları sağlıklı sonuçlar vermeyebilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Evliliğe hazır olup olmama konusunda gençlerin ne düşündükleri daha önemlidir. Gençler psikolojik olarak hazırsalar ailelerin çeşitli nedenlere evliliği geciktirmeleri doğru değildir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KİMİNLE EVLENİYORUM?

Ünlü bir düşünür "Evlilik iki kişinin birbirine bakması değil, aynı yöne bakmasıdır" demiş. Bu söz, aslında evlilikte eşlerin ortak ilgi alanlarının ve değerlerinin olması gerektiğine işaret ediyor. Evlilikte bunların olması için eş adayını tanımak gerekir. Çünkü insan hayat boyu beraber olacağı biriyle aynı yöne bakıp bakamayacağını ancak onu tanıyarak anlar. Evlenecek kişinin "Düşündüğüm kişiyle evlenirsem artıları ne olur, eksileri ne olur?" diye düşünmesi ve önceliklerini iyi belirlemesi gerekir. Evlilikte iyi ve kötü zamanlar olacaktır. Önemli olan evliliğin paylaşım noktasında nasıl yaşanabileceğinin bilinmesi ve evlenecek kişilerin ortak değerlerinin olup olmadığıdır.

Sevgi ikinci planda olmalı

Eş adaylarının birbirini sağlıklı tanıyabilmesi için sevgiyi ikinci, aklı ve mantığı birinci plana almaları gerekir. Evlenmeye hazırlanan gençlerde ise mantıktan çok duygular ön plandadır. Bu nedenle evlenecek genç, duygularının

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

kontrolünde hareket eder ve eş adayını tanımaya çalışırken onun hakkında yanlış değerlendirmeler yapar. Hatta ona karşı objektif olamadığı için doğru değerlendirmeler ile yanlış yargılara varabilir.

Eş adayını tanımanın yolları

Bir insanı tanımanın üç yolu vardır: Birincisi, onun geçmişine bakmak yani geçmiş yaşantısını öğrenmektir. İkincisi, bıraktığı eserlere bakmaktır. İnsan ilişkilerinde nasıldı, şimdiye kadar neler ortaya koydu, nerelerde çalıştı, çevresinde bıraktığı izlenim nasıldı vs... Üçüncüsü ise, direkt olarak değerlendirme yani kişinin karşısındakinden edindiği izlenimdir. Eş adayı ilk iki maddeyi atlayıp "ben onu seviyorum" diyerek, direkt tanımaya kalkıştığı zaman yanılma payı artar. Bu durum, hem kadın hem de erkek için geçerlidir.

Eş adaylarının birbirini sağlıklı tanıyabilmesi için sevgiyi ikinci, aklı ve mantığı birinci plana almaları gerekir.

İyi ilişki kurabilmenin önemi

Eş adayının geçmişini ve bıraktığı eserleri öğrenmenin yolu, bu konuda başkalarının düşünce ve gözlemlerini dikkate almaktır. Anne babalar ya da yakın akrabalar, eş adayının yetiştiği ortamı, nasıl bir karaktere sahip olduğunu, hayata bakışını daha kolay anlayabilirler. Evlenecek kişiler, olaya duygusal baktıkları için birbirlerinde hep iyi tarafları ön plana çıkarırken anne, baba ya da akrabalar eş adayını daha mantıklı değerlendirebilirler. Gençler, "Ben onu sevdim, sevgi her şeyin üstesinden gelir" düşüncesiyle, ya evlenecekleri kişiyi yeterince tanımayı ikinci plana iter ya da onun olumsuz yönlerini görmezden gelirler. Elbette evlilikte sevgi ve aşk önemlidir ama bunlar iyi ilişkinin

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

sonucudur, nedeni değildir. Bu nedenle evlenilecek kişinin iyi ilişki kurulabilecek biri olması daha önemlidir. İnsan evleneceği kişiyle aylarca beraber olsa bile onun geçmiş yaşantısını, çevresinde nasıl tanındığını, yani iyi ilişki kurup sürdürecek biri olup olmadığını tam olarak öğrenemez. Anne baba ya da akrabalar ise bunu kolaylıkla yapabilirler. Üstelik bunu yapacak kişi kendisi olmadığı için, eş adayının bundan haberdar olması durumunda ortaya çıkacak olumsuz durumlar da engellenmiş olur.

Yaşam alışkanlıklarının bir olması

Günümüzde "Evlilikten önce flört etmek gereklidir" deniliyor ama bu tür ilişkilerde eş adayları bazı taraflarını gizleyebiliyor. Altı-yedi sene arkadaşlık yapıp evliliklerinin sekizinci ayında ayrılan pek çok insan vardır. Bu konuda tanık olduğum bir örnek oldukça çarpıcı: Meslek liseli genç bir kız, gittiği barın barmenine âşık oluyor. Çıkmaya başlıyorlar. Barmen ekonomik durumu pek de iyi olmayan birisi ama kız buna aldırmıyor, "Önemli değil, biz birbirimizi seviyoruz" diyor ve ailesinin muhalefetine rağmen barmenle evleniyor. Birkaç hafta geçtikten sonra, kız anlıyor ki evlendiği kişiyle yaşam alışkanlıkları, seyrettiği televizyon programları, iletişim tarzları, zevk aldıkları faaliyetler yani hiçbir şeyleri uyuşmuyor. Evlilikleri yürümüyor ve ayrılıyorlar.

Evlenecek çiftler arasında aşk ve sevgi olması elbette önemlidir ama öncelikle iyi bir ilişkiyi tesis edecek ortak noktalar olmalıdır. İyi ilişki ve kaliteli beraberliğin meyvesi olarak sevgi ve aşk yakalanabilir. Ancak baştan yakalanan aşk, sonradan iyi bir ilişki ile korunamazsa buhar olup uçabilir.

Flört

Günümüzde flörtün, evlilik öncesinde gençlerin birbirini tanıması için gerekli olduğu şeklinde bir anlayış vardır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu, evlenilecek kişinin tanınması adı altında "sevgili olunmadan, evlilik olmaz" anlayışının bir ürünüdür aslında. Halbuki insanın bazı özellikleri denenmez, akıl yoluyla bulunur. Eş adayları duygusal nedenlerle birbirlerine objektif bakamadıkları için, flört taraflar arasında gerçek manada bir tanışıklık sağlamayabilir. Görücü usulüyle yapılan evliliklerle flörtle yapılan evliliklerde görülen boşanma oranının birbirine yakın olması da bunun en iyi göstergesidir.

Flörtün bedelini kim ödüyor?

Eş adaylarının birbirlerini tanımaları için flört tarzında yaşanan birlikteliklerin bedelini genellikle genç kızlar öderler. Ayrılmayla biten flörtler, daha duygusal yapıda oldukları için kızları daha çok etkiler. Karşı cinsle ilişkisinde cinselliği ön planda tutan erkek, ilk aşaması arkadaşlık, ikinci aşaması sevgililik, üçüncü aşaması ise cinsellikten oluşan flörtte, hemen üçüncü aşamaya geçmek ister. Eğer bunda başarılı olursa, bu kez kadın kendisini kullanılmış hisseder. Erkek de, kolay elde ettiği şeye değer vermemeye başlar. Bu nedenle genç kızların, erkeği daha iyi tanımak hususunda dikkatli olması gerekir.

İdeal yöntem hangisi?

Tarafları evliliğe götüren flörtler, evlilikten sonra bazı sorunlara neden olabilir. Evlenmeden önce erkek arkadaşının kendisine yönelik ilgisine alışan genç kız, evlendikten sonra erkeğin ilgisinin başka konulara kaymasından dolayı hayal kırıklığına uğrayabilir. "Evlendiğim kişi bu değildi" şeklinde düşünmeye başlayabilir.

Günümüz şartları değerlendirildiğinde eş adaylarının birbirlerini tanıyarak evlenmesi için en ideal yöntemi şöyle tarif edebiliriz: Genç, evleneceği kişiyi kendisi seçmeli ama anne babası ya da yakın akrabaları da eş adayının evlenmek için uygun biri olup olmadığı konusunda söz sahibi olmalıdır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

EŞ SEÇİMİNDE AİLENİN ROLÜ

Evlilik kararında ailenin etkisi dolaylı ve doğrudan olarak ele alınabilir. Dolaylı yoldan etki, çocukluk döneminde yaşanan olayların şekil verdiği düşünce ve davranış kalıplarıyla gerçekleşir. Kadının erkek, erkeğin de kadın modeliyle ilgili davranış ve düşünce kalıplarını daha çok anne ve baba şekillendirir. Örneğin, bir kız çocuğunun babası ya da ağabeyi ile kurduğu ilişki, beyninde bir erkek modeli oluşturur. Bu model onun karşı cinsle ilgili tavrını etkiler. Evlilik kararında da, kişinin karşı tarafta aradığı özellikler ve ondan beklentilerini anne ya da baba merkezli düşünce ve davranış kalıpları belirler. Ancak bu dolaylı etki gerçekçi değildir. Çünkü evlenilecek kişi ile anne ya da babanın aynı kişiliğe sahip olması mümkün değildir.

Evlilik kararında ailenin doğrudan etkisi ise, anne babanın çocuğunun doğru karar vermesini istemesinden, onun bu önemli kararı hususunda sorumluluk hissetmesinden kaynaklanır. Geleneksel aile yapımızda çocuğun 'yuva kurmasını sağlamak' anne babanın hem maddi hem de manevi görevi olarak algılandığından, evlilik sürecinde aile önemli bir rol üstlenir. Bu nedenle anne baba, çocuğunun kiminle evleneceği

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

konusunda söz sahibi de olmak ister. Evlenilecek kişi, anne baba tarafından onaylanıyorsa, genelde eş adaylarının birbirleri ve aileleri arasında, evlilik hazırlıkları konusunda yaşanacak problemlerin dışında pek sorun çıkmaz.

Aile eş adayını onaylamıyorsa...

Aile eş adayını onaylamıyorsa bu, gençle anne baba arasında çatışmaya neden olur. Gencin kararında, anne babanın ise olumsuz tavırlarında ısrarı da, ilişkilerde onarılması zor hasarlara neden olabilir. Bazı durumlarda ise aile onaylamadığı eş adayını, çocuğunu elinden alacak bir düşman gibi algılar. Burada yapılacak tek şey, "Bakalım kimin dediği olacak?" tarzında çatışmayı alevlendirmek yerine, anne babanın yukarıda bahsettiğimiz rol gereği, çocuğuna karşı uyarı görevini yerine getirmesidir. Anne baba gencin önüne alternatifler koymalı ve onun bu alternatifleri karşılaştırmasına yardımcı olmalıdır. "Israr ettiğin kişiyle evlenirsen şu sorunlarla karşılaşırsın, bu evliliğin avantajları ve dezavantajları şunlar..." gibi yaklaşımlarla onu ikna etmeye çalışmalıdır. Tabii bu, anne babanın, gencin seçimini onaylamamasının sağlam temellere dayanması halinde uygulanacak bir yaklaşımdır.

Evlilik kararında ailenin doğrudan etkisi, anne babanın, çocuğunun doğru karar vermesini istemesinden, onun bu önemli kararı hususunda sorumluluk hissetmesinden kaynaklanır.

Uyarılara rağmen genç hâlâ eş seçiminde ısrar ediyorsa, anne babanın, gencin yaşayıp görmesine razı olması gerekebilir. Çünkü bir genci zorla yanlış bir evlilikten kurtarmak, onu başka bir yanlış evliliğin kucağına atmak şeklinde sonuç verebilir. Seçiminde ısrar eden gencin ailenin istediği kişiyle ya da daha sonra başka biriyle evlenmesi, kendisi açısından yanlış bir evlilik

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

olacaktır. Böyle bir durumda, genç, evliliğinde ufak bir sorun yaşadığı zaman hemen anne babasını suçlayacaktır. Anne baba da, sorunlu bir evlilik yapan çocuğunun yükünü her zaman sırtında taşımak zorunda kalacaktır.

Evlilikte olumlu anne baba tavrı

Anne babalar, her konuda olduğu gibi eş seçiminde de, çocuklarının "aslan terbiyecisi" olmadıklarını bilmeliler. Çünkü çocuk, sahibi olmaları için değil, koruyuculuğunu yapmaları için anne babaya verilmiş bir emanettir. Anne baba, hayatın kanununun böyle olduğunu kabul etmelidir. Nasıl ki bir kuş yavrusu kanatlandığında yuvasını terk eder ve ondan sonra hayatını kendi kanatlarıyla uçarak sürdürürse, anne baba da çocuğuna doğruyu-yanlışı gösterdikten sonra, onun kendi doğrularını yaşamasına fırsat vermelidir. Bir gencin, hayatının en güzel döneminde, anne babası tarafından yönetilmesi ve kontrol edilmesi hem kendi ayakları üzerinde durmayı öğrenmesini engeller hem de hata yaparak doğruyu bulmasını...

Burada, asırlardır yaşandığı üzere, eş seçimi konusunda ailenin etkin bir şekilde belirleyici olmasının sakıncalı olmadığı söylenebilir. Evet, bu yöntem asırlar boyunca işlemiştir ama çağımızda gençler özellikle sevgi, aşk, evlilik gibi konularda çok fazla alternatifle karşılaşmakta ve beklentileri, bırakın 100 yıl öncesini, 10 yıl öncesinin gençlerinden bile farklı olmaktadır. Bu değişim, anne babanın eş seçimi konusunda çocuğa karşı risk almasını; yani onu sevdiği için kaygılarını belli etmesini ama sonrasında kenara çekilip beklemesini gerektirir.

Özetle söylemek gerekirse, çocuk eğitiminde olduğu gibi gencin eş seçiminde de müdahaleci ve kontrolcü anne baba tavrı yanlıştır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

NİŞANLILIK: EVLİLİK KARARININ TEST EDİLDİĞİ DÖNEM

Evlilikte nişanlılık süreci en çekici, en hoş dönemlerden biridir. Çünkü insanın kendisini kendisinden çok düşünen birisinin olması hoş bir duygudur. Bu dönemde, iki tarafta da kuvvetli bir çekim oluşur ve taraflar birbirlerini düşünmeye, birbirlerine kafa yormaya başlarlar. Ancak nişanlılık, evlilik hazırlıklarının getirdiği stres ve gençlerin birbirlerinin gerçek kişiliklerini tanımaya başlamaları nedeniyle, çoğu zaman bazı problemlerin yaşandığı bir dönemdir.

Bilindiği gibi, kültürümüzde evlilikten yani nikâhtan önce evlenecek kişilerin ilişkisi söz ve nişanla toplum nazarında meşruiyet kazanır. Bu iki dönem, evlenecek kişiler için bir geçiş ve uyum dönemidir aynı zamanda. Evlilikte ortaya çıkabilecek muhtemel problemlerin anlaşılması ve bunların aşılıp aşılamayacağının değerlendirilmesi bu dönemlere denk gelir. Özellikle nişanlılık, evlilik kararının doğru olup olmadığının test edildiği bir dönemdir. Bunu, mahkemelerin verdikleri kararları askıya almasına benzetebiliriz. Mahkemelerde alınan bazı kararlar, itirazların gelmesi için 15 gün askıda tutulur. Eğer itiraz gelmezse, kararın gereği yapılır. İtirazlar gerçekçi ve doğru ise ona göre karar yeniden gözden geçirilir. Nişanlılık döneminin evlilikte

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

üstlendiği fonksiyon da bunun gibidir. Nişanlanan kişiler, evleneceklerini hem topluma hem de kendilerine ilan eder ve evlilikten önce doğru karar alıp almadıklarını sorgularlar.

Önlem alma dönemi

Nişanlılık döneminde eş adayları, birbirlerinden zayıf yönlerini saklayabilir ya da kendilerini olduğundan farklı gösterebilirler. Bu arada duygular da ön planda olduğu için, mantıklı düşünemez ve birbirlerinin gerçek kişiliğini tam olarak anlayamazlar. Evlenecek kişilerin zihinlerinin birbiriyle uyuşması, evlilikte sağlıklı birliktelik için önemlidir. Bu nedenle nişanlılık döneminde zihinsel uyumun olup olmadığını anlamak, yoksa ortaya çıkacak muhtemel problemler için önlem almak önemlidir.

Nişanlılık, evlilik hazırlıklarının getirdiği stres ve gençlerin birbirlerinin gerçek kişiliklerini tanımaya başlamaları nedeniyle, çoğu zaman bazı problemlerin yaşandığı bir dönemdir.

Önce fikri uyum...

A. C

Evlilik öncesinde "Evleneceğim kişinin alışkanlıkları, zevkleri nelerdir, her zaman her şeyi birlikte yapmak gerekir mi, olumlu ya da olumsuz paylaşım ne ölçüde gerçekleşir, evlilikle ilgili beklentilerim, ihtiyaçlarım, isteklerim nelerdir?" gibi soruları cevaplamak gerekir. Çünkü evlilikte fikir uyumu oluşmadan, kişilik uyumu ve davranış uyumu, dolayısıyla evlilik uyumu ortaya çıkmaz. Fikir uyumu için de 'ideal' uyumun olması gerekir. 'İdeal uyum', kişilerin hayata bakış açısı, değer yargıları ve hayattan beklentilerinin mümkün olduğu kadar ortak bir noktada buluşmasıdır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Evlenmeden önce ya da nişanlılık döneminde kişilerin birbirlerini en azından on cümleyle tarif edebilecek kadar tanıması ya da bilgi sahibi olması, ortak alanların tespit edilmesi ve uyum için önemlidir.

10 cümle ile nişanlının tarifi

Aile terapilerinde çiftlerden birbirlerini on cümleyle tarif etmelerini isteriz, ama aldığımız cevaplar çoğunlukla 3-5 cümle uzunluğunda olur. Yani evli kişiler, çoğunlukla birbirlerini yeterince tanımazlar. "Eşiniz ya da evleneceğiniz kişi nasıl bir tatil yapmak ister, giyim zevki nasıldır, inançları, kültürel değerleri nelerdir, bencil midir, yalan söyleme eğilimi var mıdır?" gibi sorulara cevap olacak şekilde onun bütün özelliklerini en az on cümleyle anlatabilmek, sağlıklı bir ilişki için önemlidir. Çünkü kişi bunu yapabiliyorsa, eşiyle yaşayacağı olayları ayrıştırarak düşünebilir, onun kişiliğini analiz ederek güçlü ve zayıf taraflarını tanıyabilir. Evlenmeden önce ya da nişanlılık döneminde kişilerin birbirlerini en azından on cümleyle tarif edebilecek kadar tanıması ya da bilgi sahibi olması, ortak alanların tespit edilmesi ve uyum için önemlidir. Eş adayının kendisinden yeterli bilgi alınamıyorsa, onun akrabalarından, ailesinden veya arkadaşlarından alınan bilgilerle tanıma yoluna gidilmelidir.

Azla yetiniyor mu?

Günümüz şartlarında nişanlı çiftlerin birbirleri hakkında bilmeleri gereken en önemli özellik, eş adayının azla yetinip yetinmediğidir. Çünkü evlilikte soruna neden olan konuların başında çocukların eğitimi, paranın harcanma biçimi ve maddi sıkıntılar gelmektedir. Genelde evlilikte maddi sorumluluğu erkekler üzerlerine aldıkları için, eş adayının maddi anlamda

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

evlilikten neler beklediği onlar için daha da önemlidir. Taraflardan biri azla yetinmeyip, "Başkalarında var biz de niye yok, biz niye şunu alamıyoruz..." şeklinde bir düşünceye girecek kişiliğe sahipse, diğer taraf, nişanlılık döneminde eşini mutlu edip edemeyeceğine karar verebilmeli ya da bunu onunla konuşabilmelidir. Maddi konulardaki beklentilerin önceden bilinmesi, hem nişanlı çiftlerin gerçekçi düşünmelerini sağlar, hem de evlilikte ortaya çıkacak uyumsuzlukları önlemeye yardımcı olur.

Her insanın kendi iç dünyasının olması ne kadar doğalsa, evlilikte de karı kocanın ayrı ayrı özel dünyasının olması normaldir. Evlilikte eşlerin birbirlerine bu fırsatı vermesi gerekir.

Zıt görüşleri kabullenmek

Nişanlı çiftler birbirlerini tanırken ortaya çıkacak farklılıklar büyütülmemelidir. Çünkü çiftlerin yüzde yüz uyumlu olması pek mümkün değildir. Dolayısıyla taraflar arasında bazı konularda zıt görüşlerin olması gayet doğaldır. Şu gerçeği unutmamak gerekir: Karı-koca birbirinin kölesi değil, iki hür insandır.

Bazı kişiler evlenecekleri kişinin ruhunu bile kontrol etmek isterler. Evlilikte karşılıklı güven ve saygı çok önemlidir ama her iki tarafın da kendine ayıracağı özel alanlar vardır ve olmalıdır. Çünkü erkeğin ve kadının farklı özellikleri olduğu gibi iç dünyaları da farklıdır.

Özel alanlara saygı duymak

Evlilik öncesinde, eş adayları genelde aynı şeyleri yapmaktan hoşlanma ve olaylar karşısında benzer davranışlar

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

göstermenin evlilikte uyum için şart olduğunu düşünürler. Bu da, karşı tarafın özel dünyasını yok saymaya neden olur. Eş adayının farklılıklarını görmezlikten gelme ve bu farklılıkları ortak noktalar için feda etme, beraberinde aşırı kontrolü getirir. Ortak noktaların çok olması uyum için önemlidir ancak "Evleneceğim kişinin her şeyi benim gibi olmalı" düşüncesi son derece yanlıştır. Eğer öyle olsaydı dinimiz Hıristiyan bir kadınla evlenmek için izin vermezdi. İslam böyle bir farklılığa bile izin vermektedir. Evlenecek çiftlerin, yüzde yüz birbirine benzemelerin beklemesi insan fıtratına aykırıdır. Her insanın kendi iç dünyasının olması ne kadar doğalsa, evlilikte de karı kocanın ayrı ayrı özel dünyasının olması normaldir. Evlilikte eşlerin birbirlerine bu fırsatı vermesi gerekir.

Nişanlılık dönemi ne kadar sürmeli?

Evlenmeye hazırlanan çiftlerin sorduğu soruların başında, "Nişanlılık dönemi ne kadar sürmeli?" gelmektedir. Nişanlılık döneminin evlilik öncesi kritik bir süreç olması ve eş adaylarının birbirlerini yeterince tanıyıp tanımadıkları noktasında yaşadıkları tereddüt nişanlılıkta süre konusunu önemli hale getirir. Nişanlılık, eş adaylarının birbirini tanıdığı bir süreç olmaktan çok, evlilik kararının doğru olup olmadığının test edildiği bir dönemdir. Birbirini tanımanın ardından, eş adaylarının evliliğe ilk adımı atarak nişanlandıkları düşünülürse, nişanlılık döneminin süresinde tanıma konusu belirleyici olmamalıdır. Nişanlılık tarafların evlilik kararı üzerinde son bir kez düşünmesini sağlayacak ve birbirlerini evliymiş gibi test etmelerine yetecek kadar sürmelidir. Bu süre de, kişilerin durumuna, evlilik öncesi yapılacak hazırlıklara göre değişir. Ancak süre ne kadar kısa olursa, o kadar iyidir. Çünkü bu dönem uzadıkça, daha fazla sorun yaşama riski artar. Hem eş adaylarının hem de ailelerin şartlarının uzun süre birbirine uyması mümkün değildir. Süre uzadıkça, evlilik için duyulan maddi ve manevi

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ihtiyaçlar da çeşitlenir ve artar. Bu da, ekonomik olarak aileleri, duygusal olarak da evlenecek gençleri yıpratır.

Ayrıca nişanlılık eş adaylarının ilişkisi açısından dış etkiye açık, zayıf bir dönemdir. Bu dönemi fidenin yeni dikildiği zamanlara benzetebiliriz. Fide bu dönemde henüz kök salmadığı için en ufak bir rüzgârdan zarar görebilir. Evlilik ilişkisinin henüz kök salmadığı nişanlılık döneminin kısa olması idealdir.

Nişanlılıkta dini nikâh

Muhafazakâr ailelerde, eş adaylarının nişanlılık döneminde birlikte vakit geçirirken dini açıdan ters durumlarda kalmalarını engellemek amacıyla, evlilik öncesinde dini nikâhın yapılması son yıllarda adeta bir gelenek halini aldı. Bu durumun evlenecek kişiler ve aileleri açısından yararları olduğu kadar, zararları da vardır. Nikâh, dini nedenlerle birbirleriyle rahat görüşemeyen çiftlerin önündeki engelleri kaldırır ve böylece karşılıklı tanımayı kolaylaştırır. Ancak özellikle erkekler, dini nikâh yapıldığında mahremiyetin ortadan kalmasını cinsellik anlamında fırsat olarak değerlendirebilirler. Bu ise evlilik gerçekleşmediği takdirde genç kız için yıkım olacaktır. Evlilik gerçekleştiği takdirde ise, erkek eşini kolay elde edilebilir biri olarak görebilir.

"Olmazsa vazgeçerim" düşüncesi

İki taraf için de gerçek evlilik olarak algılanıyorsa ve karşılıklı güveni zedelemeyecekse, nişanlılık döneminde dini nikâh yapılmasında sakınca yoktur. Çünkü evlilikte güven çok önemlidir. Nikâhtan sonra iki tarafın da artık kolay yollu dönüşün olmayacağını kabul etmesi ve bu konuda birbirlerine güven vermesi gerekir. Eğer nişanlılık döneminde dini nikâh yapan kişiler, resmi nikâha kadar yaşanacak herhangi bir olumsuzlukta "olmazsa boşanırız" diye düşünmüyorlarsa; "benim için dini nikâh, resmi nikâh kadar bağlayıcı" diyebiliyorlarsa, o

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

zaman dini nikâh çiftler arasındaki güvene zarar vermeyecektir. Ancak kişiler evliliğin asıl başlangıcı olarak resmi nikâhı görüyorlarsa, o zaman dini nikâh yaptırmak riskli olacaktır. Çünkü bir tarafın aklında, az da olsa "olmazsa vazgeçerim" düşüncesi varsa, bunun gerçekleşme ihtimali gittikçe yükselir. Bu, bir komutanın savaşa giderken aklından yüzde bir ihtimalle de olsa yenilgiyi geçirmesi ve güçlü olduğu halde savaşta yenilmesine benzetilebilir. Nişanlılık döneminde eş adayları evlilik hedefinde sınırlarını zorlamalı, "problem çıkarsa ayrılırım" düşüncesini kafalarından atmalıdırlar.

> ***Krizlerde açık ve net olmak, sorunları ertelememek ve konuşarak çözmeye çalışmak gerekir.***

Ayrılmak istiyorum ama...

Kültürümüzde nişanlılığı geri dönülecek bir süreç olarak görmeme eğilimi vardır. Çünkü nişan safhasına gelene kadar evlilik sürecinin büyük bölümü bitmiştir. Böyle bir aşamada "evlilikten vazgeçtim" demek, toplum nazarında ciddi nedenler gerektirir. Bazı bölgelerimizde nişan aşamasında ayrılmış genç kızlar, adeta boşanmış kişi muamelesi görebilmektedir. Aslında nişanı hangi taraf atarsa atsın bundan en çok etkilenen genç kız olmaktadır. Bu yüzden nişanın atılmasını gerektiren ciddi bir durum varsa, yapılması gereken iki tarafı da tanıyan üçüncü kişilerden ya da objektif olabilecek aile büyüklerinden görüş almaktır. Krizlerde açık ve net olmak, sorunları ertelememek ve konuşarak çözmeye çalışmak gerekir. Kriz yönetiminde alınacak karar ne getirir, ne götürür, artısı nedir, eksisi nedir vs. bunlar tek tek hesap edilmelidir. Bunu yaparken de duygular yerine mantığı devreye sokmak gerekir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Üçüncü Bölüm

EŞLER ARASI İLETİŞİM

EVLİLİKTE İLK YILLAR, MASKELER DÜŞÜYOR...

Eşlerin iletişim biçimi, birbirini anlama ve rol paylaşımı evliliğin ilk yıllarında şekillenir. Bu önemli dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi evliliğin temellerini sağlamlaştıracaktır.

Evlilik öncesinde tarafların birbirlerini tam anlamıyla tanıması çok zordur. Evlenecek kişiler uzun bir nişanlılık dönemi geçirseler bile, mutlak bir tanıma gerçekleşmez. Eş adayları evlenecek olma kaygısıyla hareket ettiklerinden ve bunun için yoğun bir zihinsel motivasyon harcadıklarından birbirlerine doğal davranmazlar. Bir anlamda, ister istemez gerçek yüzlerini maskelerler. Evlilik öncesi gençlerin ilgisi hep birbirlerine yöneliktir ve birbirlerini memnun etmeye çalışırlar. Evlenecekleri kişinin beklentilerini, ihtiyaçlarını, isteklerini düşünerek hareket ederler. Evlendikten sonra ise şahsi öncelikler ön plana çıkar, tarafların zaafları, kontrolsüz hareketleri daha çok dikkat çeker. Aslında eşler birbirlerine karşı daha doğal davranmaya başlarlar. Evlilik öncesi eşlerin birbirlerine duyduğu ilgi ise evlilikten sonra başka alanlara yönelir. Bütün bunlar kişilerin evliliğe bakış açısını değiştirir ve ister istemez ilişkide krizler, çatışmalar ortaya çıkar.

Yüksek beklentiler ve hayal kırıklığı

Gençler tozpembe hayallerle evliliğe adım atarlar ve beklentileri yüksek olur. Evliliğin ilk yıllarında yaşanan krizler ve hayal kırıklıkları, biraz da evlilikten beklenti seviyesinin yüksek olmasından kaynaklanır. İki tarafın beklentilerinin birbirleriyle örtüşüp örtüşmediği ve beklentilerin gerçekçi olup olmadığı, ilk yıllarda eşler arası uyumun sağlanmasında belirleyicidir. Beklentiler birbirine ne kadar yakın olursa, uyum o kadar kolay gerçekleşir. Mesela eşlerden birinin çocuk beklentisi var da diğerinin yoksa, bu durum uyum yerine eşlerin birbirinden uzaklaşmasına neden olur. Evlilik ortak beklentiler üzerine kurulur ve ortak proje haline getirilirse, ailenin temelleri daha sağlam atılmış olur. Olaylara, ilişkilere, iki kişilik bakabilme becerisi kazanmak, birbirini anlayabilen, mutlu edebilen, paylaşabilen eşlerin birlikteliğini ortaya çıkarır. İlişki de kaliteli bir beraberliğe dönüşür. Bu yapılmaz yani "aynı gemideyiz" duygusuyla hareket edilmezse, zamanla hemen her konuda çatışmaların yaşanması kaçınılmazdır. Evlilikte "ben" merkezli yaklaşımlar ve sadece kendini mutlu etme gayreti, aile olmak için harcanan enerjiyi boşa çıkarır.

Evlilik öncesi gençlerin ilgisi hep birbirlerine yöneliktir ve birbirlerini memnun etmeye çalışırlar. Evlendikten sonra ise şahsi öncelikler ön plana çıkar, tarafların zaafları, kontrolsüz hareketleri daha çok dikkat çeker.

Tek kişilik düşünme

Günümüzde evlilik, evlilik öncesinde yaşanan hayatı değiştirmeyen sıradan bir olgu olarak algılanıyor. Gençler, "Hem evlenirim hem de canımın istediği gibi yaşarım" mantığı ile hareket edebiliyorlar. Doğal olarak, tek kişilik

düşünülen evliliklerde devamlılık sağlanamıyor. Boşanmaların büyük oranda evliliğin ilk yıllarında olmasının nedenlerinden en önemlisi evliliği tek kişilik algılamaktır...

Hem aşkın hem arkadaşlığın olduğu evlilikler en ideal birlikteliklerdir. Aşkın yok olup olmaması evliliğin kendisiyle değil, eşlerin bu duyguyu besleyip besleyememesiyle ilgilidir.

Evlilik aşkı öldürür mü?

Eşler, her ne kadar evliliğin ilk yıllarında romantik duygular yaşasalar da aralarındaki aşkın, sevginin giderek azalacağından, ilişkilerinin hiçbir zaman evlenmeden önceki gibi olmayacağından endişe ederler. Bu endişe popüler kültürün aile kurumuna bakışından ve cinsel özgürlük adı altında "evlenmeye ne gerek var, hayatını yaşa" tarzındaki düşünceden ortaya çıkmaktadır. Son yıllarda bu bakış açısı "evlilik aşkı öldürür" şeklindeki sloganla ifade edilmektedir. Bu sözün ve bakış açısının doğru gibi algılanması evliliğin anlamını, işleyişini, eşler arası iletişimin dinamiklerini bilmemekten kaynaklanmaktadır.

Evliliğin üç dönemi

Evlilik başından sonuna kadar monoton değildir ve birbirinden farklı üç dönemdir. İlk dönemde eşlerin ilişkisine romantik duygular hâkimdir. Daha sonra, karşılıklı kişilik çatışmalarının yaşandığı dönem başlar. Eğer kişiler akıllı davranırlarsa bu dönemi aşarlar. Bu iki aşamadan sonra bağlılık dönemi gelir. Bu süreçte, evlenmeden önce yaşanan aşk da sürer. Evlilik sağlıklı yürüyorsa, aşk duygusu sevgi ve saygıya dönüşür. Bu yüzden hem aşkın hem arkadaşlığın olduğu evlilikler en ideal birlikteliklerdir. Dolayısıyla aşkın

yok olup olmaması evliliğin kendisiyle değil, eşlerin bu duyguyu besleyip besleyememesiyle ilgilidir. Ayrıca birbirine âşık iki kişi evlenmezlerse aşklarının daha uzun süreceğinin garantisini kimse veremez.

SEVGİ VE AŞK: SONUÇ MU SEBEP Mİ?

Bir filozof, "Sevgi dünyayı döndüren güçtür" der. Eskiden "aşk-ı kimyevi" diye bir tabir vardı; maddeler arasındaki ilişkiler bile sevgiyle açıklanırdı. Eşler arasındaki çekim gücünün ana maddesi de sevgi ve aşktır.

Aşk ve sevgi evliliğin ya da ilişkinin nedeni gibi düşünülür hep. Aslında iyi ilişki varsa, eşler arasında aşk ve sevgi ortaya çıkar. Bu iki duygu iyi ilişkinin başlangıcı değil, sonucudur. Evlilikte ideal olan hem sevginin, hem iyi ilişkinin beraber yürümesidir. İyi ilişki varsa sevgi çoğalır, yoksa azalır. Bu nedenle evlenecek kadın ve erkek arasında, başlangıçta nefretin ya da negatif duyguların olmaması birlikte yaşamaları için yeterlidir. Çiftin birbiriyle ilgili ilk izlenimleri sıcak ve olumluysa, zamanla sağlıklı bir evlilik ilişkisi ortaya çıkabilir. Birbirlerini çok az tanıyan ama kanı ısınan kişilerin evlilikleri örnek evlilik olabilir. Öte yandan birbirine âşık iki kişi, evlendikten altı ay sonra birbirinden nefret eder hale gelebilir. Dolayısıyla eşler arası iletişimde çok önemli bir yere sahip olan aşk ve sevgi, evlilik için sebep değil ancak sonuçtur. Sevgi, evliliğin başında da, ortasında da, sonunda da gerekli bir duygudur.

Sevgiyi korkuyu azaltır

İnsanlar arası ilişkilerde sevginin en önemli sonucu, güven duygusu oluşturmasıdır. Evlilikte de bu böyledir. Sevgi eşler arasında güveni artırır, korkuyu azaltır. Korkunun azalması da insanın kendini rahat hissetmesini sağlar. Sonuçta da, eşler arasında dostluk duyguları ortaya çıkar. Sevginin azaldığı yerde düşmanlık ve korku duyguları gelişir. Bir kişinin sürekli korku yaşaması ise sürekli savunma psikolojisiyle hareket etmesine neden olur. Böylece güven duygusu zayıflar, kişide "karşı taraftan bir zarar gelecek" düşüncesi oluşur.

Sevgi dengeli verilmeli

Evlilikte sevginin vazgeçilmez önemini kavramak kadar, onun nasıl kullanılması gerektiğini bilmek de önemlidir. Eşlerin birbirine karşı sevgide cömert olması sağlıklı bir ilişki için önemlidir. Ancak taraflardan biri verilen sevgiyi istismar ediyorsa, buna bir demeyi de bilmek gerekir.

Eşinden sürekli sevgi alan bir kişi, bunun azaldığını görünce, bol harçlık almaya alıştığı halde bir sefer az para alınca afallayan çocuk gibi "ne oldu" diye düşünerek kendine çeki düzen verir. İlişkinin sağlıklı yürümesi için bu dengeyi kurmak önemlidir. Sevginin dilleri olduğu gibi şekilleri vardır. "Seni seviyorum çünkü güzelsin" ya da "Seni seviyorum çünkü benimle ilgileniyorsun" şeklinde ifade edilen sevgi, şartlı sevgidir. Eşlerin birbirlerine bu şekilde yaklaşmaları doğru değildir. Çünkü bu tür mesajlar alan bir kişi, karşı tarafın kendisini sevmesini sağlayan özelliğini kaybettiğinde, sevilmeyeceğini düşünecektir. Örneğin bir erkek eşini güzelliğinden dolayı seviyorsa, kadın yaşlandıkça sevilmeyeceğini hissedecektir.

Eşim beni seviyor mu?

Sevmek kadar önemli bir ihtiyaç vardır, sevilmek. Sevilme ihtiyacı, erkekte de kadında da vardır ama kadında daha belirgindir. Eğer bir taraf eşinin sevilme ihtiyacını karşılıyor ama diğer taraf bunu sağlamıyorsa, bu ilişkiyi devam ettirmek çok zordur. Nasıl ki fiziksel ihmallerde, mesela dengesiz beslenmede bedensel rahatsızlıklar ortaya çıkıyorsa, eşler arasında sevilme ihtiyacının karşılanmaması durumunda da somut problemler ortaya çıkar ve psikolojik rahatsızlıklar oluşur. Sevilmeme duygusunda dikkat edilmesi gereken nokta şudur: Eşinin sevilme ihtiyacını karşılayamayan kişide bu duygu hiç mi yok, yoksa kişi sevgisini ifade edememe sorunu mu yaşıyor? Terapilerde edindiğimiz izlenimlerde, genellikle sorun yaşayan eşlerin, sevilmedikleri sonucuna çok çabuk vardıklarını görüyoruz. Çünkü "Eşim bana şöyle davrandı, demek beni sevmiyor" şeklinde düşünmek, ilk başta hem mantığa yakın geliyor hem de daha kolay. Özellikle kadınlar bu duyguya daha çabuk kapılıyorlar. Halbuki çoğu zaman sorun, sevgi azlığından değil, karşı tarafın sevgisini ifade edememesinden ya da sevgisizlikten yakınan eşin, kendisine verilen sevgiyi algılayamamasından kaynaklanır.

Evliliğin üç temel bağı olan sevgi, saygı ve güven, eşlerin duygularına göre şekillenir. Bu üç temel bağ birbiriyle ilintilidir ve evliliği ayakta tutar.

Duyguların rengini bilmek

Tıpkı tüm renkler, ana renklerin çeşitli oranlarda karışmasından oluştuğu gibi, insanın bütün duyguları da temel duygulardan oluşur. Bütün duygular, üç ana duygumuz olan korku, sevgi ve güvenin çeşitli oranlarda kendi aralarında karışımından ortaya çıkar. Mesela korku ile sevgi birleştiği

zaman itaat, korku ile öfke birleştiği zaman saldırganlık, korku ile üzüntü birleştiği zaman kaçınma oluşur. Bu örnekler çoğaltılabilir. Bütün duyguların karışımından ise insanın kişilik özellikleri ortaya çıkar. Kişiler arası iletişimde, insanın duygularının farkında olması ve bu farkındalık üzerinden davranışlarını ve tepkilerini belirlemesi, sağlıklı bir ilişkinin temel kuralıdır. Bu kural, eşler arası iletişimde de geçerlidir.

Evliliğin üç temel bağı olan sevgi, saygı ve güven, eşlerin duygularına göre şekillenir. Bu üç temel bağ birbiriyle ilintilidir ve evliliği ayakta tutar. Sevgi ve saygı devam ederken güven zayıflarsa, bir müddet sonra diğer iki bağ da gevşer. Ya da sevgi azaldıysa, zamanla saygı ve güven bağı da zayıflar. Önemli olan bu üç bağın aynı seviyede tutulmasıdır. Bunun için de kişi eşinin duygu rengini bilmeli, onun üzüldüğü, öfke duyduğu, endişelendiği, hoşlandığı durumları anlayabilmelidir.

Neden önce iyi ilişki?

Duygu renginin bilinmesi, eşler arasındaki sevgi, saygı ve sevgi bağlarının zayıfladığı zaman bunların onarılması için de gereklidir. Aldatma gibi büyük bir ihanet olmadıkça, bu üç temel bağ eşler tarafından onarılabilir; çünkü sevgi gibi diğer duygu bağları da değişkendir. Bir kişiye güvenmiyorsak ve saygı duymuyorsak, bu ona ömür boyu saygı ve güven duymayacağımız anlamına gelmez. Dolayısıyla eşler arası sorunlarda en çok karşılaştığımız "Artık eşim beni sevmiyor, bana saygı duymuyor. Bu beraberlik bitmiştir" şeklinde yakınmak yerine, iyi ilişki kurmanın yolları aranmalıdır. Bu yüzden, aşk ve sevgi iyi ilişkinin sebebi değil sonucudur diye vurguluyoruz. Kadın veya erkek, eşiyle iyi ilişki kurmanın yollarını arar ve bulursa sevgi, saygı ve dolayısıyla güven kendiliğinden oluşur.

SEVGİ DİLLERİ

Sevgi, evliliği ayakta tutan temel duygulardan biridir. Eşlerin birbirlerine sevgi duymadığı evlilikler, ya sağlıklı yürümez ya da biter. Evlilikte sevginin olması kadar, eşler arası iletişimde karşılıklı olarak ifade edilmesi ve her iki tarafın da bunu algılaması da önemlidir. Çünkü, bütün duygular gibi sevginin de ifade edilişi ve algılanması kişilerin karakterine, kişiliğine, alışkanlıklarına, yetiştirilme tarzına vs. bağlıdır. Kısacası sevginin de kişiden kişiye değişen dilleri, renkleri vardır.

İnsanın içinde doğuştan sevgi potansiyeli vardır ama sevgi dilleri sonradan öğrenilir ve kültürlere göre değişir. Kişideki sevginin ve sevgi dillerinin tohumları küçük yaşlarda atıldığı için, çocuğa sevginin ve sevgiyi ifade etmenin öğretilmesi gerekir.

Evlilikte sevginin doğrudan ifade tarzı "seni seviyorum" demektir; ama bunun dışında başka ifade dilleri de vardır. Nebraska Üniversitesi'nin yapılan evlilik kurumuna yönelik bir araştırmada, mutlu evliliklerin üç özelliği tespit edilmiştir. Bunlardan biri **beraber zaman geçirmek**, diğeri **takdir yani onay sözcüklerini yeterli düzeyde kullanmak,**

üçüncüsü ise **hizmet davranışıdır**. Hizmet davranışına, kadının, erkeğin bir ihtiyacını görmesini ya da erkeğin, hasta olduğunda eşiyle ilgilenmesini örnek verebiliriz. Araştırmada çıkan üç ortak sonuç da, bir biçimde sevgiyi ifade etme dilidir. Bu ifade tarzları çoğaltılabilir ve kişiden kişiye farklılık gösterir. Örneğin bazı insanlar için hediye vermek ya da almak, bazıları için fiziksel temasta bulunmak ya da karşı tarafla vakit geçirmek, sohbet etmek bir sevgi dilidir. İnsanlarda görülen sevgi dillerinin sayısı çok fazla olabilir ama çoğu insan genellikle bunların sadece birkaçını ağırlıklı olarak kullanmaya meyillidir.

Bir insanın, kendisine gösterilen sevgiyi algılayıp algılamadığını da, sevgi dili belirler. Mesela sevgi dili hediye almak olan bir kadın, eşine sevgisini ifade etmek için ona hediye alır. Erkek ise eşini sevdiği halde ona hediye almazsa, kadın sevilmediğini zanneder. Aynı kadın, aslında eşinin sevgi ifadesi olan onay sözcüklerini ise, iltifat olarak değerlendirebilir. Annesi babası tarafından dokunularak sevilen bir kişi, evlendiğinde fiziksel temasla sevilmeyi ister. Bu onun sevgi dilidir.

Sevginin evlilik için yadsınamaz önemi düşünüldüğünde, eşlerin birbirinin sevgi dilini bilmesi çok önemlidir. Eşinizin olaylar karşısında gösterdiği davranışları analiz ederek onun sevgi dilinin ne olduğunu anlayabilirsiniz.

Birçok çift, fedakârlığı bir sevgi göstergesi olarak yorumlamaz. Shakespeare'in *Hamlet*'inde geçen meşhur bir diyalogda karakterlerden birinin sorduğu "Kocam beni seviyor mu?" sorusunun cevabı, "Senin için yaptığı fedakârlıklara bak" şeklindedir. Çoğu kadın ya da erkeğin doğal bir davranış olarak gördüğü fedakârlık yapmak aslında bir sevgi dilidir. Mesela erkekler, eşlerine hediye aldıklarında, bunun evde herkesin ihtiyacı olan, herkesin kullandığı bir şey olmamasına özen göstermeliler. Çünkü

insanın, evde başkasının da (bu arada kendisinin de) kullanabileceği bir hediye alması bir parça bencilce bir davranıştır. Böyle bir hediye, sevgiyi tam olarak ifade etmez. Erkek sadece eşinin kullanacağı bir hediye alarak, hem kendinden hem de hediyenin fonksiyonelliğinden fedakârlık yaparak sevgisini gösterebilmelidir.

Sevginin evlilik için yadsınamaz önemi düşünüldüğünde, eşlerin birbirinin sevgi dilini bilmesi çok önemlidir. Eşinizin olaylar karşısında gösterdiği davranışları analiz ederek onun sevgi dilinin ne olduğunu anlayabilirsiniz.

Eşinizle sizin sevgi dilleriniz farklıysa...

Bizim geleneksel yapımızda, erkekler eşlerine "seni seviyorum" dedikleri zaman, onun kontrolünü kaybedeceğini, kendilerinin de otoritelerinin zayıflayacağını düşünürler. Kadınlar ise, genellikle sevgiyi ifade etmenin ayıplanacağı anlayışıyla yetiştirilirler. Halbuki nasıl yüz sene öncesine göre kıyafetler, günlük ihtiyaçlar değiştiyse, bazı davranış kalıplarının da değişmesi kaçınılmazdır. Zaman içinde kaçınılmaz olarak değişen davranış kalıpları sevgi dilleri için de geçerlidir. İşte bu değişimlere uyum sağlamak için, eşlerin farklı sevgi dillerini ve birbirinden farklı sevgi dillerine sahip olsalar bile bunu paylaşmayı öğrenmesi gerekir.

Sevgi, para yönetimi gibidir. Nasıl ki başarılı işadamları riske girerek yatırım yaparlar ve bu risk kâr olarak geri dönerse, sevgiye yapılan yatırım da mutlaka kişiye geri döner. Verilen sevginin boşa gitme, değerlendirilmeme, anlaşılamama ihtimali vardır. Bu ihtimal, farklı sevgi dillerine sahip eşler arasında daha da yüksektir. Eşlerden biri "Ben

seni seviyorum" diyerek bir sonuç alamadıysa, B planına geçmeli, yani eşinin anladığı sevgi dilini konuşmaya çalışmalıdır. Bu ise ancak onun davranışlarını inceleyerek yapılabilir. "Ben şunu istiyorum" deyip beklemek yerine, çok iyi gözlemci olup hangi durumların onu mutlu ettiğini öğrenmek gerekir. Karşı tarafın sevgi dili, fiziksel temas, hediyeleşmek, beraber zaman geçirmek, açık iletişim kurmak vs'den hangisiyse o dili fark ederek, o yoldan ilerlemek gerekir. Yüz kapılı bir saray sarayın doksan kapısı kapalıysa, bu kapılardan zorla girmek yerine biraz uğraşıp açık olan on kapıyı bulmak ve buradan içeri girmeye çalışmak daha doğrudur. Eşinizin sevgi dilini fark etmek, tıpkı sarayın kapılarını bulmak için harcanan çaba gibi, onunla olan iletişiminiz üzerine düşünmeyi, çaba sarf etmeyi gerektirir. Bunun için yıllarca çaba gösterilmesi gerekebilir. Nitekim bizler sık sık, "Bunca yıldır evliyim, eşimin bazı huylarını yeni keşfettim" diyenlere ya da eşine sürekli sevgi gösterip karşılığını ancak yıllar sonra alan kişilere rastlarız.

Bazı insanlar, sevgilerini direkt olarak belli etmezler. Bu kişiler arasında evliliğini çok güzel yürütenler de vardır. Bu demektir ki, bu çiftlerin sevgi dilleri birbirine yakındır ve iki taraf da birbirine duyduğu sevgiyi sözden ziyade davranışla ifade etmektedir.

Sevgi beyinsel bir ihtiyaçtır

Sevgiyi yaşama biçimi, kadın ve erkek fıtratına göre değişir. Erkek sevgisini cinsellikle birlikte yaşamak isterken, kadın cinsellikten ziyade göz temasına ya da fiziksel temasa öncelik verir. Erkeğin, cinsellik olmadan eşine sarılarak yatması, onunla göz teması kurması, "seni seviyorum" demesi, iltifat etmesi ve güzelliğini övmesi, kadınlar açısından önemli sevgi gösterme biçimleridir ve eşler arası iletişimde sevginin canlı tutulması için gereklidir. Çünkü insanın fıtratında bulunan sevgi beslenmezse, eşler

arasındaki uyum ve iletişim ne kadar sağlıklı olursa olsun, zamanla körelir.

Eşlerin birbirlerine duydukları sevgiyi canlı tutmaları, beyinsel ihtiyaçları için de gereklidir. Nasıl ki bedenin giyeceklere ihtiyacı varsa, beynin de duyguları düzenleyen alanlarının sevgiye ihtiyacı vardır. Bu alanlar sevgiyle beslendiği için, sevgi olmadığı zaman beyinde bir boşluk hissi oluşur ve kişi sevilmediğini düşünür. Bu da kişinin yanlış adımlar atmasına, depresif bir ruh haline girmesine ve farklı arayışlara yönelmesine neden olur. Buna, "evlilikte duygusal ihmal" diyoruz. Erkek, eşini sevdiği halde ona sürekli ters davranıyor, bağırıp çağırıyorsa kadında sevilmediği şeklinde bir düşünce gelişir. Kadın sevildiğini bilse bile, kaçınılmaz olarak zamanla güvensizlik duymaya başlar.

Eşlerin birbirlerine duydukları sevgiyi canlı tutmaları, beyinsel ihtiyaçları için de gereklidir. Beynin de duyguları düzenleyen alanlarının sevgiye ihtiyacı vardır.

KISKANÇLIK/GÜVEN/FEDAKÂRLIK

Sevgiden sonra, eşler arası iletişimi etkileyen en önemli duygular kıskançlık, güven ve fedakârlıktır. Bu duyguları iyi bilmek ve yönetmek, eşler arası iletişimin sağlıklı yürümesi için önemlidir.

Negatif bir duygu olan kıskançlığı yaşamak utandırıcıdır. Bu yüzden çok kıskanç kişiler, kıskanç olduklarını kabul etmek istemez ve bu duygularını karşı tarafa direkt olarak söyleyemezler. Kıskanç kişi, devamlı eşini sorgular. Onun kendisini sevip sevmediğini test eder; örneğin eşinin doğum günü, evlilik yıldönümü gibi özel günleri hatırlayıp hatırlamadığını denetler.

Eşlerden birinin diğerine az ilgi göstermesi, kıskançlığı tetikler. Evliliğin ilk yıllarında eşlerin birbirlerine duyduğu ilgi, genellikle sonraki yıllarda azalır. Çünkü erkek kendini işe, kadın ise çocuklarına verir. Erkeğin ilgisi azalmaya başladığında kadın artık sevilmediğini ve eşinin hayatında biri olduğunu düşünmeye başlar. Eşiyle arasında açık iletişim yoksa kadın, beyninde çeşitli senaryolar yazar ve kendisi de yavaş yavaş bunlara inanır. "Beni eskisi gibi sevmiyor, acaba

hayatında başka biri mi var?" gibi düşünceler kadının psikolojisine hâkim olur. Sonuçta kadında eşine karşı güven duygusu zayıflar ve kıskançlık başlar. Böyle durumlarda eşteki ilgi azalmasını güven problemi haline getirmek yanlıştır. Bunun yerine "Eşim benimle eskisi kadar ilgilenmiyor, ilgisinin artması için ne yapmalıyım?" diye düşünerek çözüm yolları aranmalıdır. Karşı tarafın ilgisi yoğunlaştığı zaman sevgi de buna bağlı olarak artmaya başlayacaktır.

Kıskançlığa karşı açık ve net olun

Kıskançlık, eşleri, kardeşleri, arkadaşları birbirine düşüren önemli bir duygudur ve zaman zaman insanların geri dönülmesi mümkün olmayan hatalar yapmasına neden olur. Bu yüzden evlilikte kıskançlık ciddiye alınmalı ve bu duyguya karşı akıllıca hareket edilmelidir.

Patolojik kıskançlık dediğimiz aşırı kıskançlık ise marazi bir durumdur ve tedavi ile düzeltilir. Aşırı kıskanç kişi genellikle hasta olduğunu kabul etmediği için tedaviye ikna olmaz. Aşırı kıskanç eşe açık ve net davranmak gerekir. Örneğin, "Ben senin aklından geçen şüpheleri uyandıracak bir insan değilim. Bana güveniyorsan evliliğimiz devam etsin, güvenmiyorsan ayrılalım" şeklinde kararlı ve açık konuşulduğu ve davranıldığı zaman, bu tutum onda güven oluşturur.

Eşi aşırı kıskanç olan kadınlar, genellikle geleneksel yetiştirilme tarzlarından dolayı "Aman idare edeyim de problem çıkmasın" düşüncesiyle hareket ederler. Unutulmamalıdır ki şüpheci, kıskanç kişileri en çok çıldırtan şey, karşı tarafın susması ve suçlu olmadığı halde suçlu gibi davranıp olayın üzerini kapatmaya çalışmasıdır. Kadınlar kıskanç eşlerine karşı net tavır koymalı, söz ve davranışlarıyla eşlerine "Ya bana güven duymayı öğren ya da evliliğimizi bitirelim, bu böyle devam etmez" mesajı vermelidirler. Kadın bu

riski almak zorundadır. Yoksa, eşinin kendisine güven duymadığı bir evliliği sürdürmek her gün kızılcık şerbeti içmek gibidir.

Kıskanç eşle çatışmaya girmek de yanlış bir tutumdur. Çünkü eşine karşı güven problemi yaşayan kişi, onu devamlı test eder, kızdırır, sinirlendir. Böylece onun içindeki en kötü duyguları, eğilimleri ortaya çıkararak, şüphesini teyit etmeye çalışır. Kıskanç eşin bu tür davranışlarına, sert bir şekilde ve acele tepki vermek, onun şüphelerinde haklı olduğu kanaatine varmasına neden olacaktır. Çatışmaya girmek yerine, onunla sakin bir şekilde, ses tonunu yükseltmeden konuşmak gerekir. Kıskanç eşe "Sen beni sorguluyorsun ama bana güvenmiyorsan bunu ispatlaman gerekir" tarzında açık iletişim kurarak yaklaşılmalı ve kıskançlığının neden kaynaklandığı mutlaka öğrenilmelidir.

Kıskançlığı hezeyan noktasına gelmiş, eşini uykusundan uyandırıp "Rüyanda kimi görüyorsun?" diye soran birisinin psikolojik alt yapısı incelendiğinde, kıskançlığının altından cinsel açıdan kendine güvensizlik ve eşini tatmin edememe düşüncesi çıkmaktadır. Kişi aslında kendisini zayıf hissettiği için eşinin kendisini aldatacağı düşüncesine kapılmaktadır. Bu kadar basit bir mantık hatası bile, kişiyi 'eşim beni aldatıyor' kanaatine götürebilir.

Bir kıskançlığa bir iyilik

Kıskanç eş aslında karşısındakine "Bana önem ver, bana değer ver" mesajını aktarır. Sevgi dolu bir bakış, eşine değer verdiğini gösteren bir hareket, ufak bir hediye, kıskanan eşin kendisini sorgulayarak "Ben haksızlık yapıyorum galiba" diye düşünmesini kolaylaştırır. Yani açık iletişim ve net tavır koymak gibi, iyilik yapmak da kıskançlığı azaltır. İnanç sistemimizdeki "Bir kötülük yaptığın zaman hemen arkasından iyilik yap. Kötülüğü

gidermenin en güzel yolu budur" anlayışından hareketle yapılacak iyilikler, kıskanç eşin kendisindeki hataları fark etmesini sağlayacaktır. Ancak şuna dikkat etmek gerekir: Kıskanılan taraf, iyilik yaparken sanki bir hata yapmış da şimdi kendini ispat etme çabasındaymış gibi davranmamalıdır. Çünkü bu, kıskanan eşte kendisine rol yapıldığı düşüncesinin oluşmasına neden olur. Daha önce de belirttiğimiz gibi, iyilik yaparken kıskanan kişinin değer ve önem verilme ihtiyacı içinde hareket ettiği göz önünde bulundurulmalı; ihtiyaç duyduğu değer ve önem ona doğal bir şekilde hissettirilmelidir.

Evlilikte kıskançlıkla mücadele ederken şu unutulmamalıdır; güvenin olduğu yerde kıskançlık hayat bulmaz. Eşler arasında güven duygusunun bulunması o kadar önemlidir ki, onsuz evliliği sürdürmenin bir anlamı yoktur. Dolayısıyla eşlerin birbirlerine verebileceği en büyük hediye güven duygusudur. Güven duygusu ise fedakârlıktan ve sevginin canlı tutmasından beslenir...

> ***"Bir kötülük yaptığın zaman hemen arkasından iyilik yap. Kötülüğü gidermenin en güzel yolu budur" anlayışından hareketle yapılacak iyilikler, kıskanç eşin kendisindeki hataları fark etmesini sağlayacaktır.***

Fedakârlığın da ölçüsü olmalı

Fedakârlık; insanın sahip olduklarını, kazanımlarını karşısındaki kişiye verebilmesidir. İki türlü fedakârlık vardır; biri karşılık beklemeden, diğeri karşılık bekleyerek fedakârlıkta bulunmaktır. İdeal olan, karşılık beklememektir ama bunu yapmak da kolay değildir. Karşılıksız fedakârlık yapmak konusundaki tavrımız, karşı taraftaki insanın kişiliğine göre değişir. Eğer

fedakârlık yapılan kişi, fedakârlığı gördüğü zaman daha faziletli davranıyorsa, o fedakârlık amacına ulaşmıştır ama fazileti değil, bilakis nankörlüğü, bencilliği artıyorsa, o kişiye fedakârlık yapmak doğru değildir. Çünkü böyle bir kişiye fedakârlık yapmak karşı tarafı daha çok yanlışa teşvik eder.

Fedakârlık sevginin göstergesidir. İnsan sevdiği için kendi rahatından, zevkinden, eğlencesinden vs. fedakârlık yapabilir. Sevdiği için fedakârlık yapmakta zorlanan kişi, kendisini karşısındakinden daha çok seviyor demektir.

İnsanın kendisini sevmesi doğal bir duygudur. Çünkü insan, fıtratı gereği benmerkezcidir ve doğumundan itibaren her şeyi benmerkezci olarak algılar. İlk zamanlar her şeyi 'kendisi ve diğerleri' şeklinde algılayan çocuk, büyüdükçe her şeyi 'kendisi ve annesi' diye algılar. Sosyal olgunlaşma gerçekleştikçe, sevgi yatırımını annesi dışındaki diğer unsurlara örneğin oyuncaklara, diğer aile bireylerine yapmaya başlar. İnsan nihai noktada kâinatın var oluşuna yönelir. Yani benmerkezci sevgiyle başlayan süreç, kâinatın yaratıcısını sevmeye doğru bir gelişim gösterir. Bu süreç içerisinde, 'primer narsisizm' dediğimiz kişinin kendini sevmesi de vardır.

Bilindiği gibi, narsisizm duygusu, adını nergis çiçeğinden alır. Nergis, suyun kenarında açan ve boynu aşağıya doğru bükük bir çiçektir. Bu nedenle başı suya doğru bakar, görüntüsü suya vurur. Narsisist insanlar da, sabahtan akşama kadar sudaki aksine bakan nergis çiçeği gibi, aynanın karşısında sürekli kendilerini seyrederler.

Her ne kadar, insan olgunlaştıkça kendisi ile başkaları arasında sevgi dengesini kurabilecek yeteneklere sahip olsa da, bunu çok kolay biçimde başaramayabilir. Çocuksu karaktere sahip insanlar çoğunlukla benmerkezci olurlar. Benmerkezci kişiler, 'hoşlandığım, çıkarıma olan şey iyidir, diğerleri kötüdür' gibi bir yaklaşım içerisine girerler. Bu yüzden narsisist kişileri övmemek gerekir. Çünkü övüldükleri zaman egoları daha çok kabarır.

Fedakârlığın sınırı, fedakârlık yapılan tarafın kişiliğine göre ayarlanmalıdır. Karşımızdaki kişi nankör değilse, ona yapılacak fedakârlıkta sınır koymaya gerek yoktur. O kişiye verilenler amacına ulaşır. Eğer verilenler amacına ulaşırsa, zaten fedakârlığı yapan kazançlıdır. Bir kişi nankörse, küstahsa, hep kendi çıkarlarını düşünüyorsa, böyle bir kişiye yapılan fedakârlıkta mecburiyetin dışına çıkmamalıdır. Çünkü bu kişiler hep kendilerine hayranlık uyandırmak ve almak isterler. Fedakârlık gördükleri zaman, bunu yapan kişiyi küçük ve saf gibi görmeye başlarlar. Böyle kişilere karşı fedakârlığa sınır koymazsak, o kişinin egosunu iyice şişirir ve kendini daha çok beğenmesine neden oluruz.

Fedakârlığın sınırı, fedakârlık yapılan tarafın kişiliğine göre ayarlanmalıdır. Karşımızdaki kişi nankör değilse, ona yapılacak fedakârlıkta sınır koymaya gerek yoktur.

Fedakârlık yapması için eşinize zemin hazırlayın

Gerek eşler arası iletişimde gerek aile içindeki tüm ilişkilerde fedakârlığın sınırlarına dikkat etmek gerekir. Geleneksel yapımızda, kadın eşine adeta bir taht kurar ve erkeğin her istediğini yapar. Evlilikte verici olmak, eşler arası iletişim için hayati bir öneme sahiptir ancak bu uygun yerde, uygun zamanda, uygun kişiye yapıldığı takdirde faydalı bir davranıştır. Eşler, özellikle de kadınlar kendi kişiliklerini yok sayarak, karşı taraftan övgü ve takdir beklentisi içine girerek fedakârlık yapmamalıdır. Eşlerden biri, fedakârlık yaptığı zaman diğeri bunu anlamıyorsa, "Ben fedakârlıklar yapıyorum ama bunların değeri bilinmiyor" demek yerine, yapılan fedakârlıklar gözden geçirilmelidir. Bir kadın, eşinin her iste-

diğini yapıyor ama buna rağmen ondan sürekli nankörlük görüyorsa, yaptıklarını eşinin başına kakmak yerine, o fedakârlıkları yapmamayı tercih etmelidir. Böyle davranması karşı tarafı 'neler oluyor' diye düşünmeye itecektir.

Fedakârlığa duyarsız kalan eşe karşı verici olmanın dozunu ayarlarken, onun fedakârlık yapmasına zemin hazırlamak da gerekir. Bazı kadınlar, eşi fedakârlık yapacağı zaman sert çıkışlarda bulunarak, surat asarak onun fedakârlık yapmasına engel olurlar. Bunun yerine fedakârlığa zemin hazırlamak, en azından geriye çekilip beklemek gerekir. Ancak istek üzerine fedakârlık yapmak, özellikle erkekleri rahatsız eder. Kadın eşine, "Benim için hiç fedakârlık yapmıyorsun" dediği zaman, erkek savunmaya geçer. Fedakârlık bekleyen kişi, acı çektiğini, üzüldüğünü, incindiğini, kısacası ne hissettiğini karşı tarafa ben diliyle anlatabilirse, eşinde fedakârlık duygusu uyanır.

Geleneksel aile yapımızda, kadın, eşi için yaptığı yanlış fedakârlıkları çocukları için de yapar. Özellikle çocuk erkekse onu evin küçük hükümdarı haline getirir, bir dediğini iki etmez. Oysa fedakârlık yapan kişi, karşı taraftaki çocuk olsa dahi, fedakârlığın dozuna dikkat etmeli ve karşısındakinin duygularına ve psikolojik ihtiyaçlarına göre hareket etmelidir.

Sosyal hayatta ve eşler arası iletişimde fedakârlık için, şu dört nokta her zaman dikkate alınmalıdır:

1- Karşı taraf, fedakârlığın değerini bilmeli; yani nankör ve benmerkezci olmamalı.

2- Yapılan fedakârlıkların dozu, kişiliğe zarar vermeyecek ve fedakârlık yapanı karşı tarafın gözünde küçük düşürmeyecek ölçüde olmalı. Aksi halde fedakârane davranan kişi, karşı tarafa esir olur.

3- Verici olmanın önemi anlaşılmıyorsa fedakârlıklara bir süre ara verilmeli. Böyle davranmak, karşı tarafı düşünmeye itecektir.

4- Fedakârlık yaparken karşı tarafın psikolojik

ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalı. Böylece özellikle çocuklara karşı aşırı fedakâr bir tutum içine girip uzun vadede, bilmeden de olsa, onlara zarar verilmemiş olur.

Fedakârlığa duyarsız kalan eşe karşı verici olmanın dozunu ayarlarken, onun fedakârlık yapmasına zemin hazırlamak da gerekir.

İş mi aile mi?

Sağlıklı bir aile yapısını bozan unsurlardan biri de, eşlerin iş hayatında hırslı olmasıdır. Çağımızda bireylerin iki önemli hastalığı vardır. Biri bencillik, diğeri de lüks düşkünlüğüdür. Erkekler, kendilerini iş hayatına kaptırıp aileleriyle yeterince ilgilenmeyerek farkında olmadan bencillik yaparlar. Kadınlarda ise her şeyin en iyisine sahip olma hırsa vardır. Tüketimde ve iş hayatında hırs, hem aileyi hem de eşlerin ruh sağlığını olumsuz etkiler.

Hemen her insanda, daha hızlı yaşama, daha mutlu olma, daha iyisini elde etme, başkalarının yapamadığını yapabilme arzusu vardır. Bu eğilim, insanoğlunun her alanda ilerleyebilmesi ve gelişmesi için şarttır. Burada bütün mesele, ölçüyü iyi ayarlamaktır.

Erkeğin önceliklerini şaşırarak, iyi baba, iyi eş ile iyi iş adamı olma arasındaki dengeyi bozması hırs sınırları içerisindedir. Aynı cümleyi kadınlar için de kurabiliriz. İş hayatına odaklanmış bir erkeğin veya kadının önceliklerini iyi belirlemesi gerekir. Eşlerin hedef piramidinin en üst noktasında, varoluş amacına uygun soyut idealleri olmalıdır. Bu idealin altında ise mutlu bir aile hayatı, iş hayatında başarı, insanlara faydalı olma gibi hedefler yer almalıdır.

Evli insanların iş hayatında başarılı olmaları ve kariyer yaparken ailelerini ihmal etmemeleri hususunda birbirlerinden aldıkları destek önemlidir. Eşinin arkasında olduğunu hisseden bir kişi, işine sarılırken evini ve ailesini

unutmaz ve "ben" yerine "biz" düşüncesiyle hareket ederek ev hayatındaki rolüyle iş hayatındaki rolünü birbirine karıştırmaz. Kendisini iş hayatına kaptıran kişi, vicdanına sık sık "Birkaç fabrikaya sahip olmak mı önemli yoksa topluma faydalı çocuklar ve gençler yetiştirmek mi?" diye sormalıdır. Ve bilmelidir ki iyi evlat yetiştirmekten daha büyük servet yoktur.

İLETİŞİMİN GÜCÜ / AİLEDE KRİZ YÖNETİMİ

İletişim, insanların yalnızlık duygusunu azaltır ve taraflar arasında bilgi aktarımını sağlar. Sağlıklı bir iletişim yalnızlık duygusu azaltırken bilgi aktarımını da arttırır. Çatışmalı iletişimde, yalnızlık duygusu yine azalır fakat bu durumda bilgi aktarımı da olmadığı için taraflar arasında devamlı bir gerilim hali hâkim olur. İletişimsizlik halinde ise hem yalnızlık duygusu artar, hem de bilgi aktarımı sıfıra iner. Dolayısıyla iletişimsizlik hali, çatışmalı iletişimden daha kötü bir durumdur.

Eşler, birbirleriyle iletişim kuramıyorlarsa ya da sürekli çatışmalı bir iletişim içindeyseler, yapmaları gereken ilk şey birbirlerinin iletişim dilini öğrenmektir. Bu da, iki tarafın da "Şu ana kadar uyguladığım iletişim dili başarılı olmadığına göre başka bir alternatif denemeliyim" şeklinde kendini sorgulamasına ve çözüm için kafa yormasına bağlıdır. Eşler hep böyle zihinsel sorgulama içerisinde olurlarsa, doğru iletişim yolunu bulacaklardır. Mesela erkek, ailede güç ve kontrolün kendisinde olduğunu hissetmek ister. Bunun için eşinin kendisine "iyi ki varsın" diyerek yaklaşmasını bekler. Bu duyguyu alamadığı zaman, "güç ve kontrol bende" diyebilmek için sürekli eşini eleştirir. Eşi, eleştirilerinde haksız olduğunu söylediği zaman da,

"bu evde kimse beni ciddiye almıyor" yaklaşımını sergiler. Böyle bir durumda kadın, eşinin eleştirilerine "Haksızlık yapıyorsun, eleştirilerin yanlış, sen de şöylesin, böylesin" diye karşılık verdikçe, çatışmalı iletişimden kurtulmak mümkün olmaz. Bunun yerine, kadın, iletişim dilini değiştirerek, eşine önem verdiğini hissettirme yoluna giderse, erkek de eleştirilerini azaltacaktır.

Eşler, birbirleriyle iletişim kuramıyorlarsa ya da sürekli çatışmalı bir iletişim içindeyseler, yapmaları gereken ilk şey birbirlerinin iletişim dilini öğrenmektir.

Her kadın biraz Hürrem Sultan olmalı

Çalıştığım kurumda aile terapisine gelen ve 50 yıldır her sabah evde ekmek tartışması yaşayan bir çift vardı. İstisnasız her sabah, erkek eve fazla ekmek alıyor kadın ise ekmeleri atmak zorunda kaldığı için ona çıkışıyormuş. Abartılı gibi gelebilir ama ikisi arasındaki çatışma 50 yıl sürmüş. Bunun gibi, aynı konu etrafında sürekli çatışma yaşayan ama bir türlü de çözüm üretemeyen çok sayıda çift vardır. Böyle durumlarda iki taraf da tutumunu değiştirmediği için sürekli çatışma çıkması doğaldır. Sürekli tekrarlanan çatışmaların önüne geçmek için taraflardan birinin yöntem değiştirmesi şarttır. Soruna farklı bakış açıları getirmek, yani "Şu ana kadar izlediğimiz yol ya da davranış kalıplarımız sonuç vermediğine göre, başka nasıl davranırsam onun tutumunu değiştirebilirim?" diye düşünmek gerekir. Ekmek sorunu örneğimize geri dönersek, kadının, bir hafta boyunca tüketilmeyen ekmekleri çöpe atmak yerine biriktirip "Bunları ne yapalım?" diye eşine sorması, soruna farklı bir bakış açısı getirecektir. Çöpe giden ekmeklerin miktarını gören erkek de, fazla ekmek almaktan

vazgeçecek ya da ekmeklerin farklı bir alanda değerlendirilmesi için fikir geliştirecek, böylece her sabah yaşanan çatışma bitecektir.

Çatışma ve krizlerde taraflardan birinin biraz alttan alması ve diğer tarafı yönetmesi, yönlendirmesi çok önemlidir. Gerek kültürel yapımız, gerekse aile içindeki rol dağılımı bu konuda fedakârca davranmayı daha ziyade kadına yükler. Siyasi sonuçlarını bir kenara bırakırsak, Hürrem Sultan'ın Kanuni Sultan Süleyman gibi bir padişahı yönlendirebilmesini buna örnek verebiliriz. Bilindiği gibi Kanuni, Hürrem Sultan'dan doğan ve kendisine isyan eden oğullarından birinin idam edilmesine karar verir. Hürrem Sultan, oğlunu kurtarmak için Kanuni'ye "Sen ne biçim babasın, nasıl oğlunu öldürmeyi düşünürsün" demek yerine, "Yüksek ruhlarda kin barınmaz, sen yüksek ruhlu bir insansın, affet oğlunu" der. Kanuni de bu sözlerden etkilenerek oğlunu affeder. Yani Hürrem Sultan, Kanuni'nin olumlu özelliklerini ön plana çıkararak, beklenmedik bir şekilde onun kararını değiştirmeyi başarır.

Akşam sendromu

Tıpkı Hürrem Sultan gibi, eşler evlilikte yaşanan sorunları çözmek için sürekli çatışmaya girmek yerine; karşı tarafın olumsuz özelliklerini bir kenara bırakıp olumlu özelliklerine odaklanmalı ve duygularına hitap etmelidir. Birçok sorunu çözmek için, güzel söz söylemek bile yeterlidir. Çünkü güzel söz, sevgiyi artırır. İnsanın güzel konuşabilmesi için de önce güzel görmesi gerekir. Güzel gören güzel düşünür ve konuşur, güzel konuşan ise iyi ilişkiler kurar, çevresinde pozitif çekim oluşturur. İslam dininde de karı kocanın birbirine lütufkâr davranması esastır. Yani sadece kadının ya da erkeğin değil, ikisinin de birbirine lütufkâr davranması tavsiye edilir.

Çoğu evde, erkek eve geldiği zaman bir akşam sendromu yaşanır. Erkek eve girer girmez, eşi hemen ya çocuklardan ya da herhangi bir sorundan şikâyet etmeye başlar. Erkek, o anda yorgun, işte yaşadığı sorunlardan ötürü zayıf ve kırılgan halde ise kontrolsüz biçimde tepki verir. Bu nedenle kadınlar problemleri anlatmak için akşam sessiz bir zamanı kollamalıdırlar.

Dikkat eğitiminde kullandığımız bir söz vardır; "Dur, düşün, yap; dur, düşün, konuş." Bazı insanlar düşünmeden konuşurlar. Önce söyler, sonra düşünürler. Böyle durumlarda karşı tarafın ruhu yaralanır. Ruhu yaralanan kişi sessiz kalmayı tercih eder, kimseyle konuşmaz.

Terapiye gelen bir ailede, kadın, erkeğin eve gelir gelmez televizyonun sesini sonuna kadar açmasından şikâyetçiydi. Bunun nedenini erkeğe sorduğumuzda, "Doktor Bey, eşim o kadar çok konuşuyor, o kadar çok sorun çıkarıyor ki çareyi televizyonun sesini açmakta buldum" demişti.

Ailede krizler fırsattır

Çince'de 'kriz' kelimesinin iki farklı anlamı vardır; tehlike ve fırsat. Evlilikteki çatışmalar da aile için hem tehlike hem de fırsattır. Bir çatışma yaşayan eşler kendilerine, "Bu bana ne öğretti? Ben nasıl bir hata yaptım da böyle bir çatışma oldu? Çatışmanın tekrarlanmaması için ne yapmalıyım?" gibi sorular sorarak olayı analiz ederlerse, krizi fırsata dönüştürebilirler. Çatışmalardan ders almaya yönelik bu tarz yaklaşımlar evlilik için faydalıdır. Eşler arasında muhakkak sorun yaşanacaktır denemez ama sorunsuz ve krizsiz bir evlilik de bir parça hayaldir. Bu yüzden eşlerin, çatışma olduğunda kriz yönetimi uygulamayı öğrenmesi gereklidir.

Kadın-erkek ilişkilerinde bir sorun olduğu zaman, kadın bunun hakkında konuşmayı, sorunları ifade etmeyi ister, erkek ise içine kapanarak düşünmeyi tercih eder.

Kilit nokta: Psikolojik ihtiyaçlar

Günümüzde evli kadınların en önemli şikâyetlerinden birisi, erkeğin işleri nedeniyle ailesiyle yeterince ilgilenmemesidir. Burada üzerinde düşünülmesi gereken kilit nokta, erkeğin ve kadının biyolojik eğilimlerinin farklı olmasından dolayı psikolojik önceliklerinin de farklılık göstermesidir. Kadının önceliği çocuklarını iyi yetiştirmek ya da ev işleriyken, erkeğin önceliği ailenin ihtiyaçlarını karşılamaktır. Her ne kadar evliliğin ilk yıllarında romantik duygular ön planda olduğu için her iki taraf da ilgisini birbirine yöneltse de, çocuk olduktan sonra kadının ilgisi çocuğa, erkeğin ilgisi işine odaklanır. Eşlerin birbirine ilgisi zayıfladığı için, iki taraf da evliliklerinde sevginin azaldığını düşünmeye başlar. Bu da aile içi çatışmaların daha kolay yaşanmasına neden olur.

Evliliğin ilk yıllarından 40'lı yaşlara kadar olan dönemde iş hayatı, erkekler için bir güç ve statü göstergesidir. Erkek çalışarak egosunu tatmin eder. Ancak bir erkeğin mutlu olabilmesi için iş adamı, baba ve eş rollerini yaşaması ve uygulaması gerekir. Sadece iyi bir iş adamı olmak, kişinin iyi bir eş ya da iyi bir baba olduğunu göstermeyeceği gibi, psikolojik açıdan tatmin olmasını da engeller. Erkek evin maddi ihtiyaçlarını karşılama rolünü daha çok önemsiyorsa, eşiyle yaşadığı en ufak bir çatışmada ona, "Yediğin önünde, yemediğin arkanda, daha ne istiyorsun, sana rahat batıyor" anlayışıyla yaklaşır. Aslında bu, kadının ve erkeğin psikolojik ihtiyaçlarının çatışmasıdır. Kadının

psikolojik ihtiyacı paylaşmaktır. Kadın-erkek ilişkilerinde bir sorun olduğu zaman, kadın bunun hakkında konuşmayı, sorunları ifade etmeyi ister, erkek ise içine kapanarak düşünmeyi tercih eder. Erkek eve geldiği zaman eşine vakit ayırmıyorsa, onunla konuşmuyorsa, kadının psikolojik ihtiyaçlarının farkında değil demektir. Bu durumda kadın duygusal ihmal yaşar, zamanla duygusal travma ve ardından depresif durumlar gelebilir.

Sağlıklı bir evlilik, eşlerin psikolojik ihtiyaçlarını giderir. Eşler, hayat stresini beraber emerler. Evi çekip çeviren, evde sıcak bir ortam sağlayan bir eşi olduğunu bilen erkeğin gözü arkada kalmaz, işine yoğunlaşabilir. Bunun karşılığında erkek de eşinin psikolojik ihtiyaçlarına cevap verebilirse denge sağlanır.

Vehbi Koç, şirketlerine müdür alacağı zaman, adayı eşiyle birlikte kendi evine davet eder ve adayın kendisi kadar eşini ve aralarındaki ilişkiyi de incelermiş. Bu örnek, aile içindeki huzurun veya huzursuzluğun iş hayatına da yansıdığını anlatır.

Sevgiyi çekim odağı yapmak

Erkeğin iş adamı rolünü, baba ve eş rollerinin önüne koymasının yanı sıra, ailesiyle vakit geçirmemesi de evlilikte psikolojik ihtiyaçların giderilmesine engel olur ve çatışmaları körükler. İşten evine dönen erkeğin, ailesiyle vakit geçirmesini engelleyen en önemli faktörlerden biri, gece geç saatlere kadar dışarıda vakit geçmeye sebep olan kahvehane kültürüdür.

Son yıllarda, televizyonun etkisi ile kahvehane kültürü biraz zayıflasa da, yine de canlılığını korumakta ve birçok erkek, bu alışkanlık yüzünden ailesini ihmal etmektedir. Kahvehane alışkanlığı olan erkeği bundan vazgeçirmek için kadının akıllıca hareket etmesi gerekir. Elbette erkek-

lerin bazıları sessizliği, yalnızlığı, bazıları ise muhabbeti, sohbeti sever. Kadın, eşinin neyi sevdiğini bilir ve ona göre hareket ederse; örneğin eşine "Sen ne biçim erkeksin, çocuklarınla ilgilen, kahvehaneye gitme" diyerek yüklenmek yerine, evi çekim odağı haline getirmenin yollarını ararsa başarılı olur. Önemli olan karşı tarafta "İşim bitsin de bir an evvel evime gidebileyim" duygusunu uyandırabilmektir.

Burada da, kadın ve erkeğin biyolojik yapılarından kaynaklanan psikolojik ihtiyaçlarındaki farklılıklara göre hareket edilmelidir. Araştırmalar gösteriyor ki, kadın eşinin fiziksel güzelliğinden çok evinin güzel olmasını ister ve cinselliği değil de dostluğu arzular. Erkek için ise cinsellik ön plandadır ve ev ortamının fiziki görüntüsünden çok huzurlu bir yuvaya sahip olmak önemlidir. İki taraf da birbirine doğru adımlar atarak, yaradılıştan gelen farklılıkları bir noktada buluşturmayı başarmalıdır. Sürekli şikâyet ve iletişimsizlik, evi çekim merkezi olmaktan çıkarır. Unutmamak gerekir ki, en büyük çekim odağını sevgi oluşturur.

Eşler arasında ortak değerler ne kadar fazla olursa, paylaşım da o kadar sağlıklı olur. Bu nedenle iletişimi canlı tutmak isteyen taraf, eşinin değerlerini öğrenip kendi değerleriyle ortak olanlara odaklanabilir.

İlgi alanlarınızı tespit edin

Ailede eşlerden birinin iletişim kurmak istemesine karşın, diğerinin duyarsız davranması da krizlere neden olur. Bir bayan danışanım, kendisiyle konuşmadığı için eşine o kadar yüklenmişti ki, eşinden "Beni sağır ve dilsiz kabul et" cevabını almıştı.

Kadınlar yapıları gereği sorunları konuşarak çözmek isterler. Ortada bir sorun yoksa bile, eşleriyle sohbet ederek,

paylaşma duygularını tatmin etme yoluna giderler. Kadınların erkeklerden çok konuşmasının nedeni budur. Hatta anne karnında iken kız çocuklarının dudakları erkek çocuklara göre iki misli daha fazla hareket eder. Erkekler ise bir problem olduğunda daha çok kendi kabuklarına çekilip sessiz kalma eğilimi sergilerler. Bazı erkeklerde bu eğilim daha da belirgindir. Eşinin bu yönünü anlayamayan kadın ise kendisini yetersiz ve değersiz hisseder; kendine güvenini kaybeder.

Kadın, eşinin içine kapanma eğilimini çözmek istiyorsa, önce buna saygıyla yaklaşmalıdır. Eşiyle sözlü iletişim kurma ve paylaşma çabalarını frenlemeli, onun ilgi alanlarına dahil olmayı denemelidir. Bunun tersine, eşini kendi ilgi alanına çekmeye çalışırsa, onun savunmaya geçmesine neden olabilir. Dolayısıyla eşinin ilgi alanı neyse o konuda konuşmaya çalışmalı; örneğin eşi politikayla ilgiliyse, evin içindeki sorunlardan bahsetmek yerine güncel siyasi olaylar hakkında konuşmayı denemelidir.

Eşler arasında ortak değerler ne kadar fazla olursa, paylaşım da o kadar sağlıklı olur. Bu nedenle iletişimi canlı tutmak isteyen taraf, eşinin değerlerini öğrenip kendi değerleriyle ortak olanlara odaklanabilir. Bu, eşleriyle iletişim kurmakta zorlanan erkekler için de sağlıklı bir yaklaşım olacaktır. Eşlerin ortak değerlerinin fazla olmadığı bir birliktelikte, konuşma ve iletişimin daha az, krizlerin ise daha çok yaşandığı unutulmamalıdır.

YAYGIN İLETİŞİM HATALARI

Tartışma olmayan, iletişim kazaları yaşanmayan evliliklerin olduğunu düşünmek gerçekçi değildir. Evlilikte eşler arası iletişim hataları ve krizler en çok romantik duyguların hâkim olduğu dönemden sonra gelen kişilik ve güç çatışmalarının kendini gösterdiği evrede yaşanır. Genellikle bu dönemdeki çatışmalar, eşlerin ilgilerinin birbirlerinden başka alanlara (çocuk, iş hayatı gibi) yönelmesiyle bağlantılıdır. Kadın ve erkekte kişiliğin üç ana özelliği olan düşünce kalıpları, iletişim tarzı ve iletişim yöntemindeki farklar, romantik dönemden sonra ortaya çıkarak güç çatışmaları şeklinde kendini gösterir. Çünkü herkesin çocukluğunda yazılmaya başlanan hayat senaryosu içerisindeki aktörler, evlilikle beraber yerini yeni aktörlere bırakır. Fakat aktörlerin rol modelleri, kişilikleri aynı değildir dolayısıyla farklı davranırlar. Bu yüzden eşler ezberlerindeki hayat senaryosunu değiştiremedikleri zaman "Eşim benim istediğim gibi davransın, benim kurallarıma ve şartlarıma uysun" şeklinde düşünmeye başlarlar. Bu da eşlerin birbirini değiştirmeye çalışmasına neden olur. Eşler arasındaki yaygın iletişim hatalarının temelinde bu tarz kişilik çatışmaları vardır.

Evlilikte eşler arası iletişim hataları ve krizler en çok romantik duyguların hâkim olduğu dönemden sonra gelen kişilik ve güç çatışmalarının kendini gösterdiği evrede yaşanır.

Eleştiri, sevginin düşmanıdır

Eşinin ihtiyacını, beklentilerini arayıp bulmak, orta noktada buluşmak yerine, kendi hayat senaryosunu karşı tarafa empoze edenler, suçlu ya da suçsuz olduğunu düşünmeden müvekkilini körü körüne savunan avukatlar gibi davranırlar. Oysa evlilikte hâkim gibi olmak, yani ortada bir problem olduğu zaman "Acaba eşim haklı mı?" diye düşünebilmek sağlıklı bir iletişim için şarttır. İlişkilerde "Seni seviyorum"dan daha güzel bir söz varsa o da "Sen haklısın" diyebilmektir. Eşlerin gerektiğinde sorunlar karşısında birbirlerine "Sen haklısın" diyememesi zıtlaşmayı körükler ve sorun ne olursa olsun, taraflar birbirinin kişiliğini sorgulamaya başlar.

Erkek ve kadının, kadın-erkek iletişiminden beklentisi birbirinden farklıdır. Erkek bir sorun olduğunda kabuğuna çekilerek, düşünür ve çözüm üretir, demiştik. Yani erkek çözüm odaklıdır. Kadın ise sorunu çözmeyi hedeflemez, onu eşiyle paylaşmak ister. Erkek iletişimin bilgi aktarımı; kadın ise yalnızlığı giderme ve paylaşma boyutunu önemser. Bir başka deyişle, iletişimde erkeği sonuç, kadını ise süreç ilgilendirir. İki taraf da birbirinin bu yönünü dikkate almazsa, ilişkide sürekli iletişim hataları meydana gelir. Örneğin erkeğin yaptığı sekiz işten üç tanesi yanlış ise, kadın yapısı gereği yanlış olanlara yönelir ve bunları eleştirir. Erkek ise hatalarının söylenmesinden, kendisiyle buyurgan bir edayla konuşulmasından rahatsız olur.

Kadının ise bir sorun olduğu zaman konuşarak rahatlaması adeta şarttır. Bu yüzden, evde bir sorun yaşandığı zaman erkek eşini mutlaka dinlemelidir. Sorun çözülmeyecekse bile, rahat rahat konuşabilmek kadının psikolojik ihtiyacının karşılanmasını sağlar.

Eşler arası iletişimde hatalara odaklanarak eleştirel bir dil kullanmak ve karşı tarafı yeterince dinlememek sevgiyi azaltır. Doğru yapılan işleri takdir etmek yani olumlu olana vurgu yapmak ise sevgiyi artırır.

Eşinizin kişiliğini hedef almayın

Eşler genellikle, eleştiriyi kişiliklerine yapılmış bir saldırı olarak algılarlar. Eleştirilen taraf, "Eşim beni sevmiyor, aşağılıyor, küçük görüyor" diye düşünmek yerine, eleştirilen davranışı neyse onu düzeltmeye çalışmalıdır.

Eleştiride dikkat edilmesi gereken hususlardan biri, karşıdaki insanın kişiliğini hedef almamaktır. Örneğin kadın, çocukları ihmal eden eşine "Sen gaddar bir babasın" diyerek onun kişiliğini hedef almak yerine, "Çocuğumuzla birlikte vakit geçirmen önemli, onu ihmal etmek doğru değil" tarzında yaklaşmalıdır.

Problemleri çözmeye çalışırken kullanılan dil de önemlidir. Eşinizle 'sen' diliyle konuşmak, onun savunmaya geçmesine neden olur. Bunun yerine 'ben' dili tercih edilmeli; "Şu durum beni incitiyor" ya da "Böyle davranman beni kırdı" gibi ifadeler kullanılarak çözüm aranmalıdır. 'Sen' dilini kullanarak eşinizi değiştirmeye çalışmak, hem onun savunmaya geçmesine sebep olur hem de sorunu kişilik çatışmasına dönüştürür.

Eşler karşı tarafı değiştirmeye çalışmak yerine, önce kendilerini değiştirmelidir. Sorunlar karşısında "eşim benim istediğim gibi olsun" yaklaşımıyla hareket etmek, onu değiştirmeye çalışmaktır ve insan, doğası gereği her zaman değiştirilmeye tepki verir. Bu da, problemleri içinden çıkılmaz hale getirir. "Bize

vakit ayırmalısın, bu senin görevin" gibi zorunluluk ifade eden cümleler kullanmak, uzun vadede olumlu sonuç vermez. Bu tarz bir hitaba maruz kalan kişi, sorun çıkmasın diye birkaç kere gönülsüz olarak eşinin istediğini yapar ama bunu devamlı hale getirmez. Eşinin değişmesini isteyen kişinin, "Birlikte nasıl vakit geçiririz?" diye düşünerek, buna uygun ortamlar hazırlaması yani önce kendisi şartları hazırlayıp ondan sonra karşı taraftan özveri beklemesi daha sağlıklı bir iletişim tarzıdır. Ortada bir sorun varsa, kişi önce kendisini değiştirmeli ardından da eşinin değişmesini beklemelidir. Özellikle erkekler, kendilerine bir şeyi yapmaları gerektiğinin söylenmesinden hoşlanmazlar. Bu yüzden kadın, eşine yol göstermek yerine zemin hazırlama yolunu seçmelidir.

Eşler genellikle, eleştiriyi kişiliklerine yapılmış bir saldırı olarak algılarlar. Eleştirilen taraf, "Eşim beni sevmiyor, aşağılıyor, küçük görüyor" diye düşünmek yerine, eleştirilen davranışı neyse onu düzeltmeye çalışmalıdır.

'Keşke' demek çözümsüzlüktür

Sık sık yaşanan sorunlar, kadında ya da erkekte zaman zaman pişmanlık duygusu doğurabilir. İnsanın ruh sağlığını bozan, problemler karşısında elini kolunu bağlayan duyguların başında pişmanlık gelir. Sürekli 'keşke' diyen bir insanın ruh sağlığının bozulmaması mümkün değildir. Bu kelime, insanın psikolojik enerjisini geçmişe dağıtarak boşa harcamasına neden olur. Sorun yaşanan evliliklerde özellikle kadınlar, pişmanlık duygusuna daha çok kapılırlar. Çünkü toplumsal nedenlerden dolayı evlilikten vazgeçmek onlar için daha zordur, bu da çaresizlik duygusuna ve beraberinde pişmanlığa yol açar. Ayrıca kadınlar yapıları gereği çözüm yerine sorun odaklı düşündükleri

için, problemlerin düzelmeyeceği hissine kapılarak, evlendiklerine daha çabuk pişman olurlar. Sadece evlenme konusunda pişmanlık duymak değil, ortaya çıkan diğer sorunlara karşı da, "Keşke şöyle yapsaydım/yapsaydı, eşimle sorun yaşamaz, şimdi daha mutlu olurduk" diye düşünmek insanın enerjisini boşa harcamasına, sorunlar karşısında pasif kalmasına neden olur. Pişmanlık duyup 'keşke' demek yerine sorun ya da sorunların nedenini bulup adım atmak gerekir.

Evlilikte eşleri pişmanlık noktasına getiren sorunların temelinde, birbirlerine karşı sevgi, ilgi ve saygının (bunlara nezaket de eklenebilir) azalması yatar. Özellikle kadın için sevgi, ilgi ve incelikten yoksun bir evlilik adeta kabustur. Bu üç unsurun iyice zayıfladığı bir evlilikte, kadın ya da erkeğin atacağı adımlar önemlidir. Eşler "Ne yaparsam sevgiyi arttırırım?" sorusunun cevabını ne kadar çok düşünürlerse pişmanlıktan o kadar uzaklaşır, evliliği yoluna koymaya yaklaşırlar. Kişi istedikten sonra, eşinin psikolojik ihtiyaçlarını, ilgi alanlarını ve evdeki dengeleri gözeterek sağlıklı bir diyalog kurmanın yolunu bulur. İnsan olaylar karşısında çaresiz, güçsüz, aciz değildir. Eşlerin 'keşke' kelimesini çok kullanmaları kadar, sorunlar karşısında ümitsizliğe düşmeleri de tehlikelidir.

Evlilik test edilmez/Kendini gerçekleştiren kehanet kuralı

Eşlerin yaptığı en önemli iletişim hatalarının biri de, tartışmaları ve sorunları evlilik testlerine dönüştürmektir. Evlilikte her çatışmayı tartışmaya dökerek evliliği bitirme tehdidinde bulunmak ciddi şekilde kumar oynamaktır. Tartışmalarda taraflar dürtüleriyle hareket eder ve birbirlerinin sadakatini test etmek için boşanmayı gündeme getirirler. Tartışma esnasında taraflardan birinin, "Ben gidiyorum, evi terk ediyorum" ya da "O zaman ayrılalım" şeklinde bir tavra bürünmesi genelde onun gerçek niyetini

temsil etmez. Bu sadece karşı tarafa, "ayağını denk al" ya da "beni kaybedebilirsin" mesajını vermektir.

Tartışmalarda sürekli bu tarz bir yaklaşım sergilemek, 'kendini gerçekleştiren kehanet kuralı'nı işletmeye başlar. Bu kurala göre söylenen söz veya ifade edilen durum, samimiyetle dile getirilmemiş olsa bile bir müddet sonra gerçekleşir. İnsanın söylediği söz ok gibidir, ağızdan bir kere çıktıktan sonra artık kontrol sahibinde değildir ve nereye gideceği kestirilemez. Bir söz beyinde üretildikten sonra sık sık tekrarlanırsa, beyin o söze uygun başka mesajlar da üretmeye başlar. Sonra da insanın kendisi, ilk başta gerçek amacı farklı olan o söze inanmaya başlar. Mesela çalışkan bir çocuğa sürekli tembel derseniz, bir müddet sonra o çocuk, buna gerçekten inanmaya ve tembel rolüne girmeye başlar. Bu yüzden bırakın tartışmaları, normal bir iletişim anında dahi şaka bile olsa "boşanalım, ayrılalım" gibi sözleri kullanmak doğru değildir.

Eşler "Ne yaparsam sevgiyi arttırırım?" sorusunun cevabını ne kadar çok düşünürlerse pişmanlıktan o kadar uzaklaşır, evliliği yoluna sokmaya yaklaşırlar.

Eşinizin sırdaşı mısınız?

Muhakkak eşlerin başka hiç kimsenin araya giremeyeceği, kendilerine özel bir alanlarının olması gerekir. Kur'an-ı Kerim'de de eşlerin odasına çocukların bile izinsiz girmemesi, kapıların kapalı olması tavsiye edilir. Bu ilkeden, eşler arasında başkalarının hatta çocuklarının bile bilmeyeceği özel bir alanın olmasının gerekliliği şeklinde bir sonuç çıkarılabilir.

Oysa genç evliler, evliliklerinin ilk yıllarında annelerine ya da yakın bir akrabalarına başkalarıyla paylaşılmaması gereken meseleleri anlatabilirler. Bu durum bir şekilde diğer eşin kulağına giderse, bu kez o da eşine karşı doğal davranamaz hale gelebiliyor.

Ev, bir eş için psikolojik olarak rahatlayabileceği, doğal davranacağı bir sığınak olmazsa, diğer eşle kurulacak iletişim de sağlıklı olmaz. Bu nedenle özellikle evliliğin ilk yıllarında, karşılıklı güven duygusu üzerine kurulu, sadece eşlerine mahsus özel bir alan oluşturmak ve onu korumak gerekir.

Bir âlim iyi bir evlilik için "Cennet bahçelerinden bir bahçe olur" der. Evliliği güzel bir bahçe haline getirmek demek, ilk yıllarından itibaren hayata, olaylara, sorunlara benzer bakışla bakmayı başarmak demektir. Bu ise öğrenilerek kazanılır. İyi eş olmak, insanın genlerinden gelen bir özellik olmayabilir. Eşleşme/cinsellik biyolojiktir ama evlilik kültürel bir olgudur. Dolayısıyla sorunlar yaşayan eşler, evliliklerini nasıl sağlıklı yürütebileceklerini öğrenebilirler. Sorunlu çiftler mutlaka bu konuda tecrübeli kişilerden ya da profesyonel danışmanlardan evliliklerini nasıl güzel bir bahçeye dönüştürebilecekleri konusunda destek alabilirler. Evliliğe kafa yormamış, iyi bir eşin nasıl olması gerektiğini düşünmemiş bir insanın, evlilikte mutlu olmasını beklemek, kişinin bilmediği bir alanda ticaret yapıp başarı olmasını beklemesi gibidir.

Aşkın, sevginin amacı iki kişinin bir olmasıdır. Aslında varoluşun amacı da, bu 'bir olma'yı gerçekleştirmek yani insanın Yaratıcısı'yla kendisi arasındaki sınırları ortadan kaldırmasıdır. Kişilik sınırlarının ortadan kalktığı, evrenle bütünleştiği düşüncesini taşıyan kişiler üzerinde yapılan araştırmalarda bu kişilerin beyinlerinde normalden daha fazla mutluluk kimyasalı salgılandığı ortaya çıkmıştır. Bunun için inançlı insanlar, evliliklerinde karşılaştıkları sorunlar karşısında Yaratıcı'ya yönelir ve en kötü durumlarda bile ümitsizliğe ve karamsarlığa düşmezler.

Dördüncü Bölüm

EVLİLİKTE ZOR ANLAR

MANTIĞI DUYGULARIN ÖNÜNE KOYMAK

Eskiler eşler arasındaki kavgaları "evliliğin tuzu biberi" olarak görür ve ilişki için gerekli olduğunu söylerlerdi. Bir bakıma, kavgası gürültüsü olmayan evlilikler pek hayra alamet yorumlanmazdı. Günümüzde ise evliklerin geneli fazlaca "tuzlu" ya da "biberli." Eşlerin birbirine "Artık bu iş burada biter" dediği, kavgaların, tartışmaların yaşanmadığı evliliklerin olmadığını söylersek abartmış olmayız.

Ekonomik şartlar, şehir hayatının olumsuzlukları, sosyal nedenler, bireyin toplumda yalnızlaşması gibi nedenler evliliklerde derin krizlerin yaşanma sıklığını artırdı. Bu aynı zamanda çiftleri kriz anlarına hazırlıklı olmaya ya da ilişkideki sorunları krize dönüştürmeden önleme yollarını öğrenmeye mecbur bıraktı.

İnsanlar olaylar karşısında çoğu zaman hisleriyle tepki verirler. Evlilikte yaşanan sorunların, krizlerin en önemli nedeni de eşlerin birbirine olması gerektiği gibi değil de hissettikleri gibi davranmasıdır. Bunu özellikle doğu toplumlarında görmek mümkündür. Doğu kültürünün insanları genelde fazla duygusal oldukları için olaylara objektif bakamaz ve duygusal davranırlar.

Lokman Hekim'e "İlminin hikmetini neye borçlusun, nereden öğrendin?" diye sorduklarında, "Körlerden öğrendim. Körler elleriyle yoklamadan hiçbir şeyi kabul etmezler ve kont- rol etmeden adım atmazlar" demiş. Yani Lokman Hekim, sorgulayarak, muhakeme ederek, kontrol yaparak ilmini geliştirmiş. Aile içi ilişkilerde de kişinin düsturu bu olmalıdır. Kişi her olay karşısında zihinsel sorgulama yapmalı, olayın nedenine bakarak hareket etmelidir. Evliliklerinde zor anlar yaşayan eşler, duygusallığın olayları objektif bir bakış açısıyla değerlendirmeye engel olduğu unutulmamalıdır. Bu yapılmadığı zaman, en küçük sorunun bile krize dönüşmesi kaçınılmazdır...

İnsanlar olaylar karşısında çoğu zaman hisleriyle tepki verirler. Evlilikte yaşanan sorunların, krizlerin en önemli nedeni de eşlerin birbirine olması gerektiği gibi değil de hissettikleri gibi davranmasıdır.

ALDATMA

A.C

Evliliklerde eşleri birbirine bağlayan en önemli etken sadakattir. Eşler, evlenirken ömür boyu her konuda birbirlerine sadık kalacaklarına dair söz verirler. Buna karşın evliliklerde sadakati ortadan kaldıran veya zayıflatan durumlar her toplumda yaşanabilir. Bunların başında ise cinsel aldatma gelir. Cinsellik insan için özel biriyle paylaşılacak bir durumdur. Çünkü sosyal bir varlık olan insanın, hayvanlar gibi üreme dürtüsüyle rastgele cinsel ilişkiye girmesi doğasına aykırıdır. Bu yüzden evlilikte cinsel ilişki eşler için son derece özel, özel olduğu kadar da önemlidir. Eşlerden birinin diğerini aldatması, bu özel ve önemli birlikteliğe vurulan bir darbedir. Tüm toplumlarda cinsel aldatmanın, evliliğin anayasasına aykırı bir davranış olarak kabul edilmesinin nedeni de budur.

Cinsel aldatmayı önemsemeyen birinin hiç evlenmemesi daha iyidir. "Hem evlenirim hem de başkalarıyla cinsel ilişkiye girerim" tarzında bir yaklaşım sergileyen kişinin evliliğini sürdürmesi imkânsızdır.

Günümüzde cinsel aldatma çoğu toplum için sosyal bir sorun haline gelmiştir. Tarihin hiçbir döneminde eşlerin birbirini aldatması, modern dünyadaki kadar yaygın olmamıştır. Örneğin Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre evli her 100 kadından 25'i en az bir kere başka bir erkekle cinsel ilişkiye giriyor. Yine evli her 100 erkekten 70'i de başka bir kadınla eşini aldatıyor. Cinsel aldatmanın bu kadar yaygın olması elbette boşanma oranlarına da yansıyor. ABD'de 1955'te boşanma oranları % 10 iken, 1995'te bu oran yüzde 52'ye çıkmıştır. ABD'de ve bazı Batılı ülkelerde son yıllarda kadın ve erkeğin istediği kişiyle cinsel ilişkiye girmesi şeklinde tanımlaman 'açık evlilik'ler giderek yaygınlaşıyor. Tarafların evliyken başka birileriyle cinsel ilişkiye girmeyi kabullenmesi aslında bir aldatmacadan ibarettir. Çünkü bu durum, evliliğin anlamına, genetik yapısına terstir. "Evlilikte duygusal bağ daha önemli, duygusal aldatma olmadığı sürece cinsel aldatma önemli değil" yaklaşımının geçerli olması mümkün değildir. Çünkü cinsel aldatma, duygusal bağlılığa zarar verir ve bunun duygusal aldatmadan bağımsız olduğu düşünülemez. Sevgilisi olan erkek ya da kadın giderek ailesinden uzaklaşır, fatura da çocuklara dolayısıyla topluma çıkar.

Cinsel aldatmayı önemsemeyen birinin hiç evlenmemesi daha iyidir. "Hem evlenirim hem de başkalarıyla cinsel ilişkiye girerim" tarzında bir yaklaşım sergileyen kişinin evliliğini sürdürmesi imkânsızdır.

Erkektir aldatır!

Birçok toplumda erkeğin eşini aldatması daha yaygındır. Ancak Batı toplumlarında, giderek kadınların erkeği aldatması da yaygınlaşmaktadır. Türkiye'de ise erkeklerin eşlerini aldatması aile kurumu için önemli bir sorundur. Bunun temelinde geleneksel aile anlayışımızın erkeğe adeta aldatma özgürlüğü vermesi yatar. "Erkektir, elinin kiridir, yapar ama döneceği yer yine evidir" düşüncesinin geleneksel aile modelinde hâlâ geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Ancak eğitim seviyesinin giderek yükselmesi ve çekirdek aileye geçişle birlikte erkeğin eşini aldatması da artık boşanma nedeni olarak daha sık karşımıza çıkmaktadır. Yani erkeğin eşini aldatması artık kadın tarafından eskisi gibi kabullenilmemektedir.

Aslında erkeğin aldatmaya meyilli olması onun doğasından yani biyolojik yapısından kaynaklanır. Erkekte neslini devam ettirebilmek için en iyi avantajı/eşi bulma eğilimi kadına göre güçlüdür. Bu da çok sayıda üreme hücresi (sperm) demektir. Kadının vücudunda bulunan yumurta sayısı dört-beş bin arasındadır ve hayatı boyunca kullandığı yumurta sayısı yaklaşık dört yüzdür. Ancak erkekte sadece bir santimetreküp menide beş ila on milyon arasında sperm hücresi bulunur. Bu da erkeğin, neslinin devamı için kadına göre daha fazla cinsel beraberliğe girme eğiliminde olduğu anlamına gelir. Korkuya direnci nispeten daha zayıf olan kadında ise, annelik ve şefkat duygusu ön plandadır. Dolayısıyla kadının anneliği iyi yapabilme ve kendi genlerini aktarabilme eğilimi daha güçlüdür. Bu yüzden kadın, eş seçiminde biyolojik olarak en iyi avantajı yakalayabilmek için cinselliği ikinci planda tutma eğilimindedir.

Aldatma gibi ciddi bir konuda zanla, ihtimalle hareket edilemez; somut delillerin olması gerekir. Somut bir durum varsa, oturup soğukkanlı bir şekilde sorunu masaya yatırmak hatta üçüncü bir kişiden yardım almak lazımdır.

Duygusal aldatma/cinsel aldatma

Biyolojik olarak erkeğin kadına nispeten cinsel ilişkiyi ön planda tutması, elbette aldatmanın tek nedeni değildir. Çünkü evlilik sadece cinsel ilişki üzerine kurulmaz. Bu yüzden, erkeğin eşini aldatmasının nedenleri arasında biyolojik eğilim dolaylı bir etken olarak değerlendirilmelidir. Yukarıda bahsettiğimiz geleneksel "erkektir yapar" anlayışının yanı sıra, modern hayatın cinselliğe bakışı da erkeği hatta kadını aldatmaya teşvik etmektedir.

Cinsel mutluluğu hayatın merkezine koyan anlayış, bireyi cinsel mutluluğu sınırsız yaşamaya teşvik ederken, bireyleri özellikle de erkekleri bu konuda kontrolsüz davranmaya itmektedir. "Dünyaya bir kez geldim, istediğim gibi yaşayacağım" anlayışı, soyut hedefi, inancı olmayanlar için mantıklı ve cazip görünebilir. Cinsel öğelerin ilgili ilgisiz her alanda, özellikle de reklam sektörü ve medyada kullanılması da bu anlayışı güçlendirmektedir. Duygusal aldatma ile cinsel aldatma arasında önemlilik-önemsizlik sıralaması yapmak da cinsel aldatmanın kılıfı olarak kullanılmaktadır. Bu anlayış cinsel özgürlüğü sevginin önüne koymakta, eşler arasındaki bağların yok sayılmasına izin vermektedir. Erkeğin cinsel anlamda özgürce hareket etmesi kadını sadece cinsel bir obje olarak görmesi demektir. Üstelik yukarıda da belirttiğimiz gibi kadın erkek ilişkilerinde cinsel aldatma-duygusal aldatma ayrımı yapmak mümkün değildir. Tek gecelik cinsel ilişkilerde bile, erkek ertesi gün yaşananları unuturken, kadın en azından bir telefon bekler...

Aldatmaya karşı kadın ne yapmalı?

Evlilikte erkeğin eşini aldatmasına biyolojik özelliklerinden daha çok, eşiyle yaşadığı sorunlar, "Ben erkeğim, aldatırım" bakış açısı ya da cinselliğe duyulan zaaf neden olmaktadır.

İş hayatında, bakımlı ve kozmetik sanayinin desteğiyle bir şekilde sevimli görünen kadınlarla karşılaşan erkeğin, evde kendisine ilgi göstermeyen bir eşi varsa, evlilikte olumsuz hava oluşur. Böyle bir durumda erkeğin, inancı da zayıfsa, cinsel sadakatini devam ettirmesi güçleşebilir. Evde sürekli gerilime neden olan sorunların yaşanması, eşlerin çocuklar konusunda sürekli tartışması ya da kişilik çatışmaları erkeği evden ve eşinden uzaklaştırır. Sorunlar karşısında gösterdiği, sığınacak güvenli bir liman arama özelliği, onu farklı arayışlara iter. Kadının erkeği kendisinden uzaklaştıracak böyle durumların farkında olması gerekir. Bu açıdan kadının, evin içindeki farklı sahalarda üstlendiği roller çok önemlidir.

Kadının rollerinden birini fazlaca önemseyip, eşine karşı duyarsızlaşması da aldatma nedeni olabilmektedir. Genellikle evlilikte bu durum çocuklar olduktan sonra çok yaşanır. Anne olan kadının öncelikleri, biyolojik özelliklerinin etkisiyle değişir. Kadın bütün dikkatini çocuklarına ya da ev işlerine verir, eskisi gibi ilgilenemediği, sevgisini veremediği ya da sevgisine karşılık gösteremediği eşini ihmal etmeye başlar. Elbette ki bu durum erkeğin yeni arayışlara girmesini haklı göstermez. Bu durumda erkeğin yapması gereken, sorunu çözmeye çalışmak, kendi hatalarını ve eşinin eksikliklerini analiz etmek ve bunların düzelmesini sağlayacak adımlar atmaktır. Ama birçok erkek doğru olanı yapmak yerine, kendini anneliğe kaptırmış eşini kendi haline bırakıp, yeni arayışlara girmeye, eksik kalan duygularını aldatma yoluyla tatmin etmeye çalışmaktadır. Bu yüzden kadının anne ve eş rolleri arasındaki dengeyi gözetmesi önemlidir.

Evlilikte erkeğin eşini aldatmasına biyolojik özelliklerinden daha çok, eşiyle yaşadığı sorunlar, "Ben erkeğim, aldatırım" bakış açısı ya da cinselliğe duyulan zaaf neden olmaktadır.

Cinsel sadakatsizlik geliyorum der!

Aldatmanın ilk belirtisinin tarafların birbirine duyduğu ilgisinin azalması olduğu düşünülür. Eşler, ilginin azalmasını en kötü ihtimale yorarlar. İlgi azalması durumunda, "Eşim benimle ilgilenmiyor, demek ki hayatında başka biri var" gibi bir senaryo yazılır ve bu senaryoya göre hareket edilmeye başlanır. Bu son derece yanlıştır. Çünkü aldatma gibi ciddi bir konuda zanla, ihtimalle hareket edilemez; somut delillerin olması gerekir. Somut bir durum varsa, oturup soğukkanlı bir şekilde sorunu masaya yatırmak hatta üçüncü bir kişiden yardım almak lazımdır. Bunu yaparken de, aldatılan taraf sadece eşini suçlamak yerine, sorunun kendisine değen, kendisinden kaynaklanan yanları olup olmadığını anlamalıdır.

İlgi azalması yanı sıra, eşini seven bir insan aldatıldığını ya da aldatılacağını mutlaka anlar. Çünkü evlilikte sevgi önemli bir güçtür. Dolayısıyla eğer somut bazı belirtiler varsa, aldatılan taraf durumu öngörüp bunun önüne geçebilir. Çünkü cinsel aldatma bir süreçtir; genelde birdenbire gerçekleşmez ve ne kadar çabuk fark edilirse geri dönüşü o kadar kolay olur.

Cinsel aldatma üç aşamalı bir süreçtir. Birinci aşama hoşlanma duygusu, ikinci aşama sevgililik, üçüncü aşama ise cinselliktir. Uyanık ve mantıklı davranan kişi, henüz hoşlanma aşamasındayken eşinin durumunu fark edip aldatmasını engelleyebilir. Ancak bunu yaparken kıskançlık duygusuyla hareket edip, pire yüzünden yorgan yakmaya varacak

tarzda davranmamak gerekir. Örneğin bir erkek, gerek olmadığı halde işyerindeki kadın çalışma arkadaşlarıyla sık sık yemeğe çıkıyorsa, eşi bu durumdan hoşlanmadığını ona net bir şekilde hissettirmeli ama bunu bir sopa gibi kullanıp evliliği yaşanmaz hale getirecek biçimde de davranmamalıdır. Kadın eşine, "Benim bu duruma alışmamı bekleme, zaten alışmam da doğru değil. Evliliğimiz bu durumdan zarar görür. Kendini benim yerime koy ve aynı şeyi ben yapsam, sürekli erkeklerle yemeğe çıksam sen bunu nasıl karşılarsın bir düşün" diyerek duruma müdahale etmelidir. Yani eşini düşünmeye, empati kurmaya sevk edecek şeyler söylemeli, "Senin hissettiğin hoşlanma duygusunu ben de hissedebilirim" mesajını vermelidir.

Aldatan eş, yere düşen mücevher gibidir

Aldatmanın cinsellik konusundaki zafiyetten kaynaklandığı durumlarda, aldatan kişi ciddi manada pişmanlık duyar. Bir erkeğin, özellikle iş hayatında ve sosyal çevresinde bir araya geldiği kadınlarla eşini aldatması, çoğunlukla onun bu konudaki zaaflarından kaynaklanmaktadır. Bu tür aldatmalarda erkek pişman olduğu halde, kadın, en ufak bir tartışmada ya da herhangi bir sorunda kinayeli konuşarak, laf atarak evvelce yaşanan aldatmayı sürekli sopa gibi kullanırsa ya da o konuyla ilgili ayrıntıların üzerine giderse, eşinin kendisini aldattığı kadının ekmeğine yağ sürmüş olur. Aldatan eşini affeden kadınların en çok yaptıkları hata, sürekli geçmişi deşmektir.

Kadınlar genellikle aldatmayı affeder ama unutamazlar. Zaten aldatılan kadının kendisine yaşatılan sadakatsizliği unutmasını beklemek doğru değildir. Ancak kadının sürekli aldatıldığını düşünmesi, hem depresyona girerek kendisinin mutsuz olmasına hem de bu durumun yansıdığı eşinin "Bu kadın değişti, artık beni mutlu edemez" düşüncesine kapılarak başka arayışlara yönelmesine neden olur.

Eğer eşi gerçekten pişman olmuşsa, kadın da "Aramızdaki sevgi bağını arttırmak için ne yapmalıyım?" diye düşünülmelidir. İnsan değerli bir şey kaybettiği zaman onu hemen unutmaz, tekrar bulmaya çalışır. Evlilik de böyledir. Aldatan eş, yere düşen mücevher gibidir. Mücevheri yere düştü diye çöpe atmak yerine, yerden alıp temizlemekte fayda vardır.

Ancak kadın, aldatan eşini affederken ona mutlaka "Bir daha yaparsan sonuçları evliliğimiz için kötü olacak" mesajını vermelidir. Çünkü aldatan erkeğin hemen affedilmesi, hiçbir şey olmamış gibi davranılması, onun bu olayı "bir şey olmadı" şeklinde yorumlamasına ve aynı hatayı tekrarlamasına neden olur.

Aldatmanın cinsellik konusundaki zafiyetten kaynaklandığı durumlarda, aldatan kişi ciddi manada pişmanlık duyar.

Aldatılanın ve aldatmanın psikolojisi

Depresyona etki eden olaylar arasında aldatmanın zannedilenden daha büyük yeri vardır. Hatta depresyona sebep olan en önemli olayların başında cinsel sadakatsizliğin geldiğini söyleyebiliriz. Ondan sonra ise eşin ölümü gelmektedir. Yani eşin aldatması, onun ölümünden daha çok psikolojik yaralanmaya neden olmaktadır. Aldatılıp da depresyona girmeyen az sayıda insan vardır.

Eşinin başka birine ilgi duyduğunu ya da kendisini aldattığını öğrenen kişi, çok öfkelenir, kendini değersiz ve sevgiye layık olmayan biri gibi hisseder. Bu ruh hali, onun misilleme yapmasına neden olabilir. Cinsel aldatma yaşayan kişilerin en çok yaptıkları hata budur. Aldatılan kişinin "Madem sen beni aldattın, ben de seni aldatırım" düşüncesiyle hareket etmesi, yanlışı düzeltmek değil, bilakis başka

bir yanlış daha yapmaktır. Geleneksel aile yapımızda aldatılan kişinin, ki bu genellikle kadındır, bu şekilde intikam aldığı pek görülmez. Genelde kadınlarımız aldatmaya karşı duygularını bastırır ve olayı sineye çeker ya da evliliği bitirirler. Erkeğin pişman olduğu ve evliliğin sürdüğü durumlarda bile, kadın, kendisini beğenilmez hisseder ve eşinin diğer kadında ne bulduğunu sorgular.

Aldatma için sevgi azalması, yani kişinin eşine eskisi gibi ilgi duymaması bir bahane olarak dile getirilebilir. Eşini aldatan birçok erkek, "Ben artık sana karşı bir şey hissetmiyorum, onu seviyorum" gerekçesiyle hareket eder. Halbuki sevgi değişkendir, bir dönem hayat arkadaşına karşı bir şey hissetmemek, ömür boyu bu şekilde gidecek anlamına gelmez. Ayrıca insanın hoşlandığı kişiye yönelmesi, yani "Çıkarıma olan şey iyidir, doğrudur" düşüncesiyle hareket etmesi, bir anlamda çocukluktur. Zevklerinin peşinde koşan insan olgunlaşmamıştır ve mutlu olamaz. İnsan gerçek mutluluğa eriştirecek olan soyut ideallerinin gerçekleşmesidir. Somut ve gündelik zevklerin yanı sıra, soyut idealleri de dikkate alarak yaşayan insan, hata yapsa da bundan pişman olur. Bu nedenle evlenecek kişilerin hayat felsefelerinin, kültürlerinin ve hayat piramitlerindeki ideallerin birbiriyle örtüşmesi çok önemlidir.

Yaşam felsefesi sadece dünyevi zevklere odaklı insanların evliliklerinde aldatmalara daha çok rastlanılır. Bu tür evliliklerde iş hayatı ve bireysel zevkler ailenin önündedir. Kırklı yaşlara doğru biraz da maddi birikime ve çevreye sahip olununca "Dünyaya bir daha mı geleceğim, bir çiçekle bahar olmaz" düşüncesiyle cinsel zevkin peşine düşülür. Daha çok erkeklerde görülen bu tip davranışların sonucunda, kadının tepkisine göre, evlilik ya devam eder ya da biter. Halbuki insan, evliliğin sadece cinsel beraberlik anlamına gelmediğini, kutsal bir yönünün olduğunu da düşünüyorsa zaten aldatmaya yönelmez. Zaaflarına yenilip

buna yönelse bile, hata yaptığını anlayıp evliliğini kurtarmak için kendini yeniden toparlar.

Chat'te aldatma: Sevginin sanal tatmini

Son yıllarda internette masum arkadaşlıklar şeklinde başlayan, ancak sonu fiziksel aldatmaya ve ailelerin dağılmasına varan ilişkilerin bir hayli yaygınlaştığını görüyoruz. İnternetteki sohbet ortamları, evlilikte iki önemli psikolojik ihtiyaç olan beğenilme ve sevilme ihtiyacı karşılanmayan kadın ya da erkeğin sığınacağı limanlardan biri haline geldi. Chat arkadaşlığının neden cazip olduğunu gösteren güzel bir örnek var: Ürdün'de boşanan bir çift, farkında olmadan internette chatleşmeye başlıyor ve sanal ortamdaki ilişkileri ilerleyince birbirlerine uygun kişiler olduklarını düşünüp yüz yüze görüşmeye karar veriyor. Tabii buluştuklarında şaşırıp kalıyorlar. Bu örnekte de görüldüğü gibi, birbirlerini daha önceden çok iyi tanıyan kişiler bile, chat odalarında gerçek yüzlerini gizleyip kendilerini farklı biri olarak tanıtabiliyorlar.

İnsanlar, sanal ortamda, olmak istedikleri kişiliği yansıtır ve karşı tarafla sadece yazı ya da görüntü yoluyla iletişim kurdukları için, kendilerini olduklarından daha farklı biçimde anlatırlar. Bunun nedeni, chat anında insanın içindeki düşünce ve duygu obsesyonlarına kolaylıkla kendini kaptırmasıdır. Düşünce obsesyonu, beynimizin bir bölgesinin istem dışı yanlış düşünce üretmesidir. Bir ablanın kardeşini gezdirirken, onu bir arabanın önüne iteceğini, kısa süreli olarak düşünmesi gibi. Bu düşüncenin bir veya iki kere akla gelmesinin bir zararı yoktur ancak bunlar sık sık tekrarlanır ve abla kardeşini sokağa çıkarmaktan korkmaya başlarsa bu bir obsesyon halini alır. Bir erkek, izlediği bir filmde gördüğü ya da sokakta karşılaştığı bir kadını eşinden daha fazla seviyormuş gibi hissedebilir. Bu da bir çeşit duygusal obsesyon-

dur. İnsanda bu ve benzeri ani düşünce ve duyguların oluşması doğaldır. Önemli olan, insanın mantığının ve vicdanının bu düşünceleri onaylayıp onaylamadığıdır.

İnsanın içindeki düşünce ve duygu obsesyonları, chatleşme esnasında kontrolden çıkar. Kişi o anda hiç düşünmeden, süzgeçten geçirmeden aklına gelen her şeyi yazı ya da ses yoluyla karşı tarafa aktarır. Arzular ve dürtüler ile mantık ve kurallar arasındaki denge, arzular ve dürtülerden yana bozulur. Ayrıca chatleşmede, kişiler karşı tarafa kendilerini istedikleri şekilde, yani olumsuz yönlerini bastırarak ya da olmadıkları bir kişilik portesi çizerek tanıtırlar. Bu nedenle chat ortamı, aldatmanın birinci safhası olan 'hoşlanma' için iyi bir zemin oluşturur. Cinsel aldatma gerçekleşmese bile, chat yaptığı kişiye âşık olma, daha doğrusu âşık olduğunu zannetme gibi duygusal aldatma durumları yaşanır.

İnternetteki sohbet ortamları, evlilikte iki önemli psikolojik ihtiyaç olan beğenilme ve sevilme ihtiyacı karşılanmayan kadın ya da erkeğin sığınacağı limanlardan biri haline geldi.

Başta da belirttiğimiz gibi chatleşme ihtiyacı, kişinin beğenilme ve sevilme duygularının tatmin edilmemesinden kaynaklanır. Eğer eşlerden birinde chat yapma bağımlılık haline gelmişse, diğeri, "Yanlış yapıyorsun, sen ne yaptığını zannediyorsun?" diyerek onun üzerine gitmek yerine, eşinin bunu neden yaptığını, bu ihtiyacın arkasında hangi duyguların olduğunu anlamaya çalışmalıdır. Eşi chat bağımlısı olan kişinin, onun beğenilme ve sevilme ihtiyacını karşılayacak adımlar atması gerekir.

İkinci eş ya da 'kendini aldatma'

Son yıllarda, dini açıdan cinsel aldatmayı yasak kabul eden muhafazakâr kesimde de, çok eşli erkekler sık sık gündeme gelmektedir. Çok eşliliği, muhafazakâr kesimdeki erkeklerin ekonomik olarak daha iyi duruma gelmesine bağlamak ya da çağ dışılık, kadın haklarını hiçe saymak gibi argümanlarla tartışmak yerine, dini, sosyal ve psikolojik açıdan ele almak daha doğru olacaktır.

Bilindiği gibi, İslam dininde ikinci evliliğe ruhsat vardır. Ancak İslam, çok evlilik için eşler arasında adaletli davranmak gibi -ki bu oldukça güçtür- bazı şartlar getirir. Dinimizde erkeğin poligami yani çok eşlilik eğilimi göz önüne alınarak, cinsel duygularını kontrol edemeyen erkekler için ikinci evliliğe izin verilmiştir. Ancak bu izin ruhsattır, teşvik değildir. İslam'ın tavsiyesi tek eşliliktir. Mesela Hz. Muhammed, Hz. Ali'nin ikinci evlilik yapmasını istememiştir. Bütün İslam âlimleri, tek eşlilikte sadakati teşvik etmiş, çok eşlilik durumunu ise bir izin olarak görmüşlerdir. Günümüzde ise, dinine bağlı bazı erkekler biraz para kazanınca, cinsel isteklerine aldanarak "Bu hayat benim değil mi, istediğimi yaparım" düşüncesiyle hemen ikinci evliliğe girişmektedirler. Halbuki bu dünyada, insanın bütün duygularını istediği şekilde tatmin etmesi mümkün değildir. Üstelik, cinsellik gibi sadece dakikalar süren bir zevkin, insanın hayatına yön vermemesi gerekir. Cinsellik insanı yönlendirmemeli; insan bu duyguyu yönlendirmelidir. Bunu yapamayan erkekler, ikinci evliliğe yönelmektedirler. Yani bir manada uzun vadeli düşünmeden, cinsel duygularına aldanarak, ikinci evlilik kararını almaktadırlar.

Aslında ekonomik açıdan rahatı yerinde olup da ikinci evliliği yapan birinin, hayal ettiği mutluluğa ulaşması neredeyse imkânsızdır. Çünkü ikinci eş, ister istemez kendi sorunlarıyla birlikte erkeğin hayatına girmekte,

erkek ise "Hayatım daha güzel, daha renkli olacak" diye düşünürken, bir ailenin daha sorumluluğunu omuzlarına aldığını hesap etmemektedir.

İkinci eşle mutlu olan yoktur

Erkek, maddi imkânlarını vs. kullanarak, bir şekilde ilk eşini ikinci evliliğe ikna edebilir. İlk eş de, çocuklarını düşünerek, evliliği bozulmasın diye buna razı olabilir. Ancak bu, bütün sorunların çözüldüğü anlamına gelmez.

İkinci eş ister istemez, erkeğin ilk eşini tamamen aradan çıkarıp, eşini sadece kendisine ait kılmaya çalışır. Çünkü kendisi 'ikincil' konumda hissetmektedir. Bundan duyduğu rahatsızlığı ve ezikliği ev eşyaları, giyim kuşam gibi konularda aşırı tüketimle gidermeye çalışır. Erkek ise, çocuklarının annesi ve onca yıllık hayat arkadaşı olan ilk eşini silip atamaz. Bir müddet sonra, "Benimle az vakit geçiriyorsun, ona çok gittin, bana şunu almadın, ona bunu aldın, benim resmi nikâhım yok..." şeklinde şikâyetler peş peşe gelir. Sonuçta ne erkek, ne ilk eş, ne de ikinci eş mutlu olabilir. İki eşli olup da bedel ödemeyen, huzuru kaçmayan, acı çekmeyen birini bulmak pek mümkün değildir.

Cinsellik gibi sadece dakikalar süren bir zevkin, insanın hayatına yön vermemesi gerekir. Cinsellik insanı yönlendirmemeli; insan bu duyguyu yönlendirmelidir.

BOŞANMA

Eşler arasındaki sorunların boşanmayla sonuçlanmasının çok çeşitli nedenleri vardır. Ancak en çok bilineni 'şiddetli geçimsizliktir.' Şiddetli geçimsizlik, eskiden pek sık zikredilen bir boşanma nedeni değildi. Bugün şiddetli geçimsizliğin boşanmaların en başta gelen nedeni olması, eşlerdeki aile bilincinin zayıflamasından ve evli çiftlerin yaşadıkları sorunlarda çevreden yardım görememelerinden kaynaklanır. Büyük aile yapılarının hâkim olduğu eski zamanlarda, eşler anne ve babalarından yardım alabiliyor ya da akrabaları sorunlar karşısında onları bir arada tutmak için gayret sarf ediyor, yol gösteriyordu. Yani aile içinde tecrübeli, yol gösterecek, sorun olduğu zaman müdahale edecek bireyler olduğu gibi, akrabalık ilişkileri de eşlere yardımcı olacak kadar güçlüydü. Büyükler danışmanlık yaparak eşleri yönlendiriyorlardı. Böylece eşler arasındaki problemlere büyümeden çözüm üretiliyordu.

Zamanla modern hayat, rekabetçi ortam, maddi kaygılar gibi nedenler aileleri bağımsız yaşamaya itti. Bugün anne, baba ve çocuktan oluşan çekirdek ailelerde çıkan sorunlarda, akrabaların ya da aile büyüklerinin pek yardımı görülememektedir. Kendi sorunlarını kendileri çözmek durumunda kalan eşlerin

psikolojik yardım almaları seçeneği ise maalesef göz ardı edilmektedir. Bu yardım alınabilse, özellikle birbirini seven ve iyi niyetli olduğu halde geçinemeyen çiftlerin sorunları problem küçükken çözülebilir ve boşanma büyük oranda engellenebilir.

Boşanmaların bedelini en çok çocuklar öder. Boşanmış ailelerin sayısının artması ile çocuklar arasında suç işleme oranlarının yükselmesi ve uyuşturucu madde kullanımında artış yaşanması gibi olumsuz gelişmeler arasında önemli bir bağ vardır. Elbette ki boşanma tek başına bu olayların nedeni olarak gösterilemez, ancak boşanma sonucunda çocukların ya anne ya da baba ilgisinden büyük oranda mahrum kaldıkları da bir gerçektir.

Ailede yaşanan sorunların boşanma ile noktalanmaması için bireylere aile olma bilincinin kazandırılması, sorunların neden kaynaklandığı, nasıl çözüleceği, ailede kriz yönetimi gibi konularda eğitim verilmesi çok önemlidir. Çünkü eşleri boşanma aşamasına getiren tek bir nedenden bahsetmek mümkün değildir. Boşanma, bir sürecin sonunda gelinen noktadır. Bu süreçte ilişkiyi olumsuz yönde etkileyen unsurlar birikir ve bardağı taşıran son damla boşanmanın nedeni olarak karşımıza çıkar. Eşler arası iletişimde 'son' damlanın ne olacağını kestirmek güçtür. Bu yüzden çiftlerin, boşanma aşamasına gelmeden sorunlarını çözmeyi öğrenmesi, boşanmaya neden olacak iletişim hatalarının farkına varması gerekir.

Tahammül ve 'altın orta nokta'

Günümüzde 'kolay yoldan en iyiyi elde etme' anlayışıyla yetişen gençler, tahammül etmeyi öğrenmeden hayata atılıyorlar. Emek vererek kazanmak yerine, toplumda kabul gördüğü ve onaylandığı şekliyle 'köşeyi dönme'yi düşünüyorlar. Sadece hedeflerine ulaşma noktasında değil, sorunlarla karşılaştıkları

zaman da mücadele etmek yerine vazgeçmeyi tercih ediyorlar. Bu düşüncede olan gençler evlendikleri zaman da, sorunlar karşısında mücadele etmek yerine kolay yolu seçip boşanmayı çözüm olarak görüyorlar. Halbuki hayatın gizli kanunlarından biri emek vermeden, yorulmadan, çile çekmeden güzel şeylerin elde edilemeyeceğidir. Bu sadece maddi şeyler için geçerli bir kural değildir, ilişkiler için de geçerlidir. Evliliğin sorunsuz olması için, zor zamanlarda eşlerin gayret göstermesi şarttır. Emek verilmeyen bir evlilik, tıpkı bakımı yapılmamış bir bahçenin yabani otların istilasına uğraması gibi her geçen gün güzelliğini kaybeder ve sonunda kurur.

Elbette eşlerin sorunlar karşısında birbirlerine tahammül göstererek evlilikleri namına emek sarf etmeleri için, eşler arası iletişimin kurallarını bilmeleri, kadın ve erkek psikolojisi hakkında az çok bilgi sahibi olmaları gerekir. Zaten eşlerin, aralarında sorun olsun ya da olmasın, bu konularda bilgi sahibi olmaya çalışmaları, sağlıklı ilişki için gayret göstermenin yarısıdır.

Boşanma, bir sürecin sonunda gelinen noktadır. Bu süreçte ilişkiyi olumsuz yönde etkileyen unsurlar birikir ve bardağı taşıran son damla boşanmanın nedeni olarak karşımıza çıkar.

Daha önce de değindiğimiz ve eşler arası iletişimde vazgeçilmez bir yeri olan 'altın orta nokta kuralı', boşanma sürecine girmiş çiftlerin evliliklerini kurtarmada önemli bir rol üstlenebilir. 'Altın orta nokta kuralı' eşlerin iletişimlerinde kriz ya da sorun yaşadıkları anlarda, birbirlerine doğru birer adım atarak orta noktada buluşması şeklinde tarif edilebilir. Örneğin, erkeğin hemen her gece arkadaşlarıyla zaman geçirerek eve geç saatlerde gelmesi, eşine ve çocuklarına yeterince zaman ayırmaması evlilik için önemli bir sorundur. Kadın, erkeğe çıkışarak onun bu alışkanlığını tamamen bitirmeyi denemek yerine,

"Çocuklar seni özlüyor. Haftanın üç dört günü eve erken gelip onlarla vakit geçirirsen çok mutlu olurlar" şeklinde yaklaşırsa, bu öneri erkeğe de mantıklı gelecek ve ikisinin de çıkarı 'altın orta nokta'da buluşmuş olacaktır. Eşler, kriz anlarında altın orta nokta kuralını uygularlarsa, hem evliliklerini bitirme noktasından uzaklaştırır hem de birbirlerine tahammül etmeyi öğrenirler. Nasıl ki bina yaparken tuğlaları üst üste koymak aynı şeyi tekrarlamak değil, binayı sağlamlaştırmaksa, bu kural da tekrarlandıkça evliliği sağlamlaştırır.

Emek verilmeyen bir evlilik, tıpkı bakımı yapılmamış bir bahçenin yabani otların istilasına uğraması gibi her geçen gün güzelliğini kaybeder ve sonunda kurur.

Boşanma kararı almadan önce

Eşler evliliğin sürmesi için gösterdikleri bütün çabalara rağmen boşanma kararı alma aşamasına geldilerse, bu aşamada da mantıklı hareket etmelidirler. Boşanma kararı insanın hayatındaki kırılma noktalarından birisi olduğu için, bir anlık heyecanla evliliği sonlandırmak seçeneğini hemen düşünmemek gerekir. Boşanma kararından önce taraflar şu kritik soruları kendilerine sormalıdırlar:

1- Evliliği kurtarmak için elimden geleni yaptım mı? Bu soruyu sormadan alınan ayrılık kararı, insana sonradan "keşke" dedirtir.

2- Mutsuzluğumun sebebi gerçekten evliliğim mi, yoksa kendimden kaynaklanan sebepler de var mı? Günümüzde hâkim olan yaşam şartları nedeniyle, insanlar genellikle mutsuz ve depresif durumdadırlar. Başka nedenlerle yaşamdan zevk

almayan insanlar, zaman zaman "Evliliğim biterse mutlu olurum" düşüncesine kapılabilirler. Bu nedenle boşanma kararı almadan önce, kişinin mutsuzluğunun nedenini iyice analiz etmesi gerekir.

3- Ayrıldıktan sonra ortaya çıkacak sorunlarla baş edebilir miyim? Boşanma kadın ve erkek için yeni bir başlangıç demektir. Eşler boşandıktan sonra, tek başına hayatın üstesinden gelip gelmeyeceklerini hesap etmelidirler. Uzun yıllar süren evliliklerde boşanma kararı alınmadan önce, bu soruyu tekrar tekrar düşünülmelidir. Çünkü yıllardır birbirlerine alışkın eşler, boşanmanın ardından yalnız kalacaklardır.

4- Boşanma kararı çocukları nasıl etkileyecek? Çocuklar boşanmanın kendisinden çok, boşanma esnasında yaşananlardan etkilenirler. Bu da çocuğun ruhsal gelişimine zarar verir. Ayrıca boşanma kararı, özellikle küçük yaştaki çocuklar için anne ya da babadan birinin olmadığı bir evde büyümek demektir ki bu durumda çocukların sağlıklı gelişim göstermeleri için daha çok dikkat sarf etmek gerekir.

Kâr-zarar hesabının doğru yapıldığı durumlarda boşanma iyi bir çözüm gibi gözükebilir. Ancak bilinmelidir ki bu, geri dönülmeyecek bir karardır ve 'keşke' denilmeyecek şekilde bir karar alınmalıdır.

Dostça boşanmak mümkün mü?

Boşanmanın kendisinden çok, boşanma aşamasına gelene kadar yaşananlar eşleri yıpratır. Boşanma öncesi yaşananları hem erkek hem de kadın kolay kolay unutmaz. Ama çocukların iyiliği için, boşanma aşamasında anne ve babanın bazı duygularından fedakârlık yapmasından ve mantıklı hareket etmesinden başka çözüm yoktur. Genelde eşler boşandıktan sonra öç alma duygusu yaşarlar. Çoğu zaman

da, bu öç alma duygusu ile çocukları kendi taraflarına çekmeye çalışır ve onlara birbirlerini kötülerler. Kadın ya da erkeğin bu psikolojiye girmemesi için, boşandıktan sonra kendisini yalnız hissetmemesi çok önemlidir.

> ***Kâr-zarar hesabının doğru yapıldığı durumlarda boşanma iyi bir çözüm gibi gözükebilir. Ancak bilinmelidir ki bu, geri dönülmeyecek bir karardır ve 'keşke' denilmeyecek şekilde bir karar alınmalıdır.***

Ayrılık en çok kadını yıpratır

Boşanmada, çocuklardan sonra en büyük bedeli ödeyen taraf kadındır. Hem annelik duygusu, hem sosyal nedenler hem de psikolojik yapısı nedeniyle, boşanma kadını erkekten daha çok yıpratır. Boşanma sonrası yaşanan en belirgin psikolojik rahatsızlık olan depresyon, kadınlarda erkeklere göre iki üç kat daha fazla görülür. Depresyon kadınlarda doğrudan, erkeklerde ise kendini içkiye sigaraya verme, sinirlilik, unutkanlık gibi dolaylı yani örtülü biçimde yaşanır.

Toplumun boşanmış bir kadına ve erkeğe bakışı farklıdır ve bu yanlış bakış da kadını yorar. Çoğu zaman boşanmış bir kadın olmak, toplum tarafından ayıplı bir etiket gibi algılanır ve sorgulanır. Bu durum, kadın üzerinde baskı oluşturur. Erkek içinse böyle bir sorun yoktur. Bu nedenle erkekler boşanmadan sonra daha rahat hareket eder ve boşanmanın olumsuz etkilerinden çabuk kurtulurlar.

Boşanmanın erkek ve kadında farklı yaşanmasında, beynin çalışma özellikleri de belirleyicidir. Erkeklerin beyni sorunları takıntı haline getirmeme eğilimindedir ve bunda da başarılıdır. Bu avantaj sayesinde, boşanma sonrasında erkekler duygularından çok mantıklarıyla hareket eder ve yaşananları kolay unuturlar. Kadınların beyni ise sorunların

üzerinde tekrar tekrar düşünmeye meyillidir. Bu yüzden kadınlar yaşadıkları sorunlar üzerine düşünmeyi bırakıp hayatlarına devam etmekte zorlanırlar. Ayrıca çocukların durumu da, annelik duygularıyla hareket eden kadını daha çok etkiler. Kadının bu iki özelliği, boşanmaya duygusal bakmasına neden olur çünkü kadın için duyguların yerine mantıkla hareket etmek daha zordur. Boşanma sonrasında duygusal ihmal yaşayan kadın, bu meseleyi tam olarak zihninden çıkarmakta güçlük çeker ama sorunu hallettikten sonra yine güçlü bir şekilde hayatına devam edebilir. Erkek boşanma acısını aşmak için bir birim, kadın ise iki ya da daha çok birim çaba harcar, dersek durumu özetlemiş oluruz.

Eşler birbirlerinden boşanabilir ama annelikten, babalıktan boşanamazlar. Çocuğun bu gerçeği anlaması için, anne babanın ona hayatı boyunca yanında olacaklarını hissettirmesi gerekir.

Anne babalıktan boşanılmaz

Kimi zaman çok zor olsa da, her iki taraf da önünde sonunda boşanmanın etkilerinden kurtulup yeni bir hayata başlar. Ancak anne baba arasında olan biteni anlayacak yaşta bir çocuk, boşanma ve boşanma sürecinde yaşananlardan ömür boyu etkilenir. Çünkü çocuğun sevgi, nefret, acı, endişe gibi duyguları depolayan duygusal hafızası, boşanma sürecinde yaşananları da -ki bunlar genelde olumlu duygular değildir- kaydeder. Anne babanın olan biten konusunda yeterince açıklama yapmaması, çocuğun kişilik gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu yüzden, çocukların anne babalarının boşanmasını duygusal travmaya neden olmayacak şekilde atlatması gerekir. Çocuk ailede yaşananları anlayacak yaşta ise, anne baba boşanmayı saklamak yerine, gerçekleri uygun bir dille ona anlatmalı ve aradaki gerginliği

mümkün olduğu kadar çocuğa yansıtmamaya özen göstermelidir. Eğer bu yapılmazsa, çocuk, anne babasının ayrılmasının nedeni olarak kendisini görecek ve "Boşanmaya ben sebep oldum" diye düşünecektir. Boşanma sürecinde anne babanın, çocuğa karşı kullanacağı dil ve yaklaşım şu şekilde olmalıdır:

"Ortada bir problem var ve bu problemin kaynağı sen değilsin, biziz. Sen canını sıkma, biz bir yolun bulup bu problemi çözeceğiz. Belki ileride bir arada yaşamayabiliriz ama her zaman ikimiz de senin yanında olacağız... Şu anda üzülebilirsin ama önünde kocaman bir hayat var. Bu tür olaylar uzun vadede insanı güçlendirir..."

Boşanma sürecinde, çocuklar güvende olmadıkları hisseder ve gelecek korkusu yaşarlar. Bir de anne babanın, olumsuz duygularını çocuğa yansıtarak, ona ümitsizlik ve karamsarlık vermesi halinde çocuk depresyona girebilir. Bu nedenle ebeveynlerin, ne yapıp edip uzlaşarak ayrılma yolunu bulması, çocuğun sağlıklı ruhsal gelişimi için çok önemlidir. Eşler birbirlerinden boşanabilir ama annelikten, babalıktan boşanamazlar. Çocuğun bu gerçeği anlaması için, anne babanın ona hayatı boyunca yanında olacaklarını hissettirmesi gerekir. Anne babanın ayrılmasında bedel ödemeyen çocuk yoktur. Bunu iyi bilmek gerekir.

Hem boşanma sürecinde hem de boşanmadan sonra, ebeveynlerin yaptığı en büyük yanlışlardan biri, çocuğu kendi tarafına çekmeye çalışmaktır. Çocuğu kendi taraflarına çekmek için ona rüşvetle yaklaşan anne babalar, boşanmanın gündeme gelmesiyle bir anda eşini kötülemeye başlayan kişiler bilmelidirler ki bu yaptıklarının bedelini yine çocuklar öder.

Çocuğa güven duygusu verilmeli

Toplumumuzda boşanma sürecinde aile büyükleri genellikle çocuklar için devreye girerler. Anneanneler,

babaanneler ya çocukların bakımını üstlenir ya da en azından bir süre için onlarla ilgilenirler. Bu sayede çocuklar boşanmanın olumsuz etkilerini en az zararla atlatırlar. Bu önemli bir avantajdır. Aslına bakılırsa, şu anda anneanne ve babaanne olanlar, zamanında çile çekmiş bir neslin üyeleridir. Çocuklarını güçlükle yetiştirmiş, şimdi de torunlarına bakımını, çocuklarının ailesinin yükünü omuzlamışlardır. Onlar bir bakıma bireyselleşmeye kurban gitmiş toplumun üzerindeki yükü hafifletmektedirler.

Boşanma sonrasında çocuklarda görülen en büyük problem, duygusal ihmale uğramış olmalarıdır. Çocuklar çoğunlukla kendilerine değer verilmediğini, önemsiz olduklarını hissederler. Boşanma sürecinde veya sonrasında çocuklarda bu duyguların ortaya çıkmasını anne ya da babanın engellemesi güçtür. Çünkü zaten onların kendilerinin yardıma ihtiyacı vardır ve çoğu zaman çocuklarının içinde bulunduğu durumun farkına varamazlar. Dolayısıyla anneanne, babaanne, dede gibi yakın akrabalar çocukta bu duygunun ortaya çıkmaması için özen göstermelidir. [Boşanma sonrasında çocuğa kendisine değer verildiğini, güvenildiğini, en önemlisi de sevildiğini hissettirmek gerekir. Çocuğa bu duygular ve bazı sorumluluklar verilerek onun sağlıklı bir kişilik geliştirmesi sağlanabilir. "Annenle baban ayrıldı, bu istenmeyen bir şey ama bir arada yaşasalardı sürekli tartışacaklar, birbirlerini inciteceklerdi. Böyle bir beraberliğin sürmesi daha kötü olacaktı. Bu nedenle ayrılmaya karar verdiler. Ancak biz senin yanındayız, sana güveni- yoruz ve senin sorumluluk sahibi bir yetişkin olacağına inanıyoruz" şeklinde bir yaklaşım onun duygusal açıdan çökmesini engelleyeceği gibi, boşanmayı mantıklı bir biçimde değerlendirmesini ve hayata gerçekçi bakmasını sağlayacaktır.]

GELİN – KAYINVALİDE İLİŞKİLERİ

Özellikle geleneksel aile yapısına sahip çiftlerin evliliklerinde kritik anlar yaşamasına neden olan en önemli etkenlerden biri gelin ve kayınvalide arasındaki gerginliklerdir. Gelin-kayınvalide ilişkisi üzerine söylenmiş atasözleri, deyimler, fıkralar ve kinayeli sözler; kadının, kayınvalidesi ile iletişiminin eşiyle ilişkisi için ne kadar önemli olduğunu anlatan göstergelerdir. Birçok evliliğin, gelin-kayınvalide ilişkisinde sudan sebeplerle çıkan tartışmalar yüzünden boşanmayla sonuçlandığı hatta bu ilişkinin kimi zaman aile içi cinayetlere veya yaralamalara neden olduğu düşünülürse, meselenin önemini daha iyi görülecektir.

Gelin-kayınvalide ilişkisinin temelinde, her iki tarafın birbirlerine önyargıyla yaklaşması yatar. Eşler arasındaki iletişim hataları bölümünde bahsettiğimiz "kendini gerçekleştiren kehanet kuralı" gelin ve kayınvalide arasında da çok yaşanır. Oğlunu evlendiren kayınvalide, "Gözüm gibi büyüttüğüm çocuğumu bir genç kadın elimden alıyor", gelin ise "Bir kalpte iki kadın olmaz, annesinden koparamazsam eşime sahip olamamam" düşüncesiyle hareket ederse, kendini gerçekleştiren kehanet işlemeye başlar. Bunun gibi duygu-

ların her iki tarafta da olması doğaldır. Ancak bunların zamanla davranışlara yansıması, gerçekleşmelerine neden olur. Çünkü düşünceler dile getirilmese bile beden diline yansır. İletişimde davranış dilinin etkisi sözel dilden daha fazladır ve insanın davranışlarını bilinçli beyin değil, bilinçaltı yönetir. Yani bir kimsenin beden dili, onun ne düşündüğünü, ne hissettiğini ele verir. Mesela oğlunun elinden alınacağını düşünen kayınvalidenin bunu bakışlarına yansıtması çok kuvvetli bir ihtimaldir. Bu bakışları algılayan gelinde de, "Kayınvalidem bana hain hain bakıyor" hissi uyanır. Bunun gibi davranışlar, gelinin eşini annesinden uzaklaştırma çabalarını körükler ve ortada hiçbir sebep yokken tartışmalar çıkar. Sonuçta da kayınvalidenin istemediği olur ve erkek annesine karşı tavır alır.

Her konuda olduğu gibi aile içi iletişimde de püf nokta, tarafların niyetidir. İlişkilerde esas olan, tarafların birbirlerine hüsnü zanla yaklaşmasıdır. Gelin kayınvalide ilişkisinde problemlerin olmaması için, en azından birinin iyi zanla, art niyetsiz hareket etmeye başlaması gerekir. Gelin iyi zanla hareket ederse, davranış dili kayınvalidesini de olumlu yönde etkiler ve o da daha pozitif davranmaya başlar. İyi zan kuralını kayınvalide başlatırsa, bu kez de gelin ona uyum sağlar. Unutmamalı ki kaygı ve korkunun arttığı yerde güven zayıflar, güvenin zayıflaması ise iyi niyeti ortadan kaldırır.

'Dostumun dostu, dostumdur'

Şüphesiz insanın önyargılarından kurtularak karşısındaki kişi için iyi zanda bulunması kolay değildir. Önyargıların değişmesi için bazı somut nedenler gerekir. Söz konusu nedenler de karşı tarafa iyi davranarak sağlanabilir. Örneğin imkânı olduğu halde hep eski giysilerle dolaşan bir arkadaşınızın cimri olduğunu düşünüyor olabilirsiniz, ancak bu arkadaşınızın size birkaç kez yemek ısmarlaması, onun hakkındaki önyargınızı değiştirir. Gelin-kayınvalide iliş-

kisinde de önyargıları ortadan kaldırabilecek davranışları doğru yorumlamak gerekir. Mesela gelin, kayınvalidesinin kendisinin eşiyle baş başa kalmasına izin vermediğini düşünüyorsa, yanlarına gelmediği bir gün kendilerini rahat bıraktığını değil de küstüğünü ya da naz yaptığını düşünebilir.

Gelin-kayınvalide ilişkisinde önyargıları ortadan kaldıracak en önemli neden ortak menfaatlerdir. O da gelin için eşinin, kayınvalide içinse oğlunun mutluluğu ve önceliklerdir.

İlişkilerde esas olan, tarafların birbirlerine hüsnü zanla yaklaşmasıdır. Gelin kayınvalide ilişkisinde problemlerin olmaması için, en azından birinin iyi zanla, art niyetsiz hareket etmeye başlaması gerekir.

Gelin, kayınvalidesinden hoşlanmıyor olabilir ama ona "Eşimin annesi, eşime emek vermiş, onu yetiştirmiş. Eşimi seviyorsam, onun sevdiği insanlara da/ annesine de değer vermem gerekir" şeklinde düşünmelidir. Bu saygı duyma, kendini ezdirmeme-karşı tarafı ezmeme dengesine oturmalıdır. Aynı şey kayınvalide için de geçerlidir. O da oğlunun sevdiği ve tercih ettiği kişiye yani gelinine saygı duyması ve değer vermesi gerektiğini hatırından çıkarmamalıdır. "Oğlumu ben büyüttüm ama o bana ait bir varlık değil. Çocuğumun mutlu olması için eşinin de mutlu olması lazım. Ben de buna katkı sağlamalıyım" düşüncesiyle hareket etmelidir. Oğlunun mutlu olmasını isteyen kayınvalide, gelinini mutlu etmeye çalışmalıdır.

Erkek herkesin iyiliği için objektif olmalı

Önyargıların yıkılmadığı ilişkilerde, kayınvalide genellikle kinayeli konuşmalarla gelini maniple etmeye çalışır. Bunlar ilkel, olgun olmayan tepkilerdir. Bu tepkilere gelinin de karşılık vermesi ise aile içinde krizlere davetiye çıkarır.

Sık sık yaşanan krizlerde, olan iki kadın arasında kalan erkeğe olur.

Gelin-kayınvalide arasındaki zıtlaşmalarda, genellikle erkek de rolünün gereğini objektif bir şekilde yerine getiremez ve annesini eşine karşı körü körüne savunur. Kimi zaman da bunun tam tersi olur. Erkek eşine, "Annem iyi biri ama zayıf yanları var. Bu yaştan sonra onu değiştirmek zor. Onu incitmeyelim" mesajıyla yaklaşmalıdır. Böyle yaklaşması, eşini, "Kayınvalidem bana kötü davranıyor ama hiç olmazsa eşim beni anlıyor" noktasına getirir. Erkek, eşine bu şekilde yaklaşmayıp, doğrudan annesini savunursa, eşi iyice gerilir ve anlaşılmadığını düşünür.

Erkek böyle durumlarda objektif olmadığı takdirde, her kriz bir bumerang gibi dönüp dolaşıp kendisini bulur. Mutlu olmak isteyen erkek, annesi ve eşiyle ilişkisini dengede tutmalıdır.

Önyargıların yıkılmadığı ilişkilerde, kayınvalide genellikle kinayeli konuşmalarla gelini maniple etmeye çalışır. Bunlar ilkel, olgun olmayan tepkilerdir.

Gelin, şartlarını dayatmamalı

Hepimizin çocukluk dönemlerinde yaşadığımız olaylar, hayat senaryoları vardır. Bir genç kız evlenene kadar, babası ya da ağabeyiyle kurduğu ilişkiler yoluyla, beynine erkek modeline dair bazı davranış ve düşünce kalıpları yazılır. Evlendiği kişiden de, buna benzer düşünce kalıpları bekler. Annesiyle kurduğu iletişim şeklinin beyninde oluşturduğu düşünce ve davranış kalıbını da kayınvalidesinden bekler. Böyle bir beklenti gerçekçi olmadığı gibi, mümkün de değildir. Çünkü gelin de kayınvalide de iki farklı ortamda yetişmiş, ayrı kişilik yapılarına sahip bireylerdir. Yeni evlenen genç hanımlar bu gerçeği genellikle göz ardı ederek, kayınvalidelerini kendi şartlarına, kendi standartlarına uydurmaya çalışıyorlar. "Ben evlendim, eş benim eşim,

kayınvalidem benim standartlarıma uymak zorunda" düşüncesiyle hareket etmek, evlilik adına yapılan en büyük hatadır. Bu anlayışın kişilik ve güç çatışmasına neden olmaması mümkün değildir. Zaten gelininin oğlunu elinden aldığını düşünen, duruma böyle yaklaşan bir kayınvalide, gelininden de yukarıdaki gibi bir yaklaşım görürse, ona tepki olarak negatif düşünmeye ve davranmaya başlar. Halbuki sağlıklı bir ilişki için karşı tarafı değiştirmek yerine onu anlamaya çalışmak gerekir.

İdare eden, 'idare'lik olur

Bir de huzursuzluk olmasın diye kayınvalidesinin her istediğini sorgulamadan yapan, her çıkışını alttan alan gelinler vardır. Bu tip insanlar kendilerine zarar verirler.

Geleneksel yapıya sahip ailelerin kız çocukları "İdareci ol, aman alttan al, fedakâr ol, kızlar fedakâr olur" tavsiyeleriyle yetiştirilirler. Bu mesajları alan genç kız da evlendiği zaman ezilir ve ruhsal sarsıntı yaşar. Buna örnek olacak bir danışanım vardı, çok ağır depresyonla gelmişti. Kadının üç çocuğu vardı ve kayınvalidesi de onlarda kalıyordu. Başta danışanın depresyonuna bir neden bulamadık. Kayınvalidesiyle problem yaşayıp yaşamadığını sorduğumuzda "Hayır, hiç şikâyetim yok, çok iyi biri" cevabını veriyordu. Sonra hastaneye yatırıldı, tedavi başlayınca gelinin bastırdığı duygular ortaya çıktı. Kayınvalide kontrolcü yapıdaydı ve gelini üzerinde psikolojik baskı kuruyordu. Danışanımız çocuklarını bile kayınvalidesinin yanında sevemiyordu. "Aman kızım idare et, iyi geçin, alttan al, kayınvalidene karşı çıkma, fedakâr ol" gibi tavsiyelerle yetiştirilen kadın, ilişkinin zaten böyle olması gerektiğini düşündüğü için, bize kayınvalidesinin tutumunu anlatma gereği bile duymamıştı. Halbuki bu kişiye, "Kayınvalidene saygısızlık etme ama kendini de ezdirme" tarzında eğitim verilmiş olsaydı, bu durumlar yaşanmayacaktı.

Kayınvalide yanlış bir şey yaptığı ya da söylediği zaman "Ben böyle düşünmüyorum, benim için doğrusu budur" diyerek sınırları koyabilmek, doğru duruş gösterebilmek gerekir. Bunu yaparken üslup, seçilen kelimeler, ses tonu, beden hareketleri çok önemlidir. Eğer bir insan, karşı tarafı incitmeden kendi kişilik sınırlarını çizmeyi başarırsa, iki taraf da birbirini daha rahat tanır. Duyguları bastırıp biriktirmek ise, örneğimizdeki gibi kişinin psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına neden olur. Bu nedenle, sorun olduğu zaman açık açık konuşulursa, hatası olan kendisini düzeltmeye çalışır. Eğer ortada bir hata yoksa da, iki taraf birbirini daha iyi tanımış olur.

Geleneksel yapıya sahip ailelerin kız çocukları "İdareci ol, aman alttan al, fedakâr ol, kızlar fedakâr olur" tavsiyeleriyle yetiştirilirler. Bu mesajları alan genç kız da evlendiği zaman ezilir ve ruhsal sarsıntı yaşar.

Fiziksel olarak ayrı, duygusal olarak bağlı

Türk toplumunda aile bağları Batı toplumlarındakinden daha güçlüdür. İngilizce'de amca ile dayı ve teyze ile hala tek kelimeyle ifade edilirken, bizde bu hitaplar oldukça zengindir. Bir toplum neye önem verdiyse onunla ilgili terimleri daha çok üretir. Örneğin Arapların yirmiye yakın deve tarifi vardır. Kızılderililer de kanla ilgili çok terim kullanmışlardır...

Aile bağları bizler için önemli olmasına karşın, son iki yüzyıldır Batılı kültür değerleri ve şehirleşmenin etkisiyle değişime uğradı. Bu süreçte, bir tarafta anne babaya 'of' bile dememeyi öğütleyen anlayış sürerken, diğer tarafta anneanneyi, babaanneyi, büyükbabayı dışlayan aile modelleri ortaya çıktı. Yani aileler, ne Batıdaki gibi bağımsız ayrı bir birime dönüştü, ne de Doğudaki gibi geniş bir yapıda kaldı.

Dolayısıyla özgür ve bağımsız olmak isteyen gençler, ailelerinden de tamamen kopamadılar. Böyle iki arada bir derede kalan ailelerde gelin-kayınvalide çatışmalarının daha çok yaşandığı gözlenmektedir. Bu türden ailelerde herkesin mutlu olabileceği en iyi çözüm, büyüklerden fiziksel olarak kopmak ama duygusal bağları sürdürmektir. Tabii anne babaların da çocuklarını uzaktan sevmeyi başarması, evlenen iki gencin kendilerinden ayrı özel bir hayatlarının olduğunu kabul etmesi gerekir.

AİLE İÇİ ŞİDDET

Eşlerin birbirine sözel ya da fiziksel şiddet uygulaması, evlilikte zor anlar olarak değerlendirebileceğimiz krizlerin en önemlisidir. Şiddeti kısaca bir insanın hak aramak için veya bir sorunu çözmek için fiziksel veya duygusal zorlamalara başvurması olarak tarif edebiliriz. Şiddet deyince insanların aklına sadece fiziksel zorlama gelir. Halbuki duygusal ihmal, çalışan bir insanın maaşını vermemek, birine sinirlenip bir eşyayı kırmak, kadının eşi tarafından cinsel ilişkiye zorlanması gibi davranışlar da bir tür şiddet uygulamasıdır. En ağır şiddet ise, bedene yapılan zorlamadır. Fiziksel şiddetten sonra eşyaya ve hayvana yapılan şiddet ile ekonomik ve duygusal şiddet şeklinde bir derecelendirme yapılabilir. Bir kişinin eşine sevgi göstermemesi, onu ihmal etmesi de kimi tanımlamalara göre şiddettir.

Günümüz toplumları için aile içi şiddet önlemeyen önemli bir sorundur. Sadece Türkiye gibi ülkeler değil, eğitim seviyesi ve yaşam standardı yüksek ABD, Fransa, İngiltere, Almanya gibi ülkelerde de aile içi şiddet vakaları giderek artmaktadır. Bütün dünyada şiddete maruz kalan kadın sayısı içinde eğitimli kadınların ve şiddet uygulayan erkek oranlarının yüksek olması, konunun Türkiye'de

algılandığı gibi sadece eğitim seviyesi ve gelişmişlikle ilgili olmadığını göstermektedir. Üstelik Türkiye'de resmi rakamlara yansıyan şiddet olayları hiçbir zaman Batılı ülkelerdeki rakamlara ulaşmamıştır. Bu görüşe, "Türkiye'de kadınların haklarını arama bilincinin gelişmemiş olması, şiddet vakalarıyla ilgili istatistikleri aşağı düşürüyor" şeklinde bir itiraz gelebilir. Ancak burada asıl mesele, konuya ideolojik bakış açılarıyla yaklaşmadan, aile içi şiddetle mücadele etmektir.

Araştırmalar aile içi şiddetin en önemli nedenlerinden birinin alkol olduğunu göstermektedir. Toplumdaki genel şiddet olaylarında, alkol kullanımı % 67 oranında etkilidir. Alkol, otokontrolü zayıflattığı için, kişinin agresifleşerek dürtüleriyle hareket etmesine, depresyon puanının yükselmesine neden olur. Sadist eğilimleri olan yani acı çektirmekten zevk duyan biri, alkol kullanırsa, o kişinin şiddet uygulama ihtimali çok yükselir.

Şiddete karşı öfkenizi eğitin

Ailede şiddet uygulayan kişinin bu eğilimi psikolojik bozukluklardan kaynaklanıyorsa mutlaka tedavi görmesi gerekir. Ancak aile içi şiddetin nedeni psikolojik olmaktan daha çok, sorun çözmeyi bilmemek, iş hayatındaki stresle başa çıkamamak sonucu ortaya çıkan öfkeye hâkim olamamaktır. Öfke insanın içindeki vahşi bir köpek gibidir. Onu eğitirseniz, o size bekçilik, koruyuculuk yapar ama eğitmezseniz kendinize de zarar verir.

Öfke, erkeklerde kalp krizini özellikle üç kat arttırmaktadır. Kontrol edilemeyen öfke sadece kişinin sağlığını değil, insanlarla, eşiyle ve çocuklarıyla olan ilişkisini de etkiler.

Fiziksel ya da duygusal şiddeti arttıran etken, eşler arasındaki önyargılardır. Şiddeti engellemenin çözümü diyalog ve hoşgörüdür. Eşler arasında şiddet yaşanıyorsa, ortada bir problem var demektir ve bu problemi çözmek için kullanılan yöntemlerin de doğru olması gerekir. Eşlerin, kul-

lanacakları yöntemler içinde şiddetin asla yeri olmadığını kabul etmeleri, şiddetin hiçbir türünü bir seçenek olarak düşünmemeyi öğrenmeleri gerekir.

Toplum olarak sorunlara yaklaşım tarzımız çözüm odaklı değil, tartışma odaklıdır. Bu özelliğimizi anlatan güzel bir fıkra vardır: Bir Alman, bir Fransız, bir Amerikalı ve bir Türk'ten filler konusunda tez hazırlamaları istenir. Alman, 'fil ilmine giriş' adlı bir tez hazırlar. Fransız, 'fillerde cinsel yaşam' konusunu işler. Amerikalı, 'filler ve kapitalizm' üzerine çalışır. Türk ise 'Ne olacak bu fillerin hali?' konusunu seçer. Eşlerin problemlere yaklaşım tarzı bu fıkradaki Türk gibi olursa, sorunlarına çözüm bulamazlar. Şiddete başvuran erkek ve şiddet gören kadın tartışmak yerine, çözüm odaklı davranışlarda bulunursa, mutlaka bir çıkış yolu bulunur.

Araştırmalar aile içi şiddetin en önemli nedenlerinden birinin alkol olduğunu göstermektedir. Toplumdaki genel şiddet olaylarında, alkol kullanımı % 67 oranında etkilidir.

Şiddet çocuğa nasıl anlatılmalı?

Hayvanlara şiddet uygulayan çocuklar veya kendisini yaralayan yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar, bu kişilerin anne babaları arasında şiddetin daha çok yaşandığını göstermektedir. Aile içinde şiddet; sorun çözme, hak arama aracı olarak kullanıldığında öğrenilmiş bir davranışa ve alışkanlığa dönüşür. Anne baba şiddet uygulama eğilimindeyse, çocuk (5-6 yaşında veya daha büyükse) bunu doğal kabul eder ve ailesinden öğrendiği bu 'doğal çözüm yöntemi'ni ileride uygulamaya başlar. Çünkü hayatı tanımayan çocuk, iyi-kötü, doğru-yanlış gibi kavramları çevresini gözlemleyerek öğrenir.

Anne baba asla şiddete başvurmamalıdır. Ancak öfkesini yenemeyip bu tür bir davranış gösterdiğinde, bunu çocuğa "Yaptığım doğru değil ama kendime hâkim

olamadım" diyerek anlatırsa, o zaman çocuk en azından ortaya konan davranışın doğru model olmadığını anlayabilir, şiddete meyletse bile bir süre sonra davranışını değiştirebilir. Burada çocuk açısından önemli olan, anne babanın şiddeti yöntem olarak benimsememesidir.

> ***Önemli olan, çocuğun şiddeti bir yöntem olarak benimsememesi için önlem almaktır. Çocuk şiddetin ne olduğunu, sonuçlarını, yanlış yönlerini öğrenirse, ileride isteklerini gerçekleştirmek için onu bir yöntem olarak benimsemeyecektir.***

Maalesef her ailede şiddet yaşanabiliyor, bazen kapılar çarpılıyor, bazen bir eşya fırlatılıyor, bazen sağa sola tekme atılıyor. Ancak anne baba, kavga ve şiddeti bir yöntem olarak benimserse, sürekli gerilim ve sözlü ya da fiziksel şiddet evde bir iletişim tarzı olarak benimsenirse, çocuk bundan olumsuz etkilenir. Bununla birlikte, "Aman çocuğumuz, kavga ettiğimizi görmesin, bağırmayalım bundan kötü etkilenir" düşüncesiyle fazla korumacı bir yaklaşım benimsemek de doğru değildir. Çocuğun, kavga ve gerilimden sonra, anne babasının yeniden barıştığını görmesi, hayatın gerçeklerini öğrenmesi bakımından önemlidir. Nasihatlerden ziyade yaşadıklarından etkilenen çocuk, anne babanın barışmasından uzlaşmayı öğrenir. Zaten doğru olan da, ona nasihat vermekten çok model olmaktır. Başka bir ifade ile çocuğa emir vermek yerine fikir vermek gerekir.

Anne baba, çocuğun çevresinden etkilenerek şiddete yönelmesi durumunda da benzer bir tutum sergilemelidir. Günümüzde, çocuğu bir yetişkin olana kadar şiddetten uzak tutmaya çalışmak mümkün olmadığı gibi doğru da değildir. Çünkü şiddet hayatın bir gerçeğidir. Anne baba ne kadar korumacı olursa olsun çocuk bu gerçekle yüzleşecektir. Burada önemli olan çocuğun şiddeti bir yöntem olarak benimsememesi için önlem almaktır. Çocuk şiddetin ne olduğunu,

sonuçlarını, yanlış yönlerini öğrenirse, ileride isteklerini gerçekleştirmek için onu bir yöntem olarak benimsemeyecektir. Bunun için insan odaklı düşünerek, şiddetin öğrenilen bir yöntem olduğunu, kimi zaman da istenilmeden benimsendiğini kavramak gerekir.

AİLE TERAPİSİ

Eşler arasında yaşanan sorunların ve krizlerin temel nedeni, evlilik hakkında yeterli bilgiye sahip olmamaktır. Eğitim sistemimiz de bu konuyu ailelere bırakmıştır. Fakat bugünkü toplum yapısında, aileler eskiden olduğu gibi evliliğe katkıda bulunamamakta ve hakemlik görevini üstlenememektedir. Eskiden bir sorun olduğu zaman, aile büyükleri yeni evlenen gençlere yardım ederdi. Çünkü babaanne, büyükbaba, anne, baba ve yeni evli çift arasındaki ilişkiler çok daha yakındı. En azından bir mekân ortaklığı vardı ve aile fertleri birbirlerine destek oluyorlardı. Oysa bugün, sevecen ve şefkatli anneanneler, babaannelerle olan iletişim yok denecek kadar azaldı.

Eşler arası iletişimde doğru yöntemlerin neler olduğu ve bunların nasıl kullanılacağı, eşlerin kişilik yapılarının ve iletişim tarzlarının tespit edilmesine bağlıdır. Bunları en iyi şekilde tespit edecek olan da bir uzmandır.

Kısacası, günümüzde evli çiftler, yaşadıkları aile içi sorunlarda uzmanlardan yardım almak yolunu seçmektedirler. Aile terapistliği alanında profesyonelleşmiş uzmanların çalıştığı merkezler de bu ihtiyacı karşılamaktadır. Aile terapisi denilince, akla sadece sorun olduğunda çözüm üretmek gelmemeli. Aileye rehberlik ederek muhtemel sorunların çıkmasını engellemek de, aile terapisi ya da danışmanlığı içindedir. Aile terapisinin bilimsel adı 'çift terapisi'dir ve sadece eşlerden biriyle değil, her ikisinin de katılımıyla yapılır.

Daha önceki bölümlerimizde değindiğimiz gibi, eşler arası iletişim kendine has bazı teknikler gerektirir. Bir insanın ne söylediği kadar bunu nasıl söylediği de önemlidir. Hatta bazı durumlarda, bir şeyin nasıl söylendiği kendisinden de önemli olmaktadır. Sağlıklı bir iletişim için sözün ya da davranışın nasıl olması gerektiği, iletişimcilerin uzmanlık alanına girer. Eşler arası iletişimde de, bir doğruyu farklı şekillerde söyleyebilmeyi başarmak gerekir. Eşler genellikle "Benim kalbim temiz, dobra dobra konuşuyorum" diye düşünür ve nasıl konuştuklarının önemli olmadığını zannederler. Gerçekten de bu yaklaşım, ilk anda insana doğru gibi gelebilir ancak üslubu göz ardı eden bir iletişimin ilişkiye zararı yoksa bile -ki çoğu zaman vardır- faydasını görmek mümkün değildir. Bu, kalçadan yapılması gereken bir iğneyi ağızdan almak gibidir. İnsan iyi niyetli olsa bile, isteklerini ve beklentilerini karşı tarafa doğru yolla aktaramazsa sonuç alamaz. Bu, iyi niyetin tek başına yeterli olmadığı anlamına gelir. Eşler arası iletişimde doğru yöntemlerin neler olduğu ve bunların nasıl kullanılacağı, eşlerin kişilik yapılarının ve iletişim tarzlarının tespit edilmesine bağlıdır. Bunları en iyi şekilde tespit edecek olan da bir uzmandır.

Aile terapisi nasıl uygulanır?

Aile terapisti eşlerin kişiliklerini analiz eder; güçlü-zayıf, olumlu-olumsuz taraflarını, sorun çözme stillerini, iletişim stillerini, olaylara bakış açılarını, duygu, düşünce ve

davranış kalıplarını ortaya koyarak kişilik profillerini çıkarır. Ailede sorun kaynaklarının neler olduğunu belirler. Örneğin, birbirini seven ama sürekli tartışan bir çift, aile terapisine geldiğinde, önce yaşadıkları sorunun ana nedeni araştırılır. İlk seanslar, terapiyi uygulayan kişinin tarafları tanımasıyla geçer. Her iki tarafın kişilik profilini çıkaran terapist, sorunu tespit ettikten sonra, eşlerin çözüme yönelik farklı bakış açılarını ortaya koyar. Örneğin evde tartışmaya sebep olan konuların listesini çıkarır. Danışanlara, eşinin hangi davranışlarının kendisini sinirlendirdiğini madde madde yazdırır. Genelde ilk seanslarda üç-beş madde zor yazılır. Ama ilerleyen seanslarda eşler birbirlerinin farkına varmaya, birbirlerini gözlemlemeye başladıkça, liste yirmi-otuz maddeye kadar uzar. Bir problem çıktığında, olayı analiz etmeden hisleriyle tepki veren eşlere, sorunlara nasıl daha farklı bakabilecekleri gösterilir.

Eşler arası iletişimi bozan unsurlar düzeldikten sonra, ailenin dinamikleri ele alınır. Hatta birçok durumda çocukları da terapiye katmak gerekir. Mesela 'aile içinde koalisyonlar var mı', 'eşler arası ilişkiye çocukların veya aile büyüklerinin müdahale düzeyi ne kadar' gibi sorulara cevap aranır. Bunların sonucuna göre de terapiye yön verilir ve tedavi planı yapılır. Ailenin özelliklerine göre kimi durumlarda stres azaltma odaklı çalışmalar yapılır, kimi durumlarda da olumsuz düşünce kalıplarını yok etmek için kognitif (bilişsel) çalışmalar yapılır.

Tavsiye değil, yol gösterme

Eşlere "Şunu yapın, bunu yapmayın" tarzında tavsiyelerde bulunmak, doğru bir terapötik yaklaşım değildir. Terapide akla kapılar açılır ama eşlerin iradesi ellerinden alınmaz. "Şu kapıdan girerseniz muhtemel sonuçlar budur. Başka bir kapıdan girerseniz sonuçlar şunlar olur..." şeklinde, izlenebilecek yollar ve bunların ortaya çıkaracağı sonuçlar sıralanır ama hangi yolun seçileceği eşlerin kendilerine bırakılır. Terapistin 'evlenme', 'boşan', 'bir süre ayrı

yaşayın' gibi tavsiyelerde bulunup üzerine sorumluluk alması profesyonelce değildir. Terapistin nötr olması gerekir. Zaten terapi sadece evliliği kurtarmak için yapılmaz. Aile terapisinin asıl amacı, evlilikte iki tarafın doğru karar vermesini sağlamaktır. Bazen boşanmak üzere olan çiftler aile terapisine gelir, terapiden sonra birbirlerini yanlış tanıdıklarını kabul ederek yollarına devam ederler. Bazen de "Bir arada yaşayamayacağımızı anladık" der ve en iyisinin ayrılmak olduğuna karar verirler. Bu da aile terapisinin sonuçları arasındadır ama terapist ailenin bütünlüğünü ön planda tutmalıdır. Klasik Batı yaklaşımında "Eşler anlaşamıyorsa, herkes kendi hayatını yaşasın, evliliği yürütmek gerekmez" şeklinde bir anlayış vardı. Hatta ABD'de boşanmaların artma sebeplerinden birisinin aile terapistleri olduğu söylenmektedir. Bir terapistin, evliliklerdeki başarı oranının düşük olmasından hareketle çiftlere evliliklerine yatırım yapmamayı tavsiye etmesi, kendini inkâr etmesi demektir. Aile terapisinde iki tarafın da birbirini doğru tanıyarak anlamasını, sağlıklı kararlar vermesini sağlamak amaçlanır.

Eşlere "Şunu yapın, bunu yapmayın" tarzında tavsiyelerde bulunmak, doğru bir terapötik yaklaşım değildir. Terapide akla kapılar açılır ama eşlerin iradesi ellerinden alınmaz.

Terapist seçerken...

Çiftler aile terapistini seçerken kültürel uyumu önemsemelidirler. Aslında profesyonel bir terapist sahip olduğu kültürü, aile kurumuna ve hayata bakışını uygulamalarına yansıtmamayı başarmalıdır. Buna rağmen, kendileriyle aynı kültüre sahip terapistlerle görüşen danışanlar, daha iyi ve daha çabuk sonuç alırlar. Çünkü eşlerin kültürüne yakın olan bir terapist, onların sorunlarını daha iyi anlar ve daha etkili çözümler üretir. Bir arkadaşımın yaşadıkları, bu konunun önemini iyi anlatacaktır. Bir arka-

daşım, Batılı hayat tarzına sahip ve orada eğitim almış bir aile terapistine gitmiş ve eşiyle arasındaki problemleri anlatmış. Terapist, arkadaşımın eşini tanıdığı için, "Onunla yaşamak zordur, sen en iyisi ayrıl" tavsiyesinde bulunmuş. Arkadaşım buna çok sinirlenmiş... Bana geldi ve "Ben eşimin zor birisi olduğunu biliyorum ama terapistim bana çözüm yerine boşanmayı önerdi" diyerek dert yandı. Arkadaşım ve eşi daha sonra kendi kültürlerine yakın bir uzmandan çift terapisi aldı, bir süre sonra evlilikleri yoluna girdi.

Psikolojinin tanımı üç ayaklıdır; akıl, beyin ve kültür. Kültür ayağı olmayan bir psikolojik yaklaşım eksiktir. Bir insan için en doğru bakış açısını, onun yetiştiği ortamı, toplumu bilen bir uzman ortaya koyabilir.

Bazen boşanmak üzere olan çiftler aile terapisine gelir, terapiden sonra birbirlerini yanlış tanıdıklarını kabul ederek yollarına devam ederler.

Terapiden kaçan erkek

Ailede yaşanan sorunları ilk algılayan ve bundan rahatsızlık duyan kişi genellikle kadındır. Çünkü kadınlar genetik olarak korkuya karşı daha hassastırlar. İnsan neslinin devamı için annenin çocuğunu koruyabilmesi gerekir, bu da onun erkeğe nispeten daha tetikte olmasına yani daha çok şeyden korkmasına, endişe duymasına yol açar. Erkeğin dikkati ise ailenin ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmıştır. Başka bir anlatımla, evdeki iç gerçeklik-iç hâkimiyet kadının kontrolünde, dış gerçeklik ise erkeğin kontrolündedir. Bu genetik bir rol paylaşımıdır. Yapılan araştırmalarda da, çocukların iyi yetişmesi konusunda kadınların daha çok kaygı duydukları saptanır.

Aile içi sorunlara karşı da daha dikkatli ve duyarlı olan kadın, yolunda gitmeyen bir şeyler olduğu zaman, bunu erkekten önce fark eder. Bu yüzden de aile terapistine gitme ihtiyacını da ilk önce kadın dile getirir. Erkek, kadının bu

isteğine genelde "Evham yapıyorsun", "Ne gerek var?" gibi tepkiler verir. Çünkü birçok erkek tedaviye gitmeyi zayıflık olarak algılar.

Erkeğin terapiyi reddettiği durumlarda, önce sadece kadınla tedaviye başlanır ve ortaya konan verilerle erkeğin de, eşiyle kendisi arasındaki iletişimin sorunlu yanlarını fark etmesi sağlanır. Örneğin erkeğe, eşinin beyin görüntülemesi, test sonuçları gösterilir; kadının ilaç kullanması gerekiyorsa, eşi de bu durumdan haberdar edilir, varsa ilaçların yan etkileri olduğu anlatılır. Bunun gibi adımlarla, erkek, eşinin durumunun daha iyi olması için aile içindeki sorunların çözülmesi gerektiğine ikna edilir. Yani erkeğin, durumun farkına varması sağlanır. Böylece o da, eşine değer vermekle tedaviye katılma arasında bağ kurarak ikna olur.

Beşinci Bölüm

AİLEDE YENİ BİR DÖNEM: HAMİLELİK VE ÇOCUK SAHİBİ OLMAK

ÇOCUK AMA NE ZAMAN?

Geleneksel aile anlayışımızda çocuk sahibi olmak, bir bakıma evliliği tamamlayan bir aşamadır. Eskiden yeni evlenen çiftler, çocuk sahibi olmak için zaman ayarlaması yapma ihtiyacı hissetmezlerdi. Ama annenin çalışması, ekonomik şartlar gibi nedenlerden dolayı, çiftler artık planlanmış zamanlarda çocuk sahibi olmayı tercih ediyorlar.

Çocuk ruh sağlığında, bir çocuğun özgeçmişi öğrenilirken, gebeliğin planlı olup olmadığı özellikle sorulur. Çünkü çocuğun isteyerek ya da istenmeden dünyaya getirilmiş olması onun ruh sağlığını etkilemektedir. Anne baba için sürpriz olan çocuklarda, ebeveynlerin çocukla ilgili yaklaşımlarına önyargılar daha çok hâkim olur. Eğer anne baba planlayarak çocuk sahibi olmuşsa, anne babalık olgunluğu daha fazla gerçekleşir. Bu nedenle gebeliğin planlı olması idealdir. Elbette istenmeyen gebeliklerde çocuk aldırılmalı demek istemiyoruz. Kastettiğimiz, anne babanın çocuk isteyip istemediklerini, kendileri için çocuğun uygun olup olmadığını hesap etmeleridir. Zaman planlaması yapmadan çocuk sahibi olacaksalar, birtakım risklerle karşılaşacaklarını bilmelidirler. Bunun farkında

olan anne babalar, istemeden çocuk sahibi olmanın dezavantajlarını daha kolay ortadan kaldırabilirler.

Çocuk ruh sağlığında, bir çocuğun özgeçmişi öğrenilirken, gebeliğin planlı olup olmadığı özellikle sorulur. Çünkü çocuğun isteyerek ya da istenmeden dünyaya getirilmiş olması onun ruh sağlığını etkilemektedir.

Çocuk kötü giden ilişkiyi kurtarmaz

Kimi zaman eşler, farklı nedenlerle çocuk sahibi olmaya karar verebilirler. Bu nedenlerin başında ise kötü giden evliliği kurtarmak gelir. Genelde birbirleriyle geçinemeyen çiftlere, çevreleri tarafından "Çocuğunuz olduğunda ilişkiniz düzelir" ya da "Çocuk evin neşesidir, çocuk yapın" şeklinde tavsiyelerde bulunulur.

İyi gitmeyen bir evliliğin düzelmesi için çocuk yapmak adeta kumar oynamak gibidir. Evlilikte yaşanan sorunun kaynağını ve nedenini bilmeden çocuğu bir kurtarıcı gibi görmek o sorunu daha da büyütebilir. Çünkü çocuk aileye sorunlarıyla gelir ve yeni sorumluluklar yükler. Evet, bir bebek evliliği daha hoş, daha sevimli ve güzel hale getirir ama ilişki kurmayı beceremeyen çiftlerde, çocuğun ağlaması ya da bakımı gibi konular bile başlı başına bir sorun ve tartışma konusu olur.

Ayrıca sorunları olan evlilikte, çocuk, kadının ilgisinin eşinden çocuğa yönelmesine neden olacağı için, mevcut sorunlarla birlikte erkeği daha çok rahatsız eden bir duruma yol açabilir. Erkek bunu düzeltmek için girişimde bulunur fakat başarılı olamazsa, o zaman kendisini işe verir. Zamanla da eşiyle arasında psikolojik bir duvar örülmeye başlar. Böyle bir durumda, eşlerin ortak zaman geçirmesi ve paylaşımları arttırması gerekir. İlgisini çocuğu yönelten kadın, "Eşimle biraz zaman geçireyim, onunla olumlu ya da olumsuz yönleriyle hayatı paylaşayım" düşüncesiyle hareket

etmelidir. Kadın eşiyle ortak paylaşım alanlarını açık tutuğu müddetçe, çocuk yapmak da dahil, her şeyi fırsat haline dönüşebilir.

Eşler ilişki kurma becerisini geliştiremedikten sonra, birbirlerini sevseler bile aralarında çatışmaların yaşanması kaçınılmazdır. Sevginin bile engel olamadığı bir çatışmayı, sorunlarıyla birlikte aileye katılan bir bebeğin engellemesini düşünmek mantıklı değildir. Bu nedenle çocuk evlilikte sorun çözen bir unsur olarak düşünülmemelidir.

Anne baba olma isteği içgüdüsel olduğu kadar, düşünülerek verilecek bir karar olmalıdır. Eşler mutlaka bu kararı ortaklaşa vermeli, yeni bir insan ve yeni bir hayat için gerekli sorumluluğu en doğru şekilde taşıyıp taşıyamayacaklarını hesap etmelidirler. Planlı bir şekilde çocuk sahibi olmak, hem hamilelik döneminde hem de sonrasında eşlerin muhtemel zorluklara hazırlıklı olmalarını sağlar.

Bebek istenmediğini anlar

Gebeliğin planlı olup olmaması çocuğun ruh sağlığının nasıl olacağı ile de yakından ilişkilidir. Çünkü çocuğun psikolojik sağlığını, annenin onu isteyip istememesi önemli ölçüde belirlemektedir. Genel kanının aksine çocukta duygusal hafıza daha anne karnındayken, kalbinin atmasıyla oluşmaya başlar. Bebek anne tarafından istenip istenmediğini, sevilip sevilmediğini duygusal hafızasına kaydeder. Annenin bebeği istememesinden dolayı duygularında meydana gelecek yoğun değişimler (pişmanlık, üzüntü, yüksek kaygı gibi), kan kimyasındaki değişimlerle çocuğun sinir sistemini de etkiler. Böylece dünyaya gelecek çocuğun zihinsel gelişimi normal bir hamileliğe göre sağlıklı olmayacağı gibi, çocuğun ileride güven sorunu gibi problemler yaşamasına da neden olabilir. Annesinden pozitif duygular alan bebek ise, hem bedenen hem de zihnen sağlıklı gelişir. Dolayısıyla anne istemeden hamile kaldıysa, "bebeği istemiyordum" duygusunu bir kenara bırakmalı ve artık bebeği bir sorun olarak değil bir birey olarak kabullenmelidir.

İstenmeyen gebelik yaşayan bazı anneler, çocuk dünyaya geldikten sonra onu sevseler de zaman zaman çocuğa "Zaten seni istememiştim" duygusunu yaşatırlar. Özellikle çocuğu kariyeri için bir engel olarak gören kişilerde bu düşünce ister istemez çocuğa yansır. Böyle bir durumda çocuk sevilmediği düşünür ve içe kapanıklık, güvensizlik gibi davranış sorunları yaşar.

Annenin bebeği istememesinden dolayı duygularında meydana gelecek yoğun değişimler kan kimyasındaki değişimlerle çocuğun sinir sistemini de etkiler.

HAMİLELİK PSİKOLOJİSİ

Anne adayının, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan sorunsuz bir hamilelik geçirmek ve sağlıklı bir bebek dünyaya getirmek için yaşayacağı değişimler hakkında önceden bilgi edinmesi önemlidir. Tabii baba adayının da bu süreçte eşine destek olması için, eşinin yaşadığı psikolojik ve fizyolojik değişikler hakkında fikir sahibi olması gerekir. Bu nedenle eşlerin uzman yardımı alması sürecin sağlıklı atlatılmasını kolaylaştıracaktır.

Birçok kadın hamilelik döneminde psikolojik sorunlar yaşar. Anne olma ve doğacak çocuğun sağlıklı olup olmayacağı kaygısı anneyi ister istemez strese sokar. Hamilelikte stresin boyutu kişiden kişiye ve koşullara göre değişse de, bazen ciddi tedavi gerektirecek psikolojik sorunlara da neden olabilir. Gebeliğin ilk üç aylık döneminde, anne adayı bir dizi psikolojik ve fiziksel değişiklik yaşar. Anne adayında yorgunluk, bulantı-kusma gibi fizyolojik belirtilerin ve depresif (inişli çıkışlı) bir ruh halinin olması doğaldır. Hamilelikte etkili bir rol oynayan östrojen ve progesteron hormonları anne adayının büyük sevinç ve üzüntü halleri arasında gidip gelmesine neden olur. Anne adayı küçücük

bir nedenle gözyaşlarına boğulur ya da nedensiz yere mutlu olur. Bu dönemde çocuğun sinir hücrelerinin gelişimi gerçekleştiği için, annenin ruh sağlığında problem olmaması çok önemlidir. Hamilelikte, bebeğe zararlı olabilecek gıdalara karşı beyinde de bir tepki programlanmıştır. Vücut, anne adayı farkında olmadan kusma duygusu ile bazı gıdaların alınmasını önler. Bu, beyinde genetik olarak kodlanmış bir bilgidir. Bazen çay gibi her zaman tüketilen gıdalara karşı bile kusma tepkisi verilir.

İstenen bir gebelikte kadının psikolojisini bozan başka olumsuz etkenler yoksa, mutluluk hormonu diğer zamanlardakinden daha fazla salgılanır. Hamile kalan kadınlar bu nedenle kendilerini rahat ve mutlu hissederler. Kadının ailesi ile ilişkisi, iş durumu, hamileliğin yaratacağı beklenti ve stres gibi etkenler sürecin nasıl yaşanacağını belirler. Örneğin ikinci ve üçüncü ayda kusma devam ederse anne adayının psikolojik yapısı bundan mutlaka etkilenir. Bu tür durumlarda, kadının çocuksu bir kişiliğe sahip olması ya da eşiyle arasında belirgin kültür farklılıklarının olması gibi nedenlerin de belirleyici olduğu bilinmektedir.

Anne adayında yorgunluk, bulantı-kusma gibi fizyolojik belirtilerin ve depresif (inişli çıkışlı) bir ruh halinin olması doğaldır.

Her anne adayı, az ya da çok, hamilelik ve doğum sırasında bir şeylerin ters gitmesinden korkar ve endişe duyar. Bu, süreçle ilgili bilgi sahibi olan ya da ikinci-üçüncü çocuğunu dünyaya getirecek anne adayları için bile geçerlidir. Annenin karnındaki bebekle konuşması, ona müzik dinletmesi, kitap okuması gibi davranışlar, hem anne ile çocuk arasında duygusal bağ kurulması hem de annenin endişe ve korku seviyesini indirmesi açısından faydalıdır. Ayrıca bu tür davranışlar çocuğun duygusal ve zihinsel gelişimine de katkıda bulunur.

Hamilelikte depresyon ve unutkanlık

Anne adayının geçmişinde depresyon vakası varsa, bu durum hamilelikle tekrar ortaya çıkabilir. Bu riski taşıyan annelerin mutlaka doktor kontrolünde olması gerekir. Çünkü depresyon yaşayan anne adayının beyninde bazı kimyasal maddeler ortaya çıkar ve bu maddeler çocuğa zarar verir. Önceleri tıpta, gebelik döneminde anneye depresyon ilaçları vermeme eğilimi vardı. Ancak beyinde üretilen bu maddelerin, çocuktaki büyüme hormonunun salgılanmasını bile etkilediği ortaya çıktı. Depresyon ilacı verilmediğinde ortaya çıkan risk, verildiği zamankinden daha fazla ise, gebelik döneminde bazı antidepresan ilaçların kullanılması söz konusu olabilir. Ancak bu ilaçlar muhakkak doktor kontrolünde kullanılmalıdır.

Anne adaylarının yaşadığı en önemli problemlerden biri de aşırı unutkanlıktır. Bu durum birçok anne adayının hayatını olumsuz etkiler ve sıkıntılara neden olur. Önemli randevuların, tanınan kişilerin isimlerinin unutulması, unutkanlıktan dolayı işyerinde performansın düşmesi, gidilecek yönü şaşırmak ve sokakta kaybolmak gibi durumlar anne adaylarının hayatını olumsuz etkiler. Unutkanlığa neyin yol açtığı tam olarak bilinmemekle beraber, bu duruma hormonlardaki değişimin neden olduğu düşünülmektedir. Hamile kadınlar unutkanlıkla; zihinsel egzersizler yaparak, durumun geçici olduğuna dair kendilerine telkinde bulunup üzülmeyerek, arkadaşlarıyla bol bol sohbet ederek, randevu ve yapılacak işleri not alarak baş edebilirler.

Biyolojik değişikliklerin yanı sıra, gebelik psikolojini belirleyen önemli etkenlerden biri de beslenmedir. Bebek, annesinin mineral ve vitaminlerini adeta emer. Mesela annede kansızlık ortaya çıksa bile, bebekte bu sorun yaşanmaz. Anne adayının hamilelikte dengesiz beslenmeden dolayı sağlık sorunları yaşaması psikolojisini de etkileyecektir. Bu nedenle hamilelikte dengeli beslenme çok önemlidir.

'Hamile' babalar

Hamilelik dönemi kadın için olduğu kadar erkek için de kritik bir süreçtir. En sorunsuz hamilelikte bile, anne adayının yaşadığı fiziksel ve psikolojik değişimlerin eşler arasındaki ilişkiye yansımaması mümkün değildir. Baba adayı, eşinin hamileliği sırasında mümkün olduğu kadar ona destek olmalı, eşinin ruh sağlığını bozacak davranışlardan kaçınmalı ve iletişim hatalarını en aza indirmenin yollarını aramalıdır. Erkek, eşine karşı sorun çıkaran değil onu rahatlatan, güven ve imkân sağlayan bir rol üstlenmeli, anne adayının güven duygusunu hissetmesinin çocuğun rahat gelişimi için önemli olduğunu unutmamalıdır.

Baba adayları, özellikle ilk çocukta, hamileliğin ilk üç ayında anne adayının yaşadığı duygusal değişimleri pek anlamazlar. Kadının duygusal çalkantılar, hamilelik stresi ya da endişesi yaşaması karşısında ne yapacaklarını bilemedikleri için genelde geri çekilip olan biteni izlemeyi tercih ederler. Sürekli olarak sevgi ve ilgiye ihtiyaç duyan anne adayı ise kendisini boşlukta hisseder ve içine kapanır. Oysa eşin vereceği destek ve güven, kadının bu durumdan rahatça çıkmasına yardımcı olacaktır. Hamilelikte çiftler diğer zamanlardan daha fazla birbirleriyle konuşmalı ve duygularını paylaşmalıdırlar. Bu, eşleri bebek üzerinde kaynaştıracağından, aile içindeki huzura da tesir eder ve anne karnındaki bebek, oluşan pozitif ortamdan olumlu yönde etkilenir.

Baba adayı, eşinin hamileliği sırasında mümkün olduğu kadar ona destek olmalı, eşinin ruh sağlığını bozacak davranışlardan kaçınmalı ve iletişim hatalarını en aza indirmenin yollarını aramalıdır.

'Couvade Sendromu'

Hamilelik sürecinin koşullarından etkilenen baba adayları, bazen eşlerinin yaşadığı gebelik belirtilerini, yani

fiziksel ve duygusal değişimleri doğrudan hissedebilirler. Baba adayında aş erme, mide bulantısı, baş dönmesi, bacak ve belde ağrılar, yorgunluk gibi belirtiler görülebilir. Tıp dilinde bu duruma 'Couvade Sendromu' denir. Hamileliğin 3. ayına doğru ya da doğumun yaklaştığı dönemde, baba adaylarının yaklaşık % 10 ile % 65'inde Couvade Sendromu görülebilmektedir. Anne adayıyla özdeşleşme isteği, kıskançlık, baba olmaktan ve eşinin duygularının değişmesinden endişe etmek, ekonomik nedenlerden kaynaklanan stres gibi etkenler, baba adayının eşinin yaşadıklarına benzer belirtiler göstermesine neden olabilir. Bu sendromu yaşayan baba adayı için, eşini dışarıdan gözlemlemek yerine onunla birlikte bu süreci yaşamaya çalışması çözüm olabilir. Bununla birlikte hamilelik süreci ve bebek bakımı ile ilgili kitaplar okumak, bilgi sahibi olmak da tavsiye edilebilir.

Anne adayıyla özdeşleşme isteği, kıskançlık, baba olmaktan ve eşinin duygularının değişmesinden endişe etmek, ekonomik nedenlerden kaynaklanan stres gibi etkenler, baba adayının eşinin yaşadıklarına benzer belirtiler göstermesine neden olabilir.

LOĞUSA PSİKOLOJİSİ

Zorlu bir süreç olan hamilelik, çocuğun dünyaya gelmesi ile birlikte yerini mutluğa bırakır. Ancak zorluklar anne için tamamen bitmemiştir. Çünkü loğusalık dönemi, kadının hem fiziksel açıdan hem de psikolojik açıdan en zayıf olduğu dönemdir. Nedeni tam olarak bilinmese de, araştırmalar loğusa kadınların beyinlerinde ciddi değişikliklerin olduğunu göstermektedir.

Loğusalık depresyonu

Bu dönemde, mutluluk hormonu olarak bilinen serotoninin azaldığı, dopamin maddesinin ise çoğaldığına dair bulgular vardır. Ayrıca doğumdan sonra öströjen ve progesteron hormonlarında düşüş görülmesi de duygusal dalgalanmalara neden olur. Her kadında farklı yaşanan bu biyolojik değişiklikler, annenin depresyon yaşamasına neden olabilir. 'Loğusalık sonrası (puerperal) depresyon' denilen bu tablo-da, anne gelip geçici ağlama nöbetleri, güçsüzlük, halsizlik, sıkıntı, üzüntü yaşayabilir. Bazen de bebeğe karşı ilgisizlik gösterir. Yeni doğum yapmış kadınların % 80'inde benzer duygusal değişimler, az ya da çok, kısa süreli olarak yaşanır.

Loğusaların % 10 ila 25'inde olduğu gibi, doğumdan sonra 1 ila 3 ay içinde karamsarlık, üzüntü, yetersizlik, hiçbir şeyden zevk alamama, çocuğa, ev işlerine bakamama gibi haller yaşanırsa, bu durum loğusalık depresyonuna işaret eder ve tedavi gerektirir.

Loğusalık depresyonuna yukarıda bahsettiğimiz biyolojik nedenlerin yanı sıra, genetik faktörler, kişilik özellikleri, daha önce yaşanan depresyon, istenmeyen hamilelik, kariyer endişesi, çocuğa bakamama korkusu gibi etkenler de eşlik eder. Daha önce depresyon yaşamış bir kadının doğum sonrası depresyon yaşama ihtimali yüksektir. Bu nedenle doğum sonrası için önceden tedbir almak gerekir.

Anne fazla mükemmeliyetçi ise "Çocuğuma bakamayacağım", "Annelik yapamayacağım" korkusuna kapılır ve birçok şeyi takıntı haline getirir. Mesela çocuk ağladıkça paniğe kapılır ve "Çocuğuma bir şey olacak, ben hata yapacağım" düşüncesiyle suçluluk duymaya başlar. Bu da depresyonu tetikler. Çalışan kadının, çocuğunu kariyerine engel olarak görmesi de depresyona neden olan bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadın kariyer endişesiyle, istemediği bir hamilelik yaşadıysa, doğum sonrası depresyon yaşama riski de artar.

Doğumdan sonra öströjen ve progesteron hormonlarında düşüş görülmesi de duygusal dalgalanmalara neden olur. Her kadında farklı yaşanan bu biyolojik değişiklikler, annenin depresyon yaşamasına yol açabilir.

Doğum sonrası anne yalnız kalmamalı

Doğum sonrasında anne, hem fiziksel olarak güçsüz kaldığı için hem de yukarıda bahsettiğimiz psikolojik nedenlerden dolayı yalnız bırakılmamalıdır. Özellikle ilk çocuğunu dünyaya getiren genç hanımlar, tecrübesiz oldukları için, bu dönemde mutlaka bir aile büyüğünden yardım almalıdırlar.

Çünkü anne ne kadar deneyimli ve kendine güvenen biri olursa olsun bebek bakımı çok meşakkatli bir iştir. Böylesine yoğun günler yaşayan anne için kalkıp bir bardak su almak bile büyük bir külfettir. Ya da evdeki basit günlük işleri yapmak için her zamankinden daha fazla enerji ve zaman harcamak zorunda kalır. Tabii evdeki rutin işleri yapayım derken çocuğuyla gerektiği gibi ilgilenmesi mümkün değildir. Bunu yapan çok güçlü kadınlar vardır ama onlar istisnadır ve kendilerinden ciddi anlamda fedakârlık ederek bu işlerle başa çıkmaktadır.

Geleneksel anlayışımızda, yeni doğum yapmış anne, aile büyükleri tarafından yalnız bırakılmaz. Ancak anneye refakat eden kişi ile anne arasında -ki bu genelde kendi annesi ya da kayınvalidesidir- çocuk bakımı ve ev işlerinin nasıl yapılacağı konusunda (loğusalık psikolojisinin etkisiyle de) tartışmalar, gerginlikler yaşanabilmektedir. Anne, kendisine refakat eden kişiye hata yapma hakkı tanımalıdır. O kişi için, "İşini gücünü bırakmış, bana yardım etmeye gelmiş, destek olmak istiyor" diye düşünmelidir. "Çocuk benim çocuğum" diyerek başkalarını dışlamak, olgunlaşmamış bir ruh halinin işaretidir. Yeni anne, bu süreçte kendisine yardım etmeye çalışan kişilere karşı anlayışlı olması gerektiğinin farkında olmalı; ona destek verenler de, loğusalık psikolojisinin kişiyi zaman zaman kırılganlaştırabileceğini unutmamalıdırlar.

Doğum sonrasında anne, hem fiziksel olarak güçsüz kaldığı için hem de yukarıda bahsettiğimiz psikolojik nedenlerden dolayı yalnız bırakılmamalıdır.

ÇALIŞAN ANNELER

Nasıl ki yemek içmek insan bedeni için vazgeçilmez bir ihtiyaçsa, insan ruhunun da bazı gıdalara ihtiyacı vardır. Bunlardan biri, bağlılık duygusu yani aile içerisinde birlikte yaşama ihtiyacıdır. Çocuk için de, evde anne babayla birlikte olmak onun en büyük psikolojik gıdasıdır. Çocuklar sevgi, saygı ve güven bağını aile ile birlikte yaşamadıkları zaman eksiklik hissederler. Günümüzde hâkim olan yaşam biçimi ve ekonomik şartlar kadını çalışmaya mecbur bıraktığı için, kadının annelik kimliği daha zorlu bir hale gelmekte ve bazen çocuk bu gıdadan mahrum kalabilmektedir.

Doğumdan önce ilgi ve sevgiye ihtiyaç duyan, istenip istenmediğini algılayan çocuk için 3-4 yaşına kadar anneyle teke tek ilişki kurmak, onun kişiliği ve ruhsal ve zihinsel gelişimi açısından çok önemlidir.

Çocuk, doğduktan sonra kendisini annesiyle özdeşleştirir. Önceleri onun için sadece "annem ve ben" varken daha sonraları "annem, ben ve diğerleri" kavramı şekillenir. Bu dönemde çocuğun beyninde kişiliği ile ilgili tohumlar atılmakta, adeta ileride göstereceği kişilik yapısını belirleyecek bir network ağı oluşmaktadır. Bu süreç, 4-5 yaşına kadar büyük oranda tamamlanır. Bu kritik dönemde

çocuğun annenin ilgisini, şefkatini hissetmesi, onunla duygusal alışveriş ve paylaşım içinde olması, özgüven sahibi bir kişilik geliştirmesi için gereklidir. Eğer ilk başta atılan sevgi tohumları iyi ve güzelse, bunlar ilerleyen yaşlarda gelişerek daha da mükemmel hale gelir.

Eskiden 40 gün olan doğum izinlerinin bugün dört aya, ücretsiz iznin ise altı aya çıkarılmasının nedeni, çocuğun gelişiminde annenin rolünün anlaşılmasından kaynaklanmaktadır.

Anne çalıştığı halde çocuğa yeterli sevgi, şefkat ve ilgi gösterebiliyorsa çocuğun gelişiminde önemli bir problem yaşanmaz. Ama genellikle çalışan anneler, çocuklarını ihmal ettiklerini düşündükleri için suçluluk hissederler. Bunu telafi etmek için de akşam eve gelirken ona birçok şey alır, her dediğini yaparlar. Çocuğu şımartmaya yönelik bu tür yaklaşımlar, çocuk açısından faydadan ziyade zarara sebep olabilir, çocuk çift kişilik geliştirebilir.

Bakıcı tanıdık olmalı ve sık sık değişmemeli

Anne çalışmak zorundaysa, onun yerine geçecek bakıcının kararlı, tutarlı ve annenin yerini doldurmaya yakın birisi olması gerekir. Bizim toplumumuzda, çalışan anneler bakıcı açısından Batıdakilerden biraz daha şanslıdır. Anne çalışıyorsa çocuğa genellikle babaanne, anneanne, teyze gibi akrabalar bakabildiği için, bu yönde bir tercih, çocuğun anneye olan ihtiyacının daha kolay telafi edilmesini sağlar. Bir anneanne torununa annesi gibi sevgi ve şefkatle yaklaşır, bakıcı ise ne kadar iyi niyetli ve tecrübeli olursa olsun bu duyguları çocuğa vermekte zorlanabilir. Ancak burada önemli bir noktanın altını çizmekte fayda vardır:

Büyükanne ve büyükbabalar, torunlarına duydukları yoğun sevgiden ötürü sevgi-disiplin dengesini, disiplin aleyhine bozabilirler. Oysa bir çocuğun kişilik gelişiminde disiplin de önem taşır. Çocuk, büyükanne ve büyükbabasının yanında kalacaksa, annenin bu kişilerle disiplin anlayışından

taviz verilmemesi konusunda anlaşması yerinde olacaktır.

Yakın akraba alternatifi yoksa ya da profesyonel bakıcı veya yuva tercih edilecekse de çocukla ilgilenecek kişinin sık sık değişmemesine özen gösterilmelidir. Bakıcının sık sık değişmesi çocuğun duygu alışverişinde bulunacağı, teke tek ilişki kuracağı belirli birinin olmaması demektir. Bu durum çocukta depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir.

Çocuğuna 3-4 yaşlarına kadar bakan annenin çalışmaya başlaması, çocuk için yeni ve alışılması zor bir durum olabilir. Çocuk bu yeni durumu annesinin kendisini terk ettiği şeklinde yorumlayabileceği gibi, suçluluk hissine de kapılabilir. Bu yüzden anne, yetişkin bir insanla konuşuyormuş gibi, neden çalışmaya başlaması gerektiğini açık ve anlayabileceği bir dille izah etmelidir. Çocuğun suçluluk duymaması için de, çalışmaya başlamasının ondan kaynaklanmadığını özellikle vurgulamalıdır.

Anne, yetişkin bir insanla konuşuyormuş gibi neden çalışmaya başlaması gerektiğini açık ve anlayabileceği bir dille izah çocuğa etmelidir.

Akıllı erkek eşini mutlu eder

Evlilik bir hayat ortaklığıdır ve bu ortaklığın en güzel hediyesi çocuktur. Çocuk üzerinde eşlerin ortak karar verme yetkisi vardır. Geleneksel anlayışımızda, evlilikte iç hakimiyet yani çocukların bakımı, eğitimi ve ev idaresi kadının, maddi konular ise erkeğin sorumluluk alanındadır. Ancak bugün, söz konusu görev paylaşımının aynen devam etmekte olduğunu söylemek gerçekçi olmaz. Bizim bu kitaptaki konumuz, kadının çalışma hayatının içinde olduğu gerçeğinden hareketle, bu durumu aile içi iletişim bağlamında değerlendirmektir. Günümüz koşullarında erkeğin, eşinin çalışmakta olduğu gerçeğini kabul edip, ona destek olması gerekir. Çünkü çalışmak zorunda olan kadının

evdeki rolü değişmez. Gündüz işte çalışır, akşam evde yine çocuklarına annelik yapar ve ev işleriyle ilgilenir. Bir anlamda çift kariyer yapan kadın, belli bir süre sonra yaşının getirdiğinden fazlaca yıpranır. Genelde kadının yıprandığı dönemde erkek de orta yaş krizine girer ve evlilik çatırdamaya başlar. Bunun önüne geçmenin en iyi yolu, erkeğin kadının ev işlerinde ve çocuk bakımındaki sorumluluğunu paylaşmasıdır. Erkek, annenin çalışmasından kaynaklanan boşluğu doldurmak için ve çocuğun yeni aile düzenine uyum sağlaması için çaba harcamalıdır. Babanın da çocuğun sorumluluğunu hissetmesi, en azından annenin bu dönemi daha rahat atlatması için emek vermesi gerekir. Unutmamak gerekir ki akıllı erkek, eşini mutlu etmenin yollarını bulur.

Çalışsın ya da çalışmasın, kadının ekonomik olarak özgür olması psikolojisi açısından yararlıdır. Kendini ekonomik olarak özgür hisseden kadının kaygıları olmaz. Özellikle boşanmanın arttığı, manevi değerlere sahip erkeklerin bile eşlerine karşı yanlışlar yapabildiği düşünülürse, ekonomik bağımsızlığa sahip olmamak, ister istemez kadının aklında soru işaretleri oluşmasına yol açmaktadır. Bu da, kadını kendini garantiye alma arayışına sokar. Erkeğin bu boşluğu doldurma imkânı varsa, eşinin ekonomik özgürlüğünü sağlamasına katkıda bulunması aile mutluluğu için önemlidir. İmkânları yoksa da, ailesini ihmal etmeyen bir kadının çalışmasına engel çıkarmaması gerekir. Zaten ailedeki mutluluğun olmazsa olmazlarından biri, kadının evde kendini ekonomik olarak da mutlu ve özgür hissetmesidir.

Erkek, annenin çalışmasından kaynaklanan boşluğu doldurmak ve çocuğun yeni aile düzenine uyum sağlaması için çaba harcamalıdır.

EŞİNİZİ YETERİNCE TANIYOR MUSUNUZ?

Yapılan araştırmalar, evli çiftlerin yarıdan çoğunun birbirini tam anlamıyla tanımadıklarını göstermiştir. İspatlanan bir şey daha vardır: Birbirini çok iyi tanıyan çiftlerin sevgileri her geçen gün artmaktadır.

Aile danışmanlığı merkezlerine başvuran insanların çoğu, eşinin kendisini anlamadığını söylemektedir. Eşlerin birbirini anlamasının yolu birbirini tanımasından geçer. "Eşimin zevki, eğitimi, beklentisi nedir?" diye sormayan bir eş, yanlış yolda demektir.

Bunun için aşağıdaki test yol gösterici olacaktır. Soruları cevaplayıp eşinizi ne kadar tanıdığınız hakkında fikir edinebilirsiniz:

1. Eşinize bir çanta hediye edeceksiniz, sizce en uygun renk hangisidir?

a) Siyah
b) Kahverengi
c) Bordo
d) Gri
e) Bej

2. Ona bir kazak alacaksınız, sizce en uygun renk hangisidir?

a) Beyaz
b) Kırmızı
c) Mavi
d) Yeşil
e) Siyah

3. Aşağıdaki hediyelerden hangisine daha çok sevinir?

a) Manto
b) Takı
c) Altın saat
d) Fotoğraf makinesi
e) Bilgisayar

4. Eşiniz nasıl bir arabaya sahip olmak ister?
a) Rahat, sıradan bir araba
b) Spor bir araba
c) Mercedes
d) BMW
e) En iyi yerli araba

5. Yurtdışında nerede tatil yapmak ister?
a) Orta Asya
b) Ortadoğu
c) Avrupa
d) Amerika
e) Afrika

6. Hafta sonu küçük bir gezi için nereyi tercih eder?
a) Bodrum
b) Yalova
c) Paris
d) Moskova
e) Kahire

7. Aşağıdaki yemeklerden hangisini tercih eder?
a) Kuru fasulye
b) Balık
c) Döner
d) Açık büfe
e) Makarna

8. Aşağıdakilerden hangisini tanımayı ister?
a) Beğenilen bir yazarı
b) En sevdiği politikacıyı
c) Önemli bir din adamını
d) Takdir ettiği bir sporcuyu
e) Sevdiği bir sanatçıyı

9. Aşağıdaki evlerden hangisine sahip olmak ister?
a) Dağ evi
b) Kır evi
c) Köy evi
d) Deniz kenarında ev
e) Şato gibi bir ev

10. Eşiniz sizin en çok hangi özelliğinizi beğenir?
a) Sesinizi
b) Gözlerinizi
c) Gülüşünüzü
d) Ona karşı tutumunuzu
e) Genel davranışlarınızı

11. Eşinizde aşağıdaki olumlu özelliklerden hangisi daha fazladır?
a) Dürüstlük
b) Cesaret
c) Soğukkanlılık
d) Cömertlik
e) Tutumluluk

12. Eşinizde aşağıdaki olumsuz özelliklerden hangisi daha azdır?
a) Acelecilik
b) Yalancılık
c) Korkaklık
d) Cimrilik
e) Savurganlık

13. Eşiniz sizinle beraber ne yapmaktan hoşlanır?
a) Müzik dinlemek
b) Maç seyretmek
c) Gezmek
d) Sohbet etmek
e) Yemek yemek

14. Eşiniz en çok neden nefret eder?
a) Soğuktan
b) Yağmurdan
c) Sıcaktan
d) Fırtınadan
e) Kalabalıktan

15. Ona en ağır gelen mecburiyet hangisidir?
a) Doktora gitmek
b) Kuyrukta beklemek
c) Hesap kitap yapmak
d) Diş hekimine gitmek
e) Büyükleri ziyaret etmek

Eşlerin yukarıdaki 15 soruyu ayrı ayrı cevaplamaları, cevap kâğıdını birbirlerine göstermemeleri gerekir. Önce kendi açınızdan doğrunun ne olduğunu işaretleyin, sonra eşinizin açısından soruları cevaplayın. Sonra da karşılıklı olarak birbiriniz hakkındaki görüşlerinizi karşılaştırın.

Yanlışlarınız 3'ten azsa: Eşinizi çok iyi tanıyorsunuz demektir. Demek ki birbirinizin zevklerini, hayallerini, eğilimlerini, ne hissettiğini, neyi sevdiğini, nelerden nefret ettiğini biliyorsunuz. Harika bir çift olmak için mükemmel bir altyapınız var. Sizi kutlamak gerekir.

Yanlışlarınız 3-6 arasındaysa: Eşiniz hakkında zaman zaman yanılıyorsunuz demektir. Endişelenmeyin, insanlar birbirlerine çok yakın da olsalar birinin bir başkasını tam anlamıyla tanıması zordur. Kaygılanmayın, bildikleriniz sizi mutlu etmek için yeterli.

Yanlışlarınız 7-10 arasındaysa: Beraberliğinizin geçmişi çok eski değilse bu sonuç normaldir. Birbirinizi daha iyi tanımak için zamana ihtiyacınız olabilir. Ama eğer evliliğiniz uzun yıllara dayanıyorsa, bu sonuç ortada bir problem olduğunu gösterir. Eşiniz sessiz ya da diyaloğa kapalı biriyse, onun hissettiklerini hissetmek, düşündüklerini anla-

mak için çaba sarf etmelisiniz. Karşılıklı konuşmaya, tartışmaya, birbirinizi anlama çabalı iletişime ihtiyacınız var. İnsan ilişkileri monoloğa değil, diyaloğa dayanmalıdır. Beraber yaşadığınız olayları, konuları, kaygıları paylaşmalısınız. Diyalog eksikliğinizi görüp tamamlarsanız, daha mutlu bir beraberlik sizi bekler.

Yanlışlarınız 11-15 arasındaysa: Durum ciddi, demektir. Bu, eşiniz hakkında hemen hemen hiçbir şey bilmediğiniz anlamına gelir. Yine de sakin olun. Bunun düzeltilmesi gereken bir durum olduğunu kabullenin, hatta itiraf edin. Mutlu olmak ve evliliğinizi uzun ömürlü kılmak için özel bir gayrete ve çözümler geliştirmeye ihtiyacınız olduğunu unutmayın.

EVİLİKTE DUYGUSAL ZEKÂNIN ÖNEMİ ve EVLİLİĞE ÖZEL DUYGUSAL ZEKÂ TESTİ

Bilindiği gibi duygusal zekâ, beynimizin duyguları düzenleyen alanları keşfedildikten sonra tanımlanmış bir kavramdır. Özellikle son on yılda gündemde yer tutan bir zekâ alanıdır.

Zihinsel, sosyal ve duygusal becerileri, beyne öğretmek mümkün ve gereklidir. Beynin, oksijen ve glikozdan sonraki en büyük ihtiyacı duygusal gereksinimlerinin tatmin edilmesidir.

Özetle, duygusal zekânın bileşenleri;

1- Kendi duygularını tanımak (Özbilinç)
2- Duyguları yönetmek (Özdenetim)
3- Kendini harekete geçirebilmek (Özmotivasyon)
4- Karşı tarafın duygularını tanımak (Empati)
5- Uzlaştırıcı olmak
6- Amaca yönelebilmek (Amaç oryantasyonu)
7- Ümit besleyebilmek biçiminde sıralanabilir.

Bu kavramsal çerçeve, (paradigma) aslında bizim kültürümüzdeki nefis terbiyesinin ilkeleridir. Doğu kültürünün bu özellikleri evlilikte uygulanabildiği ölçüde, kişiler arası ilişkiler daha iyi hale gelebilmektedir.

Aşk, iyi ilişkinin sebebi değil, sonucudur. Peki çiftler, iyi ilişki kurmayı nasıl başaracaklar? Kendi yeteneklerinin farkına varıp bunları etkin biçimde kullanarak...

Şöyle ki;

- Erkek rekabetçi yapıdadır, kadın ise başkalarıyla işbirliği içinde uyumlu davranışlar geliştirmekte yeteneklidir.
- Araç ve gereç kullanma konusunda erkekler kadınlardan daha yeteneklidir.
- Dili kullanmada konusunda da kadınlar erkeklerden

daha yeteneklidir.

• Erkekler, sadece sözel bilgi aktarımına odaklanırken, kadınlar duygusal ifadeleri daha iyi okurlar.

• Kadınlar, renkleri ve kokuları erkeklerden daha iyi seçer.

• Kız bebekler, hareketsiz renkli oyuncaklara ilgi gösterirken, erkek bebekler hareketli oyuncaklara yönelir.

• Motivasyonu paylaşmada erkekler, zaman iyi kullanmada kadınlar daha başarılıdır.

Bu örnekler artırılabilir. Söz konusu farklılıklar kadın ve erkek dayanışmasında tarafların birbirini anlamasını zorlaştırabilir ama işbölümü için de uygun bir zemin sağlar. Birbirlerini anlayabilen ve sevebilen eşler, mutlu olmayı başarabilirler.

Psikolojik ihtiyaçları görebilmek

Evliliklerde, "Çok bencilsin. Her zaman kendini düşünüyorsun. Benim ihtiyaçlarımı hiç dikkate almıyorsun" gibi sözler çok söylenir. Bunun yerine, karşı tarafın psikolojik ihtiyaçlarını bilip doğru davranışlar geliştirmek gerekir. Doğru davranışlar geliştirmek için, iki cinsin birbirinden farklı olan psikolojik ihtiyaçlarına göz atalım:

Kadınlarda önceliği olan psikolojik ihtiyaçlar

• Sevgi ve şefkat ihtiyacı
• İlgi ve destek ihtiyacı
• İstendiğini hissetme ihtiyacı
• Terk edilmeyeceğine inanma ihtiyacı
• Çocuklarını büyütme sorumluluğunu paylaşma ihtiyacı
• Açık iletişim ve danışma ihtiyacı
• Güvenlik ve korunma ihtiyacı
• Takdir edilme ve onay ihtiyacı
• Parasal güven ihtiyacı

Erkeklerde önceliği olan psikolojik ihtiyaçlar

- Özerklik (bağımsızlık) ihtiyacı
- Kendine güven ihtiyacı
- Cinsel mutluluk ihtiyacı
- İlişkilerde sınır ihtiyacı
- Saygı görme ihtiyacı
- Mücadele ihtiyacı
- Yetilerine inanma ihtiyacı
- Adil davranma ihtiyacı
- Parasal özerklik ihtiyacı

Evlilikte tarafların iyi ilişki kurması, psikolojik farkındalığa ve duygusal kavrayışa sahip olması doğru analiz yapma gücünden geçer. Önceki bölümlerde de anlatmıştık: Evlilik terapisinde taraflara, "Kendinizi ve eşinizi mutlu eden 10 şeyi yazın" dediğimizde, ilk seanslarda çok kimse 5-6 maddeyi bulmayacak ölçüde bilgi verir. Seanslar ilerledikçe onlarca farkındalık oluşur.

Eşlerin birbirlerinden beklentilerini ve şikâyetlerini dile getirebilmek için iç gözlem becerisi kazanmaları bir hayli çaba gerektirebilir. Ayrıca eşten yansıyan sözsüz mesajlara odaklanmak, onun ihtiyaçları konusunda ciddi ipuçları sunabilir. Aşağıdaki test eşinizle ilgili farkındalık seviyenizi ölçmenize yardımcı olacaktır.

EVLİLİKTE DUYGUSAL ZEKÂ TESTİ

Az	Sıklıkla	Her Zaman
(1)	(2)	(3)

1. Strese dayanıklıyım.
2. Alışkanlıklarımın esiri değilim.
3. Eşim için rahatımdan fedakârlık yaparım.
4. Kendime hâkim olurum.

5. Sevgimi açıkça ifade ederim.
6. Yeterince iyimserim.
7. Eşimi çok az eleştiririm.
8. Eşimi çok az sinirlendiririm.
9. Eşime güvenirim.
10. Cinsel mutluluğu önemserim.
11. Evin düzenli olmasını önemserim.
12. Birlikte yemek yemek beni çok mutlu eder.
13. Eşimin morali bozuksa hemen anlarım.
14. Eşimle göz teması kurarım.
15. Eşimin iyi davranışlarını takdir ederim.
16. Sorunlar karşısında olaylara sadece kendi açımdan bakmam.
17. Alışverişte sadece kendi ihtiyacımı düşünmem.
18. Eşim için riske girebilirim.
19. Eşimi mutlu görmek beni mutlu eder.
20. Eşim neşeliyken keyfini bozacak şeyler yapmamaya dikkat ederim.

Değerlendirme

0 – 20 Puan= Ortalamanın altındasınız. Uzman yardımı almanızda fayda var.

20 – 40 Puan= Ortalama durumdasınız. Daha mutlu olmak için çabalayınız.

40 – 60 Puan= Örnek gösterilecek bir eşsiniz.

Not: Evli kişiler bu testi önce kendi bakış açılarıyla, sonra kendilerini eşlerinin yerine koyarak doldurmalıdır. Aynı kişinin doldurduğu iki ayrı test puanının ortalaması, daha gerçekçi sonuç verir.

(Dr. Nevzat Tarhan tarafından geliştirilmiştir.)

KAYNAKLAR

Amerikan Psikiyatri Birliği. "DSM-IV-TR. Tanı Ölçütleri " HYB Yay. Ankara, 2001

Atkinson R.L, Smith E.E, Bem J.D, Hoeksema S.N. "Hilgard's Introduction to Psychology. 12th Edition. Harcourt Brace Com. New York, 1996

Damasio A.R. "Descartes'in Yanılgısı, Duygu Akıl ve İnsan Beyni." Varlık/Bilim İstanbul, 1999

Enç M. "Ruh Sağlığı Bilgisi" İnkılap Akay, İstanbul, 1978

Gillan P. "Cinsel Sorunlar ve Tedavileri El Kitabı" Çev: Engin Eker ve Ark. Menteş Yay. İstanbul, 1993

Howels. "The Psychology of Sexual Diversity", Basil Blackwell, New York, 1984

Humphreys T. "Aile: Terk Etmemiz Gereken Sevgili" Çev: Tanju Anpa, Epsilon Yay. İstanbul, 2003

JERSILLD A.T. "Çocuk Psikolojisi" Ankara Üniversitesi Yay. No:79 Çev: Gülsen Günce Ankara, 1979

Masters W.H, Johnson E.V. "İnsanda Cinsel Davranış" Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı. İstanbul, 1980

Mcginnis A.L. "Sevginin Gücü" Çev: Fulden Çelik Beyaz Yay. İstanbul, 1999

Sadock, Sadock. "Family, Centered Grief. Therapy, Family Movement. Comprehensive Textbook of Psychiatry". 9.Ed. Lippincott William, Williams, Philadelpia pp:2354, 652-653, 2005

Shapiro E.L "Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek". Varlık/Özel, İstanbul, 2000

Tarhan, N. "Kadın Psikolojisi", Nesil Yay. İstanbul, 2004

Westen D. "Psychology, Mind, Brain Culture", Second Edition. John Wiley&Sons. New York 1999

Evlilik Psikolojisi

Evlilik, ömürlük bir yolculuktur. Bu uzun yolculukta, tahmin edilemeyecek kadar güzel anlar da yaşanır, hesaba katılmayan sorunlar da baş gösterir. Önemli olan bir kere yola çıktıktan sonra, onu keyifle sürdürebilmek; duyguyla mantığı, aşkla arkadaşlığı dengede tutabilmektir.

Profesör Doktor **Nevzat Tarhan** bu kitapta, yola yeni çıkacaklara ve zaten çıkmış olanlara bir yol haritası sunuyor. Okuyucuya mutlu evliliğin sırlarını veren yazar, yaşam boyu sürecek mutlu evlilikler için yol gösteriyor.

Evlilik için hazır mıyım?
Kiminle evleniyorum?
Kadının ve erkeğin psikolojik ihtiyaçları nelerdir?
Sevgi ve aşk evliliğin sebebi mi, sonucu mu?
Evlilik kararını test etmek mümkün mü?
Aldatmanın ve aldatılanın psikolojisi nasıldır?
Krizler nasıl fırsata dönüştürülür?
Hamilelik ve loğusalık döneminin temel özellikleri nelerdir?



ISBN 975-263-454-0
9 799752 634540
10 TL
www.timas.com.tr