# HERKES İÇİN
# MUTLU EVLİLİK

ABD' de boşanma oranları %50'yi geçmiş durumda. Avrupa'da %50 sınırlarında, Türkiye'de ise %30'ları geçti ve hızla tırmanıyor.
**Neden?**

Kadın erkek ilişkilerinden beklentilerimiz değişti.
Bir aile, bir eş, bir çocuğumuzun olması yetmiyor artık mutlu olmak için.
Anlaşılmak, kendimizi değerli hissetmek, güvende hissetmek istiyoruz.
Bir karşı cins olarak ondan hoşlanmak, etkilenmek istiyoruz.
Yalnızlığımızı paylaşmak istiyoruz, ama özgürlüğümüzden olmak istemiyoruz.
Ve daha pek çok duygumuzun tatminini arıyoruz, ilişkilerden, evliliklerden.
Beklentilerimiz değişiyor.
Değişen beklentiler yeni sorunları doğuruyor.
İlişkilerle ilgili bilgilenme ihtiyacımız giderek artıyor bu yüzden.
Değişen beklentiler sevmenin yanı sıra iletişim becerilerimizi de arttırmamızı zorunlu kılıyor.
Bu zorunluluk kadın erkek ilişkilerimizi ve kendimizi tanımayı kendimize dışarıdan bakma ihtiyacımızı beraberinde getiriyor.
Karşı cinsle ilgili tüm kalıpları bir kenara bırakıp onu anlamak için çabalamamızı gerektiriyor.

Alınganlıklarımız nerede?
Kendimizi nerede ve nasıl yanlış aktarıyoruz?
O nelerden mutlu olur, O'nu neler mutsuz eder?
Ya sorumluluklar?

Mutlu evlilik kitabı erkek ve kadını tanımanızı hedefliyor.
Çok karmaşık ve zor bir ilişki olan evliliğin sorunlarını anlamanızı ve çözümleri konusunda bizi aydınlatmayı hedefliyor.
Büyük umutlarla yola çıktığımızı, evlilik yolculuğunda önümüze çıkacak sorunları gösteriyor, aşmamız için rehberlik ediyor.

FİYATI: 9 TL
9 786054 266173
"her kitap bir yolculuk"
yolculuk yayınevi

HERKES İÇİN MUTLU EVLİLİK
Nevin KÜÇÜK & Mustafa TOPKARA




# HERKES İÇİN
# MUTLU EVLİLİK

Nevin KÜÇÜK & Mustafa TOPKARA

yolculuk yayınevi



"her kitap bir yolculuk"

**HERKES İÇİN MUTLU EVLİLİK**
Nevin Küçük & Mustafa Topkara

Yolculuk Yayınevi / 13
Mutluluğa Yolculuk / 01

© 2010, Yolculuk Yayınevi
Bu kitabın her türlü yayın hakkı, anlaşmalı olarak Yolculuk Yayınevi'ne aittir.
Kaynak gösterilip alıntı yapılabilir. İzinsiz hiçbir yolla çoğaltılamaz.
Yolculuk Yayınevi bir Veritas Yayıncılık Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

Editör: Zuhal Doğan

Kapak Tasarımı: Hüseyin Özkan

Mizanpaj: Özlem Özkan

Birinci Baskı: Ekim 2010

Baskı: Kilim Matbaacılık
Orta Mah. Fatin Rüştü Sokak No:1-3/A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

ISBN: 978-605-4266-17-3

Sertifika No: 11198

İstanbul 2010




Telsiz Mah. 85/1 Sok. No:23 Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0212 510 26 21 Faks: 0212 416 26 65
yolculukyayinevi@gmail.com

# HERKES İÇİN
# MUTLU EVLİLİK

Nevin Küçük & Mustafa Topkara

**NEVİN KÜÇÜK**

1979 İstanbul doğumlu, Düzce'de yaşıyor.

2002 Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunu.

Bir dönem Uluslararası bir organizasyonda psikososyal uzman olarak görev yaptı. Daha sonra Türk Kızılayı'nda psikolog ve yönetici olarak çalışmalarına devam etti. Tsunami nedeniyle Sri Lanka'da uluslararası yardım çalışmalarına psikososyal delege olarak katıldı..

Döndükten sonra Viya Eğitim Ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi adıyla kendi merkezini kurdu ve Türkiye'nin çeşitli illerinde çalışmalar yürütmeye devam etmektedir.

Uzun yıllardır terapi konusunda eğitimlerini, bilgi ve tecrübesini danışmanlık verdiği merkezde kullanıyor..

Evli ve bir çocuk annesi olan Küçük, pek çok toplumsal projede de gönüllü ya da profesyonel olarak görev almaktadır.

**MUSTAFA TOPKARA**

1971'de Adapazarı'nda doğdu, ilköğretimini burada tamamladı.

1996'da 19 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun oldu. 1992'de Psikanalizle ilgilenmeye başladı, 1996'dan bu yana psikolojil danışmanlık yapmaktadır.

Adapazarı'nda pek çok dernek, vakıf, sivil toplum örgütlerinin çalışmalarına katıldı.

Şehir siyaseti, sosyal hayatı, insan ilişkileri üzerine pek çok yazıları bulunan yazarın, yayınlanmış bazı kitapları şunlardır.

"Bir Genç Kızın Dramı"

"Psikologa Gitmek Caiz mi?"

"Erkek Psikolojisi",

"Kadın Psikolojisi"

"İlişki Psikolojisi"

Özellikle de kadın erkek ilişkileri üzerine çalışıyor.

Bunlar dışında taslak çalışmaları bitmiş, yayını bekleyen başka kitapları da var.

# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1

EVLENMEDEN ÖNCE.....9
EVLİLİK VE KADIN ERKEK İLİŞKİLERİ .....10
EVLİLİK ÖNCESİ HAZIRLIK .....13
EVLİLİKTE KADIN VE ERKEK .....18
EVLİLİĞİ TECRÜBE ETMEK .....27
EVLİLİKTE İLETİŞİM .....31
EVLİLİKTE GÜVEN .....45
EVLİLİKTE UYUM .....54
EVLİLİKTE ÇATIŞMALAR .....56
EVLİLİKTE CİNSELLİK .....62

## BÖLÜM 2

EVLİLİKTE SORUNA YOL AÇAN DUYGULAR VE DAVRANIŞLAR.....73
1. ÖFKE .....73
2. KAYBETME KORKUSU .....75
3. KISKANÇLIK .....78
4. KAPRİS .....84
5. SUÇLAYARAK İLETİŞİM KURMAK .....88
6. SURAT ASMA DAVRANIŞI .....94
7. ÜSTÜNLÜK MÜCADELESİ .....98
8. DUYGUSAL CEZA: PİŞMAN ETME .....101
9.CİNSELLİĞİN KESİLMESİ .....103
10. ALDATMA .....105

11. ŞİDDET .....107
SEVGİYİ ARTIRAN DAVRANIŞLAR .....109
EVLİLİKTE KRİTİK NOKTALAR .....120
1. AİLE BÜYÜKLERİYLE İLİŞKİLER .....120
2.ÇEVRENİN DESTEĞİNE İHTİYAÇ DUYMAK .....124
3.AİLEDE İŞ YÜKÜNÜN PAYLAŞILMASI, SORUMLULUKLAR ....127
4.EVLİLİKTE ZAMANIN PAYLAŞIMI .....133
5.EVLİLİKTE ORTAK BÜTÇE OLUŞTURMAK .....136
6.ÇOCUK SAHİBİ OLMA .....138
SON SÖZ .....141
İLİŞKİNİZİ DEĞERLENDİRİN .....144



# BÖLÜM 1

# EVLENMEDEN ÖNCE

Hayatımızda vermiş olduğumuz en önemli karalardan biridir evlilik, yaşamımızın kalanını nasıl geçireceğimizle ilgili de önemli bir ipucudur. Evliliğin hayatımızdan çaldıkları olabileceği gibi hayatımıza kattıkları da olacaktır. Bu nedenle bu kararı vermeden önce üzerinde iyice düşünülmesi, "Ben bir evlilikten ne bekliyorum, karşı taraftan evlilikten anladığı ne?" sorularının değerlendirilmesi gerekir.

Evlilik kararı vermeden önce kişinin kendine dönüp bakması, kendi ilişkilerini kurma biçimini değerlendirmesi, iletişim kurma ile ilgili problemleri varsa bunu çözmesi gerekmektedir. Evlilik öncesi sıkıntı yaşadığımız şeylere evlilik sonrası başka sorunlar da eklenince durum içinden çıkılmaz bir hal alabilmektedir.

Evlilik, hayatımızda 'ben'ken 'biz' olmayı öğreten, bazen çok zorlanabildiğimiz bazen de iyi ki yapmışım dediğimiz bir sürece dönüşebilmektedir.

Evlilik öncesi süreç bilinçli olarak hazırlanmamız gereken, hem kendimizle hem de evleneceğimiz kişiyle ilgili gerçekçi düşünmemiz gereken bir süreçtir. Kendimizi öncellikle iyi dinlemeli, kendi beklentilerimize bakmalıyız. Sonraki süreçte ise karşımızdakinden beklentilerimiz üzerinde durmalıyız.

**!**

- **Evlilik kararını vermeden önce**
- **Hazır olup olmadığınızdan emin olun.**
- **Kendinizi değerlendirin.**
- **Kendinizi açıkça ifade edin. Sorun olacağını düşündüğünüz yönlerinizi ortaya koyun.**
- **Karşı taraftan ne beklediğinizden emin olun.**
- **Karşı tarafın sizden ne beklediğinden emin olun.**

## EVLİLİK VE KADIN ERKEK İLİŞKİLERİ

Evliliğimizin yaşamımızdaki önemini düşündüğümüzde beklentilerimiz de o derece artıyor. Mutlu olmayı, karşımızdakinin hayatımıza girip her şeyi anlamlı kılmasını, keyifsiz giden her şeyi heyecanlı hale getirmesini, derinliğini hissedemediğimiz hayatı bize hissettirmesini bekliyoruz. Bazen bu beklentileri o kadar büyütüyoruz ki evlendiğimiz kişiye yüklediğimiz anlamlar karşı tarafın kendini evlilik içinde rahat hissetmemesine sebep olabiliyor. Ve bu da kendi hayatımızı mutlu yaşamakta zorlanan bizler için, başka birinin hayatını mutlu kılma meselesinde bazen sıkıntılar yaratabiliyor.

Hayatımızdaki tüm ilişkiler iki kişilik. Evlilik de öyle. Başlangıcından, devamından ve bitişinden her iki taraf da sorumlu. Evliliğimizde yaşadığımız her sıkıntıda önce karşı tarafın hatalarına bakma yanılgısını yaşarız. Oysa bir evliliği yürütebilmek için kişi önce kendini anlamalıdır. Kim haklı kim haksız, kim suçlu kim suçsuz, kim hatalı kim hatasız bunu aramayı bir kenara bırakıp, kendimizi ve karşımızdakini anlamaya çalıştığımızda evliliğimizi daha iyi anlayabiliyoruz aslında.

Evlilik içindeki ilişkiler bir denge meselesidir. İlişkilerde zaman içinde büyürüz, tecrübelerimiz artar.

İlişkilerimizde en fazla zorlandığımız husus karşımızdakinin varlığını kabul etmektir. Bu durum, kendini zamanla ortaya koyar. Diğer tarafın ilişki içindeki varlığını kabul etmek, çoğu zaman çok kolay olmamaktadır. Örneğin akşam siz sinemaya ya da tiyatroya gitmeyi istediğinizde, eşiniz evde kalıp televizyon seyretmeyi isteyebilir. Ya da siz sosyal yaşamınızı sürdürmek isterken eşiniz evlendikten sonra bunlara çok sıcak bakmayabilir.

Bazen bu isteklerdeki farklılık bizi öylesine büyük çatışmalara sokar ki alışkanlıklarımızı, hayatımızı, davranışlarımızı gözden geçirmek zorunda kalırız. Karşımızdakini kırmadan kendimizi ortaya koymak düşündüğümüz kadar kolay olmayabilir evliliklerde. Bu zamana değin belli bir mesafe üzerinde kurduğumuz ilişkilerde hiç kimseye bu kadar yakın olmamışken, şimdi bu kadar yakınızda olan birine nasıl davranacağımızı da bilemeyiz çoğu zaman.

Birisini hayatınıza dahil etmek, evlenmek bu zamana kadar edindiğimiz tüm alışkanlıkları gözden geçirmemiz demektir. Her ne kadar alışkanlıklarımızı gözden geçirmeyi reddetsek de evlilik içinde bu zorunlu hale gelir.

### Kadın ve erkeğin evlilikten beklentileri

Kadın ve erkeklerin evlilikle ilgili beklentileri birbirinden farklı olabilir. Kadınlar ilgi görmek, biricik olmak, değer görmek isterler. Özellikle de "kadın" olan yönünün takdir edilmesiyle ilgili duygularla ilişkiye yaklaşırlar. Erkekler kadının kendilerine bağlanmasını isterler daha çok. Kadının kendisini sevmesine yoğun bir şekilde ihtiyaç duyarlar. Kendilerine olan güven duygusunu, kadının kendisini sevmesi, kendisine bağlanması üzerinden alırlar.

Kadın ile erkeğin evlilikten en temel beklentisi, hayatı paylaşmaktır. İlgi görmek, sevilmek ya da kendine bağlamak, kendine ait kılmak arzuları, kişinin kendi içinde geliştirdiği duygulardır ve tatmin edildiklerinde söner.

Evlilikte kadın ve erkeğin birbirinden beklentilerini açık ve net olarak dile getirmeleri evlilik sırasında yaşanması muhtemel çatışmaları da en aza indirecektir. Karşı tarafın evlilikten beklentilerini bilmek ve bu beklentilerimizin kendi yaşama ve evliliğe bakışımıza ne kadar benzediğini görmek bizi rahatlatacak, bu duyguyla geleceğe daha güvenle bakmak kolaylaşacaktır.

**!**

- **Eşinizle benzer ve farklı yönlerinizi belirleyin.**
- **Evlilikten beklentilerinizi açık ve net olarak dile getirin.**
- **Kadın ve erkek olarak farklı beklentiler içinde olabileceğinizi kabul edin.**
- **Evliliğin başlangıcından, devamından ve sorunlardan karşılıklı sorumlu olduğunuzu unutmayın.**

## EVLİLİK ÖNCESİ HAZIRLIK

Evlilik öncesi hazırlık süreci evliliğin nasıl geçeceği ile ilgili önemli ipuçları verir. Bu süreçte öncelikle kendimizi nasıl gördüğümüz, sorun çözme becerimiz, sorumluluk almaya ne kadar hazır olduğumuz, beklentilerimiz, korkularımız, kaygılarımız ve tüm bunlarla başa çıkma biçimimiz bir kurum olarak evliliğe bakış açımızı da ortaya serer.

Evlilik hem bir kurum olarak görmemiz ve hazırlanmamız gereken; hem de duygusal ve psikolojik hazırlığımızı zorunlu kılan bir süreçtir.

### Evliliğe Kurumsal Hazırlık

Evlenmeye karar verdiniz. Bu kararı verdiğiniz andan itibaren bir dizi sorumluluk sizi bekler. Nerede yaşayacağınız, evinizdeki eşyalar, kimin hangi mobilyayı alacağı, erkek ve kız tarafının sorumlulukları, aldıklarınızın taksitlerinin sizin mi yoksa anne babanız tarafından mı ödeneceği birdenbire çok önemli bir mesele olur. Bu noktada daha önce bütçe paylaşımı vb konularda birbirlerini tanımamış olan çiftler ilk defa birbirlerinin ve ailelerinin bakış açısıyla da karşı karşıya kalırlar. Aileler arasındaki ilk sıkıntılar da baş göstermeye başlar.

Evlilik hem öncesinde hem de sonrasında ciddi sorumluluklar isteyen, karşılıklı paylaşımı gerektiren aynı zamanda da çiftlerin birbirlerine hoşgörü ile yaklaşmalarını, sabır göstermelerini de gerektiren bir süreçtir.

Evlilik içinde ortak bütçe kavramı evlilik alışverişlerinde ortaya çıkar. Özellikle aileler bu sürece müdahale ediyor ve ço-

cuklarının evliliğine çocuklarının okula başlama dönemi gibi bakıyorlarsa koruyucu davranışlarıyla çiftlerin karar alma süreçlerine müdahale etmektedirler. Anne ve babalar evlenecek olan çocuklarına bir yetişkin gibi davranmakta zorlandıklarında, onların kendi başlarına doğru kararalar alamayacaklarını düşündüklerinde çok fazla müdahaleci davranmaktadırlar. Bu da çiftler arasında ileride yaşanması muhtemel sıkıntıların başlangıcı sayılabilmektedir. Ailelerin bu noktada çocuklarının artık büyüdüklerine inanmaları, çocuklarına bir yetişkin gibi davranmaları ve alınan kararlara saygı duymaları esastır. Çiftlerin evlilik hazırlıklarında mümkün olduğu kadar kendi sorumluluklarını almaları, ailelerinden hangi konularda destek alacakları ile ilgili önceden birbirleri ile konuşmaları önemlidir.

Evlilikte sadece karşımızdakini seviyor olduğumuzu düşünmek yeterli olmaz. Sevginin yanı sıra çiftlerin birbirleriyle sorumlulukların paylaşılması, aile bütçesinin oluşturulması, evlilik öncesi ritüellerde ortaklıkların yaratılması ve hatta çiftlerin birbirlerinin aileleriyle nasıl ortak bir dil kullanacaklarının belirlenmesi de son derece önemlidir.

### Evliliğe Duygusal Hazırlık

Öncelikle kendimize sormamız gereken temel soru bir evliliğe hazır olup olmadığımızdır. Yaşımız, cinsiyetimiz, toplumsal ve kültürel özelliklerimiz, ekonomik durumumuz evlilikle ilgili kararlarımızı etkileyebilir. Örneğin ailemiz erken yaşta evlilik yapılması ile ilgili bize duygularını iletiyorsa, "ağaç yaşken eğilir" diye düşünüyorsa bu noktada bizim evlilik kararımızı daha

erken yaşlarda vermememizi sağlayabilir. Evliliğe hazır olmak fiziksel, zihinsel, psikolojik, kültürel ve cinsel açıdan bir olgunluk döneminde olmamız anlamına gelir. Kendimizi ne kadar iyi tanırsak o kadar keyifli bir süreç olur bu kararı verme süreci. Kişinin evliliğe hazır olduğunu hissetmesi sadece karşısındakini sevmesi, mantığını tamamen devre dışı bırakması anlamına gelmemektedir.

Evlilik için öncelikle kişilerin yeterince olgunlaşmış olması önemlidir. Olgunlaşma süreci sadece yaşla ilgili değildir. Kişi düşüncelerinde yeterince olgun değilse karşılıklı sorun yaşanacaktır.

Hazır olmanın en önemli koşullarından bir de ailemizde bir birey olarak kendimizi ifade etmemizdir. Ailemiz içinde kendimizi iyi ifade etmiş ve çocuk değilde yetişkin olarak kendimizi görmemiz önemlidir. Evliliğe hazır olup olamadığımızı gösteren bir sürü kriter vardır. Flört döneminde sevgilimize kızdığımızda telefonumuzu kapatma, onu görmeme ondan kaçma gibi davranışlar sergileyebiliriz. Evlilikte ise bu şanslarımız olmayabilir. Ne kadar kavga edilirse edilsin aynı yatağı paylaşma duygusuna ne kadar hazır olunduğu da önemlidir. Evliliğe hazırlık yaparken sorumluluk almaya ne kadar hazır olduğumuz çok önemlidir. Ne kadar büyüdüğümüzdür asıl olan.

Bir sürü evli çiftten, kocam bana annesi gibi davranıyor ya da karım bana babası gibi davranıyor, laflarını duymuşuzdur. Olgunlaşmak büyümek ve yetişkin olmak, kendimizi çocuk yönümüzle değil yetişkin tarafımızla ifade edebilmektir. Bir kavga anında sürekli bana ne deyip omuzlarını çeken bir eşle uzlaşmak çok da kolay değildir.

Hayat bize iyi ve kötü pek çok şeyi sunar. Bazen çok mutlu oluruz bazen de çok yorulduğumuzu hissederiz. Evlilik de bü-

tün bu duyguları beraberinde getirir. Bu iniş ve çıkışlarda ben değil biz duygusuyla hareket edebilmek, olaylara objektif olarak bakabilmek ve kendimizi karşımızdakinin yerine koyabilmek önemlidir.

Evlenirken bazen evlilik öncesi ritüellere fazlaca önem verip karşımızdakinin gerçekten doğru kişi olup olmadığı konusunu es geçebiliriz. Evlilik kararı verildiğinde en önemli sorulardan biridir "doğru kişi mi" sorusu. Bu sorunun cevabını vermek, karşımızdakini ne kadar iyi tanıdığımızla ilgilidir. Ancak kendine kapalı olan, kendi duygusal ihtiyaçlarını bilmeyen, kendini tanımayan kişinin, karşısındaki insanın duygusal ihtiyaçlarını da tanıması zordur. Bu nedenle çiftlerin önce kendilerini, kendi iletişim kurma biçimlerini tanımlamaları önemlidir. Böylelikle karşımızdakinden ne istediğimizi de anlamamız zor olmayacaktır.

Evlilikten beklentiler evlilik öncesinde oturulup konuşulması gereken sorumluluklarla ilgili birlikte düşünülmesi gereken bir süreci kapsar. Çiftler konuşmayıp üstünü kapadıkları her meselenin olumsuz sonuçlarını evlilik içinde mutlaka yaşayacaktır. Bu nedenle evleneceğimiz kişinin doğru kişi olup olmadığı sorusu evlendikten sonra değil de evlilik öncesi üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur. Karşımızdakinin olumsuz özelliklerini görmekten korkup konuşmamak veya ya ilişki biterse ya da yanlış anlaşılırsam diye düşünmek evlilik sırasında oluşacak çatışmaların da kaynağı olacaktır.

Çiftlerin kendilerine öncelikli sorması gereken soru "Ben bir evlilikten ne bekliyorum?" ve daha sonra da "Karşımdaki kişi bu beklentilere uygun olan doğru insan mı? Ona güvenebilir miyim?" sorularıdır.

Karşımızdakine güvenmek kendimize ne kadar güvendiğimizle de ilgilidir. Güven karşıdakine açık olmayı gerektirir. Siz ne kadar açıksanız karşınızdakinin de o kadar kolay açılmasını sağlarsınız.

## Evliliğe Psikolojik Hazırlık

Evliliğe psikolojik olarak hazır olmak kişilerin evlilikle ilgili korkuları, kaygılarının neler olduğu ve bütün bunlarla yüzleşmesidir. İnsan ilk evlilik modelini anne ve babasıyla olan ilişkisinde öğrenir ve gözlemler. Kendi anne ve babasında gördükleri genel evlilikle ilgili kafasında bazı düşünceler oluşturmasını sağlar. Ebeveynlerin çocuğa davranışı çocuk büyüdüğünde ve evlenmeye karar verdiğinde eşine davranışlını da etkiler. Çocukluğumuzdan itibaren kendi anne ve babamızla çevremizdeki diğer evli çiftlerin birbirleriyle olan iletişimlerine bakarız. Korkularımızı kaygılarımız karşın cinsle ilişki kurmaya başladığımız dönemden itibaren oluşulmaya başlar. Aile içinde şiddetli geçimsizlik, boşanmalar, fiziksel ya da cinsel şiddete tanık olduysak ilişkilere yönelik korkular geliştirmeye yatkınlaşırız. Karşı cinsle kurduğumuz ilişkilerde kendimize güvenmediğimiz tarafların ortaya çıkmasından korkarız. Bu da bizim kendimizi karşımızdakine tam olarak açmamızı engeller.

Cinsellikle ilgili bilgilerimiz, cinselliğe bakış açımız evlilik öncesi hazırlık sürecinde psikolojik olarak bizi etkiler.

Evliliğe psikolojik hazırlık bütün hazırlıkların bir bütünüdür. Karşımızdakine bağlanmaktan korkup korkmadığımız, güven sorunlarımız, iletişim biçimimiz, değerlerimiz, sevdiklerimiz, sevmediklerimiz; kısaca kendimizle ilgili şeylerin ne kadar

farkındaysak evliliğe o kadar hazırızdır; bunların farkında olmadığımızda ise tükenmeye mahkum bir evliliğe doğru yelken açarız.

## EVLİLİKTE KADIN VE ERKEK

### KADIN

İçinde yaşadığımız kültür, kadının birey olmasına izin vermiyor. Kadın bir yetişkin olsa da birey olamıyor, olmasına izin verilmiyor. Birey olmak, özgüvenle ilişkilidir. Aile, kız çocuklarına karşı çok daha fazla koruyucu davranmakta, bu durum kız çocuğun bireysel kimliğinin gelişimini engellemektedir.

Erkek, dışa dönük bireysel davranışlarını geliştirmek için toplumdan destek alır, toplum ondan bunu bekler. Bir erkeğin toplumdan saygı görmesi için bireysel bir kimlik geliştirmesi gerekir. Ailenin sorumluluğunu alacak kadar güçlü biri olmasını beklenir erkekten. Erkek zorunlu olarak kendine güvenini daha fazla kazanır kadına göre. Evden ayrılır, sosyal hayat içinde kendini var eder ve kendine güven hususunda kadına göre daha avantajlı bir konuma ulaşır. Kadınsa bunun aksine toplum tarafından bastırılır. Bu bastırma aynı zamanda bir koruma olarak ortaya çıktığı için kadının kendini güvende hissetme ihtiyacı çok fazla olur. Her durumda kendini güvende hissetmek ister kadın. Sorumluluk almak, karar vermek, risk almak onun için çok zorlandığı anlar olur. Erkeğe nazaran çok daha fazla endişeleri, korkuları olur. Özgürlükleri, istekleri hep daha sonra gelir. Önce kendini güvende hissetmek ister. Bu psikolojik ihti-

yaç kadının karşı cins seçimine de yansır. Orada da erkeğe ne hissettiğini sonraya bırakır. Sevmeyi değil, sevilmeyi önceler. Erkekten hoşlanıp hoşlanmadığını, bir erkek olarak karşı tarafa ne hissettiğini değil, evlendiğinde kendini rahat hissedip hissetmeyeceğini önceler. Erkeğin kendisi değil işi, arabası, evi, sahip olduğu nesneler, toplum içindeki konumu öne çıkar. Bir erkek olarak ona karşı bir şey hissetmese de kendini güvende hissetmek için tercihlerini bu yönde kullanır.

Kadının evlilik içindeki genel davranışı, her koşulda kendini güvende hissetmeye çalışan biri gibidir. İlişkiyi bu şekilde yaşayan biri, kendi beklentilerine, ihtiyaçlarına, endişelerine, korkularına çok fazla odaklandığı için eşinin duygularını algılayamaz. Endişeleri yoğun olan ve bunu evliliğine yansıtan biriyle sorun çözemezsiniz, sorunun her adımı onun endişelerine çarpar.

Erkek kadının da tıpkı kendisi gibi duygularını açıkça ifade etmesini bekler. Sevgisini, öfkesini, kızgınlığını, beklentisini, endişesini, korkusunu, düşüncelerini açıkça söylemesini ister. Ancak bu çok mümkün değildir. Çünkü yetişme koşulları nedeniyle kadın erkek kadar kendine güvenmez. Bu imkanlara sahip değildir. Kendine ifade etmek nihayetinde kişinin kendine olan güveniyle alakalı bir durumdur. Kendine güvenmeyen biri ne duygularını ifade edebilir açıkça, ne de yaşayabilir. Kadının duygularını anlatması, göstermesi zaman alır ve bunun için erkeğin çabasına ihtiyaç duyar.

Kadın kendini açmak için erkeğe güvenmek ister. Erkeğin, hayatı ve duyguları konusunda ona açık davranmasını ister. Güvenmek, ilişkide çiftlerin birbirine açık davranması sonucu olu-

şur. Siz birine güven duyuyorsanız o da size güven duyuyor demektir. Aksi halde güven duygunuzda bir sorun var demektir.

Birine güvenerek kurulan ilişkilerle kendimizi güvende hissederek kurduğumuz ilişkiler birbirinden farklıdır. Kadın güveneceği erkeği ararken aslında güvenilir bir erkek değil, ona kendini güvende hissettirecek bir erkek aramaktadır. Kadının kendini güvende hissetmesi üzerine kurulmuş ilişkiler oldukça sorunludur.

Bir evlilikte kadının kendini güvende hissetmesi, erkeğin kadına duygusal açıdan düşkün olmasıyla mümkün olur çoğu zaman. Erkek kadına neden bu kadar düşkün olur? Bu sorunun genelde iki cevabı vardır: kaybetme korkusu ve sevilme arzusu. Bu iki duyguyla yoğun ilgi gösteren erkeğin alakası kadının ilişkiye kendini bırakmasına kadar sürer. Kadın ilişkiye dahil olduğunda, kendini açtığında erkeğin ilgisi yavaş yavaş söner. Kendini güvende hissetme ihtiyacıyla kendisiyle çok ilgilenen, kendisine çok değer veren erkek arayan kadın, böyle başlayan bir ilişkide en sonunda yalnız kalır, hayal kırıklığı yaşar. Güven duygusunun zedelendiğini düşünür. Ancak en başında güven duygusuyla kendini güvende hissetmeyi birbirine karıştırdığını, kendini güvende hissederek bir ilişki yaşamanın bencilce bir tutum olduğunun farkında değildir.

Kadın genelde erkeğe hiçbir zaman güvenmez. Aileden ve kültürden getirilmiş pek çok korkusu vardır. Kadın kendine güvenmediği için; ya erkeğin ilgisine, sevgisine ya da kendi özelliklerine güvenir.

Anne kızına duygularını göstermemesini tembihler. Çünkü annenin gözünde küçük kızı, büyümüş olsa da halen küçüktür. Kullanılmaya, duyguları yüzünden başkaları tarafından yanlış

anlaşılmaya, göstereceği davranışlar nedeniyle basit, hafif bir kız olarak algılanmaya müsaittir.

Bu endişeleri yoğun olan annelerin aile hayatına bakıldığında, genelde baba tarafından yeterli sevgiyi, saygıyı, desteği görememiş kadınlar oldukları görülür. Annelerin evliliklerindeki tatminsizlikleri kadın erkek ilişkilerine bakışını da etkiler ve kızlarını yetiştirirken bu referansları kullanırlar. Annenin kendi evliliğinde yaşadığı duygusal travmalar, kız çocuklarının da ilişki algılayışını belirler. Yeterli sevgi görmeyen anne, kendi hayatındaki sorunları gerçekçi bir bakış açısıyla çözmemiştir, evliliğindeki sorunu erkeğin eksikliği olarak görmüştür. Kadının hiçbir sorunlu davranışı yoktur. Sorun, onun bir hata yapıp yanlış erkekle evlenmiş olmasıdır. Erkek tarafından yeterli sevgiyi görmemesi, erkeğin ilgisizliğinden, kadının kıymetini bilmemesinden, duygusuz biri olmasından kaynaklanmaktadır. Erkek eğer kadını sevmiş olsa, asla bu şekilde davranamayacaktır.

Annenin bu düşüncesine göre, iyi bir evlilik için; kadir kıymet bilen bir erkekle evlenmek gerekir. Kendisi bir hata yapmıştır, en azından çocuğunun başı yanmamalıdır.

Erkeğin onu tam olarak sevdiğini anlamadığı sürece güvenmemesi gerektiğini tembihler. Kadın erkek arasındaki ilişkileri dengesizleştiren, kadının erkeğe güvensiz davranışlar sergilemesine neden olan temel öğretiler bunlardır.

Evlilik içerisinde kadın ve erkek birbirlerinden farklı şeyler bekleyebilirler. Beklentilerin farklı olması evlilik içinde uyumun gerçekleşemeyeceği anlamına gelmez. Burada önemli olan şey cinsiyet rolleri açısından evlilik içinde rollerle ilgili evliliğe bakış açısının dönem dönem değişeceğini bilmek ve farklılıkları kabul etmektir.

## ERKEK

Erkek kadınla ilgili iyi duygularını paylaşır. Yani ilişkiyi krize sokmayacak, karşı tarafın tavır almasını gerektirmeyecek duyguları. Ayrıca karşı tarafı ilişkiye bağlayacak, ona güven verecek duygularını da paylaşır. Bazıları sorunlarından bahsetse de genelde ilişki içinde yaşadıkları sorunları paylaşmazlar.

Yaşadığı sorunu açtığında, ona yeni sorun getireceği ve tepki görüp istenmeyeceği ile ilgili korkusu, erkeğin kendisini ifade etmesini engeller. Onu kaybetmeyi göze alamaz, çünkü ihtiyacı vardır. Bu yüzden de kendini paylaşmaktan kaçınır.

Erkek kadının kendisini rahatsız eden davranışlarını dile getirmez çoğu zaman. Kadının çok konuşmasından, onu dinlemediğinden, hassasiyetlerini önemsemediğinden, ona iltifat etmediğinden, onu kıskanmadığından dolayı kendisini eksik hissettiğini, değersiz hissettiğini, yetersiz hissettiğini, kendine olan güveninin kadının tavırları karşısında sürekli gerilediğini paylaşmaz.

Kadın ilişkinin başlangıç kısmındaki bu geride durma davranışını terk edip tamamen ilişkinin içine dâhil olduğunda duygularını paylaşır. Bu durumun süresi ilişkinin yapısına göre değişir. İlişkinin başlangıç süreci çok uzun da sürebilir. Yıllarca hatta bir evlilik boyunca da devam edebilir. Kaybetme korkusu yüzünden ya da sevilme arzusu yüzünden ilişki içinde olduğu için farklı görünmek ve bu korkuları paylaşmamak bencillik olarak görülmez erkek tarafından. İlk bakışta böyle bir yorum yapmak zordur. Ancak karşı tarafın yerine kendinizi koyduğunuzda durum değişir. Her ne sebeple olursa olsun, olduğundan farklı görünmek karşı tarafı aldatmaktır. Bunun gerekçesi kay-

betme korkusu dahi olsa, durum değişmez. Korkularınız sizindir. Size aittir. Sizin yenmeniz gereken şeylerdir. Bu korkuları karşı tarafa yüklemek bencilliktir.

Erkeğin ilişki içinde duygularını konuşmamasının birçok sebebi vardır ve bu sebepler, ilişkinin içinde bulunduğu ana ve seyrine göre değişir. İlişkinin yapısı, karşı tarafın ilişkiyi algılayışı ve kişilik yapısı, ilişkinin duygusal ve düşünsel derinliği, zamanı gibi birçok etmen belirleyici olur.

İlişkinin başlangıç döneminde erkek, kadının duygularıyla uğraşmaktan, kendisini sevip sevmediğini, ne kadar ilgi duyduğunu, kendisini ona nasıl sevdireceğini, kadını kendisine nasıl bağlayacağını düşünmekten kendisini düşünecek vakit bulamaz. Bu, karşı tarafta, kendisine duyulan ilginin ifadesi olarak görülse de böyle değildir. Bir ilişkide değer görmediğiniz halde çok değer veriyorsanız, bu sizin karşı tarafı çok sevdiğinizi göstermez. Bu şekilde yorumlanamaz. Erkeğin, aileden kopma sürecinde yaşadığı güvensizlik travmasını kadın üzerinde kapatmaya çalışmasından başka bir şey değildir bu tutum. Ancak duyguları savunma mekanizmaları tarafından o kadar çok çevrelenmiştir ki, bunları fark edemez. Duygularını sevgi, aşk olarak değerlendirir. Kadından istediği tek şeyin, kendisini sevmesi olduğunu kabullenmek istemez. Onca hassasiyetin, aslında kadının gözüne girmek olduğunu, verdiği şeylerden sonra kadının kendine güvenip ona bağlanmasını istediğini görmek, kabullenmek istemez. Bu yorumları kabul etmez. Aksine bu yöndeki eleştirileri geri püskürtüp duygularını abartıp kutsar.

Çocukluk çağlarından beri güçlü olması gerektiği bilinciyle yetiştirilmiş erkeğin ilişkide zayıf durması, onun diğer insanlarca güçsüz bir erkek olarak algılanmasına neden olur ve böyle-

ce eşinin ya da sevgilisinin kendisine olan saygısını yitireceği kaygısını yaşayıp, ilişkiyle ilgili hissettiği duyguları frenler. Göstermez. Onu kaybetme korkusu yaşamayı zayıflık olarak görür ve paylaşmak istemez. Kendine olan güveniyle ilgili, iş yeriyle ilgili korkularını, babaya ya da anneye olan bağımlılığını paylaşmaktan korkar.

Dışarıdan bu kadar güçlü görünürken aslında iç dünyasında hayattan, tek başına kalmaktan korkan biri olarak algılanmaktan, öyle olduğunun görülmesinden korkar. Kadın ilişkiye dâhil olurken erkekte onu en çok etkileyen "kendine güvenen erkek imajını" yıkacağını düşündüğü için bu duygularını paylaşmaz. Erkeğin kadınla paylaşmaktan en çok çekindiği konular; başarısızlık, yetersizlik korkuları ve aileye olan bağımlılığıdır. Bunları paylaşırsa, kadın tarafından eksik görülmekten korkar erkek…

Erkeğin hiçbir savunması ailesine, annesine olan bağımlılığını açıklamaz. Eşine kendini anlatamadığını hissettiğinde, konuyu konuşmaktan kaçar. Kadın ısrar ederse, annesini savunmaya çalışır. Bunun karşısında tepki görürse onu susturmak için üstüne gitmeye, onu bastırmaya çalışır. Kadın erkeğin annesine, babasına olan sevgisinden değil onlara olan bağımlılığından dolayı bu davranışları sergilediğini düşünür ve bunları söyler. Ancak, erkek kendisini zayıf olarak göreceği için bu gerçeğe karşı çıkar. Bu sözleri kendisine yapılmış hakaret olarak algılar. Eşinin kendisiyle ilgili bu sözleri gerçekten de kadının erkekte tespit ettiği durumlardır, ancak kendi eksikliğini, anne babasına bağımlılığını derininde bilen erkek, bu sözleri hakaret olarak algılayıp tepki gösterir. Aslında gerçekten de eşinin söylediği gibi annesinin kuzusudur.

Erkek kıskandığında yasak koyar, sınırlar çizer. Bu duyguyu açık olarak ifade etmez, dolaylı bir kıskançlık dili kullanır. Bu

dil bekârken farklı, evlendikten sonra farklıdır. Bekârken daha çok duyguların söylendiği, evlendikten sonra davranışların sınırladığı bir yasak diline dönüşür.

Evlenmeden önce karşı tarafın kendisine ait olduğunu hissederse, yasakları uygulamaya o zamandan başlar. Kıskançlık duygusunu erkek, ilişki içindeki gücüne göre ortaya koyar. İlişki içinde güçlüyse, yasak koyar, güçlü değilse rica eder, duygularını söyler. Duygularını söylemek yerine bu davranışlara girmesinin nedeni zayıf görünmek korkusudur.

Erkek tarafından istediği, beklediği değeri göremeyen kadın en azından bunu dışarıyla olan ilişkilerinde telafi etmeye çalışacaktır, ancak orada da kısıtlamalara maruz kalır. Bu nedenle evli olan kadınlar kıskançlığın iyi bir şey olmadığını söyler. Erkek tarafından kıskanılmaktan büyük rahatsızlık duyarlar. Çünkü onlar için kıskançlık, kendisine karşı ilgisini yitirmiş erkeğin hayatını daraltmalarından başka bir şey değildir.

Kıskançlık bir duygudur. Hissedildiği kişiye önemsendiği, ihtiyaç hissedildiği duygusunu verir. Ancak yanlış ifade edildiğinde sorun oluşturur. Yasak koymak, kural getirmek, ilişkilerini sınırlandırmak erkeğin kıskançlık duygusunu dolaylı şekilde ifade etmesidir. Bu durum kadının kendini eksik ve değersiz hissetmesinden başka bir şeye neden olmaz.

Erkek kıskanmaktan korkar. Kıskanmak bir duygu olsa da erkeğe kadına değer verdiğini, onu önemsediğini hissettirir. Birini önemsemek ona ihtiyaç duymak demektir. Erkek kadını önemsemekten, ona ihtiyaç duymaktan korkar.

Kıskanmaktan korkan erkek, yasaklar, kurallar koyarak kadını ilişkide kişiliksizleştirir. İlişkinin içinde bağımlı hale gelen, bireysel tüm yeteneklerini kaybeden kadının bu hali de erkeğin

şikâyet konusu olur. Hiçbir şey düşünememesinden, kendini ortaya koyamamasından, kendine güvenmemesinden, insan içine çıkıp kendini ifade edememesinden, silikliğinden şikâyet eder bu sefer. Ancak bunlara sebep olanın bizzat kendisi olduğunu kabul etmek istemez.

Bastırılmış ya da ilgisiz büyümüş erkek çocuk, çekiniklik yerine "anti sosyal" sapmalar da gösterebilir. Kişilik bozukluğuna bile sebep olabilir bu durum. Kendine güven sorunu, çekinik birisi olarak görünüp açık açık ortaya çıkmak yerine, kişinin sanki hiç zayıf yönü yokmuş, hiç kimseye ihtiyacı yokmuş gibi davranmasına ve böyle kişilikle ortaya çıkmasına da neden olabilir.

Ailenin, çocuğun kendine olan güveni konusunda, çocuğun ortaya koyduğu olumlu ve olumsuz davranışlara karşı nasıl tavır aldığı önemlidir. İyi davranışlara olumlu yaklaşırken, olumsuz davranışlara cezaların tam olarak verilememesi, kurallar koyulsa da uygulanamaması erkek çocuğun sorunlu bir şekilde yetişmesine neden olur. Aileyle kurulan ve özellikle de anneyle kurulan bu olumsuz ilişki, sonraki yaşlarda diğer kişilere de yansır.

**!**

- **Kadın ve erkeğin farklı düşünebileceğini unutmayın.**
- **Eşinizin cinsiyet rolleri nedeniyle sizden farklı düşünmesini yadırgamayın.**
- **Evlilik içinde evliliğe bakış açımız dönem dönem değişebilir. Hoşgörülü olun.**
- **Kültürel özellikler nedeniyle bazen yanlış anlamalar yaşayabileceğinizi unutmayın.**
- **Eşinizi kadın ve erkek olmanın dışında bir birey olarak görün ve öyle davranın.**

## EVLİLİĞİ TECRÜBE ETMEK

Evlilik, hayatımızdaki önemli tecrübelerden biridir. Yaşanmadan öğrenilmez. Herkes kendi deneyimini yaşadığı için, başka birisinin yaşadıkları bizim hayatımızda bir karşılık bulamaz. Dışarıdan verilen tavsiyeler, ne kadar tecrübe ürünü olursa olsun, bizi çok iyi anladıklarını hissetmemizi sağlayan düşünceler ne kadar dikkatli ifade edilirse edilsin, yine de bize yön veren duygularımızdır. Nasihatleri dinlemeyiz. Olaylar ve ilişkiler benzese de farklıdırlar; yaşananlar, hissedilen duygular farklıdır. Bizim tecrübelerimizi, karşımızdaki ancak kendisi tecrübe ettiğinde önemser. Anlattıklarımız ne kadar makul, mantıklı, gerçekçi olursa olsun, duygular söz konusu olduğunda karşımızdaki tecrübelerimizi değil, kendi duygularını önemser. Hayat, yaşanılmadan öğrenilmez; yaşanılmamış bir hayat, bizim olmaz.

İlişki sayısının artışının getirdiği böylesi olumlu bir taraf söz konusudur ve önemlidir. Ancak, bu sayı artışı sadece nicelik artışı değil, nitelik artışını da beraberinde getirmelidir. İlişkilerde kendini bırakmamış, kendini, karşısındakini, yaşadığı ilişkiyi anlamaya çalışmayan biri, ne kadar çok ilişki yaşarsa yaşasın, yaşadıkları bir önceki ilişkide yaşananların tekrarıdır sadece. Bu sayısal çokluk sadece sayısal çokluk olarak kalır, bu bir tecrübe değildir. Kişiye katkıda bulunmaz, daha çok ilişkilerle ilgili duygularını aşındırır, hissizleştirir, duygusal küntlük oluşturur. Yorucu, yıpratıcı, güven kırıcıdır.

Yaşadığımız ilişki ne kadar iyi bir ilişki gibi görünse de, birbirimizi sevsek de, âşık olduğumuzda ilişki sarsılır. Aşk ilişkisi hayatımızın her döneminde kendini gösterebilir. Bu duygu

kişinin tüm savunmalarını kaldıran, bütün duygularını apaçık gösteren bir ilişkiyi oluşturur. Kişinin kendini bütünüyle ilişkiye bırakabilmesi için kişilik yapısının olgunlaşması ve kendine olan güveninin artması gerekir.

Duygularını daha açık yaşayacak, duygularını saklayarak ya da çarpıtarak kendini korumaya çalışmayacak ve içinden geldiği gibi davranacaktır. Çünkü, bir önceki ilişkide duygularını açmıştır. Yaşadıkları, ona duygularını açmanın bir zayıflık olmadığını öğretmiştir. İlişkiyi çok istediği, âşık olduğu için korkularını, kaygılarını göze almış ve kendini bırakmıştır; görmüştür ki korkacak, kaygılanacak bir durum yoktur. Bu farkındalık da, onun sonraki ilişkilerinde daha içinden geldiği gibi yaşayan birisi olmasını sağlayacaktır. Daha yetişkin biri…

Karşımızdakini tanımanın önemli araçlarından biri de, onun geçmiş ilişkileridir. İlişkileri nasıl yaşadığımız ve kişilik yapımız hakkında bilgi verir geçmiş ilişkilerimiz. İlişkilerinde korkularının ve kaygılarının yoğunluğu nedeniyle bencil davrananlar, geçmişte kalmış ilişkileri paylaşmak istemezler. Karşı tarafı incitmekten, kırmaktan ve bu nedenle kaybetmekten, onun kendisini yanlış anlamasından korkarlar. Önce karşısındakini tanımaya çalışır, kendini güvende hissederse paylaşır.

Önceki ilişkilerin nasıl başladığı ve ne tür sorunların yaşandığı, nasıl bittiği; karşımızdakinin ilişki algısı, ilişkiyi yaşayış biçimi ve kişiliği hakkında bize bilgi verecektir. Sevmeyi, değer vermeyi biliyor mu? Yoksa sadece istiyor mu, âşık mı? Bu soruların cevapları önceki ilişkilerde aranabilir. Bu soruların cevaplarının asıl aranacağı yer elbette bizim yaşadığımız ilişkidir. Ancak, birisini tanımak çok uzun bir süreçtir ve geçmiş

ilişkiler; karşımızdakini tanıma ve güvenme hususunda bu süreyi kısaltır.

Tüm organizmalar hayatını devam ettirme eğilimine sahiptir. Yaşamaya çalışırlar. İnsanoğlu da kendi türünü devam ettirme ihtiyacı duyar. Bu ihtiyacın psikolojik hayata uzantısı, acıdan kaçınma eğilimidir. Acı çekmek, üzüntü yaşamak, insanın içsel bütünlüğünü bozar ve bundan kaçınır. Acı çekmemek için kendini korumaya, savunma mekanizmaları geliştirmeye çalışır.

Küçük yaşlardayken geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarımızı hayatımızın sonuna kadar sürdürürüz ve bunun farkında bile değilizdir. Kullandığımız savunma mekanizmaları insanlarla yeterince sağlıklı ilişkiler geliştirmemizi engeller.

Sık kullanılan savunma mekanizmalarından birisi, insanlardan kendini soyutlamak, uzak durmaktır. Bağlanma korkusunun getirdiği bu davranış, bağlanıp ayrılmak zorunda kaldığımızda yaşayacağımız acıyla ilişkilidir. Böylesi bir acı yaşamamak için ilişkilerden uzak kalmaya çalışırız.

Bir başka savunma mekanizması da, ilişki içinde duyguların paylaşılmamasıdır. Karşımızdaki kişi bencil davranır diye, içimizde hissettiğimiz değeri, ona duyduğumuz ihtiyacı, ona göstermemek, söylememek, ayrıldıktan sonra pişman olmak, karşımızdakini kırmak ve yalnız kalma korkusu gibi nedenlerle hissettiğimiz olumsuz duyguları karşımızdakiyle paylaşmamak... Kaygılarımızı, korkularımızı içimizde yaşayıp, karşımızdakiyle paylaşmayıp davranışlarımıza yansıtmak… Bu şekilde davranarak kendimizi emniyet altında tutmaya, bizi zora sokacak durumlardan kendimizi uzak tutmaya çalışırız.

İnsanlara düşmanca tavırlar sergilemek, insanlar tarafından sürekli onaylanmaya çalışmak, duygularımızı söylemek yerine

eleştirmek, suçlamak, yargılamak, hakaret etmek, şiddet kullanmak diğer savunma mekanizmalarıdır. Bu davranışları geliştirerek ilişkilerde kendimizi korumaya çalışırız. Savunma mekanizmaları ilişkilerde kendimizi zayıf hissetmemize engel olur. Ancak bu yanıltıcı bir durumdur. Bağlanmadığımızı, karşımızdakinin bizim için çok önemli olmadığını hissettirmeye çalışsak da, durum çoğu zaman öyle olmaz. Biz bağlanmış oluruz ve davranışlarımız, karşımızdakine, kendini değersiz hissettirmekten başka bir işe yaramaz.

Korkularımız ve kaygılarımızla, korktuğumuz durumların yaşanmasına sebep oluruz. Bu nedenle kendimizi koruma davranışlarımızın anlaşılması önemlidir. Karşımızdakine zarar vermeden ilişkide kendimizi korumanın yolları vardır ve bunları öğrenmemiz, davranışlarımızı değiştirmemiz gerekir.

Kendimizi korumak için karşımızdakinin ne hissettiğini dikkate almadan sergilediğimiz davranışlar, bencilce davranışlardır. Bencil davranışları/mızı niçin sergilediğimizi anlamadığımız sürece, davranışlarımızı değiştiremeyiz.

**!**

- **Evliliğe yön verenin duygularımız olduğunu unutmayın.**
- **Eşinizin geçmişte yaşadığı ilişkiler nedeniyle onu suçlamak yerine saygı gösterin ve onu geçmiş ilişkileriyle tanımaya çalışın.**
- **Eşinizin çevre ile kurduğu ilişkileri, ilişkilerinde kendini tanımlama biçimine dikkat edin.**

## EVLİLİKTE İLETİŞİM

İletişim becerilerini kullanmak tıpkı günlük hayatımızda olduğu gibi evlilik içinde de çok önemlidir. Kendimizi karşımızdakine ifade etme süreci önce kendimizi anlamamızla başlar. Kişinin hayatında kurduğu ilk ve en belirleyici iletişim kendisiyle kurduğu iletişimdir. Kendisini anlamayan ve anlamaya açık durmayan bir kişinin karşısındaki kişiyi anlaması, onunla empati kurması neredeyse imkansızdır.

Evliliklerde iletişimde temel ilke kabul etmedir; karşımızdakinin varlığını ve kim olduğunu kabul etme. Karşımızdaki kişi ancak onu kabul ettiğimizde ve anladığımızı hissettiğinde kendisiyle ilgili değişiklikler yapma ihtiyacına girecektir.Bizi anladığını düşündüğümüz bir eşimiz olduğunda değişmek ve gelişmekten daha az korkarız. Kişiyi olduğu gibi kabul etme süreci karşımızdakinin hatalarına yokmuş gibi davranmak değildir.

Evliliğimizde kurduğumuz iletişimde dolaysız olmak, açık ve dürüst davranmak, söylemek istediklerimizi dolaylı olarak değil doğrudan aktarmak önemlidir. Eşimize sıkıntılarımızı aktarırken doğrudan değil de dolaylı ifadeler kullanmak, "kızım sana söylüyorum gelinim sen anla" anlatım biçimleri karşımızdakinin bizi anlamasını da güçleştirecektir.

Hayatımız bize sözleriyle iyi olduğunu söyleyen ama kızgınlıklarını davranışlarıyla gösteren insanlarla doludur. Her seferinde –miş gibi yapmak karşımızdakine açık davranamamak ve onun anlamasını beklemek iki taraf için de fazlasıyla yorucu olabilir. Bu bize öğretilen bir şeydir. Örneğin annem babam arasındaki sıkıntılarda annem hep babamın davranışlarını tahmin etmeye çalışarak, babam da hiç bir zaman açık olmayı

beceremediği için zavallı kadın şimdi şöyle düşünüyor, böyle düşünüyor diye akıl yürüterek bir ömür geçirmişlerdir.

Evliliğimizde doğru iletişim kurmak yaşam kalitemizi de artıran, kendimizi günlük yaşamımızda iyi hissetmemizi sağlayan çok önemli bir başlangıçtır. Ailede iyi iletişim kurulması demek aile üyelerinin birbirini anlaması demektir. İyi iletişim kurmak için karşımızdakinden ne istediğimizi iyi bilmek gerekir.

**İletişim dilimiz**

***"Gerçeği Söylemek Değil, Anlatmak Güçtür."***

**CENAP ŞAHABETTİN**

İletişimde kullandığımız dilde en az karşımızdakinin anlam süreci kadar önemlidir. Konuşurken sadece karşımızdakinin dilini kullandığımızda "sen böyle yapıyorsun, beni kızdırdın, telefonumu yüzüme sakın kapatma" gibi iletiler karışımızdakinin diliyle konuşulduğunda bizim duygularımızı ifade etmez. Tamamen sorumluğu karşımızdakine iteriz. Bu iletiler karşı tarafa suçlayıcı olarak gittiği için karşı tarafın savunmaya geçmesine neden olur ve sağlıklı iletişimi engeller. Bunun yerine bize ait duygu ve düşüncelerimizi ileten "kendimi kızgın hissediyorum, kendimi iyi hissetmiyorum, telefonun yüzüme kapatılmasında hoşlanmıyorum" gibi karşımızdakini suçlamayan, savunuculuğa itmeyen , duygu anlaşıldığı için iletişimi sağlıklı kılan dil kullanılmalıdır.

Evliliklerde sözlü iletişimin etkili olmasında karşımızdakine geribildirimler vermek, etkin dinlemek ve empati çok önemli-

dir. Karşımızdaki kişinin kendini daha iyi hissetmesi ve ilişki içinde değer görmemesi için olumlu geribildirimler vermek ilişkiyi de güçlendirir.

Evlendiğimizde ya da günlük ilişkilerimizde karşımızdakilere olumlu geribildirim vermeyi çoğu zaman unutur, onun nasıl olsa bizi anladığını düşünür ya da olumlu geribildirimlerde bulunduğumuz zaman karşıdakinin hep isteyeceğini de düşünüp yapmama kararı alabiliriz. Karşımızdakilere güzel sözler söylemek onu onaylamak, alkışlamak ona değerli olduğunu hissettirmenin önemli bir yoludur. Üstelik olumsuz geribildirimler verirken hiç zorlanmayız.. Örneğin

**!**

- **Önce kendinizi tanıyın.**
- **Anlamak için çaba gösterin.Sürekli anlaşılmayı beklemeyin.**
- **İletişimde ne söylediğimizden çok nasıl söylediğiniz üzerinde durun.**
- **Karşınızdakinin aklını okumaya çalışmak yerine sözlerine ve davranışlarına odaklanın.**
- **Eşinizle iletişim kurarken "sen mesajları" yerine "ben mesajları" kullanın.**
- **Eşinize konuşurken geribildirimler verin, onu etkin dileyin ve empati kurun.**
- **Konuşurken duygularınızdan bahsetmeyi unutmayın.**
- **Emir cümleleri kullanmayın.**
- **Konuşmalarınızda eşinizi yargılamayın, suçlayıcı olmayın.**

"Şikâyetten başka bir şey bilmezsin, aslında senin derdin başka, zaten hep böyle yapıyorsun" gibi sözler karşımızdakine şikâyetlerimizi bildirmek için ağızdan kolayca çıkıverir. Oysa ki iyi şeyler söylemek, alkışlamak zordur. Ancak olmazsa olmazdır. Karşımızdaki kişiyle yaşamımızın kalan kısmını birlikte götüreceğimizi düşündüğümüzde buna bir o kadar da ihtiyaç vardır.

**Dinleme Becerisi**

***"Senin Ne Olduğun Kulağımda Öyle Yankılanıyor Ki Söylediklerini İşitemiyorum."***

**EMERSON**

İletişimde en önemli şeylerden birisi karşımızdakini etkin olarak dinlemek ve karşı tarafa dinlendiğini hissettirmektir. Duymak ve dinlemek birbirinden farklıdır. Tıpkı bakmak ve görmekte olduğu gibi. Duymak tamamen fizyolojik bir süreçtir, dinleyici bu süreçte hiç bir mesaj almazken; dinlemek karşımızdakinin kendini ifade etme biçimini ve duygularını görebildiğimiz bir farkındalık sürecidir. Eşimiz bize bir şey anlatırken dinlediğimizi hissettirmeli ve söylediklerine verdiğimiz değeri gösterebilmeliyiz. Etkin dinleme geliştirilebilecek, öğrenilebilecek bir beceridir. Konuşurken konuştuğumuz kişiye doğru bakmak, karşımızdaki konuşurken sözünü kesmemek ve duygularını ifade etmesine olanak tanımaktır. Etkin dinleme sürecini evliliğimizde yaşatabildiğimizde kendimizi

daha iyi hissederiz. Konuşma sırasında kendimizle çok fazla meşgul olmak, karşımızdaki bize sıkıntılarını dile getirirken bizim onu dinlemeyip kendi sıkıntılarımızı düşünmeye başlamamız etkin dinlemenin önündeki çok önemli bir engeldir. Eşimize, eşimizin daha önceki tartışmalarda bize söyledikleri ve ifade ettiklerine yönelik önyargılarımız da bu dinleme sürecini fazlasıyla etkiler.

**!**

- **Eşinizi sadece duymayın, dinleyin.**
- **O size bize şey anlatırken dinlediğinizi hissettirin.**
- **Eşinizi etkin dineldiğinizde yaşanması muhtemel çatışmaları azaltacağınızı unutmayın.**

**Empati**

Son yıllarda çevremizde sıkça duyduğumuz ithal kelimelerden biridir empati. Türkçesi "duygudaşlık". Sadece kelime olarak değil, anlamın kullanımı olarak da ithal bir kelimedir. Klişeleşmiş tanımları vardır ama genel bir tanım yaparsak "Kendini karşıdakinin yerine koymak" diyebiliriz.

Tüm tanımlarını yan yana getirdiğinizde en genel anlamda empati; "karşıdaki kişinin yerine kendimizi koyarak onun duygularını anlamaya çalışmaktır."

Evlilikte uyumun en önemli göstergelerinden biridir empati. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki empati arttıkça evlilikte uyum ve ilişkinin kalitesi de artmakta, evlilikte yaşanan çatışmalar en aza inmektedir.

Empati, karşımızdakini anlamak için gereklidir. Karşımızdakini anlamak, ona yapılmış bir iyilik gibi anlatılır. Aslında empati, karşımızdaki için yaptığımız bir davranış değildir. Karşımızdakine verdiğimiz bir ödün, ödül ya da bağış olarak görülmemelidir. Yapıldığında karşı taraftan, çevreden takdir beklenecek, övülecek, yüceltilecek bir davranış değildir.

İlişkilerde empati çoğu zaman çevremizdeki diğer insanlardan daha üstün olduğumuzu göstermenin bir yolu olarak görülse de empati iyi iletişim kurmak, kendimizi iyi ifade edebilmek ve karşımızdakini anlamak için yaptığımız bir davranıştır. Aynı zamanda empati, kişinin kendisi için yaptığı ve yapması gereken de bir davranıştır; çünkü evliliklerde karşımızdakini anlamak karşı tarafa sağladığı faydanın dışında bize de fayda sağlar.

Evliliğimizde karşımızdakini anlamak bizim için çok önemlidir. Çünkü, anlamadığımız sürece kendimizi ona anlatamayız. Onun neyi, nasıl anladığını, zihninin nasıl çalıştığını, olayları nasıl algıladığını, hassasiyetlerini anlamadığımızda kendimizi nasıl anlatacağımızı da bilemeyiz. Onu anlamadığımız sürece bizi gerçekten anlayıp anlamadığını asla bilemeyiz.

Empati, sadece karşı tarafı anlamaya yönelik bir davranış biçimidir. Anlamak, onun beklediği şekilde davranış geliştirmemizi gerektirmez. Onun rahatsızlıklarını, beklentilerini anlarız; ancak içimizden gelmiyorsa beklenen davranışları sergileyemeyebiliriz.

İlişkilerde eşler arası en sık karşılaşılan yakınmalardan biri de "Beni anlamıyorsun!" cümlesinde karşımıza çıkar. Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde daha da saldırganlaşırız. Kendisini ifade eden taraf karşı tarafın beklediği şekilde davranmamış olmasını kabullenemez. Kendini değersiz, önemsiz hisseder. Bu

duygular onun ilişkiyi gözden geçirmesine, belki de ilişkiyi kaybetmesine sebep olacaktır. Bu yüzden kendisinin anlaşılmadığını düşünmeyi yeğler, böyle değerlendirmeyi tercih eder.

Evlilikte duygularımızı açıkça ifade etmek bizi rahatlatır. Karşı tarafa anlaşılmadığımızı düşündüğümüzü ifade ettiğimizde "Seni anlıyorum ama; şu şu şu gerekçelerden dolayı yapamıyorum…" gibi imkânsızlık ifade eden açıklamalar duyabiliriz. Taraflar rahatsızlıklar ve beklentiler konusundaki hislerini, düşüncelerini açıkça ifade etmez ve tarafların ne düşündüğü, ne hissettiği davranışlarından, kullandığı kelimelerden "alt yazı okuyarak" elde edilir. Ne yazık ki kendi hislerimize bakarak hareket etmeyiz.

"Seni anlıyorum, beklentilerin çok doğal, ben de senin yerinde olsam aynı rahatsızlıkları duyardım ve senin beklediklerini beklerdim ama içimden gelmiyor…" cümlesi bizden beklenen ama gerçek anlamda karşı tarafı rahatlatacak davranışları sergilemediğimizde söylenmesi gereken cümledir. Ancak, bunu söylemek pek kolay olmaz. İçimizden gelmemesini karşımızdakinin onu sevmememiz, önemsememiz, değer vermememiz olarak görmesinden korkarız.

Anlamak, karşımızdakinin beklentilerini karşılamak olarak algılandığından ve bu anlama davranışını kendimizden verilmiş bir taviz olarak gördüğümüzden anlamaya yanaşmayız. Bu bencilce bir davranıştır. Kendimizi suçlu hissettirir; ancak ne olduğunu, neden olduğunu anlayamayız.

Anlaşılmış olmayı karşımızdaki kendisi için bir kazanç sayıp, bizi dinlemeye, anlamaya bize yanaşmaya çalışmayabilir diye bir kaygı da söz konusu olabilir ve bu kaygı bizi karşı tarafı anlamaktan uzak tutabilir.

Karşımızdaki anlaşılmayı haklı olmak olarak görüyorsa, kendisinin anlamasını da böyle değerlendirecek ve anlamaktan kaçınacaktır.

Evlilikte empatinin dereceleri vardır. Empatiyi en alt düzeyde gerçekleştirenler karşısındaki dinlerken, sorunu üstlenip çözmeye çalışır. Dinleyen ve karşısındakinin sorunlarının çözümünde bu kadar etkin olan kişiler, karşısındaki kişinin kendisiyle ilgili sorunlarında aynı duyarlılığı göstermez çoğu zaman.

Kendimizin dahil olduğu bir sorunla ilgili karşımızdakiyle empati kurabilmek ile karşımızdakinin başka bir sorunuyla ilgili empati kurmak aynı derecede değildir. Özgüveni olmayan birisi, kendisinin içinde olduğu bir sorunla ilgili karşısındakine empati geliştiremez.

Kişinin kendi duygularını anlamak ve göstermek hususunda kendisini geliştirmiş olması gerekir. Karşısındaki bencil davranış sergilediğinde ona zarar vermeden kendini koruyabilmeli, anlamak için çabalayabilmelidir.

Bu çaba onu tedirgin eder. Çabaladığında da, zorlandığı anda vazgeçer. Kendini savunamadığını hissettiğinde, karşısındakini anlamayı bırakır ve anlamaktan kaçınmasıyla ilgili bahaneler üretir.

Bu nedenle karşı tarafla gerçekten empati ilişkisi kurabilmek, özellikle de kendimizle ilgili olan konularda empati davranışını sabırla ve sonuna kadar yürütmek zordur. Empati, karşımızdakinin bencil davranışlarına boyun eğmeden; ama ona da zarar vermeden kendini savunabilmeyi gerekli kılar. Anlamaya çalışmamız, karşımızdaki kişi tarafından kullanılsa bile bundan vazgeçmememiz gerekir.

Hisler üzerinde anlama empatinin en üst sınırıdır. Kendi hayatımızdaki benzeri olaylardan yola çıktığımız sürece, karşımızdakinin duygularını tam olarak anlayamayız. Çünkü hepimiz farklıyız. Geçmişimiz, kişilik yapılarımız, anlama tarzımız, iletişim şeklimiz, hayata bakışımız, ilişkililerden beklentimiz, ilişkiyi yaşayış biçimimiz...

Bu farklılıklar, olaylar karşısındaki duygularımıza yansır. A olayı X kişide pek az bir etki oluştururken, aynı olay Z kişisinde çok büyük etki yapabilmektedir.

**!**

- **Evlilikte eşi anlamak bizim de anlaşılmamızı sağlar.**
- **"Onun yerinde olsam nasıl düşünürdüm" diye kendinize sorun.**
- **Eşinizi anlamaya çalışın ve anlamaya çalışmakla ilgili çabanızı eşinize hissettirin.**
- **Duygularımızı açıkça ifade etmek bizi rahatlatır, unutmayın.**
- **Eşinizi kıyaslamayın.**

## Konuşmak, Konuşamamak

***"Ben diyorum bayram haftası, o diyor mangal tahtası"***

Evliliklerimizde konuşmak kendimizi doğru ifade etmek, söylemek istediğimizi şeyi karşı tarafa iletmek son derece önem-

lidir. Konuşulamayan bir ilişki paylaşımın yaşandığı bir ilişki biçimi değildir. İlişkinin başlaması, devam etmesi, duyguların yaşanması, paylaşılması için "olmazsa olmaz"ıdır konuşmak.

Evliliğimizde karşımızdakine sevinçlerimizi, üzüntülerimizi, mutluluklarımızı, bizi öfkelendiren şeyleri ifade edebilmek ve bunu yaparken de karşı tarafı kırmamak çok önemli bir beceridir aslında.

Kişilerarası iletişimimizde karşı tarafın sadece ne söylediğine bakmayız. Sözcükler, beden dili ve ses tonunu bir bütün olarak değerlendiririz. Onun nasıl biri olduğunu, güvenilir olup olmadığını, bizimle konuşurken neler hissettiğini, bize nasıl baktığını, bizim hakkımızda ne düşündüğünü, ne hissettiğini, aramızdaki ilişkiye dair şeyleri sözcüklerine ve beden diline bakarak değerlendiririz.

Özellikle beden dili ile gelen mesajlar iletişim sırasında çok fazla öne çıkar. Örneğin eşimiz eve geldiğinde suratının asık olması "bir şey yok" dese de bizim kafamızda bir sürü ihtimali sorgulamamıza neden olur. Beden dilini, konuşmadan çok daha fazla önemsemek, iletişimde sıkıntılar yaratabilir. İnsanların sadece davranışlarına göre onların genel ruh halleri hakkında ya da bizim hakkımızda ne düşündüklerini tahmin etmeye çalışmak iletişimi zorlaştırır. Karşımızdakiyle ilgili şeyleri bilmemizi ve anlamamızı zorlaştırır. O zaman bu sadece bizim kendi kendimize kurduğumuz bir iletişime dönüşür. Oysa iletişim karşılıklı bir süreçtir. Konuşma, beden dili ve ses bir bütün olarak görülmezse sağlıklı bir iletişim de ortaya çıkmamış olur.

Evliliklerde konuşma; kendini ifade etme kısmı küçümsenmemelidir. Konuşmak yerine duygularımızı davranışlarımızla göstermeye kalktığımızda sorunlar da yaşamaya başlarız. Kar-

şımızdakini sadece davranışlarından anlamaya çalıştığımızda, onun hakkında fazlaca yorum yapmış olabiliyoruz. Bizimle ilgili duygularını hissetsek de, karşımızdakinin gerçekte ne hissettiğini, ne düşündüğünü anlayamıyoruz.

Evliliklerde duyguların ifade edilmesi, duyguları konuşmak çiftler arasında basitlik olarak algılanabilmektedir. Duyguların konuşulmasıyla söylediklerimizin öneminin azalacağı ya da kendi önemimizi kaybedeceğimize yönelik ön yargılarımız, iletişimi sorunlu hale getirmekten başka bir şeye yaramaz.

Evliliğimizde çoğu zaman konuşmuyoruz. Konuşmak yerine karşımızdakinin bizi anlamasını bekliyoruz. Hatta bizi davranışlarımızla anlamadığında sinirleniyoruz. Bize birisi sen kendini ifade et dediğinde görmüyor mu canım, anlamak istese zaten anlardı deyip geçiştiriyoruz.

**Niçin konuşmuyoruz?**

Evliliklerde ve genel olarak ilişkilerde konuşmamamın birkaç nedeni var. Bunlardan biri, ilişkinin yapısından kaynaklanan etmenlerdir. Evliliklerde "daha çok istenilen taraf" olanlar kendilerini açma ihtiyacını daha az hissedebilirler.

Duygularımızı ifade ettiğimizde kendimizle ilgili olarak karşımızdakine bilgi veririz. Zayıf göründüğümüzü düşünür, evliliğimizi de bozacağı düşüncesiyle duygularımızı konuşmaktan kaçınır ya da erteleriz. Duygularımızı karşı tarafa ifade ettiğimizde suçlanma korkusu, eleştirilme kaygısı yine bizi konuşmaktan, duygularımızı, düşüncelerimizi açmaktan uzak tutar.

Konuşmak kişinin kendini ifadesiyle ilgilidir. Kendimizi ifade etmek, düşüncelerimizi, duygularımızı karşımızdakine aktarmaktır.

### İletişimde tıkanma

Evlilik içerisindeki iletişimde zaman zaman tıkanmalar yaşanabilir. Söylediklerimizin ya da davranışlarımızın karşı tarafa gitmediği ve anlaşılmadığımız durumlar oluşabilir. Özellikle tıkanma, taraflardan birisi suçlama, diğeri savunma davranışına yöneldiğinde ortaya çıkar. İletişim kilitlenir. Yürümez. Karşılıklı suçlamalara başlarız. Eleştiriler ağırlaşır, kişiselleşir. Duygularımızı ifade ettiğimizi sanırız. Endişelerimiz karşımızdakini anlamamıza engel olur. İlişkilerde, iletişimin tıkanmasına yol açan bu davranışlar, kişilerin ilişkiyle ilgili korku ve kaygılarından kaynaklanır.

İletişimde duygular değil de, olaylar konuşulmaya başlandığında da tıkanıklık, yeterince ifade edememe, anlamama, anlatmama, anlaşılmama gibi sorunlar ortaya çıkar. Olaylarla ilgili duygularımızı anlatmak yerine olayı konuşursak; hissettiklerimizi, içimizde yaşadıklarımızı karşımızdakine aktaramayız.

Evliliklerdeki bu tür tıkanmalarda haklı, haksız yoktur. Bunun kriteri de yoktur. Kim, kime, neye göre haklıdır? İlişkilerde duygular asıldır. Karşımızdaki, bize yönelik davranışlarını, haklı olduğumuz için değil, duygularımızı önemsediği için şekillendirmelidir. Rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi önemsemelidir. Haklı olduğumuz için değil, biz öyle hissettiğimiz için önemsemelidir. Karşımızdakinin davranışlarını beğenmediğimizde "sen zaten böylesin" gibi ifadeler kullanmak olayı kişiselleştirir.

Bu tür suçlamalar yerine onaylamadığımızı düşündüğümüz davranışı ifade etmek "böyle davranmadan hoşlanmıyorum" gibi çok daha verimli iletişim kurulmasını sağlayacaktır.

**Konuşmak niçin gerekli?**

Konuşmayı önemli yapan şey kendimizi karşımızdakine anlatma sürecidir. İlişkinin en önemli yanı duygulardır. Gelecek, çocuklar, iş, ihtiyaçlar gibi ortak sorumluluk alanlarıyla ilgili düşüncelerin açıklanması elbette ki önemlidir. Ancak, ilişkide asıl önemli olan karşımızdakiyle ilgili duyguların konuşulmasıdır.

Konuşmazsak karşımızdakinin bizimle ilgili duygularını öğrenemeyiz. Onun dünyasında nerede olduğumuzu bilemeyiz, kendimizi nereye konumlandıracağımızı bilemeyiz, bu kendimizi güvensiz bir ortamda hissetmemize neden olur.

Aynı cinslerde bile etnik farklılıklar, görüş, kültür, kişilik farklılıkları iletişimi sorunlu hale getirirken; ayrı cinslerde ve tabii ki evliliklerde daha da derin sorunlar ortaya çıkarır. Bu durum iletişimi daha da önemli hale getirir. Yanlış anlamaları gidermek, karşımızdakine hissettiklerimizi, düşüncelerimizi anlatmak için daha çok konuşmamız gerekecektir. İletişimde çoğu zaman kadın ve erkeğin davranış dili aynı değildir. Örtüşen yerler olsa da, önemli farklılıklar söz konusudur.

İyi bir iletişimde duyguların paylaşımının yanı sıra birbirini tanımak da önemlidir. Bu da evlilik içinde yaşayan iletişimle mümkündür.

Duygunun varlığı ilişkinin başlaması için ne kadar önemliyse, yürümesi için de kişilerin birbirini tanıması gerekir. İlişkinin yürümesinde temel belirleyici unsur güven duygusudur. Güven duygusunu oluşturan ana faktörlerden biri de kişilerin birbirini tanımasıdır.

Karşımızdakini tanımadan onun nasıl davranacağımızı bilemeyiz. Tanımadığımızı düşündüğümüz bir kişinin hassasiyetlerini, beklentilerini, ilişkiye verdiği önemi konuşma içindeki paylaşımlarımızla anlayabiliriz. Nelere kırıldığını, nelere alındığını, nelere kızdığını, neyin ne kadar önemli olduğunu ancak konuşarak anlarız.

Karşımızdaki kişiye karşı zayıf düşeceğimizi düşünerek sakladığımız her şey evlilik içerisinde çatışmalarla su yüzüne çıkar. Kendimizi anlatmak o kadar kolay olmayabilir. Kendimizi anlatmak ve anlaşıldığımızı hissedebilmek ancak doğru iletişim kurmakla olabilir.

Davranışların ne anlama geldiği ancak iletişimle anlam kazanır.

**!**

- **Evliliklerde konuşmak duygularımızı ve düşüncelerimizi karşı tarafa iletmemizi sağlar.**
- **Evlilik içinde dönem dönem iletişimde tıkanmalar olabilir. Korkmayın.**
- **Konuşurken olaylar üzerinde değil olayların sizde yarattığı duygular üstünde durun.**
- **İletişim sorunu yaşadığınızda haklı ya da haksızı aramayın.**
- **Suçlamak yerine kendinizi ve karşınızdakini anlamaya çalışın.**

## EVLİLİKTE GÜVEN

Kendine güven, insanlara olan ihtiyacımızın bağımlılık düzeyinde olmadığı, bizi hissettiğimiz, düşündüğümüz, inandığımız gibi davranmaktan uzaklaştırmayan bir kişilik duruşudur. Bu gücü kendimizde hissetmek, bunu yaşamaktır.

Karşımızdakine açık olmadan ondan güven beklememiz karşılığı olan bir davranış değildir. Hayat bizimdir ve kendi hayatımız için ilk adımı bizim atmamız gerekir. Güven duyacağımız bir evlilik istiyorsak, önce bizim güven vermemiz, karşımızdakine güvenmeye çalışmamız gerekir. Karşımızdakine güvenip güvenemeyeceğimizi, kendimizi paylaştığımızda, bizi kırabileceği, incitebileceği durumları ona açtığımızda anlayabiliriz. Beni kırar mı? Bunları bana karşı kullanır mı? gibi endişelerini bir kenara bırakıp kendimizi açmalı, dürüst olmalıyız. Ancak bu şekilde karşımızdakine güvenip güvenemeyeceğimizi, ne kadar güven duyabileceğimizi, sınırlarımızın nerelerde başlayıp biteceğini anlayabiliriz.

Kendimizi korunaksız hissettiren bu davranış, bizi asıl koruyacak olan tutumdur. Kendimizi açarsak karşımızdaki bizi kırabilir, evet. Ama böyle davranarak karşımızdakine de nereye kadar güvenebileceğimizi anlarız. Güven duymayacağımız biriyse ilişkimizi derinleştirmeyiz. Güven duyacağımız alan kadar ilişki kurarız.

Güven duygusunun kendimize güvenle alakası olduğu kadar, karşımızdakinin bize karşı davranışlarıyla ilgili boyutu da vardır. Karşımızdaki bize güven vermediği, açık davranmadığı sürece biz ne kadar güvenmeye çalışsak da bu duyguyu içimizde oluşturamayız.

Kendine güvenmeyen biri, evliliğine verdiği değeri, karşısındakine duyduğu sevgiyi, ona duyduğu ihtiyacı gösteremez. Ayrılık ve acı çekme korkusu, ilişkide geri adım atmasına, çekingen, tutuk davranmasına neden olur. Kendine güven duyan kişiler, endişelerini açar, paylaşırlar. Kendine güven duymayanlarsa, bu endişelerini, korkularını içinde tutar; çünkü karşısındakini ve evliliğini kaybetmekten korkar. Evliliğini endişeleriyle yaşayan birisi ise eşine güvenmez. Çünkü kendini açmamıştır. Güvenip güvenemeyeceğini, kendini açarsa eşinin kendisi hakkında ne düşüneceğini bilemez.

Evliliklerin büyük kısmında, çiftelerin genel davranışları, endişeleri, korkuları nedeniyle kendilerini paylaşmazlar. Bu da güven duyduğumuz evlilikler yaşamamıza, hayatımıza birini ortak etmemize engel olur. Karşımızdakine güvenmek için çaba harcamıyoruz. Belki sadece aldatmıyoruz, aldatmamanın yeterli olacağını düşünüyoruz. Oysa güven duygusunun oluşması için bu yeterli değildir. Duygularımızla ilgili açıklık aldatmamaktan daha fazla güven verir. Duygularını açmayan birinin ne hissettiğini bilemeyiz.

Yeni başladığımız ama karşımızdakine yoğun duygular beslemediğimiz ilişkilerde çok açığızdır. Karşımızdakini kaybetme korkusu yoktur, onun bizi sevmesine ihtiyacımız yoktur. Böyle bir ilişkide, içimizden nasıl geliyorsa öyle davranır, kendimizi açarız. Böyle ilişkilerde kendimize güvendiğimiz için bu şekilde davranmıyoruzdur. Bu tutumun iki sebebi karşımızdakine yoğun duygular hissetmemizdir. Karşımızdakine gösterdiğimiz bu davranışlar, kendimize güven, dürüstlük, açıklık olarak yansır. Bunun herkese değil de sadece ona dair bir tutum olduğunu algılayamaz kişi. Bu algı, onun bize güven duymasını sağlar. Zaman içinde tutumlarımız değiştiğinde ise şaşırır.

Eşinize güven; karşınızdakinin sizi sevdiğine, değer verdiğine, önemsediğine kuşku duymadan inanmaktır ve bu duyguyla ona bağlanmaktır. Evlilik gibi uzun soluklu ilişkilerin en çok ihtiyaç duyduğu duygularından biridir. Her evlilikte bu duygu üzerinden yığınla sorun yaşanır, ancak kendimizi ve duygularımızı anlamadığımız için bu talebi, bu ihtiyacımızı anlamayız. Güveneceğimiz birinin varlığına her şeyden daha fazla ihtiyaç hissederiz ama çoğu zaman bunu bilmeyiz.

İlişki kurduğumuz her insana güvenmek isteriz. Karşımızdakinin duygularını açıkça söylemesini, göstermesini isteriz. Yalan ya da güvensizlik veren başka davranışlarından emin olmak isteriz. Sadece aldatılmamayı değil, rahatsız olacağımız olayların da bizden saklanmamasını, gizlenmemesini isteriz, çünkü bunlar bizde güvensizlik oluşturur. Paylaşabilmek için de güven duymak isteriz. Paylaştığımız bize özel duygularımızın, yaşantımızın onun tarafından başkalarıyla paylaşılmadığından, bunların daha sonra ortaya çıkacak tartışmalarda bize karşı kullanılmamasından, çevreye haklı görünmek için başkalarının önünde açılmayacağından emin olmak isteriz. Bu güveni hissetmezsek kendimizi açmayız. Duygularımızı, yaşadıklarımızı paylaşmadığımız bir evlilik bizi mutlu etmez. Böyle bir evlilik hastalıklı bir beden gibidir.

Evlilikte güven duymak istediğimiz bir başka konu, önemsendiğimiz, değer gördüğümüz hususundadır. Karşımızdakinin bizi anlamaya çalıştığını, değer verdiğini hissetmek isteriz. Bu his bizde karşımızdakine güven duymamızı sağlar.

Bir başka güven ihtiyacı ise, yardıma ihtiyaç duyduğumuzda onun yanımızda olacağından emin olmaktır. Bu eminliği hissediyorsak, karşımızdakinden bir şey istemekten çekinmeyiz. İsteyebiliyorsak da evliliğe bağlanmışızdır.

Maddi-manevi ihtiyaçlarımızın karşılanıp karşılanmayacağı ve bu nedenle kırılabileceğimiz durumları yaşamak istemeyiz. Güvenle ilgili tüm beklentilerimiz anlaşılır ve insani taleplerdir. Evliliğimizin bu duygusal ihtiyaçlarımızı karşılaması gerekir. İlişkide sorun çıkartan güven ihtiyacı değil, güvendiğimizde yaşayacağımız olumsuzluklarla ilgili endişelerimiz yüzünden kapalı kalmak, ilişkiden geri durmak ve karşımızdakine kendini kötü hissettirecek davranışlar sergilemektir.

**Güven duygusuna neden ihtiyaç duyarız?**

Güven duygusu ilişkide rahat, içimizden geldiği gibi, doğal davranmamızı sağlayan bir duygudur. Bu duyguyu hissetmediğimiz sürece kendimizi serbest bırakamayız. İçimizden geldiği gibi davranamayız. Sürekli bir gerginlik, tedirginlik, kaygı, korku, rahatsızlık durumu söz konusudur. Sürekli gerginlik durumuna dayanamayız. Sürekli gerginlik içinde olmak ruh sağlımızı bozar. Aşırı stres, kişinin dengesinin kaybolmasına, hayatla ilgili diğer faaliyetlerini yeterince yerine getirememesine yol açar. Güven duygusunun yokluğu ilişkideki paylaşımı azaltıp ilişkinin derinleşmesini engeller, duygusal uzaklık oluşturur. Güven duygusu kişileri birbirine bağlar. O kişiye ihtiyaç hissetmemizi sağlar.

Eşimize bağlanabilmek için sevmek, sevebilmek için güvenebilmek gerekir. İçinde güvenin olmadığı bir karşı cins duygusunu sevgi olarak adlandıramayız. Bu duygu beğeni olabilir, hoşlanma, tutku, aşk olabilir ancak sevgi değildir. Güvenmediğimiz birisini sevdiğimizi söylüyorsak, ya bizde bir sorun vardır ya da evliliğimizde bir sorun vardır.

Güvenin oluşmasını sağlayan en önemli davranış, evlilik içinde açık olmamız ve hissettiğimiz gibi davranmamızdır. Açık olduğumuz bir evlilikte, karşımızdaki kişi bize dair bir belirsizliğe düşmez. Karşımızdaki kişi, onu etkileyen bir davranışı neden yaptığımız, ne düşündüğümüz, ne hissettiğimizle ilgili bilgi sahibi olduğunda belirsizlik ortadan kalkar. Eşimize kızabiliriz, hatta nefret edebiliriz, alınabiliriz ancak belirsizliğe düşmek, bize içinden çıkılması zor anlar yaşatır.

Açık olduğumuzda, karşımızdaki ne hissettiğimiz, ne düşündüğümüzle ilgili kendi içinde yorum yapmak zorunda kalmaz. Evlilikte kimsek, nasıl biriysek, olduğumuz gibiyizdir. Sözlerimiz ile davranışlarımız aynıdır, farklılık yoktur.

Açık olmayan kişilerin sözleri ve davranışları farklı duygular hissettirir. Bir belirsizlik ortamı doğar. Hangisine göre davranacağınızı bilemezsiniz. Bu kişi bir yandan sevdiğini söylerken, diğer yandan bunun tersi olan davranışlar sergileyerek, sizi duyguları konusunda kuşkuya düşürebilir.

Bu tür karmaşaların yaşandığı evliliklerde güven duygusu oluşmaz. Bu duygusal karmaşayı yaşarken, kendimizi karşımızdakine açtığımızda anlaşılmamamız, içimizde yaşanan bu karmaşaya ışık tutulmaması güvensizlik oluşturur.

Güven verici bir başka tutum; ilişkide tutarlı davranmaktır. Güven zaman içinde oluşur. Söylediğimiz sözlerde samimi olduğumuzu, duygularımız ve düşüncelerimiz hususunda açık, ve değişkenlik göstermediğimizi görmesi, karşımızdakinin bize güvenmesini sağlar. Tutarsız davranışları olan birinin, ne zaman, nerede, nasıl davranacağını bilemezsiniz. Tutarlılığı olan kişilerde ise bu belirsizliği yaşamaz, eşinizin neyden rahatsız olacağını, nasıl tepki vereceğini bilir, davranışlarınızı buna göre oluşturursunuz.

Güvensizlik oluşturan davranışlardan uzak durmak, güvenin oluşması için yeterlidir. Ayrıca bir çabaya gerek yoktur. Harici bir güven verme çabası, içimizde başka niyet taşıdığımızı hissettirir. Güvensizlik oluşturacak davranışlar sergilemediğimiz halde karşımızdaki bize güvenmiyorsa, karşımızdakinin birine güvenmekle ilgili sorunları vardır. Onun güvenini kazanmak için normalde sergilediğimiz davranışların dışında tutumlara girmek, karşımızdakine kendini iyi hissettirse de evliliğin dengesini bozar. Kısa vadede karşımızdakine güven telkin etse de, uzun vadede, bu davranışları devam ettiremeyeceğimiz için daha güvensiz bir ortamın oluşmasına neden olur.

Güvensizlik oluşturacak davranışlar sergilemediğimiz halde, karşımızdakinin güvensizliğiyle karşılaşıyorsak ve kendimizi ifade etmemize rağmen sorunu aşamıyorsak, bu hususta bir uzmandan mutlaka yardım almamız gerekir.

### Evlilikte Açık Davranmak

İlişki, her ne kadar iki kişinin arasında yaşansa da, çevreyle olan bağımız ilişkilerimizi etkiler. Anne babamızdan, kardeşlerimizden kaynaklanan sorunlar yaşayabiliyoruz. Dostlarımız, arkadaşlarımız ilişkimizle ilgi fikirlerini belirtirler. Bazen biriyle konuşup rahatlamak istiyoruz. Bir yerde hata yapıp yapmadığımızı, hissettiğimiz duyguların anlaşılıp, yalnız olmadığımızı hissetmek istiyoruz; ilişkilerimizi, sorunlarımızı paylaşıyoruz.

Bir ilişkiyi yaşamak ile dışarında değerlendirmek farklıdır. İlişki biçimi dışarıdan doğru algılanıyor olsa bile, ilişki duygular istikametinde seyretmediği sürece kişileri sıkıntıya sokar. Duygularımız tükenmemişken, çevreden gelen tavsiyelerle ilişkiden

çıkmaya kalkmak psikolojik açıdan risklidir. Çevremiz, ilişkimizde yeterince değer görmediğimizi, önemsenmediğimizi, yeterince sevilmediğimizi, bu nedenle de ilişkimizi bitirmemiz gerektiğini düşünebilir, tavsiyelerde bulunabilir. Karşımızdakine bazı duygular beslerken bu tavsiyeleri uygulamaya kalkmak ve ilişkiyi bitirmeye çalışmak bedeli çok ağır sonuçlar ortaya çıkartır. Ayrılık kararını verdiğimiz için geri dönüşümüz çok zordur. Dönmeye kalksak, bu defa da çevremiz tarafından eleştirilmekten, zayıf, bağımlı görülmekten korkarız. Bunun için geri adım da atamayız. Karşımızdaki, tek taraflı alınmış ayrılık kararıyla çok incinmiştir, bize güvenini yitirmiştir. İlişkiyi devam ettiremeyecek kadar çok kırılmıştır.

Duygularımız ölmemişken, ilişkiyi bitirdiğimizin ilk günlerinde kendimizi iyi hissederiz. Karşımızdaki kendini kötü hisseder. İçimizdeki öfke, bizi arayacağı, ilişkiyi kurtaracağıyla ilgili beklentiden kaynaklanmaktadır. Bu bekleyiş ve öfke kendimizi güçlü hissettirir. Ancak, zaman geçtikçe öfkemiz dinip ayrılığın acısını yaşamaya başladığımızda zayıflamaya başlarız.

Daha çok özleriz, daha çok düşünürüz, içimizde yoğun sıkıntı nöbetleri yaşamaya başlarız. Onu kaybettiğimizi derinden hissetmeye başlarız, bu duygu kendimize olan güvenimizi çökertir. Her şey boşalır, anlamsızlaşır, değersizleşir. Zaman ilerledikçe karşımızdaki, öylece ortada bırakılmış olmanın öfkesini yaşar.

İlk zamanlarda bekler, kaybetme korkusu yaşar, giden geri dönmedikçe öfke, nefrete dönüşür. Uzun bir süre sonra gidenin geri gelmeyeceğini anlayabilir, bu aylar hatta bazen yıllar sürebilir. Genellikle de bu süre içinde, gidenin yaşadığı duygu durumu çok daha kötüdür ve geri döner.

## Aileyle ve çevreyle evliliği paylaşmak

Evliliğimizle ilgili sorunları ailemizle paylaştığımızda, ailemiz genellikle bizi korumak için karşımızdakini eleştiren, temkinli hareket etmemiz için tavsiyeler veren davranışlar sergiler. Bazı ailelerde ise çocuklarını korumak, ilişkilerini, evliliğini korumakla eşdeğerdir ve evliliğin devam etmesi yönünde kendi çocuklarına eleştirel bir tavır alırlar.

Evliliklerdeki sorunların ailelerle paylaşılması, genellikle olumlu bir sonuç doğurmaz. Çocuklarını bir birey olarak kabul eden, onlarla çocuk gibi değil de, yetişkin ilişkisi kuran ailelerde durum farklıdır. Onlar çocuklarının ilişkisine müdahale etmeye kalkmazlar, çocukları için üzülürler; ancak bu hayatın, çocuklarının hayatı olduğunun bilinciyle hareket edip, müdahale etme limitlerini ve mesafeyi ayarlamayı iyi bilirler. Tavsiye istenirse tavsiye ederler, kendilerinden bir yardım isteniyorsa yardım ederler. Ancak, ailelerin büyük kısmı çocuklarıyla bu şekilde ilişki kurmaz. Onların birey olarak kabul etmedikleri çocukları da hayatlarının sonuna kadar birey olmadan, bir yetişkin kişiliği sergilemeden göçüp giderler.

Kendimizi mutsuz hissettiğimiz zamanlarda destek almak, kendimizi güvende hissetmek için ailemizi yanımıza almak, yanımızda hissetmek önemlidir. Ailemizin varlığı kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Ancak, ailemizin koruyucu bir tavrı varsa sorunlarımız bizde kalacaktır. Aile çocuğuna karşı sergilediği korumacı tavırda bencilce davranır. Büyük bir sevgi gibi görünen bu davranışın altında, çocuğunu değil de, kendi duygularını önemsemeleri yatmaktadır.

Evliliğimizi bizi iyi tanıyan, bizi kırmamak ya da bizim ona kırılmamamız için gerçekleri söylemekten kaçınmayan, düşündüklerini açıkça söyleyen bir dostumuzla paylaşmak bize en fazla katkıyı sağlayan paylaşımdır.

Evliliğin başlangıç dönemlerinde paylaşıma ihtiyaç daha fazladır. Evlilik içerisinde kavgaların yoğun yaşandığı dönemler vardır. Taraflardan birisi yeterince ilgi, sevgi, değer göremediğinden şikâyetçiyse sık sık kavgalar yaşanmaya başlar. Evliliğin ilk yıllarında bu sorunlar fazlaca yaşanır. Evlilik öncesi, duygu üzerinden yaşanan sıkıntılar, evlilikten sonra aynı evde iki kişinin yaşamasıyla ilgili soruna dönüşür. Bu süreç büyük sorunların ortaya çıkmasına sebep olur çoğu zaman. Evlilikler bu dönemde dışarıdan desteğe ihtiyaç duyar. Paylaşımlarımız bize bu desteği sağlar. Karşımızdakine hissettiğimiz duygular sebebiyle çarpıtılan algılarımızı gerçekçi hale getirmek ve yanlış anlamalardan kaçınmak için desteğe ihtiyaç duyarız.

**!**

- **Unutmayın, kendimize güvenmiyorsak karşımızdakine de güvenemeyiz.**
- **Evlilik içinde güven kazanmak istiyorsanız açık ve samimi davranın.**
- **Güvensizlik oluşturan davranışlardan uzak durun.**
- **Evliliğiniz içinde tutarlı davranın.**
- **Eşinizi kırmamak için gerçekleri söylemekten kaçınmayın.**

## EVLİLİKTE UYUM

Evlendiniz… Birkaç gün geçtikten sonra eşinizin bazı davranışları sizi şaşırtmaya başladı; "nasıl yani, bu nasıl olabilir" diye sorgulamaya başladınız, eşinizin alışkanlıkları, olaylar karşısındaki tutumları, yorumları belki de sizi şaşırttı.

Evlilikte uyum; evliliğin sağlıklı olması için gereken koşullardan birisidir. Yaşama bakış açınız, evlilikten ne anladığınız, fiziksel ve cinsel uyumunuz, psikolojik olarak benzerlikleriniz, kendinizi ifade etme biçiminiz, kişisel özellikleriniz; bütün bunların hepsi uyumlu bir evliliğin parçalarıdır. Evlendiğiniz kişinin başta çekici gelen farklılıkları bir süre sonra yerini başka sıkıntılara bırakmakır. İlişkideki benzerlikler, karşı tarafla sorunlara karşı benzer yöntemlerle mücadele etmek becerisi uyumun önemli bir parçasıdır.

Evlilikte uyum denilen şey çiftlerin kişisel özelliklerinin yanı sıra çevresel faktörleri de içine alır. Bireysel olarak benzerliklerinizin yanı sıra, kültürel ve geleneksel açıdan çok farklı düşmemek, farklılıklar olsa bile bunlara ne kadar hoşgörü ile yaklaşabileceğimiz önemlidir. Uyum, çiftlerin tamamen birbirisine benzemesi, birbirlerinin aynısı olma süreci değildir. Uyuma böyle bakmak sakıncalıdır ve sorunları da beraberinde getirir. Evlilikte uyum birbirini tamamlamaktır. Hayata ve sorunlara karşı bakış açınızda karşı tarafla taban tabana zıt olmamanız, tam tersine benzerliklerin olması ve kendinizi rahat hissetmenizdir.

Evliliğe yaptığınız yatırım ve evlilikle ilgili ne düşündüğünüz çok önemlidir. Çiftlerin benzer eğitim düzeylerinde olmaları, benzer bir dili kullanmaları açısından önemlidir. Kültürel

uyum da çok önemlidir. Taraflardan biri diğer tarafın aile yapısını beğenmediğinde evlilik içinde sıkıntılar meydana gelebilmekir. Evlilik bir olgunluk sürecidir. Evlilik kararını vermeden önce evliliğe yönelik ne kadar olgun düşündüğünüz önemlidir. Uyum süreci çok fazla korkulması gereken bir süreç değildir. Evlenmeden önceki ilişkiler evlilik sırasındaki uyumun da göstergesidir. Elbette evlilik içinde çiftler kendilerini de tamamlayabilir, birbirilerine karşı toleranslar sağlayabilir. Önemli olan farklılıkların görülmesi ve kabul edilmesidir. Farklılıklara yokmuş gibi davranmak sorunlarımızı çözmez, sadece derinleştirir.

Evliliğe uyum sağlamakta evliliğin ilk yılları önemlidir. İlk yıllarda sorunlarla başa çıkma tarzımız evliliğimize ne kadar uyum sağlayabileceğimizi de gösterir. Evlilik içinde sorunlar ne olursa olsun çözüme nasıl ulaşıldığı, çiftlerin yaşanan çatışmalarda nasıl bir tavır sergilediği önemlidir. İlk başlarda uyum sağlamak zordur ama evliliği sağlamlaştırır.

**!**

- **Uyumlu bir evlilik çiftlerin birbirine tamamen benzemesi değildir. Unutmayın.**
- **Evliliğe uyum sağlamakta evliliğin ilk yılları önemlidir. Bu süreyi iyi değerlendirin.**
- **Evlilik sırasında uyumun evlilik öncesi beklentilerinizle ilişkili olduğunu hatırlayın.**
- **Uyumun fiziksel, cinsel, psikolojik ve kültürel uyum olarak bütünsel olduğunu unutmayın.**

## EVLİLİKTE ÇATIŞMALAR

Evlenmeden önce aklımıza eşimizle "nasıl" kavga edeceğimiz gelmez. Onunla geçireceğimiz güzel günleri düşünür, hayatımızın kalan kısmında neler yaşayacağımızla ilgili hayaller kurarız. Evlenmeden önce eşimizle kavga ettiğimizi düşünmek duygusal yoğunluğumuz nedeniyle çok mümkün de değildir.

Evlendikten sonra çatışmalar başlar. Küçük bir nedenle, bazen ayakkabılarımızı nerede çıkardığımız bile bizim için bir çatışma nedeni olur. Evlilik araştırmaları yapan John Guttman'a göre, çatışma becerileri gelişmiş olan çiftler diğer çiftlere oranla daha az boşanmakta ve daha nitelikli birliktelik sürdürmektedirler.

Hiç çatışma yaşamamayı istemek gerçekçi değildir. Önemli olan çatışmalarda kişilerin birbirlerine karşı kendilerini nasıl ifade ettiğidir. Çatışmalar evlilik içinde ortaya çıksa da, hepsinin kaynağı evlilik değildir. Geçmişten getirdiğimiz alışanlıklarımız, kişiliğimiz, çevre ile ilişkilerimiz, yaşadığımız çatışmaların belirleyicisidir. Evlilik öncesi beklentiler de çatışmaların ana kaynaklarından biridir. Evliliğe karşımızdakini ve beklentilerini yeterince tanımadan girdimizde çatışma yaşamak da kaçınılmaz olacaktır.

Birbirinden farklı iki insanın, aynı olaya birbirinden farklı tepkiler göstermesi, farklı davranışlar göstermesi, farklı şeyler hissetmesi olağandır. Burada önemli olan; çatışmalar yaşanırken ve yaşandıktan sonra kişilerin birbirlerine karşı almış oldukları tavırdır.

Aile yapılarındaki farklılıklar, iletişim sorunları, cinsel uyumsuzluk, eşlerin birbirinden değişmelerini istemeleri, evlilik için-

de duyguların zamanla değişmesi, evdeki sorumlulukların paylaşılması gibi pek çok neden çatışmalara neden olabilmektedir.

Aile yapılarındaki benzerlik ve farklılıklar evliliğin başlangıcında çok önemsemediğimiz bir durumken, evlendikten sonra eşlerin kendi ailelerinden gördükleri düzeni devam ettirmek istemeleri ya da ailelerin çiftlerin hayatlarına müdahaleci tavırları, evlilik içi çatışmalarda önemli bir etkendir. Çiftler böyle bir durumda kendi aile hayatlarını, geliştirmekle yeterince ilgilenemeyebilirler.

Eşler arasında yaşanan iletişim problemleri, eşlerin birbirlerine karşı açık davranmamaları, kendilerini yeterince ifade etmemeleri, her iki taraf için de sıkıntılı bir sürecin başlaması demektir. Çiftlerin birbirleriyle sorunlarını paylaşmaktan kaçınmaları, beraberinde başka sorunları da getirir. İletişim sorunları, karşımızdaki ile aramızda kurulan güven ilişkisini de zedeleyebilmektedir.

Başka bir çatışma nedeni ise; evlenirken, olduğu gibi kabul ettiğimiz ya da ettiğimizi düşündüğümüz eşimizin değişmesini istememizdir. Evlenince geçer, değişir diye umursamadığımız birçok şey, aynı evin içinde yaşanmaya başlandığında sorun olmaya başlar.

Evlilik içinde duygularımızda bazen değişimler yaşadığımızı hissedebiliriz. Bazen iniş-çıkışlar yaşayabilir, evliliğimiz üstüne düşünme ihtiyacı hissedebiliriz. Evlilik içinde duygular zamanla değişir, ancak bu değişim her zaman korkulacak bir değişim değildir. Başlangıçtaki duygular bir süre sonra yerini daha dingin ve daha köklü duygulara bırakabilir. Evliliğin her zaman romantizm ve coşku dolu olmasını beklemek çok gerçekçi bir beklenti değildir.

Evdeki sorumlulukların paylaşılması sorunu, başlangıçta basit gibi görünen, sonrasında ise evlilikte ciddi çatışmalar yol açabilecek bir problemdir. Kadının çalışıp çalışmaması, çocuk sahibi olunup olunmaması gibi durumlar da evlilikte sorumlulukların paylaşılmasında karşımıza çıkar. Böyle bir durumda çatışmaların büyümemesi için çiftlerin birbirileriyle önceden konuşması ve sorumluluk dağılması kısmında birbirlerinden beklentilerinin açıkça dile getirilmesi önemlidir.

Cinsel uyumsuzluk, evlilik içerisinde önemli bir çatışma kaynağı olarak ortaya çıkar. Kadın ve erkeğin cinsellikle ilgili tutum ve düşünceleri, evlilik içerisinde pek çok sorunun da habercisidir. Cinsellik tek başına bir evliliği yürütmek için yeterli değildir, ancak o olmadan evlilikleri yürütmek de olanaksızdır.

Çatışmalar iyi yönetilirse ilişkiyi yaşatır, besler, güçlendirir. Her çatışmadan sonra "neden evlendim sanki" demek yerine çatışmaların karşılıklı olarak nasıl çözüleceği üzerine düşünmek, çiftlerin birbirine ve evliliklerine gösterdiği özenin de göstergesidir.

Kavgaların yaşandığı anlar, yoğun gerginliklerin yaşandığı, tepkilerin sertleştiği zamanlardır. Gerginlik anlarında, karşımızdakinin bize zarar vermesinden korkarız. Ayrıca kontrolü kaybetmekten, karşımızdakinin gösterdiği tepkilerin altında kalmaktan, zayıf düşmekten endişe duyarız.

İki farklı cinsin bir araya gelmesinden bahsediyorsak, çatışma doğal bir süreçtir evlilikte. Birbirini tanımayan iki kişinin, birbirlerini kırması kaçınılmazdır. Karşımızdakini tanımak zayıf olan yerlerini tanımaktır. Bunun görüldüğü zamanlarda da çatışma kendini gösterir.

Tartışmaktan kaçınmamak gerek. Evliliğin ilk dönemlerinde, çatışma daha yoğun, kavgalar daha sık olur. Bu tartışmalar,

çiftlerin birbirlerini tanımalarını sağlar. Kiminle evlenirsek evlenelim, tartışmalar yaşanacaktır. Tartışmaların nedeni, karşımızdakinin kötü biri olmasından değil, iki farklı cinsin birbirini anlamakta zorluk çekmesi bazen de anlayamaması nedeniyledir. Bu tartışmaların büyük kısmının nedeni eksik iletişimdir.

Tartışmalar, başladığı sıklıkta ve şiddette sürüyorsa, tartışmaları genelde taraflardan sadece birisi çıkartıyorsa, bu evlilikte önemli bir sorun vardır. Tartışmaların kendisi değil, şekli, sıklığı o ilişkideki soruna ışık tutar. Evliliklerin nasıl bir ilişki olduğunu en iyi, gerginlik ve kavga anlarında anlarsınız.

Tartışma anlarını konuşmak, evliliği daha paylaşımlı bir ilişki yapar. Tartışma sonrasında, aradan bir süre zaman geçtikten sonra tartışma sürecini konuşmak, evlilikteki sorunların yapısı ve çözümü hakkında fikir edinmemizi sağlar. Tartışma anıyla ilgili olarak, tartışma sonrasında özeleştiri yapılması önemlidir. Tartışma anında hissettiğimiz yoğun gerilim, karşımızdakini incitecek sözler etmemize, davranışlar sergilememize neden olur. Tartışma bittikten sonra bu davranışlardan dolayı pişmanlık duyarız. Ancak bu pişmanlıkları, kendi kendimize yaptığımız öz eleştirileri karşımızdakine iletmezsek, evliliğe katkısı olmaz.

Tartışma anının konuşulması, tartışma sırasında sergilediğimiz bencil davranışların karşımızdakine ne hissettirdiğini görmemizi sağlar. Bunu anlamak, gerginlik anlarında daha dikkatli davranmamızı, karşımızdakinin duygularına karşı daha özenli olmamızı sağlar.

Tartışmanın varlığı evlilikteki sıhhati gösterirken, kavgalar sorun olduğunu gösterir. Kısa sürede durdurulması gerekir. Kavgada içinden geldiği gibi davranamamak, bir özgüven sorunu değildir.

Kendimizi karşımızdakine ifade edemediğimiz sürece, nasıl tepki verirsek verelim rahatlayamayız. Kavga esnasında, altta kalmadığını, zayıf, güçsüz düşmediğini karşı tarafa hissettirmeye çalışan birisi aslında zayıftır. Kişi kendini güçlü hissetmek için buna ihtiyaç duyuyorsa, zaten kendine güven sorunu yaşıyordur. Kendine güvenen birisi bu ihtiyacı hissetmez.

Tartışmaların içinde en bencil davranışlar karşımızdakine fiziksel şiddet uyguladığımız zamanlardır. Fiziksel olarak bize denk kişilerle yaşanan şiddet davranışları şiddet olarak tanımlanmaz.

Eşit ilişkilerdeki şiddet, genelde şiddet olarak değil, kavga olarak değerlendirilir. Psikolojik açıdan önemsenen şiddet, güçlünün zayıf olana uyguladığı fiziksel baskıdır. Kendimizden zayıf insanlara şiddet kullanmak, kendimizi ifade etmede ne kadar yetersiz olduğumuzu gösterir.

Hakaret, zayıf düştüğümüz anlarda başvurduğumuz başka bencilce bir davranıştır. Kendimizi önemsiz, değersiz hissettiğimiz anda ortaya çıkar. Bu, kendini koruma davranışıdır. Hedefi karşımızdaki kişinin kişiliğidir, onu aşağıya çekerek kendimizi onunla eşitlemeye, onun altında kalmamaya çalışırız. Hakaret, karşımızdakine zarar vermek değil, kendimizi eksik hissetmeme gayretidir.

Tartışma anında ortaya çıkan başka sorunlu davranış, tehdittir. Karşımızdakini ya da kendi güvenlik alanımızı kaybedeceğimizi hissettiğimizde sergilediğimiz bencil davranışlardan biridir. Savunma davranışıdır.

Tehdit, karşımızdakini zayıf yerinden köşeye kıstırmaktır. İstediğimiz davranışı, karşımızdaki istemediği halde, korkutarak, endişelendirerek almaya çalışmaktır. En başındayken umursanmadığında, tehdidi yapan genellikle geri çekilir. Rest çekmekse sorunu büyütür.

Tehdit, karşımızdakine duyduğumuz yoğun ihtiyacı gösterir. O ilişkinin bizim için çok önemli olduğunun göstergesidir. Ancak bu önem ve ihtiyaç karşımızdakine değer verdiğimizi göstermez. Karşınızdakine önem veriyorsanız, onu tehdit ederek canını yakmazsınız. Tehdit, karşımızdakine değersizlik duygusu hissettirir, korku, endişe ve güvensizlik oluşturur.

Sorunların çözümü için, eşlerin kendini savunmayı bırakıp, kendisini, sorunu ve karşısındakini anlamaya çalışması gerekir. Savunma yapmaya çalışırken, ne kendimizi ne de karşımızdakini anlamayız. Aynı sorunu defalarca konuşuruz ancak herhangi bir mesafe alamayız. Aynı sorun sürekli tekrar ediliyor ve sorunun çözümü konusunda hiçbir mesafe alınamıyorsa, eşlerin kendilerini korumak için öz eleştiriden kaçınmakla, karşısındakine zayıf düşmekle ilgili endişeleri vardır. Eşlerin kendilerine odaklanmaları sorunu anlamaları ve çözmelerini imkansız hale getirir. Benzer sorunların sürekli tekrar ettiği ve herhangi bir ilerlemenin sağlanamadığı sorunlar için eşlerin psikolojik yardım almaları gerekir. Bu çalışma yapılmadığı sürece, eşler sorunu anlayamazlar ve çözemezler.

**!**

- **Evlilik içinde çatışmalar doğaldır ve çatışma etkin yönetilirse işe yarar.Unutmayın.**
- **Tartışmalardan kaçmak yerine tartışmaları fırsat olarak değerlendirin.**
- **Önemli olan çatışmalarda kendimizi nasıl ifade ettiğimizdir.Bunun üzerine odaklanın.**
- **Sağlıklı bir evliliğin karşı tarafı kabullenmekle ilgili olduğunu unutmayın.**

## EVLİLİKTE CİNSELLİK

### Kadın Cinselliği

Kadınlar cinsel yeteneklerinin farkında değildir. Cinselliklerinin erkeklerden çok farklı yönleri vardır. Erkek, mastürbasyonu da cinsel birleşmeyi de aynı organıyla yerine getirir. Her ikisinde de aynı şekilde tatmin olur. Kadın ise cinselliğe klitoris uyarımı, boşalımıyla başlar, cinsel birleşmeyle vajinal seksle tatmin olur. Ancak kadınların büyük kısmı bunu bilmez, kilitoris cinselliğinden vajinal seks evresine geçiş yapamaz. Birçoğu bu bilgilere de sahip değildir. Cinsel haz kaynağı transferi yapılamazsa, kadının cinsellikten aldığı haz hep eksik kalır.

Kadınlar bedenlerindeki üç noktanın uyarılmasıyla tatmin olur; göğüs uçları, klitoris ve vajina derinindeki küçük kılcıklar. Bu bölgelerdeki küçük tüycüklere yapılan temas, kadını tahrik eder ve tatmin olmasını sağlar.

Kadınların büyük kısmında tatmin sorunu yaşanır. Büyük kısmı sadece klitorise sürtünmesiyle boşalabilmektedir. Bununla yetinmek tatmin olma kalitesinde önemli bir kayıptır. Bu sorun bilgisizlikten kaynaklandığı gibi, erkeklerin erken boşalma problemi de buna neden olabilir. Kadın kimliğini reddetme, erkeği protesto, erkeği aşağılama ihtiyacı gibi psikolojik süreçler de kadının vajinal sekse geçişini engelleyebilir.

### Erkek Cinselliği

Kadının cinselliği bastırıldığı, erkek cinselliğinin de aynı oranda abartıldığı bir kültürde yaşıyoruz. Kadın cinsel organları

her anlamda bastırmaya uğrarken, erkekte durum tersidir. Kadının tüm bendeni cinsel nesne olarak algılanıp, kadın kapatılırken, erkekte her şey açığa çıkartılır.

Erkekler, bir erkek olarak kabul edilmenin en önemli göstergesinin cinsel yeterlilik olduğunu düşünür. Cinselliğin, kadının dünyasında da kendisinde olduğu gibi en önemli unsur olduğunu düşünür. Kendi cinsellik algısını, kadının algısı olarak genel-ler. Bu husus onun kadınla ilgili en çok yanıldığı yerdir. Bu bencil düşünce, erkeği de kadını da cinsel açıdan yetersizleştiren, sürekli sorun yaşanmasına neden olan en önemli sorundur. İlişkide çoğunlukla kadının önceliği cinsellik değildir. Ancak erkek böyle değildir. İlk gece ortaya çıkan sorunlar buradan kaynaklanır. İlk gecede kendini ispatlama davranışına yönelen erkek, karşısında cinsellikten korkan, hatta bunu isteyip istemediğini tam olarak bilmeyen biriyle karşı karşıya kalır. Bunu kabullenemez. Sevilmediğini, değer görmediğini düşünür. Sorunlar bu düşünceyle derinleşmeye başlar.

Erkek için cinsellik kendini bir erkek olarak kanıtladığı yerdir. Bu düşüncenin uzantıları, cinsel açıdan güçlü olmak, penis boyunun uzunluğudur. Para, zenginlik, statü gibi unsurların yanında cinsellik de, erkeğin kendine güvenmesini sağlayan bir unsur haline gelir.

Bu nedenle cinsellik, erkek için aynı zamanda bir zamanda savunma mekanizmasıdır. Sıkıntı ve gerginliğin mastürbasyonla giderilmeye çalışılması bunun için iyi bir örnektir. Kişisel psikolojik eksikliklerin, yetersizliklerin cinsellik üzerinden tatmin edilmeye çalışıldığı, cinselliğin takıntılı şekilde ortaya çıktığı durumlardır bunlar.

Erkek cinselliğine yapılan aşırı vurgu, erkek cinselliğindeki sorunların sorun olarak algılanmasına engel olur. İktidarsızlık, psikolojik rahatsızlık değil, kusur olarak görülür. Sertleşme, erken boşalma sorunu ve cinsel sapmalar erkek için aşağılayıcı durumlardır, psikolojik rahatsızlık olarak görülmezler.

Erkeğin sertleşmesi gereken bir organı vardır. Kadınınsa böyle bir sorunu yoktur. Sertleşme olmazsa, cinselliği engellenen sadece erkeğin kendisi değil aynı zamanda kadındır. Çiftin cinsel doyum sağlayabilmesi için öncelikli şart erkeğin hazır olmasıdır. Aksi takdirde ilişki imkansızdır. Bu durum erkeğin üzerine psikolojik baskı oluşturur.

Erken boşalma pek çok erkeğin kabusudur. Kimi henüz ilişki başlamadan, ön sevişme döneminde boşalırken, kiminde ise ilişki başlar başlamaz ortaya çıkar.

Cinsellikle ilgili her problem, erkek için kendine güven sorunudur. Kendi cinsel hayatının bozulmasının getirdiği psikolojik sorunların yanında kadına yeterli olamamayla ilgili duygular psikolojik durumunu daha da bozar. Cinselliğe yüklenen bu aşırı anlam ve beklenti erkekte cinsellikle ilgili yoğun endişelerin ortaya çıkmasına neden olur. Bu kaygılar, sorunların daha çok artmasına neden olur.

Erkek cinselliğini rahat yaşasa da, cinselliği kendine güven nesnesi olarak da kullandığından, içinden geldiği gibi yaşayamaz cinsel duygularını. Başarı için aşırı zorlanma, kendini bırakmasına engel olur. Cinsellikten yeteri kadar haz alamaz. Boşalır, ancak tam bir tatmine ulaşamaz. Doymayan ruhunu farklı kadınlarla fanteziler geliştirerek, cinsellik yaşayarak, sohbetlerde abartılı cinsel anlatımlara başvurarak kapatmaya çalışır.

Cinsel soğukluk yaşayan kadınların büyük kısmı, erkeğin onu anlamayan, bencil davranışları nedeniyle bu sorunu yaşar. Ka-

dının cinselliğini kendi algısı gibi görür ve davranışlarını buna göre sergiler, ancak kadının beklentisi bu değildir ve bu davranışlardan çok fazla örselenir. Cinsel açıdan kullanıldığını düşünür, kendini değersiz hisseder ve cinselliğe kendini kapatır.

Kadınların büyük kısmı erkeklerin seks düşkünü olduğunu düşünür. Bu doğru bir değerlendirme değildir. Erkeğin böyle davranmasının nedeni, cinsel kimliğinin onanmaması, cinsel açıdan kendini yetersiz hissetmesidir. Bu duygusal sorunları yaşayan erkekler ya cinsellikten soğur ya da daha fazla talep eder. Erkek, seks düşkünü, sapık değildir. Ancak cinsellik söz konusu olduğunda bu alanda çok zayıftır. Bunun nedeni cinselliğe olan düşkünlüğü değil, cinselliğe kendisinin ve içinde yaşadığı toplumun verdiği abartılı anlamdır. Bu nedenle cinsellik konusunda zayıftır, alıngandır, kadının ne hissettiğini önemsemekte zorluk çeker.

Cinsellikten beklentisinin karşılanmaması, onu bu konuda takıntılı hale getirir. Bu zayıflık ve alınganlık, hem kadının ne hissettiğini önemsememesine hem de cinsel ilişkiyi sıklıkla istemesine neden olur. Kadın böyle bir durumda yanlış anlaşılmaktan korktuğu için içine kapanır. Böyle yaparak erkeğin daha da takıntılı davranmasına fırsat verir.

### İlk Gece

Evliliklerin en önemli anlarından biridir cinsel birlikteliğin ilk gecesi. İki tarafın da kendince beklentileri, endişeleri, korkuları vardır. Bu beklenti, endişe ve korkular davranışlara yansır ve çoğu zaman sorun oluştururlar. Bu dönemde oluşan cinsel sorunların hem erkekte hem de kadından derin cinsel sorunlar

ortaya çıkarttığı bilinmektedir. İki tarafın cinsel hayatına verdiği olumsuzlukların, psikolojik bozuklukların yanında, en önemlisi iki tarafın birbirine olan duyguları, paylaşımları, güvenleri konusundan derin yaralar açmasıdır. Cinsel hayatta meydana gelen davranışlar hepimiz için en hassas alanlarımızdan biridir. Bu alanla ilgili oldukça zayıf ve alınganızdır. Karşımızdakini yanlış anlamaya oldukça müsait bir yapımız vardır. Kendimizi bir kadın ya da erkek olarak yetersiz hissetmek bu gecede sıkça yaşanan duygusal travmalardan biridir. Ayrıca karşımızdakinin cinsel açıdan yaşadığı sorunların ilişkiye yansıması bizim kendimizi yeterince sevilmediğimiz duygusuna kapılmamıza neden olur ki bunlar ilişki için uzun vadede derin sorunlardır. Sorunun derinleşmesinin en önemli nedeni ise bu konuların konuşulmamasıdır.

Cinsellik en zayıf alanımız olduğu için en fazla bastırmaya uğrayan alanımızdır. Bu hayatımızla ilgili konuşmak kendimizi eksik, yetersiz hissettirir. Karşımızdakinin bizim hakkımızda bizi yetersiz ve eksik göreceğini duymaktan, kendimizi böyle hissediyor oluşumuza onun da katılıp hakkımızda böyle duygular düşünceler geliştirmesinden korkarız. Kendimizi yetersiz hissetmişsek karşımızdakinin davranışlarından dolayı bunu söylemeyiz. Böyle hissettiğimizi görürse o da bizim hakkımızda aynı kanaati geliştirir, bizi zayıf, güçsüz görür, bizi zayıf gördüğü için de bencilce davranır ve zayıflığımızı bize karşı kullanır. Kendini bizden üstün görür. Bunların olmasından kaygılanırız. Bu yüzden de kendimizi açmayız, konuşmayız. Konuşmamaksa sorunu derinleştirir. Çünkü bize kendimizi değersiz, yetersiz, yeterince sevilmiyormuş gibi hissettiren davranışlar sadece bir davranıştır. karşımızdaki bizi sevmese, yetersiz bulsa zaten bi-

zimle evlenmez (psikopatolojik olarak kişide bir sorun yoksa). Doğal olarak bizde o duyguları oluşturan karşımızdakinin bize karşı hissettiği duygular değil, kendi endişeleri nedeniyle sergilediği davranışlardır. Kişilerin bizim hakkımızda ne hissettiğini tek bir davranıştan yola çıkarak hüküm vermek çoğu zaman yanıltıcıdır. Konuşmamak karşımızdakini yanlış anladığımızı fark etmemize engel olur. Ayrıca kendimizi de doğru anlatıp anlatmadığımızdan da emin olmamızı engeller. Bu iletişimsizlik iki tarafı da kendi içine kapatır ve evlilik derin ve uzun bir yara alır.

Bu nedenle ilk gece önemlidir. Bu dönemde hasar alan evlilikler ya çok hızlı yıpranıyor ve tükenirlar, ya oldukça uzun süren bir tanıma döneminden sonra eşler birbirlerine güvenip bağlanarak sorunlarını çözerler ya da evlilikler ne biter, ne düzelir, kişileri mutsuz kılarak devam eder.

### İki tarafın ilk geceye bakışı ve kaygıları

İki tarafın da ilk geceden beklentisi, geceyle ilgili endişesi birbirinden farklıdır. Bu ayrılık farklı kişiliklerde insanlar olmalarının da ötesinde farklı cinsler olmaları, içinde yaşadıkları toplumun etkisiyle cinselliğe farklı biçimlerde yaklaşmalarıdır.

Erkekler ilk gecede kadın tarafından başarılı bulunmayı beklerler. Cinsel performanslarının eşleri tarafından yeterli görüldüğünü, ereksiyon olma, kızlık zarının yırtılması girişimi, erken boşalmama ve eşini tatmin etme gibi beklentiler geliştirirler. Aksi durumlarla ilgili ise yoğun endişe yaşarlar. Daha önce ilişki deneyimi yaşamamış pek çok erkekte, ilk gecede ereksiyon sorunu yaşama, kızlık zarını bozamama gibi endişeler mevcut-

tur. Bu endişeleri daha az yaşayanlarda erken boşalma endişesi yoğundur. Erken boşalma sorununu daha az yaşayanlarda ise eşlerinin cinsel açıdan tatmin edilmesiyle ilgili beklentiler, tatmin olamamalarına karşı endişeler oluşur. Erkek bu endişeleri ilk gece öncesi ve sırasında çok yoğun yaşar. Endişe ve korku yaşadığımızda çevremizden kopar, içimize gömülürüz. Bizi tedirgin eden husus bizi içimize kapatır, çevremizde olup biteni yeterince algılayamamamıza engel olur. Erkeklerin bu endişeleri onların kadını anlamalarına engel olur. Onun cinselliğe nasıl baktığını, ilk geceyle ilgili ne istediğini, nelerden endişe, korku duyduğunu, endişe ve korkularını gidermek için neler yapılabileceğini, duyarsız davrandığında onun bundan nasıl etkileneceğini düşünmesine engel olur. Eşi bunu ifade etse de onu dinlemesini, anlamasını engeller. Bu algı kapanıklığı ise kadının tüm kaygılarıyla ilişkinin içinde yalnız kalmasına neden olur.

Kadınlar ise erkeklerden daha farklı endişe ve beklentilerle ilişkiye yaklaşırlar. Kızlık zarının yırtılması, vajinanın içine bir organın girecek olmasının getirdiği acıyla ilgili yoğun korkular vardır. İlk gece ve sonraki birkaç ilişkide kadının canı yanar. Ancak bu dayanılmayacak, kadının üstesinden gelemeyeceği bir acı değildir. Bu korkunun kendilerinden önce ilişki deneyimi olmuş kadınlar tarafından abartılması, gereksiz pek çok korkunun üretilmesi kadının endişelerini artırır.

Kadın canının çok yanacağını, içinin parçalanacağını, nefessiz kalacağını, kanamanın hiç durmayacağını ve kansızlıktan öleceğini düşünüp endişelenebilir. Bunun için ilişkiden korkar.

Bir başka korku alanı ise bağlanmaktan korkmasıdır kadının. Kızlık zarının varlığı kadının kendini genç kız hissetmesine ne-

den olur. Kızlık zarı kaybolduğunda kendini erkeğe karşı koruyacak herhangi bir savunma aracının kalmadığını düşünür. Bazı kadınlarsa kızlık zarının yırtılmasını eşlerine teslimiyet olarak görürler ve bundan kaçınırlar. Erkeklerine teslim olacaklar ve mutlu olmasalar da o evlilikleri sürdürmek zorunda kalacaklardır, ne olursa olsun o ilişkiden ayrılamayacaklardır.

Kadınların ilk gece yaşadıkları önemli cinsel sorunlardan biri de vajinusmustur. Vajinusmus, vajina kaslarının en az üçte birinin kadının iradesi dışında kasılması ve penisin içeri girmesine izin vermemesidir. Bu durum kadının iradesi dışında gelişir. Kadın kendini rahat hissetse de kendini bıraksa da vajina kasları istemsiz olarak kasılır. Vajinusmus bilinçaltı bir güdüyle hareket eder. Kadınların ilk gece yaşadığı cinsel sorunların büyük kısmına bugün vajinusmus gözüyle bakılsa da bu doğru bir değerlendirme değildir. Vajinusmus ilk gece sorunlarının çok küçük bir yüzdesini teşkil eder. Kadınların daha yoğun yaşadıkları şey, canlarının yanmasından ya da erkeğe kendilerini teslim etmekten korkmalarıdır. Sorunu vajinusmus olarak tanımladığınızda farklı bir tedavi; korku ve endişe sorunu olarak değerlendirdiğinizde ise farklı bir yaklaşım gerekecek, sorunun çözme biçimini değiştirecektir.

Endişe ve korkuların çözümü konuşmaktır. Kadın erkeğin kendisini anlamamasından korktuğu, duygularını anlamayıp onu kırmasından endişe ettiği için çoğu zaman bu korkularını açmaz. Erkeğin kendisini anlamasını bekler ve çoğu zaman bu beklenti karşılanmaz çünkü erkeğin de kendisiyle ilgili endişeleri beklentileri vardır ve onu görecek durumda değildir. Kaldı ki kadının kendini anlatmaması durumunda kadın açısından her şeyin yolunda olduğunu düşünecektir.

Günümüzde psikolojik yardımların giderek yaygınlaşması, bu hizmete ulaşımın kolaylaşması özellikle ilk gece ilişkisi öncesinde bir yardımı daha mümkün kılmıştır. İlk gece birlikte olmadan, cinsel deneyimi geliştirmeden önce mutlaka konu hakkında detaylı bir konuşmanın yapılması, iki tarafın da kendini anlatması sağlanmalıdır. Çiftler hissettikleri duygular, endişeler ve beklentilerinden dolayı bunu kendi başlarına yapmakta zorlanırlar. Bu nedenle ilk gece öncesinde bir psikologla süreci gözden geçirmek ilk gecenin daha kolay geçirilmesini sağlar.

Unutulmamalıdır ki cinsel deneyimin ilk gecesi, haz gecesi değil, ileride haz alınacak gecelerin ortaya çıkması için sorun çözme gecesidir. Özellikle erkeklerin bu geceye haz almak için yaklaşmamaları, kadının beklentilerini, endişelerini anlamaya çalışarak sorunu çözmeleri gerekir. İlk geceden haz beklentisini kesmek, alınganlıkları, öfkeyi azaltır. Beklentiyi azaltır. Sorunu çözmeyi kolaylaştırır. Aksi takdirde beklenti kişileri tepkisel yapar, sorunu derinleştirir. İlk gece sorunu, evli çiftlerin birlikte çözecekleri önemli sorunlardan biridir. Bu sorunu çözme biçimi, beceri aynı zamanda o evliliğin nasıl bir evlilik olduğunu, çiftlerin birbirlerine yardım etme, güvenme alanlarını da gösterir. Aynı zamanda çiftleri birbirlerine yaklaştırır ya da uzaklaştıran bir duruma dönüşür. İlk gece bir zevk gecesi değil, iki tarafın birlikte çözmeleri gereken bir sorun alanıdır. Sorunun çözülememesi, neden kaynaklanırsa kaynaklansın, iki tarafın sorunudur. Sorunu taraflardan birinin kusuru olarak görmek doğru bir değerlendirme değildir. Örneğin kadının korkusunun giderilememiş olması ya erkeğin anlayışlı davranmamasından ya da erkeğin pasif olmasından, kendini ifade etmekten kaçınmasından kaynaklanır. Aynı zamanda kadının sorunu çözmek

için yeteri derece çaba harcamamasını da buna eklemek gerekir. Burada olduğu gibi sorunu sadece taraflardan birinin problemi olarak görmemek, iki tarafın birlikte çözmesi gereken bir sorun olarak algılamak gerekir.

**!**

- **Kadın ve erkek cinselliği birbirinden farklıdır. Bu nedenle farklı yorumlayabileceklerini unutmayın.**
- **Eşinizin cinsellikle ilgili korkuları varsa anlayış gösterin.**
- **Cinsellikle ilgili sorunlarda utanmak ya da gurur yapmak yerine sorunun çözümü üzerine odaklanın.**
- **Cinselliği yaşayış biçimimizde kültürel yapımızın da önemli olduğunu hatırlayın.**
- **Cinsellikle ilgili bir sorun yaşıyorsanız sorunu yok saymayın.**
- **Cinsellikle ilgili konuşmaktan çekinmeyin.**
- **Sık sık birbirinize dokunun.**
- **Yeniliklere açık olun.**
- **Keyif alın!**

# BÖLÜM 2

# EVLİLİKTE SORUNA YOL AÇAN DUYGULAR VE DAVRANIŞLAR

## 1. ÖFKE

Öfke bir duygudur. Sorun öfke duygusu değil, bu duygunun nasıl ifade edildiği, davranışlarımıza nasıl yansıdığıdır. Öfkeyi ifade etmek yerine tepki gösterdiğimiz için, kendimizi karşımızdakine anlatamayız. Öfkeyi ifade etmek yerine karşımızdakine zarar verecek davranışlara yönelmek sorunlu bir öfke diline sahip olduğumuzu gösterir. Bu, evlilik içinde önemli bir soruna dönüşür.

Öfkemizi anlatmak yerine tepkisel davrandığımız için karşımızdaki kendini kötü hisseder, bu nedenle bizim duygumuzu anlamaya odaklanamaz. Bunun için çabalamaz. Öfkelenmemize neden olan davranışlarını devam ettirir; çünkü yaptığı davranışın bizim için ne ifade ettiğini bilmiyordur.

Öfkeyi bastırmanın sinir sistemini olumsuz yönde etkilediği, öfkenin dışarı vurulamamasının öfke oluşturan olayın zihinde devam ettirilmesine neden olduğu ve bu yüzden psikolojik yapının sürekli gerildiği düşünülür. Bu yorum kısmen doğru olsa

da, öfkeyi bastırmamak düşünüldüğü kadar olumlu bir tablo ortaya çıkmaz. Öfkelenip boşalsak da, kendimizi anlatamadığımız için sakinleşemeyiz. Öfke boşalmıştır, ama içimizdeki duygular ifade edilmediği için zihnimizde döner durur. Bağırıp çağırmış, ancak kendimizi anlatamamışızdır. Duygularımız içimizde kalmıştır.

Duygularımızı ifade ettiğimizde öfkelenmemize gerek kalmaz, öfkeyle karşımızdakine zarar vermeyiz. Duygularınız ilişkinize yön verir. Anlayanlar çevrenizde kalır, anlamayanlar dış halkaya doğru kayar. Bir süre sonra, anlaşıldığınızı hissettiğiniz bir çevre ilişkisine kavuşursunuz.

Öfkemizi kontrol etmek, duygularımızı anlamaya çalışmak, evliliğe uzun vadede olumlu katkılar sunar. Çünkü öfke anında kendinizi ifade edemezsiniz. Sadece tepki gösterirsiniz ve çoğu zaman karşınızdakine zarar veren davranışlar sergilersiniz.

**!**

- **İlişkilerde soruna yol açan şeyin, öfke duygunuz değil, davranışlarınız olduğunuz unutmayın.**
- **Sakin kalmaya çalışın.**
- **Dikkatinizi karşınızdaki kişinin sözünü ettiği sorun ve o sorunun çözümü üzerine yoğunlaştırın.**
- **Karşınızdakine asla "Sinirlenme/ Sinirlenmeye ne gerek var" demeyin.**
- **Öfke anında mümkün olduğu kadar kendinizi ifade etmeyin, çıkıp biraz dolaşın, sakinleşin, sonrasında kendinizi, hissettiklerinizi paylaşın.**

## 2. KAYBETME KORKUSU

Kaybetme korkusu, ilişkiye duyduğumuz yoğun ihtiyaçtan kaynaklanır. Korku, karşımızdakine hissettiğimiz bir duygu değildir. Karşımızdakini yitirmeye dair bir duygudur. Onu yitirmeyle birlikte bizde ortaya çıkacak eksiklik, yetersizlik, çaresizlik, yalnızlık hislerine karşı bir tepkidir. Kendimizle ilgili bir duygudur.

Kaybetme korkusunun nedeni, karşımızdakine yüklediğimiz anlam, yalnız kalmaktan korkma, değersizlik duygusu, özgüven sorunu gibi psikolojik ihtiyaçlardır. Kaybetme korkusu karşımızdakine duyduğumuz ihtiyaç yüzünden oluşur ve bu ihtiyacın karşılanamamasıyla ilgili korkular bizi kendimiz gibi davranmaktan uzaklaştırır. İçimizden geldiği gibi değil, karşımızdakinin kabul edeceği, tepki göstermeyeceği şekilde davranırız.

Bu davranışlarla karşımızdakine dürüst olmamış oluruz. Ve çoğu zaman bunun farkında bile değilizdir. Bencil davranışların yoğun olduğu bir ilişkidir yaşadığımız. İhtiyaçlarımız karşılandıkça evliliğe olan düşkünlüğümüz de giderek azalır. Karşımızdaki bize bağlandığında, korkumuz azalır, duygularımız, romantizmimiz de azalır. Erkek ya da kadın fark etmez, korkuyla evliliğini sürdüren herkeste benzer davranışlar kendini gösterir.

Kaybetme korkusuyla yaşanan evlilikler iki tarafı da bunaltır. Korkuyu yaşayan taraf her kavgada ayrılık korkularına kapılır, panikler, dehşete düşer. O kendini böylesine kötü hissederken, korku nedeniyle sergilediği davranışlarla da karşısındakine kendini kötü hissettirir. Korku kişiyi hırçınlaştırır, karşındakine zarar veren davranışları ortaya çıkartır. Ya da kişiyi sindirir, ilişkinin egemenliğini tamamen karşıdakinin eline bırakır, ilişkide silik-

leşir, bir bireyin varlığı ortadan kalkar ve karşısındakine saygısının da sevgisinin de kaybolmasına neden olur.

Sevdiğimiz birinden ayrıldığımızda üzüntü duyarız. Üzüntü yerine korku yaşıyorsak, yokluk duygusu, nefes alamama, yüksek düzeyde kaygı, gerginlik hali yaşıyorsak, bu duyguları sevdiğimiz birinden ayrılmanın getirdiği acı olarak yorumlayamayız.

Kaybetme korkusunu zayıflık olarak gördüğümüz için kabullenmek istemeyiz. Bu korkuyu kabul etmek, zayıf, çaresiz hissettirir kendimizi. Başkalarına anlatmak bir yana, bunu kendimize bile söyleyemeyiz. Bu yönde yorumlar gelirse reddederiz. Bu hiçbir şeyi değiştirmez. Korkuyoruzdur. Bir de bu duyguyu inkâr etmek zorunda olmak, üstümüzdeki yükü daha da artırır.

Korkuya dair bu savunmaları geliştirenler, çevre tarafından güçlü kişiler olarak görülür. Ancak gerçek bu değildir. gizlenen korku, içerideki derinlikle ilgili mesaj vermektedir. Bu duyguyu inkâr etmemizin bir başka sebebi, bu kabulün bizi harekete geçmek zorunda bırakmasıdır. Fark etmek, anlamak, sorumluluk almaya götürür. Sevgiden yaptığımızı söylediğimiz pek çok davranışı terk etmek, yapmadıklarımızı da ortaya çıkarmak zorunda kalırız. Fedakârlıklardan vazgeçeriz, göstermediğimiz tepkileri açığa çıkarırız. Bu davranışlar, evliliği kaybetme riskini ortaya çıkarır. Bu ihtimali yaşamamak için, daha en başında kaybetme korkusunu reddeder, içimize dönmekten kendimizi korumuş oluruz. Bakmazsak görmeyiz, görmezsek üstüne gitmek zorunda kalmayız.

Kaybetme korkusu yaşayanlar, evlilikte fedakar olmayı sevgilerinin göstergesi olarak görürler. Bu davranışlarını yüceltirler, evlilik için ne denli çaba içinde olduklarını anlatırlar.

Kaybetme korkusu kendine güven duygusuyla yakından ilgilidir. Sağlıklı, dengeli kurulmuş bir evlilikte kaybetme korkusu yaşanmaz, yaşansa da kişilerin davranışlarını belirleyen ana faktör değildir.

Kendine güvensizlik, kaybetme korkusunun en önemli sebebidir. Kişi kendine güvenmediğinde, evliliğe farklı anlamlar yükler. Ya karşımızdakinin sahip olduğu niteliklerle kendimize güven sağlarız ya da onun bir erkek ya da kadın olarak hayatımızda olmasından, bizi seçmesinden, bize değer vermesinden özgüven ediniriz. Karşımızdakinin; eğitimi, ekonomik durumu, sosyal statüsü, işi tercih sebebimizdir. Kendimizde eksikliğini hissettiğimiz şeylere sahip kişileri tercih ederiz.

Korku, ilişkiyi içimizde yaşamamıza neden olur. Yaşadıklarımızla hissettiklerimiz arasındaki çelişkileri yorumlamaktan bitap düşeriz. Yorumlardan başımı kaldıramayız. Kendi kendi-

**!**

- **Kaybetme korkusunun başka duygular tarafından üstünün kapandığını unutmayın.**
- **Kaybetme korkusuyla davranışlarda bulunmanın, korkunuzu üreten durumları ortaya çıkartacağını aklınızdan çıkartmayın.**
- **Korkularınızın sizin kişilik yapınızın zayıf yerleri olduğunu, bunların ortaya çıkmasının sizin için bir fırsat olduğunu, bunları yendiğinizde kendinize olan güveninizin daha fazla artacağını, kendinizi daha güçlü hissedeceğinizi unutmayın.**

mize sorular sorar, cevaplar ararız. Sorunlarımızı konuşmaya, rahatsızlıklarımız için tepki göstermeye kalktığımızda, evliliğimizi kaybetmekten korktuğumuz için susar, geri çekiliriz. Evlilikte kendimizi eksik, değersiz, yetersiz hissederiz. Yalnızlık, yorgunluk, kendine güvensizlik yaşarız. Yaşamdan, ilişkilerimizden haz alamayız.

**!**

- **Kaybetme korkusunun üstünün başka duygular tarafından üstünün kapandığını unutmayın.**
- **Kaybetme korkusuyla davranışlarda bulunmanın, korkunuzu üreten durumları ortaya çıkartacağını aklınızdan çıkartmayın.**
- **Korkularınızın sizin kişilik yapınızın zayıf yerleri olduğunu, bunların ortaya çıkmasının sizin için bir fırsat olduğunu, bunları yendiğinizde kendinize olan güveninizin daha fazla artacağını, kendinizi daha güçlü hissedeceğinizi unutmayın.**

## 3. KISKANÇLIK

Kıskançlık bir duygudur. Kıskançlıkla ilgili sorun olarak karşımıza çıkan, bu duygunun kendisi değil, bu duygunun nasıl ifade edildiğidir. Kıskançlık, karşımızdakini kaybetme korkusunu temel alır. Karşımızdakini başka biriyle paylaşmak zorunda

kalmaya, onu kaybetmeye dair temel bir korkunun ürünü olarak ortaya çıkar. Daha üstte ise kendimizi değersiz hissetmek, başkalarından daha eksik, yetersiz hissetmemiz bu duyguyu tahrik eder. Ancak temel korku kaybetme korkusudur. Hayatımızda karşımızdakinin varlığına duyduğumuz yoğun ihtiyaçtır. Evliliği önemsediğimizin, karşımızdakine ihtiyaç duyduğumuzun göstergesidir kıskançlık duygusu.

Kıskançlık karşımızdakine zarar verecek şekilde yansımazsa, evlilik açısından çok olumlu bir süreci ortaya çıkartır. Kıskançlık, karşımızdakine kendisini önemli, değerli hissettirir, onu evliliğe bağlar. Kıskanılmak, karşımızdakinin bizi önemsediğini, bize ihtiyaç duyduğunu, bizi sevdiğini, bize hislerinin olduğunu gösterir. Bizi seviyorsa, kıskanılmak kişinin duygularını daha da artırır, evliliğe olan bağlılığı derinleştirir. Kıskançlık duygusu bir duygu olarak var olduğu ve karşımızdakine kendini kötü hissettirmediği sürece, evliliğin derinleşmesini, kişilerin birbirine yakınlaşmasını sağlar.

Kıskançlık duygusu hepimizde vardır, ancak çoğu zaman duyguyu ifade etmek yerine, karşımızdakini rahatsız edecek davranışlara başvurduğumuz için onda endişe uyandıran bir duruma dönüşür. Sadece duygu olarak aktarmayı başarabilmiş olsak evlilik derinleşir, bağlılık artar, güven duygusunun gelişmesini hızlandırır.

Duyguların, düşüncelerin karşılıklı paylaşıldığı evliliklerde ortaya çıkan kıskançlıklar, değerlidir. Bu tür evliliklerdeki kişiler karşısındakine hoyratça davranmaz, onu incitmez, kendini ifade ederken onun hissedeceğini de düşünür ve duygusunu bu şekilde aktarır, bu çaba, bu özen, kıskançlığın sahiplenici tarafıyla birleştiğinde kişiye daha da değerli olduğunu hissettirir.

Kıskançlık kelimesini duymak bile hepimizin tüylerini ürpertir. Kıskanılmak kendimizi boğuluyormuş gibi hissetmemize neden olur. Sorgulanacağımız, yargılanacağımız, suçlanacağımız, özgürlüğümüzün elimizden alınacağı, kontrol, takip edilme ve daha pek çok rahatsız edici davranışlar aklımıza gelir. Bu nedenle kıskançlık kelimesi rahatsız edici duyguları çağrıştırır.

Kadının erkekten daha kıskanç olması genel bir kanıdır. Kadının kendine olan güveninde erkeğin ilgisi çok önemli bir yer tutar. Kadının özgüveninin büyük kısmını cinsel kimliği üzerinden alması onu erkeğin ilgisine karşı daha hassas yapar.

Erkeğin ilgisinin farklı alanlara kayması, kadında kendine güven sorunu, değersizlik gibi duyguların oluşmasına neden olur. İlginin neye, nereye kaydığından daha önemli olan, ilginin kaybolmasıdır. Erkek işini, annesini, arabasını, arkadaşlarını, futbol takımını, kahvesini, siyasetini kadından daha fazla önemsediğini hissettirirse bunların hepsini kıskanır kadın. Bu erkeğe tuhaf gelir. Kadının bunları kıskanmasını, kendini onlarla kıyaslamasını anlamaz. Ona göre kıskanmak kendi cinsinden başka bir şeyle paylaşılmak zorunda kalmaktır. Burada da cinslerin kişilik yapıları, ilişkiye bakışı arasındaki önemli fark kendini gösterir.

Kadının özgüven hususunda kişilik olarak erketen daha zayıf olması, ilişki içinde de erkeğe göre daha zayıf olmasına neden olur. Bu nedenle kıskançlık davranışları kadında daha yoğun görünür. Bu hassasiyet erkeğe bazen tuhaf, bazen abartılı görünse de bunlar gerçektir ve erkek tarafından önemsenmelidir. Ne yazık ki bizim toplumumuzda kadının rahatsızlığı çok önemsenmez, çocuksu tepkiler, tavırlar, rahatsızlıklar olarak görülür erkek tarafından. Geçiştirilir. Her kadın böyledir diye düşünür erkek. Bu oldukça problemli bir düşüncedir. Kadına

anlaşılmadığı hissini verir, ilişki içinde yalnız bırakır, evliliği olumsuz etkiler.

Erkekte durum farklıdır. Eşinin ilgisini kaybetmekten pek korkmaz, daha çok aldatılma korkusu yaşar, bu yüzden kıskançlık gösterir.

Erkek için aldatılmak, kelime anlamının ötesinde anlamlara sahiptir. Aldatılmış bir erkek olmak, çevre tarafından yargılanan, aşağılanan biri olmaktır erkeğe göre. Çevre çoğu zaman erkeğin hissettiği bu korkulara da neden olur. Aldatılmış erkeği yargılar, aşağılar.

Aldatılmış olmak, kadınlar arasında, acınacak, üzüntü duyulacak bir halken, erkeklerin dünyasında aşağılayıcı bir durumdur. Erkeklerin büyük kısmı, aldatıldığı halde eşiyle ilişkisini devam ettiren erkeklerle ilişkilerini sürdürmezler, arkadaşlıklarını keserler. Aldatıldığı halde evliliğini sürdürmeye çalışan erkeğin çevresi, sorunu sadece o erkeğin sorunu olarak görmez, sorunu toplumsallaştırır, aldatılan ve evliliğini sürdürmeye çalışan erkeği dışlar. Bu toplumsal tutumlar erkeğin aldatılmaya karşı çok derin bir korku beslemesine neden olur. Aldatılmaya dair geliştirilen yoğun korkular, bu davranışlara gösterilen büyük tepkilerin, şiddet, yaralama, öldürmeye kadar varan tepkilerin en önemli nedeni toplumsal yargılardır. Erkek bu davranışa, aldatıldığı için değil, toplumsal açıdan aşağılanan bir duruma düştüğünü düşündüğü için bu kadar derin tepki gösterir ve bu nedenle aldatılmaktan bu kadar çok korkar. Bu korkusunu da korku olarak açıklamaz, kadının üstüne baskı olarak yansıtır. Kadın kendisine haber vermeden bir yere gittiğinde, sormadan hareket ettiğinde kendini aldatılmış gibi hisseder.

Aldatma olmamasına rağmen, gösterilen bu aşırı tepkinin nedeni, erkeğin bilinçaltından gelen korkularıdır. Bir erkek; erkek olarak aldatılmaktan değil, aldatılmış bir erkek olarak toplum içinde var olmaktan, çevresi tarafından böyle algılanmaktan korkar.

Bazı kadınlar, hayatlarına sınır getirilmesini, erkeğin onun davranışlarına biçim vermesini isterler. Erkeğin aldatılma korkusu yüzünden sergilediği bu aşırı hassasiyet, sahiplenicilik, bu kadınlar için sevgi anlamı taşır. Bu bir sevgi davranışı değil, korku, endişe kökenli bir davranıştır. Bu tutumları sevgi olarak değerlendiren kadınsa yoğun biçimde kendine güvensizlik yaşayan biridir. Bu kadar derin sahiplenme durumunda kaybetme korkuları en aza inmiş olur.

Kıskandığımızda karşımızdakini suçlamak, yargılamak, umursamaz davranmak, bizi rahatsız eden davranışın aynısını yapıp ona haddini bildirmeye, onu kıskandırmaya, ona zarar vermeye çalışmak karşımızdakine kendini kötü hissettirir. "Seni kıskanıyorum" sözünü karşımızdakinden duyduğumuzda kendimizi önemli hissederken, davranışlara dökülmüş kıskançlık duygusu bize zarar verir. Bizi evlilikten uzaklaştırır.

Eşimizin, bizi kıskanmasına rağmen, hiç kıskanmıyormuş gibi davranmasıdır umursamazlık. Kıskanılmamak kendimizi değersiz, önemsiz, kötü hissettirir. Hissettiğimiz bu duygular karşımızdakine güvensizlik yaşamamıza neden olur. Onun için önemli olsaydım kıskanılırdım diye düşünürüz. Bu düşünceler, değersizlik, yetersizlik, eksiklik duygularını oluşturur. Kıskandığımızı hissettirmemek, bunu saklamak, aynı zamanda kendimize güvenmediğimizi gösterir. Kıskandığımız anlaşılırsa karşımızdakini önemsediğimiz ortaya çıkar ve ilişkide zayıf düşmüş

oluruz. Karşımızdaki bizim ona ne kadar çok ihtiyaç duyduğumuzu, onu ne kadar önemsediğimizi anlar ve bize bencilce davranır diye endişe ederiz. Bizi zayıf görmesinden korkarız. Kendimizi korumak için de duygularımızı saklar, umursamıyormuş gibi görünürüz. Hatta çoğu zaman kendimize bile bu telkinleri veririz. Onu kıskanmadığımızı hissetmeye ve karşımızdakine de bunu hissettirmeye çalışırız. Bu davranış da karşımızdakinin sevilmiyormuş, değer görmüyormuş, önemsizmiş gibi hissetmesine neden olur. Bu duygular onun evliliğe bağlanmasına, güven duymasına engel olur.

Kıskançlığın en çok zarar veren ifadelerinden biri de aynıyla karşılık vermektir. Karşımızdakinin çoğu zaman farkında olmadan yaptığı, bize kendimizi kötü hissettirdiği bir davranışa bilinçli olarak cevap vermemiz, yaptığı davranışın aynısını yapıp ne kadar incindiğimizi, ne kadar kendimizi kötü hissettiğimizi ona göstermeye çalışmaktır bu tutumun nedeni. Yaşadığımız acıyı onun da yaşamasını, böylece bizi anlamasını sağlamaya çalışırız. Bu davranışı sergilememizin bir başka nedeni ise ondan daha aşağıda, daha değersiz olmadığımızı ona göstermektir, böylece ona karşı zayıf olmadığımızı gösterecek ve ondan kendimizi koruyacağız. Aynıyla karşılık vermek evliliği krize götürür. Bu tutumlar evliliği tüketir, saygıyı bitirir. Öfke ve düşmanlık duygularını artırır. Düzelmesi çok zor bir güven sorunu ortaya çıkartır.

Kıskançlığımızı karşımızdakini suçlayarak, onu yargılayarak ifade etmek, ya da umursamaz davranmak, aynıyla karşılık vermek karşımızdakine kendini kötü hissettirir. Bir duyguyu, duygu olarak değil de karşımızdakine zarar verici bir davranışla ifade edersek, karşımızdakinden anlayış yerine tepki görürüz.

Bundan şikayet etmeye de hakkımız yoktur. Bu davranışları sergileyenler, eleştirildiklerinde tepki gösterirler. Kıskançlığın niçin eleştirildiğini, birini sevdiğinde onu kıskanmanın normal bir şey olduğunu söylerler, bunu savunurlar; ancak sorunun duygu değil de davranışları olduğunu kabullenmek istemezler.

**!**

- **Eşinizi kıskanmanız ona kendini önemli değerli hissettirdiğini unutmayın.**
- **Kıskançlık duygusu değil, bu duygunun ifade ediliş biçimi üzerine odaklanın.**
- **Zayıf görünmemek için kıskanmamaya, kıskandığınızda bunu söylememeye çalışmayın, kıskandığınızı belirtin.**
- **Kıskandığınızda onu eleştirmeyin, suçlamayın, yargılamayın, kontrol davranışı geliştirmeyin, yüksek ses, hakaret, şiddet içeren davranışlarda bulunmayın, karşınızdakinin hareket alanını kısıtlamaya çalışmayın, kiminle görüşüp kiminle görüşmeyeceğini belirlemeye çalışmayın, sadece duygunuzu anlatın, içinizde yaşadığınız sıkıntıyı anlatın.**

## 4. KAPRİS

Kapris, erkeğin kadında illet olduğu bir davranıştır. Rahatsız olunan durumu karşı tarafa aktarmak yerine, ilişkiden çekilip,

surat asıp, sorunu davranışlara yansıtarak erkeğin anlamasını sağlamaya çalışmaktır kapris.

Neden yapıldığının belirtilmemesi gerginlik oluşturur. "Ne oldu, bir şey mi var?" sorusuna, "Hayır" cevabı erkeği daha da gerer, huzursuz eder. Soğuk davranışlar erkeği zaten germektedir, buna bir de "Ne oldu?" sorusuna gelen "Hayır" cevabı gerginliği daha da artırır.

Bir sonraki soru "Neden böyle huzursuzsun o zaman?"dır. "Bir şey yok, sana öyle gelmiştir" cevabı ise sinir bozucu durumu en üst seviyeye çıkartır. Erkek, nedenini bilmediği bir gerginlikle baş etmek zorunda kalmamış, bir de kendi hislerinin önemsenmemesi, daha da belirsiz bir sürecin olmasına neden olmuştur. Bu içinden nasıl çıkılacağı belli olmayan, kontrol edilemez bir süreçtir.

Kadın huzursuzdur. Suratı asılmıştır, gergin bir durum söz konusudur. Kadının bir sıkıntısı vardır, bu bellidir. Ancak durumun ne olduğu, neden olduğu belli değildir ve bu durumu anlaşılır hale getirecek yaklaşımlara kadın kendini kapamıştır. Alınan umarsız cevaplar sinirlerin gerilmesine, erkeğin yaka silkmesine neden olur.

Kapris davranışı, daha çok çocukların kullandığı bir ifade biçimidir. Çocuklar konuşarak değil davranışlarıyla kendilerini ifade ederler. Rahatsız olduklarında ağlarlar, istekleri yerine gelmediğinde dudak büzerler. İsteklerinin karşılanmamasından hoşlanmazlar.

Duygusal tepkilerimizi, büyüdükçe konuşarak ifade ederiz, etmeyi öğreniriz. Bu insan olma sürecimizin bir gelişimidir. Bizler kendimizi ifade etmek için davranışlarımız yerine konuşmayı tercih ettikçe birey oluruz, gelişiriz. Duyguların davra-

nışlarla ifadesi, çocukluk döneminden çıkamadığımızı gösterir. Bu nedenle kapris davranışı çocuksu bir davranıştır. Ancak, her nedense bu, kadında kapris olarak değerlendirilirken, erkekte çocukluk olarak görülür.

Bu algı, zayıflığın kadının bir özelliği olduğunun, kültürel yapımızın kadını böyle algıladığının bir göstergesidir. Kapris, kadına has, ona yakışan bir davranış olarak görülürken, erkekte çocukluk, yetişkinliğine ait yakıştırılmayan bir tavır olarak değerlendirilir. Kapris kadınsı bir davranıştır, ancak bu erkeklerin kapris yapmadığı anlamına gelmez. Davranış dilini kullanarak kendini ifade eden pek çok erkek vardır. Kapris sorunlu bir davranıştır. Karşıdakine kendini kötü hissettiren bir ifade biçimidir ve cinsiyeti ne olursa olsun uzak durmamız gereken bir davranıştır.

Kapris yapan kişi, ne istediğinin söylemeden anlaşılmasını ister. Böylece karşısındakinin kendini sevdiğini, önemsendiğini düşünür. Bu şekilde sevgiyi ölçer.

"Ben söyledikten sonra ne anlamı var!" cümlesi bu yüzdendir. O söylemeden onun yerine düşünülmesi, sorun her neyse halledilmesi, o kişiye duyulan sevginin göstergesidir. Kapris yapan böyle düşünür. Eğer onu seviyorsa, ne istediğini, neyden rahatsız olduğunu söylemeden anlar.

Bu davranış karşıdan tepki görse de sürdürülür. Kadının bu tutumu sürdürmesinin nedeni, ilişkinin başlangıcındaki erkeğin tavrıdır.

Flört döneminde, kadının kendini sevmesi için çabalayan erkeğin tüm hayatı kadının duyguları, onun kendisi hakkında ne düşündüğü, ne hissettiği olmuştur. Anlama çabasını kadını kendisine bağlamak için yoğun derecede kullanmıştır. Kadının hoşlanacağı şeyleri o istemeden karşılamış, rahatsız olacağı du-

rumları ortadan kaldırmıştır. Bu çabayla, erkek kadının duygularını o söylemeden anlamış ve yerine getirmiştir. Kadın bu ilişki biçimine alışmıştır. Böyle olduğu için o ilişkiyi tercih etmiştir. Hayatını kadına adamış bir erkek istemektedir.

Kapris ilişkide kadını korur. Kadının ilişkide sorun yaşamasını, endişeli durumlar yaşamasını engeller. Mesela, erkeğin sevgisinde bir yetersizlik hissediyorsa; onu anlamaya çalışmak, erkek bencil davranıyorsa tepki göstermek, mücadele etmek yerine, kapris yaparak çözmeye çalışır. Bu durum kaybetme korkusunu azaltır. Kadın çabalamadan isteklerinin yerine getirilmesini sağlamıştır. Kadın kapris davranışını bir ifade biçimi olarak kullanır ve kapris yaptığını da düşünmez.

Erkeğin kapris yapma hakkı yoktur, çünkü ilişkiyi istemektedir. İsteyen taraf kapris yapamaz, yapsa da bir şey ifade etmez. Kendi kendine kapris yapar sonra vazgeçer. Erkek kaprislerini genelde evlilik sonrasına bırakır. Kadın erkek ilişkilerinde genel olarak, evlilik öncesinde kadın, evlilik sonrasında ise erkek daha yoğun kapris davranışlarını sergiler. Bu durum kişinin ilişkinin içindeki gücüyle (kendine güveni, kaybetme korkusunun yoğunluğu, ilişkiye olan ihtiyacı) orantılıdır. Kişinin ilişkiye olan ihtiyacı, kaybetme korkusu azaldıkça kapris davranışlarının yoğunluğu giderek artar.

Kaprisle erkeğe taleplerin ifade edilmesi, erkeğin ilişkiyle ilgili hassasiyetinin, ilişkiyle ilgili korkularının, kaygılarının kullanılmasıdır. Erkeğin kaybetme korkusu, talep edilen davranışın oluşturulması için kullanılmıştır. Talebini ifade edip, ikna etmeye çalışmak, ikna edemiyorsa mücadele etmek yerine, erkeğin ilişkiye olan bağlılığı, kaybetme korkusu kullanılmış olur.

Kapris etkili ifade biçimidir.

!

- **Konuşmadan anlaşılmayı beklemenin bencil bir davranış olduğunu ve eşinize kendini kötü hissettireceğini unutmayın.**
- **Bu davranışı sergilediğinizi fark edemeyebilirsiniz, bu yüzden eşinize sorun ve bu tutumunuzu anlamaya çalışın.**

## 5. SUÇLAYARAK İLETİŞİM KURMAK

İlişkilerimizde çoğu zaman kullandığımız bir üsluptur karşımızdakini suçlamak ve yargılamak. Kendimizi ifade ediyoruz dediğimiz çoğu zaman, duygularımızı, düşüncelerimizi ifade etmek yerine karşımızdakini suçlar ve yargılarız, onun davranışlarını eleştirir, yorum yaparız.

Suçlanan hiç kimse suçlamayı kabul etmez. Suçlu olduğunu bilse de kendini savunmaya çalışır. Suçluluk duygusunu hiçbirimiz sevmeyiz, hoşlanmayız, çünkü rahatsız edici bir duygudur. Suçlanma, kişiye yanlış bir davranış sergilediği hissini verir. Suçlanan kişinin bu davranışa gösterdiği tepki, karşıdakinin rahatsız olmasından ziyade, onu yargılamasıdır. "Suçlusun!" yargısının kişiye hissettirilmesidir. Bu da bizim karşımızdakine karşı tutum geliştirmemizde önemli bir etkendir.

Evlilik içinde önemli hususlardan biri de suçu hemen kabul etmektir. Bu tavır sorunun konuşulmasını, soruna neden olan

davranışın anlaşılmasını ve sorunun çözülmesini engeller. Sorunu "Suçlu benim!" diyerek üstümüze alsak da, bu davranış bir erdem olarak görülse de çoğu zaman sorun iki taraflıdır. Sorun hakkında iki tarafın da duyguları düşünceleri vardır. Taraflardan birinin sorunu üstlenmesi, diğer tarafın kendini sorgulamasına engel olur. Ve bizim sorunlu davranışa neden olan karşı davranış her neyse onun devam etmesine neden olur. Evlilikte suçlu taraf olmaz, sorunlara böyle bakmak çözümü imkânsızlaştırır. Sorunlar konuşulurken "Suçlu, hatalı olan kim?" diye bakmak yerine, "Bu sorun neden ortaya çıktı?" düşüncesiyle yaklaşmamız gerekir.

Suçu kabul etme çoğu zaman kolay olanıdır. Aldatmış bir eşin "Ben şeytana uydum!" demesi, yanlış davrandığını, suçlu olduğunu kabul etmesi hiçbir şey ifade etmez, sadece sorunu gizler.

Karşımızdakini yargılayarak onun hakkında olumlu ya da olumsuz bir karar vermiş oluruz. Yargılamak karşımızdaki hakkında karar vermektir. Onu mahkeme etmektir. Evliliklerimizi kötüleştiren şeylerden biri de karşımızdaki hakkındaki olumsuz yargılarımızdır.

Karşımızdaki hakkında olumlu sözler, düşünceler takdir ve övgü olarak değerlendirilir. Ve olumlu yansır. Ona kendini iyi, değerli hissettirir. Olumsuz sözlerse karşımızdakine kendini kötü hissettirdiği için evliliğimize zarar verir.

Yargılama sorunu, karşımızdaki hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmak ve bu yargılarımızı ona ifade etmektir.

"Aşağılık kompleksin var."

"Basitsin birisin."

"Korkaksın sen."

"Kendine güvenmiyorsun."

"Senden hiçbir şey olmaz."

"Sen ne biçim kadın/erkeksin."

gibi cümleler karşımızdakini yargıladığımız, suçladığımız ifadelerdir. Yargılayarak karşımızdakinin kişiliğine bir anlamda hakaret etmiş oluruz. Karşımızdaki kendini böyle hisseder. Niyetimiz öyle değildir oysa. Biz karşımızdaki hakkındaki düşüncelerimizi ifade etmişizdir aslında.

İletişim çatışması denen durum tam da budur. Karşımızdakini suçlarız, yargılarız, bu davranışımızın, ifadelerimizin farkında olmayız ve karşımızdaki hakkındaki duygu ve düşüncelerimizi söylediğimizi zannederiz. Anlaşılmadığımızda da "Neden anlaşılmıyorum, bu sözlerime neden tepki gösteriliyor?" diye şaşırırız. Oysa şaşıracak bir şey yoktur, çünkü biz kendimizi ifade etmemiş, karşımızdakine kendini kötü hissettirecek tutumlar sergilemişizdir, o da kendini savunmaya çalışmıştır.

Karşımızdakini suçlamamızın, yargılamamızın nedeni; duygularımızı, rahatsızlığımızı söylemekten çekinmemizdir. Duygularımızı ifade etmek karşımızdakini önemsediğimizi gösterir. O sergilediği davranışla bize kendimizi kötü hissettirmiştir. Bir de duygularımızı ona söylemek, duygularımızın anlaşılmaması, önemsenmemesiyle karşı karşıya kalmak, kendimizi önemsiz, değersiz birisi gibi hissetmemize neden olacağı için bundan kaçarız, karşımızdakini kırmaktan, onun bizi kırmasından endişe eder, bundan kaçınırız.

Suçlanma, yargılanma davranışları karşımızdakinin "özeleştiri" yapmasını engeller. Karşımızdakini kaybetmekten korkuyorsak suçu üstlenir, yargıyı kabul eder, bedelini öder, sorunu geçiştiririz. Tüm bu tutumumuzun nedeni de karşımızdakini

anlamış olmaktan değil, onu kaybetmekten korkuyor olmamızdır. Kaybetmekten korkmuyorsak ya açıklama yaparız ya suçlamayı, yargılamayı reddederiz ya da umursamayız. Onu olumlu bir eleştiri olarak görmeyiz.

Suçu üstlenmekle öz eleştiri yapmak birbirinden farklıdır. Suçlanma, yargılanma öz eleştiri sürecinde olumsuz bir durum ortaya çıkartır. Meydana getirdiğimiz davranışın karşımızdakini rahatsız ettiğini, üzdüğünü onun davranışlarından, sözlerinden anladığımızda kendimizi suçlu hissederiz, kendimize dönüp bakarız, özeleştiri yaparız. Neden ona kendini kötü hissettirdiğimizi, o davranışları niçin sergilediğimizi sorarız kendimize.

Suçlama, yargılama; kendimizle ilgili bir duygu değil, karşımızdakiyle ilgili yorumumuzdur. Bir olay esnasında, karşımızdakinin üzülmesi bize kendimizi kötü hissettirmezken, onun bizi suçlaması kendimizi kötü hissettirir. Kendimizi kötü hissederken de, davranışlarımızla ilgili özeleştiri yapamayız. Suçlanmak, yargılanmak, kişiyi ilişkiden uzaklaştırır. Hakkımızdaki olumsuz düşüncelerin yoğunlaştığı bir ilişkide kendimizi iyi hissetmeyiz. Suçlanmak, yargılanmak bizi ilişkiden soğutur. Karşımızdakinin niyeti bizi suçlamak, yargılamak olmasa da kendimizi kötü hissetmekten, hep açıklama yapmaktan, kendimizi savunmaktan ve aklamaya çalışıyor olmaktan kurtulamayız. Bu bizi de, evliliği de çok yorar.

Karşımızdakinin suçlama ve yargılama davranışlarına savunma geliştirmek yerine aynıyla karşılık vermek evliliği daha da sıkıntılı hale getirir. Onun suçlamasına, yargılamasına biz de onu suçlayarak, yargılayarak cevap verirsek, sonu olmayan ve giderek derinleşen bir çatışmanın içine yuvarlanırız. Bu tutum sorunu giderek derinleştirir. Taraflar her defasında daha kötü tepkiler gösterir. Suçlanma, yargılanma durumuyla karşı karşıya kaldığımızda, sabırlı olanlarımız tepki vermeden durumu izle-

yebilir, savunma yapmaz. Sabır gösteremeyenlerse ya ortamı terk eder ya da kendini savunmaya çalışır.

Karşımızdakini suçlama ve yargılama davranışlarından kurtulmak, bu davranışları sergilediğimizin farkında olmakla başlar. Duygularımızı, düşüncelerimizi ifade ettiğimizi zannettiğimiz için, karşımızdakini suçlayıp, yargıladığımızın farkında olmayız. Bu nedenle, öncelikle yapmamız gereken, bu davranışları sergileyip sergilemediğimizi anlamaya çalışmaktır.

Suçlama ve yargılama davranışları genelde bir tartışma, kriz anında ortaya çıkan davranışlardır. Bu davranışlara tartışma sırasında başvuruyorsak, tartışma sırasında susmaya çalışmalı, herhangi bir şey söylemekten kaçınmamız gerekir. Tartışma bitip de sakinleştiğimizde, gerginliği üzerimizden attığımızda kendimizi ifade etmemiz gerekir. Çünkü tartışma sırasında yaşadığımız endişe, korku, gerginlik bizi duygularımızı anlatamaz hale getirir, panik halinde karşımızdakini suçlamaya, yargılamaya başlarız. Bu davranış sorun çözmek yerine sorunları artırdığı için, ortaya çıktığı anda onu engellemek, kendimizi ifade etmeyi sonraya bırakmak daha doğru bir tutum olur. Sorunu daha da derinleştirmemiş ve kendimizi de ifade etmiş oluruz.

Bazı kişiler için suçlama ve yargılama davranışları sürekli kullanılan bir kendini ifade biçimidir. Sadece tartışma sırasında değil, her iletişimde bunu kullanırlar. Bu tür davranışları olan kişiler bu sorunu kendi başlarına çözemezler, psikolojik yardım almaları gerekir.

Suçlanma ve yargılanma anında nasıl bir tepki verirseniz verin, bu davranışı engelleyemezsiniz. Kendimizi savunmaya kalktığımızda, karşımızdaki daha çok üstümüze gelir, daha sert tepkiler gösterir. Çünkü kendini ifade ettiğini sanıyordur ve o kendini ifade ederken, etmeye çalışırken bizim kendimizi savunmaya çalışmamız onu anlamadığımızı, anlamaktan

kaçtığımızı, onu önemsemediğimizi, ona değer vermediğimizi hissettirir. Bu duygular onu daha çok setleştirecektir, o daha sert davrandıkça biz kendimizi daha çok savunma ihtiyacı hissederiz. Bu giderek sertleşen bir iletişim sürecidir. Savunma yaparak, karşımızdakinin zarar verici davranışlarını daha tahrik etmiş oluruz. Bu davranışa gösterebileceğimiz tek tepki, bu davranışlar anında hissettiğimiz duyguyu karşımızdakini anlatmaktır.

**!**

- **Kendimizi ifade ettiğimizi zannettiğimizde çoğu zaman eşimizi eleştiriyor, suçluyor, ya da yargılıyor ya da onun davranışları hakkında yorum yapıyoruzdur.**
- **İletişim biçimimizi küçük yaşlarda oluşturduğumuz için bu davranışlar bizde kalıp halinde mevcuttur, bu kalıpları sergilediğimizin farkında olmayız. Bu davranışları sergileyip sergilemediğimizi çevremizden gelen eleştirileri göz önüne alarak kontrol etmeliyiz, sergiliyorsak bu ifade biçimini değiştirmeliyiz.**
- **Eleştirip, suçlarsanız, yargılarsanız, onun hakkında yorum yaparsanız, eşiniz kendini savunma ihtiyacı hisseder, sizi anlamaya çalışmak yerine suçluluk durumuna karşı savunma geliştirir.**
- **Unutmayın, eşinizi eleştirmek, davranışları hakkında yorum yapmak , kendimizi ifade etmek değildir. Kendini ifade edemeyen anlaşılmaz.**

## 6. SURAT ASMA DAVRANIŞI

Surat asmak hemen hepimizin sergilediği bir davranış biçimidir. Bunu öfkenin dışavurumu olarak yorumlasak da gerçek tam olarak böyle değildir. Bu eksik yorum, karşımızdakine nasıl davrandığımız hususunda yeterince öz eleştiri yapmamızı engeller. Surat asmak; kızgınlık, öfke yansıması değildir.

Öfke, o an yaşadığımız olaylar neticesinde ortaya çıkar ve duygusal bir tepkidir. Karşımızdakinin bize bencilce davranmasına, zarar vermesine ya da o karşımızdakinin niyeti ya da davranışı böyle olmasa da bizim kendimizi fizyolojik ya da psikolojik olarak tehdit altında hissettiğimiz durumlarda ortaya koyduğumuz bir tepkidir. Temelde organizmanın kendini koruma refleksidir. Ortada bir tehdit vardır ve organizma kendini bundan korumalıdır.

Öfke, kişinin yaşadığı olaylara karşılık metabolizmada oluşan biyokimyasal bir süreç ve duygusal bir durumdur. Genelde anlıktır ve uzun sürmez.

Tüm gün, hafta boyunca sürmez. Surat asmayı öfkeden ayıran temel özelliklerden biri de burada ortaya çıkar. Günlerce, haftalarca süren surat asmaları öfke olarak değerlendiremeyiz. Surat asma davranışını sergilediğimizde bedenimizin dışarıya verdiği belirtilerle öfke anındaki belirtiler benzediği için böyle bir yorum yapılsa da bu doğru bir benzetim değildir. Surat asmak, öfke duygusunun bir taklididir. Karşısındaki kişiye öfkeli olduğu mesajı vermeye çalışılır bu taklit davranışıyla birlikte. Bu ayrıntı önemlidir. Bunu anlamak çoğumuzun sergilediği bu tutumu terk etmemizi de sağlayacaktır. Öfke bir duygudur; surat asmak bir davranıştır. Surat asmak bir duygu değil, davranıştır. Bu nedenle karşımızdaki kişiye farklı anlamlar verir, kendini

kötü hissettirir. Öfkeli olan birine hissettiğiniz duyguyla size surat asan birine hissettiğiniz duygular farklıdır.

Surat asmak bir yönüyle karşımızdakini cezalandırmaktır. Bilinçli olarak yapmasak da, bilinçaltımızda böyle bir arzu, niyet kendisini ortaya koyar. Surat asarak karşımızdakini cezalandırırız, isteklerimizin yerine getirilmesi için bu davranışı zorlayıcı bir unsur olarak kullanırız.

Birçok cezalandırma davranışı vardır ve surat asmak bunların en sık kullanılanlarından biridir. Cinsel ilişkinin kesilmesi, alınması düşünülen hediyelerden vazgeçilmesi, Karşıdakinin aldığı hediyeleri kabul etmemek, yakınlaşma çabalarını engellemek, karşıdakinin hassasiyetleri için değiştirilen davranışlara yeniden geri dönmek, haber vermeden planlar yapmak, plansız harcamalar içine girmek, iletişimde sık sık iğneleyici imalarda bulunmak, geçmişte kalmış meseleleri açmak, sırları açmak, onu suçlamak, özel günleri bilerek atlamak, duyguları konuşmayı kesmek, sürekli eleştirmek, sürekli emir cümleleri kullanmak, konuşmamak cezalandırma davranışlarıdır. Hepimizin evliliklerinde bu tür davranışlar mevcuttur. Hepimiz bu davranışların bir kısmını yapıyoruzdur. Surat asmak bu davranışlar gibi bir cezalandırma davranışıdır. Daha temelde ise kişinin içindeki duyguları ifade etme biçimidir. Karşıdakini rahatsız eden bir ifade biçimi olduğu için de soruna yol açar.

Size surat asıldığında ne hissedersiniz? Kendinizi nasıl hissedersiniz? Ne olduğunu bilmediğiniz bir gerginlikle karşılaşmışsınızdır ve karşınızdakinin ne hissettiğini, ne düşündüğünü bilmiyorsunuzdur. Kendini belirsizlik içinde hissetmek herkesi gerer. Ne zaman biteceğini bilmediğimiz bir durumla karşı karşıyasınızdır. Ve böyle durumlarda durumu anlamak için sorduğunuz her soru yine belirsizlikte bırakılarak size geri döner.

Ortada bir değişiklik yoktur, siz öyle görmektesinizdir, size bu hissettirilir. Elbette bu durum daha da rahatsız edici bir durumu ortaya çıkartır. Daha kötü olanı, bizim de aynı davranışla karşılık vermemizdir. Aynı evde surat asan iki kişi! Sinir harbi yaşatır iki taraf da. Bir süre sonra iletişimi açmak için bir şey yapmak isteseniz de karşı taraftan göreceğiniz tepkiden korkarak bundan geri duracağınız bir savaş alanına dönüşmüştür ortam. Bir süre sonra, biz de ona uyarız; aynı şekilde karşılık veririz ve böylece bir sinir harbi başlar, bu davranışlar bizi yorar, bıktırır ve bizi ilişkiden soğutur, uzaklaştırır.

Cezalandırma davranışına, duygularımızın önemsenmeyeceği endişesiyle başvururuz. Duygularımızı ifade ettiğimizde karşımızdakinin bizi önemsememesinden, bundan dolayı kırılmaktan ya da ne yapacağımızı bilemeyip karşımızdakini kırmaktan korkarız. Kırılırsak, canımız yanar. Bu nedenle bilinçaltı bir refleksle, duygularımızı açıkça söylemek yerine, dolaylı bir anlatım olan surat asma davranışına yöneliriz. Bu daha güvenli ve daha kolay bir yoldur.

Karşımızdakini kırma endişesi de duygularımızı açıkça ifade etmemize engel olur. Rahatsızlıklarımızı ifade ettiğimizde karşımızdaki bunu anlamayabilir, anlamak istemeyebilir, rahatsız olabilir, tepki gösterebilir, hatta ilişkiyi bitirmek isteyebilir. Bu riski göze almak yerine duygularımızı dolaylı şekilde ifade etmek yine daha güvenli, daha kolaydır. Bir başka nedense, kendimizi yetersiz hissetme kaygısıdır. Duygularımızın ifade edilmesi evliliğimizi önemsediğimizi gösterir. Karşımızdakine ve evliliğimize bağlı olduğumuzu hissettiririz kendimizi ifade ederek. Önemsemediğiniz bir ilişkide kendinizi anlatma ihtiyacı hissetmezsiniz. Duygularımızı ifade ettiğimizde karşımızdakinin bizi ona karşı zayıf görmesinden, bu zayıflığı kullanıp

bencil davranmasından korkarız. Bencil davranışlarına tepki gösteremeyiz, evlilik içinde silik bir kişilik olarak ortaya çıkar ve kendi benliğimizi yitirir, özgüvenimizi kaybederiz. Duygularımızı surat asarak davranışlarımızla gösterirsek duygularımızı belli etmemiş oluruz ve karşımızdakine karşı da kendimizi korumuş oluruz.

Kendimize çok güvendiğimiz, kendimizi karşımızdakinden değerli, üstün, önemli hissettiğimiz zamanlarda da bu davranışlara başvururuz. Karşımızdaki nasıl olsa bizden daha fazla evliliğe ihtiyaç duymakta, önemsemektedir, o halde bizi anlamalıdır. Biz kendimizi ifade etmek zorunluluğu yaşamadan o bizi anlamalıdır. Surat astığımızda karşımızdaki bizim bu halimizden etkilenecek, evliliğini kaybetme korkusu yaşayacak ve biz ne bekliyorsak onu anlamaya odaklanacaktır. Ve biz her neden rahatsız olmuşsak, söylemeye gerek duyulmadan anlayacak ve sorunu çözecektir.

!

- Öfkeyle surat asma arasında farklar vardır, kendinizi bu konuda araştırın, anlamaya çalışın ve yapıyorsanız bu davranıştan mutlaka vazgeçin, bunun için çabalayın.
- Surat asma davranışı pek çoğumuzun sergilediği bir tutumdur ancak bunu olumsuz bir davranış olarak gördüğümüz için kabul etmek istemeyiz.
- Bunu yapıp yapmadığımızı biz değil, ilişki kurduğumuz insanlar bilir. Eşinize sorun: "Ben surat asıyor muyum?"

## 7. ÜSTÜNLÜK MÜCADELESİ

İki yarışmacı arasında yaşanan üstünlük mücadelesinin kadın ve erkek ilişkilerinde neden var olduğunu sormak anlamlı bir sorudur. Böyle bir davranışın evlilik içinde var olması saçmadır, gerçekte de böyle bir durum evlilik içinde yoktur. Ancak davranışları dışarıdan yorumladığınızda bu hisse sizi kaptıran durumlar görebilirsiniz. Rekabet sorunu pek çok evliliğin sorunudur ve nedense bu sorun erkeklerin sorunudur. Evlilikte, rekabetle ilgili şikâyetler daha çok erkeklerden gelir. Erkek, kadının kendisiyle yarıştığını düşünür.

Erkek, "Bana karşılık veriyor!" şikâyetinde bulunurken, kadının bu davranışlarıyla kendisiyle rekabet ettiğini düşünür. Kadının kendini ifade etmesini kendisiyle yarışması olarak görür erkek. Kadının, erkek tarafından bastırılmaya karşı gösterdikleri tepki, erkeğin rekabet sorunu yaşamasına neden olur. Rekabet iddiasında bulunmak, bir anlamda karşı tarafa sen benimle eşit değilsin demektir. Onu o evlilik içinde bir birey olarak görmediğinin, kendisiyle eşit haklara sahip olmadığının bir itirafıdır bu şikayet.

Kadın ve erkek arasındaki bu rekabet tartışmasına dışarıdan bakıldığında, bu tartışmayı başlatanın, tırmandıranın erkek olduğu görülecektir. Erkek, sergilediği davranışa tepki gösteren kadına, tepki düzeyini bir basamak yukarı çıkartarak cevap verir. Bu tutum hakarete, hatta bazen şiddete kadar varabilir. Erkek bu davranışları sergilerken, kadın bundan rahatsız olur, tepki göstermeye başlar. Erkeğin kullandığı tepki biçiminin benzerini sergiler. Kadının niyeti erkeğe kendini kötü hissettirmek,

onunla yarışmak ya da rekabet etmek olmasa da, erkek böyle algılar. Kadın kendini erkekten korumaya çalışırken farkında olmadan erkeğin kendini yetersiz hissetmesine neden olur. Erkek, kadını bastırmaya çalışır verdiği tepkilerle, kadın da bu tepkilere cevap vererek kendini korumaya çalışır. Üstünlük kurmaya çalışan taraf erkektir, bunu sağlayamadığını hissettiğinde hırçınlaşır. Erkeğin kadını kontrolü altına almak için giriştiği çatışmada, kadın kendini korumaya çalıştıkça evlilikte sorun derinleşir. Yarışı yapan erkektir, ancak kadını kendisiyle yarışmakla, rekabet ediyor olmakla suçlar. Erkek bu iddia ve şikayetleriyle, kadından kendisinin üstünlüğünü kabul etmesini bekler.

Erkeğin kadından üstün olma ihtiyacının, bu beklentisinin nedeni, erkeğin çocukluktan itibaren aldığı erkeklik eğitimi algısıyla ilgilidir. Erkek de kadınla yarışmaz. Erkeğin kadınla rekabet ediyor gibi görünen davranışları, kadına hâkimiyetini kabul ettirme mücadelesidir. Bir ilişkide erkek olarak var olmasının, kadının kendisinin üstünlüğünü, korumasını, gücünü kabul etmesiyle mümkün olduğunu düşünerek, öğrenerek yetişir erkek.

Çevresinde gördüğü tüm örnekler hep bu algıyı besler. Erkeğin kişilik yapısı, karşı cinsle ilişki algısı bununla biçimlenir. Kendini erkek gibi hissetmesi için, kadının kendisinin hakimiyetini kabul etmesine ihtiyaç duyar. Bu beklenti, ilişki psikolojisi açısından bozuk bir algı olsa da, kadınlar bile böyle bir beklenti içindedir erkeklerden.

Erkek kadından bu tutumları bekler ve aksi yönde gelecek davranışlara tepki gösterir. Fiziki ve manevi gücünü, bu ihtiyacını karşılamak için kadın üstünde kullanmaktan çekinmez.

Erkek bu beklentisini konuşmaktan, kendini açmaktan korkar. Kadının kendisini anlamamasından, zayıf görmesinden te-

dirgin olur. Bu durum onları alıngan ve kırılgan yapar. Erkeğin duygularını açmamasının bir başka nedeni, konuşmadan kadının kendisini anlamasını beklemesidir. Kadın onu gerçekten seviyorsa konuşmasına, kendini anlatmasına gerek yoktur, kadın onu anlayacaktır. Ama bu hiçbir zaman mümkün olmaz, çünkü siz konuşmadan karşınızdaki sizi anlamaz, anlasa da çoğu zaman eksik ya da yanlış anlar. Bu beklenti evlilikte sorun çıkartır. Aynı cinsler arasında bile iletişim kopukluğu ciddi sorunlar ortaya çıkartırken, farklı iki cinsin ilişkisinde iletişim kurulmadan anlaşılmayı beklemek çoğu zaman hayal kırıklığı yaratır. Bu nedenle açık olmak, evliliklerde son derece önemli ve gerekli bir tutumdur.

**!**

- **Eşinizin kontrolünüz altına girmesi gerektiği yönündeki düşüncelerinizi kritiğe tabi tutun.**
- **Eşinizi bastırıp, kendi isteklerinizi dayatmak yerine, hissettiğiniz sıkıntıları, rahatsızlıklarını paylaşın ve eşinizin sizi anlamasını bekleyin.**
- **"Kültürel bir algı olan 'kadının erkek karşısında susması gerektiği' düşüncesini terk etmelisiniz. Bunun kadını bir birey olarak değil, bir çocuk olarak görmek olduğunu ve bu algının, bu algıya dayalı davranışların bencilce tutumlar olduğunun farkına varın.**

## 8. DUYGUSAL CEZA: PİŞMAN ETME

Karşımızdaki bizi rahatsız edecek bir davranış sergilediğinde onu duygusal bir cezaya çarptırarak bizi üzecek davranışı tekrarlamamasını sağlamaya çalışırız. Susmak, surat asmak, kapris, iletişimden kaçmak gibi duygusal ceza davranışlarıyla, karşımızdaki kişide pişman olmuş bir ruh hali görmeye çalışırız.

Pişman olursa gelecekte artık bizi bu şekilde kırmayacağına, duygularımıza ve bize özen göstereceğine dair içimizde daha sonrası için bir güven oluşur. Ancak karşımızdakini cezalandırarak eğitme metoduna dayanan bu davranış kalıbı çok etkili olmaz. Etkisini, bizi kıran kişinin öz eleştirisinden değil, onun ilişkiye olan bağlılığından aldığı için, kaybetme korkusunu yaşadığı sürece dikkat edeceği, bu duyguyu yitirdiğinde rahatsız edici davranışları tekrar edeceği muhtemeldir. Öz eleştiri kalıcı davranış değişikliği ortaya çıkartırken, pişman olmak anlık bir duygusal reflekstir ve getirdiği çözümler de kalıcı değildir. Karşımızdakini cezalandırarak onun pişman olmasını istemek, anlık bir çözümdür, sorunu gerçek anlamda halletmez. Sorunu kişinin içselleştirmesine engel olur.

Pişman olan taraf şu soruları kendine sormaz, sorsa da yeterince cevap bulamaz: Ben eşime karşı ne hissediyorum? Onu rahatsız edecek bu davranışı niçin sergiledim? Evliliğimde sorun olan, eksik olan ne? Bu sorular, kişinin kendini, karşısındakini, evliliğini anlamaya dönük sorulardır. Suçlu aramak yerine sorunu anlamaya çalışan bir tutumdur. Sorun iki ayaklıdır. Karşı tarafı da sürecin dışına çıkarmadan olayı algılayan, değerlendi-

ren bir tutumdur. Sorunun nereden kaynaklandığı anlaşılmışsa sonuca ulaştırır, kökten bir çözüm sağlar.

Örneğin erkeğin eşini aldattığını varsayalım. Bu soruların sorulmadığı bir aldatma durumu, sorunu tanımlayamaz ve doğal olarak çözemez. Bu soruları sormayan erkek, kendini ve ilişkisini anlamaya çalışmamıştır. Sorgulamadığı için, aldatmasına neden olan sorunlar, evlilikte varlığını korumaya devam etmiştir. Pişman olması sorunu çözmemiş, sadece ertelemiştir. Evliliğini kaybetme korkusu ortadan kalktığında, benzer davranışlar ya da karşısındakini rahatsız edecek başka bir davranış tekrarlanacak ya da ortaya çıkacaktır. Çünkü sorun çözülmemiş, sadece evlilik kurtulmuştur.

Pişmanlık bir duygudur, öz eleştiri değildir. Anlamaya yönelik bir tutum olmayan bir davranış değişikliği anlıktır. Onu ortaya çıkaran sorunlar, sorunlu davranışı yeniden ortaya çıkaracak potansiyele sahiptir.

Bu tutumun bir başka önemli özelliği ise, pişman olan tarafın, ilişki içinde iyice pişman olması, ezilmesi, kendinin ezildiğini hissetmesi nedeniyle, kendisini sadece suçlaması ve öz eleştiri yeteneğini yitirmesidir. Kişi, suçluluk duygusunu öz eleştiri için değil de karşısındaki kişiyi kaybetmemek için yollar aramaya yönelttiğinde bu duygunun itici gücünü de öz eleştiri için kaybetmiş olur. Burnu sürtüldüğü için suçluluk duygusu hissetmesine gerek kalmamıştır, bu nedenle öz eleştiri yapma ihtiyacı da hissetmez. Bu yönüyle pişmanlık, kişilerdeki sorumluluk, suçluluk gibi duyguların aşınmasına neden olur. Sorunu çözmeyip, erteler, zamanla daha da derinleştirir.

!

- **Eşiniz sizi rahatsız ettiğinde pişman olmasını değil, sizi anlamasını, sizi rahatsız eden davranışı neden sergilediği hususunda kendini anlatmasını, kendini anlamasını ve bu davranışıyla ilgili bir öz eleştiri yapmasını bekleyin.**
- **Eşinize karşı öfkeniz, kırgınlığınız geçtiğinde, pişman olması için ilişkiyi germeye devam etmeyin.**

## 9.CİNSELLİĞİN KESİLMESİ

Evlilikte sık kullanılan cezalandırma davranışlarından biridir. Sıklıkla kadınların kullandığı bir davranış olsa da erkekler de zaman zaman bu davranışa başvururlar.

Cinselliğin ceza davranışı olması sadece cinselliğin kesilmesi ile ilgili değildir. Eşimize kırgın olduğumuzda yakınlaşmak, duygularımızı konuşmak içimizden gelmez. Cinsellik sadece fiziksel bir eylem değil aynı zamanda duygusal bir süreçtir. İçinde duygusallığın olmadığı bir cinsellik çiftlerde tam bir cinsel tatmin sağlamaz.

Cinselliğin duygularla ilişkili bu yönü olmasına rağmen evlilik içinde taleplerimizi yerine getirtmek için araç olarak kullanılır. Eşimize kırgın değil kızgınızdır. Bizi incittiği için onu cezalandırmaya çalışıyoruzdur. Onun için önemli olan bir ihtiyacı karşılamasını engelleyerek bizim için daha çok çabalamasını, isteklerimizi karşılamasını bekleriz. Cinsellikle ilgili sürecin içi-

mizden gelmemesi ile karşımızdakine ceza olarak kullanılması arasında çok ince bir çizgi vardır ve karşımızdaki bunu hisseder. Eş cinsel açıdan cezalandırıldığını hissettiğinde kendini kötü hissederken duyguları zedelendiği için cinsellikten uzaklaşan eşi anlamaya yönelir.

Cezalandırma davranışı, ebeveynlerin çocuklarını eğitmede kullandıkları bir eğitim metodudur. Çocuğu çok istediği bir şeyden mahrum ederek, rahatsız olunan davranışı engellemeye çalışırken örneğin oda hapsi, paranın azaltılması, bilgisayardan uzaklaştırılmak, TV izleme yasağı gibi kısıtlamalar kullanılır. Bu eğitim metodu bir zamanlar eğitimde sıklıkla kullanışmışsa da pek işe yaramadığı artık kabul edilmiş durumda. Çocuk üzerinde kontrol sağlayabildiğiniz yaşlara kadar işe yaramakla birlikte, çocuğun yaşı büyüyüp fiziksel olgunluk artınca bu davranışları uygulayamaz oluyorsunuz, karşı taraf bunu reddediyor, gerekirse sizinle ilişkinizi kesip atıyor.

Cinsel ilişkinin rahatsız olduğumuz davranışların kesilmesi ya da beklentilerimizin karşılanması için kullanılması, karşı tarafa kendini çocuk gibi hissettirir. Davranışı uygulayanın bencil olduğuyla ilgili bir duygu ve düşünce oluşturur. Kin ve nefret doğurur, aynı şekilde karşılık verme isteği ortaya çıkartır.

Talep edilen davranışları ortaya çıkartmadığı gibi cinsel açıdan cezalandırılan tarafı cinsel ilişkide soğutur bu tutumlar. Cinsel açıdan reddedilen eş, cinselliğe karşı olumsuz duygular geliştirir. Aynı şekilde karşılık verdiğinde ise cinsellik üzerinden yürüyen bir çatışma kendini gösterir. Tartışma asıl zemininde yapılmadığı, asıl konu üzerinden yürümediği için hiçbir zaman tam olarak konuşulamaz, sorun çözülemez.

Karşımızdaki kişinin kırgın, yorgun, stresli olması cinsellik talebinde bulunan tarafın anlayacağı ve alınganlık geliştirmeyeceği ret davranışlarıdır. Elinden geldiği sürece karşı taraf anla-

maya ve sorunu çözmeye çalışır. Ancak bahaneler geliştirmek, aynı mazeretleri sürekli olarak yenilemek kişide rahatsız edici duygular oluşturur. Kendisinin istenmediği, önemsenmediği, değer görmediği duygusu oluşturur. Bu durum da anlayış değil, öfke duygusunun doğmasına neden olur.

**!**

- **Tartışmadan hemen sonra gerginliği ortadan kaldırmak için cinsel ilişkiyi kullanmayın.**
- **Cinselliğin sadece cinsel arzular oluştuğunda yaşanması gerektiğini unutmayın.**
- **İçinizde öfke ya da kırgınlık yokken, içinizde cinsel arzu varken, eşinizi cezalandırmak ya da istediğiniz şeyleri yaptırmak için cinsel ilişkinizi kesmeyin.**
- **Cinsellik yaşamak istemiyorsanız açıkça söyleyin, neden istemediğinizi de belirtin, bahaneler üretmeyin.**

## 10. ALDATMA

Aldatma, derin etkiler bırakan, bizi sadece aldatan eşimize karşı değil, diğer ilişkilere karşı da güvensiz yapan, bencil bir davranıştır. Duygu dünyamızda derinler izler bırakır. Aldatılmak psikolojik bir travmadır. Kişi üstünde yıkıcı etkisi vardır. Yarattığı güvensizlik ortamını eski haline getirmek için tamiri çok uzun zaman gerektirir. Aldatılmanın yarattığı travmatik etki zamanla azalır. Bunun için, travmayı oluşturan tarafın sabırlı olması, açık ve tutarlı davranışlar sergilemesi gerekir.

Aldatılmak eşin kendine olan öz saygısını yıkar. Bu nedenle aldatma sonrasında ilk yapılması gereken, aldatan tarafın bu davranışı neden yaptığını açıklamasıdır. "Şeytana uydum" sözleri karşı tarafı rahatlatmaz, aksine sorunun geçiştirildiğini hissettirir ve güvensizliği derinleştirir. Kişinin kendini daha fazla kötü hissetmesine neden olur.

Aldatma, aldatılanda oluşturduğu psikolojik yıkımın yanı sıra, ilişkinin sonrası için derin bir güvensizlik oluşturur. Aldatılan eş evliliğini devam ettirme kararı almışsa, zor bir süreç iki tarafı bekliyor demektir. Aldatılan taraf bu can yakıcı durumun tekrar yaşanmayacağına inanmak ister. Bu güven, ancak aldatmanın niçin meydana geldiğini bilmesiyle mümkündür. Neden olduğunu bildiğinde, neden olmayacağını da bilir aldatılan eş. Bu nedenle, travma sonrası güven oluşturma çalışmasının ilk başlayacağı yer, aldatmanın neden meydana geldiğinin masaya yatırılmasıdır. Bunun ardından gelecek güven verici davranışlar ve sabır, sorunu çözecektir.

**!**

- **Aldatmak gerekçesi ne olursa olsun çok bencilce bir davranıştır. Eşinizin hiçbir tavrı buna gerekçe oluşturamaz.**
- **Sorununuz varsa anlatın, çözemiyorsanız ayrı yaşayın, böyle de çözülmüyorsa ayrılın ama kesinlikle aldatmayın.**
- **Aldatmanın sadece bir ilişki sorunu değil aynı zamanda kişilik yapısında travma oluşturacağını, kişinin kendine ve tüm karşı cinse güvenini sarsacağını, ilişkiniz bitse de sonraki hayatının üzerinde derin izler bırakacağını kesinlikle unutmayın.**

## 11. ŞİDDET

Evliliklerde şiddet göstermek karşımızdakine uyguladığımız cezalandırma davranışlarından biridir. Fiziksel olabileceği gibi psikolojik, cinsel ya da ekonomik de olabilmektedir.

Genellikle kadına yönelik olarak uygulanır. Tokat atmak, yumruklamak, tekmelemek, hırpalamak, itmek gibi davranışlar fiziksel şiddete, bağırmak, tehdit etmek, hakaret etmek, küfretmek gibi davranışlar psikolojik şiddete, istemediği halde kişiyi cinsel ilişkiye zorlamak cinsel şiddete, para vermemek, evin bütçesi ile ilgili bilgi vermemek, ailenin alması gereken ekonomik kararlara karşı tarafı dahil etmemek gibi davranışlar da ekonomik şiddete girmektedir.

Şiddetin çeşidi ne olursa olsun aileye verdiği zarar büyüktür. Farklılıklara bizden farklı düşünülmesine karşı duyduğumuz öfke çoğu zaman gösterdiğimiz öfke davranışlarının da ana kaynağıdır. Aile içinde uygulanan şiddetin buna tanık olan ya da maruz kalan çocuklara da vermiş olduğu psikolojik hasarların ilerleyen zamanlarda onarımı da güç olmaktadır.

Başlangıçta basit gibi görünen aile içi problemler çözülemediği zaman büyümekte ve işin içine şiddet de girince içinden çıkılmaz bir hal almaktadır.

Şiddetin oluşmasına neden olan pek çok durum söz konusudur. Örneğin bazı ruhsal hastalıklar ve kişilik bozuklukları nedeniyle gerçekte olmamış şeyleri görme, onlara varmış gibi davranma nedeniyle karşımızdakine şiddet gösterebiliriz.

Erkeğin fiziksel olarak güçlü olması, fiziksel olarak kendinden daha az güçlü olan ve başka türlü sözünü geçiremeyeceğini düşünen erkek açısından kendi gücünü karşıdakine kabul et-

tirme aracı olarak şiddet kullanılabilmektedir. Şiddet öğrenilen bir şey olabilir. Örneğin içinde büyüdüğümüz ailemizde şiddet vardıysa, ailesinde şiddete maruz kalarak büyüyen bir çocuk için zamanı geldiğinde kendisin de şiddet uygulaması zor olmayacaktır. Duygu ve düşüncelerimizi nasıl ifade edeceğimizi bilemediğimizde bu tür yanlış öğrenmeler bize çıkış noktası olabilmektedir.

Ayrıca atalarımızın söylediği bazı sözler de şiddeti destekler niteliktedir:

"Dayak cennetten çıkmadır."

"Kadının sırtından sopayı karnından sopayı eksik etme."

"Kızını dövmeyen dizini döver."

"Hem döverim hem severim."

"Annenin vurduğu yerde gül biter."

gibi sözler toplumumuzda şiddetin özellikle de kadına yönelik şiddetin normalmiş gibi algılanmasına neden olmaktadır. Aslında ne dayak cennetten çıkmadır ne de kızımızı dövdükçe dizimizi dövmekten kurtuluruz. Şiddet, içeriği ne olursa olsun kabul edilir ya da onaylanır bir davranış biçimi değildir.

Karşımızdakine öfkemizi ifade etmenin en iyi yolu kendimizi karşımızdakine ifade etmektir. Her şiddet gösterdiğimizde sorunu daha da derinleştiririz. Bu, şiddeti uygulayan kişi açısından son derece önemli kayıplara neden olmakla birlikte hem uygulayanın hem uygulananın ruhsal sağlığını bozan bir davranış biçimidir. Kişilerin benlik saygısını azaltan, kendini evlilik içinde gittikçe yalnızlaştıran ve sadece uygulayan ve uygulanan açısından değil toplumun ruh sağlığı açısından da son derece önemlidir.

!

- **Şiddetin türü ne olursa olsun aileye büyük zararlar verdiğini unutmayın.**
- **Öfkenizi kontrol etmekte zorlanıyorsanız lütfen bir uzmandan destek alın.**
- **Eşinizden fiziksel ya da ekonomik olarak güçlü olmanız şiddet göstermenizi meşru kılmaz.**
- **Aile içi şiddete tanık olan çocuklarda ruh sağlığı bozukluklarının oluşacağını unutmayın.**
- **Şiddetin hem maruz kalan hem de uygulayan açısından derin etkiler bıraktığını unutmayın.**

## SEVGİYİ ARTIRAN DAVRANIŞLAR

### 1.EVLİLİKTE DEĞER VERMEK

Değer vermenin takdir gibi hep olumlu davranışlarla açıklanan bir yanı olsa da gözden kaçan tarafı ilişkinin temeline dairdir. Örneğin; değer vermek, karşımızdakinin iyi duygularını kazanmak için çabalarken, istenmediğimizi hissettiğimizde ya da bunu bize söylediğinde gidebilecek kadar güçlü olmaktır.

Kendine güveni olmayan birinin karşı tarafa değer vermesi mümkün değildir. Kendine güveni olmayan biri, hayatını sürdürmek için başkasının varlığına ihtiyaç duyar, bağımlı yaşar. İlişkisini bağımlı yaşayan kişiler karşısındakinin duygularını önemsemez. Önemseyemez. Karşısındaki onu sevmese de ev-

liliğin devam etmesini ister. Önemli olan onun endişe, korku yaşamaması, ihtiyaç duyduğu evliliği sürdürmesidir. Endişelerinden, korkularından kurtulmasının bedeli karşısındakinin mutsuzluğu olsa da, bunu görmek istemez. Değer vermenin en önemli davranış örneği, evlilikten gidebilecek kadar güçlü olmaktır. Kendine güveni oturmamış olan biri, ilişki içinde sergilediği tutumlarla karşı tarafa kendini kötü hissettirir. Karşısındakini önemsediğini hissettirecek olumlu davranışları sergilerken, ona karşı düşmekten korkar, olumsuz durumlarla karşılaştığında endişe ve korkuya kapıldığı için karşısındakine zarar verecek, kendini kötü hissettirecek davranışlar sergiler.

**!**

- **En önemli değer davranışı eşinizi dinlemek, onu anlamaya çalışmaktır. Ona zaman ayırın, duygularını, düşüncelerini sorun ve dinleyin.**
- **Ailenizle ilgili bir kararı mutlaka birlikte alın.**
- **Onun önemsediği olayları, günleri, kişileri siz de önemseyin.**
- **Rahatsız olduğunuzda, sizi kırdığında ona zarar vermeden kendinizi anlatın.**
- **İç dünyanızı, hayallerinizi, endişelerinizi, korkularınızı onunla paylaşın.**

## 2.TAKDİR ETMEK

Övmek, takdir etmek, karşımızdakine verdiğimiz değeri gösteren önemli davranışlardan biridir. Ancak nadiren yaptığımız, çoğu zaman yaptığımızı zannettiğimiz ama yapmadığımız bir davranıştır. Karşımızdakinin fiziki görüntüsü, iş ve evlilik içindeki olumlu tutumları, bize sağladığı katkıları ve daha pek çok hususta başarılı bulduğumuz yönleri, övgü ve takdir için öne çıkartılabilir.

Takdir, gerçeği olmayan bir kompliman, öyle düşünüp, hissetmesek de, karşımızdaki mutlu olsun diye sergilediğimiz bir davranış değildir. Bu niyetimizi karşı taraf sezdiğinde, kişiye değerli olduğunu hissettirecek bu davranışlar, kişinin kendini değersiz ve önemsiz hissetmesine neden olur. Karşımızdakine kendini değerli hissettirecek davranışlar gerekli gereksiz kullanıldığında, davranışları sergileyen tarafın ilişkiden çıkarının, beklentisinin olduğu hissinin yaşanmasına neden olur. Karşımızdaki için değil de başka bir beklenti için sergilediğimiz bir tutum olarak kendini hissettirir.

Değerli olduğumuzu hissetmek isteriz. Bu duygusal ihtiyacın temelinde yalnız kalma korkumuz vardır; ancak bunu fark edemeyiz. Yalnız kalma korkusu küçük yaşlarda oluşmuş bir korkudur ve yaş ilerledikçe geliştirilen savunma mekanizmalarıyla üstü örtülür. Yerini; değersizlik, yetersizlik gibi duygulara bırakır.

Takdir evliliğin karşılıklı derinleşmesini sağlayan temel davranışlardan biri olmasına rağmen, karşımızdakini önemsemekten korktuğumuz için sergilemekten korkarız. Takdir ifadelerinin saklanmasının farklı sebepleri vardır.

Karşımızdakinin kendini bizden üstün görmesiyle ilgili endişelerimiz bizi bu davranışlardan uzaklaştırabilir. Karşımızdakinin bizi böyle bakması kendimizi yetersiz, eksik, değersiz, önemsiz hissettirir, bu duygularla başa çıkmakta zorlanırız. Karşımızdakinin şımarmasından endişe etmek olarak da yorumlanabilir bu kaygı.

Karşımızdakinin kendini bir şey zannetmesinden endişe ederiz. Kendini bizden önemli, değerli rahatsız oluruz. Bizi asıl endişelendirense, davranışlarının bize hissettirdiği olumsuz duygulardır ve bu duygularla baş edememektir.

Karşımızdaki, kendisinin önemli olduğu duygusuna kendini kaptırırsa ve bizim evliğimize bağlandığımızı görürse, ondan ayrılamayacağımızı düşünür, ona çok ihtiyaç duyacağımız düşüncesine kapılır; şımarır, kendini bir şey zanneder ve bizi ezer. Duygularımızı önemsemez, hatta bizi terk eder.

Takdir davranışlarını sergilemememizin temelinde kendimizi korumaya çalışma eğilimi vardır. Ne var ki, sergilediğimiz bu davranışlarla, korktuğumuz şeyin başımıza gelmesine neden oluruz. Eşimiz, takdir görmediği, kendini değerli hissetmediği için, evlilikte kendini eksik, yetersiz hissedecektir. Bu duygular kendini kötü hissetmesine neden olacak, mutsuzlaşacaktır. Harcadığı çabanın karşılıksız olduğunu düşünecek ve ilişkiye olan bağlılığı azalacaktır. Tükendiğinde ise evlilik de gidecektir. Gidemiyorsa da, kalmak istediği için değil, kendine güvensizliği, evliliğe bağımlılığından dolayı kalacaktır. Bu kalış ne kendini ne de karşısındakini mutlu edecek, iki tarafı daha da mutsuz eden bir geleceği ortaya çıkaracaktır. Böylece, korkularımız yüzünden geri çektiğimiz değer verici davranışlar, korktuğumuz şeyleri yaşamamıza neden olur.

Eşimiz, kendimizi değersiz hissettirdiğinde bu olumsuz duygudan kendimizi korumalıyız. Ancak kendimizi, ona karşı hissettiğimiz olumlu duyguları söylemeyerek, onu ilişkide eksik bırakarak korumak, korktuğumuzun şeylerin başımıza gelmesine neden olur.

**!**

- **Takdir edilmenin özgüven için çok önemli olduğunu unutmayın.**
- **Onun önemsediğiniz yeteneklerini, özelliklerini ve başarılarını sık sık dile getirin. Onu övün. Bunu zaman zaman başkalarının yanında da dile getirmekten sakınmayın.**
- **Takdir etme davranışınızın olmadığını fark edemeyebilirsiniz, bunu çevrenizle paylaşın ve hakkınızdaki düşünceleri alın.**
- **Eşinizi takdir etmeyi ona yağ çekmek olarak algılamayın, eşinizin bu şekilde düşünebileceği ile ilgili kaygılarla hareket etmeyin, onun bu duygulara ihtiyacı olduğunu unutmayın.**

### 3. DUYGULARIN PAYLAŞILMASI

Her anlamda dürüst davranmak evliliğimize, karşımızdakine verdiğimiz değeri gösterir. Karşımızdakine kendini değerli hissettirir. Sadece yaşanan olayların saklanmaması değil, duygularımız konusunda da açık davranmak gerekir. Bir evlilikte dürüstlüğün belki de en önemli alanı duygularımız konusunda

açık olmaktır. Kendimizi gizlememektir. Karşımızdakine kendini nasıl hissettirirse hissettirsin duyguların ifade edilmesi, karşı tarafı bir belirsizliğin içine sokulmamasıdır dürüstlük.

Karşımızdakine duygularımız azaldığında genelde bunu paylaşmayız. Rahatsız olduğumuz zamanlarda da eşimizi, evliliğimizi kaybetme korkusu bizi geri çeker. Ancak yine de bu duyguların paylaşılması gerekir. Sevgimizi de rahatsızlıklarımızı da paylaşmamız gerekir. Bu ikisinin ya da bunlardan birin yapılmaması, kısa vadede sorunları kapatıyor gibi görünse de, evliliğin sorunlu hale gelmesine neden olur.

**!**

- **Bazen kaybetme korkusundan, bazen karşımızdakini incitmek endişesinden, bazen karşımızdakinin bizi kırmasından korktuğumuz için rahatsızlıklarımızı eşimize açmayız, taleplerimizi söyleyemeyiz.**
- **Rahatsızlıklarınızı endişelerin, korkuların arkasına sığınmadan ifade edin.**
- **Eşinize duyduğumuz ihtiyacı, sevgiyi, bağlılığı ifade eden sözleri, davranışları, bunları kullanması, basit görünme, bizi zayıf görmesi, şımarması ve bize bencil davranması endişesiyle göstermekten çekinmeyin.**
- **Bunlar eşimize kendini değersiz hissettirir, bu tutumlarımızı da değiştirmemiz gerekir.**

## 4. EVLİLİĞİ YÜRÜTMEK İÇİN ÇABALAMAK

Evliliği yürütmek için çabalamak, yaşadığımız zorluklardan yılmadan yola devam etmek, evliliğe, karşımızdakine verdiğimiz değeri gösterir. Çaba bazen maddi bazen manevidir.

Evlilikte, harcadığımız emek oranında var oluruz. Sadece kendi isteklerimiz için değil, karşımızdakinin beklentileri, ihtiyaçları için de çabalamak, maddi fedakârlıklara örnek olarak gösterilebilir.

Karşımızdakini anlamaya çalışmak, onun bizde rahatsız olduğu davranışları değiştirmeye çalışmak, evlilik için harcadığımız çabayı gösterir. Bu çaba eşimizi evliliğe bağlar. Çünkü kendini önemli, değerli hisseder.

Karşımızdakini anlamak için çabalamamız gerekir. Anlamak sadece sözlerin duyulması değildir. Karşımızdakinin rahatsızlıklarını dinleyip, soruna yol açan davranışları tekrar etmemeye çalışmak değildir anlamak. Karşımızdakini anlamaya çalışmak yerine, soruna odaklandığımız için, karşımızdakini tam olarak anlayamayız, bu da sorunların gerçek anlamda çözülmesine engel olur. Sorunu anlamak için soruna odaklanmak gerekir. Ancak eşimizin rahatsızlıklarını, beklentilerini anlamaya çalışmak; onun duygularına odaklanmayla mümkün olur. Soruna odaklanırsak, davranışımız değişir. Karşımızdakine duygularına odaklanırsak olaya bakış açımız, algımız değişir. Bu değişiklik sadece o sorunu değil, benzeri olarak ortaya çıkacak pek çok sorunu kökten halleder.

Davranış değişikliği için çabalamak da evlilik için önemli öğelerden biridir. 'Değişemem, beni böyle kabul et' beklentisi, hepimizin beklentilerinden biridir evlilikte. Toplum da bu

şekilde düşünür. Bizi seven, korumaya çalışan insanlar, evlilikte taviz vermekten kaçınmamız gerektiğini söylerler. Birisi için davranışlarımızı değiştirmek; ona değer vermek değil, kendimizden taviz vermektir. Çevre böyle bakar.

Ancak evlilikler ve diğer ilişkiler böyle yürümez. İlişkide iki kişi vardır. Değişemem demek, karşınızdaki kişinin varlığını da bir anlamda dışlamaktır. Böyle bir durumda kurduğunuz ilişki çemberi oldukça dar ve derinliksiz olacaktır. Davranışlarımızdan rahatsız olunduğunda, evlilikten gitmeyi düşünmek yerine, evlilik için mücadele etmemiz gerekir. Karşımızdakini anlamaya çalışıp, davranışlarımızı değiştirmek için elimizden geleni sergilemektir çaba harcamak.

Karşımızdakine kendini kötü hissettiren davranışlarımızı fark etmek ve bu konuda çaba harcamak için, karşımızdakinin bu yönde bir talebinin olması gerekir. Bu nedenle yaşayacağımız tüm olumsuz durumlara rağmen, kendimizi karşımızdakine ifade etmeliyiz. Sorunlarımızı konuşup, beklentilerimizi anlatmaya çalışmak, evliliğe verilen değeri gösterir.

Evliliğimiz için çaba harcamanın bir başka boyutu, karşı tarafı anlamaya dair sabırdır. Zorlandığımız zaman kaçınmak yerine sabretmek, kendimizi anlatmaya çalışmak, karşımızdakini anlamaya çalışmak verilen değerin göstergelerinden biridir.

Evlilik ilişkisinde, ayrılık durumlarında, ilişki içindeyken yeteri kadar emek harcanmamışsa ilişkiye yeniden geri dönülür. Çünkü duygular tükenmemiştir. Evlilik sürerken çaba harcamak, emeği tüketmek, ayrılık sonrasında daha fazla sıkıntı yaşamamıza engel olur. Pişmanlıklar, acabaları geride bırakmış oluruz.

Çabalarımıza rağmen sorunları aşamıyorsak ve artık umut kesmişsek geri dönmeyiz. Duygularımız henüz bitmemişse ve buna rağmen ayrılmışsak, ayrılıktan bir süre sonra ayrıldığımız için pişman olmaya, kendimizi suçlamaya başlarız.

!

- **Evlilikte harcadığınız emek oranında varolursunuz.**
- **Karşınızdakini anlamak için onun çabalamak gerektiğini unutmayın.**
- **Evliliğinizde duygularınız henüz bitmemişse evliliğinizi sonlandırmak için değil sürdürmek için çaba gösterin.**

### 5. SEVMEK

Sevgi, bir evliğin oluşumunda ve devamında en fazla ihtiyaç duyulan duygudur. Sevgi çoğu zaman, karşımızdakinin bize bağlanmasını istemekle karıştırılan bir duygudur. Bu nedenle, birini seviyor olduğumuzun önemli göstergelerinden biri, karşımızdakinin de bizi seviyor olmasıdır.

İlişki başlar başlamaz hissedilen yoğun duygular, platonik aşklar bir ilişkinin ürünü olan duygular değildir. Bu duygularda, kişiler kendi iç dünyalarındaki psikolojik eksikliklerini karşı taraf aktarmışlardır. Bu duygular, duygularını bir yetişkin gibi yaşayan bireye ait değildir. Kişiler bu duyguları her ne kadar sevgi olarak niteleseler de gerçek bu değildir. Bu yanılgı, evlilikleri de sorunlu hale getirir.

Psikolojik ihtiyaçlarımız bazen bir önceki ilişkinin acısından, bazen kendimize güvensizlikten, yoğun değersizlik duygusundan, bunaltıcı yalnızlık duygusundan kaynaklanabilir.

Bazen, bir şey hissetmediğimiz birisine, yoğun ihtiyaç duyduğumuz için duygularımızı söylemeyiz. Bazen de bir şey his-

setmediğimiz halde, karşımızdakinin bizi sevmesi için sevgi gösteririz. Buna da kendimizi inandırmaya çalışırız.

Açık olunmadığında hissettirilen duygularla söylenen sözler çelişir. 'Seni seviyorum' sözü kelime olarak söylense de davranışlar bunu hissettirmez. Hissettiğimiz duyguyla değil de karşımızdakinin sözleriyle evliliğimizi sürdürmeye çalıştığımızda, zaman içinde derin sorunlarla karşılaşırız.

Hissettiğimiz olumsuz duyguları ne kadar bastırsak da bir süre sonra içimiz artık almaz olur. Daha kötüsü, zaman geçmiş, ilişkiye bağlanmışızızdır ve çıkmak istesek de çok zor gelir artık. Ancak rahatsız edici, içimizi kemiren duygudan da kurtulamayız. İçinden çıkamadığımız girdapta gibi hissederiz kendimizi.

Bir insanın kendini karşısındakine anlatması, sadece konuşarak olmaz. Tanımak, zamanla olur. Tanımak, kişi hakkında bilgi edinmekten ziyade, kişiyle yaşamak, davranışlarını görmek, karşılıklı etkileşmektir. Kişiyi anlattıklarından değil, yaşadıklarımızdan tanırız.

Çabuk ve yoğun sevmek gibi tek taraflı aşklarda da eksik duyguların telafisi vardır. Sevilmesem de severim diyebilmek, bir sevginin değil, bir ilişkiye duyulan psikolojik ihtiyacın göstergesidir. Yeterince sevilmediğini hisseden, değer görmediğini düşünen birinin, eşini sevdiğini söylemesi kuşkuludur.

Karşımızdakine yoğun duygular beslediğimizde aklımıza gelen onu sevdiğimiz olur. Zihnimiz sürekli onunla meşgul olur. Hemen gelecekle ilgili hayaller kurmaya başlarız ve karşımızdaki bu hayallerin başkahramanı olur. Bu yoğunluğun adını da sevgi deriz. Karşımızdakini sevmeyle, kaybetme korkusunu, sevilme arzumuzu, ilgiye, değere yönelme eğilimini karıştırırız. Sevgi, hissedilen her duygusal yoğunluğun adı olur.

Bu üç duygunun ortaya çıkış nedeni birbirinden farklı olsa da, oluşturduğu yoğunluk birbirine benzer, bu nedenle karıştırılır. Kaldı ki çoğu zaman bu duyguların ne olduğunu, nasıl hissedildiğini, birbirinden nasıl ayırt edileceğini bilmeyiz. Bu yoğunluğu sevgi olarak adlandırırız. Sorun da burada başlar.

İlgiye bağlanan, evlilikte karşısındakinin duygularını anlayamaz, ilgi yokluğunda neden sorusunu sormak yerine şikayet eder. Sorun çözmek yerine yakınır.

Korkuyla hareket eden, korkusu bittiğinde, karşı taraf evliliğe bağlandığında duyguları söner, eşini ilişkinin içinde bir başına, yapayalnız bırakır.

Sevilme arzusuyla ilişki yaşayan kişi, istediği sevgiyi aldığında, karşısındakinin kendisine bağlandığını, artık ayrılamayacağını hissettiğinde, ona karşı hissettiği duyguları yitirir ve eşini evlilik içinde yalnız bırakır.

Tüm bunlar evlilikte soruna yol açan duygulardır. Anlaşılmadığı sürece de ilişkiyi nasıl etkilediğini bilemeyiz.

**!**

- **Onu kırdığınızda kaybetme korkusu değil de, o üzüldüğü için üzülüyorsanız onu seviyorsunuzdur.**
- **Ondan ayrıldığınızda kendinizi boğulacakmış gibi hissediyorsanız kaybetmekten korkuyorsunuzdur.**

## EVLİLİKTE KRİTİK NOKTALAR

## 1. AİLE BÜYÜKLERİYLE İLİŞKİLER

Evlilikte çok dış kaynaklı bir problem gibi gözükmesine rağmen evlenme gerçekleştiği günden itibaren aile büyükleriyle olan ilişkiler ve bu ilişkilerin nasıl dengeleneceği konusu önem kazanmaktadır. Başlangıçta karşı koyduğumuz birçok ilişki biçimi ile de bizi yüz yüze bırakmaktadır.

Örneğin evlenmeden önce "ailesi önemli değil, ben onunla evleniyorum" derken, bir süre sonra ailelerin davranışlarından rahatsız olunabilmektedir. Aile büyükleriyle olan ilişkiler evliliklerde dönem dönem gerginliklere yol açabilmekte, çiftler arasındaki ilişkiyi zedeleyen bir hal alabilmektedir.

Aile büyükleri alınacak olan kararlarda etkin olmaya başladığı anda sıkıntı yaşamaya başlayabiliriz. Burada önemli olan karşımızdaki kişinin konumu ya da kim olduğundan ziyade ne söylemeye çalıştığı üzerine odaklanmaktır.

Ailelerin evlenene kadar çocukları olarak gördüğü kişileri evlendikten hemen sonra tamamen dışarıda tutmaları olanaksızdır. Meraklarının olması, çocuklarının iyi olup olmadığı ile ilgilenmesi doğal karşılanmalı, ama mutlaka sınırlar da hissettirilmelidir. Burada ilişkilere zaman tanımak önemlidir. Çok fazla aceleci davranılmamalı, zaman içinde karşımızdakilerin yapmaya çalıştıkları şeyler doğru yorumlanmalıdır.

Süreç içerisinde ailelerin sık sık aramaları, gelip gitmeleri, akıl vermeleri, öğüt vermeleri rahatsız edici olabilir. Bu noktada çiftlerin birbirlerine ve aile üyelerine kızmak yerine birbirleriyle iletişime geçmeleri, durumu ve ne hissettiklerini konuşmaları,

ailelere olan kızgınlıklarını birbirilerine yansıtmamaları önemlidir.

Açık olmak ve açık davranmak gerekir. Bu konuda karşı tarafa da açık davranmak ilişkiyi kesip atmamak önemlidir. Ortaya çıkan davranışlar ne olursa olsun kim haklı kim haksız demek yerine aile büyükleriyle olan iletişimin sınırlarının çizilmesi her iki taraf için da rahatlatıcı olacaktır.

## Ailelerle Hatalı İletişimden Kaynaklanan Sorunlar

Aile büyükleriyle ilişkilerin saygı ve sevgi çerçevesinde kurulamamasının ya da kurulsa da bu noktada devam edememesinin en önemli nedeni evli çiftlerin aileleriyle kurdukları ilişkileri dengeleyememesi, aileleriyle ilgili endişelerini, korkularını evliliklerine yansıtmalarıdır. Anne babalarının yanlış anlamalarından, kırılıp incinmelerinden, kızmalarından endişe edip, onların taleplerini ya da rahatsızlıklarını ilişkiye yansıtmak evlilikte kalıcı sorunlar ortaya çıkartır. Çiftler karşı tarafın, kendi ailesini onun da kendi ailesiymiş gibi algılamasını bekler. Ancak bu mümkün değildir. Bu beklenti özellikle erkeklerde daha yoğundur. Kendi anne babasını eşinin de kendi anne babası gibi görüp onların davranışlarına takılmamasını bekler. Bu bencilce bir beklentidir ve hiçbir kadın bu beklentiyi karşılayamaz. Karşılasa da bu sürdürülebilir bir tutum değildir. Ailemizin bize sergilediği tutumlarını neden sergilediğini biliriz, çoğu zaman da takılmayız, ancak eşimiz için aynı durum geçerli değildir. Biz o ilişkiyi yıllar içinde kurmuşuzdur. Yeni gelişen bir ilişkide bu beklentiyi geliştirmek mümkün değildir.

Erkeğin hayat karşısında kendini güçsüz hissetmesi, ailenin tüm yükünü omuzlama zorunluluğunu hissetmesinden kaynaklanan özgüven kaybı, bu durumla ilgili yoğun derecede gelişen endişe ve korkular aileye karşı onu zayıf yapar. Olabilecek bir aksilik vaya ihtiyaç durumunda ailesi ona yardım edecektir. Bu nedenle aileyi dışarıda bırakmak istemez. Onların kırılmasını, kızmalarını istemez, bundan kaygı duyar. Gösterdiği tepkiler ailesini haklı bulduğu için değil, çoğu zaman kendi güvenliğinin kaybolması endişesiyledir.

Bu nedenle geliştirdiği tepkiler kadın tarafında ailesini tutuyor, onu dışlıyor olarak algılanmasına neden olur. Öncelik hep erkeğin ailesiymiş gibi algılanır kadın tarafından. Oysa gerçek bu değildir. Erkeğin bu davranışının nedeni kendine güvensizliği ve ailesine duyduğu yoğun ihtiyaçtır. Ancak endişelerini, korkularını ifade etmek yerine eşini bastırmaya çalıştığı için yanlış anlaşılır. Kendini ifade etmez, çünkü kadın tarafından eksik yetersiz bir adam gibi görünmek, anne babasına bağımlı, kendi başına var olamayan bir erkek olarak algılanmak istemez. Kadın eğer onu böyle görürse zayıf bir erkek olduğunu düşünecek, onu önemsemeyecek, değer vermeyecek, onun rahatsızlıklarını umursamayacak ve ona bencilce davranacaktır.

Kadınların aileleriyle kurdukları ilişkide yetişkin bir kadın gibi davranamamaları başka açıdan sıkıntı doğurur. Erkek tepki göstermediğinde genelde kadınlar anne babalarına daha yakın davranırlar. Erkekle ilgili sorunda erkek sormadığı halde dışarıdan müdahale etmeye çalışan anne baba, kadında yerini kadının sormasına dönüşür. Kadın yetişkin kişiliğine sahip olamadığında alacağı her türlü karar için annesini aramaya başlar. O

gün yapılacak yemek, alınacak giysinin rengi, yeri, biçimi gibi konular kadının kendi ailesinin düşüncelerini, beklentilerini aile içine sokmasına neden olur. Erkek ailesini kendisinin isteği dışında sürece sokarken kadın buna ihtiyaç hissederek sokar.

İsteyerek ya da istemeyerek de olsa ailelerin evliliğe karışması ilişkilerde derin sorunlar yaratır. Çiftleri birbirinden soğutur, birbirlerini yanlış anlamalarına neden olur. Bizim aile yapımızda evliliklerin büyük kısmında anne babaların evliliğe olumsuz yansımaları vardır. Boşanmaların büyük çoğunluğunun sebebi de budur.

**!**

- **Eşiniz size anneniz, babanız ya da sizin bir yakınınızla ilgili bir sorununu anlatırsa tepki göstermeyin, onları savunmayın, eşinizi anlamaya çalışın.**
- **Aileleri ziyarette iki tarafın ailesini de eşit gözetmeye çalışın.**
- **Aile büyükleriyle kurulan çok yakın ilişkilerin eş ilişkisine dolaylı olarak zarar vereceğini unutmayın.**
- **Ailenizin sizinle korumacı bir ilişkisi varsa eşinizle aranızdaki sorunları onlarla paylaşmayın.**
- **Eşler birbirlerinin aile büyüklerini kendi başına ziyaret etmek, onlara hediye almak gibi davranışlarla sevgiyi yoğunlaştırabilir.**
- **Eşler arasındaki sorunlara aileleri dahil etmeyin, arabulucu ya da hakem olmalarını istemeyin.**
- **Eşinizle kavga ettiğinizde ailenizin yanına gitmeyin.**

Erkek ve kadının yetişkin bireyler olarak varolamaması, bu davranışlarını kendi aileleriyle ilişkilerine taşıyamaması, ailelerine saygı duyarken bir taraftan da onlara kendilerinin de bir hayatlarının olduğunu, durmaları gereken alanlarının, kişisel sınırlarımızın olduğunu hissettirememek sorun çıkartır.

Evliliklere yansıyan aile büyükleriyle ilgili sorunlar çiftlerin kişilik sorunlarıdır. Ve bu sorunlar uzun vadede çözülemiyorsa psikolojik bir yardıma başvurulmalıdır.

## 2.ÇEVRENİN DESTEĞİNE İHTİYAÇ DUYMAK

Yetişkin kişi, birey oluncaya kadar toplum tarafından etkilenir. Kişilik yapısının gelişiminde çevre en önemli etkendir. Bu kaçınılmazdır. Ancak yetişkin hale geldikten sonra çevre etkisinin devam ediyor olması evlilikte önemli sorunlara neden olur. Bu durum kişinin özgürce hareket etmesine, evlilik ilişkisini içinden geldiği gibi yaşamasına engel olur. Evliliğe zarar verir. Çevre tarafından onanma ihtiyacı kendini burada gösterir.

Çevre tarafından haklı bulunmak evlilikte psikolojik bir ihtiyaç haline dönüşür. Doğru davranışları sergilemek ya da çevre tarafından eleştirilen taraf olmamak, evliliği gerçek zemininden koparır. Bu endişeyle hareket edilmesi, bazen çevremizin evliliğe doğrudan müdahale etmesine neden olur. Aile, arkadaşlar ve sosyal çevredeki diğer ilişki kurduğumuz kişilerin hakkımızda ne düşündüğünü önemser, bu beklentiye göre davranışlar geliştiririz. Bazen de bu müdahale, doğrudan değil, karşımızdakini, evliliğimizi algılama biçimimize olur. Bu durumda dışarıdan gelen telkinlere açık oluruz. Kendi hislerimize güvenmeyiz, çevremizin, karşımızdaki ve evliliğimizle ilgili yorumlarını esas

alıp buna göre hareket ederiz. Bu davranış da oldukça sıkıntılı durumların yaşanmasına neden olur.

İlişkilerde doğru ya da yanlış davranışlar yoktur. İçinde yaşadığımız toplum, kültür bize tersini söylese de, insan ilişkilerinde asıl olan davranışlar ve duygulardır. Bir davranışın doğrusu ya da yanlışı yoktur, karşımızdakine nasıl yansıdığı önemlidir. Kültür dokumuzun bir olaya gösterdiği tepkiyle bizim duygularımız örtüşmeyebilir. Bizi biz yapan, başkalarından farklılıklarımızdır. Bu nedenle evlilik ilişkisi içinde doğru ya da yanlış davranışlar tanımlaması yapmak, doğru davranışları sergileyip, yanlış davranışlardan uzak durmak, karşımızdaki yanlış davranışlar sergilediğinde onu suçlamak, evlilik psikolojisi açısından olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olur. Meydana getirdiğiniz davranışın doğruluğu yanlışlığına bakmayın, karşınızdakinin davranışını doğruluk ya da yanlışlık üzerinden değerlendirmeyin. Kendi duygularınıza bakın ve buna göre hareket edin. İstekleriniz, rahatsızlıklarınız başkalarına göre doğru olmayabilir ya da karşınızdakinin rahatsız olduğunuz davranışları başkalarına göre doğru olabilir. Bu bir şeyi değiştirmez. İlişkide önemli olan sizin ne hissettiğinizdir.

Çevremizin bizi ve karşımızdakini dinleyip, kimin haklı olduğuna karar vermeye kalkması, ilişkiyi anlayamamalarına sebep olur. İlişkiye bu şekilde yaklaşan kişilerin karşısında biz de kendi haklılığımızı, suçsuzluğumuzu göstermeye çalışırız, bunun için karşımızdakinin zayıflıklarını bile kullanabiliriz, sırlarını açabiliriz. Karşımızdakinin çevremizdekiler tarafından yargılanabileceğini, suçlanabileceğini düşündüğümüz her şeyi koz olarak kullanabiliriz. Bu tutumlar bizi ve eşimizi zor duruma sokacak durumlar, geri dönüşü mümkün olmayan sorunlar yaratabilir.

Haklı olma isteği, haksız çıkma endişesi evlilikte tarafları bencil davranışlara iten duygusal bir süreçtir. Haklı olursak herkes yanımızda olacaktır. Karşımızdaki, isteklerimizi önemsemese de çevreyle ters düşmemek için ciddiye almak zorunda kalacak, biz de isteğimize kavuşmuş olacağızdır. Bu davranışlar bencilcedir. Karşımızdakine ve evliliğimize zarar verir.

Haklı olma isteği ya da haksız olmaktan kaçınma, evlilik içinde bir yetişkin gibi değil de çocuk gibi davranmamıza, karşımızdakinin ve çevremizin bizi böyle algılamasına neden olur.

Çevremizin, evlilik içindeki sorunlarda kimin haklı olduğuna karar vermesini istemek sağlıklı bir tutum değildir. Çevremiz, kimin, neye göre haklı/haksız olduğuna nasıl karar verecek? Bu karar hissettiğimiz duyguları değiştirir mi? Haksız görülmemiz rahatsızlıklarımızı hissetmememizi sağlar mı?

Kimin haklı kimin haksız olduğuna değil de, o sorunun nasıl ortaya çıktığını anlamaya çalışmak sorunun çözümünde mesafe alınmasını sağlar. Çünkü sorunda sadece bir taraf yoktur, iki tarafın da soruna katkısı vardır.

Evlilik ilişkimizin iyi gitmesi, daha iyi bir ilişki olması için çaba harcıyorsak, duygularımızı açıyorsak, maddi ve manevi emek harcıyorsak, rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi ifade ediyorsak, anlamak ve kendimizi anlatmak için gayret gösteriyorsak, çevremizin ne söylediğini umursamayız. Evliliğine emek harcayan biri başkalarının kendini haklı bulmasını değil, eşinin yaptıklarını görmesini, kendisini anlamasını ister. Eşi kendisini anlamamışsa herkes onu haklı bulsa da onun için bir şey ifade etmez. Haklı bulunmayı bekleyen, haksız bulunmaktan endişe edip, bu şekilde davrananlar, evlilik için emek harcamaktan korkan, endişe eden kişilerdir. Kırılmaktan, kırmaktan, kaybet-

mekten, sorumluluk almaktan, pişman olmaktan, kendini suçlu hissetmekten ve başkaca duygusal sebeplerle evliliğin daha iyi bir ilişki olması için çaba harcamamış, harcayamamış kişilerdir.

**!**

- **Eşinizin özelini haklı görülme isteğiyle başkalarıyla paylaşmayın.**
- **Başkalarının önünde onun kendini suçlu ya da yargılanmış gibi hissedeceği davranışlarını, sözlerini, geçmiş olaylarını açmayın.**
- **Başkalarının onu suçlamasını, yargılamasını beklemenin, bu şekilde davranışlar geliştirmenin bencilce bir davranış olduğunu unutmayın.**
- **Çevrenizden aranızdaki sorunlarla ilgili hakem olmasını, kimin haklı olduğunu ortaya çıkarmasını istemeyin.**

## 3.AİLEDE İŞ YÜKÜNÜN PAYLAŞILMASI, SORUMLULUKLAR

Ailede iş yükünün paylaşılması ve sorumluluk alma kısmı somut olarak aile içinde en çok yaşanan sorunlardan bir tanesidir. Sorumluluk genellikle tek tarafa yükleniyorsa bu zamanla çatışmaları körükler. İletişimi bozmaya başlar. Evlilik içerisinde tarafların hayatı paylaştıklarını hissetmek, birbirlerine karşı demokratik bir tavır sergilemeleri son derece önemlidir.

Sorumluluk duygusunu kazanmak ya da kazandırmak sadece evlilik içinde öğrendiğimiz bir şey değildir. Çocukluk döneminden itibaren kendi ayaklarımızın üstünde durmayı, ev hayatına katılmayı öğrendiğimizde kendimize yetmek konusunda daha az sıkıntı yaşarız. Kendimizi yönettiğimizde evlilik içinde de sorumluluk almakta çok zorlanmayız.

Ailede iş bölümü yapmak, yükü paylaşmak çok basit gibi görünen ancak düşündüğümüz kadar da kolay olmayan bir süreçtir. İş yükünün paylaşılmasında kişisel faktörlerin yanı sıra kültürel ve çevresel özellikler de önemlidir. Ekonomik, sosyal ya da fiziksel olarak iş yükünün paylaşımından söz edilebilir.

Çoğu zaman iş yükünün paylaşılması süreci kadının üstünden gider. Erkeğin dışarıda ve çalışıyor olması, "ekonomik sorumluluklarını" yerine getirmesi, ailedeki diğer sorumluluklardan kendini uzak tutmasına neden olur. Örneğin çocuk bakımına yardımcı olmak, gerektiğine ev işlerine katılmak sanki sadece kadının göreviymiş gibi görülebilir. Evde iş yükünün paylaşılması evin iç huzuur için de çok önemlidir. Evde erkeğin çalışmak ve para kazanmak kadının da yemek yapmak ve çocuk bakmak dışında sorumlulukları vardır.

Aile içi demokrasiyi sağlamak evlilik içinde sağlıklı iletişimin kurulmasına katkıda bulunan, aile üyelerinin birbirini anlamasını kolaylaştıran bir süreçtir. Ayrıca çocuklu ailelerde aile içinde iş yükünün paylaşılması çocuğun ruh sağlığı ve kimlik gelişimi açısından da son derece önemlidir. Ailede dayanışmanın sağlanmasına katkısı da büyüktür. Aile içinde kendini hizmetçi gibi hissettiğini söyleyen kadınlar hiç de azımsanacak kadar değildir. Evlilikte maddi ya da manevi yükleri paylaşmak evliliği güçlendirir. Kişilerin evlilik içinde kendilerini bir birey

olarak hissetmeleri sevinçlerini üzüntülerini kaygılarını ya da sıkıntılarını daha kolay açmasını sağlar. Duyguların ifade edilmesine olanak sağlayan demokratik aile biçimleri içinde gelişen çocuklar da daha özgür, daha birey bilinciyle davranır ve kendi kararlarını daha kolay verirler.

Aile içinde kurallar koymak sorumlulukların paylaşımı üstüne konuşmak gerekir.

Türk atasözleri ev içi sorumluluğu genellikle kadına yükler. "Yuvayı dişi kuş yapar", "Kadın erkeğin eşi, evin güneşidir", "Evi ev eden avrat (kadın), yurdu şen eden devlet" gibi sözlerin de gösterdiği üzere kadının ev içindeki rolü kültürel değerlerden bağımsız değildir. Evlilik içinde kadın ve erkeğin müşterek bir biçimde sorumluluk almaları evin içinde kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar.

Evliliklerde kadın ve erkek sorumlulukları bölüşmeli, birlikte karar almalı ve bu konudaki beklentilerini açıkça dile getirmelidir. Aile içi iletişim, paylaşım ve sorumlulukların ifade edilebildiği, konuşulabildiği ilişkiler aile bağlarımızı güçlendirir.

**Annenin çalışması;**

*"Hiçbir çalışan anne diğerine benzemez. Evde oturan hiçbir anne de birbirine benzemez… Evde oturmak nasıl bir anneyi "otomatik" olarak "iyi "yapmazsa, çalışmak da "kötü" yapmaz. Açık olan şudur ki her anneye uyabilecek iyi ya da kötü bir anne modeli yoktur."*

*F. DODSON*

Evliliklerde sorumlulukların paylaşımında kadın ve erkek arasında işbirliğinin ne kadar önemli olduğunu vurgulamıştık.

Anne çalışmadığında sorumluluk paylaşımı kısmı daha kolay gözükmektedir. Annenin çalıştığı durumlarda evde dayanışma ve huzurun yaratılabilmesi için anne ve baba arasında iletişim ve iş yükünün birlikte sahiplenilmesine bir kez daha ihtiyaç vardır.

Son yıllarda kadınlar iş yaşamında daha aktif rol almakta, bu hem kadının kendi kimliği açısından olumlu sonuçlar doğurmakta hem de aile içi çatışmaların önemli bir sebebi olarak karşımıza çıkmaktadır. Evin sadece ekonomik yükünü paylaşmak isteyen, çocuk bakımı ve diğer aile içi sorumluluklara karışmak istemeyen erkek, kadın çalıştığı zaman eşinden kendi beklentileri doğrultusunda sorumlulukları üstlenmesini istediğinde çatışmalar da başlamakta, kadın kendini çok yalnız hissedebilmektedir.

Üzerine aşırı sorumluluk yüklendiğini hisseden kadın yalnızlık, umutsuzluk, aşırı yorgunluk zaman zaman da çocuğu varsa suçluluk duygusu yaşayabilmektedir.

**Suçluluk Duygusu**

Çalışan annenin zaman zaman yaşadığı suçluluk duygusu önemlidir. Çalışmak zorunda olan ve çocuğuna zaman ayıramadığını düşünen anne bu suçluluk duygularını bastırmak için çocuğun her dediğini yapma, ona gereğinden çok oyuncak alma, ağladığında üstüne aşırı düşme gibi çocuk gelişimi açısından olumlu sayılmayacak davranışlar gösterebilmektedir.

Özellikle bebeklik döneminde çocuğuna yeterince vakit ayıramayan anne çalışma zorunluluğu varsa kendisini çocuğa karşı yoğun suçluluk duyguları içinde bulur. Kendini kötü ve yalnız

hisseder, bu konuda da eşinin onu anlamayacağını düşünür. Burada pek çok çalışan annenin hatırlaması gereken en önemli şey, çocuklarımızla geçirdiğimiz sürenin ne kadar uzun olduğunun önemli olmamasıdır. Önemli olan onlarla geçirdiğimiz zamanın niteliğidir. Bütün gün evde hiçbir şey yapmadan çocuğun sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaktansa akşamları hep birlikte çocuğumuza zaman ayırmak çok daha sonuç vericidir.

Araştırmalar, çalışan annelerin sorunlarının annelerinin çocuklarına zaman ayırmasıyla ilgili değil annenin kaygılarıyla, üzüntüleriyle, suçluluk duygularıyla ve bu duyguları bastırmak için kullandığı hatalı davranışlarından kaynaklandığını göstermiştir. Yapılan bir başka araştırmaya göre ise çalışan kadınlar çalışmayan kadınlara oranla çocuklarına daha çok vakit ayırmaktadırlar. Anne bilinçli ve neden çalıştığını biliyor, çocuğuna nasıl yardımcı olacağının farkında ise kaygılarını daha az yaşamaktadır.

Annenin çocuk olduktan sonra baş etmesi gereken en önemli sorun çocuğa bakacak kişidir. Çocuğun bakıcısı dışarıdan temin edilecekse o kişiye güven duygusunun sağlanması, çocuk bir kreş ya da gündüz bakım evine gönderilecekse kurumla ilgili kaygılar yüzünden çocuğa aile yakınlarının bakacak olması anneyi bir taraftan rahatlatır, bir taraftan da aile yakınlarıyla ilişkilerde zorluklar yaşatabilir. Çocuğun bakım sorunu gerçekten önemli bir sorundur. Çocuğun güvenli ve huzurlu bir yerde bakılması gelişimi açısından da önemlidir. Bu önemli karar da kadının eşiyle birlikte karar alması çok önemlidir.Kadın bu süreçte yalnız bırakılmamalıdır. Bu kararları tek başın almak zorunda kaldığında çıkabilecek aksaklıklarda suçluluk duyguları yaşamak kaçınılmazdır.

Suçluluk duygularıyla baş etmekte zorlanan annenin özellikle kendini ihmal etmesi kendini sadece eşi ve çocuğu için yaşıyormuş gibi hissetmesi ve buna göre yaşıyormuş gibi davranışlar sergilemesi muhtemeldir. Bu durumda annenin psikolojik olarak desteklenmesi şarttır.

Oysaki annenin çalışmasının olumlu pek çok tarafı vardır. Örneğin evin içerisinde babanın daha katılımcı olmasını sağlayabilmektedir. Babanın daha katılımcı olması aile içi dayanışmayı da artırmaktadır. Kadının evdeki ekonomik paylaşıma katkısı, kendi ayaklarının üstünde durması kendisini bir anne ya da eşten çok bir birey olarak görmesi açısından da önemlidir.

Bu noktada annenin kendi ihtiyaçlarını düşünmesi, kendisini ihmal etmemesi hem kendi psikolojik sağlığı hem de aile içi kurduğu ilişkiler açsısından son derece önemlidir.

Annenin çalıştığı zamanlarla ilgili olarak yapabilecekleri de mümkündür. Özellikle çalışma günleri içinde önemli işlerine öncelik vermesi, kendisine dinlenme vakitleri ayırması gerekir. Bu noktada eşinin çalışmasını destekleyen bir baba çözüm gibi gözükse de bu durum sadece erkeğin kadına yardımcı olması ile ilgili bir süreç değildir. Kadının mevcut işlerini önem sırasına sokması, gerektiğinde yardım etmesi, yakın çevresinden yardıma ihtiyacı olduğunda yardım istemesi, işleri delege edebilmesi önemlidir. Annenin çalışma sürecini iyi organize etmesi hem zihinsel hem de bedensel olarak yorulmalarını azaltacak hem de psikolojik olarak rahatlatacaktır.

Annenin çalışmasıyla ilgili sorunları sadece anne çocuk ilişkisi açısından düşünmek doğru olmaz. Bu, annenin hem kendisiyle ilgili yeterlilik duygularıyla hem de eşiyle yaşadığı süreçler açısından da anlamlandırılmalıdır.

!

- **Ekonomik gücün diğer eş üzerinde eşitsizlik doğurmasına izin vermeyin.**
- **Aileyi ilgilendiren her kararın ortak alınması gerektiğini unutmayın.**
- **Eşlerin birbirlerinden haberdar oldukları kendi kasaları ve ile birlikte de ailenin ortak bir kasasını oluşturun.**
- **Maaş kartının erkekte olmasıyla ilgili beklentiyi, zorunluluğu kaldırın.**
- **Kadın çalışıyorsa, ev işlerine erkeğin ortak edilmesini unutmayın.**
- **Aileyle ilgili sorumlulukların adil dağıtıldığından emin olun, eşlerin her ikisi de bu paylaşıma rıza göstermelidir.**

## 4.EVLİLİKTE ZAMANIN PAYLAŞIMI

Çiftlerin evlendiği andan itibaren içine düştükleri en büyük yanılgılardan biri bütün zamanlarını hep beraber geçirmeleri gerektiğini düşünmeleridir. Oysaki çiftlerin bütün zamanlarını birbirleriyle geçirme zorunlulukları yoktur. Çiftlerin hem birbirlerine hem çevrelerine hem de kendilerine yetecek şekilde zamanlarını ayarlamaları önemlidir. Kişi kendisine yeterince zaman ayırıyorsa aynı şey eşi için de geçerli olmalıdır.

Boş zamanları değerlendirmekte esas olan, çiftlerin birbirine ne kadar nitelikli zaman ayırdığıdır. Birlikte olunan zaman içe-

risinde çiftlerin karşılıklı olarak haz almaları önemlidir. İçimizden gelmeyen birliktelikler hem kendimiz hem de karşımızdaki için eziyete dönüşür. Bizi sıkarken, karşımızdakine de kendini kötü hissettirir.

Evlilikte birlikte vakit geçirme talebini yoğunlukla dile getiren ve bundan şikayet eden kadındır. Erkeğin evlilik içinde kendini eşine açmaması, ilişki içinde yeterli paylaşımın oluşmamasına neden olur. Erkek hayat içindeki zayıflıklarını, endişelerini, korkularını, isteklerini, rahatsızlıklarını eşiyle paylaşmayınca, onunla geçirilen vakitten rahatsız olmaya başlar. Eşiyle geçirmekten rahatsız olmadığı vakitler, ihtiyaçlarının karşılandığı zamanlardır. Örneğin cinsellik. Bunun dışındaki durumlarda eşiyle birlikte olmayı kendisi için bir yük görür, böyle hisseder.

Erkeğin böyle hissetmesine neden olan kendini paylaşmamasıdır. İlişkiyi kuramamasıdır. Kadın evlenmeden endişeleri ve korkuları yüzünden ne kadar kapalıysa, evlendikten sonra da duygusal ihtiyaçları nedeniyle bir o kadar açıktır, kendini ifade eder. Erkekte ise durumun tersi yaşanmaktadır. Evlenmeden önce duygusal ihtiyaçları nedeniyle ne kadar açıksa, evlendikten sonra bu ihtiyaçlar karşılandığı için o kadar kapalı olur. Kendini açmaz, çünkü ilişkiyi başından itibaren böyle kurmamıştır.

Erkeğin ya da kadının hangi gerekçeyle olursa olsun birbirine yeterli vakti ayırmamaları çözülebilecek sorunların kilitlenmesine neden olur. Birlikte geçirilen vakit kaliteli olmasa da, kişileri tam olarak mutlu etmese de, bu zamanın ayrılması, bunda ısrar edilmesi, süreç içinde arada bir iletişimin gelişmesine fırsat oluşturur. İki taraf zaman içinde konuşmayı öğrenir. Kendini an-

latmayı, güvenmeyi öğrenir. Ancak, kendimi kötü hissediyorum gerekçesiyle bu vakti ayırmaktan kaçınmak, olası bir iletişim açılımının önünü tamamen kapatır. Bu nedenle eşler, rahatsız da olsalar, kendilerini yeterince ifade edemeseler de, birlikte oldukları vakitlerde yeterince keyif alamasalar da birbirlerine vakit ayırmalıdır. Aradaki iletişim sorunu, onların kişilik yapılarıyla ilgilidir. Bu sorun bugün bu kişiyle yarın başka birisiyle belki aynı şekilde değil ama farklı biçimlerle yeniden ortaya çıkacaktır. Kadın ve erkek birlikte geçirdikleri bu zamanlarda, kendilerini ifade etmeyi, güvenmeyi, dinlemeyi, anlamayı öğrenir ve kendilerini geliştirirler. Kendileri gelişirken, ilişkileri de gelişir, derinleşir.

Bu nedenle, anlamsız, rutin, sıradan, duygusuz gibi gelse de evlilik içinde çiftin yalnız başlarına bir araya geldikleri düzenli zamanlar olmalıdır. Çocukları varsa, ayrıca çocuklarıyla birlikte geçirdikleri zamanlar oluşmalıdır. Bu zaman dilimleri rutinleşmiş olsa da, zaman içinde alışırız, ilişki geliştirme becerilerimizi artırırız.

Karşı cinsle, bir çocukla nasıl iletişim kurulacağını, bir evliliğin nasıl bir şey olduğunu ve nasıl yürüyeceğini yaşayarak öğreniyoruz. Hepimizin deneyimi, tecrübesi, yaşadıkları farklı çünkü hepimiz farklı insanlarız. Kitaplardan okuduğumuz bilgiler, başkalarının hayatlarından gelen tavsiyeler bizim sorunlarımızı çözmez. Bir ilişki yaşamayı, evliliği bunlardan öğrenemeyiz. Ancak yaşayarak öğreniriz. Bu yüzden bu zamanlar önemlidir. Evlilik içinde iletişimden kaçmak yerine içinde kalarak kendimizi geliştirmemiz, bu ilişkiyi yaşamayı öğrenmemiz gerekir

!

- **Hafta sonu tatilinin en az bir tam gününü birlikte geçirin, yatakta vakit öldürmeyin.**
- **Haftada bir akşam yemek ya da başka bir organizasyonda birlikte olun.**
- **Haftada bir akşam, evin ihtiyaçları, sorunları ve ilişkiniz hakkında sohbet edin.**

## 5.EVLİLİKTE ORTAK BÜTÇE OLUŞTURMAK

Evliliklerde ortak bütçe oluşturmak, benim ve senin paran yerine ailemizin bütçesini oluşturmak çok kolay değildir. Bu, evlilik içerisindeki en önemli meselelerden biri olmuştur çoğu zaman.

Evlilikte kadının çalışma durumuna göre sorun farklı boyutlar kazanabilir. Kadının çalışmadığı durumlarda evin ekonomik sorumluluğunu ele alan erkek bazen kadının ihtiyaçları konusunda duyarsız davranabilmekte, kişisel harcamalardan rahatsız olabilmektedir. Kadın da böyle bir durumda ihtiyaçlarını ertelemenin getirdiği rahatsızlıkla öfke duygusuna kapılabilir ya da ihtiyaçlarını ertelemek istemediği için zaman zaman yalan söyleme davranışına başvurabilir. Böyle bir durumda evlilik içerisinde sıkıntılar oluşması kaçınılmazdır. Çiftler hem anlaşılmadığını hissetmekte, hem de güven duygularını karşılıklı olarak kaybedebilmektedirler.

Kadının çalıştığı durumda ise ekonomik süreçlere katkıda bulunan kadın kendini daha iyi ifade eder. İhtiyaçlarının karşılanması ile ilgili daha fazla duyarlılık ister. Eğer kadının çalışma sürecinde erkekten yeterince destek görürse işbölümü artar. Evde dayanışma artar. Birey olarak daha değerli hissedilir.

Ailede ekonomik yük sadece erkeğe özgü bir sorumluluk değildir. Evlilik içinde bazen maddi sorunlar yaşanabilir. Bireyler ihtiyaçlarını bir süre ertelemek zorunda da kalabilirler.

Önemli olan bu dönemlerde kişilerin birbirlerine anlayış göstermeleri ve böyle bir durumda birlikte neler yapabileceklerini konuşulabilmeleridir. İşler yolunda gitmediğinde aile içerisindeki çatışmaları daha çok yaşarız. Ailece en çok desteğe ihtiyaç duyduğumuz zamanları birbirimize kızarak ya da birbirimizi suçlayarak geçiririz. Oysa ki bu dönemler zor dönemlerdir ve dayanışmaya ihtiyaç duyar. Her kötü giden olayda sırtımızı bize destek verecek kişilere yaslamak yerine kaybedenleri oynarız. Hayatta hiçbir şeyin yolunda gitmediğine dair inancımız kuvvetleniverir.

Evlilikte para, ekonomi çok önemli yapı taşlarından biri. Burada da tıpkı diğer alanlarda olduğu gibi ortak kararlar almak, geleceğimize dair birlikte planlar yapmak önemlidir.

Söz konusu olan, paraya kimin sahip olduğu ya da kimin parayı kazandığı değil, kazanılmış olan paranın aile için nasıl kullanılacağıdır.

Ayrıca ailede maddi sorunlar yaşanması normal seyrinde giden ekonomik hayatın birdenbire bozulması durumunda da aile içi kriz ortamları oluşur. Çiftler bu durumda birbirlerini anlamak yerine karşılıklı olarak birbirlerini suçlarlar. Yapılmış bireysel harcamaları göz önüne getirirler.

Burada önemli olan şey maddi sıkıntılar yaşandığında kişinin maddi sorunlarını çevresiyle olan ilişkilerinde yansıtmak yerine çevresinden destek alması ve sıkıntılarını rahatça paylaşmasıdır. Kişi ekonomik güçlükleri acizlik olarak nitelendirdiğinde yaşadığı ekonomik sıkıntının dışında psikolojik olarak da yıpranır. Hem ekonomik hem de psikolojik olarak yıpranma süreci aile içi çatışmaları da beraberinde getirir.

Bu tür durumlarda çatışmaların büyümemesi, problemlerin çoğalmaması için yapılması gereken şey aile olarak sıkıntılarımızı paylaşmak ve kendimizi kötü hissedip her şeyin bittiğini düşünmek yerine yaşama kaldığı yerden devam edebilme, ilişkilerimizi tüketmeme cesaretini gösterebilmektir.

**!**

- **Evlenmenin aynı zamanda ortak yaşama için bir sözleşme olduğunu unutmayın.**
- **Evliliğin her meselesinde olduğu gibi, bütçenin de eşler tarafından birlikte yapılması gerektiğini hatırlayın.**

## 6.ÇOCUK SAHİBİ OLMA

Çocuk sahibi olma kararı evliliklerde verilmesi zor ve önemli kararlardan birisidir. Ne zaman çocuk sahibi olmalıyım sorusu evliliğin başlangıcından itibaren kafamızı meşgul etmeye

başlar. Bu konuda aile büyüklerinin de zaman zaman talepleri ve baskıları da görülür.

Çocuk sahibi olmaya karar vermeden önce düşünülmesi gereken en önemli şey evlilik içinde yaşanan sıkıntılar ve bunların kaynağıdır. Genellikle evlilik içinde sorun yaşadığımızda büyüklerimizin bize önerdiği şey çocuk sahibi olunması gerektiğidir. Örneğin ailesine zaman ayırmayan, dışarıda çok fazla vakit geçiren bir kocamız varsa bunu ailemizle paylaştığımızda "baba olunca değişeceği" söylenir. Kadınlar da evlilik içindeki yalnızlıklarının çözümü olarak çocuk sahibi olmayı görebilir. Kendisini daha iyi hissetmek, olumsuzlukları ortadan kaldırmak için bir araç gibi görülür çocuk… Çocuğa yüklenen bu anlamlar çocuk doğduğundan itibaren durumun hiç de düşündüğümüz gibi olmadığını gösterir. Çocuk sahibi olunca ne yalnızlığımız gitmiş, ne de değişeceğini düşündüğümüz eşimiz değişmiştir. Üstelik şimdi uğraşmak zorunda olduğumuz çok daha fazla sorun vardır hayatımızla ilgili. İlişkilerimizdeki sorunlar çözülmemiştir. Gerçeklerle tekrar yüzleşmek zor gelir çoğu zaman. Kendimizi olduğumuzdan daha fazla yalnız hissedebiliriz.

Çocuk sahibi olma kararı çiftlerin birlikte vermesi gereken bir karardır. Kendilerini çocuk sahibi olmaya hazırlamaları gerekir. Bu hem psikolojik olarak hem de ekonomik olarak bir hazırlıktır. Psikolojik olarak hazırlanmak önemlidir, çünkü çocuk doğduğundan itibaren anne ve babanın yerine getirmesi gereken sorumluluklar ayrı ayrı artacak, çiftler kendilerine zaman ayırmakta daha fazla sorun yaşayacaklardır. Aynı zamanda ekonomik olarak da sadece karı kocayken yürüyen hayat yeni

bir üyenin aileye katılmasıyla birlikte daha fazla şeye ihtiyaç duyar.

Elbette çocuk sahibi olmanın aileye kattığı pek çok olumlu yan da vardır. Örneğin evin neşesi diye tabir edilen çocuk, çoğu zaman çiftlerin birbirine karşı iletişimini zorunlu olarak düzenlemesine olanak sağlar.

Çocuk sahibi olduktan sonra eşlerin birbirlerine zaman ayırmadıklarıyla ilgili şikayetler de artabilir. Özelikle erkek kadına artık kendine bakmadığı, ona ilgili göstermediği, varsa yoksa çocuğum diye düşündüğünü savunarak eşine kızabilmektedir. Bu da eşler için yeni bir çatışma alanı doğurmaktadır.

Çocuk yaşam tarzımızda önemli değişiklikler meydana getirebilir. Örneğin akşamları iş çıkışında keyifle içtiğiniz kahveden bir süre uzak durmak zorunda kalabilirsiniz ya da karı koca baş başa yapmış olduğunuz dışarıda yenen yemek gibi aktiviteleri bir süre ertelemek zorunda kalabilirsiniz. Ancak bu durum yine de evliliğin sonu değil, evlilik için yeni başlangıçlar olabilecektir. Burada önemli olan, çiftlerin anne-babalık rolüne ne kadar adapte oldukları ve ne kadar gerçekten anne-baba olmak istedikleridir. Eğer bu birlikte verilmiş bir karar ise anne-babalık rolüne adapte olmak her zamankinden daha kolay hale gelir.

Çocuk sahibi olunduktan sonra evlilik yaşamı eskisi gibi olmayacaktır. Çocuk, çiftlerin yaşamında da önemli değişikliklere neden olur. Bu nedenle çocuk sahibi olma fikrinin "ne kadar güzel" olduğunu düşünmeden önce buna çiftlerin "ne kadar hazır" olduklarına bakılmalıdır.

**!**

- **Çocuk sahibi olmak, kişi kendini buna psikolojik açıdan hazır hissettiğinde mümkündür. Eşlerden birinin çocuk sahibi olmak istemesi yeterli değildir. Eşinize çocuk için psikolojik baskıda bulunmayın.**
- **Çocuk sahibi olmanın yaşam tazında değişiklikler yapabileceği konusunda hazırlıklı olun.**
- **Çocuk sahibi olma konusunda çevrenizden gelen baskıları değil, evliliğinizi düşünerek birlikte karar verin.**

## SON SÖZ

Evlilik tüm kadın erkek ilişki biçimlerinden farklı bir ilişkidir. Duygu merkezli yürüse de, sevginin tükendiği yerde sona erse de, ilişkiyi yaşama biçimi farklıdır.

İki kişinin sadece duygularını yaşamasıyla ilgili bir süreç değil, birlikte yaşamasından doğan başkaca durumları da sürece dahil eden bir ilişkidir. Para kazanmak, hayatın idame ettirilmesi, günlük ihtiyaçların temin edilmesi, yaşanılan evle ilgili sorumluluklar, çocuk edinmek…

Bu olgular bize hem içinde yaşadığımız toplumda hem de hukuk önünde sorumluluk yükler. Bu yönüyle evlilik sadece bir ilişki değil, hukuki, ahlaki, toplumsal boyutları olan bir birlikte yaşama durumudur. Çiftler arasında duygular yaşanırken, aynı zamanda pek çok konuda ortaklık yapılır. Biriyle duygusal bir

ilişki yaşamakla onunla ortaklık yapmak birbirinden çok farklı şeylerdir.

Biriyle ortak yaşama becerileriniz yoksa, aynı evde yaşamak iki taraf için de işkenceye döner. Bir evlilik çatışma içindeyse iki tarafın da evlilik içinde sorunlu davranışları söz konusudur. İki tarafın da hayatında birbirini kabullenmeyle, hayatını biriyle paylaşmayla, ilişki yaşamayla ilgili becerilerinde bir yetersizlik söz konusudur.

Biz bu becerileri doğuştan getirmiyoruz. Bunları öğreniyoruz, öğrenirken büyüyoruz. Bazılarımız bunları öğreneceği imkanlardan yoksun yetişiyor, bazılarımızsa çocukluğunda ya da ileriki yaşlarda yaşadığı travmalar, kötü anılar yüzünden katılaşıyor farkında olmadan. Biriyle hayatını paylaşmaktan korkuyor, yoğun endişe duyuyor. Endişe ve korkular evlilikte paylaşılmadığı ve davranışlara yansıtıldığı için karşıdakine kendini kötü hissettiriyor. İlişki zedeleniyor.

Evli çiftler şunu bilmeli ki; dışarıda sizin için daha iyi bir ilişki, daha iyi bir evlilik yok. Şu anda evliliğinizde yaşadığınız tüm sorunları, aynısını ya da farklı türlerini, kimle birlikte olursanız olun yine yaşayacaksınız. Siz şu an sürdürdüğünüz evliliğinizi ne kadar iyileştirmeye çalışırsanız, onun için ne kadar çabalarsınız o kadar iyi bir evlilik olacaktır. Her başlayan ilişki yeni ilişkidir. Birini tanımak, güvenmek, alışmak zaman ister. Bu nedenle evlilikle ilgili mücadeleden hemen yılmamak, karşımızdakini ve kendimizi tanımaya çalışmamız gerekir. Ayrılık, tüm çabaların tükendiği yerde kendiliğinde ortaya çıkmalıdır. Evlilik içindeki sorunlarda, kavgalarda, tartışmalarda, eşimizin bizi çok incittiği, kırdığı zamanlarda dile dolanan bir söz, tehdit, kaçış olmamalıdır.

Ayrılık bir karardır. Bu kararı kendi başınıza almamalısınız. İki tarafın da kendince çaba göstermesine eşler rıza göstermeli, buna fırsat vermeli, tahammül etmeli ve bu karar birlikte alınmalıdır.

Her ilişki kendimizi tanıdığımız yeni bir süreçtir. Evlilik kendimizin farklı yönlerini tanıdığımız, daha önce tecrübe etmediğimiz bir ilişki biçimidir. Kurduğumuz diğer ilişkilere benzemez. Bu nedenle ilk yıllar oldukça sıkıntılıdır. Zordur. Bu olağandır ve hemen hemen tüm evliliklerde yaşanan bir süreçtir. Sadece sizin evliliğinizde görülen, evliliğinizin sorunlu olduğuna işaret eden, eşinizin sorunlu birisi olmasından kaynaklanan ya da evliliğe uygun bir kişilik yapınızın olmamasından filizlenen bir çatışma ortamı değildir bu. Yaşadıklarınız, çevrenizdeki diğer insanlarla ortaktır.

Evliliği sürdürmek bir beceri işidir. İlişki geliştirmeyi, sürdürmeyi öğrenmiş, öğrenmeye devam eden, kendini tanıyan ve tanımaya devam eden, eleştiriye açık, davranışlarına gelen eleştirileri kişiliğine yapılmış saldırı gibi algılamayıp kendini sorgulayan kişiler çevresindeki diğer kişilere göre daha kolay geçer bu süreci. Dışarıdaki ilişkilerinde zorlanan birisi için evlilik çok daha zor bir ilişkidir.

Evliliğinizden hemen vazgeçmeyin. Anlamaya ve karşınızdakine kendinizi anlatmaya çalışın. Eleştiriye kendinizi açın. Kendinizi anlamaya odaklanın. Evliliğin sizi geliştirmesine izin verin. Yaşananları eşinizin ya da kendinizin kusuru olarak görmeyin. Onu ve kendinizi tanıdığınız bir ayna olarak algılamaya çalışın.

Dışarıda daha iyi bir ilişki, daha iyi bir evlilik yok. Evliliğiniz için siz ne kadar emek harcıyorsanız o kadar iyi bir ilişkiniz var demektir. "Neden o yapmıyor da ben yapmak zorundayım!"

demeden, hep karşınızdakinden beklemeden elinizden geleni yapın. Çünkü bu ilişki sizin ilişkiniz. Yaptığınız her şey eşiniz için değil, kendiniz için…

## İLİŞKİNİZİ DEĞERLENDİRİN

**EVLİLİK DEĞERLENDİRME ANKETİ**

| Soru No | SORULAR | EVET | HAYIR |
|---|---|---|---|
| 1 | Eşimle benzer ve farklı yönlerimizin farkındayız. | | |
| 2 | Evlenmeden önce, evlilikle ilgili beklentilerimizi birbirimize açıkça ifade ettik. | | |
| 3 | Geçmişte yaşadığımız ilişkilerimizden haberimiz var. | | |
| 4 | Cinsel yaşamımız tatmin edicidir. | | |
| 5 | Evliliğimizde yeniliklere açığız. | | |
| 6 | Duygularımızı kolaylıkla paylaşırız. | | |
| 7 | Hafta sonları birlikte hoşça zaman geçirebiliriz. | | |
| 8 | Çocuk sahibi olma konusunda birlikte karara vardık. | | |
| 9 | Birlikte sohbet etmeyi çok severiz. | | |
| 10 | Evimizde sorumluluklar eşit dağıtılmıştır. | | |
| 11 | Pek çok ortak arkadaşımız var. | | |
| 12 | Birbirimizi iyi tanıdığımızı düşünüyorum. | | |
| 13 | Birbirimizi diğer eşlerle kıyaslamayız. | | |
| 14 | Birbirimizin giyimine ve topluluk içinde nasıl davranmamız gerektiğine karışmayız. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15 | Aramızda güven sorunumuz yoktur. | | |
| 16 | Davranışlarımızla birbirimize değer verdiğimizi hissederiz. | | |
| 17 | İyi yaptığımız işleri takdir ederiz. | | |
| 18 | Birbirimize yeterince zaman ayırırız. | | |
| 19 | Ailelerimizle ilgili kötü laflar söylemeyiz. | | |
| 20 | Evde sorumluluklar eşit dağılır. | | |
| 21 | Duygularımızı anlarız. | | |
| 22 | Kendimizi evin içinde yalnız hissetmeyiz. | | |
| 23 | Birbirimize bağlıyızdır. | | |
| 24 | Hayatta temel değerler konusunda uyumluyuzdur. | | |
| 25 | Kavgalarımızda haklı ve haksızı ararız. | | |
| 26 | Ailemizi ilgilendiren kararlar ortak alınır. | | |
| 27 | Evimizin bütçesini birlikte yaparız. | | |
| 28 | Tartışma sonrasında hep ben ya da hep eşim barışmak için adım atar. | | |
| 29 | Sık sık bu evliliğin bitmesi gerektiğini düşünüyorum. | | |
| 30 | Eşimin beni artık sevmediğini hissediyorum. | | |
| 31 | Bundan rahatsız olsam da başkaları ilgimi çekiyor. | | |
| 32 | Evliliğimin bitmesinden çok korkuyorum. | | |
| 33 | Ev ortamımızda genellikle gergin ve sinirliyizdir. | | |
| 34 | Tartışmalarımızın sonu ayrılık istekleriyle biter. | | |
| 35 | Tartışma bitmeden birimiz evi terk eder. | | |

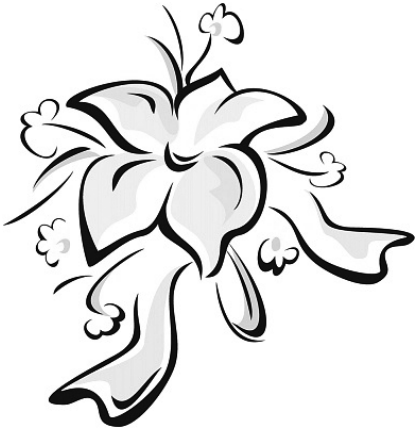
| | | | |
|---|---|---|---|
| 36 | Konuşurken birbirimizi yargılamayız, suçlamayız. | | |
| 37 | Birbirimize cinsellikle ilgili konuşmaktan, dokunmaktan çekinmeyiz. | | |
| 38 | Kıskançlık duygumuzu karşımızdakine zarar vermeden ifade edebiliyoruz. | | |
| 39 | Hep aynı sebeplerden kavga ederiz. | | |
| 40 | Tartışmalarımızda birbirimizden öğrendiğimiz bir şeyler vardır. | | |
| 41 | Birbirimizin söylediklerini önemseriz. | | |
| 42 | Evde kimse birbirine emir cümlesi ile konuşmaz. | | |
| 43 | Çoğu zaman konuşurken kavga ederiz. | | |
| 44 | Aramızda cinsel uyum vardır. | | |
| 45 | Eşimin bana karşı açık olmadığını düşünüyorum. | | |
| 46 | Eşimin güvensizlik oluşturan bir sürü davranışı var. | | |
| 47 | Tartışmalardan istediğimiz sonucu alamayız. | | |
| 48 | Tartıştıktan sonra birbirimize küseriz. | | |
| 49 | Öfkeli olduğumuzda birbirimize bağırırız. | | |
| 50 | Bu evlilik bana kendimi değersiz hissettiriyor. | | |

**CEVAPLARIN PUANLANMASI**

| | |
|---|---|
| 1-24 arası | evet cevabı 1, hayır cevabı 0 puan |
| 25-37 arası | evet cevabı 2, hayır cevabı 0 puan |
| 38-44 arası | evet cevabı 3, hayır cevabı 0 puan |
| 45-50 arası | hayır cevabı 1, evet cevabı 0 puan |
| SKOR | |

| | |
|---|---|
| 0-20 arası | Eşinizle ilişkinizde ciddi sorunlar var. İlişkiniz oldukça kopuk. İki taraf da birbirini anlamaktan çok uzak. Kendi dünyanıza gömülmüş durumdasınız. Evlilik içinde yoğun alınganlıklar, sonu gelmez kısır tartışmalar söz konusu. İki tarafın da ayrılığı yoğun şekilde düşündüğü, ancak düzenin bozulması ve bilinmeyen bir sürece girmenin getirdiği endişeler sebebiyle içinden çıkamadığınız bir evliliğiniz var. Henüz sonlanmış bir evlilik olmaması, psikolojik destekle toparlanabileceğini işaret ediyor. Ancak bu oldukça uzun bir çalışmayı gerektiriyor, çünkü iki tarafın da kişilik yapısında bir ilişkiyi sürekli kılacak yeteneklerle ilgili sorun var. Mutlaka ve acilen yardım almalısınız. |
| 20-40 arası | Evliliğinizde hafife alınmayacak sıkıntılar yaşıyorsunuz. Evliliğin ilk yıllarında, çiftlerin birbirlerini tanıma, birbirine alışma ve güvenme evrelerini atlatamamış bir görünümünüz var. Yakınlaşma, güven duyma, bağlanma, alışma ile ilgili sorunlarınız ilişkinizin başlangıç kısmındaki seviyesiyle devam ediyor. Zaman geçiyor ancak sorunlarınızı çözmek konusunda ciddi bir mesafe almış değilsiniz. Daha kötüye gitmese de iyiye de gitmiyor. Uzun vadede çiftlerin yorulmasına neden olacak bir evlilik ilişkiniz var. Sorunlarınızı çözme becerinizle ilgili yardım almanızı tavsiye ederiz. Zaman zaman dışarıdan alacağınız psikolojik yardımın sizi hızla daha iyi bir iletişime ve evliliğe kavuşturacaktır. İlişkinizle ilgili kör noktalar ağırlıkta. Yaptığınızın davranışların farkında olmayabilirsiniz. Sorunların çözümü ile ilgili önemli bir aşamadasınız. Evlilik çatışmalarında sıkıntı süreçler yaşanabiliyor. |
| 40-60 | Evliliğiniz gelişme seyrinde. Şu anda evliliğinizin ilk beş yılındaysanız bu puanlar zaman ilerledikçe artacaktır. Zaman uzadıkça elde ettiğiniz bu puanlar, ilişkinizin gelişim seyrinin oldukça ağır olduğunu gösterir. İki tarafın da eşini önemsediği bir evliliğiniz var. Ancak bir ilişkinin iki tarafa da mutluluk vermesi için eşinizi önemsemek yetmez. Eşinizle olan iletişiminizi biraz daha güçlendirmeye ihtiyacınız var. Birbirinize daha fazla nitelikli zaman ayırabilirsiniz. Kendinize ve eşinize dolayısıyla evliliğinize dair yeni farkındalık alanları oluşturabilir ve evliliğinizin derinliğini yapacağınız çalışmalarla çok kısa sürede artırabilirsiniz. |

| | |
|---|---|
| 60-77 | Eşinize değer veriyorsunuz. Onun tarafından da değer görüyorsunuz. Bu puan seviyesine ulaşan bir evlilik için çiftlerin uzun yıllar birbirini tanıması, anlaması, güvenmesi ve bağlanması gerekir. Çok yaşlı olmamanıza rağmen bu puanlara ulaşmışsanız, bu iki tarafın da bireysel gelişimlerini tamamladığını gösterir. Hayatınızı devam ettirmek için kendisinden başkasına ihtiyacı olmayan, kendine güvenen insanlarsınız. Kendinize ve kurduğunuz tüm ilişkilere saygı gösteriyorsunuz. Hayatınızı, ilişkilerinizi olabildiğince açık yaşıyorsunuz. Duygularınızı düşüncelerinizi her ortamda açıkça ifade edebilecek özgüveniniz var. Tüm bu olumlu kişilik özellikleriniz evliliğinizi daha paylaşıma açık, iki tarafı da değerli kılan bir evliliğe dönüştürmüş. Sizi, eşinizi ve evliliğinizi kutlarız. |






Neler yaparsak, çocuğumuz için elimizden gelen her şeyi yapmış oluruz?
Çocuklarımızın okulda ve hayatta başarılı olmaları için neler yapmalıyız?
Çocuklarımız neye ihtiyaç duyarlar ve onlara nasıl yardım edebiliriz?
Çocuğumuza evde nasıl bir eğitim ortamı hazırlamalıyız?
Çocuklarımıza nasıl söz dinletebiliriz?
Çocuğumuzla doğru biçimde ve doğru kelimelerle konuşabiliyor muyuz?
Çok sevdiğimiz çocuğumuz, anne-babası tarafından sevildiğini hissediyor mu?

Bütün büyük başarılar, coşkuyla çarpan kalplerin eseridir. Çocuklar için, coşkuyla çarpan en büyük kalpler; anne ve babalarının kalpleridir.

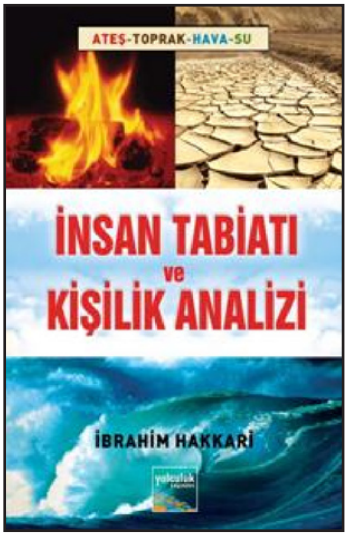
İyi eğitimli anne-babalar, iyi eğitimli çocuklar yetiştirir.

Anne-babaların bilinçlilik düzeyi, çocuklarının bugününe ve yarınına etki eder. Bu kitapta bilinçli ailelerin özellikleri öykülerle anlatılmaktadır.

Her başarılı öğrencinin arkasında, bilinçli bir aile vardır. Bilinçli anne-babaya sahip olmak her çocuğun vazgeçilmez rüyasıdır.

Bir anne-babanın alacağı en büyük hediye, iyi bir anne-baba olduğunu çocuğunun ağzından duymaktır.

Bu kitap, sizin en büyük hediyeyi almanızı sağlayacak…




İnsan… Başlı başına bir dünya. Bedenimiz ve ruhumuz bir arada ve birbirinden ayrı.

Kimiz biz? İnsanı insan yapan tabiatımız nereden geliyor? Sadece çevre ve genetiğimiz mi etkiliyor kişiliğimizi?

Yüzyıllardır önce felsefe sonra bilim dünyası keşfetmeye çalışıyor hala bizi… İnsan tabiatı Adem' den beri muamma. M.Ö. 400'lerde Empedocles insanları meydana getiren dört elementin olduğuna inanıyor, ve ateş, toprak, hava ve suyun tabiatımızı oluşturduğunu söylüyordu. Hipokrat da bu görüşü benimseyip insan bedenine uygulamış ve Humoral Pataloji Teorisiyle yine dört tabiat tan, yani ateş, toprak, hava ve sudan bahsetmişti. İbni Sina M.S. 900'lerde Hipokrat'ın "Dört Unsur" (ateş, toprak, hava ve su) tıp kuramlarını kavramına dayandırmış ve "Allah, insanın her bir organına en uygun ve onun doğasıyla, işlevi ve şartlarıyla en uygun tabiatlardan (ateş, toprak, hava ve su) birini bahşetmiştir." demiştir.

Fahreddin-i Razi, Farabi, İbrahim Hakkı Erzurumi, Mevlana, Yunus Emre, Hacı Bektaş-ı Veli, Fuzuli gibi büyük şahsiyetler de insan tabiatını bu dört elemente bağlıyorlardı.

Bu eser bilimsel gerçekleri ve açıklamaları son derece akıcı ve anlaşılır bir üslupta bizlere aktarırken insan tabiatını keşfe çıkacaksınız. İnsanları analiz etmeniz için gereken bilgileri, tablolar ve örneklemelerle apaçık göreceksiniz.

Burcunuzla tabiatınızı birleştirdiğinizde ya kendinizi ya da çözmek istediğiniz kişiyi net bir şekilde çözebileceksiniz.

İnsan Tabiatı Nedir?
İnsan tabiatları neden önemlidir?
Herkes kendi tabiatına göre mi hareket eder?
Tabiatımız hayatımızı nasıl etkiliyor?
Organ ve ilaç tabiatları nelerdir?
**Evlilikte insan tabiatı önemli midir?**