

EYVAH EVLENİYORUM!

EVLİLİK DEYİNCE KOŞARAK UZAKLAŞANLARDAN MİSİNİZ
YOKSA HEM GÜZEL HEM MUTFAKTA BECERİKLİ HEM DE HER
DAİM İHTİRASLI BİR EŞİN HAYALİNİ KURANLARDAN MI?

Yaprak Çetinkaya

Siz hangi grupta yer alırsanız alın evliliğe dair yanlış inançlarınız olduğundan emin olabilirsiniz. Evlilik aslında ne bir hapisane ne de sonsuz mutluluğun arka planı... Siz sadece kendiniz istediğiniz için bu yolcuğa çıkar, aşkın yeterli koşul olmadığını kabul eder, hayal kurmak yerine gerçekçi beklentiler içinde olur ve eşinizi olduğunu gibi kabul etmeyi başarılırsanız neden olmasın? Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Dr. Ayşe Bombacı ile evlilik hakkındaki yanlış inançları konuştuk. Bu konuda yeni bir bakış açısı edinmek istiyorsanız buyurun okumaya...

ERKEKLER GERÇEKTEN EVLENMEK İSTEMİYOR MU?

Türk toplumu odaklı düşünürsek Y kuşağı ile birlikte Avrupa'daki trende bir uyum gözlemliyorum. Bugüne kadar çiftlerle Almanya ağırlıklı çalıştım ve birkaç aydır Türkiye'de yeniden çalışmaya başladım. Avrupa'da ve özellikle Almanya'da erkeklerin evlenmeyi tercih etmemesi, çocuk sahibi olmayı ertelemesi, kadınların da kariyer odaklı ilerlemesi, daha geç çocuk

sahibi olmaları söz konusu... Orada artık bir cinsiyetsizleşme var. Burada da belli ekonomik refah ve eğitim düzeyindeki tabakada yavaş yavaş bu değişim gözlenmeye başladı.

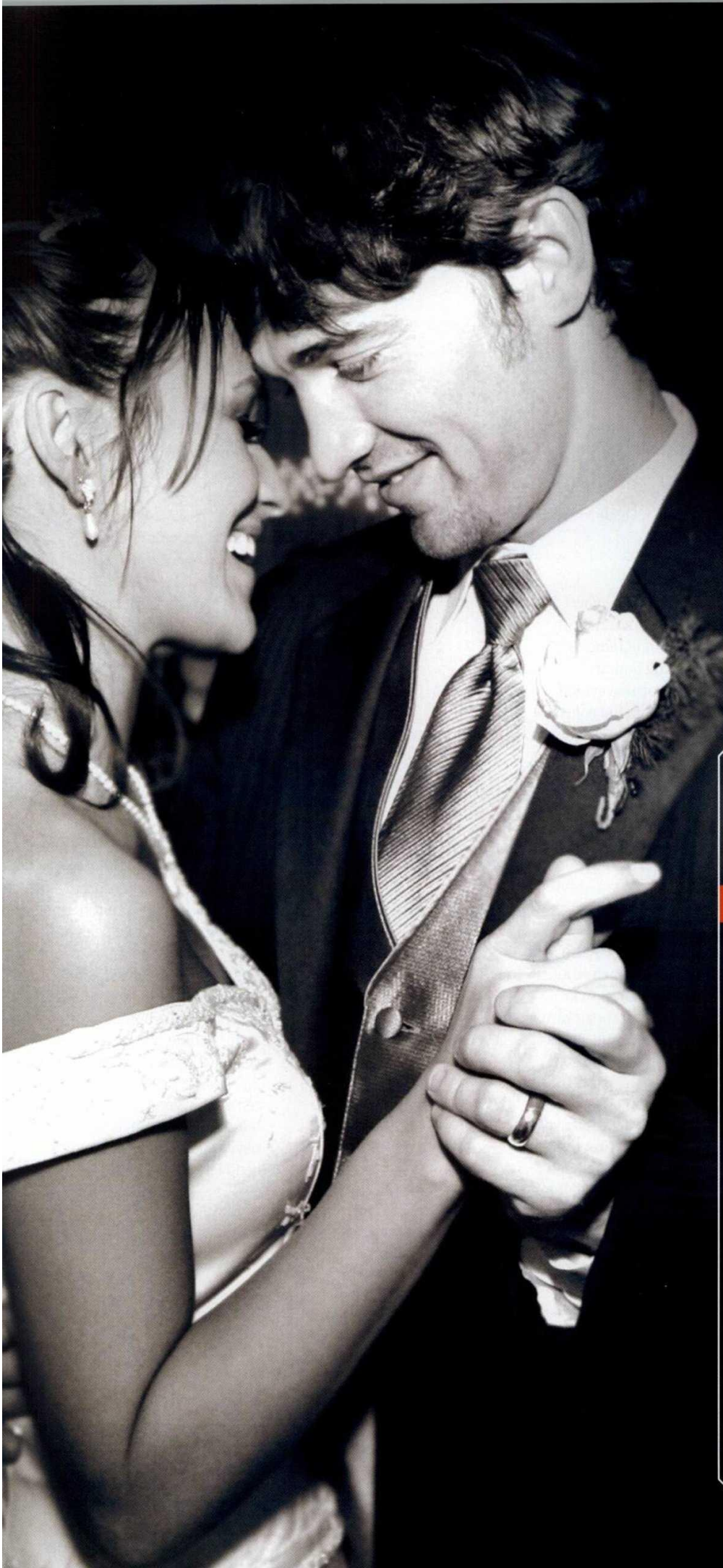
SAĞLIKLI BİR DEĞİŞİM Mİ BU SİZCE?

Aslında bir yandan da yüzde 50, yani her iki kişiden biri hala evlenmek istiyor. Kökleri olsun istiyor, yaşlılığında yalnız kalmaktan çekiniyor. İçinde bulunduğumuz hızlandırılmış tempodaki hayatta, inanılmaz iş rekabetlerinin olduğu günümüzde sırtını dayayabileceği, olduğu gibi kabul edileceği bir aile ortamı istiyor. Türkiye'de insanlar özellikle de çocuk sahibi olmak için evlenmeyi tercih ediyor. Ancak bir yandan da idealize edilmiş beklentilerle evlilik hayali kuruluyor.

"KADIN EVLENMEK İSTER, ERKEK İSTEMEZ", "KADIN ERKEĞİ AĞINA DÜŞÜRÜR" GİBİ İMALARDA BULUNULUR. HATTA ERKEK OLMANIN TEK EŞLİLİĞE UYGUN OLMADIĞI SÖYLENİR. BUNUN TEMELİ NEDİR?

Erkekler özellikle Türkiye'de çok farklı

büyütülüyor, anneler erkek çocukların üzerine çok düşüyor, paşalar gibi büyütüyor. Buradan gelen bir doyumla, kendini özel hissetme ihtiyacı ile evliliği bir süre erteliyor olabilirler çünkü her ihtiyaçları karşılanıyordur. Ancak diğer yandan bu durumu bu şekilde genellemek konusunda şüphelerim var. Özellikle son zamanlarda hem kariyer hem ilişki anlamında ne istediğini bilen erkek tipine de rastlıyoruz. Aynı şekilde kadınlar için de "evlenmek istiyorlar" diye genelleme yapamayız artık. Evliliği iki cinsten biri istiyor diye onun tekeline artık yazamıyoruz. Kariyer odaklı kadınlar var, evliliği sonra düşünüyor ya da hiç düşünmüyor. Ya da tam tersi yeni jenerasyonda çok farklı erkekler ve babalar görüyoruz; çocuğunun altını değiştiren, birebir bakımı ile ilgilenen... Aslında kadın ve erkek rolleri yeniden tanımlanıyor diyebiliriz.

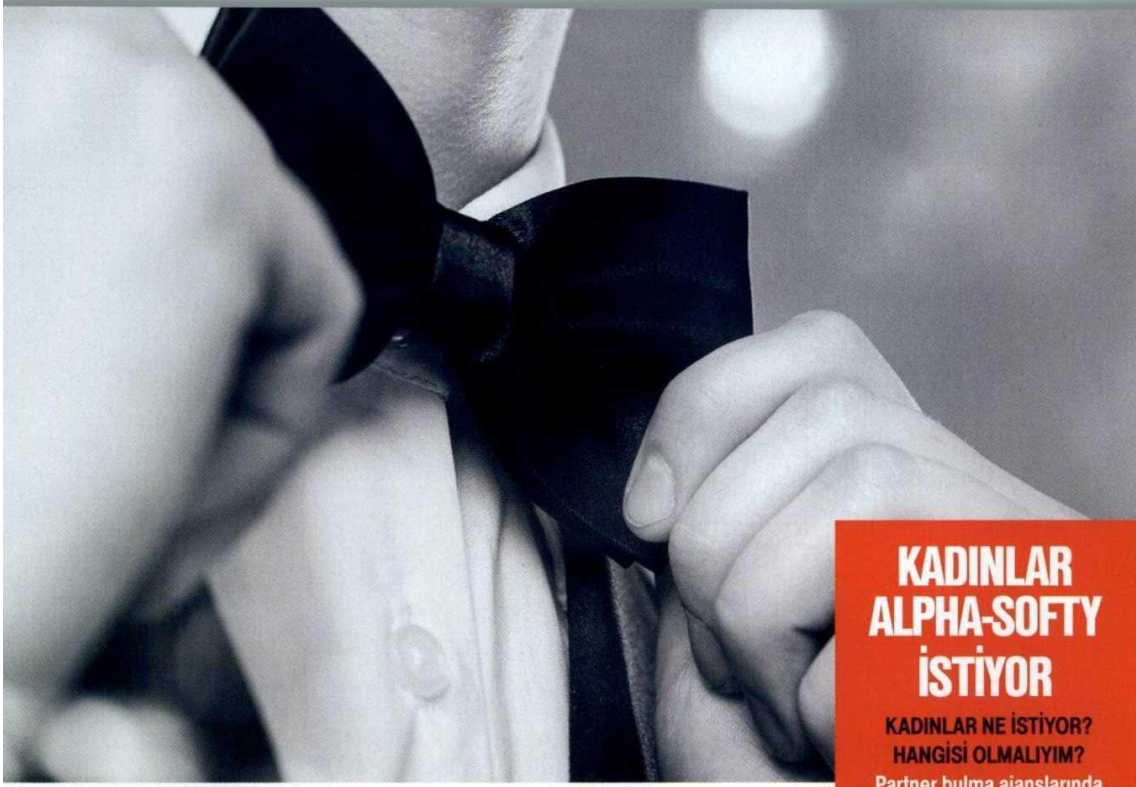


AKLINIZDA BULUNSUN

GÜLEN ERKEK 1-0 ÖNDE

Kadınlar gülen, gülerек iletişim kuran erkekleri daha cazip buluyor. ABD'li bir antropolog Dr. Garry Chick'in teorisine göre gülen erkekler, kadına daha az agresif oldukları mesajını veriyor. "Gülüyor, esprili, keyifli, dışadönük, sempatik" diye düşünüyorlar. Bu da bir yandan şunun sinyali veriyor: Bu adamla çok güzel yuva kurulur. Çocuk bakımını üstlenir vs. Ardından Zürih Üniversitesi'nde aynı konu bilimsel olarak araştırıldı ve sonuç doğrulandı. Öte yandan erkekler de gülen kadınlardan hoşlanıyor çünkü yüksek yaşam enerjisi sinyali alıyorlar.

40 yıldır, 3 binin üzerinde çiftle araştırmalar yapan ABD'li çift terapistleri John ve Julie Gottman bir ilişkiyi öldüren dört ana faktörü şöyle belirledi: Karşı tarafı suçlamak, kişisel eleştiriyi yapmak/aşağılamak, duygusal olarak duyarsızlaşmak ve sürekli kendini mağdur rolünde göstermek. İstikrarlı bir ilişki için gerekli olanlar ise karşılıklı güven, özenli davranmak, açık olmak ve saygı olarak belirtildi. Bu çalışmalarda da gülmenin önemi saptandı. Böylece aşkın evliliklerde önemli ama yeterli olmadığı anlaşıldı.



Erkeklerin evlilikten beklentilerini nasıl gözlemliyorsunuz? Nasıl bakıyorlar ve nasıl bakmalılar?

Bu, çok araştırılan ve üzerinde ilginç çalışmalar yapılan bir konu gerçekten. Hem erkek hem kadın evlilik ile ilgili yanlış inançlara sahip. Mesela aşkın, mutlu bir evlilik için yeterli olduğunu düşünüyor insanlar. Oysa ki evlilik bir kurum ve bir anlaşma. Bu nedenle de organizasyon istiyor. Aşk ise daha irrasyonel, daha romantik, insanın bireysel sınırlarının kaybolduğunu hissettiği, "Aşkın gözü kördür" lafının ortaya çıkışına kaynak olan bir dönem. Evlilikle birlikte aşkın içine realite giriyor. Aştan daha fazlası gerekiyor. "Aşık oldum, kalbim çarpıyor, gözüm başkasını görmüyor" diye evlendiğinizde evlilik ilişkisinin iyi gideceğini garanti edemiyorsunuz. Evlilik bundan daha fazlası çünkü... Evlendikten sonra eşiniz odaya her girdiğinde kalbiniz aynı şekilde çarpıyor. Bir rutinleşme oluyor ve özellikle yeni sorumluluklar ile yüzleşiyorsunuz. Hele ki çocuk girince işin içine, çift hayatı tepetaklak oluyor. Bu nedenle erkeklerin en büyük yanlış inançlarından biri de çocuk sahibi olduktan sonra eşleri ile ilişkilerinin eskisi gibi devam edeceğini düşünmeleri... Aynı ilgiyi görecekle, aynı sohbetleri yapacaklarını sanmaları...

Oysa buna bir ara veriliyor. Ve çoğunlukla çocuk sahibi olmak için evlendiğinde filmi ileri sararak bunları öngörebilmek, çocuklu evlilik hayatına hazırlanmaya çalışmak gerekiyor. Her ne kadar anne ve babanın ortak meyvesi olarak bakılsa da bir çocuğun sorumlulukları ile yüzleşmek kolay olmuyor.

Çocuğa gelmeden öncesi de var. İki sevgili aynı evin içine girince işler zorlaşıyor değil mi?

Çift terapisinde çok görüyoruz ki evlilikte iletişim çok önemli. Klasik bir örnek vereyim. Diyelim ki kadın kahvaltılık sofrası hazırlamış ve sofrada tereyağı eksik. Erkek diyor ki, "Sofrada tereyağı yok." Aslında bir durum tespiti bu ama erkek aslında karısına "Tereyağı yok, getirir misin?" demek istiyor. Kadın ise suçlama ile yüz yüze geldiğini düşünebiliyor. İçinden söylemeye başlıyor: "Bu kadar dört dörtlük kahvaltılık hazırladım, bu eksikliği mi gördün? Kalk kendin al o zaman." Hem kadının hem erkeğin bu tür iletişimleri daha anlaşılır hale getirmek için egzersiz yapması lazım. Aksi takdirde hızlı bir şekilde çatışmalar çıkıyor.

Çatışmak sorun mu demek?

Aksine çatışma da gerekli. Evlilik ile ilgili bir diğer yanlış inanç da mutlu olmak için kavgaya girmek gerektiğini sanmak.

KADINLAR ALPHA-SOFTY İSTİYOR

KADINLAR NE İSTİYOR? HANGİSİ OLMALIM?

Partner bulma ajanslarında kadınlara hep sorulur; maço erkek mi, yumuşak ve duyarlı erkek mi? Kadınlar artık ikisi birden diyor ve bunu karşılayan yeni bir kavram var: Alpha-softy. Yani hem alfa erkeği hem de romantik.

Bu ne demek? Hem güçlü kuvvetli, kariyer sahibi, özgür ruhlu olacak hem de evde yemek yapacak, çocuklarıyla ilgilenen. Brad Pitt gibi idealize edilmiş yeni erkek tipi... Erkekler ise kariyer sahibi, parasını kazanan, manken gibi fiziği olan ve aynı zamanda çok da güzel yemek yapan kadınlar istiyor. Böyle olağanüstü beklentiler söz konusu. Aslında evlilik ile ilgili her iki cinsin ortak noktada bulunduğu yanlış inançlardan biri de karşı tarafa çok fazla rol yüklemek. Dışarıdan yüklenen ideal erkek ya da kadın tiplerine bakıp sonra birlikte olduğu kişiye bakanlar "Burada bir eksiklik var" deyip yeni arayışlara girebiliyorlar. Bu aslında bir illüzyon, hem kadınlar hem erkekler için. Eğer istikrarlı ve mutlu bir evlilik istiyorsanız dışarıdan gözüktüğü (!) kadarı ile daha iyi olanla kendinizi kıyaslamamanız gerekiyor.

Çünkü gerçekten sadece dışarıdan gözüktüyor, içeriği bilemiyoruz. Kimse bilmiyor Brad Pitt ile Angelina Jolie gerçekten ne yaşıyor? Bu nedenle servis edilen kavramlara çok takılmamak gerekiyor.

Eğer ilişkide bulunduğunuz insanla çatışmazsanız onu tanıyamazsınız. Çatışmak aslında bir anlamda insanın birbirini iyi tanıması için bir fırsattır. Kavgaya zenginliktir. Daha tehlikelisi öfkenin birikmesi, kızdığınız bir şey olduğunda bunu bastırmaktır. Negatif duygunun birikimi kişiyi bir süre sonra nefret ve hatta daha da kötüsü intikam duygusuna götürebilir. O zaman sağlıklı bir yapıcı bir tartışmanın zemini de ayaklarınızın altından kaymış olur. Yani çatışmadan korkmayacaksınız ama doğru bir zeminde tartışacaksınız.

Kadınlar, erkeklerin ev sorumluluğunu paylaşmadıklarından şikayet eder. Haklılar mı?

Bu soruyu şöyle sormak lazım "Kadınlar erkeklerin ev sorumluluklarını paylaşmaları için ne yapıyor?" ya da "Erkeklerin ev sorumluluğunu paylaşmamaları nasıl sağlıyorlar?" Aslında buradaki kadınların kendilerine de ayna tutmaları gerekiyor. Bir yandan şikayet edip bir yandan da "Ama sen çamaşırları istediğim gibi asmadın" diye müdahalede bulununca kadının sadece şikayet etmeyi seven biri olduğunu düşünürüm. Erkek tarafına dönersek; "Karınızı mutlu etmek istiyorsanız onu çiçek alarak şaşırtmayın da çamaşırları siz yıkayın" diyebiliriz. Onun üstlendiği rolleri zaman zaman siz yapın. Ütü yapmayı deneyin. Pazar sabahı biraz erken kalkın ve kahvaltılık siz hazırlayın. Bu minik sapmalar evliliği çok renklendiriyor. Her iki taraf da buna ihtiyaç duyuyor. Erkekler neyi az yaptıklarını sorsunlar kendilerine...

Geçtiğimiz günlerde ünlü oyuncu Hugh Jackman, İstanbul'daki gösterisinde eşinin mutluluğunu ne kadar önemseydiğini anlatmış ve "Happy wife happy life-karım mutlu ben mutlu" gibi bir açıklama yapmış. Bundan çok etkilenen kadınlar oldu. Doğru bir yaklaşım mı bu sizce?

Onların ne yaşadığını bilemeyiz ama herkes kendi mutluluğundadır kendi sorumludur. Kadın ya da erkek fark etmez; eğer mutlu

olmanın koşulunu karşı tarafa endeklerseniz ona güç vermiş olursunuz. O zaman onun yaptıklarına bağlı olarak mutlu olursunuz ve bu da sizin hayal kırıklığına uğrama riskinizi çok fazla artırır. Tabii ki eşlerin ortak noktaları olduğunda mutluluklar yaşanıyor. Ancak bir ilişkinin mutlulukla uzun yıllar sürmesi için kişilerin birbirinin aynası olmaları gerekmiyor. Bunu arıyorsanız bu da yanlış bir beklentidir evlilik ile ilgili. Benim ruh ikizim olsun, bir bakışından ne hissettiğimi anlasın gibi beklentiler... Zaten çok ortak yönümüzün olduğu biri ile birlikte olma ihtiyacı içindeyse en iyi çift ilişkisini kendimizle de sürdürebiliriz. Kim ister ki bunu? Çatışmalar olacak, birbirini keşfedeceksin, yeniden ortak bir zemin belirleyeceksin... Önemli olan ortak bir hayat planının olması... Biri çocuk istiyor biri istemiyorsa mesela zor bir nokta... Ortak değer yargılarının olması ve birlikte gülebilmek... En önemlisi de gülebilmek...

KADIN DA ERKEK DE EŞİNİN EVLENİNCE DEĞİŞMESİNDEN ŞİKAYETÇİ DEĞİL Mİ?

Evlilik aslında ücretsiz kendini deneyimleme kampı... Hayatımızın her evresinde yaşadığımız ciddi geçiş dönemleri var. "Life event" diye kabul ediliyor bilimsel literatürde... Boşanma, hamilelik, doğum, ölüm... Bunlardan biri de evlilik... Büyük bir değişim ve değişim de önce kaos demek. Alışageldiğiniz bireysel bir hayattan önce çift ilişkisine sonra evlilik ve evlilik ile birlikte gelen sorumluluklar derken bir kaos yaşanıyor ki yeni bir denge kurulsun, yeni bir sistem kök salsın. Bu da hem kadın hem erkekte ciddi bir uyum mekanizması gerektiriyor. İyi bir iletişiminiz var mı, öfke

biriktiriyor musunuz, birlikte gülebiliyor musunuz, yoksa birbirinizi eleştirip duruyor musunuz? Nerelere takılıyorsunuz ve bunlar gerçekten ne kadar önemli? Terapilerde, "Evlendiğimde böyle değildi, şimdi kocaman göbeği oldu", "Ama o da çok fazla kek pişirdi" gibi yüzeysel görünen ama ciddi tartışmalar olabiliyor. Burada ilişkiye yeniden mizah katmak gerekiyor. Diyorum ki, "O an gerçekten silahlarınızı kuşanıp ciddi ciddi savaşıyorsunuz. Birer su tabancası alıp onlar elinizdeyken tartışın." Çok garip bir fikir gibi geliyor ama onu düşünmek bile duruma hafiflik katıyor.

EVLENME KARARI ALIRKEN NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİYOR?

Şunu sorun: Evlenince en çok kim mutlu olacak? Evlenmezsem en çok kim mutsuz olur? Hiç farkında olmadan ailemizin isteklerini kendi isteklerimizmiş, toplumun değer yargılarını kendi değer yargılarımızmış gibi yaşayabiliyoruz. Sonra bir kriz oluyor ve o zaman sorgulamaya başlıyoruz. Bu gerçekten benim istediğim bir şey mi? Bir de bizim kültürümüzde hala var olan ve sıkıntı yaratan durum; aileler ile evlenmek... Türk toplumuna has önemli bir dinamik... Birçok erkekte duyuyoruz, "Sadece onunla ben olsaydım mutlu olacaktık ama sevdiğim kadın ile birlikte ailesi ile de evlendim" sözlerini... Aynı durum kadın için de geçerli olabiliyor.

HAZIRLIKLIL OLUNMAYAN NELER YAŞANIYOR EVLİLİĞİN İÇİNDE?

Hoşgörü yavaş yavaş azalıyor. Herkes kendi düzenini dayatmaya çalışıyor. En önemlisi de hem erkeklerin hem kadınların ortak yanlış inancı olan "Evlenince nasıl olsa değişir" fikri. Çok ciddi ve büyük bir illüzyon... Kimse kimseyi değiştirmeye gücüne sahip değil. Evlilik kurumu sayesinde ise bu hiç kazanılmıyor. Eşinizi değiştirebileceğinize inanıyorsanız ve bunun için çaba sarf ediyorsanız onda dirence neden oluyorsunuz. Çünkü karşı taraf yaşam stiline, değer yargılarına saldırılmış hissediyor. Hatta siz üstüne gitmeyi bırakırsanız bir bakıyorsunuz ki o kendisi değişiyor. Ama o istek kişinin kendi içinden gelmeli. Evlilik iki ayrı dünyanın, iki ayrı kültürün bir araya gelmesi... İstikrarlı yaşamak ise bir sanat...

ÇİFT TERAPİSİNİ BAŞLATAN GENELLİKLE KADINLAR OLUYOR ÇÜNKÜ KADINLAR ÇATIŞMALARI, FARKLILIKLARI, DEĞİŞİMİ DAHA ÇABUK FARK EDİP DAHA ÇABUK YÜZLEŞİYOR. DAHA DIŞA DÖNÜKLER, DAHA ÇOK KONUŞUYORLAR. ERKEKLER SORUN OLDUĞUNUN FARKINDA BİLE DEĞİL. KONUŞMADIKÇA, SUSTUKÇA YOKMUŞ GİBİ BİR İLLÜZYON DOĞURABİLİYORLAR.

ÇOCUKTAN SONRA...

Çocuk doğduktan sonra erkekler "Benim karımın bedenini komple istila etti" diye düşünebiliyor. Psikolog Dr. Ayşe Bombacı, doğum sonrasında aslında hamileliğin devamı olduğunu ve ilk bir yılın aile olmak için çok önemli olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Çocuk dünyaya hem fiziksel hem de duygusal olarak muhtaç halde geliyor. İstikrarın sağlanması, uyumun tekrar kurulması için bu süre gerekiyor. Bu süreçte erkeğe de çok önemli görev düşüyor."

İNİŞLİ ÇIKIŞLI BİR DALGA; İHTİRAS

Erkekler ilişkide ihtirasın hep aynı şekilde devam etmesini bekleyebiliyor. Psk. Dr. Ayşe Bombacı, "Oysa ki cinsel yaşam da ihtiras da iniş çıkışlı bir dinamiğe sahip. Bunu bilmek bile erkeklerin bakış açısını değiştirebilir. Erkek ve kadın arasında hormonal olarak temel bir fark olduğu ve çocuklu hayata geçince bazı iniş çıkışlar yaşanacağı bilgisini zihinlerine kaydetmeliler ki oradan doğacak gereksiz çatışmalar yaşanmasın" diyor. Psk. Dr. Bombacı şu bilgiyi de ekliyor: Doğa harika bir sisteme sahip. Hamileliğin son haftası ve doğumdan sonraki dönemde erkekler de daha fazla prolaktin, östrojen gibi bağlanma ve koruma hormonları salgılıyor. Cinsel güç, partner arama, statü ve risk almada motive edici olan testosteron hormonu azalıyor. Tabii bu durumu fark edip buna meydan okuyan erkekler de olabiliyor."