

EŞTEN GİZLİ YAPILAN HER ŞEY ALDATMA!

PROF. DR. EMRE KONUK:

Problem varsa çözümü de var diyerek 'Derdini Söylemeyen Derman Bulamaz' köşemizi sizler için yaptık. Kısa zamanda çok ilgi gördü. Öyle ki derdi olan da okuyor, olmayan da. Bu alandaki en önemli isimlerden Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurucu Başkanı Prof. Dr. Emre Konuk'un kapısını çaldık. Köşemize en çok gelen problemleri derledik. Sizler için bir de için duayenine sorduk...

MELİKE ESRA KARAYEL

Aldatma, aldatılma meselesi

Hem erkekte hem de kadında aldatılma korkusu

Genelde geçmişte yaşanan bir aldatma ya da ona yakın bir yaşantıdır korkunun nedeni. "Asansörde kaldım, bir daha binmiyorum" ne demekse, temelde aynı mekanizma rol oynar. Zihnin korkularda bir savunma mekanizması olarak kullandığı 'genelleme yetisi' devreye girmiştir. Bu sürece anlamış olmak sorunun çözümüne katkıda bulunur ama genelde yetmez. Bu sorunlarla uğraşan ve sorunlara 'trauma perspektifinden' yaklaşan bir terapistle çalışmak çözümü hızlandırır.

Aldatılan erkeğin kadınlara olan güvensizliği

Yukarıdaki senaryoya bir unsur eklemek düşünülebilir: Sorunun oluşması için ille de aldatılmak gerekmez. Erken dönemde ailede aldatılma yaşanmış, ya da bireyler aldatılma kaygısıyla sorun çıkıp sıklıkla tartışmışlardır.

Farklılık çözümü götüren yola iyi bir zemin hazırlar. Bu gibi sorunlarla ne yapacağını iyi bilen bir terapist büyük ölçüde yardımcı olur.

Erkeğe olan güvensizlik

Eğer sorun yukarıda dile getirdiğimiz gibi bir temele dayanıyorsa genelde çözüm daha basittir. Ancak erkek eğer aldatılmadan duramıyorsa, yani sabıksa varsa çözüm zorlaşır. Sadece erkek bu durumu bir sorun olarak algılar ve gereğini yaparsa sonuç almak görece kolaylaşır.

Kadına olan güvensizlik

Kocasını aldatmadan duramayan kadın istatistik olarak çok azdır. Tüm meslek hayatında bir ya da iki kişidir. Güvensizlik genelde kansının aldatılmasından çok yersiz kuşkudan kaynaklanır. Bu kuşku o kadar sahicidir ki; kişi profesyonel yardım almayı düşünmez. Bu durum da kadını çok zorlar. İş genelde "Eğer bir terapistle gitmezsek ben istifa ediyorum" demeye kadar dayanır.

Kayınvalidenin oğluna düşkünlüğü, gelinine karşıması, kuskunçlık, beğeneme gibi davranışlar

Anne-baba çocuk ilişkisi hiyerarşik bir ilişkidir. Yani bir ailede işlerin nasıl yürütüleceğine, yapılabilecekler ve yapılamayacaklara o ailenin yöneticileri, yani anne-baba tarafından karar verilir ve yürütülür. Kararlar ailece alınırsa memnuniyet ve doyum artar ama şart değildir.

Çocuklar büyüdükçe, anne-baba ile ilişki hiyerarşik ilişkiden giderek daha eşit bir ilişki haline döner. Çocuklar giderek bir meslek sahibi olur ve yaşamlarını kazanır hale gelirler. Sonra evlenip evden ayrılır ve kendi 'cumhuriyetlerini' kurarlar. Birçok durumda anneler bu ayrılığa uyum sağlayamaz. Bazen ayrılmadıkları, bazen de sahip oldukları gücü kaybetmeye pek niyetleri olmadığı için. Bu durumu ilişkileri sürekli tırmandırdıkları bir güç kavgasına döndürürler. Çözüm, yeni evlilerin bu göçü iyi okuyup birlikte bir strateji geliştirmeleriyle, yani ortak bir dil ve cephe oluşturmalarıyla gidilir. Bu sorunda herkesin tam mutlu olduğu, istediğini elde ettiği bir çözüm yoktur. Taraflar 'kabul edilebilir' ama tam doyum sağlamayan bir noktada anlaşmak zorunda olacaklarını bilmelidirler. Burada temel sorumluluk erkeğindir. Bu sorumluluk kadın tarafından çok net bir biçimde iletilmelidir. Bu süreç erkek için de çok zorlayıcıdır, çünkü erkek de annesinden ayrılmaya çalışmaktadır.

Çiftler sosyal medyada birbirlerinin beğenilerini takip edip sorun çıkarabiliyor. Doğru tavır ne olmalı?

Eski kız arkadaşını yeni sevgilini istemiyorsa onu oraya almazsın. Burada değerler devreye giriyor. Alayım diye tutturuyorsan orada sorun başlar. Sevgilini senden gizli başkasıyla konuşuyorsa o da aldatmadır. Gizli yapılan her şey anlaşmanın kurallarına aykındır, aldatmadır. Çıkıyoruz, sevgilim ya da eşim dendiği anda ondan gizli bir şey yapmaman lazım. Yoksa ilişki bozulur.

Kadın erkeğe evde ilgisiz davranması

"İlişki başta nasıldı?" diye sormak gerekir. Eğer başlangıç iyiyse, "Nasıl oldu da bozuldu?" diye irdelemek ve geleceği inşa etmek için uğraşmak gerekir. Genelde travmatik bir süreç rol oynamış ve ilişki bir daha toparlanamamıştır. Erkek motive olursa değişim hızlı ve kolay olur.

Çiftler anlaşmazlıklarını çözemiyor, tartışıyor. Tartışırken nelere dikkat etmeli? İnsanlar tartışırken kişisel alanla sorunu karıştırırlar. "Sen zaten hep böyle dersin böyle yaparsın" dendiğinde konu tartışılmaktan çıkar. Sorunları aşmak için kişisel alanla sorunu karıştırılmamalı. İlişkide tartışma olabilir ama kullanılan sözler çok önemli.

Erkek, "Sen kendini kadından mı sayyorsun" derse bunun o kadın üzerindeki etkisi 20 sene sürer. Dikkat edeceksin, ağzından çıkana kulağın duyacak. Ya da kadın erkeğe "Sen de kendini erkekten mi sayyorsun" derse bes saniyede her şeyi bitirir. Kavga bütün ilişkilerde olur ama belden aşağı vurulmamalı. Karı koca ilişkisi mahalle arkadaşlığı değil.

İlişkinin sıradanlaşması, zevk vermemesi

İlişkinin geçmişteki kalitesi geleceği belirleyen temel unsurdur. İlişkinin başlarında bir dönem de olsa ilişkiden doyum alınmışsa, sorun 'ilişküyü toparlamak' olarak tanımlanabilir. Ancak ilişki hiç doyum vermemişse iş zorlaşır. Deneyimli bir terapist her ikisine de, zor da olsa 'araba kullanmayı' öğretebilir. "Biz ilişkimizden hiç doyum almadık" diyen çift sayısı çok azdır. Her ilişkinin keyif ve doyum sağlayan bir yanı olmuştur. Buralara tutunarak geleceği inşa etmek her zaman mümkündür. En zor olan; çift birbirini çok hırpalamışsa bu hasan tamir etmektir.

Erkeğin yasının on yaş ve üstü fazla olması sorunu

İlişkide yasin sorunu genelde baska alanlarda yaşanan sorunların yansımaları olarak görülebilir. Arkadaşlık ilişkilerini ve sosyal yaşamı organize etmede çiftler zorlanabilir. Sorun çözme becerileriyle gelişmişlerse ve uygulayabiliyorlarsa yaşam kolaylaşır, mutlu olurlar.

Terk edilme korkusu

Literatürde 'bağlanma sorunu' olarak dile getirilen durumlardan söz ediyoruz. Eğer annemi, ona ihtiyacım olduğunda yanımda hissetmişsem, onaylanma, güven duyma ve aidiyet gibi temel ihtiyaçların karşılanmışsa, ihmal edilmişsem ve terk yaşamamışsam büyük ihtimalle bir terk edilme korkusu

ya da kaygısı yaşamayacağım demektir. Eğer bunlar yaşanmışsa, ilişkide her olumsuz davranışı ihmal ve terk olarak algılayacağım ve tetikleneceğim demektir. Sorun neredeysen tümiyle 'erken dönem travmatik' süreçlerle, yani ihmal ve terk temalarıyla ilgilidir. Genelde bir profesyonelin yardımı iyileşme sürecini hızlandırır.

Esra Karayel

