

Evlilik öncesi krizleri çözme rehberi

“Annemi tanıyamıyorum” diyor yakın zamanda nişanlanmış, evliliğe adım adım yaklaşan arkadaşım. Annesinin hemen her aşamaya, beklenmedik müdahalesiydi ona bu sözleri söyleten. Çünkü evliliğe giden yol, nişan alışverişinden tutulacak eve, anne-babaya hitap eden düğün şekline göre o kadar çok detay içeriyor ki... Her biri için ayrı kavga vermek bazen çiftleri gerçekten çok yoruyor. Hatta nişanların, hayallerin bir kalemde bozulmasına yol açabiliyor. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Başkanı Psikolog Emre Konuk, konuyla ilgili sorularımıza yanıtladı.



Mesude ERŞAN

■ Evlenen sadece kadın-erkek değil, aileler de oluyor. Düğün öncesi bir dolu sorun yaşanıyor. Sizce düğün öncesi krizler neden çıkıyor?

- Bu durum ailenin yapısıyla ilgili. Bütün ailelerde bireylerin neler yapacağı ve yapamayacağına dair kuralları vardır. Her ailenin yapısı birbirinden farklı olabilir. Sosyo-ekonomik açıdan farklı olmaları, ilişkilerini ve evliliklerini de etkiliyor. Bunun yanı sıra çiftin evlilik öncesi birbirleriyle, evlilikleri ve alacakları kararlarla ilgili konuşmaması da etkili. Yani çift oturup neyin, nasıl olacağına karar verse ve ailelerine de karıcı olmadan “Biz bu şekilde karar verdik” diyebilse, krizler önenebilir.

■ Kayınvaldelerle ilgili geleneksel önyargılar var. Bunlar gelin-kaynana, damat-kaynana krizlerinde etkili mi?

- Türkiye’de her anne-babanın ve gelin-damat adaylarının, evden ayrılma zamanı geldiğinde birbirleriyle ilgili kaygıları ve ön yargıları olabilir. Anne baba, “Acaba nasıl bir gelin ya da damat olacak? Kızma ya da oğluma iyi davranacak mı? Bizzi sevip sayacak mı?”

TARTIŞIRKEN BUNLARI YAPMAYIN

- Her görme: Aşağılama, küçük görme, iğneleme, küçümseme, alay etme anlamına gelen sözler, jest ve mimikler kullanma
- Eleştirir: Tartışmalarda kişiliğe yönelik suçlamalar
- Suçlama-savunma hali
- Duvar örme, küsme
- Sık sık ayrılıp tekrar bir araya gelme
- Kızgınlık ve öfkeyi sık sık dışı vurma
- Tartışmanın uzaması ve sonuca varılmaması
- Basit şeylerin büyütülüp mesele yapılması

gibi kaygılar taşırken, gelin ya da damat adayları da “Acaba eşimin anne ve babası nasıl karakterde insanlar? Beni sevecekler mi?” şeklinde kaygılar ve ön yargılarla boğuşuyor. Tüm bu kaygılar ve korkular



elbette ki gelin-kaynana ya da damat-kaynana ilişkilerine yansıyor. Özellikle aile geleneksel ve belli bir tarz aile ilişkilerini önemsiyorsa, ön yargıları da

beraberinde taşıyor ve bu da evliliği ister istemez etkiliyor.

■ Kayınvaldeler kızları-oğulları evlenirken neden bu kadar geriliyor?

- Aileler, çocuklarından ayrılmak, “kopmak” istemiyor. Bu yüzden bazı ayrıntılar iyi yaşanmıyor. Evden ayrılan çocuklara müdahale, genelde anne tarafından yapılır. Baba biraz daha geride kalır. İşte, kaynanalık burada başlar. Anne, zaman zaman gücünü kaybettiğini sanar, bazen tüzelir ve özer. Müdahale etmek ister. Dolayısıyla, kızının ya da oğlunun artık bağımsız bir birey olduğunu hazmetmekte zorlanır. Buralarda bir koreografi başlar. Bir sürü varyasyonu olabilir. Mesela, yeni oluşturulan ev, damadın ailesine daha yakın tutulmuştur. Bu bir sıkıntı olabilir. Özellikle yeni bir aile oluşturduktan sonra hangi tarafla ne sıklıkla görüşüldüğü birinci derecede evlilik terapisine yansıyan sorulardan birisi.

■ Anne-babalar her şeye karışmak istiyor. Onları kırmadan, sınırları çizmek mümkün mü?

- Burada belki de tek çare iki gencin, sorunu önceden sezip ona göre plan yapmaları. Özellikle, ortak bir dil oluşturulması, aynı çareleri ve çözümleri hayata sokmaları önemli. Önceden karar verip “böyle yapacağız” diyebilmeleri gerek.

Tarıflardan birinin bu oyunu bozacak bir ruh haline bürünmesiyle sıkıntı başlar. Yani iki gencin de artık yeni bir aile oluşturdukları, oranın sorumlusunun ve yöneticilerinin kendileri olduğunu, eski kuralların değil bu ailenin kurallarının geçerli olduğunu, iki aileyi kolayca adil bir şekilde veya ihtiyaç ve duygulara bakarak, kollayarak bu işi yönetmeleri gerekir.

ORTAK KARAR ALMAYI ÖĞRENMELİSİNİZ

■ Gelin-damat adayları arasında da, özellikle sorumlulukların paylaşımı konusunda sorun çıkabiliyor. Bunu önlemenin yolu nedir?

- Maalesef birçok genç, evlenmeden önce kendilerini neyin beklediğini bilmiyor. Evlenme kararı almak çok ciddi bir süreç, yaşamlarını tamamıyla değiştirir. Evlenecekler ayrıntılarıyla konuşup, kararlar almaları ve sorumlulukları paylaşmaları. Örneğin, evin bütçesi ne kadar olacak? Bu bütçe nasıl harcanacak? Bu harcama aşamasında iş bölümü nasıl olacak? Bayramlarda ziyarete önce kimin ailesine gidilecek? Bayramda aileleri

İLİŞKİNİN ANA MOTORU SEKS OLMASIN!

Evlilik öncesi ve sonrası yaşananlar ilişkide krizlere yol açabiliyor. Mümkünse bunlardan uzak durun:

- Eşinizin beğendiğiniz, değer verdiğiniz birkaç özelliğinin bile bulunmaması
- Anne/babanın evliliğinize karşı olması
- Arkadaşların karşı olması
- Eğitim/kültür farkı (bir rahatsızlık olarak yaşanıyorsa)
- İlişkinin ana motorunun seks olması
- Evlilikteki sorunların eşin anne-babasına bağlanması
- “Evlencin düzeli” diye düşünülmesi
- Beraberliğin/eşin sıkıcı bulunması
- Durmadan “aslında ne demek istediğinizi” anlatmak zorunda kalmanız

ziyaret yerine tatil mi çıkılacak? Eve ne zaman gelinecek? Arkadaş buluşmaları nasıl yapılacak?... Kısacası ailenin yeni yöneticileri olarak bütün durumlarda kullanabilecekleri bir “problem çözme formatı” oluşturabilmeliler.

■ Çocuk doğduktan sonra da krizler çıkabiliyor...

- Teoride çokuktan anne ve baba sorumludur. Ama kadın artık çalışıyor, doğum izni bittikten sonra bakıma muhtaç bir çocuk var ortada. Genelde anneler bakıyor. Ama bu hoş gelenek zaman zaman iyi yönetilmezse çok ciddi sorunlar ortaya çıkıyor. Hatta evliliğe hasar veriyor. Çünkü o yeni doğan çocuğa hangi anne, hangi kaynana, hangi kayınvalde daha fazla zaman ayırıyor olacak? Genç annenin eğitimi genellikle kendi annesinin bakması yönündedir. Kayınvaldeyle çok ciddi sorun yaşaması bile, bu yeni görev için annesini daha yakın hisseder. Mesafeli kalmak zorunda kalan kayınvaldeler bazen bunu olgunlukla ve kabullenerek yaşar. Hoşuna gitmese de sorun çıkartmaz, bazılar sorun çıkartır. Açık yüreklilikle bu tercihin nedenlerini anlatmak mümkün.

BU İŞARETLER VARSA BİR KEZ DAHA DÜŞÜNÜN

Bazı davranışlar, kişinin iyi bir eş olma ihtimalinin uzak olduğunu sinyalleri aslında. Eş adayınızda aşağıdaki davranışları gözleyorsanız bir kez daha düşünün:

- Kuralların bozulabilir olduğunu düşünmesi
- Heyecan olsun diye tehlikeli işlere bulaşması
- Sık sık işinden atılması ya da aniden ayrılması

- Sürekli söz verip, hiçbirini tutmaması
- Rekabeti sevmesi ama kaybetmeyi bilmemesi
- Sorumluluklarına sahip çıkması istenince kendini baskı altında hissetmesi
- Talepleri yerine gelmeyince, geçerli açıklamalara rağmen sinirlenmesi
- Başkalarından daha iyi, yetenekli, akıllı olduğuna inanması