

Farklılıkları yönetmek

Eş seçiminde birbirlerini tamamlasın diye farklı yanları olsun istenir, sonra işler değişir, bana benzesin diye uğraşılır. 'Beni olduğum gibi kabul et' de en çok kafa karıştıran kişilerden biridir

MUTLU
EVLİLİĞİN
SIRLARI

İKİ DAVRANŞ BEZELİ EBEVEYNİTİSİZ YERİMLERİN
BUGÜN İZLENİMLERİNİ HAZIRLADI

Kadınlar ve erkeklerin ne kadar farklı oldukları hep konuşulur. Çoğu zaman genetik mirastan, bazen de aynı gezegenlerden geliyor olmamızdan söz edilir; Mars ve Venüs meselesi. Belki de sorun bu farkları kapatmaya çalışmaktan kaynaklıdır. Yani, "bana benze". Aslında trajik bir durum: Beni tamamlasın diye ben farklı yanları olan birini eş olarak seçerim, ama bir süre sonra bu farklı yanları atması ve bana benzemesi için uğraşırım.

Hayatı zehir ederiz

Kafaları kanstırın bir başka yaklaşım da; "ideal ilişki" tarafları birbirlerine "Beni olduğum gibi kabul et" diye dayatmaktır. Yalnızca anneyle çocuğu arasında olacak bir ilişki çiftlerin birbirlerinden beklemesi insan ruhunun karmaşıklığına yakışmayan, naif ve anlaş-

ılır işe yaramayan bir görüş. İlişkide bulunduğumuz insanlar; bunlara sevgilimiz, eşimiz ve arkadaşlarımız da dâhil, bizim çizdiğimiz kılıvarda oynadıkları takdirde onları olduğun gibi kabul ederiz genellikle. Ama çizdiğimiz çizginin dışına çıktıklarında da onlara hayatı zehir ederiz. Galiba Mars ve Venüs meselesini de içine alan farklı bir koreografiye gereksinimimiz var.

Nerelerde farklıyız?

Önce nerelerde farklıyız ona bir bakalım. Aslında kolay bir iş değil. Çünkü sonuçta davranışlardan söz ediyoruz ve davranışlar hem genetik mirastan hem eğitilmenden hem de içinde yaşadığımız kültürden etkileniyor. Kadın erkek ayrımını yasalarla önlemeye çalışan kültürlerde, kadın erkek arasındaki bazı farklar giderek kapanmaktadır. Kadın ve erkek beyne baktığımızda bir dizi anatomi-

lik fark görüyoruz. Bunlar da duyguyu, davranışı ve düşüncelerimizi etkiliyor. Anenin hamilelik sırasındaki testosteron düzeyi, doğacak çocuğun eğilimini belirlemede önemli rol oynuyor. Dişi farelere hamile olduktan dönemde testosteron verildiğinde, dişi yavru büyüdükçe saldırganlık gibi "erkeksi" davranışlarda bulunuyor. Dişi ispinaz, beyininde gerekli hücreler olmadığı için ötmüyor. Erkek hormonu verildiğinde, gerekli hücreleri ürettiği ve ötmeye başladığı görüldü. Rahmi alınan yeni doğmuş dişi fareler büyüdüklerinde sağ beyinlen daha kalın oluyor ve erkeksi davranışlar gösteriyor. Üreme organı alınan yavru erkek farelerin de sol beyinleri kalınlıyor ve kadınsı davranışlarda bulunuyorlar.



Doç. Psikolog Emre Korkut

İlk sırada
zekâ ve
nezaket
var

David Buss ve arkadaşları dünyanın dört bir tarafında 10 binin üzerinde kişiyle yaptıkları bir araştırmada, her iki cinsin de ideal eşle zekâ ve nezaketi ilk sıraya koyduklarını, ikinci sıraya da erkeklerin güzelliği ve gençliği, kadınlarınsa maddi kazanç potansiyelini ve başarı hırsını koyduklarını söylüyorlar.

William Tooke da erkeklerin kadınları tavlayana kadar bu özelliklerini abarttıklarını, kadınlarınsa daha güzel ve genç görünmeye çalıştıklarını, iş tamamlandıktan sonra da her iki tarafın mevsim normallerine döndüklerini belirtiyor.

BAŞLARKEN

EVLİLİK... Kutsal, şifahi, sıcak bir o kadar da karmaşık bir kurum. Bazen aşktan deliye dönüyor, bir an önce evlenmek için yanıp tutuşuyor, bazen anne-babamız bile gözümüz görmeden sevdiğimiz için diretiyor, bazen de hiç istemeden, çocuk yaşta 'meçburen' evlendiriliyor. Yüzyıllardır evleniyoruz. Ve boşanıyoruz...

Son verilere göre uzmanlar "Boşanma hızının, nüfus artış hızını geçtiğini" açıkladı. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, 2010 yılının ikinci döneminde **33 bin 139 çift boşanırken**, 2011 yılının aynı döneminde **33 bin 702 çift boşandı**. TÜİK tarafından açıklanan 2012 yılı birinci dönem boşanma istatistiklerine göre boşanan çiftlerin sayısı bir önceki yılın aynı dönemine göre **yüzde 5,8 artarak 33 bin 474'e** yükseldi. Bu oran 2011 yılının ikinci dönemine göre düşük olmakla birlikte kaba boşanma hızı nüfus artış hızından daha yüksek bir artış gösterdi.

Peki, nasıl oluyor da bitiyor aşklar, sevgiyle bakan gözler, deli gibi çarpan kalpler öfkeyle doluyor. Bir yastıkta kocama hayalleri hangi sularda boğuluyor? Sevgi neden ve ne zaman nefrete dönüşüyor?

Türkiye'nin alanında yetkin isimlerinden **uzman psikolog Emre Korkut'un** kurduğu Davranış Bilimleri Enstitüsü uzmanları evlilik meselesini siz **BUGÜN** okurlar için merak altına aldı. Bu alanda evlilikte mutlu olma sanatının ana hatlarını, salıntıdaki evlilikleri kurtarma politikalarını, yeni evlenecek çiftlere ışık tutacak deneyimleri okuyacaksınız.

Serda KIVILCIM



SAĞLIK
SERDA KIVILCIM
serda@bugun.com.tr

BENİ DİNLEMİYORSUN

ERKEKLERİN yapmaya, kadınlansa konuşmaya odaklandıklarını söylemişiz. Erkekten yalnızca konuşmasını beklemek, erkek tarafı için son derece sıkıcı olabilir. Bir kadından da içinde konuşma olmayan bir eylemi beklemek aynı derecede sıkıcı venci olabilir. Yani kadının akıllısı, sevgilisi veya kocasıyla ciddi bir şey konuşmak istiyorsa, onu özellikle başka bir şeyle meşgulken yakalar. Bu meşguliyetin ne olduğu önemli değildir. Yürümek, araba kullanmak, traş olmak, TV izlemek, yemek yemek gibi her şey olabilir. Yeter ki "beni dinlemiyorsun" demesin.

Kalbinizin götürdüğü yere
gözü bağlı gitmeyin

Simdi yukarıda söylenenlerden ve söylenmeyenlerden biraz ders çıkaralım:

1. Hamileliğinizin özellikle ilk dört ayında ilaç kullanmayın. Daha doğrusu, kullanmak zorundaysanız uzman bir hekime mutlaka danışın.
2. Duygusal iniş çıkışları yoğun olan ve uzun süren kadınlarda bir hormon uzmanına başvurmalarıdır.
3. Eşleri ayın muayyen günlerinde yoğun, siddetli iniş çıkışları gösteren erkekler bu süreçte söylenen ve yapılan kişisel almaya gayret etmelidirler.
4. Duygusal iniş çıkışları olan kişiler, seans bittikten sonra ortalgı toparlamak için mutlaka adım atmalıdır. Bu süreçte radikal kararlar alınmıyorsa hemen gözden geçirmelidir.
5. Kadınlarda bazı kokuları hiç de çekici bulmayabilirler. Bu onların beyinlerinin kokulara daha fazla hassas

olmasından kaynaklanır. Yani deodorant meselesi. Lütfen ihmal etmeyin.

6. Eğer bir erkekle uzun süreli bir ilişkiyi planlıyorsanız, erkek arkadaşınızın saygı duyduğunuz ve beğendiğiniz bir takım özellikler olduğundan emin olun. Böylece "kimyama çok tutuyor", "pozitif enerji alıyorum" salıhası geçtikten sonra yeterli miktarda endorphin salgılamaya zaman yaratırsınız. Bu da sizi epeyi zaman idare eder.

7. Sizin için ideal sevgilinizde baştan isteği veya görünüşü önemli ise kadınlardan emin olun. Çevreden ve arkadaşlardan bir "müşteri memnuniyeti" araştırması yapmaya ihmal etmeyin. Kalbinizin götürdüğü yere gözü bağlı gitmeyin.

8. Herhangi bir uzlaşma girişiminin içinde mutlaka kadınlara bulunmalıdır. Erkeklerin işi kestirip atma



eğilimine karşı onlar konuşma ve ilişkiyi kotarma eğiliminde olacaktır.

9. Kadınlarda sevgilerini kulak arkası etmeyin. Usluplarını içtenlikle ayırıp dinleyin.

Erkek rekabete
kadın konuşmaya programlı

KADIN ve erkekteki nörolojik farklılıklara daha pek çoğuna eklemek mümkün. Denimsiz merkez nöroloji olmadığna göre, bu farklılıkların pratikte neye yol açtığı bir kaç örnek vermekle yetinelim. Erkek yapmaya, kazanmaya ve rekabete, kadın da konuşmaya, yani dili iyi kullanmaya, işbirliğine ve ilişkileri geliştirmeye daha yatkın oluyor. Bunlar da özellikle iş dünyasının talep ettiği temel beceriler. Durum kağıtımız biz- girmede birbirimizi tamamlamaya mahkûmmuşuz gibi görünüyor.

Eş seçimi ve yaygın hastalık: AŞK

Jankowiak ve Fisher, araştırdıkları 166 kültürden 147'sinde insanların aşk olduklarını gördüler. Yani aşk oldukça yaygın bir "hastalık". İsviçreli araştırmacılar kadınlarda belli beden kokularını net bir biçimde tercih ettiklerini gördüler. Galdino Panzarone

ise, yaptığı araştırmada ideal sevgili imajının 10 yaşında netleştiğini gözlemledi. Helen Fischer ise ideal eş bulunduğunda doğal amfetaminler (uyandırıcı) de dâhil olmak üzere pek çok maddenin salgılandığını ve üçüncü yıldan sonra da salgılanmanın giderek azaldığını söylüyor. Zaten ayrılmalar ve boşanmalar da en yoğun dördüncü yıla oluyor.

Evlilikte en tehlikeli yıl

Çocuğun doğumu bu süreyi bir dört yıl daha uzatıyor. Evlilikleri devam ettirenler bu kez başarabilirse endorphin (doğal morfin) üretimini artırıyor. Endorphinler amfetaminlerin aksine sükünnet ve güven hissi veriyor. Doğal amfetaminler çekimi ve coşkuyu sağlıyor. Ancak sentetik amfetaminler gibi aliskanlık yapıyor. Yani giderek daha fazla doz arıyor. Üçüncü yıla artık beden çekiciliği sürdürecektir miktarda amfetamin üretiliyor. Anlaşılan bu noktada da terapiler başlıyor.

Önce aşk sonra nefret!

YUKARIDA söylediklerimiz için ayrıntılı olarak genetik ve fizyolojik yanıyla ilgiliydi. Çiftlerin yaşadığı sorunlar bu farklılıklardan değil, farklılığı iyi yönetemediklerinden kaynaklanır. Yani yaşamı keyifli hale getirmenin de, cehenneme çökmünün de koreografisini oluşturmak mümkün.

Yaşamı nasıl birbirimize zehir ediyoruz?

Amerika'da boşanma oranı yüzde 60'lara ulaşmış durumda. İkinci evliliklerin de yüzde 77'si boşanmaya noktalıyor. Türkiye'de bu oranları henüz yakalayamadık ama özellikle metropollerde arayı her geçen yıl kapatıyoruz denebilir. Nasıl oluyor da insanların yaklaşık yüzde 100'ü belli bir yastan sonra evlenecek birini arıyor, buluyor, hasta çoğu zaman onuz yaşamın anlamı olmadığını düşünüyor, havalarında uçuyor, yani aşk oluyor ama giderek artan bir yüzdesi bir zaman sonra yaşamı birbirlerine zehir



etmenin yolunu buluyor? Buna karşılık nasıl oluyor da bazı çiftler sonuğunda, evliliklerinin tüm sorunlarına, stresine karşın mutlu olduklarını söylüyor? Bu sorulara en kestirme cevap; yeteri sayıda iyi ve kötü giden evlilikleri alıp ne yapıyorlar diye bakmak olabilir.

Kötüler ne yapmamız, iyiler de ne yapmamız gerektiğini bize söyleyebilir. Literatüre baktığımızda, bu doğrultuda pek çok çalışmanın olduğunu görüyoruz. Bunların içinden, John Gottman'ın araştırmalarını seçeceğiz. Özellikle neredeyse 30 yılı aşkın süredir bu sorularla uğraştığı ve işini bilimsel yöntemlerle sürdürdüğü için. Arada, nazıca katılmaları doğal olarak esergemeyeceğiz. Ancak ilkin, Davranış Bilimleri Enstitüsü'nün yürüttüğü, yukarıdaki sorulara cevap aradığımız bir araştırmamızın bir kısmı sonuçlarını paylaşacağız.