

# Pandora'nın kutusundan çıkanlar



Uzm. Psikolog Emre Konuk

Davranış Bilimleri Enstitüsü 7 bölgede 2000'e yakın katılımcıyla aile ve evlilikle ilgili çok sayıda soruya cevap arayan bir araştırma yaptı. Temel hedef, iyi ve kötü giden evlilikleri belirleyen faktörleri çıkarmak, aileleri ve evlilikleri toparlamak için programlar geliştirmekti. İşte o araştırmanın sonuçları

## MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI

2

DİE DAVRANIS BILIMLERI ENSTITUSU UZMANLARI BUGUN OKULUNU İÇİN HAZIRLADI

### Kadınlar ilişkilerinde erkeklerden en çok ne bekliyor

- İlgili ve sevgi görmek
- Romantizm
- Derin ve duygusal paylaşım
- Sorunları konuşmak
- Anlaşımak
- Erkeğin hayatındaki önceliklerinde 1. sırada olmak- özel olmak
- İlişki içinde kendilerini güvende hissetmek ve kollanmak
- Değer verilmek, saygı görmek
- Çocuk yetiştirirken kendilerine destek olunması
- Çocuklarla daha çok ilgilenmesi
- Ev işlerinde destek olunması
- Eğer büyük ailelerle bir sınıktı yaşanıyorsa, büyük aileye karşı kendilerinin korunması ve aile bütünlüklerinin karşı tarafı görünür kılınması yani erkeğin "biz eşimle 'biz iz' hissinin vermesi
- Hayattaki hedefleri veya amaçlarına saygı duyulup desteklenmesi
- Eşinin erkek arkadaşlarıyla özellikle bekar olanlarla çok sık takılmaması
- Daha az maç izleyip bu zamanı eşine ayırması
- Kütünlü konuşmaması.

### Erkekler ilişkilerinde kadınlardan en çok ne bekliyor

- Desteklenmek (özellikle işlerine-kariyerlerine dair)
- Kendilerini güçlü hissetmek; bunun için de başlarından dolayı takdir edilme
- Eşinin kendisine bir erkek olarak ihtiyaç olduğunu hissetmesi
- Konuşulan meselelerin çok fazla uzatılmaması, çabuk sonuca varmak
- Kendilerinin olduğu gibi kabul edilmesi ve değiştirmeye çalışılmaması (Özünde iki cins de bunu bekler)
- Kendini önemli hissetmek
- Kendi bireysel alanına sahip olabilmek, mesela her yere 'yapıkız' gibi gitmemek veya arkadaşlarıyla baş başa konuşabilmek
- Özgürce maç izleyebilmek, hatta arkasından saatlerce maç yorumlarını da izleyebilmek veya oyun oynamak.



**SAĞLIK**  
SERDA KIVILCIM  
serda@bugun.com.tr

## Çiftler eşleri için ne diyor?

### MUTLU EVLİLİĞİ OLANLAR:

- Anlayışlı
- Eğlenceli
- Uyumlu
- Sefkatli, ayakları yere sağlam basan
- Sorumluluk duygusu yüksek
- Kontrolcü.

### BOŞANMIŞLAR

- Düşünmeden konuşan
- Uzak-soğuk
- Kayıtsız-ihmkâr
- Kuşkucu
- Başladığı işi yarım bırakan, çabuk vazgeçen
- Kendinden memnun olmayan
- Huzursuz.

### Boşanmadan az önce ya da aldırmaya doğru

- Ciddi kronik sorunlar yaşasalar bile çiftler "tamam mı, devam mı" sorusuna genelde cevap veremez. Ağadıkları yaşanıyorsa, artık yolun sonuna gelmiş ya da karar verilemiyorsa taraflardan biri, genellikle erkekler yeni bir ilişkiye kendilerini çok yakın hissediyorlar:
- Evlilikle ilgili sorunlar çok ciddi bulunur
- Sorunlardan söz etmek yararsız görünür
- Sorunları kendi başına çözmeye çalışır, yani eşten artık destek istemez
- Paralel yaşarlar: Az iletişim, az paylaşım, birlikte gözlemleme, eğlenmemek, tarafların kendi arkadaşları ile geçmesi, sıkça ayrıntılı düşünülmesi ya da gündeme gelmesi
- Yalnızlık hissi.

## Boşanmış çiftlerin yakınmaları

- Evliliğin psikolojik sağlığını olumsuz etkiliyordu
- İlgisizlikle ilgili olmayan düşünceler kadar ciddi sorunlarımız vardı
- Eşimle tartışmalarımız gereğinden fazla uzadı
- Eşimle önemsiz konularla ilgili ciddi tartışmalara girişiyorduk
- Bir problem olduğunda eşim benimle konuşmayı reddediler
- Eşimle birbirimize dürmeden "aslında ne demek istediğimizi" anlatmak zorunda kaldık
- Eşim çoğu zaman ne hissettiğini anlatıyordu
- Birbirimize sık ak eleştirirdik
- Tartışmalarımızda uzak geçmişle ilgili kötü anılar gündeme gelirdi
- Eşimin duygularını anlamakta güçlük çekirdim
- Eşim benimle ilgili birçok şeyi değiştirmek istiyordu
- Eşimin nazal bir anne veya baba olacağı konusunda şüpheliydim
- Ailelerimiz arasında iyi ilişkiler yoktu
- Eşimle tartışmalarımızda birbirimizin ailelerine suçlamalarda bulunurduk.



Davranış Bilimleri Enstitüsü'nün yaptığı araştırmanın amaçları özellikle yaşamaları birleşmeye karar veren genç çiftleri ya da yeni evlileri:

- Onları bekleyen "tuzaklara" hazırlamak
- Bugün için pek önemsemedikleri sorunların aşılmasının önemini anlatmak
- Tüm yaşam boyu gelecek problem çözümlerini kazandırmak öncelikli hedeflerdi.

Bu çalışmanın tüm içeriğini burada özetlemek bu dizinin amacı aşar, ayrıca ayrılan yer de bunu olanağıdır. Odaklandığımız temalar içerisinde kalarak bir özet yapabiliriz:

### Genel sonuçlar

- Sözlülük-nisânlık dönemi çift uyumunun en düşük olduğu dönem
- Flört dönemi ise çift uyumunun en yüksek olduğu dönem
- Partner seçimi aşk olmak, fiziksel görünüm, birlikte hoş vakit geçirmek gibi şeyler, "maddi ve statü"ye yönelik niteliklerden daha belirleyici
- Anne-babası boşanmış kişilerin boşanma olasılığı daha yüksekti
- Evlenmeden önce flörtü olanların, olmayanlara göre boşanma oranı daha yüksekti
- Evlilik ailesi tarafından onaylanmayan kişilerin boşanma olasılığı çok daha yüksekti
- Diğer aile bireyleri ile oturan kişilerde boşanma olasılığı daha yüksekti
- "Eskiden sorun olduğunda eşimle tartışırdım ama artık tartışmıyorum bile" diyen çiftlerin boşanma olasılığı daha yüksekti
- Aile baskısı ile evlenenlerin boşanma olasılığı daha yüksekti
- Eğitim seviyesi yükseldikçe boşanma oranında artış
- Aylık gelir arttıkça boşanma oranında artış
- İlymsiz kişilerin evlilikleri daha uzun sürüyor.

## Kadınlar ve erkekler ne ister ?

### Tarihsel düzlemde kadın

Konuya tarihsel olarak baktarsak ilk çağlarda erkekler avcı, kadınlar ise toplayıcıydı, yani evde ailenin başında duran, çocuklarla ilgilenen büyüten, tanıyanı yapardı. Doğayla bütünleşmiş bir dişil ve en güçler ahenk içindeydi. Her ne kadar kadın-erkek farkı varsa da, iş bölümü ortak çıkar üzerine kurulu ve eşitlikçiydi. Tarihsel süreçte tanrı yapıları geliştikçe, daha büyük kasaba ve şehirler kurulduca toplumdaki ilişki şekilleri ve değerler de değişti.



Şirin Hazıroğlu Altaycı, Uzm. Psik. / Çift ve Aile Terapisti

nür, araştırmalara göre kadınların beyininde sağ ve sol beyin loblarını bağlayan nöronlar 4 kat daha fazladır. Herhalde bu da kadınların birden fazla işe aynı anda odaklanmasında, daha çok yönlü düşünmesinde ve erkekler bunu yapamadığı kadar kızımlarıyla bağlantılı olma gerek.

Erkek duygularıyla daha az temastır ve daha az ifade eder; bu hem toplumsal olarak güçlü olmak adına duygularını bastırması tekin ediliği için, hem de fizyolojik olarak beyindeki duyguların sorumlu limbik sistem kadınlardan daha küçük olduğu için. Erkek daha görev odaklıdır, daha az konuşkandır ve daha iş kaptanıdır. Erkek güce ve domine etmeye önem verir; iş hayatı, para ve cinsellik bunun önemli kaynaklarıdır.

Toplumdaki bireysel ve cinsiyet farklılıkların ön plana çıktıkça, kadın-erkek duality arttı. Bu değişim aynı zamanda anaerkl bir yapıdan ataerkl bir yapıya geçiş de ortaya çıkardı. Kadın yani dişil güç içgüdüsel, hassas, duygusal, zayıf ve pasif olarak nitelendirilir. Her ne kadar çağımızda kadının toplumdaki yeri ve bakış açısı çok değişse de, yine de temelde bu toplumsal cinsiyet kaçıran zihinlerde kendini göstermektedir. Çağımızda hâlâ kadın daha duygusal, aileyi oluşturan ve devam ettiren, çocuk doğurup büyüten, ilişkiler açısından daha derin düşünün ve hissedilen tarafa.

### Tarihsel düzlemde erkek

Erkek tarihsel olarak da baktığımızda avcıdır. Kovacı, avlar ve öldürür. Fiziksel olarak daha güçlüdür; bu da evrensel olarak avcılık yaparken hayatta kalmak gibi bir değer sağlar. Erkek kadına göre daha basit, sade düşünür.



## Pembe kız çocuk Mavi erkek çocuk

ERKEK çocuk silahlarla, arabalarla, vurdukları kırıltı oyunlarla büyürken, kız çocuk bebekleriyle oynayıp, yemek pişirip, pembe, süslü püslü giyinerek büyüyor. Toplumdan gelen sözel veya sözel olmayan mesajların ve ebeveynlerin yetiştirilme tarzının bünde çok büyük etkisi var hiç şüphesiz. Erkek, duygularını göstermemesi, ağlamaması, hep güçlü olması, kendini savunması gerektiği mesajlarıyla kendini duygularına kapatırken; kadın, bunu dışa vurması, erkek gibi olmaması, uslu olması yönünde teşvik ediliyor.

## Kadının erkekle en çok tartıştığı konular

YETERİ kadar ilgili gösterilmemesi, sevginin yeterli kadar ifade edilmemesi, ev işleri veya çocuk bakımı ile ilgili yeterli kadar desteklenmemesi en çok tartışılan konulardır. İki aile arasında sorunlar yaşanıyorsa, eşler arada kalıyorsa bu da ana tartışma konusu oluyor. Maddi konular (evin bütçesi, kartların ödenmesi, her tarafın çok harcaması vb.), birlikte yeterli kadar zaman geçirmeme, erkeğin bilgisayarda çok fazla zaman harcaması veya bilgisayar oyunu oynaması, eşer varsa madde bağımlılığı.

## Erkekle kadının en çok tartıştığı konular

HER erkek ilişkinin niteliğine, karakter özelliğine ve geçmişte yaşamışlığına dayanarak farklı konularda eşyle tartışabilir. Bunun yanında genel olarak tartışma yaratan konular; ev bütçesi ve harcamalar, sıkça tartışılan konular, beraber geçirilen zamanların kalitesi ve süresi, çiftin birbirini değiştirmeye çalıştığı özellikler, çocuk yetiştirme konusunda erkeğin yeterli kadar sorumluluk almaması, iki tarafın aileleriyle ilgili çözümsüzlük yaratan konular ve çoğu zaman erkeğin arada kalması oluyor.



YARIN :Evlilikler neden biter?