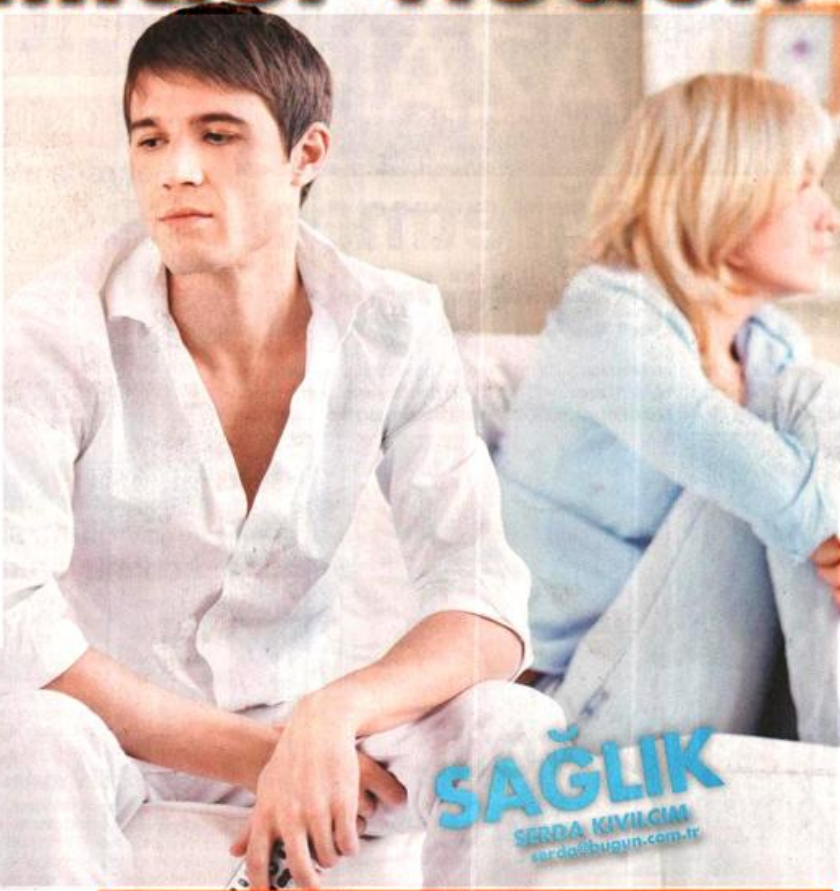


Evlilikler neden biter?

Terapistler, bir-biriyle durmadan dalaşan çiftlerin iletişim problemi yaşadıklarını düşünür ve doğal olarak da iletişimi düzenlemeye çalışırlar. Bunun da yolu, tartışma sırasında, suçlanan tarafın işittiği sözlerden alınmaması, eşinin duygularını iyi tanımlaması, anladığını belirtecek şeyler söylemesi olarak düşünülür. Ancak...



SAĞLIK
SERDA KIVILGIL
sardabugun.com.tr

BOŞANMAYA GÖTÜREN SÖZ VE DAVRANIŞLAR

Eşinden bir an önce kurtulmak isteyenler için altın kuralın ve taktiklerin içeriğini de paylaşalım. Evet, dönülmez akşamın ufkunda boşanmaya doğru belki yavaş ama emin adımlarla ilerleyenler genellikle beş ana strateji uyguluyor:

- 1. Tartışmalara kaba ve sert başlamamak:** Tartışma daha başında ıgneleme, alay, küçümseme, suçlama ile başlarsa buna "tartışmaya sert başlamak" diyorum. Böyle başladığında çözüme ulaşama olasılığı yüzde 94. Dolayısıyla bir tartışmanın ilk üç dakikasına bakarak, o tartışmanın (evliliğin) nasıl biteceğini kestirmek mümkün. Konuya yabancı olanlar için, giriş mahiyetinde birkaç öneri:

- Yapma yaa...
- Bayılıyor muyum bu bulunmaz Hint kumaş halilerine
- Anasının eteğinin altından çıkamayan bilmem neyi nasıl yapacak
- Ona buna dalaşacağına önce bir aynaya bak
- Ya hayatta bir şey de becerdiğini görelim
- Host

2. Mahşerin Dört Atışı:

Yukarıdaki yöntem işe yaramazsa

"Mahşerin Dört Atışı" işi bitecektir.

Tartışmalar sürenken çiftlerin durmadan suçlama, küçük görme, savunma ve ıgne kapanma

arasında gidip geldiği görülüyor.

a. Suçlama:

Tartışmalarda şikâyet ve suçlamayı ayırmak gerekiyor. Şikâyet dediğimiz zaman;

esime ilettiğim "sunu yap" ya da "yapma" tarzında önerilen oluyoruz.

"Aksanların ben de senin kadar yorgun oluyorum. Eve geldikten sonra lütfen bana yardımcı ol". Yani şikâyet yalnızca

davranışlarla ilgilidir. Bunlar kazan bir ses tonuyla da söylenmiş olabilir. Suçlama dediğimiz zaman; karşımızdakinin kişiliğine, karakterine yönelik

söyleneler anlaşılıyor. "Anlıyorum nasıl bu kadar vurduğum-duymam, bencil olabiliyorsun. Bana yardım edecekleri defalarca söz verdin".

b. Aşığılama-hor görme:

Küçük düşürücü ıgneleyici sözler, hor görme, aşığılama, şaka ile dokundurmalar, laf sokmalar ve bunlara eşlik eden beden dili bu kategoriye giriyor. Bu yöntem en kötüsü! Eşim durmadan onu aşığıladığımı ve küçük gördüğümü düşünüyorsa herhangi bir sorunu otupun çözmemiz mümkün olmaz. Bu stil genellikle eşler arasında yaşanan çatışmalar uzun süre açılmamışsa daha sık kullanılıyor. Bu arada, birbirlerini hor gören ve aşığılayan çiftlerin enfeksiyon hastalıklarına (nezle, grip vd.) daha sık yakalandıklarını söylemeden geçmeyelim. Yani sağlığa da zararlı.

c. Savunma:

Suçlanan bir insanın kendini savunması doğaldır. Ama evlilikte kişinin karşı suçlamaya grmeden de olsa kendini savunması, ne yazık ki bir işe yaramıyor. Tersine, savundukları, karşı taraf suçlamasına devam ediyor. Çünkü aslında, kendini savunduğumuzda karşımızdakine, "problem benim değil sende" demis oluyoruz.

d. Duvannı örme:

Tartışmanın bir noktasında taraflardan biri ilişkinden çekilir, tepki vermeyeceği başlar. Yani etrafına bir duvar örer. Bunu daha çok erkekler kullanıyor. Bu tarz, genellikle evliliklerinin daha ileri yıllarında devreye giriyor. Uzun yıllar evliliğinde suçlama, savunma, aşığılanma yaşayan kişinin bir noktada ilişkinden çıkıp duvannı örme doğaldır bir savunma yolu olarak görülebilir. Doğal olmasına rağmen doğaldır ama karşı tarafı ne yazık ki rahatlatmaz. Normal bir ilişki, taraflar karşındakini dinlediğini, anladığını belli eden işaretler verir. Duvannı örme kişi hiçbir tepki vermez. Eşinden uzaklaşırken evliliğinden de uzaklaşır. Doğal olarak bu oyun yukarıdaki sırayla oynanmıyor. Taraflar durumu göre birini birkaç değeri kullanabiliyor.

MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI

3

DEĞER DAVRANIŞ BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ UZMANLARI İZLİN GÖRÜMLERİ İÇİN HAZIRLADI

Kritik 4 soru

Gottman şöyle bir yöntem izliyor. Çiftler bir eve hafta sonunu geçirmek üzere geliyorlar. Banyo ve yatak odalarında olup bitenler dışında, her şey videoya alınıyor. Bazen fizyolojik ölçümler için aletler de takılıyor bedenlerine. Bu süre içinde çiftlere, beraberliklerinde daha önce gündeme gelen ve çözüm bekleyen konular tartışılmalı öneriliyor. Bu şekilde birer çiftin kayıtları analiz edilmiş. Bunların içinde evlilikleri kötü giden, boşanma arifesinde olanlar olduğu gibi, mutlu olduklarını söyleyen çiftler ve yeni evliler de var. Gottman'ın 30 yıldır süren çalışmalarda baktığımızda, dört soruya cevap aradığını görüyoruz:

1. Evlilikleri kötü gidenler nasıl bir döngü içine giriyorlar? Onları, sorunlarını aşmak için kullandıkları hangi stratejiler başarılı oluyor?

2. Evlilikleri iyi gidenler, sorunlarını aşmak için hangi stratejileri uyguluyor ve başarılı oluyorlar?

3. Buradan çıkan sonuçlar ölçü alınır, evlenmek üzere olan çiftlerin ya da yeni evlilerin sorunları aşma yöntemlerine bakarak, hangilerinin boşanacağını ya da boşanmanın kenana geleceğini önceden kestirmek mümkün mü?

4. Evlilikleri iyi giden çiftlerin yaptıklarını bakarak, kötü gidenler için sistematik bir yaklaşım geliştirilebilir mi?

Dizinin başında şöyle bir soru sormuştuk: Nasıl oluyor da insanlar uzun süre ciddi mesailer harcayarak özenle seçtikleri eşleriyle bir zaman sonra karşılıklı olarak yaşamı birbirlerine zehir etmenin bir yolunu buluyorlar? Buna karşılık nasıl oluyor da bazı çiftler sorulduğunda, evliliklerinin tüm sorunlarına, stresine karşın mutlu olduklarını söylüyorlar?

Bu sorulara cevap verebilmek için araştırmacılar basit bir yöntem uyguladılar: Yeterli sayıda iyi ve kötü giden evlilikleri alıp ne yapıyorlar diye baktılar. Kötüler ne yapmamızı, iyiler de ne yapmamız gerektiğini söyler bize.

Bu doğrultuda araştırma yapanların içinden ilk gün sözümlerini John Gottman'ın seçtiğimiz. Özellikle neredeyse 30 yılı aşkın bir süre bu sorularla uğraştığı ve işini bilimsel yöntemlere uygun götürdüğü için.

Evlilik laboratuvarı

Gottman klinik psikolog, işe 70'lerin başında Amerika'da, University of Washington'da başlıyor. O zamanlar geleneksel terapilerin evlilikleri toparlamaya yetmediğini görmüş. Bunun nedeni de terapistlerin, çiftlerin yaşadıkları sorunların

nasil aşılacağı ile ilgili önyargıları. Örneğin teorik eğilimi ne olursa olsun, terapistler birbiriyle durmadan dalaşan çiftlerin bir iletişim problemi yaşadıklarını düşünürler ve doğal olarak da iletişimi düzenlemeye çalışırlar. Bunun da yolu, tartışma sırasında, suçlanan tarafın işittiği sözlerden alınmaması, eşinin duygularını iyi tanımlaması, anladığını belirtecek şeyler söylemesi olarak düşünülür.

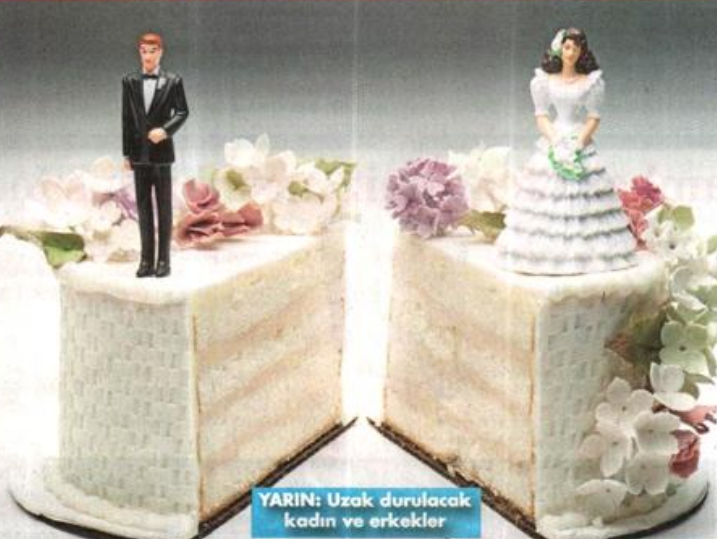
Teknik olarak "aktif dinleme" ve "karşımızdakinin duygularının geçerliliğini belirtme" denince anlaşılabilir da budur. Somut olarak da sizden beklenen; sizinle ilgili görüşlerini fil-treden geçirmeden, icabında belden aşağı vurarak dile getiren, bunu da sık sık yapan eşinizi sakin bir biçimde dinleyerek, "anlıyorum bana çok kızgın ve öfkelisin" demenizdir. Ama ne yazık ki, çarşı karıştığı zaman iletişim becerilerini kimse geliştirmek istemiyor.

Kavgaysa kavgaya öfkese öfke!

İşlerini iyi yürüten çiftlere baktığımızda, sorunlarını hiç de öyle "aktif dinleme" vs. kurallarına uyarak aşmadıklarını görürüz. Kavgaysa kavgaya, tartışma, kızgınlık, öfke hepsi vardır. Yine de "biz mutluyuz" diyebiliyorlar. Peki, fark ne? Ama önce, boşanmaya doğru giden çiftlerin neler yaptıklarına bakalım.



Uzman Psikolog Emre KONUK



YARIN: Uzak durulacak kadın ve erkekler

