



Uzak durulacak kadınlar ve erkekler

Eşinizin değer verdiğiniz birkaç özelliği yoksa, basit şeyler büyütülüp mesele yapılıyorsa, evlenince düzeler diye düşünüyorsanız, durmadan ne demek istediğinizi anlatmak zorunda kalıyorsanız bir kez daha düşünmelisiniz

Mutlu bir beraberlik: Dört değişken

Gottman ve arkadaşları üç faktörün evliliklerin geleceğini belirlediğini söylüyor. **5'e 1 kuralı:** Evliliklerinden memnun olduklarını söyleyen çiftlerin günlük yaşamlarında bir olumsuz olaya beş olumlu olay düşüyor. Bu oran düştükçe boşanma ihtimali artıyor. İş yerinde bu oran üçe bir.

Tartışma biçimi: Üzerinde ayrıntılı durduk. Belden aşağı vurma, yani hakaret, aşağılama, küçümseme ve diğerleri.

İlişkiyi tamir: Herhangi bir olumsuz olay, tartışma, kavga sonrası ilişkiyi tamir girişimleri olursa çiftlerin beraberliklerinden aldıkları doyum zarar görmüyor.

Saldık ve şiddet: Yaşanan olumsuz olayların sıklığı ve şiddeti, yani dozu evliliğin kalitesini belirleyen bir başka faktör. Gottman ve ekibi bir çiftin tartışmasını 10 dakika izleyerek ve bu dört değişkene bakarak, çiftin boşanacağını yüzde 94 doğrulukla tahmin edebiliyorlar.



SAĞLIK
BERDA KAVILCIM
www.biradugun.com.tr

MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI

4

ONBE DAVRANIS BİRLİKLE ENSTİTÜSÜ UZMANLARI BUGÜN ÖNERİLERİ İÇİN HAZIRLADI

Yaşamı zehir edenler

Aşağıdaki listede yer alan davranışların bazılarının değerlerine göre daha çok uyanık olmak. Bu davranışların birkaç tanesi bile yaşamınızı zehir eder. Bunların "evlendikten sonra geçeceğinizi" düşünmeyin. Büyük ihtimalle artarak devam edecektir. Değişme olasılığı yok mu? Tabii ki var. Özellikle bu davranış-

10. Başkalarından daha fazla yatacak arkadaş olmuş ise
11. İşinden atılıyor ya da anden ayrılmış
12. Sürekli söz verip hiçbirini tutmuyorsa
13. Rekabeti seviyor ama kaybetmeyi bilmiyorsa
14. Sorumluluklarına sahip çıkması istenince kendini baskı



ları gösteren kişinin kendisini de rahatsız oluyorsa, sizi mutsuz ettiğini düşünüyorsa ve bir profesyonel yardım düşünüyorsa değişim pek ala mümkündür.

Unutmayalım: Aşağıdaki davranışları gösteren kişilerin yaşamları hiç de kolay geçmemiştir. Bu davranışları dışında son derece üstün yeteneklere ve karakter özelliklerine sahip olabilirler. Eğer böyleyse yani ona değer veriyorsanız değişim için ona destek olmayı her zaman düşününüz. Ama sürekli kendinizi kollamamızı ve sınırlarımızı belirlememizi gerektirir. Unutmayın bu kişiler karşınıza çıktıkça hissettiğimizde ustadılar.

1. Eşinizin değer verdiğinizi en az birkaç karakter özelliği yoksa
2. Eğitim kültür farkı bir rahatsızlık olarak yaşıyorsanız
3. İlişkinin ana motoru cinsellikse
4. "Evlenince düzeler" diye düşünüyorsanız
5. Beraberliğinizi eşinizi sıkıcı buluyorsanız
6. Durmadan "aslında ne demek istediğinizi" anlatmak zorunda kalıyorsanız
7. Tariflerden bir hamı, koruyucu rolünde ise
8. Kuralların çiğnenilebilir olduğunun düşünüyorsanız
9. Hayatın olmasını diye tehlikeli işlere buluyorsanız

10. Başkalarından daha fazla yatacak arkadaş olmuş ise
11. İşinden atılıyor ya da anden ayrılmış
12. Sürekli söz verip hiçbirini tutmuyorsa
13. Rekabeti seviyor ama kaybetmeyi bilmiyorsa
14. Sorumluluklarına sahip çıkması istenince kendini baskı

15. Talimatları yerine getirmeyince, geçerli açıklamalar olsa bile sinirleniyorsa
16. İnsanlar onu ya seviyor ya da nefret ediyorsa
17. Başkalarının iş yapış şekline genellikle hatırlar buluyorsa
18. Çok sık "beni seviyor musun" diye soruyorsa
19. O bir mükemmeliyetçi ise
20. İlişki büyük ölçüde onun kendini geliştirme aracı olarak kullanılıyorsa
21. Sık sık sizi çok beğendiğini, sonra da hiç beğenmediğini söylüyorsa
22. Sık sık ayrılıp tekrar bir araya geliniyorsa

23. Kırgınlık ve öfke sıkça dışa vuruluyorsa
24. Tartışmalar uzayıp bir sonuç bağlanmıyorsa
25. Basit şeyler büyütülüyor ve mesele yapıyor
26. Tartışmalarda uzak geçmişle ilgili kötü anılar gündeme geliyorsa
27. Keskinlik sık gündeme geliyorsa
28. Sizi yapmayı istemediğini bazı şeyleri yapmaya zorluyorsa
29. Onun düşüncesizce sözlerinden her zaman daha önemiyse
30. Tartışmalarda genellikle uzlaşmaya yanaşmıyorsa
31. Tartışmalarından çoğundan o "galip çıkıyorsa".

YARIN: YENİ EVLİ ÇİFTLERE TAVSİYELER

ERKEKLERİN ŞANSSIZLIĞI!

Dünya yazmada, beraberliğini bir an önce bitirmek isteyenler için uygulayabilecekleri, bilimsel temelli sağlıklı, garantili teknikleri sırası-

la anlatmaya başladım. Kaçınmalar için özetleyim: Özellikle tartışmalarda eşimize kaba ve sert davranmayı ihmal etmiyoruz. Ancak bu kadından yetmiyor, kişiliği yönelik hakaret, suçlama, iğneleme, alay, küçümseme, aşağılama gibi eşimizin egosunu güdündüren, özgüvenini artıran mesajları pakete dâhil ediyoruz. Eşimiz kendini savunmaya kalkarsa duvarımız örüp kesinlikle dinlemiyoruz. Unutmayalım; bu sayede eşimizi iğimize çekecek, tek başına ayakları üzerinde durmaya yetken açacak ve tabii biz de özgülüğümüze kavuşacağız. Doğru yolda olup olmadığımızdan iyice emin olmak için ek göstergeleri de kollamamız gerekebilir.



Uzman Psikolog Ermete Konuk

EVLİKLİKLERİN yüzde 85'inde duvan ören ve kapanan erkek oluyor. Bu durum erkeklerin karakter yapıyla değil, büyük olasılıkla evrimle ilgili.

Çocuğu onları bilir, sütünü düzenli ve bol gelmesi annenin huzuruyla yakından ilgilidir. Yani, türün devamı annenin çok heyecanlanmaması ve heyecanlanırsa da bir an önce kendini toparlamasına bağlı.

Evrim erkekten farklı bir tepki bekliyor. Milyon yıl önce erkek avcılar çabuk uyanırlarsa ve bu durum daha uzun süre sürdürülürse hayatta kalabiliyorlardı. Yani adrenalinli he-

men ve bol miktarda salgılayan ve çabuk rahatlamayan erkeklerin yaşama şansı daha yüksekti.

Kadın daha çabuk toparıyor

Bu nedenlerden ötürü, yapılan ölçümlerde erkeklerin nabız çok daha çabuk hızlıyor ve stres yaşadığında durulması daha geç oluyor. Aynı olgu kan basıncı için de geçerli. Berkeley Üniversitesi'nden Levenson ve Carter'ın, Alabama Üniversitesi'nden Zillman'ın yaptığı çalışmalar Gottman'ın sonuçlarını doğruluyor. Erkeklerin genellikle bir 20 dakikaya erkeksizlikten oluyor rahatlaya-

bilmek için. Kadınlara çok daha çabuk toparlanabiliyor.

Bu kadın da fazla...

İlgi çekici bir bulgu, eğer kadınlar geri çekilmeye zorlanırsa kan basıncı yine yükselir. Erkekler bu süre içinde olumsuz düşüncelerle rahatlamalarını geçiriyorlar: "Tanım bunları hak etmek için ne yaptım? Bu kadın da fazla" gibi. Kadınlara kendilerini rahatlatmak sözleri tekrarlıyor. İlişkiye ilgili sorunlarda, koşullar oluştuğunda erkekler daha çabuk havalı atabiliyor. İş boşanmaya gitmesi bile evlilik paralel evliliğe dönüşüyor.



KADIN ÜSTELEDİKÇE ERKEK KAÇIYOR

Doğal olarak yukarıda söylenenler tüm kadınlar ve erkekleri kapsar. Ancak Gottman'a göre, genetik fark genellikle geçerli. Belki de bu nedenlerle, yani kadınların stresi daha iyi tolere etmesinden ötürü, evlilikle

ilgili duyarlı konulan genellikle kadınlar gündeme getiriyor. Çiftler bir problem çözme formatı oluşturamamışlarsa, erkek kendini kapatıyor. Kapattıkça kadın üsteliyor. Üsteliyece erkek kaçıyor. İlişkide bu döngünün

oluşması ille de çiftleri boşanmaya veya ilişkiden soğumaya götürüyor. Önemli olan Muhsen Dört Atlısı ne yoğunlukta ve sıklıkta evin içinde bulunuyor. Yoğunluk ve sıklık birçok durumda olduğu gibi burada da önemli.

'Boğuluyorum' hissi

Tarafardan biri bazen diğerinin gırtlığına sarılabilece de burada kastedilen, eşlerden birinin eleştirisi, suçlama, küçük görme hatta savunmalar karşısında kendini "artık dayanamaz nefes alamaz", hissetmesidir. "Duvanın örme" aslında kişinin "artık dayanmıyorum" dediği ve kendini savunamaz hissettiği noktada ruhunu kurtarma operasyonu. Yapabileceği tek şey: oyunu terk etmek, ilişkiden de duygusal olarak istifa etmektir.

Kalp atışı 165'e çıkabiliyor!

Kendini artık iyice sıkışmış, dayanamaz hissedilen tarafın fizyolojisi de köklü bir biçimde değişiyor. Kalp atışları 100'ün üzerine, bazen 165'e kadar çıkıyor. Bol adrenalin salgılanıyor. Bu da "vur veya kaç" tepkisini tetikliyor. Kan basıncı yükseliyor. Boşanma, iki nedenden ötürü kaçınılmaz hale gelebilir. Birincisi, bu durumu yaşayan kişinin çok rahatsız olması ve kendini çaresiz hissetmesi, ikincisiyse iş bu hale geldiğinde yaşanan sorunların aşılmasının olanaksız olmasıdır. Tartışmalar artık sorunları daha da derinleştirmekten başka bir işe yarayacaktır.