Mutlu bir evlilik için haftada beş saat

SAĞLIK

SERDA KIVILCIM
serda@bugun.com.tr

Gün içinde eşinizden uzak kaldığınız saatleri, öncesini ve sonrasını düzenlemek ilişkinize iyi gelebilir. Ayrıca eşinizin işe gitmesi, dişçi randevusu, alışverişe çıkması, eski ve yeni dostlarıyla ile bir araya gelmesi gibi gündelik planlarından haberdar olmak hem kendisiyle ilgilendiğinizi hem de ona değer verdiğinizi gösteren bir mesaj da içerir

MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI 6

DAHİL DAVRANIŞ BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ UZMANLARI BUGÜN OKURLARI İÇİN HAZIRLADI

Gottman; Seattle'daki atölyede evli çiftleri bir araya getiriyor. Evliliklerinden doyum aldığını ve mutlu olduğunu söyleyen çiftlerin bunu nasıl başardıklarını araştırıyor. Evlilikleri durağan ya da kötüye giden çiftlerden bu çiftleri ayranın ne olduğunu bulmak için bir grup uzman ile çiftleri günler boyu kontrollü şartlar altında gözlemliyor. Araştırma neticesinde, çiftlerin, mum ışığında akşam yemeği yiyerek daha mutlu olduklarını ya da pahalı hediyelerle aşklarını canlandırdıklarını değil, günlük yaşamda eşleri ile beraber geçirdikleri, belirli temalar üzerine kurulu 2 ila 35 dakikalık anların mutlu çiftlerin ortak noktası olduğu ortaya çıkıyor. Her çift bu dakikaları kendine özgü bir biçimde geçiriyor olsa da ortak temalar üzerinde buluşuyor. Haftada toplam beş saat süren bu aktiviteleri rutine oturtan çiftlerin ilişkilerindeki mutluluğunun giderek artmakta olduğu görülüyor.

Uzman klinik psikolog Zeynep Zat

Beğeninizi dile getirin

Araştırmaların sonuçlarını göz önünde bulundurarak, bugün iyi giden ilişkilerdeki çiftlerin rutinlerinden kendimize bir şeyler çıkaracak olursak şöyle bir tablo ortaya çıkıyor:

Seans odasındaki çiftlere nasıl tanıştıkları ve ilişkilerinin nasıl başladığı sorulduğunda bazı çiftlerin yüzlerinin aydınlandığını ve odadaki atmosferin ısındığını görürüz. Çiftlerin bilmem kaç yıllık ilişkilerinde bugün geldikleri noktada, zaman zaman karşılıklı öfkeleri, kızgınlıkları, kırgınlıkları hatta içten içe düşmanlıkları olsa da içlerinde bir yerlerde hâlâ 'sevgi ve hayranlık sistemi' olarak adlandırdığımız şeylerin izi görülür. Eşler bugün birbirlerine kızgınlık duysa da temelde birbirlerine olan sevgilerinin varlığını tekrar hissederler. Bu da her iki eşin de kendisini diğerinin sevgisine, saygısına layık olduğuna dair temel duyguyu koruduğu anlamına gelir.

Sevgiyi canlandırmak zor bir süreç değildir

Maalesef sevgi ve hayranlık kırılgandır. Kırgınlıklar da öfkeye dönüşebilir ve bazen çiftler kendilerini birbirlerinin kişilikleri ya da davranışlarındaki kusurlarını eleştirmeye kaptırabilirler. Eleştiri arttıkça, eşinizle duygusal ve fiziksel mesafenizi de kolaylıkla artırdığınızı görebilirsiniz. Eğer eşinizle tartışıp durduğunuz ya da tartışamayıp her defasında duvara tosladığınız ilişkinizden memnunsanız, elbette hayat böyle devam edebilir, gittiği yere kadar. Yok, 'Bu durum bana pek iyi gelmedi burada bir şeyleri düzeltmeli' derseniz, gelelim iyi habere: Sevgi ve hayranlığı canlandırmak ya da artırmak hiç de karmaşık bir süreç değildir.

Tahmini doğru çıktığında

Hor görmenin panzehiri, sevgi ve hayranlıktır. Panzehiri kullanmak adına küçük ancak anlamlı bir adım atmak için eşiniz ile onu neden sevdiğiniz üzerine bir konuşma yaparak başlayabilirsiniz. Ayrıca, her defasında ilişkinize nasıl başladığınızı anlatıp, uzun uzun konuşmalar yapamayacağınız gerçeğini göz önünde bulundurarak, günlük yaşamın içinde kendisinin beğendiğiniz yönlerini ona söyleyebilirsiniz. Eşinizin aileyi ilgilendiren bir konudaki tahmini doğru çıktığında, kendisini takdir etmek gibi.

ŞEFKAT

Eşlerin birbirlerine öfkelenmesi ve tartışması kadar doğal bir şey yoktur. Ancak, uzaklaşmak yerine birbiriyle yakınlaşan eşler duygusal banka hesabına yatırım yapar. İşler zorlaşıp, çatışmalar arttığında bu birikim, tampon görevi görür. Günlük yaşamın sıkıntı ve telaşı içinde eşinize, kendisine değer verdiğinizi bildirmeniz kıymetlidir. Örneğin "İşlerin yoğunluğu yüzünderi yakın arkadaşlarımı çoktandır ihmal ettim" diye yakınan eşinize "Önceliklerini belirleyemeyen sensin" demek yerine çözümün bir parçası olmaya gönüllü olduğunuzu göstermek için "Hafta sonu hep beraber bir plan yapmayı ister misin" diyebilmek, uzaklaşmak yerine yakınlaşmayı seçmek olacaktır. Yan yana olduğunuz zamanlarda birbirniz ile fiziksel ve duygusal temas halinde olmak da şefkatinizi ve sevginizi göstermenin bir yolu olabilir. Bunu gün boyu birinden önemsiz tedirginliklerden kurtulmanın bir yolu olarak da düşünebilirsiniz.

Süre: Günde 5 dakika x 7 iş günü
Toplam: 35 dakika

AYRILIKLAR

Seyahate çıkmak ya da ebeveyninin evine geri dönmek büyük bir aynlık sayılabilirken, gündelik kısa süreli ve rutin işler de bir aynlık olarak görülebilir. Gün içinde eşinizden uzak kaldığınız saatleri, öncesini ve sonrasını düzenlemek ilişkinize iyi gelebilir. Örneğin, sabah güne başlamadan önce, o gün neler yapacağınızı eşiniz ile paylaşırken, onun yapacaklarını da öğrenebilirsiniz. Böylece uzak kalacağınız zamanları bilerek son dakika planlarının yaratabileceği gerginlikten uzak durabilirsiniz. Ayrıca, kendiniz için boş zamanlar yaratıp değerlendirebilirsiniz. Ayrıca, eşinizin işe gitmesi, dişçi randevusu, alışverişe çıkması, eski ve yeni dostları ile bir araya gelmesi gibi gündelik planlarından haberdar olmak hem kendisi ile ilgilendiğinizi hem de ona değer verdiğinizi gösteren bir mesaj da içerir. Bunları, karşı tarafı sorgulamak ya da birbirine hesap vermekten öte, gün başlamadan önce kendisini planlarınızdan onu haberdar etmek için yaptığınızı unutmamalısınız. **Süre: Günde 2 dakika x 5 iş günü**
Toplam: 10 dakika

GÜNÜN SONUNDA

İş çıkışlarında, yöneticinizle, iş arkadaşlarınızla, birlikte çalıştığınız diğer insanlarla o gün içinde yaşadığınız sorunlar ya da bir türlü bitirmeyen işlerden yeterince bunalmış olmanız muhtemel. Eve iş gezamanı. Bunun için her iş gününün sonunda günün stresini azaltan bir konuşma yapabilirsiniz. Eşinizin gününün sonunda günün stresini azaltan başlayabilirsiniz. Onu dinlerken, 'orada olup', yaşadıklarını ve hissettiklerini anlamaya çalışabilirsiniz. Burada empati becerinizi devreye sokabilir ve az önce bahsettiğimiz gibi şefkatinizi eşinize gösterebilirsiniz. **Süre: Günde 20 dakika x 5 iş günü.Toplam: 1 saat 40 dakika**

HAFTALIK BULUŞMA

Birbirine destek olmak, ilişkinin gücüne ve tutkusuna iki haftalık bir tatile çıkmaktan çok daha fazla katkıda bulunur. Sadece ikinize ait olan iki saati sohbet ederek ya da beraber yapmaktan hoşlandığınız şeylerle geçirmek de bağlı kalmanın gevşetici bir yolu olabilir.

Haftalık buluşmalarda, konuşma tercih edilebilir. Bu buluşmalarda hafta içinde yaşadığınız bir tartışmayı da irdelemek mümkünken, bazı çiftler 'Konuşamıyoruz' derler. Gittikçe tırmanan ve konuşamadıkça çözülemeyip krize dönüşebilen durumların altında yatan aslında oldukça basit bir döngüdür: Genellikle eşler olumsuzluklar ile başlayan ve yüksek tonda devam eden konuşmaları birkaç kez yaşadıktan sonra artık konuşmalardan, konuşma saatlerinden ve fırsatlarından uzak durmayı tercih edebilmektedirler. Yani hatun dırdır yaptıkça, adam da konuşmaktan uzak durur. Bunlar terapi odasına, 'Ne zaman konuşacak olsak eşimin uykusu gelir' ya da 'iş toplantısı olur' cümleleri ile yansımaktadır. Buradaki cinsiyetler ve uzak durma stilleri tabii ki değişebilir. Tekrar gelelim iyi habere: Eşiniz ile iletişim kurarken kullandığınız 'dil'i değiştirmek burada size yardımcı olabilir. Eşinizde baş başa kaldığınızda konuşmayı tercih ederseniz, bu konuşmada önceliği olumlu şeylere verebilirsiniz. Ayrıca, sizi rahatsız eden konuları kendi duygularınızdan bahsederek dile getirebilirsiniz. Örneğin, 'Etrafı toplamama yardımcı olmaman daha çok yorulmama neden oluyor ve bu da beni rahatsız ediyor' gibi. Eşler, 'tartışabilmenin' en güzel becerilerinden biri olduğunun farkına vardığında ve bu becerilerini geliştirdiklerinde ilişkileri için olumlu yönde ciddi adım atarlar.

Süre: Günde 2 saat x 1 gün
Toplam: 2 saat
Genel Toplam: 5 saat

FİLMLERDE izlediğimiz mutlu, romantik ya da en hayran olunan ilişkiyi yürütmenin bir hapı ya da reçetesi yok belki! Ama şunu bilmekte yarar var ki, çiftler birbirinin duygusal ihtiyaçlarını çoğu zaman kötü niyetle değil, düşüncesizlik yüzünden göz ardı ederler. Bu sıradan zamanların öneminin farkına varmak birbirine yaklaşmanın ilk adımıdır; ayrıca sevginin kalıcılığının da işaretçisidir. Sadece günlük etkileşimleri hafife almamalarının gerektiğini anlamak bile, birçok çiftin ilişkisinde fark yaratır.

İki taraf olmaktansa ortak olun

Sıradan bir haftanız toplam 168 saat. Sevdiğiniz kişi ile mutlu bir birliktelik için vermeniz gereken ise bunun yalnızca 5 saati. Hayatınızın içine almadığınız bilgilerin faydası yok! Eğer ilişkiniz için olumlu bir şeyler yapmak istiyorsanız buradaki bilimsel gerçeklere dayanan bu önerileri dikkate alabilirsiniz. İlişkinize destek vermesi için bunları yaşama geçirebilmek sizin elinizde. İlişkinize küçük ancak anlamlı bu uygulamaları alıp, iki taraf olmaktansa 'ortak' olabildiğiniz sürece ilişkinizin rayından çıkması artık o kadar da kolay olmayacaktır.

(Kaynakça: John Gottman & Nan Silver - Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi)

İlişkinin ilk adımı birbirini tanımak

Bir çiftin birbirine verebileceği en büyük armağan tanındığını ve anlaşıldığını hissetme keyfidir. Kendinizi ve birbirinizi tanımak ilişkide bir ilk adımdır. Oynayarak eğlenirken birbirini daha iyi tanıma çalışmaları yapılabilir. Eşiniz hakkında kendisinden elde ettiğiniz bilgilerle, birbirinizin beğendiğiniz özelliklerini ve birbirinize olan sevginizi dile getirebilirsiniz. Ayrıca, tanındıkça kabul edilebildiğini görmek eşlere ve ilişkiye iyi gelebilir. Bunun için eşinizin yeni fark ettiğiniz pozitif özelliklerini kabul etmek, ilişkinizi güçlendirebilir. Bunun yanı sıra, her gün eşinize duyduğunuz gerçek sevgi ve takdiri iletmenin bir yolunu siz de bulabilirsiniz. Eşinize duyduğunuz saygının farkında olmak, ona öfkenizi ya da kırgınlığınızı dile getirirken tatsız davranışlarda bulunmanızı engelleyebilir. Bunları yapamayacak kadar öfkeli, sıkılmış ya da körelmiş hisseden çiftleriyle seanslarda bazı çalışmalar yapılarak olumlu sonuçlar alınabilmektedir.

Süre: Günde 5 dakika x 7 iş günü
Toplam: 35 dakika

YARIN: EVLİLİĞE HAZIRLIK