



Evlenmeden önce: Kontrol listesi

Peki, bir 'check-list' oluşturabilir miyiz? Gayret edelim. Belki şöyle bir yol izleyebiliriz: Danışman terapiye getirdikleri sorunları sınıflandırmak işe yarayabilir. Yaşam birkaç ayak üstüne oturur. Bunlardan birinin sarsılması bile ciddi sıkıntı yaratır genelde. Bu ayaklar daha işin başında ilişkinin sağlam zeminde gelişmesini garantiye alır. Nedir bunlar?

Ailem: Eşim ve çocuklarım.
Geldiğim ailem: Annem-babam, kardeşlerim, akrabalarım.
Eşimin ailesi: Özellikle kayınva-

lide ve diğerleriyle ilişkiler.
İşim, kariyerim: İşim istikrarlı mı, geleceğimi görebiliyorum mu, doyum sağlıyor mu?
Sosyal yaşamım: Eğlence ve arkadaşlıklar
Aile bütçesi: Kim, nasıl yönetiyor?
Sağlığım: Kendime bakıyor muyum, sağlığımı korumak için olanaklarım var mı?
Geçmişim: Geçmişte yaşadığım, bugün ilişkilere yansyan olumsuz yaşam deneyimlerim var mı?



Uzman Psikolog Emre Konuk



EVLİLİĞE HAZIRLIK

Uzun süre birlikte olmayı planladığınız ya da evlenmeyi düşündüğünüz kişinin, en az birkaç değer verdiği karakter özelliğinin olmasına dikkat etmelisiniz. Beceriler, örneğin insanları güldürebilmek, karakter özelliği değildir. Evliliğe bir aile oluşturmak için girilir ve en az 50 yıllık, son derece ciddi bir projedir

Gerek ülkemizde gerekse dünyada boşanma oranlarındaki artış, çift ve evlilik terapisi alanında çalışan profesyonelleri önleyici ve koruyucu çalışmalar üzerinde daha çok düşünmeye sevk etmiştir. Nitekim, yapılan araştırmalar, pratik deneyimler, çift ve aile terapilerinin, özellikle de çift terapilerinin evlilik sürecinde yaşanan sorunlar üzerinde onarıcı etkisinin olduğunu göstermekte ve söz konusu problemlerin ortaya çıkmadan önce önlenilebileceği düşüncesini de beraberinde getirmekte, ancak ülkemizde ise bu gibi çalışmaların oldukça yetersiz olduğu görülmektedir.

Bu boşluğu doldurmaya yönelik, DBE tarafından geliştirilen "evliliğe hazırlık projesi" iyi ve kötü gidecek evliliklerin önceden tahmin edilmesini ve "evlilik öncesi danışmanlık hizmetinin yaygınlaştırılmasını" amaçlamaktadır.

'Artık dayanamıyorum' noktası

Evlilik ve çift terapisiyle uğraşanlar bilir, terapiye gelen çiftlerin dile getirdikleri sorunlar genelde çiftlerin çok uzun zamanlardan beri yaşadıkları sorunlardır ve 'artık dayanamadıkları için' bugün bir profesyonele başvurmuşlardır. Bunun dışında katanlar, aldatma, kişisel bir sorunun ilişkiye yansması, ani ortaya çıkan travmatik süreçlerdir.

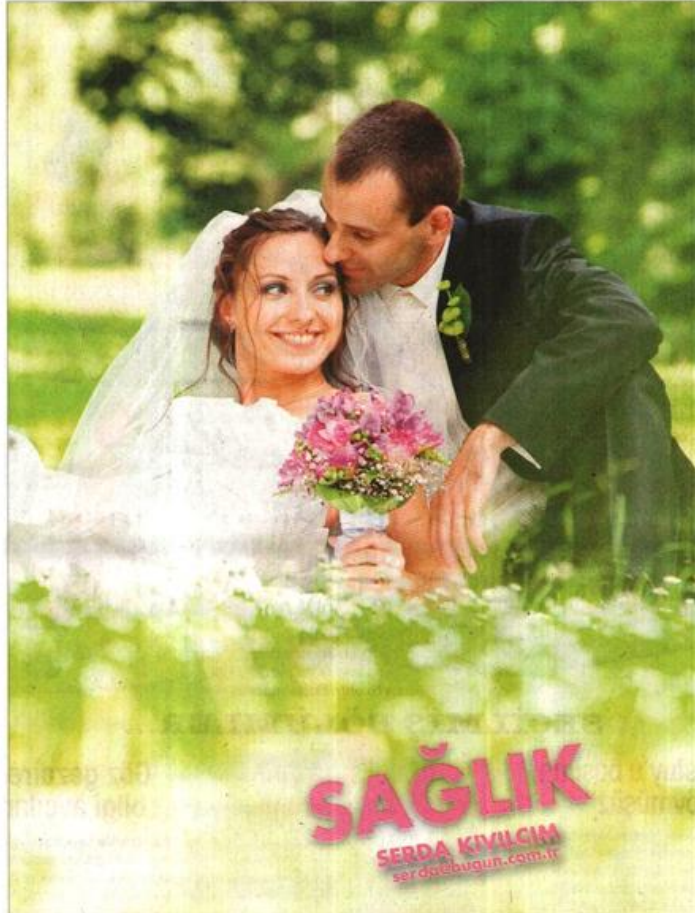
Danışanla tipik bir konuşma:
Terapist: Eşinizle yaşadığınız bu şikayetler ne kadar geriye gider?

Danışan: Vallahi bildim bileli böyledir.
T: Yani 10 yıl önce de eşiniz böyle miydi?
D: Tabii zamanla daha yoğunlaştı yarattığı sorunlar ama hep aynı sorunlar işte.
T: Peki niye evlendiniz?
D: Evlenince geçer sandım, ona yardımcı olabilirim sandım vs.

İMBİKTEN GEÇMİŞ GÖZLEMLER

35 yıldır kesintisiz her gün terapiye uğraşırım. İşte size imbikten geçmiş gözlemler:

- Bir ilişkinin doğru gidebilmesi için doğru başlaması gerekir.
- Evlenmeden önce var olan sorunlar, genellikle evlendikten sonra artarak devam eder.
- Daha ilişkinin başında çiftler birbirlerinden köklü değişiklik talep ediyorlarsa o işin sonu hayretmez.
- Tarafardan biri terapiste ya da anne ya da baba, yani hami rolünü benimserse o ilişkiden de hayır gelmez.
- Başlangıçta yaşanan aşkın büyüklüğü, yoğunluğu; uzun süreli, doyumunu yüksek, istikrarlı bir ilişkiyi kesinlikle garanti etmez. Zamanında ne büyük aşklar yaşayan çiftlerin, bir zaman sonra birbirlerinin gırtlığını nasıl sıkar hale geldiklerini o kadar çok gördüm ki.
- Bir beraberliğin ana motoru cinsellik ise ve uzun süreli bir ilişki-evlilik düşünüyorsanız, bu ateşin bir ara düşeceğini bilmek gerekir.



SAĞLIK
SERDA KIVILCIM
serdaebugun.com.tr

EŞ SEÇİMİNDE RİSKİ AZALTAN YÖNTEM

Bir başka danışanla bir başka konuşmaya da gözatalım:

Terapist: Fiğen sen simdi Kemal'le niye evleniyorsun, bir şeyler söyleyebilir misin?

Danışan: Beni çok seviyor.
T: Başka?
D: Ben de onu çok seviyorum.
T: Başka?
D: (Bayağı bir düşündükten sonra) Beni çok güldürüyor. Birlikte çok eğleniyoruz.

T: Başka?
D: Çoğ arkadaş var, sosyal. Herkesi güldürür vs.

Bu kısa konuşmadan da birkaç ders çıkaralım:

- Eğlenmek ve gülmek için lunaparka, diskoteğe, sinemaya gidilir. Bunun için evlenilmez.
- Uzun süre birlikte olmayı planladığınız ya da evlenmeyi düşündüğünüz kişni, en az bir kaç değer verdiğiniz karakter özelliğinin olmasına dikkat etmek gerekir. Beceriler, örneğin insanları güldürebilmek, karakter özelliği değildir.
- Evliliğe bir aile oluşturmak için girilir ve en az 50 yıllık, son derece ciddi bir projedir.

■ Evlilik yalnızca iki kişiyi değil, her iki tarafın ailelerini de birinci derecede ilgilendirir. Yani yalnızca kan-koca değil, aynı zamanda gelin ve damatlarıdır. Bizim ülkemizde bu iki kişi bir sürü karmaşık ilişkiyi yönetmek durumundadır.

■ **İşin sakaya gelir tarafı yoktur:** Ceza kanunu, medeni kanun, ticaret ve borçlar kanunu, miras hukuku ve daha bir sürü yasal düzenlemeyle el-kol daha başında bağlanır. İşin ciddiyetini, belediye başkanının temsil birinin 'nezaretinde' ve şahitler huzurunda evlenebilmemizden anlamamız gerekir.

■ **'Sorumluluk alma'** geleneği olmayan kişilerle evlenmeden önce 36 defa düşünmek gerekir.

■ **Bir kişinin gelecekteki performansını en iyi tahmin edebileceğimiz kriter:** o kişinin geçmiş performansdır. Yöneticiler birni işe alırken en başta buna bakarlar. 'Kocayı' ya da 'kany' alırken aynı yöntemi uygulamak riski azaltır. Yaşadığımız aşkın yoğunluğu, bu araştırmayı yapmamıza engel olmamalıdır. Biraz şirket kuar gibi konuştüğümüz farkındayım ama işin ciddiyetini de belirtmek zorunda hissediyorum.

Yukarıdaki liste, yaşamımda bir sıkıntı varsa nerelere bakmam gerektiğini söylüyor. Aslında bu, danışanla ilk seansa üzerinden geçtiğimiz 'tarama listesi'. Şimdi daha yolun başındayım, yakında evlilik kulvanına giriyorum ve bu listeyi kullanarak 'müstakbel eşimle' ilgili ileriye dönük bir değerlendirme yapıyorum. Bunları müstakbel eşinizle paylaşmanız gerekiyor:

Evlenmeden önce sorulması gerekenler

- Eşimin kendi ailesi ile ilişkisi ne alemde? Bağlılık, bağlılık, mesafe, yakınlık, inis-çıkışlar? Evlendikten sonra eşimin ailesiyle ilişkimizi nasıl düzenleyeceğiz? Ne sıklıkta onları göreceğiz? Çocuk olduğunda onun annesi mi, benim annem mi yardımcı olacak? Sınırları koymakta eşimle anlaşabiliyor muyuz? Bunları paylaşabiliyor muyuz?
- Aynı konuları kendi ailemle ilgili olarak eşimle paylaşabiliyor muyum?
- Çocuk ne zaman yapacağız? Çocuk doğunca ne süre bakacağız, ne zaman bakıcı veya annelerden biri devralacak? Çocuğun bakımına baba ne ölçüde katılacak? Ana okuluna gidecek mi?
- Çocuk doğduktan sonra işime ne zaman döneceğim?
- Tayinlerde veya yeni iş teklifleri alındığında, başka bir şehre veya ülkeye gitmek söz konusu olduğunda kim kimi izleyecek?
- Ev dışındaki yaşam nasıl yönetilecek? Herkes kendi arkadaşlarıyla ayrı görüşüp eğlenebilecek mi? Tatiller ailelerle geçilecek mi? Yalnız mı? Arkadaşlarla mı?
- Tatillere ne kadar bütçe ayrılacak? Eski kız veya erkek arkadaşlarla görüşülecek mi?
- İş seyahatlerine çıkılabilecek mi?
- İnternette chat, facebook vs. iletişimde eşler birbirine şifreli verecek mi? Telefon? E-mail?
- Bütçe nasıl yönetilecek? Hangi harcamaları kim yapacak? Bürokratik işleri kim üstlenecek? Banka hesapları ortak mı olacak? Paranın nerelere harcandığı düğün yazılacak mı? Yazılacaksa bunu kim yapacak? Onay almadan kişisel harcama limiti ne kadar olacak? Kendi ailemize yardım yaparsak, sınırı ne olacak?
- Müstakbel eşim sağlığına bakıyor mu? İçki, sigara, uyuturucu, gece hayatı? Kaygınız varsa, konuşmanız ve karara bağlamanız gerekiyor.

Dağlara değil taşlara...

Aslında listeyi daha ayrıntılandırmak mümkün. Sanırım bir fikir vermiştir bu kadan. Daha önce de söyledik: Beraberliğinizi keyifli kılmak da zehir etmek de sizin elinizde. Neredeyse ihtiyaç duyduğunuz tüm puçlarını bu dizde alınız. Unutmayın, evlilikle ilgili sorunlar, derin felsefi görüş ayrılıklarından kaynaklanmıyor. İnsanların ayakları dağlara değil taşlara takılıyor.

