



Hatırlayan
Filiz ARGÜT

Ask ne kadar yaşar?

İnsan psikolojisini inceleyen uzmanlara göre, ortak noktada buluşulan tek bir gerçek var: Aşkın ömrü sınırlı. Uzman Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıoeroğlu Atçeken, "aşkın ömrü var mı?" sorusunu şöyle yanıtlıyor: "Aşkın ömrü sınırlıdır. Kaç gün olduğu tartışılır ama aşk; bir süre sonra evrimleşmeye başlar. Pekî, çok aşk olduğu kişiyle ilişkiniz, özellikle evlilik sonrasında nasıl bir evrim sürecine girer, daha doğrusu evlilik aşkını öldürür mü? Atçeken'e göre aşkın bir ömrü olduğu ve evlilikle birlikte işe geçtiği bir gerçek. Ancak 'yok oluyor' demek yerine, 'evrim geçiriyor' demek daha doğru.

Evliliğin insanın hayatındaki en önemli dönüm noktalarından biri olduğunu söyleyen Atçeken, "Evlilik ile yeni bir dönem başlar. Her yeni süreç gibi burada da değişime direnç gözlenir. Her ne kadar bu çiftin çok isteyerek aldığı bir karar da olsa, bir sistem değişmektedir. Bu durum sancılı bir süreçtir. Birçok genç, ailesinin güvenli kanatlarının altından çıkıp uçmaya başlarken büyük içsel gerginlik yaşıyor. Bu gerginlikler bireyler tarafından fark edilmezse ilişkilerine yansıyor" diyor.

Özellikle nişanlılık dönemi veya düğün hazırlıkları sırasında sorunları artıran dikkat çeken Atçeken, "Flört ederken çift henüz sorumlulukların içine girmemiştir. Aileleriyle veya kendi evlerinde daha bağımsız bir hayat sürdürüyorlardı. Oysa evlilik ile artık bir aile olacak, sorumluluklar ve beklentiler değişecektir. Ortak karar almak, güç dengesi, fikir ayrılıkları, para meseleleri, ailelerin kültürel farkları ve bunun gibi birçok sebeple çift birçok sorun yaşayabilir" ifadesini kullanıyor.

AŞK, KARŞI TARAFIN BİLİNMEZLİKLERİYLE BESLENİR

Evlilik öncesi yaşanan yoğun aşk duygusunun evlendikten sonra devam etmesinin çok mümkün olmadığını

altını çizen Atçeken, "Bu sadece evlilikle ilgili değil, uzun süreli ilişkiler için de geçerlidir. Aşk; karşı tarafın bilinmezliğinden, kişinin partneri için zihninde oluşturduğu imajlardan ve aradığı engellerin varlığından oluşur. Doğal olarak kişiye daha iyi tanıdıkça, onu daha gerçek bir şekilde gördükçe ve aradaki bazı engeller aşıp, güven oluşmaya başladığında duygular değişir" tespitiinde bulunuyor.

AŞKTA TUTKU, EVLİLİKTE İSE KUCAKLAMA HORMONU SALGILANIR

Eğer iki taraf da birbiri için doğru insansa aşkın bitmediğini ancak boyut değiştiğini söyleyen Atçeken, "Aşk sevgiye dönüşür, bağlılık oluşur. Şefkat, güven, huzur, sevgi daha ön plana çıkar. Hatta araştırmalar bu değişimin kişinin vücut kimyası ile de paralel olduğunu gösterir. İlişkinin ilk zamanlarında beyinde yüzden fazla hormon salgılanır. Bunlardan en önemlileri; kadın ve erkekte salgılanan testosteron, tutku, norepineprin heyecan dalgalanmaları, serotonin mutluluk, dopamin ise yoğun bir ödül hissi sağlar. İlişkinin ilerleyen zamanlarında hissedilen sevgi ve bağlılık ise daha yumuşak, 'kucaklama hormonu' denilen oksitosin ve vazopresinedir. Bu sevgi, güven ve bağlılık hormonudur" şeklinde konuşuyor.

Aşkın ömrünün kişiden kişiye değiştiğini, bazı ilişkilerde birkaç ay, bazılarındaki birkaç yıl sürebildiğini belirten Atçeken'in vurgu yaptığı nokta ise süreye takılmamak gerektiği: "Aşk bir süre sonra sevgi, güven ve bağlılığa dönüşür. Bana göre aşkın süresini düşünmek yerine, ilişkinin tadını çıkarmak, onu beslemek için elinden geleni yapmak ve iletişimi artırmak gerekir. Bu sebeple uzun ilişkiden ne bekledi-



ğimizi iyi bilmek ve eğer evlilik istiyorsak ne hissettiğimize gerçekçi bir şekilde bakmak önemlidir. Büyük aşklar evlendikten sonra sıhrını koruya-

mayor değil, aşk evrim geçiriyor, değişiyor... Ve bu her zaman olumsuz anlamda algılanmamalı."

AŞKI CANLI TUTMANIN YOLLARI

Evli çiftlerin aşkı ve aralarındaki sevgiyi canlı tutmalarının en önemli yollarından biri hiç kuşkusuz sağlıklı iletişim. "Aşkın ve evliliğin devamı için sihritli bir formül veremeyiz çünkü her birey ve her ilişkinin yapısı farklıdır. Ancak bazı noktalar da vardır ki ilişkide bunlara dikkat edilmesi birlikteliğin kalitesini ar-

tırır" ifadesini kullanan Uzman Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıoeroğlu Atçeken'e göre aşkı ve sevgiyi tüketmek için dikkat edilecek diğer noktalar şunlar:

"Çiftlerin birbirlerine beklentilerini net bir şekilde fakat karşı tarafı suçlamadan ve kırmadan ifade etmesi çok önemli. Ayrıca çift birbiriyle ne kadar iyi arkadaş olabilsen, aradaki olumlu bakış açısı ve bağ o kadar güçlüdür. Birlikte kaliteli zaman geçirmek, eğlenebilmek, zor zamanlarda destek olabilmek ve 'biz' olarak hissetmek ilişkiyi çok güçlendirir.

ÇİFTLER ROLLERİNİ UNUTMAMALI

Çiftlerin devamlı küsmesi, duygu-

larını net ifade etmemesi, imalar yapması ve birbirinin özel alanlarına saygı göstermemesi ilişkiyi çıkmaza sokar. İnat etmek, fiziksel, psikolojik veya duygusal şiddet uygulamak ve her tartışmada 'ayrılık' imasında bulunmak ciddi krizler oluşturur. İçinde biriktirip agresifçe veya öfke patlamalarıyla kavga etmek yerine, fikir ayrılıklarını konuşup uzlaşmaya varabilmek gerekir. Sevginin iyi ifade edilmesi gerekir. Sevgi ne kadar sağlam olursa yaşanan gerginliklerin tolere edilmesi, meselelerin halledilmesi ve aradaki güvenin ortamın devamı mümkün olur. Aileye çocuk dâhil olsa dahi karıncanın arada anne-baba rolünden çıkıp birlikte kadın-erkek olarak zaman geçirmesi, kaçamaklar yapması da ilişkiyi güçlendirir."