

BİR SEN! BİR BEN! BİR DE ...

Bu şarkının devamı 'bir de bebek' olsa da maalesef ikili ilişkiler şarkı sözleri kadar kolay olmuyor, çünkü ilişkiye her ne kadar kadın ve erkek karar verip başlasa da zamanla araya üçüncü kişiler de giriyor. Bu kimi zaman eski sevgili, kimi zaman eski eş, kimi zaman anne, kimi zaman da çocuk oluyor ve durumla baş etmek yine ilişkiyi yaşayanlara kalıyor.

Iki kişi birbirini sever ve birlikte olmaya başlar. En başta hiç sorun yoktur ve birlikte mutlu olmaktan başka bir istek de yoktur. Fakat ilişki rayına oturdu diye düşünmeye başladığınızda aslında raydan çıkmaya da hazırdır. Çünkü artık ilişkide sadece iki kişi yoktur. Erkeğin ya da kadının aileleri de yavaş yavaş ilişki kapısından içeri girmeye başlar. Bu kişiler anne, baba ya da kardeş olabileceği gibi eski eş, eski eşten olan çocuk da olabilir. Bu durumla baş etmek ise sanıldığı kadar kolay olmaz.



Boşanma karşılıklı anlaşarak alınmış ortak bir karar olsa da, insan yaşamında birçok değişikliği de beraberinde getiren ölümden sonra ikinci sıradaki stres kaynağı olarak kabul ediliyor. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Şeyda Özdalga, "Boşanmayla birlikte düzen değişiyor, yeni planlamalar, organizasyonlar gerekiyor; kayıplar yaşanıyor; ekonomik koşullar değişebiliyor; sosyal roller farklılaşıyor ve tekrar 'bekar' olunuyor. Bu durumda sosyal çevre de değişebiliyor" diyor. Boşanmanın etkileri evliliğin süresine, evlenme yaşına, eşlerin arasındaki ilişki ve iletişim şekline, maddi güvence veya kayıpların durumuna, çocuklara, başka beraberliklerin olmasına, kültür ve inanca bağlı olarak değişiyor.



ESKİ EŞ

BOŞANMA sonrası oluşan farklı duruma uyum sağlama süreci olarak kadın ya da erkek evlilik devam ediyormuş gibi davranabiliyor. Bu, kişilerin duruma karşı geliştirdiği, bir tür kendini korumaya yönelik savunma mekanizması oluyor. Psikolog Şeyda Özdalga, "Savunma mekanizmamız bilinçsiz kaygıdan kurtulma çabasında oluyor. Gerçeği farklı algılama ise bu kaygıyı azaltıyor. Kişiler, 'Aldatmayan erkek yoktur', 'Karım bir hata yaptı' diyerek olayları mantığa büründürmeye, gerçek olumsuz duygularını göstermek yerine anlayışlı bir yaklaşım göstererek karşı tepki geliştirmeye, olay sanki hiç yokmuş gibi bastırmaya ya da güzellik, yakışıklılık, maddi kazanç, kariyer, zeka, gibi başka olumlu bir özellikle telafi ederek var olmaya çalışıyor" diyor. Özellikle ikili ilişkilerde yaşanan eski eşin sürekli olarak kendini hissettirmeye çalışma çabaları, aslında kadını ya da erkeği sahiplenmek, durumu kabullenmemek, kişilik yapısına bağlı olarak ilişkiyi hala kontrol altında tutmak ve kendine değer arama çabası olarak kabul ediliyor.

ESKİ EŞLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Eğer eşinizin eski eşi ilişkinizi bozmak için elinden geleni yapıyorsa, sizi ya da eşinizi rahatsız ediyorsa;

- Sakin olmalısınız ve eşinizin eski eşiyle yaptığı tartışmalara karışmamaya çalışmalısınız.
- Eski eşi hakkında konuşmamalı, onun hakkında kötü yorumlarda bulunmamalısınız.
- Eşinizi de eski eşine karşı ılımlı yaklaşması konusunda uymalısınız.
- Arada çocuk varsa mezuniyet, doğum günü gibi özel günlerde aynı ortama girmeyi göze almalısınız.

ÇOCUĞU KULLANANES

Boşanma sırasında eşlerin çoğu kendi olumsuz duygularıyla baş başa oluyor. Başarısızlık, ihanet, kayıp duyguları boşanmadan sonra çok sık yaşanıyor. Eşler arasında güç savaşları olabiliyor ve bu savaşta çocuklar araç olarak kullanılabilir. Eşlerden biri çocukları yasal yoldan tutmaya çalışabiliyor. Ekonomik yatırım aracı olarak çocuklar kullanılabilir. Oysa sağlıklı boşanmanın en iyi yolu çocuğun iyiliğini de göz önünde bulundurmak olmalı. Psikolog Şeyda Özdalga, "Ebeveynler kızgınlık, mağdur etme, savaş kazanma gibi duygu ve düşüncelerinden uzaklaşarak, çocukların yararına eşlik rolü bitirken ebeveynlik rolü devam ettiği için bir uzlaşma zemini hazırlamalı. Her iki ebeveyn de çocuk üstünde velayeti kimde olursa olsun hak sahibi. Çocukla telefon, Skype gibi teknolojik aletlerle veya yüz yüze görüşerek direkt iletişim kurabilmeli. Sağlık sorunlarını, okul durumunu birbirlerine paralel olarak takip etmeliler" diyor.

ÇOCUĞU KULLANAN ESKİ EŞLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Eski eşiniz çocuklarınızı kullanarak sizi ve yeni eşinizi rahatsız ediyorsa;

1. Eski eşiniz çocukları göstermek istemediğinde sakın olun ve yasal yollara başvurarak müdahale etmeye çalışın.
2. Çocuğunuzun yanında annesi hakkında kesinlikle kötü konuşmayın ve yeni eşinizi de bu konuda uyarın.
3. Sizin yanınızdayken, çocuklarınız rahatlıkla annelerinden bahsedebilsinler. Çocuklarınıza anneleri ile ilişkilerini desteklediğinizi gösterin.
4. Eski eşiniz sizinle tekrar bir araya gelmek istiyorsa ve siz bunu istemiyorsanız kelimeleri dikkatle seçin. Sizin için her şeyin bittiğini anlamasını sağlamalısınız.
5. Eğer her görüşüğünüzde kavga ediyorsanız yüz yüze görüşmek yerine telefonla iletişim kurmaya çalışın.

ÇOCUK

Evlilik bittikten, 1-3 yıl sonra, yetişkinlerin çoğu yeni hayatlarına alışıyor ve duygusal dengeleri düzeliyor. Boşanmış kadınların üçte ikisi, erkeklerin de dörtte üçü tekrar evleniyor. Görüldüğü gibi boşanma yetişkinlerin evlilik kurumuna verdiği değeri değiştirmiyor. İkinci evliliklerin başarısı da çoğu zaman üvey anne, üvey baba ve çocuk ilişkisinin başarısına bağlı oluyor. Bu nedenle boşanma şekli, boşanmaya uyum sağlama ve çocukla yeni birliktelikler yaşamak psikolojiyi etkiliyor.

Üvey anneye yüklenen imaj, üvey annenin psikolojisini de etkiliyor. Bu imajı değiştirme çabası içinde sınırlarını koyma, duygularını bastırma, disiplinli davranma gibi konularda kararsızlıklar yaşayabiliyor. Her biyolojik anne, çocuğuna zaman zaman çeşitli olumlu olumsuz tepkiler veriyor. Üvey annenin olumsuz tepkisi daha olumsuz, olumlu tepkisi de sahte olarak görülebiliyor. Çocuğun onaylamadığı bir davranışı görmezden gelmek, kendine yapılan saygısızlığı koşulsuz kabullenmek, babayla olan keyfi ya da keyifsizliği gizlemeyi istemek, çocuğa onu kabul etmesi için maddi hediyeler almak, aşırı özverili davranmak gibi davranışlara girilebilir. Bu psikoloji kendini anne rolü oynamaya mecbur hissetme, eşyle çocuk arasında dengeler kurma çabası, yeni birlikteliğinde hata yapmama isteği, iyi olanı koruma adına daha çok çaba sarf etme ve sorumluluk almaz.

Çocuk ise ilk başta üvey anneye önyargılı olabiliyor, ani ve istenmeyen tepkiler gösterebiliyor. Onu anlamak ve anladığınızı göstermek problemlerin çoğunu hafifletebiliyor. Yatma saati, yapılan yemeğin beğenilmemesi, okul ve arkadaş sorunlarının değerlendirilmesi, babaya üvey annenin şikayet edilmesi, daha çok ergenlik döneminde görülen üvey anneye rekabet yaşanabilecek problemler arasında yer alıyor.

ERKEĞİN, YENİ EŞİNİN YA DA SEVGİLİSİNİN ÇOCUĞUN ANNESİ GİBİ DAVRANMASINI İSTEMESİ NORMAL Mİ?

Psikolog Şeyda Özdalga, "Evlilik, yetişkinler ve onların çocukları arasında değil, iki yetişkin arasında yapılan bir sözleşme. Ancak çocuklara ebeveynlik yapmak söz konusu olunca, bu yeni ebeveyn için hayal kırıklığı ve reddedilmeye sonuçlanabilecek bir durum olabiliyor. Çocuklar ve üvey anne arasındaki ilişki ne kadar iyi olursa olsun; çocuğun annesi kadar üvey annesini sevmesi mümkün değil. Eğer yetişkinler çocukların tepkilerine hazırlıklı olurlarsa ve üvey ebeveynin rolü açıkça belirtilirse, geçiş daha sorunsuz olabiliyor" diyor.



KAYINVALİDE

İlişkilerdeki en etkili üçüncü bir başka kişi de genelde anneler oluyor. Erkeğin ya da kadının annesi baskın bir karakterse iki kişilik alana sahip olan ilişkiyi, üç kişilik yapmaya çalışıyor. Bu anneler genelde çocuklarını paylaşmayan onların her attığı adımdan haberdar olmaya çalışan ya da sadece kendi istediği gibi bir hayat yaşamasını isteyen karakterlere sahip oluyor. Böyle olunca da çiftler ne kadar iyi geçinirse geçinsin bir yerde tikanıp kalıyorlar. Özellikle Türkiye'de erkek annelerinin oğullarını paylaşmadığına dair bir inanış var ve ne yazık ki bu çoğu zaman doğru çıkıyor. Kayınvalidenin baskın olma isteği, oğlunu kıskanması gelin-kaynana çatışmasını doğuruyor. Erkek anneleri yıllarca gözü gibi bakıp, büyüttüğü oğlunu başka bir kadına emanet etmekte güçlük çekiyor. Olan ise yine arada kalan erkeğe yani eşe oluyor.

KAYINVALİDEYLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- Öncelikle kayınvalidenizle yaşadığınız sorunun, onun ve sizin aranızda olduğunu unutmamalısınız.
- Kayınvalidenize her kızdığınızda bunu sorun edip büyütme yerine hiçbir şey olmamış gibi davranmaya ne dersiniz?
- Siz her ne kadar kızgın olursanız olun, unutmayın ki o eşinizin annesi. Eşiniz asla annesini sizin gözünüzden göremeyecek, sorunu sizin gibi yorumlamayacak. Bunu kabul etmelisiniz.
- Eşinizin sizin tarafınızda olmasını beklememelisiniz. Siz kendinizi savunabilirsiniz.
- Eşinizi bir seçim yapmak durumunda bırakmamalısınız.
- Onun hayatınızı kontrol altına almasına asla izin vermemeli, fikirlerini dinlemeli fakat yine de kendi isteğinizi yapmalısınız.