

HER ŞEYİN BAŞI SAĞLIK

Tel: 0212 505 65 09 - 0212 505 65 09 - 0212 505 65 09 - 0212 505 65 09 - 0212 505 65 09



Dikkat çekecek
kadar alkol ya da
madde kullanımı,
çözülmemiş

geçmiş travmaları, seksin ilişkisinin ana motoru
haline gelmesi, bozuk aile ilişkileri... İşte, bir evliliği
baştan tehlikeli sınıfa sokan 5 risk faktörü...

EVLİLİK İÇİN 5 TEHLİKE SINYALI

**Davranış Bilimleri Enstitüsü
Kurucu Başkanı Psikolog
Emre Konuk evlilikte risk
faktörlerini anlattı:**

1) Bağımlılık: Biryle beraber olmak ama dikkatinizi çekecek kadar alkol ya da bir madde kullanımı var. Akşam yemeklerine çıktığınızda sıkça sarhoş oluyor. Bu çok ciddi bir durum. Çünkü bağımlılık bugünden yarına kolay değişen bir şey değil. Dolayısıyla evlenmeyi düşündüğünüz birinin alkol, kumar, at yarış, televizyon gibi bağımlılıkları varsa bilin ki bu sorun evlendikten sonra da devam edecek. Evliliğinde problem yaşayanlara soruyoruz: "Peki siz nişanlıyken şikayet ettiğiniz bu sorunları görmüyor muydunuz?" Çok sık aldığımız yanıt şu oluyor: "Vardır! O zamanda böyle beni ihmal eder, çabuk öfkelenirdi ama onu düzelttiğimizi sanıyordum." Maalesef birçok kişi kendini Saba Melikese, ya da Büyük Iskender olarak gördüğü için her şeyi düzeltebileceğini sanıyor. Bir evliliğe en zararlı düşünce bu. Çünkü evlilik eğlencelik bir alan değil. Aile kurmak, çocuk sahibi olmak, başka duygular almak için evlenilir, eğlenmek için değil! Evliliklerinden doyum almayanlarla konuştuğumuz zaman, evlenirken hangi koşullar altında bir araya geldiklerini, niye evlendiklerini sorarız. Birçok çift eşinin saygı duyduğu nitelikleri konusunda

bir şey söyleyemez. Ama birbirlerini çok sevdiğini, aşk olduklarını kolayca anlatırlar. "Peki ama eşinin neyini beğeniyordun?" diye sorunca "Beni çok seviyordun, ben de çok aşıkım" diye yanıtlıyorlar. Halbuki evliliği iyi gidenlere bu soruyu sordüğümüzde çiftler saygı duyduğu birkaç özellikten söz edebiliyor.

2) Aşk yeterli değil: Aşk bir evlilik için yeterli değil. Hatta bu açıdan bakarsak görücü usulüyle evlenmek daha garanti. Çünkü saydığımız bütün risk faktörlerini anne-baba eliyor. Kız tarafı da erkek tarafı da gidip gençlerin bankalarına kadar araştırma yapıyorlar. Mahalleye gelip bakkala gencin karakterini soruyorlar. İçki içiyor mu, içtiği zaman nasıl içiyor? Eğitim farkı var mı, dürüst mü, ahlaklı mı, kötü alışkanlığı var mı? Bu risk faktörlerini eleddikten sonra geriye bir tek iki insanın birbirine yakınlık duyması kalıyor. O da oluyorsa evleniyorlar. Oysa aşk dediğin zaman bu kriterlere bakmazsın bile.

3) Seksin ilişkisinin ana motoru olması: Eğer ortak beğeniler, paylaşım yok, bir tek seks varsa ilişki tehlikede anlamına gelir. Evlenmeden önce cinselliği yaşayanların birçoğu sanıyorlar ki iyi seks evlendikten sonra da hep böyle mükemmel devam edecek. Böyle bir şey olmuyor tabii!

4) Geçmişte travma: Kişinin geçmişinde çözülmemiş ve hâlâ etkili travmatik olaylar varsa evlilik kalitesinin düşmesi olası. Mesela kişi şiddete maruz kalmışsa, ailesinde şiddet gözlemişse ya da cinsel taciz, ihmal edilme gibi sorunlarla karşılaşmışsa bu durum evliliği olumsuz etkileyebilir. Bir başka gözlemlediğimiz şey de şu: Eğer evli çiftler geçmişlerinden söz ederken iyi ve güzel şeyleri anlatıyorlarsa sorunları çözmek daha kolay. Buna karşılık evlilikleri çıkmaza girenler hep kötü anılar hatırlıyor. Ya zamanında hatırlanacak yoğunlukta ve sıklıkta güzel bir an yaşamamışlar, ya da kötü anılar yüzünden iyiler de artık hatırlanmayacak hale gelmiş.

5) Bozuk aile ilişkileri: Bazıların ortalama bir aileden farklı yaşam tarzları olabiliyor. Mesela eve ne zaman gelineceği, gidileceği, ne zaman yemek yenileceği, televizyonda hangi programın seyredeceği, giyim kuşamın nasıl olması gerektiği gibi bazı aile kuralları yerine oturmamış, herkes tarafından benimsenmemiş olabilir. Birçok aile, yaşamı içinde bu meseleleri halleder. Uzun boylu konuşmazlar bile! Akşam aile oturur televizyonda bir şeyler seyreder, birileri müzhluk eder ama ciddi bir sorun çıkmaz. Akşamları 7-8 arasında sofraya oturulur, yemek

yenilir. Evin gençleri ne zaman sokağa çıkabileceğini, hangi koşullar altında izin alması gerektiğini bilir. Bütün aileler bu kuralları oturtmak zorundadır. Sofra kurulmasından buluşların yıkınmasına kadar birçok şey, bazı ailelerde hiç halledilmeyen sorunlar haline dönüşebilir. Böyle olunca da bozuk aile ilişkileri ortaya çıkar. Kritik nokta şu: Evlenirken insanlar nerede oturacaklarını, nerede yaşayacaklarını, hatta çocuk doğurup doğumayacaklarını konuşmuyorlar. Çocuk doğduktan sonra ne yapacaklar? Kim kalkacak, kim bebeğin mamasını hazırlayacak? Anne çocukla uğraştığına göre alışveriş kim yapacak? Bunların hepsi en başından konuşulmalı. "Evlenince sana tabii ki yardım ederim" diyorsa bu, bir tabağı masadan alıp mutfaka götürmek anlamına da gelebilir. Daha fazlası olmayabilir. Bir kadın olarak hem aile bütçesine katkıda bulunuyor, ondan sonra döğüp evinin alışverişini, çocuğun bakımını yapıyorsanız yorulursunuz. Söylemek istediğim şey fiziksel bir yorgunluk değil. Çünkü yorgunluk uyuyunca geçer. Ama kızgınlık ve öfke birikmesine engel olamazsınız. "Sen koltukta uzanırken, bütün yük benim sırtımda" dediğiniz anda da "dirdir" yapan kadın olursunuz. Bunları yaşamamak için en doğrusu evliliğin başında bütün bunları detaylı biçimde konuşmak.

İşin sonuna geldiğinizi nasıl anlarsınız?

Birçok çift evlilik terapisine geldiğinde aralarında iletişim problemleri olduğunu, çocukla ilgili konularda anlaşmazlık olduğunu söyler. "Peki evliliğinizde ciddi bir sorun var mı?" diye sordüğümüzde "Hayır, yok" derler. Sorun var, açılıyor ama ciddi değil. Bu biraz size garip gelebilir. Mesela nasır çok acır, bağırtaçak kadar acır, ama öldürmez. Migren krizi bir hafta sonu evinde kapalı kalmanıza yol açabilir. Pencereyi kapatıp gözünüzü bağlarsınız, kendinizi belki yerden yere atarsınız, ama hayatı bir sorununuz yoktur. İşte ne zaman "Evliliğinizde ciddi sorunlar var" cümlesi söylenirse anlayın ki o evlilik tehlikede. Tarafardan biri artık bir noktaya gelip, sorunları paylaşmak istemiyor. Havlu atıyor. Ona göre artık sorunlardan söz etmeye yararsızdır. Hele sorunlardan söz etmeyen kadınsa, anlayalım ki kadın o evliliğin ipini çekmiştir.



Neden kadın daha belirleyici?

Erkekler zaten çoğunlukla "Bunları paylaşmak, konuşmak bir işe yaramıyor. Daha çok kavgaya ediyorsun" diyor. Yani kavgaya çıkmaması için susabiliyor. Ama "Eşini seviyor musun?" diye sordüğümüzde "Çok seviyorum, iyi annedir. Bir tek dırıldan var" diyor. Bu konuşmadan anlıyoruz ki, erkek konuşmayı yararsız görüyor. Ama kadının konuşması yararsız görmesi artık o kocayı yararsız görmesi anlamına gelir. Boşanmadan az önce ya da aldatmaya doğru süreçte bir başka tehlikeli nokta da eşlerden birinin sorunları tek başına çözmeye çalışması. Çocuğunun okuldaki sorunlarını anlatmaması gibi. İşte bunlar evliliğin sonuna doğru gözlemlediklerimiz.