

Evlilik aşkı öldürür mü?

Kanat çırpan kalpler... Heyecanlı buluşmalar... Derken evlilik, balayı, cicim ayları... Ya sonra? DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıömeroğlu Atçeken herkesin merak ettiği soruyu yanıtlıyor. "Aşkın Ömrü Var mı?"

İster erkekler Mars'tan kadınlar Venüs'ten gelsin, ister gönül yaşı hep genç kalsın. Ortak noktada buluşulan tek bir gerçek var: Aşkın ömrü sınırlıdır. Kaç gün olduğu tartışılır ama aşk; bir süre sonra evrimleşmeye başlar. Peki, çok âşık olduğunuz kişiyle ilişkiniz, özellikle evlilik sonrasında nasıl bir evrim sürecine girer? Evlilik aşkı öldürür mü?

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıömeroğlu Atçeken'e göre aşkın bir ömrü olduğu ve evlilikle inişe geçtiği bir gerçek. Ancak yok oluyor demek yerine evrim geçiriyor demek daha doğru.

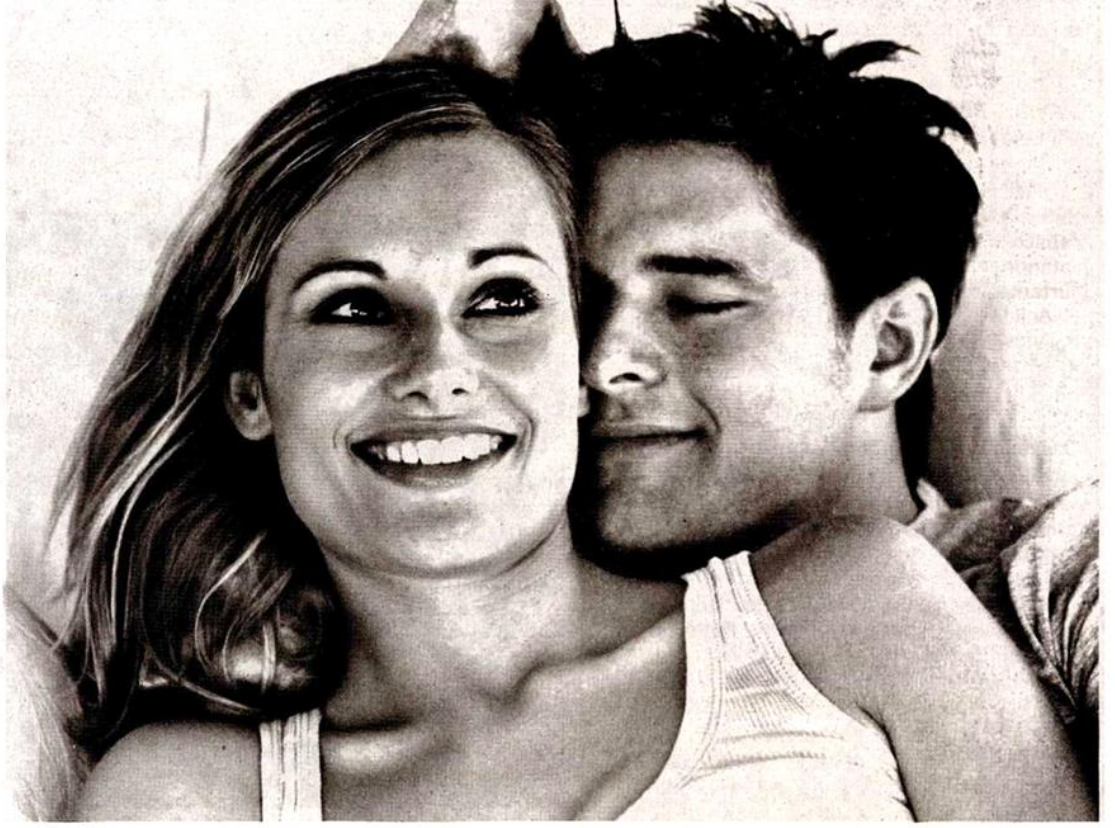
Evliliğin insanın hayatındaki en önemli dönüm noktalarından biri olduğunu anlatan Atçeken, "Evlilik ile yeni bir dönem başlar. Tabi ki her yeni süreç gibi burada da değişime direnç gözlemlenir. Her ne kadar bu çiftin çok isteyerek aldığı bir karar da olsa, bir sistem değişmektedir. Bu durum sancılı bir süreçtir. Birçok genç ailesinin güvenli ve rahat 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 sorunların arttığına dikkat çeken Atçeken, "Flört ederken çift henüz sorumlulukların içine girmemiştir. Aileleriyle veya kendi evlerinde daha bağımsız bir hayat sürdürüyordur. 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" diyor.

Aşk mı? Evlilik mi?

Evlilik öncesi yaşanan yoğun aşk duygularının 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 imgelerden ve aradaki engellerin varlığından oluşur. Doğal olarak kişiyi daha iyi tanıdıca, onu daha gerçek bir şekilde gördükçe ve aradaki bazı engeller aşıldı, güven oluşmaya başladığında duygular değişir" diyor.

Eğer iki taraf da birbiri için doğru insansa aşkın bitmediğini ama evrim geçirdiğini anlatan Atçeken, "Aşk sevgiyeye dönüşür. Bağlılık oluşur. Şefkat,



güven, huzur, sevgi daha ön plana çıkar. Hatta yapılan 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 testosterondur. Testosteron; tutkuyu, norepineprin heyecan dalgalanmalarını, seratonin mutluluk, dopamin ise yoğun bir ödül hissi sağlar. İlişkinin ilerleyen zamanlarında hissedilen sevgi ve bağlılık ise daha yumuşak, 'kucaklama hormonu' denilen oksitosin ve vazopresine'dir. Bu sevgi, güven ve bağlılık hormonudur" dedi.

Aşkın ömrü kaç gündür?

Aşkın ömrünün kişiden kişiye değiştiğini anlatan Atçeken, "Bazı ilişkilerde aşk birkaç ay, bazen de birkaç yıl sürebilir. Bununla beraber aşk; 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 beklediğimizi iyi bilmek ve eğer evlilik istiyorsak ne hissettiğimize gerçekçi bir şekilde bakmak önemlidir. Büyük aşklar evlendikten sonra sihrini koruyamıyor değil, aşk evrim geçiriyor, değişiyor... Ve bu her zaman olumsuz

anlamda algılanmamalı" diyor.

Aşkı canlı tutmanın yolları...

Evli çiftlerin aşkı ve aralarındaki sevgiyi canlı tutmalarının en önemli yollarından biri sağlıklı iletişim olduğunu anlatan Atçeken, "Çiftin birbirlerine beklentilerini net bir şekilde fakat karşı tarafı suçlamadan ve kırmadan ifade etmesi çok önemlidir. Ayrıca çift birbiriyle ne kadar iyi arkadaş olabilirse, aradaki olumlu bakış açısı ve bağ o kadar güçlenir. Birlikte baş başa kaliteli zaman geçirmek, eğlenebilmek, zor zamanlarda destek olabilmek ve 'biz' olarak hissetmek ilişkiyi çok güçlendirir" diyor. Her insanın doğasında şartsız sevilme ve kabullenilmek olduğunu, eşi tarafından sevildiğini, saygı duyulduğunu hissedilen kişilerin bu nedenle daha uzlaşmacı davranışlar sergilediğini anlatan Atçeken: "Aşkın ve evliliğin devamı için sihirli bir formül veremeyiz çünkü her birey ve her ilişkinin yapısı farklıdır. Bununla birlikte tabi ki bazı noktalar da vardır ki ilişkide bunlara dikkat edilmesi birlikteliğin kalitesini artırır. Bunlardan en önemlisi sağlıklı iletişimdir. Kendini ifade edebilme, çiftin hayatlarında neler olduğunu konuşabilmesi, ilgi, sevgi ve takdirin ifade edilmesi önem taşır. Bunlar sağlam olduğunda çift aynı

zamanda birbirinin iyi arkadaşı da olabilir; unutmayalım genelde sevgimizden, eşimizden ayrılısak da yakın arkadaşlıklarımız bir ömür boyu sürer".

Çiftler rollerini unutmamalı...

Çiftlerin devamlı küsmesinin, duygularını net ifade etmemesinin, imalar yapmasının ve birbirinin özel alanlarına saygı göstermemesinin ilişkiyi çıkmaza soktuğunu anlatan Atçeken, "İnat yapmak, fiziksel, psikolojik veya duygusal şiddet uygulamak ve her tartışmada ayrılık ima etmek ciddi krizler oluşturur. İçinde biriktirip agresifçe veya öfke patlamalarıyla kavga etmek yerine fikir ayrılıklarını konuşup uzlaşmaya varabilmek gerekir. Çiftin arasındaki olumlu etkileşimin artırılması ilişkiyi çok daha sağlam bir hale getirecektir. Birlikte geçirilen zamandan keyif alınması, birbirine yeteri kadar kaliteli zaman ayrılması ve sevginin iyi ifade edilmesi gerekir. Sevgi ne kadar sağlam olursa yaşanan gerginliklerin tolere edilmesi, meselelerin halledilmesi ve aradaki güvenli ortamın devamı mümkün olur. Aileye çocuk dâhil olsa dahi karı-kocanın arada anne-baba rolünden çıkıp birlikte kadın-erkek olarak zaman geçirmesi, kaçamaklar yapması da ilişkiyi güçlendirir" diyor.