

Mutlu evliliğin formülü: SADELİK

ABD'deki Clark Üniversitesi'nde yürütülen ve 18-29 yaş arası erken yetişkinlik dönemindeki 1000 kişiyle yapılan çalışma katılımcıların yüzde 86'sının evliliklerinin ömür boyu sürmesini beklediğini ortaya koydu. Fakat istatistikler, bu iyimser gençlerin tam tersini söylüyor

Uzmanlara göre, günümüzde yapılan evliliklerin yüzde 40'ına yüzde 50'si boşanma ile sonuçlanıyor. Peki, evliliği sağlıklı bir şekilde devam ettirmek için hangi noktalara dikkat etmek gerekiyor?

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Uzman Klinik Psikolog Zeynep Zat, konu hakkında yapılan araştırmaları analiz ederek mutlu evliliğin sırlarını anlattı.

Yazı tura misali

ABD Sağlık İstatistikleri Ulusal Merkezi verileri, günümüzde bir çiftin 20. evlilik yıl dönümlerini kutlama olasılığının, bozuk paranın yazı veya tura gelme olasılığından daha yüksek olmadığını gösteriyor.

Yansı boşanmayla sonuçlanıyor

Buna göre, kadınların yüzde 52'si, erkeklerin ise yüzde 56'sı 20. evlilik yıl dönümünü kutlayabiliyor. Uzmanlara göre, günümüzde yapılan evliliklerin yüzde 40'ına yüzde 50'si boşanma ile sonuçlanıyor.

Psikolog Zeynep Zat, başarılı evliliğin temelinde 'sadelik' yattığını altını çizdi.

Zat, "Uzun yıllardır evliliğin sürekliliğini sağlayan unsurlar tartışılıyor. Çözüm ise sade ve basit davranışlardan geçiyor. Michigan ve Oakland Üniversiteleri'nde ders veren Terri Orbuch, 264 evli çift ile Evliliğin İlk Yılları Projesi adı altında araştırma yürüttü. Sonuçlara göre, mutlu çiftlerin dörtte üçü, eşlerini 'Benimle ilgilenir, beni sever, bana kendimi önemli hissettirir' şeklinde tanımlıyor. Mutsuz hisseden çiftlerin ise yarınsından daha azı bu hissi yaşıyor" diye konuştu.

Erkeklerin ihtiyacı var

Eşimizi önemseyemediğimizi, sevdiğimizi, önemli olduğunu hissettirmek için yapılması gerekenlerin yalın hareketlerden ibaret olduğunu anlatan Zat, "Güzel kelimeler, yorucu günün ardından dinlenmek, keyifli geçiren birkaç saat... Bunlar, çiftlerin mutlu ilişki sürmesini sağlayan, boşanmayı önleyen önemli anlar. Orbuch'un analizlerine göre, erkekler bu olumlu ifadelere kadınlardan daha fazla ihtiyaç duyuyor. Eşleri tarafından olumlu karşılanmadığını düşünen erkeklerin boşanma oranının, diğerlerine kıyasla iki kat daha yüksek olması da bu analizi doğruluyor" dedi.

Öfkeyle yaklaşmayın

UCLA Üniversitesi'nden Justin Lavner'in kavga etme şeklinin evliliği nasıl etkilediğini incelediğini belirten Zat şunları söyledi: "Lavner, 10 yıl boyunca 136 çiftle yürüttüğü çalışmada, 10 yılın sonunda boşanan veya birlikteliğini sürdürenler arasındaki en temel farkın, bu çiftlerin evliliklerinin ilk yılı boyunca yaşadıkları sorunların ele alış şekilleri olduğunu gördü. Lavner araştırma sonunda, evliliklerinin ilk yılında zor konulara öfke ve karamsarlıkla yaklaşan çiftlerin, 10 yıl sonra boşanma olasılıklarının yüksek olduğunu ortaya koydu."

Üslup çok önemli

Evlilikte başanın iletişimden geçtiğini ancak üslubun çok önemli olduğunu farklı araştırmalardan verdiği örneklerle anlatan Zat, "Gottman Enstitüsü ve Washington Üniversitesi (Love Lab) Aşk Laboratuvarı kurucusu Gottman'a göre evliliklerde yaşanan sorunların yüzde 69'u asla çözümlenemiyor. Ancak araştırmalar, asıl önemli olanın sorunların çözülmesinden ziyade, partnerler tarafından o sorunların nasıl ele alındığının önemli olduğunu gösteriyor" şeklinde konuştu.

