

# Evliliği sona erdiren yanlışlar



**B**aşlangıçta her şey film karelerini anımsatır. Evlilik teklifinin yapıldığı ve romantizmin doruğa ulaştığı o sahnedeki repliklerinizi söylersiniz: "Evet!" Peki ya sonra? Sonrası ma-lum... Çoğu zaman evdeki hesap çarşıya uymaz, hiç beklemediğiniz sorunlar ortaya çıkar! Birçok evlilik çekilmez hale gelir, bazı çiftler psikoloğların kapılarını aşındırır, sebat etmeyenler adıyla koridorlarına taşınır.

Evlilik için en uygun yaş nedir? Eşler neden aldattı? Aşk bir evlilik için yeterli mi? Evlilik cinsel yaşamı öldürür mü? Mutlu bir evlilik nasıl olmalı? İşte uzmanların ağzından evlilikteki sorunlar ve onlarla baş etme yolları...

Evlilikte yapılan yanlışlar, Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurucu Başkanı Psikolog Emre Konuk'a sorduk.

**Bir evliliğin iyiye ya da kötüye gideceğini daha başından görebilir miyiz?**

Amerika'da boşanma oranı yüzde 67'e ulaşmış durumda. İkinci evliliklerin yüzde 77'si boşanmayla noktalanıyor. Türkiye'de bu oranların henüz yakalayamadık ama özellikle büyük şehirlerde arayı her geçen yıl kapatıyoruz. Bugüne kadar yapılan araştırmalar bir evliliğin ne kadar risk taşıdığına görebilmek için neye bakmamız gerektiğini gösterdi. Evliliğin kötü gitmesine vesile olan birtakım faktörler var. Aile, arkadaş ilişkileri, kişinin geçmişi, kişilerin benzerliği, farklılığı bir evliliğin kalitesini belirler. Bu faktörlere bakarak evliliğin daha başından kötüye gidip gitmeyeceğine dair fikir yürütebiliriz. Tartışma tarzı da evliliğin kaderi konusunda en erken uyarılardan biridir.

**Mutlu çiftler nasıl tartışır?**

Çiftlerin yaşadıkları bir sorunu ele alış biçimleri ve tartışma tarzları çok önemlidir. Mesela tartışmalara kaba ve sert başlamak garantili boşanma taktilerinden biri. Tartışma daha başında ıngineleme, alay, küçümseme, suçlamayla başlarsa buna tartışmaya sert başlamak diyorum. Evliliklerde problem yaratan tartışmalar genellikle şöyle cümleler içerir: "Yapma ya..." "Bavlıyorum bu bulunmaz Hint kumaya..." "Anasının eteğinin altından çıkmayan bilmem neyi nasıl yapacak." "Ona buna dalaşacağına önce bir aynaya bak." "Ya hayatta bir de bir şey becerdiğini görelim."

Yapılan geniş çaplı bir araştırmaya göre, tartışma böyle başlıyorsa sorunlar yüzde 94 oranında çözümsüz kalıyor. Kısacası tartışmanın gidişatına bakarak o evliliğin nasıl biteceğini kestirmek mümkün. Mesela Amerikalı klinik psikolog Gottman'ın bu konuda bir araştırması var. Çiftleri bir odaya alarak, onlardan beraberliklerinde yaşadıkları, çözemedikleri bir problemi tartışmalarını istiyor. Bir saat süren

**Sonuca bağlanmayan tartışmalar, suçlamalar, kıskançlık, büyütülen sorunlar... Bütün bunlar bir evliliğin baştan yürüyüp yürümeyeceğini gösterebilir. İşte evlilikteki risk faktörleri**

tartışmaları videoya alıyor. Gottman tartışmanın 10 dakikasını izleyerek bu evlilik üç sene beş sene ya da 10 sene sonra boşanmayla sona erecek ya da devam edecek diye tahminde bulunuyor. Tahminlerinde de yüzde 94 oranında başarılı oluyor.

**Çiftler tartışırken en çok hangi hataları yapıyor?**

Suçlama, küçük görme, savunma ve içine kapanma. Tartışmalar sürerken eşler bu dörtü arasında gidip geliyor. Bir kere şikâyeti suçlamadan ayırmak gerekiyor. Şikâyet dediğimiz zaman, eşinize ilettiğiniz şunu yap ya da yapma tarzında önerileri anlatıyoruz. "Akşamları ben de senin kadar yorgun oluyorum. Eve geldikten sonra lütfen bana yardımcı ol." Bunlar kızgın bir ses tonuyla da söylenmiş olabilir.

Suçlama dediğimiz zaman karşınızdakinin kişiliğine, karakterine yönelik söylenenler başarılıdır: "Bu kadar nasıl vurdumduymaz, başarılı olabiliyorsun, anlamıyorum. Bana yardım etmeyeceğin defalarca söz verdin."

En kötüsü de tartışmalardaki ıngineleci, küçük düşürücü sözler, hor görme, şakayla dokundurmalar ve bunlara eşlik eden beden dili. Eğer eşiniz durmadan onu aşağıladığını ve küçük gördüğünüzü düşünüyorsanız herhangi bir sorunu oturma çözmezsiniz mümkün olmaz. Bu stil genellikle eşler arasında yaşanan çatışmalar uzun süre aşılmaşıssa kullanılır.

**Diyeelim ki bir taraf haklı. Bunu eşine, nasıl ıncitmeden anlatır?**

Suçlanan bir insanın kendisini savunması doğaldır. Ama evlilikte kişinin suçlamaya girmese de kendini savunması, ne yazık ki bir işe yarar. Tersine, savunduğınca karşı taraf suçlamalarına devam ediyor. Çünkü aslında kendinizi savunduğunuzda karşınızdakinin problemi bende değil sende" demiş oluyorsunuz.

Diğer büyük hata da, tartışmanın bir noktada taraflardan birinin ıngiden çekilip tepki vermemesidir. Kişi bir anlamda etrafına bir duvar örer. Bazı araştırmalara göre bu yöntem daha çok erkekler kullanıyor. Bu tarz, evlilikleri daha ileri yıllarda devreye giriyor. Mutlu bir evlilik için tartışmaların suçlama, küçük görme, savunma ve içine kapanma gibi unsurlardan uzak olması gerekiyor.

**'Yol yakından dönemim' noktası neresi?**

Eğer tartışma sırasında kızgınlık ve öfke çok sık dışa vuruluyorsa bu bir risk faktörüdür. Bir de uzayın ve bir türlü sonuca bağlanmayan tartışmalar varsa yine evlilik kötüye gidiyor demektir. Eğer evli değilseniz bu noktaya çok dikkat etmeniz gerekir. Çünkü sonuçsuz tartışmalar evlendikten sonra da böyle devam eder. Düşünün, flört ya da nişanlılık döneminde sevginizle haftanın birkaç günü buluşuyorsunuz. Buna rağmen oturma tartışıyorsunuz. Bir de haftanın yedi günü aynı evde olduğunuzu varsay-



Psikolog Emre Konuk

ka nokta da şu: Eğer biri sizi çok sık beğendiğini ama sonra beğenmediğini söylüyorsa anlamın ki ciddi bir problem var ve sorun size değil. Eğer bu böyle başlamışsa evlilik boyunca da böyle devam edecek.

**Küçük şeylerin bile sorun haline gelmesi evliliğin gidişatı hakkında size ipucu verir mi?**

Tabi ki... Bu bize beraberliğin nereye gideceğini gösterir. Birçok tartışma çok ufak bir şeyden başlar sonra da büyür. Bu evlilik terapistlerinin sık karşılaştığı bir sorun.

Mesela bir yere gidilecek. Herkes hazırlanıyor. Saat 21.00'de bir yerde olunması gerekiyor. Taraflardan biri geçiyor. Bu kocaman bir mesele haline gelebiliyor. Daldan dala atlanabiliyor. Üstü örtülen, konuşulmayan konulara kadar gidebiliyor. Kişilikle ilgili meseleler gündeme gelebiliyor.

**Geçmişteki sorunların çözülmesi evliliğin kalitesini düşürür mü?**

Maalesef bu da evliliklerde sık yapılan bir hata. 10 sene önce yaşanmış bir olay pat diye gündeme gelebiliyor. Bu olaylar travmatik bir özelliğe sahip. İşte size bir örnek: "Evlendiğimiz gün düğünümüzde benim annem ve babam sizin kilerin masaya gitmişlerdi, onlar da ayvalık kalkmamıştı..." Bu kadar basit konular tekrar tekrar her fırsatta vurgulanabiliyor.

**Peki kıskançlık konusu?**

Evliliğin kalitesini çok düşürüyor. Evlilik için rahatsızlık verici boyutlarda büyük bir sorun. Hiç unutmuyorum böyle bir hastam vardı. Adam karısına hep gözün sağda solda diye kızıyordu. Çift bu sorun yüzünden de birlikte bir yere gidemez olmuştular.

Bu hassasiyeti gidermek için şöyle bir anlaşma yaptık. İlk yemeğe çıkışta gözlerini hiç eşinizden ayırmayın demiştim. Kadın da bunu yapmıştı. Ancak adam bu durumdan çok sıkılmıştı, bu kadar da demedik diye...

**Sık sık kavga etmek evliliğin kötü gidişatına mı gelir?**

Aslında sayı o kadar da belirleyici değil. Hatta eşyalara sağa sola atma, kızgınlık ve öfke bile çok belirleyici değil. Mesela çok kavga edenlere soruyoruz: "Evliliğiniz nasıl, mutlu musunuz, 0-10 arasında bir değerlendirme yapın." Bu soruya sekiz yanıtını verebiliyorlar. Ancak

yarsak, bu sorun daha da kolay devam eder. Maalesef evlendikten sonra hayat kolaylaşmıyor. Üstüne üstlük iş, evi gecindirme, çocuk sorunları gibi bir sürü problem omuzlarınıza yükleniyor.

**Gidip gelen beraberlik kurtarılabilir mi?**

Bir çift sık sık ayrılıp tekrar bir araya geliyorsa o evlilikten pek hayır gelmez. İstatistik olarak böyle. "Biz artık ayrılmıyoruz" deyip ertesi gün barıştıysanız evliliğiniz ciddi anlamda risk taşıyor. Önemle vurgulamak istediğim bir başka nokta da şu: Eğer biri sizi çok sık beğendiğini ama sonra beğenmediğini söylüyorsa anlamın ki ciddi bir problem var ve sorun size değil. Eğer bu böyle başlamışsa evlilik boyunca da böyle devam edecek.

**Küçük şeylerin bile sorun haline gelmesi evliliğin gidişatı hakkında size ipucu verir mi?**

Tabi ki... Bu bize beraberliğin nereye gideceğini gösterir. Birçok tartışma çok ufak bir şeyden başlar sonra da büyür. Bu evlilik terapistlerinin sık karşılaştığı bir sorun.

Mesela bir yere gidilecek. Herkes hazırlanıyor. Saat 21.00'de bir yerde olunması gerekiyor. Taraflardan biri geçiyor. Bu kocaman bir mesele haline gelebiliyor. Daldan dala atlanabiliyor. Üstü örtülen, konuşulmayan konulara kadar gidebiliyor. Kişilikle ilgili meseleler gündeme gelebiliyor.

**Geçmişteki sorunların çözülmesi evliliğin kalitesini düşürür mü?**

Maalesef bu da evliliklerde sık yapılan bir hata. 10 sene önce yaşanmış bir olay pat diye gündeme gelebiliyor. Bu olaylar travmatik bir özelliğe sahip. İşte size bir örnek: "Evlendiğimiz gün düğünümüzde benim annem ve babam sizin kilerin masaya gitmişlerdi, onlar da ayvalık kalkmamıştı..." Bu kadar basit konular tekrar tekrar her fırsatta vurgulanabiliyor.

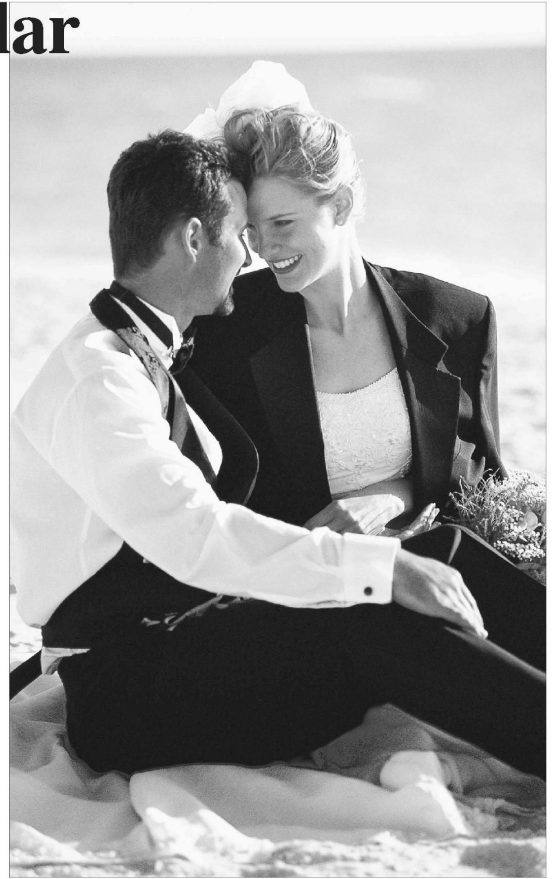
**Peki kıskançlık konusu?**

Evliliğin kalitesini çok düşürüyor. Evlilik için rahatsızlık verici boyutlarda büyük bir sorun. Hiç unutmuyorum böyle bir hastam vardı. Adam karısına hep gözün sağda solda diye kızıyordu. Çift bu sorun yüzünden de birlikte bir yere gidemez olmuştular.

Bu hassasiyeti gidermek için şöyle bir anlaşma yaptık. İlk yemeğe çıkışta gözlerini hiç eşinizden ayırmayın demiştim. Kadın da bunu yapmıştı. Ancak adam bu durumdan çok sıkılmıştı, bu kadar da demedik diye...

**Sık sık kavga etmek evliliğin kötü gidişatına mı gelir?**

Aslında sayı o kadar da belirleyici değil. Hatta eşyalara sağa sola atma, kızgınlık ve öfke bile çok belirleyici değil. Mesela çok kavga edenlere soruyoruz: "Evliliğiniz nasıl, mutlu musunuz, 0-10 arasında bir değerlendirme yapın." Bu soruya sekiz yanıtını verebiliyorlar. Ancak



"Bir çift sık sık ayrılıp tekrar bir araya geliyorsa o evlilikten hayır gelmez. İstatistik olarak böyle. 'Biz ayrılmıyoruz' deyip ertesi gün barıştıysanız evliliğiniz risk altındadır."

bu kavgalarda demin saydığımız aşağılama, küçümseme gibi unsurlar yok. Bir de sunu yapıyorlar. Kavga ettikten sonra oturup ilişkiyi düzeltmek bir girişimde bulunuyorlar. Biri "Kusura bakma kendimi kaybettim" diyor, öteki "Tamam canım" diyor. Ve bir dakika sonra kavga eden çift gidip başka bir çift geliyor. Yani tartışma yaşandıktan sonra tamir edilebiliyorsa evliliğin kalitesi çok fazla etkilenmiyor.

**Çiftlerin tartışma yerine küsmeyi tercih etmesi kötü bir şey mi?**

Birçok çift aynı evde yaşamalarına, aynı yatağı paylaşmalarına rağmen birbirleriyle konuşmaz. Savunma aşağılanma, yaşayan kişinin

bir noktada ilişkidən çıkıp duvarını örmesi doğal bir savunma yolu olarak görülebilir. Doğal olmasına doğal olabilir ama karşı tarafı ne yazık ki rahatsızlatmaz. Normal bir ilişkide, taraflar karşındakinin dinlediğini, anladığını belli eden işaretler verir. Duvarını örən, küsen kişi ise hiçbir tepki vermez. Kısacası eşinden uzaklaşırken kişi evliliğinden de uzaklaşır. Bu yüzden küsmek yerine sorunu uygun bir şekilde çözmeye çalışmak daha akıllıdır.

YARIN: Evlilik kararı için ask yeterli değil