

## Zor Zamanda Karı Koca Olabilmek

Normal zamanlarda bile karı-koca olabilmek zor iken zor zamanlarda karı-koca olarak hayatı sürdürmek daha da zor olabilmektedir. Dolayısıyla zor zamanlarda karı-kocalığı sürdürmek daha çok çaba ve emek gerektirir. Bu durumun farkında olup ona göre daha dikkatli hareket edilmelidir.

Malumunuz üzere evlenmeden önce kurulan hayaller evlendikten sonra beklenmedik sebeplerden dolayı gerçekleşmeyebilir. Beklenmedik bir çok sorun ortaya çıkabilir. Özellikle İktidar sorunları, alışveriş sorunları, gelin-kaynana sorunları, sorunlu cinsel hayat, değer görmeme, yoğun çalışma hayatı vs. gibi. Zor zamanlarda bu sorunlar ve duygusal kırgınlıklar daha da artmaktadır. Bu durumlarda, öncelikle bir problem ya da anlaşmazlık ile karşılaşıldığı zaman ilişkinin geleceğine dair o anda karar verilmemelidir. Biraz bekledikten, sakinleştikten, duygu durumunuzu kontrol altına aldıktan; gerekirse akli-selim bir arkadaş yada bir uzman ile konuştuktan sonra karar vermeniz daha sağlıklıdır. Yaşadığınız sorunlar, geçmişte hiç güzel anılar yaşanmamış ve sadece sorunlarınız varmış gibi hissettirebilir. Aslında güzel günleriniz vardı ve bu güzel günleriniz doğru yaklaşımlar sergileyerek tekrar gelebilir.

Evliliğinizin ilk yıllarında özellikle sizin zor zamanınızda eşiniz, evliliğinizde size yardımcı olmak için nasıl ki bir şeyler yaptıysa, siz de onun ihtiyacı olduğunda bunun farkında olarak ona yardımcı olmalısınız. Diğer taraftan yarın nasıl bir hayatın sizi beklediği ile ilgili hiçbir fikriniz yok. Eğer gelecekte geçirmeniz muhtemel olabilecek zor zamanınızda, herhangi bir desteğe ihtiyaç duyduğunuzda, eşinizin yanınızda olmasını istiyorsanız o zaman bu zaman diliminde daha yapıcı olmalısınız. Mesela çatışmak ve kavgalar yerine problemi anlamaya ve çözmeye çalışmak gibi. “Bu neden böyle? Bu niçin şöyle?” diye negatif ve eleştirel tarafa odaklanmak yerine, “Ben bunu çözmek için ne yapabilirim?” diye düşünmeniz sizi daha güzel bir sonuca ulaştıracaktır. Sürekli birbirinize “biz bu evliliği kurtarmak istiyor muyuz?” diye sorun. Cevabınız evet ise karşı tarafı suçlayıp ilişkiyi daha kötüye götürecek yaklaşımlar yerine, eşinize zarar verdiğiniz noktaları görüp bunları değiştirmeye çalışın.

Yaşamak için günlük size verilen enerjinizi neye harcadığınıza dikkat edin? Enerjinizi yarınlarınızı ‘nasıl daha iyi yaparım?’ diye düşünmek yerine şikayet etmeye harcarsanız, evliliğinizi kurtarmak yerine daha çok yaralarsınız. Birbirinizi suçlayarak adam etmeye, kadın etmeye çalışarak evliliğinizi iyileştiremezsiniz. Enerjinizi olumlu yönde harcamaya çalışmanız ve birbirinize karşı daha yapıcı bir dil kullanmayı öğrenmeniz daha çok işinize yarayacaktır. Ayrıca siz ilişkinizi daha iyi hale getirdiğinizde çocuklarınızın da daha iyi bir hale geldiğini göreceksiniz.

Evliliğinizi daha iyi bir noktaya getirmek için zor zamanlarda neler yapılabilir?

Öncelikle bir uzmana danışmayı kesinlikle düşünün. Daha profesyonel bir bakış kazanmanızı sağlayacaktır. Eğer böyle bir imkanınız yoksa aşağıdaki maddelere dikkat etmek ve özellikle hayatınızda uygulamaya çalışmak ve alışkanlık haline getirmek evliliğinizi daha güzel bir yere getirecektir. Bunlar evlilikleri kurtarmak ya da daha iyi bir yere getirmek için yapılan çalışmalar sonucu elde edilen bilgilerdir. İşte sizin bu konuda dikkat etmeniz gereken adımlar;

1. **Şimdilik eski defterleri buzluğa atın ve eleştirmeyi durdurun.** Sürekli eleştirdiğinizde birbirinize karşı öfke ve nefret duygularınız artar. Ayrıca eşinizin kendi hatalarını kabul etme olasılığını da düşürür.

2. **İlişkinizi daha iyiye götürmeyi gerçekten isteyin.** Beyniniz inandığı şeyi gerçekleştirmek için üretken davranır. Niyetinizi tekrar gözden geçirin. Bu evliliği daha iyi bir noktaya getirmeyi gerçekten isteyin. O zaman göreceksiniz sorunlardan çok çözümler aklınıza hücum edecektir. “Sana muhtaç değilim, sen olmadan da yaşarım” demek yerine, “Sana ihtiyacım var, sen olmadan çok zorlanırım.” deyiniz. Bu birbirinize karşı inancınızı ve güveninizi artırır.

3. **Eşinize sık sık dokunun ve hoşlanacağı şakalar yapın.** Bu bireyin mutluluk hormonlarının artmasını sağlar, kaygı ve gerginliğini azaltır ve sevildiğini hissettirir. Eşiniz yanınızda değilse bile telefon görüşmeleri ile onun yanında olduğunuzu hissettirebilirsiniz.

4. **Zihninizde eşinizin hoşunuza giden yanlarını düşünerek sık sık uzun göz teması kurun.** Araştırmalara göre birbirlerine aşk duyan çiftlerin kendi aralarındaki konuşmalarda %75 den fazla birbirlerinin gözlerine uzunca baktıkları tespit edilmiştir. Birbirinize aşkla baktığınız zamanları hatırlayın ve eşinizin gözlerine bu duygularla bakın. Bu kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak ve eşinize de onunla ilgilendiğinizi hissettirecektir. Böylece oda kendisini sizin gözünüzde daha değerli hissedecektir.

5. **Birlikte yapmaktan hoşlandığınız ve hoşlanacağınız etkinlikler yapın.** Bu da diğerlerinde olduğu gibi aranızdaki sevgi ve bağlanmayı arttıracaktır. Ayrıca beynin amigdala bölgesinde olumlu anıların sayısını artırıp, zor zamanlarda aklınıza bu anıların gelmesini kolaylaştırmış olacaksınız. Bunun için ayrı ayrı eşinizle birlikte yapmaktan mutluluk duyacağınız, ayrıca ailecek mutlu olmanızı sağlayacak etkinlikleri listeleyin ve bunları eşinizle paylaşın. Sonrasında bunları ne zaman yapabileceğinize birlikte karar verin.

6. **Eşiniz ile anlaşıp kendiniz için özel zaman oluşturun.** Sevdiği şeyleri yapan bireylerin enerjileri artar ve kendilerini iyi hissetme düzeyi yükselir. Kabuğunuza çekilmeyin ve kendinize yapmaktan hoşlanacağınız etkinlikler için zaman ayırın.

7. **Eşiniz ile her gün olup bitenler hakkında konuşun.** Önce onu dinleyin sonra kendiniz özel bir şeyler paylaşın. Günlük hayat ve koşuşturmacanın içinde yaşadığınız bir kısım olayları (insanları suçlamadan ve sorun varsa isim vermeden) size bakan yönleri ile paylaşın. Kendi aranızda özel bir dil oluşturun. Başkalarının yanında birbirinize mesajları bu dille ifade edin. Bu bir kelime, bir hareket bir esprî vb. olabilir. Böylelikle eşiniz ile aranızda özel bir bağ oluşacaktır.

8. **Pozitif insanlarla bir araya gelin.** Kendiniz ya da aileniz için daha iyi olacak insanlarla buluşun. Mutlu çiftlerle ve özellikle problemlerinizi çözebilme konusunda kendilerinden çok şey öğrenebileceğiniz ailelerle görüşün.

9. Sağlıklı bir cinsel hayatınız olsun. Zor zamanlar geçirmeniz buna engel olmasın. Evliliğinizde güzel geçen günlerdeki gibi tekrar o sıcaklığı yakalayın.

## SORU - CEVAP

### Mevcut ilişkimizi düzeltmek için ilk nereden başlamalıyız?

İlk olarak eleştiriyi ve suçlamayı bırakın. Sonrasında enerjinizi bu evliliği bitirmeye değil de daha iyi bir hale getirmeye harcamalısınız. Yukarıda anlattığımız diğer maddeleri uygulayarak devam edebilirsiniz.

### Peki eşimizin hatasını yanlış yaptığı şeyleri eleştirmeden ona nasıl söyleyebilirim?

Eleştirmek yerine ondan beklediğiniz şeyi söyleyin. Mesela “çok bağırarak konuşuyorsun” demek yerine, “benimle sakin ve bağırmadan konuşmana ihtiyacım var” gibi; “bana hiç güler yüzle bakmıyorsun” demek yerine, “bana güler yüzle bakmana ihtiyacım var” demek. Bu dil çok önemli bir dil. Eleştirmek yerine eleştirmeden suçlamadan ihtiyacınız olan şeyi söyleyin.

### Eleştirilerimizi nasıl azaltabiliriz? Uygulayabileceğimiz yöntemler var mı?

Bu konuda öncelikle farkındalığınızı artırmalısınız. Eleştiren biri olduğunuzu kabul edin. Eleştirmenin yıkıcılıktan başka bir seye yaramadığının farkında olun. Bunu daha bilinçli yapmak için de bir çizelge hazırlayıp en çok eleştirdiğiniz başlıkları yazın ve her eleştiri yaptığınızda bunu (-) işaretleyin. Eşiniz de kendisi için bir çizelge hazırlasın ve işaretlesin. Ancak siz öncelikle eşinizi düzeltmeye değil kendiniz için ne yapabileceğinize odaklanmalısınız. Haftanın sonunda en çok (-) işaret alan eşinin istediği bir şeyi yapsın. Bu yapılacaklar paraya dayalı şeyler olmaktan çok ilişkinin kalitesini arttıracak şeyler olmalı. Örneğin; yürüyüşe çıkmak, birlikte kahve içmek, yemeğe gitmek. Sonradan sorun çıkmasın diye bu etkinlikleri çizelgeyi daha başta hazırlarken belirliyorsunuz. Bu çizelgeyi sadece eleştirmemek için değil de, yukarıda saydığımız maddelerin her biri için de hazırlayabilirsiniz. Örneğin, teşekkür etmek, iltifat etmek, özür dilemek, güzelce konuşmak, vs. gibi maddeleri de çizelgeye dahil edebilirsiniz.

### Film, kitap vs. önerileriniz var mı?

#### Film

- Ateş yakmaz (Fireproof)
- Afrikalı doktor (African doctor)
- Hayat güzeldir (Life is beautiful)
- Babam ve oglum

#### Kitap

- Hayatı yeniden keşfet - Jeffrey E. Young ve Janet S. Klosko (*Psikonet yayınları*)
- İyi hissetmek - David Burns (*Psikonet yayınları*)
- İnsan olmak - Engin Geçtan (*Metis yayınları*)
- Sınırlar - John Townsend , Henry Cloud (*Koridor yayınları*)
- “Ben” Değeri Tiryakiliği - A. Kadir Ozer (*Galata yayınları*)
- Etkili insanların 7 Alışkanlığı - Stephan R. Covey (*Varlık yayınları*)

### Bazen kendimi evliliğimizde ikinci planda hissediyorum? Ne yapmalıyım?

Çiftlerden birisi duygu ve düşünceleriyle barışık değilse, empati duygusu gelişmemiş veya

narsist bir kişiliği varsa kendi eşinin durumunu göremeyebilir ve onunla nasıl iletişim kuracağını farkında olmayabilir. Bu bir problem ve yardım alınması gerekir. Eğer böyle bir probleminiz yoksa işiniz daha kolay. Yapmanız gereken eşinizi eleştirmeden ne hissettiğinizi ve ondan neler beklediğinizi onunla paylaşmak. Küssüp-kızıp geri çekilmeyin, iletişim kurun. Hala güzel bir iletişim kurmayı başaramıyorsanız profesyonel yardım alın.

### **İlişkide yalnızlık hissetme konusunda ne önerirsiniz?**

Duygusal yalnızlığı genelde kadınlar hissediyor. Erkekler daha ketum bu konuda. Acaba eşinize verebileceğinden fazla anlam yükleyip beklentiye giriyor olabilir misiniz? Mesela çevreniz değiştiyse ve etrafınızda eşinizden başka tanıdığınız kimse yoksa, eşiniz bir anda hayatınızın merkezinde olmuş olabilir mi? Önceden çalışırken işinizi, çevrenizi bırakmak durumunda kaldığınız için bir anda büyük bir boşlukta kalmış olabilir misiniz? Ve farkında olmadan bu boşluğu eşinizle doldurmaya çalışıyor olabilirsiniz. Ondan fazla beklentiye girmenize ve bunu bulamadığınız için de daha çok yalnızlık hissediyor olabilirsiniz. Öncelikle bu gibi sorulara cevap vererek neden yalnızlık hissettiğinizi anlamaya çalışın. Sonra bunu aşmak için neye ihtiyacınızın olduğunun listesini yapın ve uygulamaya geçin. Özellikle kendinize etkinlikler, hobiler, gönüllü işler vs. bulup bir şeyler üretmeye çalışın ve eşinizi hayatınızın merkezinden çıkarın. Onu yok sayarak değil hayatınıza yeni şeyler koyarak bunu yapmaya çalışın.

### **Eşimin duygusal patlama durumlarında ne yapmalıyım?**

Patlama sırasında onun hedef tahtası olmamaya çalışın ya da onu daha da körükleyecek durumlara girmeyin. Bu durumda kendinizi o anda kenara çekin ve kendi duygularınızı kontrol edin. Duygusal patlama öncelikle sizin değil eşinizin sorunu. Üzerinize alınmayın. Ancak sizin tavırlarınızdan dolayı patlama yaşadığını söylüyorsa bunu dikkate alın. Sebep sizin tavır ve tutumlarınızda olabilir. Bundan kaçının. Daha sonra patlama sırasında Ona “bunu daha sonra konuşalım. Seni dinleyeceğim” deyin. Daha sonra sakinleşince onu baştan sona eleştirmeden dinleyin. Bazen sadece onun konuşmasına izin verip, dinlemek bile kendi başına çözüm olabiliyor. Anlatmak ona iyi gelip deşarj edebilir. Hatta ona o fırsatı vermeniz bile konuşurken kendi hatasını görmesini sağlayabilirsiniz. O kendi hatasını görünce bu olumsuzlukları bırakabilir ya da kontrol altına alabilmek için adım atabilir. Bu durumda iken siz de nasıl hissettiğinizden ve neye ihtiyacınız olduğundan bahsedin.