**EVLİLİK NEDİR?**

Evlilik birlikte büyümek, birlikte gelişmek demektir. Evliliğin kökleri ve kanatları vardır. Her iki eşin de evlilik kurumu için yapmış olduğu emeğin miktarı “kökler” i oluşturur. “Kanatlar” ise, bir taraftan “biz” olurken, diğer taraftan ‘ben’ imizi koruyabilmektir. Kök çok önemlidir fakat kanatları olmadan yürümeyecek bir kurumdur evlilik. Köklerle kanatlar aynı anda gelişirse, evlilik güzel olur. Eşlerden biri diğerini devamlı kırpıp budamaya çalışırsa, o zaman kimlik kaybı yaşanır ve o evlilik zindana döner. Herkes geçmişinden evliliğe doğru gelirken farklı bir kültürle gelir. Kabul gördükleri değerler çakışıp, her iki taraf da bu değerleri karşı tarafa doğru olarak yansıtmaya çalışınca, sorunları çıkmaya, rekabet oluşmaya başlar. Evlilikte karşımıza çıkan her sorun, bize sorun çözmeyi öğretmek için sunulmuş bir fırsattır. Sorunları birlikte çözmeyi başaran çiftler, ayakta kalmayı başarır. Tabiî ki burada kadın ve erkek olmanın getirdiği farklılıklar da var. Mesela kadınlar daha çok iletişime konuşmayı seçerken, erkekler ise sonuç odaklı yaşar. Erkekler, “konuşunca ne olacak” düşüncesindeyken, kadınlar ise kendilerine yol gösterilmesini değil, paylaşmayı tercih eder.



 EVLİLİKTE İLETİŞİM

Her konuşma kesinlikle iletişim değildir. İki monologtan bir tane diyalog çıkmaz. Konuşmayı iletişim yapan kurallar vardır. Bu kurallar dinleyiciye ait kurallar ve konuşmacıya ait kurallar olmak üzere ikiye ayrılır. Konuşmacı ve dinleyici dilini çok iyi öğrenmek gerekir. Bu sadece karı koca ilişkilerinde de geçerli değildir. “Nasıl konuşursam karşı tarafım duymasını sağlarım?” “Nasıl dinlersem konuşmacının konuşmasını motive ederim?” gibi düşünceler iletişimde önemlidir. Dolayısıyla konuşmacı ve dinleyici rollerini iyi öğrenmeliyiz. Sorun ne olursa olsun iletişim olmadan hiçbir şey çözülemez. En önemli iletişim hatası suçlamak ve eleştirmektir. “Sen egoistin tekisin, bu özelliğini de tıpkı annenden almışsın” gibi suçlayıcı, eleştirici tutumlardan vazgeçip, sen dilinden ben diline geçmeyi öğrenebilmek gerekir. “Sen şöylesin” demek yerine “ben böyle düşünüyorum” demek çok daha sağlıklı olur. Nerede eksiğimiz varsa onu daha iyi yapmayı öğrenmeliyiz. Her konuşma ve tartışmanın sonunda kavga edilirse, bir süre sonra konuşma ve tartışmanın anlamsız olduğu düşünülmeye başlanır. Konuşunca kavga çıkma düşüncesi, iletişimsizliğe neden olur. O zaman belki kavga çıkmaz ama ev sessizleşir. Sessizleşen bir ev, yabancılaşan iki tane insan demektir ve eninde sonunda bu yabancılaşma evliliği öyle ya da böyle bitirir.



EVLİLİKTE ÇATIŞMA



**“Kadın Ve Erkek Farklıdır Ama Eşittir”**

**“Mutlu Evlilikte Sorun Karşıya Alınıyor**

**Mutsuz Evlilikte Eşler Karşı Karşıya Geliyor”**

**“Hayat Hep Eller Havaya Geçmez”**

**“Acı Hayatın En Muhteşem Bilgisidir”**

* Hayatımızı olaylar değil, olaylara verdiğimiz anlamlar belirler. Olaylara verdiğiniz anlamları değiştirirseniz hayatınızı değiştirebilirsiniz. Bunu eğer bir hayat tarzı haline getirebilirseniz hayata çok daha sıkı tutunabilir, ilişkilerinizi daha sağlıklı yürütebilirsiniz.
* Eşitlik ve benzerlik eşdeğer değildir. Ne kadar birbirimize benzersek o kadar eşit oluruz diye düşünülüyor. Halbuki birbirimizden çok farklı olup halen eşit olabiliriz. Kadın ve erkek de farklıdır ama eşittir. Bu bir cinsiyet ayrımı değildir. Farklı olmak eşitliğe aykırı değildir.

“Farklılıklar zenginliktir”

* Eşitlik aynı fırsatların verilmesidir. Bir restorana gittiğiniz zaman bir kadınla erkeğin önüne aynı mönünün konması gibi algılıyorum eşitliği. Mönü aynı ama bu mönüden farklı yiyecekler seçebilme özgürlüğüne sahipsiniz. Yani sizin önünüzde eşit imkanlar var ama bu eşit olanaklardan seçimleriniz farklı.
* Mutlu olmak için benzer olmamız gerekmiyor. Farklıyız, eşitiz, farklılıkların birbirini zenginleştirmesini sağlayacağız. Beraber olduğumuz kişinin ona özgü yanlarını görmeye çalışmalıyız. Farklılıklarla birlikte yaşamayı kabul etmek çok önemli. Kadın ve erkekler arasında da farklılıklar olması doğaldır. Bunu böyle görebilsek ilişkiler daha sorunsuz olur.

“FARKI KABUL EDERSENİZ

SAÇLARINIZI YOLMAZSINIZ!”

* Esas olan farklılıklarla birlikte yaşamayı öğrenebilmektir. Kadınların bazıları Mars’tan bazıları Venüs’ten; erkeklerin de bazıları Mars’tan bazıları Venüs’tendir. İnsanları bir klişeye koymak doğru değil. Farklı olduğumuzu bildiğimizde, gece yarısı kalkıp ‘nasıl oluyor da beni bir türlü anlamıyor’ diye saçınızı başınızı yolmazsınız.

“MUTLU EVLİLİKTE

EŞLER TAKIM OLABİLİYOR”

* Mutlu evlilikle mutsuz evlilik arasındaki en büyük fark da burada yatıyor. Mutlu evliliklerde de aynı tartışma ve çatışmalar yaşanıyor. Mutlu evlilikte; partnerler sorun karşısında yan yana gelip bir takım oluşturuyor ve sorunu karşılarına alarak çözüm bulmaya çalışıyorlar. Mutsuz evlilikte ise partnerler sorunu değil, birbirlerini karşılarına alıyorlar. Dolayısıyla da sorunu bir türlü çözemiyorlar.

“HEP ELLER HAVAYA OLMAZ

ACI MUHTEŞEM BİR BİLGİ”

* Günümüz insanı acı çekmekten, hüzünden ve kederden kaçıyor. Hep ‘eller havaya’ bir hayat empoze ediliyor. Oysa acı da hayatın bir gerçeğidir ve en muhteşem bilgisidir. İlişkilerde ayrılıklar, sadakatsizlikler, büyük hayal kırıklıkları olabilir. Bu acıyı görmezden gelerek, halının altına süpürerek bununla baş edemeyiz. Doğru olan; bu acıyı da yaşamak ve sağlıklı bir şekilde aşmanın yollarını aramaktır.

“AŞK BİR GÖRME KUSURU

EVLİLİK BUNUN TEDAVİSİ”

* Aslında kadın ve erkek birlikteliğinde her şey güzel başlıyor. Her iki taraf için bazen konuşmaya bile gerek kalmıyor. Birbirleri için yaratıldıklarına, bir elmanın iki yarısı olduklarına inanıyorlar. Hatta son zamanlarda ‘ruh ikizi’ diye bir tanımlama çıktı. Oysa, ‘ruh ikizi’ diye bir şey de yok. Bu yüzden aşkı bir görme kusuru, evliliği ise bu kusurun tedavisi olarak tanımlıyorum. Çünkü, aşkın alevi söndükçe insanlar kusurlarını da görmeye başlıyorlar, yani bir nevi tedavi oluyorlar. Evlilik aynı zamanda tüm hayal kırıklığı yaratan felaketvari sonuçlarına rağmen, halen dünyanın en büyük gönüllü organizasyonu.

Küresel çapta etkili olan Koronavirüs nedeniyle içinde bulunduğumuz zor günler, ikili ilişkileri de etkiliyor. Sağlıklı bir evlilik-aile ilişkisinin, insana zor zamanlarda ihtiyacı olan sosyal desteği sağladığını belirten uzmanlar, eşler arasında açık ve net, sağlıklı bir iletişim ve etkileşim varsa krizin neden olduğu sorunlarla başa çıkabilmenin kolaylaşacağını vurguluyor.

### Sorunlu Evliliğin Sonuçları

Stresli bir evlilik taraflar üzerinde oldukça olumsuz etkiler bırakır. Acı, elem duygusu, endişe, yüksek düzeyde gerilim ve depresyon gibi problemlere yol açar. Eğer devam ederse fiziksel sağlığa da olumsuz etkisinin olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Aileye etkisi de derindir, özellikle de çatışma büyük olduğunda. Yoğun çatışmalı evliliklerde büyüyen çocukların, diğer çocuklardan daha fazla probleme sahip oldukları görülmüştür. Evlilik çıkmaza girdiğinde eğer önlem alınmazsa gidişat domino taşlarının yıkılması gibi bir hal alıp evliliği bitme noktasına getirebilir. Bu nedenle sorunların büyümesini, çözülmez hal almasını beklemeden problemi tespit edip çözümlemek gerekir.

**Evlilik Problemlerinde Hangi Aşamada Profesyonel Yardım Almak Gerekir?**

Eşler arası iletişimde de bir doğruyu farklı şekillerde söyleyebilmeyi başarmak gerekir. Eşler genellikle "Benim kalbim temiz, dobra dobra konuşuyorum" diye düşünür ve nasıl konuştuğunun önemli olmadığını zanneder. Gerçekten de bu yaklaşım ilk anda insana doğru gibi gelir ama bu tarz iletişimin ilişkiye zararı yoksa bile -ki çoğu zaman vardır- faydasını görmek mümkün değildir. Bu, kalçadan yapılması gerekirken ağızdan alınan bir iğnenin vücuda yararı olmaması gibidir. Eğer iletişimde iyi niyetiniz, bilginiz, istekleriniz, beklentileriniz gibi veriler karşı tarafa doğru yollarla aktarılmazsa, sonuç alınmaz. Bu ise iyi niyetinizin, çabanızın bir anlam ifade etmemesi anlamına gelir. Eşler arası iletişimde doğru yöntemlerin neler olabileceği ve bunların nasıl kullanılacağı, eşlerin kişilik yapısının ve iletişim tarzlarının tespit edilmesine bağlıdır. Bunları da en iyi şekilde yapacak olan bir uzmandır.



Kaynaklar:

<https://medium.com/okuryazartv/mehmet-z-sungur-a%C5%9Fk-bir-g%C3%B6rme-kusuru-evlilik-ise-bu-kusurun-tedavisidir-776131207e5e>

<https://npistanbul.com/koronavirus/kriz-donemlerinde-siddet-ve-bosanmalar-artiyor>

<https://www.e-psikiyatri.com/kategori/evlilik-terapileri>

<https://www.nevzattarhan.com/evlilikte.html>

AddThis Sharing Buttons