

e11e

NISAN
SAYI: 2012 - 04
112567 -
7,00 TL.

Gülcan Arslan

Bir Çocuk Sevdim'in
nasım yüzü

NEDEN BİTTİ
RÜYA GİBİ
EVLİLİKLER?

ema Şimşek
Ali Sunal

SEKS&İLİŞKİ

Kusursuz ilk buluşma kuralları

EYAZ ATLI
RENS DİLERKEN
Kİ KERE DÜŞÜNÜN!

YAZA
HAZIRLAYAN

hediyeye **20**
süper diyet
kitabı



185

öneri

Moda ve
Güzellik
Baharın
'pastel' halleri

KÖŞE KAPMACA

AYŞE ARMAN
YONCA TOKBAŞ
KÜRŞAT BAŞAR
EBRU GÜZEL
ÖZLEM DENİZMEN
PUCCA

Boşan-MA!

Mutlu bir yuva kurmak pek çok kadının ve erkeğin hayallerini süsler. **Evlilikler büyük umutlar, büyük mutluluklarla başlar.** Ama farklı sebeplerden dolayı bazıları bir anda yıkılır. Bazen büyük kavgalarla bazen de sessiz ve sakince. **Yapılan istatistikler, her geçen yıl boşanan çift sayısının arttığını gösteriyor. Ve boşanmaya genellikle kadınlar karar veriyor...**



Genellikle insanlar bir kez evlenir ve bunun ömür boyu sürmesini diler. Ama herkes için durum aynı olmaz. Binbir umutla başlayan evlilikler kısa sürede sona erer. Peri masalı gibi başlayan hikayeler, dillere destan düğünler, dostlarla ve aileyle paylaşılan özel anlar... Hepsi bir anı olarak kalır hafızalarda. Değişen, dönüşen yaşamlar, hızlı yaşam koşulları, internet... Bunlar boşanma nedenlerinden sadece birkaçı. İstatistiklere göre açılan boşanma davalarının yüzde 95'ten fazlası şiddetli geçimsizlikten kaynaklanıyor. Zina ve cana kast da bunu takip ediyor. Her boşanmanın farklı bir hikayesi var elbette ama uzmanlara göre insanların tahammül eşiklerinin düşmesiyle birlikte boşanmaların sayısı gün geçtikçe artıyor. Çünkü sevdiklerimizden başka her şeye daha fazla zaman ve enerji harcıyıp, onları hep geri plana atıyoruz. Çünkü hayata ayak uydurmaya çalışıyoruz.

EMEK HARCAYIN

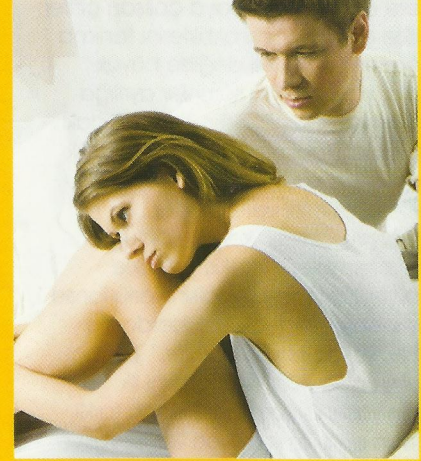
Boşanmaların artmasındaki en önemli nedenlerden biri de beklentilerin değişmesi. Artık evliliğin sürmesi için bir aile, bir eş ve bir çocuğun olması, erkeğin içkisinin, kumarının, çapkınlığının olmaması; kadınların ev işlerine, çocuklarına bağlı olması yetmiyor. 'Mutlu Evliliğin Sırrı' kitabının yazarı Psk. Uğur Dalan bu durumu "Artık beraber paylaşımlarda bulunabilmek, anlaşılacak, değerli hissettirmek ve hissedilmek, baş başa vakit geçirmek ama aynı zamanda özgür yaşamak istiyoruz. Artık evliliğimiz için daha fazla emek harcamamız, daha fazla öğrenmemiz gerekiyor. Bu beklentiler tam olarak yerine gelmediği zaman da yoksunluk ve hayal kırıklıkları ile sonuçlanıyor evlilikler. Bunun sonucunda da boşanmalar kaçınılmaz oluyor" diyerek açıklıyor. Uzm. Psk. Beyhan Budak boşanmaların artmasındaki sebeplerden birinin de kadının toplum hayatındaki konumunun değişmesi olduğunu söylüyor: "Artık kadın kendi başına yaşayabiliyor, kendi parasını kazanabiliyor. Artık sevmediği veya kendisine kötü davranan erkeğe katlanmak zorunda hissetmiyor. Eskiden maddi ve toplumsal sebeplerden dolayı eşinden ayrılması çok ciddi zorlukları içeren bir yola çıkması demekti. Üstelik artık karşılaştığımız vakalarda boşanmaya çoğu zaman kadın karar veriyor. Erkekler boşanmayı konuşuyor ancak kadınlar boşanıyor."

Eşinizle iletişim kurun

Ülkemizde ayrılıkların halen en büyük nedeni aldatılma ve aldatma. Ama son yıllarda bunun dışındaki problemler nedeniyle de çok sayıda çift psikologlara başvuruyor veya ayrılık yolunu seçiyor. Uzmanlar, evliliklerin artık kısa sürmesinin tek bir nedeni değil, pek çok sebebi olduğunu söylüyor. İşte uzmanların evliliklerin kısa sürmesindeki tespitleri ve çözüm önerileri...

SORUNLARINIZI DÜZELTMENE ÇALIŞIN

Hayat o kadar hızlı ki tamir etmek yerine insanlar yenisini almayı tercih ediyor. Çünkü hayat kısa ve hızlı. İnsan, hayatından alabileceği maksimum faydayı almaya çalışıyor. Evlilikte sorunları düzeltmek ciddi bir emek ve çaba istiyor. Birçok insan bu kadar çaba göstermek yerine şansını yeni bir insanda denemek istiyor. Ama siz hayalleriniz bitmesin istiyorsanız sorunlarınızı bir kez daha gözden geçirin ve ilişkinizdeki yaraları sarmayı deneyin.



BEKLENTİLERİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN

Evliliklerin kısa sürmesinin bir diğer sebebi de evlilikten gerçek dışı beklentilerin olması. Eşler evlendikten sonra her şeyin kendi kendine ve kısa sürede mükemmel olacağını düşünüyor. Ancak evlilikte ilk çıkan tartışmalarla birlikte beklentiyle doğru orantılı bir şekilde hayal kırıklığı yaşanıyor. Bu hayal kırıklıkları boşanmayla sonuçlanabiliyor. Çünkü evliliğe yönelik beklentilerimiz hem değişti hem de arttı. Eskiden maddi koşulların (ele güne muhtaç olmayalım yeter) belirli bir standartta kalması amaç iken artık insanlar evlilikten tam anlamıyla doyum almak istiyorlar. Bu yüzden evlilikten beklentilerinizi tekrar gözden geçirin, ardından aldığınız kararları eşinizle paylaşın ve ortak bir paydada buluşmayı deneyin.

MADDİ KONULARDA UZLAŞMAYA VARIN

Eskiden evler maddi konularda 'tek elden yönetiliyordu. Ancak şimdi hem kadının hem de erkeğin çalıştığı durumlarda eşler maddi konularda bir anlaşma sağlayabilme konusunda zorlanabiliyor. Kadınların fazla harcamaları ya da erkeklerin para konusundaki duyarsızlıkları sorunların sebebi olabilir. Bu yüzden evde bir bütçe toplantısı yapın. Gelir, gider hesabınızı tutun.

İLİŞKİNİZİN DİNAMİKLERİNİ HATIRLAYIN

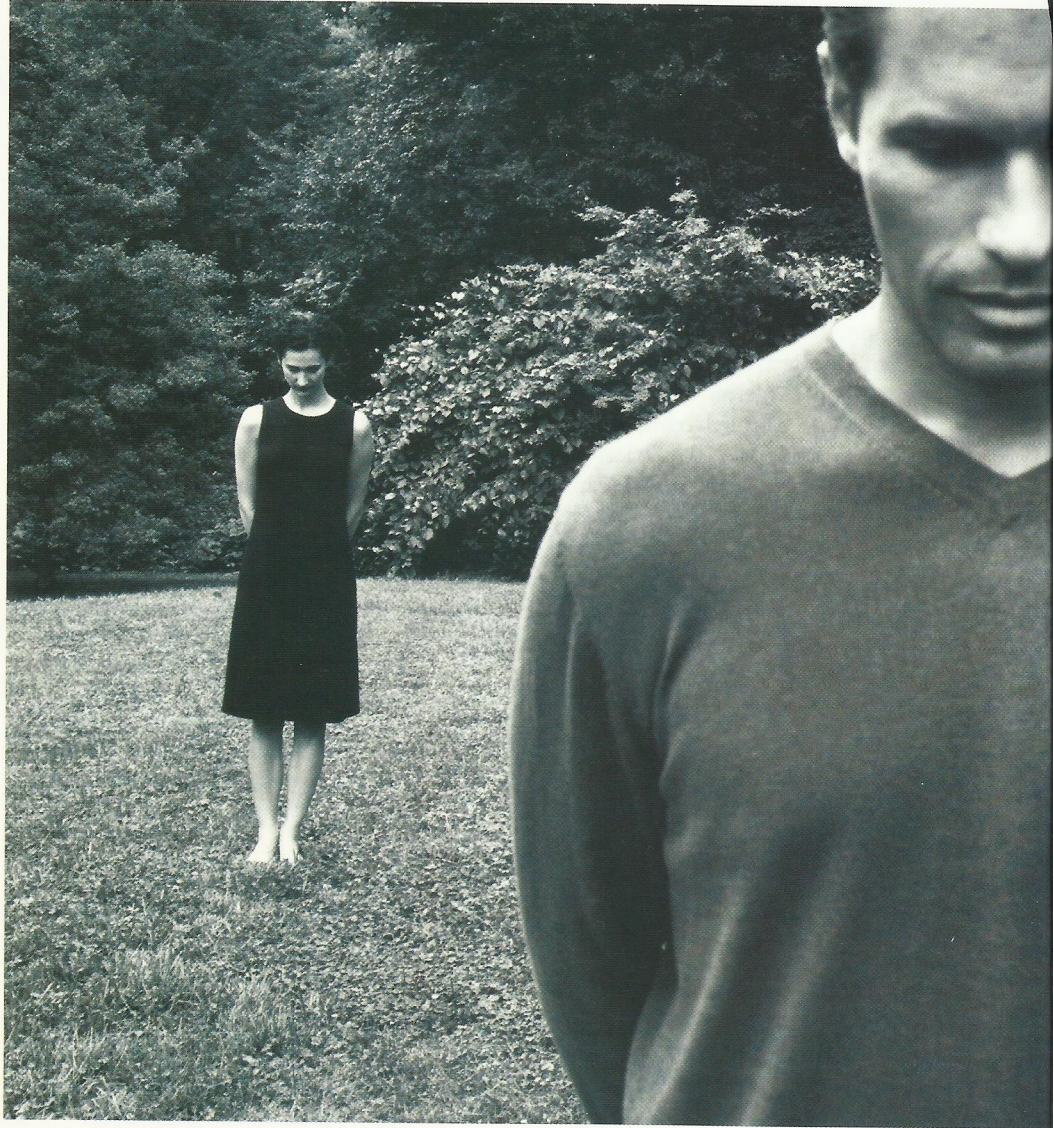
Artık aldatma çok çeşitli ve çok kolay. Eskiden birinin çapkınlık yapabilmesi için ciddi riskleri göze alması ve maddi olanaklarını seferber etmesi gerekirdi. Ancak şimdi hiç para harcamadan, hatta aklınızda bile yokken kendinizi eşinizi aldatırken bulabilirsiniz. Tabii bu tarz aldatmaların dinamiğinde evlilik ilişkisindeki problemler de olabilir. O yüzden evliliğinizde sizi neyin heyecanlandırıldığını düşünün ve çıkan sonuçların üzerine gidin.

CİNSEL İSTEKLERİNİZİ EŞİNİZLE KONUŞUN

Cinselliği porno filmlerden öğrenen bir erkek nesli mevcut. Bu erkekler porno filmlerde gördüğü abartılı cinselliği evlilik içinde arayıp umduğunu bulamayınca cinsellik konusunda sorunlar yaşayabiliyor. Ayrıca bazı erkekler filmlerdeki performansı eşlerinden bekliyor, porno filmleri eşleriyle birlikte izlemek istiyorlar. Ancak bu istek kadınlar tarafından tepkiyle karşılanıyor çoğunlukla. Porno bağımlılığı ve mastürbasyon gizli boşanma sebeplerinden gösteriliyor. Eğer evliliğinizde cinsel problemler yaşıyorsanız bunu eşinizle mutlaka konuşun. Karşılıklı isteklerinizi ve isteksizliklerinizi dile getirin. Gerekirse bir süre cinsel ilişkiye girmeyin. Önce sorunu konuşarak çözmeyi deneyin.

YIL KRİZLERİNİ ATLATABİLİRSİNİZ!

Evliliklerde kriz yılları olarak adlandırılan birinci ve beşinci yıllar genelde her çiftin en büyük tartışmalarını yaşadığı dönemler. TÜİK'in 2010 yılı verilerine göre boşanmaların yüzde 39.9'u evliliğin ilk beş yılı içerisinde gerçekleşmiş. Psk. Uğur Dalan'a göre ilk yıllarda yaşanan en büyük problem uyum problemi; "Evliliğe, yeni bir yaşama, yeni sorumluluklara, farklı kültürlere ve ailelere uyum sağlamaya çalışan çiftler; özellikle evlilik öncesi birbirlerini tanıma dönemleri de yeterli değilse büyük sorunlar yaşar ve bu sorunlar ayrılığa kadar ilerleyebilir. Evliliğin ilk yıllarındaki bu sorunların yaşanmaması için evlilik öncesi dönemin iyi değerlendirilmesi, çiftlerin birbirlerini yeteri kadar tanınması ve çiftlerin kendini olduğu gibi göstermeleri gerekir. Özellikle evlenmeden önce kendisini farklı lanse eden kişilerin kurduğu evliliklerde bu problemler çok fazla görülür." 10'uncu yıl krizinin nedenleri ise gelişimi ilk yıllarda yaşananlara göre daha farklı. Buradaki en büyük neden ilgi, sevgi ve saygının azalması olarak gösteriliyor. Bunun sonucunda iletişim problemleri ve sadakatsizlik de ortaya çıkan sonuçlardan oluyor ve bu da çiftleri mahkeme salonuna götürebiliyor. Bu sorunu yaşamamak için kendinizi ve evliliğinizi taze tutmaya çalışın, monoton bir yaşantıdan kaçın. Yenilenmemiş tekdüze evliliklerde bu sorun oldukça sık görülüyor.



ACELE ETMEYİN

Psk. Uğur Dalan boşanma evresinde olan çiftlere ilk tavsiyelerinin acele etmemeleri olduğunu söylüyor. Çünkü acele etmek hiç bir zaman işe yaramaz ve fevri verilmiş kararlar her zaman doğru olmayabilir. Boşanmayı her zaman son çareniz olarak düşünün. En ufak bir problemde boşanmayı seçmek çözüm değil, olsa olsa kaçış olacaktır. Dalan "Boşanma aşamasına gelmiş çiftler gerekiyorsa bir süre ayrı yaşayabilirler, ilk önce tekrar arkadaş olmayı, akabinde sevgili olmayı, en sonunda karı-koca olmayı denemelidirler. Çözemedikleri problemleri, iletişim sorunları için bir aile ve evlilik terapistine başvurabilirler. Unutulmaması gerekir ki boşanma en son çaredir. İleride yaşanacak bir pısmanlığın önüne geçebilmek için acele etmeden her yolu denemeli, mutlaka bir aile ve evlilik terapistine başvurulmalıdır. Bu aşamalara rağmen sorunlar çözülmiyorsa, o zaman boşanma düşünülebilir" diyor.

İlişki terapisine en çok kimler başvuruyor?

Uzm. Psk. Beyhan Budak'a çiftlerin en sık hangi nedenlerle kendilerine başvurduğunu sorduk. İşte yanıtları:

Evlenmeden önce: "İlişkimizi nasıl daha iyi hale getirebiliriz?" sorusu, bu çiftlerde ana amaç oluyor.

Evliliğin başları: En yoğun talep bu aşamadaki çiftlerden geliyor. Çünkü evlilik hayatın çok büyük değişime uğramasıdır. Bir çeşit yaşam krizi diyebiliriz. Eşin ailesi, bütçe yönetimi, iletişimsizlik, kıskançlık, cinsellik bu dönemdeki en büyük boşanma sebeplerinden.

Bir süredir devam eden evlilikler: Devam eden evliliklerde çoğunlukla

başvuru sebebi hayata dahil olan yeni bir durum, kişi veya koşullar olabiliyor. Bakmak zorunda olunan kişilerin hayata dahil olması (eşin yaşlı anne, babası) çalışmayan kadının işe başlaması, tayinler, atamalar, şehir değişiklikleri evlilik çatışmalarını körükleyebiliyor ve çift terapisti başvuru sebebi olabiliyor.

Yaşlı çiftler: Bu çiftler çift terapisine en az başvuran grup diyebiliriz. Bu gruptaki başvuru sebeplerini ise, zaman içinde günlük hayatın koşturmacası

ve çocukların meşguliyetleri sebebiyle gün yüzüne çıkmayan problemlerin emeklilik ve çocukların evlenip evden ayrılması sonucunda gün yüzüne çıkması oluşturuyor.

Diğer başvuru sebepleri: Boşanma öncesi son şans olarak terapiye başvurma, boşanma esnasında var olan stresle baş edebilmek adına bireysel başvurular, boşanma sonrası hem kendi hem de çocuklar için adaptasyon amaçlı görüşmeler.

Yaşayanlar anlatıyor

Ulaş B., 37 yaşında

“Doğru olan hislerinizin ne dediği”

Ulaş B. iki yıllık flörtün ardından evlenmiş. Yaklaşık beş yılın ardından da yanlış bir evliliğe adımını attığını fark edip boşanmış. Tüm bu yaşadıklarının ardından, ona göre doğru olan tek şey hislerin insana ne söylediği...

Kendi içinizde boşanmaya nasıl karar verdiniz?

Evlilik kurumunun artık yürümediği zamanlar vardır. Bunu karar olarak vermezsiniz önce hissedersiniz. En azından benim için öyle oldu. Kendi içimde yüzleşmemi tamamladıktan sonra bir gün ailemin karşısına geçip “Ben artık evli kalmak istemiyorum” dedim ve kararımı ilk kez onlarla paylaştım.

Peki, bunu eşinizle nasıl paylaştınız?

En zor kısmı bu oldu. Çünkü karşı taraf ayrılmak istemiyordu ve sürekli bir neden arıyordu. Oysa bir nedeni yoktu benim için; evliliğim, duygularım bitmişti. Ben evliliği bitirme kararımı eşime yavaş yavaş uzatarak söyledim. Böyle alışması daha kolay olur diye. Belki de bir kerede kesip atmalıydım ama yapım buna uygun değildi. Çünkü sonuçta hayatı değişecek bir başka kişi daha vardı karşımda.

Tepkisi ne oldu?

Çok sert oldu. Boşanmayı istemediği için her türlü engeli çıkartmaya hazır. Sürekli benimle tartışıp neden aradı. Ama sonunda ikna oldu çünkü evlilik iki kişinin ortak duyguları ve istekleriyle yürüyen bir kurumdur ve o da bunu biliyordu.

Anlaşmayı nasıl sağladınız?

Eski karım da evliliğin bitmesine ikna olduğu için sadece maddi konularda anlaşmamız kalmıştı geriye. İsteddiği yüksek bir tazminat ve nafaka vardı. Çocuğumuz olmadığı için tazminatı ve nafakayı gelir dağılımına göre orta bir noktada tutmaya ikna ettim onu. Bu parayı o istemeseydi bile ona verirdim. Çünkü ailesinin yanına dönmek istemiyordu ve kendine yeni bir hayat kurmak için desteğe ihtiyacı vardı. Ne olursa olsun o benim bir zamanlar sevdiğim, aşık olduğum biriydi ve ömrümüzü birlikte geçirmek için evlenmiştik. O yüzden ona elimden geldiğince destek olmaya çalıştım.

Mahkeme süreciniz ne kadar sürdü?

Tek celsede bitti. Aslında boşanma kararı tam olarak alınmışsa en kolay şey mahkemeymiş. Çünkü 10 dakika sürüyor ve hiçbir iz bırakmıyor.

Boşandığınız için hiç pişmanlık yaşadınız mı?

Kendi içimde hiç pişmanlık yaşamadım. Çünkü boşanmayı ben istedim. Sadece



karşı taraf çok acı çekti diye zaman zaman üzülüm.

Boşanmak ya da boşanamamak... Bu arada kalan çiftlere verebileceğiniz bir tavsiyeniz var mı?

Bir insan huzurlu olacağı şeyi yapmalı. Burada önemli olan kurum değil birey. Asla tavsiye verilemeyecek bir durum bu zaten. Çünkü her birey kendi özel durumunu yaşar.

Bir şansınız daha olsa boşanma kararı almak için yeniden düşünür müydünüz?

Boşanmadan önce de birçok şansım vardı ama ben boşandım. Eğer düşünürseniz mutlaka yanlışa gidersiniz. Doğru olan hislerinizin dediği.

Belçim E., 32 yaşında

“Ayrılık kararımızla birlikte ailece daha güzel vakit geçirmeye başladık”

Belçim E. üç senelik flörtün ve dört senelik evliliğin ardından boşanmaya karar vermiş. Bu durumu önce eşi de kabullenmiş. Protokoller imzalanmış, evler ayrılmış. Fakat onlar bir türlü mahkemeye gidememiş. Üç senedir ayrı evlerde fakat boşanmadan yaşıyorlar. Oğullarına zarar vermek ve en doğru kararı vermek için bu yolu seçtiklerini söylüyorlar. Ve belki bir şansları olabileceğini düşünüyorlar.

Boşanmaya nasıl karar verdiniz?

Bizim durumumuzda ayrılık, bir karar almakla değil, bir gerçeği görmekle ilgiliydi aslında. Değiştiremeyeceğim bir şeyi kabul etme noktasına gelmiştim. Çünkü sanki o sağır olmuştu ve ne kadar konuşsam beni duymuyordu. Aynı zamanda kör olmuştu, ne kadar acı çektiğimi görmüyordu. Neyi, neden yaptığımı anlatmaktan, neyi, neden yaptığını anlamaya çalışmaktan o kadar yoruldum ki, nefes alacak gücüm kalmadı. Çocukluğum ve ergenlik dönemim anne babamın kavgaları yüzünden ağlaya üzüle geçmişti. Ben oğlumun benim yaşadıklarımı yaşamasını istemedim.

Peki bunu eşinizle nasıl paylaştınız?

Bir sabah uyandım, eşimi uyandırdım ve ayrılmak istediğimi söyledim.

Tepkisi ne oldu?

Ciddi olduğumu düşünmedi. Ama ben çok ciddiydim. İlişkimizin geleceğine yönelik hiçbir umudum kalmamıştı. Ben ayrılıktan başka çıkış yolu göremezken, onun benim yaşadığım sıkıntılarla ilgili en ufak bir fikrinin bile olmaması ayrıca canımı acıttı. Başka bir ilişkim olup olmadığını sordu. Olmadığına inanmadı. Önce bir otele, sonra da bir daireye geçti.

Boşanma anlaşmasını yapmanız ne kadar zaman aldı?

4-5 ay kadar sürdü. Velayet konusunda sıkıntı yaşadık. Bana olan kızgınlığı ya da boşanmadan vazgeçirmek için mi bilmiyorum, önce çocuğumu bana vermeyeceğini söyledi. Ama sonra vazgeçti.

Neden mahkemeye gitmiyorsunuz peki?

Bugün, yarın diye diye üç sene geçti. İkimiz de davayı açan kişi olmak istemiyoruz sanırım. Ya aramızdaki her şey bitmediyse diye düşünüyorum bazen. Bundan emin olmak istiyorum. Bazen de başka biriyle evlenmesi ihtimali beni çok korkutuyor, o ihtimali şu an kaldıramayacağımı düşünüyorum. Yeni bir ilişki yaşamak için de kendimi bir gün hazır hissedermiyim onu da bilmiyorum.

Bu süreç size zarar veriyor mu? Yoksa karar vermek için durumun bu şekilde kalması daha mı iyi?

Bu süreçte önceliğimiz oğlumuzda. Ona yaşadığımız ayrılığın zarar vermemesi için çok çaba sarf ediyoruz. Mümkün olduğunca süreci yavaşlatarak yumuşak bir geçiş olmasını sağlamaya çalışıyoruz.

Eşinizle görüştüğünüzde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Çocuğumuz olduğu için sık görüşüyoruz. Hatta bu ayrılıkla birlikte, üçümüz artık eskisinden çok daha güzel vakit geçiriyoruz.

Boşanmak ya da boşanamamak... Bu arada kalan çiftlere verebileceğiniz bir tavsiye var mı?

İçinizden gelmiyorsa, ikisini de yapmak zorunda değilsiniz.

