

EŞİNİZİN AİLESİYLE İLİŞKİLER VE AYRIMLAŞMA

Evliliğin kişinin hayatına kattığı değişikliklerden önceki iki yazıda bahsetmiş, özellikle ilişkilerdeki ve rollerdeki değişikliklere alışmanın üzerinde durmuştuk. Evlendikten sonra eşinizin ailesiyle olan ilişkilerinizin de evlenmeden önceki gibi olmasını beklememelisiniz. Eşinizin ailesinin gözünde onun nişanlısı veya sözlüsü olmak başka, eşi olmak başkadır.

Evlendikten sonra eşinizin ailesiyle iletişiminiz genelde artacaktır ve onlarla daha sık görüşmeye başlayacaksınız. Burada toplum genelde hanımların, eşlerinin ailesiyle daha çok görüşmesini destekler genelde. Bu yüzden eğer evlenmeden önce eşinizin ailesinden hoşlanmadıysanız ve ciddi sorunlar yaşadığınız evlendikten sonra mucizevi şekilde bu durumun değişmesini beklemeyin. Onları sevmeye bir şans verin mutlaka, bu onların da size karşı bakışını değiştirebilir; ama bazı durumlarda bu çabanız da işe yaramayabilir.

ANNE-BABADAN SAĞLIKLI AYRIMLAŞMA

Maalesef Türkiye’de ve dünyanın birçok yerinde anne babalar çocuk-

larından sağlıklı bir ayrılma yaşama konusunda sorun yaşarlar. Bu ilk ayrılma deneyimi ta ilkökula başlama zamanına kadar geriye gider. O dönemde çocuğun nasıl bir ayrılma süreci yaşadığı, buna nasıl tepki verdiği ileri için belirleyici olabilir.

Anne-babalar için biricik yavruları artık büyümüş, evlenmiş ve kendine eşiyle yeni bir hayat kurmaya kalkışmıştır; ama tabii bu gerçeği kabullenmek birçok anne baba için zor, maalesef birçoğu için de imkânsız gibidir. Peki, bu yeni evli çift için ne anlama gelir? Aslında bunun yeni evli çiftin hayatına etkilerini çevremizde oldukça sık görürüz. Birçoğumuz, bir kadın veya nadiren erkekten evlendikten sonra yaşadıkları “kaynana-kayın-peder terörü”nden dert yandıklarını

duymuşuzdur, etrafta her şeye karışan birinin varlığından rahatsızlığını ve çoğu zaman bu konudaki çaresizliğini dile getirir. Peki, bu sadece eşimizin anne-babasıyla ilgili bir problem midir? Bizim bu konuda yapabileceğimiz bir şeyler yok mudur?

İnsan hem başkalarıyla birlikte olmanın hem de bireyselliğin tadını çıkarmak ister. Diğer insanlarla ilişkilerimiz bu iki durumun etrafında gelişir. Bazen aile ve arkadaşlarımızla zaman geçiririz, bazen de kendi başımıza olmak isteriz. Bu iki durum arasında dengeyi kurmak son derece önemlidir. Peki denge kurulmazsa ne olur?

Ünlü kuramcı Murray Bowen, insanın çevresindekilerle ilişkilerinde

kurması gereken dengeyle ilgili iki çok önemli kavramdan söz etmiştir. Bunlar ayırılma ve kaynaşmadır (iç içe olma). Önce kaynaşmayla başlayalım: kaynaşma eğilimindeki insanlar olaylara daha otomatikleşmiş ve duygusal tepkiler verir. Kaynaşmanın diğer ucunda ise ayırılma vardır. Ayırılmış insanların ise duygularını kontrol eden bağımsız bir düşünce sistemleri vardır. Ayırılmayla birlikte kişi duygularını duygusal olmayan süreçlerinden ayırabilir. Ayırılmış insanlar stresli durumlara daha kolay başa çıkabilirler. Burada sadece akıyla hareket eden ve duygulardan arınmış bir kişiden bahsetmiyoruz. Ayırılmış kişiler bir durumla ilgili yeteri kadar düşünür ve duygulara da yeteri kadar yer verir; fakat kaynaşma eğilimindeki kişilerde duygular tüm kontrolü ele alır. Kaynaşma eğilimindeki insanlar hayatlarındaki her şeyle ilgili onlara yön veren birilerini ararlar. Bu da kişinin birine bağımlılığında ilk basamak gibidir adeta. Böylece kişi bağımlı olduğu kişi ya da kişilerin her alanında hayatına ve hayatıyla ilgili konularda müdahalesine ihtiyaç duyar ki güvende hissedebilsin. Ayırılmamış kişilerden oluşan ailelerde de her hareket ailenin beklentilerini ve isteklerini karşılamak için yapılır. Bu tür hareketleri Bowen ayırılmamış aile ego kütlesi olarak adlandırır. Bowen, ayırılmış kendiliği gerçek kendilik olarak görür ve ayırılmış kendilikle kişi kendi isteklerine göre hareket eder; ancak kaynaşmış (iç içe geçmiş) benlik ise sahte benliktir ve başkalarının istekleri doğrultusunda hareket eder (Bowen, 1976). Çeşitli araştırmalarda ayırılmamış kişilerin kronik kaygı ve stres düzeylerinin yüksek ve evlilik doyumlarının da düşük olduğu bulunmuştur (Jenkins, Buboltz Jr., Schwartz, & Johnson, 2005).

Evlendiğiniz kişinin ayırılma/kaynaşma düzeyi evliliğinizde yaşayacağınız bazı problemlerin belirtisi olabilir. Örneğin eşiniz bir karar alırken güvendiği kişilere, anne ve babasına danışabilir ve aldığı tüm görüşleri zihninde harmanlayarak kararını verir; ancak bazı durumlarda yeni eviniz ve evliliğinizle ilgili kararları siz ve eşinizin vermesi gerekirken, eşinizin veya sizin anne-babanızın, kararları verdiğini düşünebilirsiniz. Maalesef böyle müdahaleler oldukça yaygındır. Bazen anne-babanızı kırmamak adına onların söylediklerini yapmak istersiniz, önemli olan sınırlarınızı belirlemek ve bu sınırlardan anne babalarınızı haberdar etmek ve onların buna saygı duymasını ummaktır.

Peki, bu durumda ne yapabilirsiniz? Evlenmeye kalkmış iki gence herkes bir şekilde yardım etmek ister. Bazen

çok değerli tecrübeler ve tavsiyeler paylaşılır, bunlar kesinlikle göz ardı edilmemelidir. Tüm bunlara ne kadar itimat edeceğiniz tamamen size ve eşinize kalmıştır. Unutmayın ki siz bir evliliğe adım atarken, temel motivasyonunuz yeni eşinizle birlikte size ait bir aile kurmaktır. Bu yeni ailenin size ait olabilmesi için bu aileyi oluşturacak tüm etmenlerle ilgili kararları siz ve eşinizin verdiğinden emin olun. Örneğin hangi semtte oturacağınız, evinize televizyon alıp almayacağınız veya hangi eşyaları alacağınız gibi konular mutlaka sizin ve eşinizin kararına bağlı olmalıdır. Başkalarının beğenip aldığı mobilyalarla, perdelerle ve halılarla donatılmış bir evi kendi eviniz olarak görmek bile size zor gelebilir veya hiç oturmak istemediğiniz ama sadece eşinizin ailesine yakın diye oturmak istediği bir semte alışmanız zaman alabilir ve hiç yoktan evliliğinize problemlerle başlamanıza yol açabilir. Bu problemler birçok kişi için problem bile sayılmayabilir, "Oo biz neler çektik, bu da dert mi?" diyenlerle sık sık karşılaşsınız. Ama unutmayın, siz farklısınız, sizin öncelikleriniz ve ihtiyaçlarınız farklı. Sizin tolere edebileceğiniz şeyler başka. Bunlar üzerinde düşünüp, eşinizle önceliklerinizi paylaşıp, birlikte yeni kuracağınız ailenin sizin kendi ailelerinizden farklı olacağını altını çizin.

Önceki yazılarda her ne kadar ailelerinizin sizi yetiştirme tarzının evliliğinize etkileri olacağından bahsetmiş olsak da, evlilikle ailelerinizin dışında size ve eşinize ait yeni bir hayat kurmaktan bahsediyoruz aslında. Bazen bu yeni hayatı kurma görevini ailelerinize bırakırsınız, bu daha güvenli bir seçenekmiş gibi görünür, işler yolunda gitmediğinde de ailenizi suçlayıp işin içinden çıkarsınız. Yeni hayatı kurma görevini kişinin kendine ve eşine vermesi daha zor olanıdır, daha fazla çaba ve sorumluluk gerektiren yoldur; ama sonuçları uzun dönemde daha tatmin edici olacaktır.

kh

Kaynaklar

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In J. P. Guerlin. (Ed.). Family Therapy. New York: Gardner.

Jenkins, S. M., Buboltz Jr., W. C., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of Self and Psychosocial Development. Contemporary Family Therapy, 27(2), 251-261. doi: 10.1007/s10591-005-4042-6.