

EVLİLİĞİN İLK YILLARI

Bazı sıkıntılar evliliğin gidişatını belirler mi? Benzerlikler nasıl elde edilir? Sosyal medyada mahremiyeti bozmanın etkileri nelerdir? Evlilikten yüksek ve düşük beklentileri olanların arasındaki fark ve sonuçları nelerdir?

Evlenmek insan hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Evlilik, ben iken biz olmaktan çok daha fazlasını ifade eder. Birçok kişi için evlilik kararı almak çok ciddi anlamda stres yaratır. Araştırmacılar insanların yaşadıkları en stresli yaşam olaylarını derecelendirdiklerinde evlilik 3. sırada, boşanma ise 4. sıradadır. Evlilik adeta yeni bir yaşam formunda hayatımıza devam etmek gibidir; edinmemiz gereken yeni roller, birlikte yaşadığımız yeni biri ve sayısız sorumluluk hayatımıza dâhil olur. Özellikle evliliğin ilk yılları bu yeniliklere alışma sürecini kapsar. Cicim ayları her evli çift için geçerli olmayabilir. Bazı çiftlerde bu aşama son derece kısa sürer ve alışma süreci tüm gerçekçiliğiyle karşımıza çıkar. Evlilik deneyimi kadın ve erkekte farklı yaşanır. İki tarafa da yeni roller yüklenir, eş olmak, gelin olmak, damat olmak, anne ve baba olmak gibi. Tabi bu rollerin gereklilikleri de birbirinden farklıdır. Örneğin ülkemizde genelde erkekten beklenen, evi maddi olarak geçindirmek iken, kadından evin temizliği, yemek hazırlanması, çocuk bakımı gibi sorumlulukları yerine

getirmesi beklenir. Tabi artık ev geçindirme sorumluluğu birçok ailede hem kadına hem de erkeğe yüklenmiş durumdadır.

Evliliğe alışma sürecinde veya herhangi bir ikili ilişkide çatışmaların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Evlilik araştırmacısı John Gottman evliliklerde çatışmaların/tartışmaların normal, hatta sağlıklı olduğunu belirtiyor. Burada en önemli konu çiftler arasındaki bir takım çatışmaların çözülemeyeceğini bilmemiz gerektiğidir. Bu tür çatışmalar varoluşsal meselelerle ilgili olabilir. Paramızı neye harcadığımız örneğin bizim için farklı anlamlar ifade eder, kimileri parayı bir sigorta gibi görür ve biriktirmekten daha çok hoşlanır; kimileri için ise para daha iyi bir hayat sürmek için bir araçtır ve bu kişiler günlük yaşamayı sever ve eline geçen parayı kısa süre içerisinde harcar. Çiftler birbirlerinin alışkanlıklarına evlenmeden önce mümkün olduğunca aşına olmalıdır ve bu alışkanlıkların çok büyük ihtimalle evlendikten sonrada değişmeyeceğini bilmelidir. Böylece bizi rahatsız eden alışkan-

lıklara tahammül edip edemeyeceğimizi görebilir ve buna göre karar verebiliriz.

Cicim Ayları: Hayal mi Gerçek mi?

Binlerce hayal kurdunuz, sabırla beklediniz, o kadar strese girdiniz ve sonunda sevdiğinizle evlendiniz. Birçok çift için ilk aylar muhteşem geçer: birbirinize karşı son derece nazik, anlayışlı ve sevgi dolu olursunuz. Öyle bir rüyadır ki bu hiç uyanmak istemezsiniz ve bu rüyayı devam ettirmek için elinizden geleni yaparsınız. Bazı evliliklerde ise cicim ayı son derece kısa sürer ve çiftler hemen evliliğin sıkıntılı yanlarıyla karşılaşmaya başlar. Bu sıkıntıların temelinde farklı geçmişlere ve alışkanlıklara sahip iki kişinin aynı evde yaşamaya alışması süreci vardır. Peki, bu sıkıntılar evliliğin gidişatını belirler mi? Hem evet, hem hayır. Evet; çünkü bazı farklılıklara ne yaparsanız yapın alışamayabilirsiniz ve karşılıklı fedakârlığa da yanaşmıyorsanız problemlerli bir evlilik yaşayacağınız düşünülebilir. Hayır; çünkü bu alışma döneminden birbirinizi

anlayarak ve karşılıklı fedakârlıkta karar kılarak çıkarsanız evlilikte en faydalı başa çıkma yolunu bulduunuz demektir ve böylece gelecek çatışmalardan da minimum hasarla evliliğinizi sürdürmeye devam edebilirsiniz. Evliliklerinin ilk yıllarındaki çiftlerle yapılan bir araştırmada çiftlerin birbirlerine benzer olduklarını düşündükleri evliliklerde, evlilikten alınan doyumun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Peki, bu benzerlik nasıl elde edilir? Aslında hem İslam'daki denklik ölçüsünü hem de davul bile dengi dengine çalar atasözünü düşünürsek, belli bir oranda benzer yaşantılara, inançlara ve hedeflere sahip kişilerin birbiriyle evlenmesinin önemini bir kez daha görmüş oluruz. Bir diğer araştırmada benzerlikleri olduğunu düşünen çiftlerin birbirlerini uzun dönemde daha çekici buldukları gözlenmiştir. Bu benzerlik, kişilerin hayata karşı ortak bir anlayışa sahip olmasından dolayı daha az çatışmaya ve daha uzun süren evliliklere vesile oluyor. Tam tersi durumda ise, çiftler arası benzerlik az olduğunda, bu evlilikten beklentilerde ve rollerde bir farklılığa yol açıyor ve çatışmalar artıyor (Montoya, Horton & Kirchner, 2008).

Instagram Çiftleri ve Mahremiyetin Sonu

Sosyal medya sınırlarımızı aşmamız için bizi her geçen gün daha da fazla zorluyor. Haliyle mahremiyet de geçmişe ait bir konsept olarak görülüyor. Yaşadığımız çağa bilgi çağı deniyor. Online platformlar bilgiye ulaşma ve paylaşmada en büyük yardımcımız. Peki ne kadarına artık çok fazla bilgi diyeceğiz? Paylaşılan bilginin niceliği ve niteliği konusu bir süredir konuşulur oldu. Örneğin Instagram isimli platformda, kullanıcılar, paylaşımlarını fotoğraflar üzerinden yapıyorlar. Hayatlarındaki en ince detayları, evlerinin her köşesini, ailelerini, arkadaşlarını, eşlerini, çocuklarını, balayı suitlerini ve arabalarını paylaşıyorlar. Aslında yaptıkları şey bir açıdan evlenmeyi planlayan gençler için bir standart belirlemek. Peki bu standarda kaç kişi sahip olabilir? Ya da bu standardın anlamı evlenmeyi düşünen gençler için nedir? Bunlar olmazsa çiftler evlenmesin ya da evlense de mutlu olamazlar zaten gibi bir sonuca mı ulaşmamız gerekiyor? İki gönül bir olunca samanlık seyran olur sözü de mahremiyetle aynı kaderi mi paylaşacak? Evde kısır yapmaktan sıkılıp cupcake'e terfi eden kadınlarla, baba parasıyla edindiği mallar aracılığıyla testosteron sava-

şına giren erkekler kimi ve neyi temsil ediyor? Bunların evliliğe yansması da ayrı hayatlar yaşayan karı kocalardan, bakıcılara bırakılan çocuklardan çok daha fazlası. Bunun tek çözümü bu kişilerin hesaplarını takip etmemek değil; kendi gerçekliklerimizin farkında olmaktır.

Nesiller Arası Aktarım

Evlenerek kurduğumuz yeni ailemiz, evlenmeden önce sahip olduğumuz ailemizden ister istemez etkilenir. Hatta geçmişte bazı araştırmalar ebeveynlerimizin evlilik kalitesinin (evliliğe uyum, evlilikten alınan doyum vs.), bizim evliliğimizin kalitesini etkilediğini göstermiştir (D'Onofrio et al., 2007). Bu özellikle kadınlar için daha fazla geçerlidir. Yani kadınların ebeveynlerinin evlilik kalitesi, ilerideki

evlilik kalitesini erkeklerinkinden daha fazla etkilemiştir. Ebeveynlerimizden gelişim sürecinde bir sürü şey öğreniriz, bu araştırmanın sonuçlarına bakılırsa, nasıl eş olunacağıyla ilgili de bir kaç şey kapmış olabiliriz. Burada belki de ailemizden edindiğimiz en kilit özellik çatışmaçözme biçimidir. Evlilikte ne kadar yapıcı veya yıkıcı çatışmaçözüm stratejisi kullandığımız evlilik kalitesi ve doyumuyla doğrudan ilişkilidir. Bu çatışma çözümü becerilerini de çoğunlukla kendi ebeveynlerimizden ediniriz (Dennison, Koerner, & Segrin, 2014). Ancak yine de umutsuz değiliz; çünkü kişi her zaman hatalarından öğrenebilir, kendi davranışlarını gözlemleyerek işe yaramayan başa çıkma yollarının yerine alternatifler arayabilir.

Kaçınılmaz Çatışma

Yapılan araştırmalar evliliğin ilk yıllarında evlilikten alınan doyumda bir düşüş olduğunu göstermiştir. Bunun sebebi evlendikten sonra bir anda çiftler arasında bir çatışmanın patlak vermesi ve çatışmaların artarak devam etmesi değildir. O çatışmalar aslında her zaman vardır ve ortaya çıkmayı bekliyordurdur. Ortaya çıktıklarında da evlilik devam ettiği sürece çatışma devam eder. Tabi çiftlerin evlilik doyumunu düşürmesi artık bu çatışmalara yönelik toleransın zamanla gitgide azalmasıyla ilişkilidir (Lavner, Karney, & Bradbury, 2014). Ancak bir araştırmada evliliği hayatının merkezine koymayan, daha çok kendini işine veren, arkadaşlığı önemseyen ve evlilikten çok da fazla beklentisi olmayan çiftler, evlilik içi çatışma-

ları son derece normal görür ve bu durumu çözmek için yardım aramaya gitmez ve bu durum evlilikten aldıkları doyumuda etkilemez; çünkü zaten beklentileri son derece düşüktür. Bu çiftler genelde evliliği sürdürme eğilimindedirler. Peki evlilikten yüksek beklentileri olanların durumu ne olur? Onlar da çatışmaları için yardım arar veya boşanma seçeneğinin ardından gidebilirler. Aynı araştırmada evlilik içi çatışmanın zamanla artmadığı, ilk başlarda ne kadar çatışma varsa, evliliğin ilerleyen yıllarında da o kadar çatışma olduğunu göstermiştir (Huston, Caughlin, Houts, Smith, & George, 2001). Bütün bu araştırma sonuçları ne anlama geliyor? Çiftler evlilik öncesinde evliliğin ilk yıllarıyla ilgili fazla olumlu beklentilere kapılmaktansa, var olan zorluklarla ilgili birbirleriyle açıkça konuşmaya odaklanmalıdırlar. Böylece çözümü olmayan ya da çözüme dirençli çatışmaları çözmeye çalışılmaktansa, enerjilerini çatışmayı iyi bir şekilde anlama ve yönetmeye çalışmak daha gerçekçi bir yoldur.

Alışma Sürecini Kolaylaştıracak Birkaç Öneri

- Evlilikten beklentilerinizi karşı tarafın bildiğine emin olun ve karşılıklı fedakârlık yapmaya açık olun.
- İlk yıllar alışma dönemleridir, bu dönemde birbirinizi daha iyi tanımaya, farklılıklarınızı kabullenmeye ve fedakârlık yapmaya çalışın. Karşınızdakini değiştirmeye çalışmak son derece gereksiz ve yıpratıcı bir çabadır. Unutmayın, onunla evlenirken hem olumlu hem de olumsuz özellikleriyle eşinizi kabul ettiğinizi hatırlayın. Siz uyumlu olmaya bakın.
- Çatışmalar kaçınılmazdır; ama sizin gece yatağa mutlu gitme kuralınız olsun, bazı insanlar bir tartışmadan sonra sakinleşmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyabilir, kendinize bu zamanı verin.
- Boşanma beklentisiyle evliliğinize başlamayın. Eğer gerçekten asla alışamayacağınız ve fedakârlık yapsanız da mutlu olamayacağınız bir evlilikteyseniz başka; ancak boşanma fikri aklınızda oldukça ilişkiyi oraya sürükleyecek hal ve tavırlara farkında olmadan bürünürsünüz.
- Evlilikte görev dağılımı yapın. Kim nelerden sorumlu önceden belirleyin.
- Affetmek hem sizi hem de karşı tarafı iyileştirir. Affetmek karşınızdaki kişinin yanlış yapmadığı

anlamına gelmez; sadece sizin o davranışı hayatınızın merkezine alarak, kin ve üzüntü denizinde boğulmanızı engellemiş olur.

- Eşinizin hoşuna gitmeyen davranışlarından şikayet etmek yerine, ona ne istediğinizi söyleyin.
- Çatışma yönetimini öğrenin. Bir sorun çıktığında sessiz kalmak, karşılık vermemek ve çekip gitmek o çatışmanın çözüldüğü anlamına gelmez.
- Yumuşak başlangıçlar yapın. Canınızı sıkan bir durum olduğunda bu konu hakkında konuşmak için ondan izin isteyin, ikinzin de hazır olduğu bir zamanda tartışmayı yapın.
- Sabırlı olmayı öğrenin. Kur'ânı Kerim de sabırlı olmak sık sık tavsiye edilmiştir. Ama tabii bunun da bir sınırı olduğunu unutmayın. Size alenen zarar veren bir eşe ve evliliğe sabretmek zorunda değilsiniz.
- Son olarak bu önerilerin hem kadınlara hem de erkeklere hitap ettiğini hatırlatmak isterim.

Kaynakça

1. Dennison, R. P., Koerner, S. S., & Segrin, C. (2014). A Dyadic Examination of Family-of-Origin Influence on Newlyweds' Marital Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 28(3), 429-435. doi: 10.1037/a0036807
2. D'Onofrio, B. M., Turkheimer, E., Emery, R. E., Harden, K. P., Slutske, W. S., Heath, A. C., Madden, P. A. F. and Martin, N. G. (2007). A Genetically Informed Study of the Inter-generational Transmission of Marital Instability. *Journal of Marriage and Family*, 69, 793-809. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00406.x
3. Huston, T., Caughlin, J., Houts, R., Smith, S., & George, L. (2001). The connubial crucible: newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 80(2), 237-252.
4. Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2014). Relationship Problems Over the Early Years of Marriage: Stability or Change?. *Journal of Family Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037752>
5. Montoya, R. M., Horton, R. S., & Kirchner, J. (2008). Is actual similarity necessary for attraction? A meta-analysis of actual and perceived similarity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 889-922. doi:10.1177/0265407508096700