

MUTLU BİRLİKTELİĞİN SIRRI

Uzman Psikolog
Seda Bircan

Yüz yıllardır romantik ilişkiler üzerine şiirler, romanlar, şarkı sözleri, film senaryoları ve tiyatro oyunları yazılıyor. Aynı zamanda aşkı ve sevgiyi anlamaya ve tanımlamaya çalışıyoruz. Aşk, sevgi gibi duyguları birkaç cümleyle kalıplaştırmak istiyoruz. O kalıplara inanarak hayatımıza yön vereceğimizi düşünüyoruz. Karşımıza çıkan alternatifler arasında kayboluyoruz.

Kayıp bir benlik ne istediğini bilebilir mi?

Âşık olabilir mi?

Dünyanın bilinen en eski aşk şiiri ve şarkısı olan çivi yazılı tabletin Sümerler' e ait olduğunu biliyor muydunuz? (Elbette aşkın tarihi, yazının bulunmasından çok daha eskidir...)

Mutlu bir çift gördüğünüzde mutluluklarının sırlarını sorguluyor musunuz?

En son ne zaman partnerinizi bir romantik komedi filmine götürdünüz?

Partnerinizin gözlerinin içine bakarak en son ne zaman bir şiir okudunuz?

Ya da siz hayatınız boyunca hiç şiir ezberlediniz mi?

En son ne zaman bir aşk romanı okudunuz?

En son ne zaman duygularınızı içtenlikle ifade ettiniz?

En son ne zaman partnerinizin güldüğünü gördünüz?

O gülen gözlerin anlamını bulabildiniz mi?

Peki, görmeyi, dinlemeyi ve anlamayı ne kadar beceriyorsunuz?

Modern yaşam koşullarının getirdiği yükler altındayken semaya bakmak mümkün müdür?

Unutuyoruz...

Unutuluyoruz...

Unutmaktan yakınıp duruyoruz...

Günümüzde boşanmaların giderek arttığına tanık olmaktadır. Sosyolojik nedenlere bakıldığında; kadının eğitim düzeyi ve çalışma yaşamına katkısının giderek artması, toplumda üstlenilen rollerin etkisi, o rollere yüklenen anlam ve sorumluluklar kadına ve erkeğe bakış açısını değiştirmektedir. Bu da kadın-erkek çatışmalarının başlıca nedenleri olabilmektedir. Günümüzde kadınların eğitim düzeyi ve iş yaşamına katkısının artmasıyla kadının toplum içindeki statüsü artmaktadır. Böylece geçmişe bakıldığında, günümüzde kadınlar sosyal ve ekonomik anlamda daha bağımsız olmaktadır. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, ilişkilerin bitmesinin pek çok farklı sebebi olabilir. Bireylerin kişilik yapıları birlikteliğin dinamiğini olumlu ya da olumsuz bir biçimde etkiler. Bireylerin karşılıklı bireysel sınırlarına fazla müdahalede bulunma, duyulan saygının giderek azalması, karşı tarafın varlığını ya da değerini gerektiği kadar hissettirememesi, empati kuramama, ilişki için gerekli ihtiyaçların karşılanamaması, sorunlarla baş etme becerilerinin zayıf olması gibi temel nedenlerden bahsedilebilir. Sağlıklı iletişim kuramamak, duyguları tanıma ve ifade etme noktasında eksiklik yaşamak ve en önemlisi cinsel istek ve beklentilerin paylaşılamaması toplumumuzda en sık karşılaşılan ilişki sorunları arasındadır.

Bir ilişkide sağlıklı iletişim, karşılıklı anlayış, hoşgörü, içtenlik ve en önemlisi uyumdur. Bir ilişkide fiziksel ve ruhsal uyum çok önemlidir. Fiziksel uyum için eşlerin birbirine karşı ilgi ve istek duyuyor olması gerekir. İlişkilerde cinsel yaşam fiziksel ve ruhsal uyum için önemlidir. İlişkilerde cinsel uyum süreci birlikte öğrenme süreci olarak değerlendirilebilir. Cinsel uyum için iletişim de çok önemlidir. Sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşam için eşlerin sorunlarını çekinmeden konuşabilmeleri, cinsel konularda bilgilenerken hem cinselliği hem de birbirlerini tanımaya çalışmaları ve birbirlerini yönlendirmeleri gerekmektedir. Sağlıklı ve mutlu cinsel yaşam hem fiziksel hem de ruhsal doyumu beraberinde getirmektedir. Cinsellik, bir ilişkide sadece fiziksel doyum sağlama aracı değildir. Cinsel isteklerin hem fiziksel hem de ruhsal anlamda doyurulması gerekir. Gerçek cinsel birleşme aslında budur. Ancak cinsel paylaşım derken anlatmak istediğim sadece cinsel tatmin değil, çiftlerin cinsel yaşamları ile ilgili konuları rahatlıkla birbirleriyle konuşabilmeleridir. Bunları konuşamamak bir ilişkinin çıkmazı olabilir. Konuşabilmek ise fiziksel ve ruhsal uyumu yakalamalarını sağlayabilir.

Son zamanlarda artan bilinç ile çiftlerin cinsel yaşamları hakkında konuşmayı denediklerini ancak bireylerin istek ve beklentilerini karşı cinse ifade etme konusunda çok da rahat olamadıklarını görmek mümkün. Bunun sebebi toplumsal öğretiler ve geliştirilen yanlış inançlardır. Pek çok şeyin ayıp olarak görüldüğü bir toplumda yaşadığınız düşünülürse düşünce ve duygularınızı ifade etmekle ilgili çekingen bir tutum geliştiriyorsunuz. Toplumumuzda özellikle cinsel konuları konuşabilmek çok uzun yıllar ayıp olarak değerlendirildi ve bu zihniyetin günümüze kadar getirdiği kalıntıları bir anda silmemiz pek mümkün olmuyor.

Çift uyumu olup olmadığı fikir birliği, çift tatmini, çift birlikteliği ve duygulanım ifadesi gibi ana başlıklar altında değerlendirilebilir. Eğer bir çift önemli konularda birlikte karar alabiliyor, farklı düşüncelere sahip olsalar bile uzlaşabiliyor, sağlıklı iletişim kurabiliyor, cinsel birliktelikte doyuma ulaşabiliyor, kaliteli zaman geçirebiliyor, tartışma olduğunda sakin kalmayı başarabiliyor, olumlu ve ya olumsuz duyguları sağlıklı bir biçimde ifade edebiliyorlarsa uyumlu bir çift olduklarını söylemek mümkün olacaktır.

İlişkiyi başlatmak kadar sürdürebilmek de önemlidir. Öncelikle ilişkide birbirlerini iyi tanımak ve sahip olduğu kişilik özellikleri ile kabul etmek gerekir. Birini değiştirmeye çalışmak hatta zorlamak, o kişinin bireyselliğine müdahale etmek demektir. Çiftlerin her zaman mutlu ya da mutsuz olmaları mümkün değildir. Dolayısıyla mutlu olabileceklerine inandıkları ortak zevkleri keşfetmeleri gerekir. Mutsuz oldukları zamanlarda ise, yaşadıkları olumsuzlukları birlikte değerlendirme ve o olumsuzluklarla baş edebilme noktasında sorumlulukları eşit bir biçimde paylaşmak gerekir. Sağlıklı iletişim yollarını öğrenmek paylaşım ve sorunlarla mücadelede önemlidir. Duyguları özellikle de sevgiyi ifade etme biçimi de çok önemlidir. Başka önemli bir nokta ise karşılıklı saygıyı yitirmemek için çaba göstermektir.

İnsanlar ilişkilerinde ağırlıklı olarak olumsuz durum, duygu, davranış ve olayları hatırlamaya ve hatırlatmaya eğilimlidir. İlişkiyi gözden geçirirken olumlu durum, duygu, davranış ve olayları da unutmamak gerekir. Hatta olumlu yaşantıların olumsuz yaşantıların önüne geçmesine izin vermemek gerekir. Mutluluk ulaşılması zor bir duygu değildir. İnsanlar aşk ve mutluluk gibi duygulara hep ulaşılacak istenen ancak ulaşılamayan duygular olduğuna inanırlarsa hayal kırıklığı yaşayabilirler. Çünkü gözümüzde büyüttüğümüz kadar ulaşılmaz değiller. Bu noktada insanların istek ve beklentilerinin neler olduğunu bilmesi önem kazanmaktadır.

İnsanoğlu zamanla değişen bir varlıktır. Deęiřimin önüne geçmek imkânsızdır. Yaşam içinde elde edilen deneyimler ile düşünceler şekillenir. Bu düşünceler ise zaman içinde duygu ve davranışlarını etkiler. Hiç kimse ilişkinin başladığı günkü hali ile kalmaz. Toplumumuzda sıklıkla “Eşim çok değişti”, “Bu adam benim tanıdığım adam değil”, “Bu kadınla evlendiğim zaman daha farklıydı” gibi söylemler duyarız. Kimse, o görüp etkilendiğiniz hatta sevdiğiniz yirmi yaşlarındaki gibi kalmıyor. Bu noktada, fark edilmeyen şey insanın zamanla değiştiğı gerçeğidir. Mutlu birlikteliğin sırrı, karşılıklı değişim ve gelişimin fark edilmesi ve değişen ve gelişen kişiye uyum sağlamaktır.