

ÖNSÖZ



Eksik bırakıldık...

Sevgiden, şefkatten, ilgiden, huzurdan...

İnsanın en temel ihtiyaçlarından eksik bırakıldık...

Ruhumuz bu eksiklikleri tamamlama telaşı içerisinde hayat yoluna devam ederken evlendik...

Bu eksikliklerin faturasını belki de eşimize kesmeye çalıştık. Geçmişte alamadığımız o sevgi ve şefkati eşimizden alma çabasına girdikten sonra ise evliliğimizi bir çıkmaza soktuk. Ne şefkat ihtiyacımız karşılandı ne de mutlu bir evliliğimiz oldu günün sonunda.

Meslek hayatımda binlerce insan tanıdım, yüzlerce çiftle görüştüm. Hemen hemen hepsinin problemlerinin altında geçmişte alamadıkları o temel ihtiyaçlar olduğunu gördüm. Hepsi eşlerini o ihtiyaçlarına göre şekillendirmeye çalışıyor ve günün sonunda yorgun düşüyorlardı. Evlilikleri artık bir “evcilik oyunu”nu andırıyordu. Bu tarz ilişkilerde bir taraf şefkat dilenirken diğer taraf kendisini eşine ebeveynlik yaparken bulur.

Karşınızdakinin ihtiraslarına kurban gitmeden önce kendinize şefkat vermeyi öğrenmeli ve ilişkide yanlış unsurları aramayı bırakmalısınız. Bilin ki çocukluğunuzda yaşayamadığınız o şefkati karşınızdaki size vermeyecek. Sevgi ve şefkati bu nedenle kendinize vermeli, eşinizle olan ilişkinin şehvet üzerine inşa edilmesi gerektiğinin farkına varmalısınız.

Peki, geçmişte alamadığımız sevgi ve şefkati nasıl geri kazanacaksınız?

Eşinizle aranızdaki şehvet duygusunu nasıl güçlendireceksiniz?

Romantizmin ve erotizmin nasıl yaşanması gerekir?

Eşe ebeveynlik yapmak neden bu kadar tehlikelidir?

“Evlilikte Şehvet Şefkat Dengesi” ile tüm bu soruların cevabını bulacaksınız. Bir hayatınız var ve bu hayatı en güzel şekilde yaşamak sorumluluğunu taşıyorsunuz. Unutmayalım ki sağlıklı bir evlilik; sağlıklı çocuklar ve sağlıklı bir toplum demektir. Şefkatin ve şehvetin dengesini ayarlayabildiğiniz sağlıklı bir evlilik yaşayabilmeniz dileğiyle... Dilerim ki bu kitap aracılığıyla evliliğinizde olumlu değişiklikler meydana getirebiliriz.

Fatih Reşit Civelekoğlu



BİRİNCİ BÖLÜM

**EVLİLİKLERDE ŞEFKAT,
ŞEHVETİ ÖLDÜRÜR**





Evliliği Tehdit Eden Problem: Karılıp Katılmamak

Evlilik, iek yetiştirmeye benzer. Ona yeterince zaman ayırmaz ve bakım gstermezseniz kurur. Evlilik de böyledir, çiftler arasında evliliği besleyecek unsurlar yok olduğunda ayrışma gerçekleşir. Evlilik kadın ve erkeği ruhsal, psikolojik ve bedensel olarak tamamlayan bir olgudur. Birbirlerini tamamlayıp güzel bir uyum yakalandıklarında ise gerçek bir “bir olma hli” ve eşler arası “karılıp katılma” gerçekleşir. Hayatta mutluluğu yaşamak istiyorsak evliliklerimizi mutlu bir birlikteliğe dönüştürmemiz şarttır.

Nedir mutlu evlilik?

Eşlerin birbirlerini değiştirmeye çalışmadan oldukları gibi kabullendikleri, her konuda birbirlerinin yanında oldukları, romantizmi ve erotizmi doğru yaşayabildikleri evlilikler, eşlerin karılıp katıldıkları mutlu evliliklerdir.

Kadın ve erkek, psikolojik ve fizyolojik olarak birbirinden oldukça farklı yaratılmıştır. Tüm bu farklılıklara rağmen aralarında gcl bir çekim bulunur. Bu ekim kadın ve erkeğin birbirlerine olan ihtiyaçlarının bir göstergesidir, diyebiliriz. Hayatın her alanında kadın ve erkek birbirini tamamlar. Hayatı tek başına gğsleyen bazı insanlar, yalnızlığı savunsa da kişi kendini en güzel şekilde bir eş ile tamamlayabilir. Bu tamamlanma

ruhsal, psikolojik ve bedensel olarak insanın ihtiyaç duyduğu bir olgudur.

Eşiniz, yol arkadaşınız, bir kez hayatınıza girmişse kader sizi birbirinize uygun görmüş demektir. Sizi ona yaklaştıran içsel ve çevresel faktörler sayesinde bu kararı verirsiniz. Siz kararı kendiniz özgür iradenizle verdiğinizini sanırsınız. Oysaki psikolojiniz, duygularınız, genleriniz bile sizin bu kararı vermenizde rol oynar ve kader ağlarını örer. Fakat evlilikte yaşanan problemler bu kaderi kabullenip ömür boyu aynı kaderde kalacağınız anlamına gelmez. “Evlilik kader, mutluluk tercihtir” sözü mutluluğu her evlilikte yakalayabileceğinizin kanıtıdır. Mutlu bir evlilik, karılıp katılabildiğiniz bir eş, sıcak bir yuva yapacağınız tercihlerle her koşulda mümkündür. Bunun yanında evliliklerin romantizm ve erotizm ekseninde kurulması da son derece önemlidir. Çünkü evlilik dediğimiz olgu, bir erkek ve bir kadının birbirlerini şehvet ekseninde arzulanması ile meydana gelir. Dolayısıyla onların bu birlikteliğini diğer insanlarla olan ilişkilerinden ayıran en önemli özellik, birbirlerine duydukları şehvettir. Eğer şehvet olmasa bu birliktelik arkadaşlığa dönüşmüş demektir. Beynimizde bizi korumak için tasarlanmış, şefkat duyduğumuz –yakın ilişkide bulunduğumuz– kişilere karşı şehvet gözümüzün kapandığı bir sistem vardır. Beynimiz bize diyor ki şefkat varsa şehvet yok!

İnsanoğlunun ihtiyaçlar hiyerarşisinde, ilk sırada beslenme-barınma gelir. Daha sonra sevme, sevilme, anlaşılma vs. gelir. Şefkat bu ihtiyaçların en önemlisidir. Doğduğumuz andan itibaren anne-babamızın şefkatine muhtacız. Biz bu şefkati yeterli ve zamanında alamadığımızda yaşımız kaç olursa olsun gördüğümüz herkeste şefkat arayışına girebiliriz. Evet, isterse- niz 50 yaşında olun, kaç çocuğunuz olursa olsun, ne kadar büyük işler başarmış olursanız olun geçmişte alamadığınız o şefkat yoksunluğunu her zaman çekersiniz.

Böyle bir kişi şefkat beklentisiyle evlilik gerçekleştirdiğinde, bunun faturasını genelde en yakınında bulunan eşine kesiyor; eşinden şefkat alma çabası içine girdiğinde ise ilişkinin dinamikleri resmen çalkalanıyor.

Mutlu Çiftlerin Beş Temel Özelliği

- Birbirlerinden gelen hamleleri ve sinyalleri hemen algular ve yanıtlarlar.
- İlişkilerinde yakınlığa ve cinselliğe önem verirler.
- Her biri diğerinin gelişimini ve yeni şeyler öğrenmesini destekler.
- Problemleri, çözmeleri gereken ortak sorunlar olarak görürler.
- İkisi de birbirlerinin hayatına yoğun bir ilgi gösterir. Daha iyi öğrenmek ve anlamak için birbirlerine sorular sorar.

Şefkat Eksenine Kayan İlişkide Neler Olur?

Şefkat eksenine kayan bir ilişkide eğer erkek şefkat arayışında ise eşini annesi gibi görmeye başlar; kadın da erkeği oğlu gibi görüp annelik yapar. Tam tersi senaryoda, kadın şefkat arayışı içerisinde ise erkeği babası gibi görmeye başlar ve erkek de âdeta ona babalık yapar. Her iki durum da artık bizim “evlilik” olarak tanımladığımız olgudan oldukça uzaktadır. Ortada iki yetişkinin yaşadığı sağlıklı bir birliktelik yoktur. Aksine birbirlerinden şefkat bekleyen, geçmişin acısını çıkarmak için birbirlerine tutunmuş iki kişi vardır. Bu kişilerden biri ebeveyn iken diğeri onun çocuğudur. Oynadıkları oyunun adı da “evcilik”tir. İşte bu dakikadan sonra evliliğin içi boşalmaya başlar. Sorunlar daha da büyür.

Biz fitrat üzere olur ve fabrika ayarlarımızı korursak ilişkideki bağışıklığımız güçlü olur. Sağlam ve tutkulu bir birliktelikte eşler birbirlerine odaklanırlar ve kolay kolay yıkılmazlar. Romantizm ve erotizm eksenindeki ilişkiler için olayların üstesinden gelmek çok daha kolay olacaktır çünkü bu eksendeki ilişkide sevgi canlıdır ve ilişkiyi besler. Bir problem yaşadıklarında bu eksende birbirleriyle daha kolay iletişim kurarlar. Böylece fikir farklılıkları, bırakın sorun oluşturmaya “karılıp katılmak” için bir fırsat oluşturur.

Oksitosin, diğeri bir deyişle aşk hormonu, kadınlarda daha çok romantizm evresinde salgılanırken erkeklerde daha çok erotizm evresinde salgılanır. Bu hormonun salgılanması her iki taraf için de oldukça gereklidir ve yetişkince yaşanan bir evliliğin olmazsa olmazıdır. Bu hormonu harekete geçirmek için en ufak bir dokunuş, bir gülüş, bir söz yeterlidir. Fakat dikkat edilmesi gereken nokta bu dokunuşların baş okşar gibi şefkat ekseninde değil, şehvet ekseninde olmasıdır.

Romantizm erotizmi, erotizm romantizmi besler. Ancak bunlar bir ilişkide yoksa o ilişki ateşinin sönmesi kaçınılmazdır. Bu nedenle, ilişkilerde aradaki duygusal bağ için romantizm ve erotizm çok önemlidir. Eşler arasındaki romantizmi ve erotizmi düzeltmek için hiçbir zaman geç değildir. Yetişkince bir ilişki bir gün dahi yaşansa insana mutluluk verir. Bunu kazanmak için elinizdeki imkânları en doğru şekilde kullanıp evliliğinizi düzeltme fırsatı yakalayabilirsiniz.

Unutmayın! Emek, kaynak ve zaman harcanmadan ilişkide güzel bir yol almak mümkün değildir.

Şehvet ve Şefkat Nedir?

Şefkat ve merhamet çoğunlukla aynı şeylerdir. Fakat eşe karşı gösterilen fazla şefkat karı-koca ilişkisindeki dengeleri bozmak-

tadır. Çünkü eş ile oluşturulması gereken ilişkinin asıl unsuru şehvettir. Allahu Teâlâ'nın bize vermiş olduğu şefkati gösterebileceğimiz en güzel alan çocuklarımızdır. Buradan ne anlıyoruz? Eşe şefkat duygusunu yoğun hissedenden kişiler, aslında eşlerini çocukları gibi gören kişilerdir.

Eşimize dönmemiz gereken yüz, şehvet yüzüdür. Burada şefkat vermek kadar şefkat aramak da tehlikelidir. Bazı kişiler geçmişte anne-babasından alamadığı şefkati, eşten alma arzusuna giriyor. Maalesef bu, beyhude bir çabadır. Şefkat aynen suyun demiri paslandırdığı gibi evliliği de çürütür.

Şehvet ise evliliğin yapısında bulunması gereken en önemli araçtır. Şehvetin olmadığı bir evlilik, arkadaşlıktan öteye gidemez. Romantizm ve erotizm doğru anlamda yaşanamaz. Bu da evlilikte sorunları beraberinde getirir. Eğer ilişkinizde çözülemeyen sorunlar varsa romantizm ve erotizm dengesini sağladığınızda sorunlar kendiliğinden çözülecektir zaten.

Peki, eşe şefkat duygusunu fazlaca hissetmemizin sebebi nedir?

Bu duygunun altında "kaybetme korkusu" yatar. Bu korkuyu yaşayan kişiler genellikle her sorunu şefkatle halletmeye çalışırlar ve eşlerine karşı da şefkatle yaklaşırırlar. Eşini kaybetmekten korkan kişi, eşine fazlaca şefkat gösterir. Şefkati alan taraf ise bir çocuğun annesinin onu terk etmeyeceğini bildiği gibi eşinin de sürekli olarak orada olduğunu ve onu kaybetmekten korktuğunu bilir. Bu tür bir ilişki bir anne-oğul ya da bir baba-kız ilişkisi gibidir. Evlilikte olmaması gereken bir ilişki türüdür.

Şefkat yerinde kullanıldığında çok güzel bir duygudur fakat onu yanlış yerlerde kullanmak da aynı derecede insanı mahveder. Lütfen Allah'ın bize vermiş olduğu, çocuklarımız için kullanmamız gereken o şefkat duygusunu eşimize karşı kullanmayı bırakalım. Bunun için eşimize en çok şehvet duygusu ile bağlı kalmayı öğrenmemiz gerekiyor. Fakat klinik tecrübelerime daya-

narak söyleyebilirim ki şehvet bu coğrafyadan çalınmış bir duygudur.

Bu coğrafyanın kadınları şehveti nasıl ortaya çıkaracaklarını bilmiyorlar. Özellikle kadınların kadınlıkları daha küçük yaştan itibaren anneleri tarafından törpüleniyor. O kadını yetiştiren annenin de kadınlığı zamanında annesi tarafından çalındığı için kendi kızına neyi, nasıl aktaracağını bilmiyor ve bu düzen nesilden nesile böyle devam ediyor. Bu yüzden bu coğrafyada kadınların birçoğu hayattaki problemlerle şefkat göstererek başa çıkabileceğini düşünüyor. Böyle bir durumda karşısında şefkatli bir kadın gören erkek de ne yapacağını bilemiyor. Yapısı gereği karşısında arzulayacağı ve şehvet duyacağı bir kadın isteyen erkeğin fıtratı bocalıyor. Hele de o erkeğin geçmişten gelen şefkat eksikliği varsa! Bu erkek eşiyse o açığı kapatmak için eşinin şefkatini istiyor.

Şefkat modunda olanların en belirgin özelliklerinden biri de cinsiyetlerinden soyutlaşmış olmalıdır. Kadınlık veya erkeklik, ebeveyn modunda olanlar için hiçbir şey ifade etmez. Onlar kıskanmaz, kıskanılmaz, romantizm ve erotizmi doğru yaşayamazlar. Bu yüzden ebeveyn modundan kurtulup yetişkin bir birey olmak istiyorsak önce kadınlığımızı/erkekliğimizi yeniden kazanmamız şarttır.

Eşimizin bize karşı kurduğu şefkat tuzağına düşmemek için hem kendimizdeki eksikleri bilmemiz hem de eşimizin eksikliklerini iyi gözlemlememiz gerekiyor.

Eşe karşı şefkat olarak bahsettiğimiz şey nedir?

Eşe bir “ebeveyn” gibi yaklaşmaktır. Örneğin “Çay getireyim mi? Aç mısın? Ben hallederim! Tırnakların uzamış. Sırtına kese yapayım, vs.” gibi cümleler ve bu cümlelerin altında yatan “Ben sana göz kulak olurum” mesajı, şefkatin somut olarak kendini gösterdiği alanlardır. Özellikle kadınların bu tarz davranışları

yaptıktan sonra “Hocam akşam olduğunda eşim kedi gibi kıvrılıp yatıyor, cinsel hayatımız yok denecek kadar az” yakınmalarını sıklıkla duyuyoruz.

Bilmemek ayıp değil, öğrenmemek ayıptır. Annemiz-babamız bize doğru kadınlık ve erkeklik modelini öğretemedi. Aksine şehveti baltalayacak şeyler yapmış olabilirler!

Bir danışanım diyor ki:

“Hocam, eşim cinsel konularda çok tutucu, diğer arkadaşarımla konuşuyorum hemen hemen hepimizin eşi aynı şekilde. Biz Anadolu'nun bir şehrindeyiz; burada bize öğretilen ‘erkeklerle ve cinsellikle alakalı her şey ayıptır’. Hatta eğer eşimizden hoşlanıyor ve bunu çok fazla belli ediyorsak kötü kadın olarak tanımlanıyoruz. Cinselliği sevmek diye bir seçenek yok.”

Deveye sormuşlar “Boynun neden eğri?” diye, “Nerem doğru ki?” demiş. Evet, atalarımızdan gelen bu yanlış kodlar, bizim beynimize işlendi fakat bundan kurtulacağız. Önce biz, sonra bizden sonra gelen nesiller bu döngüden kurtulmak zorunda.

Ne zaman ki bizler fitratımızdan uzaklaştık, şehvet kayboldu!

Bir danışanım anlatıyor:

“Hocam, kendimi psikolojik olarak geliştirdim, eşimle artık daha iyi ilişkiler kurduğumu düşünürken bir şeylerin eksik olduğunu fark ettim. Eşimin bana karşı tavırları, yaklaşımı hâlâ uzaktı. Ara ara bana erkek gibi yürüdüğümü, kollarımı aç aç dolaştığımı söylerdi. Arkadaşarıma sordum, onlar da bende bazı erkeksi tavırların var olduğunu söylediler.”

Erkeksi yürümek, erkeksi konuşmak; çoğu kadına geçmişte “ayıp” kavramının arkasında öğretilen “koşma, gülme, cilve yapma, sert dur, seni şöyle kız sanmasınlar” gibi telkinlerden geliyor. Bu durumda kendinize dışarıdan bakmayı öğrenmeniz gerekir hatta somut olarak da dışarıdan bakmak adına başkalarının sizi çektiği videolarınızı izleyebilirsiniz. Konuşurken, oturup kalkarken, yürürken bile dişil enerjinin var olup olmadığını ölçebilirsiniz.

Özellikle bedeniyle barışmamış olan kadınlarda bu tarz durumların daha sık yaşandığını gözlemliyoruz. Bedenini sevmeyen, bedeninden utanan, kendi bedenini tanımayan bir kadın içindeki fitraten var olan dişil enerjiyi açığa çıkaramaz. Çıkarmadığında evliliğinde şehveti yakalaması da çok zordur.

Şehveti ortaya çıkarmak için nelere dikkat edeceğiz?

1. Bedenimizle ve cinsiyetimizle barışacağız. (*Bedenimi seviyorum, kadınlığımı/erkekliğimi seviyorum, ben yeterliyim!*)

2. Şefkat ihtiyacımızı eşimizden değil, kendi benliğimizden karşılamaya çalışacağız.

3. Kendimizin farkına varacağız, yetişkin olmak için çaba harcayacağız.

4. Cinselliğin evlilik için olmazsa olmaz bir unsur olduğunu bilip o alanda yaşanan problemleri çözüme kavuşturacağız.

Bir danışanım anlatıyor:

“Hocam regl dönemim geldiğinde, bu durumu annemle paylaştım. O andan itibaren hayatım değişti. Öncesinde oynayan, zıplayan, arkadaşlarıyla özgürce vakit geçiren mutlu bir çocuktum. Fakat regl dönemim başladıktan sonra annem bana bir günahkârmışım gibi davranmaya başladı. ‘Hareketlerine dikkat et, dik yürüme göğüslerin ortaya

çıkarm' diyerek beni bir kafesin içine hapsetti. Artık dışarı çıkmam bile yasaktı. Bir gün dışarı çıktım diye babam beni dövmüştü.”

Bu örneği erkeklerin yaşadığı travmalarla da çeşitlendirebiliriz. Peki, size sorayım böyle bir kadın/erkek bedeniyle nasıl barışık olsun ki? Böyle yetişen bir kadın/erkek şehveti nasıl doğru yaşasın ki?

Romantizm ve Erotizm

Romantizm, erkeğin kadını etkileme çabasıdır. Erkek fıtratı gereği kadını etkilemek ve onun kahramanı olmak ister. Karşısında kendine güvenen yetişkin bir kadın gördüğünde onu elde etmek ister, böyle bir kadının kahramanı olmak ister. Fakat düşük öz güvenli, şefkat duyduğu ve kendisini küçümseyen bir kadını etkileme çabasına girmek istemez. Bu noktada evlilikte romantizm yaşanmaz ve çiftler arasına soğukluk girebilir. Romantizm yaşanmadığında erotizm de doğru yaşanmaz ve ilişkiler çıkmaza girebilir.

Bir erkek eşini etkileme gayreti gösteriyor ve kadın da bu gayrete kayıtsız kalmıyorsa orada romantizm oluşmuş demektir. Çünkü bir kadının en önemli duygusal ihtiyacı eşi tarafından arzulanmaktır. Bir erkeğin en önemli duygusal ihtiyacı ise eşi tarafından kahraman olarak görülmesidir. Bunun yanında evliliklerin romantizm ve erotizm ekseninde kurulması da son derece önemlidir. Duygusal ihtiyaçlar her iki taraftan yeterince karşılanıyorsa o ilişki tutkulu, gerçek bir ilişkidir.

Kadın ve erkek farklı özelliklerde, farklı yeteneklerle yaratılmışlardır. İkisi arasında problemler başladığı zaman çözümü tartışarak bulmaya çalışanlar genelde sonuca ulaşamazlar. Oysa ko-