

# İçindekiler

## Birinci Bölüm

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Doğduğumuz Ev Seçtiğimiz Evi Ne Kadar Etkiler? .....               | 19 |
| Hangi Evi Seçtik? .....                                            | 32 |
| İlk Bağ ve Evlilik İlişisine Etkileri .....                        | 33 |
| Güvenli Bağlanmanın Evliliğimize Etkileri .....                    | 35 |
| Kaygılı Bağlanmanın Evliliğimize Etkileri .....                    | 36 |
| Kaçıngan Bağlanmanın Evliliğimize Etkileri .....                   | 36 |
| Evlilik Kader mi? .....                                            | 37 |
| Patolojik Bağlanmadan Güvenli Bağlanmaya: 'Bu Bizim Öykümüz' ..... | 39 |
| Eşimle Nasıl Güvenli Bağlanırım? .....                             | 44 |
| Emniyet (Güven) İhtiyacımızı Nasıl Karşılarız? .....               | 44 |
| Yakınlık İhtiyacımızı Nasıl Karşılarız? .....                      | 53 |

## İkinci Bölüm

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Seçtiğimiz Ev İçin Mutluluğu Seçmek .....             | 59 |
| İyi Günde, Kötü Günde .....                           | 61 |
| Evlilikte İyi Günler .....                            | 67 |
| Evlilikte Kötü Günler .....                           | 70 |
| Duygular, Düşünceler ve Davranışlar .....             | 75 |
| Evliliğin Olmazsa Olmazı: Karşılıklı Regülasyon ..... | 91 |

## Üçüncü Bölüm

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| "Benim Eşim Çok Zor!" .....        | 97  |
| Zor Bir Eşle Yaşama Sanatı .....   | 99  |
| 1. Kaygılı Bir Eşle Yaşamak .....  | 100 |
| 2. Narsist Bir Eşle Yaşamak .....  | 107 |
| 3. Depresif Bir Eşle Yaşamak ..... | 115 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| 4. Bağımlı Bir Eşle Yaşamak.....                   | 121 |
| 5. Öfkeli Bir Eşle Yaşamak.....                    | 126 |
| 6. İçe Kapanık Bir Eşle Yaşamak.....               | 132 |
| 7. Mükemmeliyetçi/Takıntılı Bir Eşle Yaşamak ..... | 137 |
| 8. Kuşkucu Bir Eşle Yaşamak .....                  | 143 |
| 9. Sadakatsiz Bir Eşle Yaşamak .....               | 147 |
| 10. İlgisiz Bir Eşle Yaşamak .....                 | 154 |
| Diğer Zor Eşler ve Öneriler.....                   | 158 |
| Zorluğu Fark Etmek .....                           | 158 |
| Zorluğu Kabul Etmek .....                          | 159 |
| Zorlukla Yaşamayı Öğrenmek .....                   | 160 |
| Kendi Zorluklarımızın Farkında Olmak.....          | 161 |

#### Dördüncü Bölüm

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| İyileşen Cinsel Hayatım, İyileşen Evliliğim.....                                  | 163 |
| 'İyileşen Evliliğim' Diyebilmek İçin,<br>Önce 'İyileşen Cinselliğim' Diyelim..... | 165 |
| Kadın Cinsiyeti ve Cinselliği .....                                               | 169 |
| Erkek Cinsiyeti ve Cinselliği .....                                               | 174 |
| Sağlıklı Bir Cinsel Hayat İçin Öneriler.....                                      | 177 |
| Hasılıkelam .....                                                                 | 186 |
| Evliliğimizdeki Doyumu Ölçelim .....                                              | 188 |
| Son Söz/leşme .....                                                               | 191 |
| Başucumdaydılar .....                                                             | 192 |

*Canım eşime, muhabbetle...*

**Hz. Aişe (r.a.) bir gün eşine sorar:**

**“Ey Allah’ın Resulü beni seviyor musun?”**

**Peygamberimiz (s.a.v.), “Seviyorum...” der.**

**Hz. Aişe (r.a.) daha fazlasını duymak ister: “Nasıl seviyorsun?”**

**Efendimiz (s.a.v.) cevap verir: “Kördüğüm gibi...”**

**Aradan zaman geçer.**

**Aişe (r.a.) annemiz eşinin yüreğini arada yoklamak ister:**

**“Ya Resulallah kördüğüm ne âlemde?”**

**Kutlu Nebi muhabbetle yanıtlar: “İlk günkü gibi...”**

**Tüm evlilikler için Muhammedî bir muhabbet duası ile...**

## Haydi Bismillah...

Kitapların girişlerinde klasik bir ‘Bu kitabı neden yazdım’ kısmı vardır. Madem âdettendir, ben de oradan başlayayım söze. Yıllardır Türkiye’nin dört bir tarafında ebeveynlerle buluşuyorum. Uzun zamandır pek çok ebeveynin diline pelesenk olmuş *Bağırmayan Ebeveynlik* duasıyla ülkemizin ulaşabildiğim her ailesinde çocuklar için şiddetsiz hava sahası oluşturmaya çalışıyorum. Tüm bu gayretlerim sırasında fark ettiğim en önemli şey ise çocuk eğitiminin evliliğin havasıyla nefes alıyor oluşu... Sistem şöyle işliyor; kadının ve erkeğin bireysel sağlığı karı-koca ilişkisinin sağlığını, evliliğin sağlığı ise ebeveynliğin kalitesini belirliyor. Büyük çatışmalar yaşanan bir karı-koca ilişkisinin içinde sağlıklı bir çocuk yetiştirmekten bahsetmek oldukça zor. Çünkü çocuklar hissediyor, ortamdaki duyguları içselleştiriyor, zaman içinde bir kişilik kalıbı olarak üzerine giyiyor. İşte bu nedenle Byron Norton o şahane sözünde: ‘Çocuğun üç ebeveyni vardır. Annesi, babası ve annesi ile babasının ilişkisi...’ diyor. Yani çocuklarımıza anne ve baba olarak öğrettiğimiz kadar –hatta bence çok daha fazlasıyla– ilişkimizle, birbirimize olan tutumumuzla ve iletişimimizle öğretiyoruz, bu örneklilikle onları büyütüyoruz.

‘Bu kitabı neden yazdım’ sorusunun yanıtlarından biri işte bu. Yazdım, çünkü ebeveynlere konuşan bir uzman olarak evlilik alanını boş bırakmam mümkün değildi.

Tabii şu an bu satırları okuyor olmanızın tek sebebi çocukların iyiliği değil. Ben teker teker, kadın erkek fark etmeksizin şu dünyada nefes alan ve evlilik eşliğinden geçen her insanın iyi olması gayesini taşıyorum. Öyle ki, bilgisayar oyunlarından farklı olarak hayat yolculuğunda tek canlılık hakkımız var. O can gittiğinde oyun bitecek. Doğduğumuz an yavaş yavaş ömürden tüketmeye başlayan birer kum

## İyileşen Evliliğim

saati gibiyiz. Böylesi bir gerçeğin içinde evlilik gibi insan hayatının önemli bir bölümünü kapsayan ve psikolojik sağlığına büyük etkileri olan bir sürecin bile isteye heba edilmesine gönlüm razı gelmiyor. Hepimiz insanız ve ilişki içinde inişlerin, çıkışların, dalgalanmaların ve durulmaların olması çok insanî... Lakin tüm bu iniş çıkışların yaşanabilmesi için bile ortada önce bir ilişki olması gerekiyor. Ve üzülecek görüyorum ki birçok ailede ortak bir hayat, bir etkileşim, iletişim mevcut değil. Çoğu evde eşler birbiriyle konuşmuyor, duygularını paylaşmıyor, ortak bir hayale tutunmuyor, hatta tartışmıyorlar bile. Bize verilmiş tek bir ömrün böyle bir yalnızlık içinde tüketilmesi çok acı değil mi sizce de?

Yıllar önce, ben daha yeni evli 22 yaşında genç bir hanımken, kaim-validemin evinde bir sohbete katılmıştım. Sohbeti yapan hoca hanım ibadetleri ailece cemaatle yapmanın öneminden bahsederken ‘Eşimizle beraber ibadet edelim ki cennette ailemizden eksik kalmasın. Öbür dünyada nikahımızı Rabbimiz kıysın, cennet eşi olalım birlikte’ demişti. Yeni evli, gönlü eşine uçuşan bir kadın olarak çok güzel gelmişti bu cümleler. ‘Cennet eşi olmak’ deyince içim ısınmıştı. Tam bu sırada orta yaşı biraz geçmiş bir hanım ‘Hocam, cennette yine aynı adamlarla evlenmeye mecbur muyuz? Bu dünyada çekiyorum bari öte tarafta ondan kurtulayım’ deyince tüm cemaat kahkahalara boğuldu. Ben ise o hanımefendinin esprili cümlesinin altındaki acıya üzüldüğümü hatırlıyorum. Tek bir hayat, ömürlük olmasına niyet edilen bir evlilik ve ölse ya da ölsem de kurtulsam diye geçen bir ömür. Gerçekten çok acı değil mi?

Hayatın içinde elbette imtihanlar, düzelmesi zor bozukluklar var. Kipta bu süreçlerin çözümlerine yer vermekle birlikte, bunların zorlayıcı olduğunu ve şıp diye düzelemediğini de biliyorum. Ama sadece iletişim hatalarından, ego çatışmalarından, iyileşmemiş çocukluk travmalarından, zihinsel çarpıtmalardan ya da basitçe gayret etmek istemeyecek kadar bencil veya tembel olmaktan dolayı zindana dönen evlilikler de var. Hem de oranlara bakacak olursak, bir patolojinin

varlığı nedeniyle bozulan ilişkilerden katbekat daha fazla olduğunu söylemek mümkün.

Bu noktada tekrar soruyorum; bencilliğimiz, bilgisizliğimiz ya da gayretsizliğimize koca bir evlilik hayatını heba etmek gerçekten de çok ama çok acı değil mi?

Kitabın ilk bölümünde hep birlikte çocukluğumuza gidiyoruz. Çünkü ilişkilere dair, özellikle romantik ilişkilere dair, ilk öğrenmeleri anne-babamızın ilişkisini görerek içselleştirdik. Onların güçlü ve güçsüz yönlerini fark ettik, algı penceremizden içimize davet ettik ve yüreğimize kaydettik. İçine doğduğumuz evilmek ilmek evlilik için seçtiğimiz evin dokusunu oluşturdu. İlk bölümde bu dokuyu fark etmeye, eğer sıkıntılı yönleri varsa iyileştirmeye ve iç görü geliştirmeye çalışacağız.

İkinci bölüm yetişkin ego durumuna davet edecek her birimizi. Evliliğin sorumluluğunu almış bir yetişkin nazarıyla karı-koca ilişkisinin önemli köşe taşlarını nasıl oturtmamız gerektiğini tartışacağız. Duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızın kökenini tanıyacağız.

Üçüncü bölüm patolojik evliliklerin kapısını aralayacak. Kaygılı, depresif, narsist, içe kapanık, öfkeli, ilgisiz, bağımlı, sadakatsiz...yani belli patolojilere sahip bir eşimiz varsa evliliğimizi nasıl güzelleştirebiliriz ve kendi psikolojik sağlığımızı nasıl koruruz, adım adım paylaşıyor olacağız.

Son bölüm ise bize cinsel hayatımızı kontrol etme fırsatı verecek. Kadın ve erkek olarak önce cinsiyetimizi, sonra cinselliğimizi keşfedecek ve evliliğimizi iyileştirirken temele sağlıklı bir cinsel hayat koyacağız. Tüm bu bölümlerde evliliğimizi güzelleştirecek ve iyileştirecek alıştırmalar, karı-koca yapılacak çalışmalar, terapötik uygulamalar var. Kitabın sonu geldiğinde, duam ve gayretim odur ki, evliliğimiz kitaba

## İyileşen Evliliğim

başladığımız yerde durmayacak. İyileşecek, gelişecek, adım adım köklerini ve kanatlarını keşfedecek.

‘İyileşen Evliliğim’ derken ‘iyileşen’ kelimesini iki niyetle kullandım. İlki yara almış evlilikler için bir yara bandı olması duası idi. İkincisi ise evliliğimizde büyük yaralar yoksa da var olan hâlin daha iyiye gitmesi niyetiyleydi. Umuyorum her bir satır bu kelimenin açtığı yola hizmet etmiş olsun.

Kitaplar büyük sancılar, büyük fedakarlıklar, az uyku bol çalışma süreçlerinin ürünüdürler. Üzerlerinde tek bir kişinin, yazarın, adı yazar ama emek sadece yazara ait değildir elbette. Yayınevimizin emeği geçen kocaman ekibine, yol arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Her ölüm kalanlar için zamansız, giden için tam zamanındadır ya... Biz dostları, sevenleri, ailesi ve yol arkadaşları için zamanları durdurmasına acı verici bir veda ile, tam da kitabımızın son dualarını beraberce ediyorken, aramızdan ayrılan, aile dostumuz, hac arkadaşımız Rauf Baysal’a –*Rauf ağabeyime*– bu kitabın iyileştirdiği her bir evliliğin hayır duasından ecir alması için dua ederim. Ardında bıraktığın insanların senden razı olması ne güzel bir vedalaşmadır...

Yavrularım Enes’e, Eymen’e ve Meva’ya çalışmalarına alan açtıkları ve yazılarımı okuyarak, dinleyerek, heyecanımı ve dualarımı bölüşerek ortak oldukları için teşekkür ederim.

‘Anne yetiş! Bu hafta kitaba yoğunlaşmam lazım. Meva’yla sen ilgileniver’ dediğim her defa koşup gelen, ‘Sen yaz kızım ben bakarım çocuklara’ diyen anneme teşekkür ederim.

Ve eşime, dünyadaki cennetime, bu kitaptaki her bir cümlenin, önerinin, sürecin hem şahidi hem yaşayanı olduğu ve *hayat arkadaşım*

olduğu kadar *hayal arkadaşım* da olma gayretini koruduğu için sonsuz teşekkür ederim.

Eğer tek bir evliliğin güzelleşmesine cümlelerimin azıcık katkısı olabilirse ne mutlu bana...

Gayret bizden, tevfiğ Rabbimizden...

**Hatice Kübra Tongar**

*İstanbul 2021*

*Birinci Bölüm*

# **Doğduğumuz Ev Seçtiğimiz Evi Ne Kadar Etkiler?**

# Hangi eve doğduk?

.....

**“Evlilik iki şeye bağlıdır:  
Doğru insanı bulmaya ve doğru insan olmaya.”**

—Hz. Mevlâna

.....

Karı koca ilişkisini güzelleştirebilmek, eş olmadan önce var olan sürecimizi anlamlandırabilmekle mümkün olur. Nitekim insan küçücük bir hücre olarak başladığı hayat yolculuğunda dününün ve bugününün toplamından oluşur. Bugünümüzdeki yuvayı ayakta tutan dinamikleri anlayabilmek ve kendimizi bir eş olarak doğru tanıyabilmek için, dünümüzde var olan ilk yuvamıza doğru zihinsel ve duygusal bir yolculuğa çıkmamız gerekir.

İnsan bir anne ve babanın himayesine emanet bırakıldığı yuvasının içine doğar. Bu yuva onun hem *dış* hem de *iç* yuvasını var edecek ilk evidir. İlk ihtiyaçları olan emniyet hissi, sevgi, etken ilgi ve onay ihtiyacı bu ilk evde, ilk bakım verenleri tarafından tesis edilir. Dünyaya gözlerini açmış küçük bebek henüz yabancısı olduğu dünyayı ve farkında bile olmadığı kendi varlığını bu ilk evin çatısı altında deneyimler. Bu deneyimler, bakım verenlerinin ona olan tutumuyla eşgüdümlü ilerleyecektir muhakkak ki.

Annesi ve babası tarafından maddi ya da manevi zarar görmeyen ve dış dünyanın zararlarına karşı yerinde ve yeterince korunan bir bebek doğal olarak ‘dünya güvenli bir yer’ algısı oluşturmaya başlar. Hayatın ilk iki yılına atfedilen *‘temel güven duygusuna karşı güvensizlik’* ifa-

## İyileşen Evliliğim

desi bebeğin yetişkinliğe taşıyacağı inanç sisteminin ilk tohumudur. Dünyanın güvenli olduğuna inanç geliştiren bebek, onu keşfetmek için bitimsiz bir merak duyar. Bebeğin merakı ihtiyaç duyduğu oranda desteklenir ve bu keşif sürecindeki kazaları hoşgörölü bir anlayışla kabul görürse, mayasında var olan bağımsız bir birey olma yolunda tomurcuklanmaya başlar.

İnsan, ihtiyaçlı bir varlıktır. Öyle ki, diğer canlılardan farklı olarak yamsal ihtiyaçlarını uzun süre kendi başına karşılayamaz. Bu yüzden bakım verenlerine gerek fiziksel gerek duygusal açıdan bir muhtaçlık içindedir. Annesi karnını doyurmazsa aç kalan, uyutmazsa biyolojik ritmi bozulan, gazını çıkarmasına destek olmadığında acı içinde kıvranan, giydirmese üşütüp hasta olan, psikolojik bir ağırlı yaşadığında avutulmaya gereksinim duyan, ağladığında sakinleştirilmezse iç gerilimi artan bebek tüm bunlar yerinde ve zamanında *sevgi ile* yapıldığında gelişim basamaklarını sağlıklı çıkabilecek psikolojik ve biyolojik bir dengeye ulaşır. Bu denge, *ihtiyaç kabının* yeterince dolu olduğunu ifade eder.

Bu denli ihtiyaçlı yaratılmış insan pek tabii bu ihtiyaçları bakım verenleri tarafından karşılanabilsin diye özel bir donanım da sahiptir. Bu içgüdüsel donanım bakım verenlerinin bilişsel ve duygusal süreçlerine etki ederek bebeğin hayatta kalmasını sağlar. Örneğin, bebek ağladığında annenin vücudundaki stres hormonu harekete geçer. Böylece anne hormonal bir yönelimle iç stresini susturmak için bebeğini rahatlatmaya yönelir. Bebek, annesini emmek için tenine temas ettiğinde salgılanan oksitosin hormonu annenin bebeğiyle istem dışı duygusal bir bağ kurmasına neden olur. Böylece anne bebeğinden kolay kolay vazgeçemeyecek bir duygu durumuna ulaşır. Bahsettiğimiz tüm bu süreçler muhakkak sağlıklı bir gelişim seyrinde var olan adımlardır.

Peki tam tersi bir senaryoda ne olur?

Yani bebek, içine doğduğu bu ilk evde zarar görmüş olsa, hem de bu zararı ona yaşatan kişiler anne ve babası ise sistem nasıl işler?

İnsanın kendisine bahşedilen en büyük gücü *hayatta kalma potansiyelidir*. Çevresel şartlar ne olursa olsun sistem bir şekilde hayatta kalmak için –tabiri caizse– kanının son damlasına kadar savaşıır. Psikolojik yoksunluklarını –bazı durumlarda– sistemin işleyişini bozmak pahasına telafi etmeye gayret eder. Ortaya savunma mekanizmaları çıkarıp, sonra o mekanizmaları sanki hayatın gerçekleriymişçesine ikinci bir deri gibi üzerine giymeyi öğrenir. Daha çocukluk yıllarında ortaya çıkan uyum ve davranış problemleri ya da psikopatolojiler –bazı durumlarda genetik zeminleri olsa bile– çoğunlukla çocuğun sistemdeki aksaklıklara verdiği *uyum tepkisi* ve *hayatta kalma gayretidir*.

Bu gayret bazı evlerde o denli yoğun yaşanmak zorundadır ki, çocuğun kişiliğine işleyen bir etki oluşturur. Gergin, stresli, telaşlı, kaygılı, ürkek, korkak olmak gibi onlarca duygu durumu anlık bir yaşam tepkisi olmaktan çıkıp bir karakter örüntüsüne dönüşür. Böylece doğduğumuz evin etkisi azar azar yetişkinlik yıllarımıza sızmaya başlar.

İnsanın yaratılış sistemi telafi mekanizmalarıyla hayatta kalmaya programlıdır. Örneğin bir süre derin uykuya geçemezseniz vücudunuz REM uykusuna ihtiyaçlı hâle gelir ve sizi bu yoksunluğu telafi edebilmek için daha çok uyumaya zorlar. Ya da bir süre açlık yaşamanızın akabinde bedeniniz her yediğinizi depolamaya gayret ederek vücudunuzdaki gıda stokunu telafi etmeye çalışır. Psikolojik ihtiyaçlarımız için de durum böyledir. Eğer ihtiyaç kabımızın boş bırakıldığı bir evde büyümüşsek telafi mekanizması bizi tüm ilişkilerimizde bu kabı doldurmaya doğru yönlendirir. Sevgi kabımız boşsa sevginin, ilgi kabımız boşsa ilginin, onay ihtiyacımız varsa onaylanmanın, yeterince dokunulmamışsak bedensel doyumun peşinde koştuğumuz bir yetişkinlik senaryosu olası kader motifimiz hâline gelir.

Sevgiyi içimizde hissetmemiz yetmez, onu göstermemiz ve karşımızdakine hissettirmemiz gerekir. Nitekim Turgut Uyar'ın dediği gibi, "Gizlenen, gösterilmeyen, hissettirilmeyen sevginin zerre değeri yoktur. Bu duvar da bizi çok seviyor olabilir, bilemeyiz!"

## İyileşen Evliliğim

Hayatta kalma refleksimiz ihtiyaçlarımıza duyarlı olduğu kadar *zarardan korunmaya* da duyarlıdır. Kendimizi emniyette hissetmeye ihtiyaç duyduğumuz *ilk yuvamızda* ihmal ya da işgal görüp zarara uğradıysak dünyanın tehlikeli bir yer olduğu algımız oturacak ve sonraki yıllarda kuracağımız ikinci yuvamıza dair zihnimizde aynı tehlike çanları çalmaya başlayacaktır. Nitekim ilk yuvamız ne ise, ikinci yuvamızın da o olacağı bilgisi henüz biz farkına varmadığımız yaşlarda içimize işleyen duygusal bir şemadır.

Tüm bu bilgiler ışığında diyebiliriz ki, *tercih ettiğimiz yuvayı* –yani evliliğimizi– güzelleştirebilmenin ilk adımı *içine doğduğumuz yuvayı* anlayabilmekten geçer. Çocukluğumuzda var olan ihtiyaçları görmek, o ihtiyaçları telafi etmek için bizi patolojik ilişkilere zorlayan sistemimizi rahata erdirmenin tek yoludur. Farkına varılmamış her ihtiyaç yetişkinlik yıllarımızda bir yineleme zorlantısı olarak karşımıza çıkmayı sürdüren kronik bir diş ağrısına benzer. Çözüm ağrıyı yok saymak ya da dişi çekmek değil, ağrıyı kabul edip dişimize uygun tedaviyi uygulamaktır.

Nitekim *seçtiğimiz evin*, doğduğumuz evin havasıyla nefes alan bir kalbi vardır.

*Doğduğumuz ev* huzursuzluğun yoğun yaşandığı bir ortama sahipse, çocuk hâlimizin o atmosferden satın aldığı temel iç ses stres olur. Huzursuzluğun kronik bir biçimde hüküm sürdüğü evlerde büyüyen çocuklar çoğunlukla gergin ve stresli yetişkinlere dönüşürler. Zaman içinde huzursuzluk onlar için o kadar alışılmış bir şey hâline gelir ki, huzurlu hissetmeye başladıklarında ironik bir biçimde huzursuzlanırlar. Sakin kalmak, sessizce oturup sükûnetin tadına varmak imkânsız gibidir. İlişkilerinde mutluluğu yaşadıkları süreçlerde içlerinden bir ses hep bu kadar iyi olmanın mümkün olmadığını söyleyerek onları huzursuz eder. Sanki hep bir şeyler olacak, hiçbir sebebe bağlı olmaksızın işler ters gidecek gibi gelir. Bu içsel huzursuzluk hâli, kişi aslında huzurlu olsa bile, huzurunu fark edemeyeceği sisli bir zihin yapısı

oluşturur. Böylece kişi *doğduğu evde* alışkın olduğu içsel deneyimi *seçtiği eve* taşır ve huzurunu âdeta sabote ederek huzursuzluğa kayar.

Bazı evlerde ise ebeveynlerin çocuğa tek dokunma biçimi şiddettir. Çocuk, ebeveyninin dikkatini sadece yaramazlık yaptığında çekebiliyor ve neredeyse yanağındaki tek dokunuş hissini tokat olarak görebiliyorsa, yakın ilişkilerdeki kodlaması şiddetli bir çatışma motifine bürünür.

*Doğduğumuz ev* böylesi bir havayı barındırdığında iletişim dili kavga olan kişileri hayatımıza çekmemiz muhtemel hâle gelir. Bu öylesi tekrarlayıcı bir motiftir ki, kişi eşinin şiddetinden diliyle şikâyet etse bile bu konuda hiçbir adım atmayarak sürece razı olur. Hatta şiddeti teşvik edici pasif agresif tutumlar sergiler. Böylece ilk yuvasında gördüğü *yakın ilişki* modelini seçtiği yuvasına taşımının patolojik huzurunu yaşar.

Şiddetin hüküm sürdüğü ailelerdeki bir diğer sıkıntı, var olan belirsizliktir. Belirsizlik öyle yoğunudur ki, çocuk sürekli kaygı hâlinindedir. *Bu akşam babam annemi dövecek mi, beni istismar edecek mi, annem bana dayak atacak mı, beni evden kovarlar mı...* gibi insan onuru için derin yıkıcı izler oluşturacak belirsizlik soruları bu tip ailelerin temel motifi oluşturur. Çocuk maruz kaldığı şiddetten çok, böyle bir şiddete ne zaman ve nasıl maruz kalacağını kaygı dolu bekleyişinden zarar görür.

*Doğduğumuz ev* böylesi bir belirsizlik içeriyorsa dünya bizim için her an gard alınması gereken bir savaş yeri hâline gelir. Hatta maruz kaldığımız şiddetin boyutuna göre, ‘ölmek için öldür’ mottosu hayat gerçeğimiz bile olabilir. Sinir sistemimizin bu denli tehdit hissettiği bir yaşam deneyiminde eşimizin pek çok davranışını savaş sinyali olarak algılamamız olasıdır. Bu da bizi daha eş seçiminde bize zarar veremeyecek kadar pasif/silik insanlara yönlendirecektir. Böylece ailemizin bize miras bıraktığı *zorbalık enerjisi*, seçtiğimiz evde bizden eşimize aktarılan kötü bir davranış motifi olur.

## İyileşen Evliliğim

İnsanın en temel ihtiyacı, *kendisi olabilmektir*. Yüce Rabbimiz insan ruhunu özgün ve özgür olmak formatında yaratmıştır. Mutlu evliliğin en önemli bileşeni de zaten bireyin olduğu hâliyle evlilik ilişkisine kattığı zenginliktir. Fakat bazen kendimiz olarak kabul görmediğimiz bir evin içine doğarız. Öyle ki, böylesi ailelerde zemini “İnsanlar ne der”e dayandırılan katı kuralları vardır. Çocuk susmalıdır, çünkü uslu çocuk çok konuşmaz! Çocuk sessizce oturmalıdır, çünkü komşulara ses giderse ayıp olur! Çocuk üstünü kirletmemelidir, çünkü el âlem ona pasaklı der! Çocuk ebeveyninin bir dediğini iki etmemeli, kendi fikrini söylememelidir, çünkü etraf böylesi çocuklara saygısız diyen ve onları sevmeyen diğerleriyle doludur!..

*Doğduğumuz ev* bizi kendimiz olarak kabul etmeyen ebeveynlere sahipse, o zaman kendimiz olmaktan vazgeçeriz. Nitekim bir çocuk için kendi gibi olmak ebeveyninin onayını almak kadar önemli değildir. Zira hayatta kalmak için ebeveynlerimize muhtacıdır. Aynı ebeveynlerimizin istediği gibi, dış dünyaya yüzümüzü uslu ve terbiyeli (!) gösteren maskemizi takarız. El âlemin istediğini var saydığımız bir biçimde yaşamaya enerji harcarken, el-Alîm’in (c.c.) bize verdiği fitrat sesimize yabancılaşmaya başlarız. Bu öyle acı verici bir değişimdir ki, bu acıyla baş edebilme yolu olarak adım adım duygularımızdan hissiz hâle geliriz. İşte daha çocuk yaşlardan başlayan teknoloji, madde, yemek, alışveriş, kumar bağımlılıkları böylesi susturulmuş duyguların iç sancısından kaçış davranışlarıdır.

*Doğduğu evde* kendi olmamak için duygularından uzaklaşan kişi *seçtiği evde* ona duygularını hatırlatan bir eşten çoğunlukla uzak durur. Duygusal, duyarlı, ruha dokunan yakın ilişki motifi ona kaybettiği çocukluğunu hatırlatır. Bu büyük bir acıdır. Bu nedenle ya gününbirlik ilişkilerin ağına düşüp duygudan uzak hazlar peşinde koşar ya da evlilik ilişkisinde eşiyle arasına görünmez duvarlar inşa eder.

“Sevgi şifadır. Sevgi güçtür. Sevgi, değişimin mührüdür.”

—Hz. Mevlâna

Müge’yle eşinden boşanma sürecinde *boşanma danışmanlığı* almak istemesiyle tanıştık. Eşiyle iki kızları vardı. Boşanma süreci çocuklarına yara açmasın istiyordu. Bu nedenle kapımı çalmıştı.

İlk seansta geliş nedenini dinledikten sonra ona yardım edebilmek için onu daha yakından tanımam gerektiğini söyledim. “Ne anlatabilirim?” diye sordu. “Ne anlatmanız sizi tanımama yardımcı olur,” dedim. Yüzünde buruk bir gülümseme oluştu. “Bilmem ki” dedi, “ben bile kendimi yeterince tanımıyor gibiyim.”

“Hep yanlış ilişkilerin içinde buluyorum kendimi. O kadar saçma seçimler yapıyorum ki... On altı yaşında ilk ilişkiyi yaşadım. Mahallemizde kuafördü. Çok âşık oldum, ayaklarım yere basmıyordu onu görünce. Çok kıskançtı. Giydiğime, gittiğime, geldiğime hep karışırdı. Onun bu karışmalarından sevildiğimi hissedirdim. Bana her bağırduğunda, hatta kıskanıp her vurduğunda bir yandan canım acısa da bir yandan içim huzur doluyordu. ‘Beni seviyor işte!’ diyordum. En son giydiğim bir etek yüzünden kuaförün camına fırlattı beni. Her yerim kesildi, hastanelik oldum. O da korkup kaçtı. Öyle ayrıldık.”

Müge anlatıyor, anlattıkça duyguları su yüzeyinde nefes almaya çalışan bir çocuk gibi dışarı çıkıyordu.

“Sonra nişanlandım. İlk nişanlığım. Bir önceki ilişkimin enkazından kaçmak için, karşıma ilk çıkanla, beni ilk isteyen erkekle... Sığınmak istedim, belki de korunmak... Ama o da ilki gibi çıktı.” dedi.

“Şiddet mi gösterdi size?” diye sordum.

## İyileşen Evliliğim

“Belki yanağıma vurmadı ama hep kalbime vurdu.” dedi.

“Çok küfredirdi. Sürekli aşağılardı beni. Her hâlimi eleştirirdi. Kendimi onun yanında küçücük hissedirdim. Yine de ayrılmadım ondan. İlk ilişkim gibi bunda da terk edip giden karşı taraf oldu. Aldattı beni, başka birine âşık olup çekti gitti.”

“Peki eşiniz?” diye sordum. “Bildiğim kadarıyla ayrılmak isteyen sizsiniz. Onunla ters giden şey neydi?”

“Sevildiğimi hiç hissedemedim.” dedi. “Varlığı da yokluğu da bir gibiydi.”

“Eşim diğerleri gibi değildir aslında. Küfretmez, vurmaz, kırmaz. Ama onun yanında kadın gibi de hissedemezsin kendini. Mesela ne giydiğine falan karışmaz hiç. Çok gösterişli bir elbise giyersin, ‘Çok yakışmış.’ der. Hiç peşinden koşmana gerek kalmaz. Hep oradadır zaten. İlişkin için çaba sarf etmen gerekmez. Erkek dediğin azıcık kendini çeker geriye, kaybedeceğim korkusu duyarsın ki ilişkine sarılasın. Eşim hiç öyle değildir. Hani ‘kız gibi’ denir ya. Öyledir biraz. Sanıyorum bu yüzden ısınamadı kalbim bir türlü. Onun bu hâlleri yüzünden hep tartıştık, iş buralara kadar geldi. Galiba ben dominant erkekleri seviyorum!”

“Peki eşinizi neden seçtiniz? Neden onunla evlendiniz?” diye sordum. Düşündü... “Bilmem ki...” dedi...

Sonra ekledi:

“Sanıyorum şu yüzden seçtim... Babam gibi değildi...”

Müge’nin çocukluğu babasından uzak geçmişti. Babası denizciydi. Bir ay evdeyse altı ay uzakta kalıyordu. Hoş, mesele bedensel uzaklık değildi aslında. Babası ‘kendi kendine yeten’, evlilik kumaşı olmayan,