

İÇİNDEKİLER



İNSANIN EN SAHİCİ YUVASI	9
YALNIZLIK İKİ KİŞİLİK OLUNCA DAHA AĞIR	11
YALNIZLIKTAN YAKINLIĞA İYİLEŞME PRATİKLERİ	17
HAYATA GÖZÜMÜZÜ AÇTIĞIMIZ EV, SEÇECEĞİMİZ EVİ BELİRLER	21
EVLİLİKLE BİRLİKTE TETİKLENEN ÇOCUKLUK YARALARI	24
SEVGİYLE DEĞİL, SORUMLULUK DUYGUSUYLADEVAM EDEN EVLİLİKLER	31
YATAKTA YAKIN, KALPTE UZAK.....	36
SAÇINI SÜPÜRGE ETTİĞİNDE DEĞİL, TARADIĞINDA DEĞERLİSİN	40
SAÇINI SÜPÜRGE ETMEKTEN SAÇININ DEĞERİNİ BİLMEME DOĞRU BİR ONARIM YOLCULUĞU	43
EVLİLİK CÜZDANINA SAHİP OLMAK SİZİ EŞİNİZİN SAHİBİ YAPMAZ ..	47
"GELİNLİĞİNLE ÇIKTIN, KEFENİNLE GİRERSİN!"	50
"BİZ" OLMAK İÇİN "BEN"İ KAYBETME	55
DUYGULAR KONUŞMAYINCA KALPLER DE SUSAR	58
EŞİNİZLE HER ZAMAN AYNI GÖRÜŞTE OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ ..	63
EVLİLİKTE EKONOMİK ŞİDDET.....	68
EKRANLAR KONUŞUYOR, KALPLER SUSUYOR	73
SUSARAK CEZALANDIRMAK: EVLİLİKTE KÜSME DAVRANIŞI	77
EŞİN VE ANNEN ARASINDA SEÇİM YAPMAK ZORUNDA DEĞİLSİN	81

EVLİLİK YALITIMINIZI YAPTINIZ MI?	84
KONTROLSÜZ ÖFKE: YUVAYI YAKAN SESSİZ YANGIN	89
KONTROLSÜZ ÖFKENİN SONUCU: FİZİKSEL ŞİDDET	92
EVLİLİĞİN DİNAMİTİ: DUYGUSAL (PSİKOLOJİK) ŞİDDET	96
SESSİZLİĞİN ÇIĞLIĞI: CİNSEL ŞİDDET	100
CİNSEL ŞİDDETEN KURTULMAK VE SAĞLIKLI BİR CİNSEL YAŞAMI KONUŞABİLMEK	104
MONOTONLAŞAN EVLİLİK	107
MONOTONLUĞU KIRMAK: EVLİLİĞİ CANLANDIRAN KÜÇÜK AMA ETKİLİ ADIMLAR	110
EŞ OLMAK YERİNE SADECE ANNE-BABA OLMAK	113
EVİLİKTE KISKANÇLIK: SEVGİ Mİ, KAYGI MI?	117
EVİLİKTE SADAKATSİZLİK: İHANETİN PSİKOLOJİSİ	120
EVİLİKTE ZOR ZAMANLAR: KRİZ ANLARINDA NASIL GÜÇLENİRİZ? ..	123
HER ŞEYE YETİŞMEYE ÇALIŞIRKEN KENDİNE YETİŞEMEYEN KADIN ..	126
EŞİNİZİN SEVGİ DİLİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?	129
EŞİNİZİN SEVGİ DİLİNİ NASIL KEŞFEDEBİLİRSİNİZ?	132
SEVGİ DİLLERİNDE UYUM SAĞLAMAK	134
DERİN FARKINDALIK SORULARI	136

SON SÖZ

139

BU KİTAPTA GEÇEN
BAZI KELİMELEİN ANLAMLARINI
MERAK EDİYORSAN...

141

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

145

İNSANIN EN SAHİCİ YUVASI



“Evli ama yuvasız hissedenlerin kitabı...”

Bir çatı altında yaşamak, birlikte aynı masaya oturmak, aynı soyadı taşımak... Evlilik sadece bunlardan mı ibarettir?

Evliliği “yuva” yapan şey, birlikte yaşamak değil, birlikte hissedebilmektir. Aynı evi paylaşmak, aynı hayatı paylaştığımız anlamına gelmez. Ne çok insan vardır ki evlidir ama yalnız hisseder; bir eşi olduğu hâlde kendine eşlik edilmeyen, sesi duyulmayan, varlığı fark edilmeyen, kalbi unutulmuş olan...

Çünkü “evli olmak”, her zaman “yuvalı olmak” demek değildir. Yuva, varlığıyla değer gördüğün, duygularının kıymetli sayıldığı ve “ben”in kaybolmadan “biz” olabildiğin yerdir.

Psikoloji literatüründe evliliğin bu duygusal yönü “ilişki doyumu” kavramıyla açıklanır. Araştırmalar, evlilik doyumunun sadece ekonomik, sosyal ya da cinsel faktörlerle değil; en çok duygusal yakınlık, güven ve karşılıklı değer görmeyle belirlendiğini ortaya koymaktadır. Nörobilimsel açıdan bakıldığında da durum benzerdir. İnsan beyinde bağ kurmayı sağlayan oksitosin hormonu, güvenli temas ve duygusal paylaşım yoluyla artar. Ancak ilişkide ilgisizlik, suskunluk ve yok sayılma arttığında beyin “tehdit algısı” devreye girer, amigdala sürekli alarmdadır. Bu da kişiyi, evlilik içinde dahi yalnızlık ve yabancılaşma duygusuna sürükler.

Kimi evlilikler dışarıdan “mükemmel aile” gibi görünür ancak içerde duvarlar soğuk, kalpler donuktur. Kimi çiftler eş olduklarını zanneder ama aslında yalnızca bir rolü sürdürür. Kimi ise sadece çocuklar için kalır, kendi ruhunu yok sayar... Sonuçta geriye, ilişkilerin içinde kaybolmuş kadınlar, susturulmuş erkekler ve örselenmiş çocuklar kalır.

Bu kitap, işte tam da bu noktada sana sesleniyor. Eğer evli olduğun hâlde kendini yuvasız hissediyorsan bil ki yalnız değilsin. Bu satırlar, yaralarını inkâr etmeden umutla sarabilmen için yazıldı. Çünkü psikolojik olarak en temel ihtiyaçlarımızdan biri, “ait hissetmek” ve “görölmek”tir. Sen de kendini yalnız hissettiğinde aslında en insani ihtiyacın olan bu bağın eksikliğini yaşıyorsun.

Ve belki de en önemlisi...

Bu kitap, yeniden kendine yuva olabilmen için yazıldı.

Nitekim insanın en sahici yuvası, dışarıda değil kendi içindedir...

YALNIZLIK İKİ KİŞİLİK OLUNCA DAHA AĞIR



“İki kişi yan yana ama yürekler kilometrelerce uzakta...”

Yalnızlık denildiğinde genelde tek başına bir odada oturan, sessizliğe gömülmüş bir insanı düşünürüz. Oysa klinik psikoloji bize gösteriyor ki en derin yalnızlık, kalabalıkların içinde değil, en yakınında olması gereken kişinin yanında hissedilendir. Elini tutan biri vardır ama kalbine dokunmaz, aynı sofraya oturursun ama göz göze gelmezsin, aynı yatakta uyursun ama temasın yoktur.

Psikiyatrist Frieda Fromm-Reichmann, yalnızlığı “insan ruhunun en acı deneyimlerinden biri” olarak tanımlar. Weiss’in kuramında ise yalnızlık ikiye ayrılır: Sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık. Sosyal yalnızlık, çevrede yeterli sosyal destek olmamasıyla ilgilidir. Oysa duygusal yalnızlık, bir ilişki içindeyken bile görülmemenin, anlaşılmamanın ve duygusal bağ kurulamamasının oluşturduğu derin bir boşluktur. İşte evlilikteki yalnızlık da tam olarak bu ikinci kategoriye girer.

Araştırmalar, evlilikte duygusal bağın zayıflamasıyla depresyon, anksiyete ve psikosomatik belirtilerin (uykusuzluk, mide-baş ağrısı, başışıklık zayıflığı gibi) anlamlı şekilde arttığını gösteriyor. Yani evlilik içinde yalnız hissetmek, sadece ruhsal değil, bedensel sağlığı da tehdit eden bir durumdur.

Toplumsal açıdan baktığımızda ise yalnızlığın bireysel değil, yapısal bir mesele olduğunu görürüz. Modern şehir yaşamında evlilikler çoğu zaman ekonomik ve sosyal baskılar altında şekillenir. Çiftler, aynı evde bir “ortak yaşam projesi” yürütürken duygusal yatırımları ihmal eder. Bu durum, Zygmunt Bauman’ın “akışkan ilişkiler” kavramıyla açıklanabilir: İlişkiler daha kırılgan, daha yüzeysel ve daha kolay vazgeçilebilir hâle gelir.

Oysa evlilik yalnızca iki beden birlikteliği değil, iki ruhun ortak bir hikâyeyi paylaşabilmesidir. Bir danışanım şöyle demişti: “Hocam, sabah aynı saatte uyanıyoruz, aynı mutfağa giriyoruz ama aramızda hiçbir ortaklık hissi yok. Ne hissettiğimi bilmiyor, merak da etmiyor. Bazen evde olduğunu bile unutuyorum.”

Bu sözler, yalnızlığın ne kadar ağır bir yük olabileceğini gösteriyor. Çünkü evlilikte hissedilen yalnızlık, “terk edilme travması”nın bir tür tekrarını yaşatır. Çocukken anne-baba tarafından duygusal olarak görülmeyen birey, evliliğinde aynı sahneyi yeniden tecrübe eder: Varlığı fark edilmeyen, sesi duyulmayan, duyguları yok sayılan bir çocuk gibi...

Çünkü çocuklukta beyin, “ilişkisel şemaları” kaydeder. John Bowlby’nin Bağlanma Teorisi’ne göre, erken dönemde bakım verenle kurulan ilişki, kişinin “Ben sevinebilir miyim?” ve “Başkalarına güvenebilir miyim?” sorularına verdiği ilk yanıtıdır. Eğer çocuk duygularıyla görülmez, ihtiyaçları karşılanmaz, sadece “davranışları” üzerinden değerlendirildiyse, yetişkinlikte de kendini ifade ettiğinde duyulmayacağına dair öğrenilmiş bir inanç geliştirir.

Klinik gözlemler bu durumu şöyle tanımlar: Birey, yetişkin ilişkilerinde aslında eşine değil, kendi geçmişine tepki verir. Eşinin ilgisizliği karşısında hissettiği boşluk, yalnızca bugüne ait değildir; çocukken annesinin bakışında görmediği sıcaklığı, babasının sözlerinde bulamadığı onayı yeniden yaşamaktır. Bu nedenle kişi,

evliliğinde sık sık “duygusal flashback” yaşar: Bugünün olayları, geçmişin yaralarını tetikler.

Psikodinamik Kuram’da bu, “tekrarlama zorlantısı” (repetition compulsion) olarak adlandırılır. Yani kişi, farkında olmadan çocuklukta tanıdığı acı senaryoyu yeniden sahneler. Duygusal ihmal yaşamış birey, bilinç dışında “görülme” hissini yeniden üreten ilişkileri seçer çünkü bilinmezlikten çok tanıdıklık güven verir. Paradoksal biçimde, acı veren ilişki bile tanıdık olduğu için kişiye “ev” gibi gelir.

Toplumsal açıdan bakıldığında ise bu bireysel hikâyeler, kuşaklar arası bir zincire dönüşür. Duygusal olarak görülmeyen anne-baba, kendi çocuklarını da görmezden gelir. Bowen’ın Aile Sistemleri Kuramı bu aktarımı “kuşaklar arası geçiş” kavramıyla açıklar. Bir neslin suskunluğu, diğer neslin yalnızlığına dönüşür. Böylece birey, sadece kendi evliliğinde değil, kendi çocuklarının ruhunda da aynı boşluğu inşa eder.

Bu nedenle evlilikte yaşanan yalnızlık, basit bir iletişim sorunu değildir. Çoğu zaman, geçmişten bugüne taşınmış ve görünmez iplerle evliliğin içine örülmüş bir “çocukluk hikâyesi”dir. Bir eşin göz göze gelmemesi, sadece o ana değil, çocukken gözlerinin içine bakılmamış bir çocuğa da aittir. Bir eşin suskunluğu, sadece evlilikte değil, çocukken de susturulmuş bir ruhun devamıdır.

Gelin bu noktada “duygusal flasback”ler kavramını biraz açalım...

Travma terapisi literatüründe “duygusal flashback” denilen hâl, fiziksel bir tehlike olmamasına rağmen kişinin, geçmişte yaşadığı duygusal acının bugün de tekrarlandığını hissetmesi hâlidir. Bir eşin sesini yükseltmesi, çocukken otoriter babanın azarlama-sını tetikler; bir eşin ilgisizliği, anne tarafından görülmeyen çocuğun çaresizliğini yeniden uyandırır. Bu flashback’lerde kişi aslında bugüne değil, geçmişin yankısına tepki verir. Yetişkin bedeniyle

odadadır ama ruhen altı yaşındaki, sekiz yaşındaki, belki de on iki yaşındaki hâline geri dönmüştür. Terapide sık sık duyduğumuz cümleler şunlardır:

- “Eşim bana bağırduğunda kendimi küçücük hissediyorum.”
- “Bir eleştiri duyduğumda sanki annem yine ‘Sen beceriksizsin’ diyor gibi geliyor.”
- “Tartışırken eşim değil, çocukluğumdaki o soğuk evde annemle babam karşımda beliriyor.”

Bu bir yanılgı değil, beynin travmayı nasıl kodladığının sonucudur. Amigdala, eski yaraların izini taşır. O yara hatırlandığında kortizol yükselir, “savaş-kaç-don” tepkisi devreye girer. Böylece basit bir iletişim sorunu, bireyin ruhunda bir hayatta kalma alarmına dönüşür.

Burada önemli olan nokta şudur: Çoğu zaman eşimize kızmıyoruz, çocukluğumuzdaki figürlere kızıyoruz. Onlardan almadığımız sevgiyi, ilgiyi, onayı eşimizden bekliyoruz. Ve o da bunu veremediğinde yaralarımız daha da derinleşiyor.

Klinik psikoloji bu durumu “aktarım (transference)” kavramıyla açıklar. Yani kişi, geçmişte önemli figürlerle yaşadığı deneyimleri şimdiki ilişkiye taşır. Eş, yalnızca eş değildir bazen anne, bazen baba, bazen de o yıllarda yarım kalmış bir sevginin gölgesidir.

Duyusal flashback’lerin en zor yanı, kişinin çoğu zaman bu döngünün farkında olmamasıdır. Kendisini “aşırı alıngan”, “çok hassas” ya da “abartan” olarak suçlar. Oysa gerçekte olan şey, yıllardır bastırılmış bir çocuğun sesinin evlilikte yankılanmasıdır.

Bu farkındalık olmadan, kişi hep aynı döngüyü tekrar eder:

Görülme → Yaralanma → Sessizlik → Yalnızlık

Bir kadın danışanım, sessizce odanın köşesine bakarak şöyle demişti:

“Eşim televizyon izlerken yanına oturuyorum ama sanki ben yokum. Ben konuşmaya çalıştıkça o kanalı değiştiriyor. İçimde

öyle tanıdık bir his var ki... Çocukken annemin yanı başında ders çalışırdım. Onun bana bakmasını isterdim. Ama hep örgüsüyle meşguldü. Bir kere bile ‘Sen ne düşünüyorsun?’ diye sormadı. Şimdi eşim bana dönmediğinde, o örgü şişlerinin çıkardığı sesleri duyuyorum adeta...”

Bu sözler, bir kadının yalnızca evliliğini değil, çocukluğunu da anlatıyordu. Çünkü geçmişte görülmeyen bir çocuk, bugün duyulmayan bir eşe dönüşmüştü. İşte bu bir duygusal flashback’ti. O hanım eşinin ilgisizliğine değil, çocukken yaşadığı ihmalin tekrara tepki veriyordu.

Bir başka çiftte ise tablo farklı ama köken aynıydı. Erkek danışanım şöyle diyordu:

“Eşim bana bir şey söylediğinde hemen savunmaya geçiyorum. Sanki azarlanacak bir çocuk gibi... İçimden bir ses, ‘Yine yanlış yaptın, yine yeterli değilsin’ diyor. Biliyorum eşim aslında bana düşman değil ama ben onun sesinde babamın öfkesini duyuyorum.”

İşte tam da bu noktada evlilik, iki yetişkinin buluşması olmaktan çıkar, iki yaralı çocuğun karşılaşmasına dönüşür. Birinin tetiklediği korku, diğerinde kapanmamış yaraları açar. Bu nedenle iletişim çoğu zaman bugünün gerçeğinden kopar, geçmişin gölgeleri masaya oturur.

Ama iyi haber şu ki evlilik, sadece yaraların tetiklendiği değil, aynı zamanda iyileştirildiği bir alan da olabilir. Çocukken duyulmayan ses, eşin şefkatli bakışında yankısını bulabilir. Görülmeyen bir varlık, ilk kez “Sen önemlisin...” cümlesiyle kabuk bağlayabilir.

Toplumsal olarak bakıldığında bu yaralar bireysel sınırları aşar. Suskun evlerin çocukları, büyüyüp suskun eşlere dönüşür. “Erkekler ağlamaz” diye öğrenen bir oğul, duygularını saklamayı normalleştirir ve kendi evinde de duygusal mesafeyi sürdürür. “Kadın susmalı, alttan almalı” bilgisi öğretilen bir kız çocuğu, yetişkin olduğunda taleplerini dile getirmeyi “ayıp” sayar. Böylece

yalnızlık bir bireyin dramı olmaktan çıkar kuşaklar arası bir miras dönüşür. Fakat zincir her zaman kırılabilir. Bir kişi, “Ben artık görülmek istiyorum” dediğinde... Bir başkası, “Ben sana düşman değilim” diye el uzattığında... O ev, yavaş yavaş bir sessizlik mekânı olmaktan çıkıp, gerçek bir yuvaya dönüşebilir.

Bunun için klinik psikolojide en çok vurgulanan kavramlardan biri duygusal okuryazarlıktır. Yani kişi kendi duygularını tanıyabilmeli, onları ifade edebilmeli ve eşinin duygularına karşı da empati geliştirebilmelidir. John Gottman’ın uzun süreli evlilik araştırmaları, “eşinin duygusal sinyallerine duyarlı olma”nın (emotional attunement) mutlu evliliğin en güçlü belirleyicisi olduğunu ortaya koyuyor.

Nitekim bir evlilikte en büyük yalnızlık, konuşacak şeyin olup da konuşamamaktır. En büyük yorgunluk, birlikte olup da anlamamaktır ve en büyük özgürlük, bu sessizliği kırabilmektir.

YALNIZLIKTAN YAKINLIĞA İYİLEŞME PRATİKLERİ



“Kalbi onaran en güçlü ilaç, birinin ‘yanındayım’ demesidir.”

Yalnızlık, evlilikte en çok sessiz anlarda büyür. Oysa iyileşme, çoğu kez sesle değil, ilk bakışla başlar. Göz göze gelmek, “Buradayım” demektir. Ve çoğu çift için iyileşmenin ilk işareti, yıllardır kaçınılan o göz temasıdır.

Bir çift, ilk seansa geldiklerinde birbirlerine bakamıyorlardı. Kadın, kocasının yanaklarındaki çizgilere bile yabancı gibiydi; adam, eşinin gözlerine bakmayı unutmuştu. Onlara sadece beş dakika boyunca sessizce birbirlerinin gözlerine bakmalarını istedim. İlk dakikada rahatsızlık oldu, ikinci dakikada gözler kaçtı, üçüncü dakikada dudaklar titredi... Beşinci dakikada gözyaşları aktı. Çünkü yıllardır ilk defa birbirlerinin varlığını gördüler. Bu, sözsüz bir köprüydü.

Klinik psikolojide buna “görülme deneyimi” denir. İnsan ancak görüldüğünde, kendi varlığını yeniden hisseder. Bütün onarım süreçleri, önce bu basit ama büyük adımdan doğar.

Toplumsal olarak ise, yalnızlık çoğu zaman “normal”leştirilir. “Evlilikte zamanla heyecan kalmaz” denir. “Herkes böyle yaşıyor” denir. Ama bu söylemler, duygusal yoksunluğu meşrulaştırır. Sessizlik kültürel bir kader gibi sunulur. Oysa araştırmalar, duygusal

paylaşımın evlilik doyumundaki etkisinin ekonomik koşullar ya da cinsel uyumdan çok daha yüksek olduğunu gösteriyor. Sessizlik, kader değil, öğrenilmiş bir kabullenıştır.

İyileşme yolculuğu ise üç boyutludur: Bireysel, ilişkisel ve toplumsal.

• **Bireysel düzeyde**, kişi önce kendi iç sesini duymayı öğrenir. Yıllarca “Sen abartıyorsun” denilen duygularını yeniden sahiplenir.

• **İlişkisel düzeyde**, çiftler birbirinin iç çocuğunu fark etmeye başlar. Bir tartışmanın ortasında “Şimdi sen bana değil, geçmişine tepki veriyorsun” diyebilmek, kopuşu yakınlığa dönüştürür.

• **Toplumsal düzeyde** ise zincir kırılır: Çocuklara aktarılan suskunluk mirası yerini açık yürekliliğe bırakır. Çünkü anne-babasının birbirine dokunduğunu gören bir çocuk, büyüdüğünde sevgiyi saklamaz.

Bir erkek danışanım bir gün şöyle dedi:

“Hocam, biz eşimle artık büyük meseleleri çözemedik ama sabahları kahve içerken birbirimize bakmayı öğrendik. Küçük bir şey gibi görünüyor ama evde hava değişti. Çocuklar bile fark etti.”

İşte bazen onarım, devrimlerle değil, günlük ritüellerle başlar. İyileşme, suskun sofralara bırakılan minik cümlelerle, yorucu günün ardından edilen kısa bir teşekkürle, “Ben seni duyuyorum” diyen bir bakışla büyür. Zamanla çiftler şunu fark eder: Yalnızlık iki kişilik de olabilir ama yakınlık da iki kişilik kurulabilir.

Bir danışanımın anlattığı öykü bu açıdan manidardır:

“Yıllardır eşim eve geldiğinde televizyonun karşısına otururdu. Ben mutfakta, o koltukta... Bir gün, yemek hazırlarken iki fincan kahve yaptım, salona gittim. Televizyonu kapatıp, ‘Bir kahve içelim mi?’ dedim. Önce şaşırdı, sonra kabul etti. Konuşmadık bile aslında, sadece kahve içtik. Ama o an bana çok iyi geldi. Çünkü yıllardır ilk defa yan yana hissettim.”

Bu küçük kahve anısı, aslında bilimsel araştırmalarda duygusal yeniden bağlanma ritüeli diye adlandırılan şeydir. Birlikte geçirilen kısa ama düzenli zaman, evliliğin duygusal bağını besleyen en güçlü faktörlerden biridir.

Bir başka çiftte ise onarım yürüyüşle başlamıştı. Adam işten yorgun dönüyor, kadın kırgınlığını içine gömüyordu. Bir gün kadın şöyle demiş:

“Çocukları anneme bırakalım, biraz yürüyelim mi?”

O yürüyüş sessizlikle başlamış, adımlar gürültüden daha yüksek gelmiş o çiftte. Ama birkaç gün sonra adımların arasına cümleler de girmeye başlamış. Önce kısa sorular, sonra uzun cevaplar... Yolda konuşulan şeyler sorunları çözmemiş belki ama birbirlerini yeniden duymayı sağlamış.

Klinik çalışmalar, çiftlerin birlikte yaptığı kısa yürüyüşlerin ya da ortak aktivitelerin, ilişkide “biz” hissini güçlendirdiğini gösteriyor. Çünkü beden yan yana olduğunda, ruh da yan yana gelmeye daha kolay ikna oluyor.

Başka bir evde ise sessizliği kıran şey bir defterdi. Kadın, eşine duyduğu kırgınlıkları konuşamadığı için bir deftere yazmaya başladı. Sonra defteri masaya bıraktı:

“Okursan anlarsın” dedi.

Adam önce çekindi ama sonra defteri açtı. Yazılanlar öfke dolu değildi; yalnızlığın, görülmemenin sessiz çığlığıydı. Defter bir köprü oldu, konuşulamayanlar yazıyla görünür hâle geldi.

Psikoterapi literatüründe bu yöntem “duygusal dışa vurum” olarak bilinir. Söylenemeyenleri yazıya dökmek hem kişinin içsel yükünü hafifletir hem de eşine duyguya temas etme imkânı verir. Bazen de iyileşme, tek bir cümlede gizlidir. Bir adam tartışmanın ortasında, öfkeyle yükselen sesi fark edip derin bir nefes aldı ve eşine döndü:

“Ben senin düşmanın değilim.”

Bu cümle, eşinin yıllardır duyduğu en iyileştirici söz olmuştu. Çünkü onun içinde, çocukluğundan beri beklediği bir güven mesajı vardı: “Ben senin yanındayım.”

Görüyoruz ki onarım, devasa jestlerde değil, küçük ama anlamlı dokunuşlarda saklıdır: Bir kahve, bir yürüyüş, bir defter, bir cümle...

Evlilikte yalnızlık iki kişilik yaşanıyorsa, yakınlık da iki kişilik inşa edilir. Ve bu inşa, sessizliğin taşlarını tek tek sökmekle başlar.

HAYATA GÖZÜMÜZÜ AÇTIĞIMIZ EV, SEÇECEĞİMİZ EVİ BELİRLER



*“Çocuklukta gördüğümüz sevgi ya da yokluğu,
yetişkinlikte yuvamızın tuğlasına işleriz.”*

Nasıl bir eve doğduğumuz, ileride kuracağımız –ya da kuramayacağımız– yuvayı da büyük ölçüde belirler. Çünkü çocukluk evi yalnızca duvarlardan ibaret değildir; kişiliğimizin, benlik algımızın ve ilişkilerdeki tutumlarımızın ilk kez yazıldığı bir “psikolojik şablon”dur. Çocuk, anne ve babasıyla kurduğu ilişkiden dünyaya ve kendine dair temel mesajları alır: “Ben değerli miyim? Görülmeye, sevmeye, anlaşılmaya layık mıyım?”

Bowlby’nin Bağlanma Kuramı, bu ilk yılların belirleyiciliğini güçlü biçimde ortaya koyar. Erken dönemde kazanılan güvenli bağlanma, yetişkinlikte sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur. Araştırmalar, çocuklukta yaşanan ihmal ve sevgisizlik gibi olumsuz deneyimlerin bireyin bağlanma stilini doğrudan etkilediğini ve kaygılı ya da kaçınan bağlanmaya zemin hazırladığını gösteriyor.

Nöropsikolojik düzeyde bakıldığında ise sevgiyle büyüyen bir çocuğun beyinde oksitosin devreleri güçlenir, bu sayede çocuk

güven ve aidiyet duygusunu öğrenir. Oysa ihmal edilen bir çocuk, ilerleyen yıllarda samimiyeti tehdit gibi algılar.

Bu tabloyu en çıplak hâliyle terapilerde görmek mümkün. Bana otuz beş yaşında evli bir kadın başvurmuştu. “Eşimle göz göze gelmek bana çok zor geliyor” diyordu. Çocukluk hikâyesini anlatığında tablo netleşti: Annesi depresifti, günlerce odasından çıkmazdı; babası ise otoriter ama mesafeliydi. “Annemle hiç göz göze gelmedim” dedi bir seansta. “Bana baktığını hatırlamıyorum. Şimdi eşim gözlerimin içine baktığında huzursuz oluyorum. Sanki yakalanacakmışım gibi hissediyorum.” Bu sözler, duygusal ihmale maruz kalan bir çocuğun yetişkinlikte nasıl yakınlıktan kaçtığını gösteren tipik bir örnekti.

Bir başka danışanım, yirmi sekiz yaşında bekar bir erkekti. Defalarca aynı döngüye düşüyordu: İlgisiz kadınlara yöneliyor, sevgi ve ilgi gösterenleri ise hemen hayatından çıkartıyordu. “Sevgi bana fazla geliyor,” dedi. “Bana değer verenler samimiyetsiz geliyor, ilgisiz olanlara çekiliyorum. Çünkü bu bana yabancı değil.” Çocukluğunu konuştuğumuzda gördük ki annesi yoğun depresyonlar geçirmiş, babası ise evde “var ama yok” bir figürmüş. Onun hikâyesi, sevgisizliğin tanıdık, sevginin yabancı oluşunun en somut yansımasıydı.

Bu vakaları yalnızca bireysel öyküler olarak görmemek gerekir. Araştırmalar, çocukluk travmalarının yetişkinlikte ilişki doyumunu düşürdüğünü ve bu döngünün çocuklara da aktarıldığını kanıtıyor. Yani kök ailedeki duygusal iklim yalnızca bir bireyin değil, sonraki nesillerin de kaderini belirleyebiliyor.

Bir başka zaman evli bir çift, yıllardır süren iletişim problemleri nedeniyle destek almak istemişti. Kadın, “Eşim benimle aynı evde ama yok gibi” diyordu. Görüşmeler ilerledikçe fark ettik ki bu yalnızlık ona yabancı değildi. Kendi çocukluk evinde de kalabalık ama sessiz, birlikte ama yalnız bir aile tablosu vardı. Kendi evliliğinde

farkında olmadan bildiği şeyi seçmişti: duygusal mesafeyi, görünmezliği... Çünkü sevgisizliğe aşınaydı, sevgiye ise yabancı...

Klinik psikolojide bu aktarımın adı “nesiller arası geçiş”tir. İnsan kendi değerinin farkında değilse başkaları da onun değerini görmez. Kendi içinde değersizlik duygusunu taşıyan birey hem eş seçiminde hem ebeveynlikte bu duyguyu yeniden üretir. Çocuğuna da aynı mirası bırakır. İşte bu yüzden terapi sürecinde en önemli adım, kök aileden taşınan duygusal mirası fark etmektir.

Danışanlarıma genellikle dört temel aşamayı anlatırım:

1. Fark et: Hangi davranışların geçmişten geldiğini, seni hangi döngülerin içine çektiğini gözlemler.

2. Dönüştür: Sevgisizlik, ilgisizlik ya da değersizlik sana ait değil, yalnızca öğrenilmiş olabilir. Bu zinciri kırmak mümkün.

3. Destek al: Terapi, çoğu zaman danışanın hayatındaki ilk güvenli bağ deneyimi olur. Bu süreç, geçmişin yüklerinden arınmayı kolaylaştırır.

4. Kendine şefkat göster: Eksik değilsin, yalnızca eksik kalmış yanlarını onarıyorsun. Her farkındalık, yeni bir geleceğin kapısını aralar.

Çünkü doğduğumuz ev bize yalnızca anılar bırakmaz; sevgiyi, ilgiyi, değeri tanıyıp tanımadığımızı da öğretir. Ama iyi haber şu ki bu öğrenilmiş bir dilse, yeniden öğrenmek de mümkündür. İnsan kendisine şefkat göstermeye başladığında bu enerji çevresine de yansır, tıpkı suya düşen bir damlanın oluşturduğu halkalar gibi. Geçmişte hangi sevgisizliklere tanık olmuş olursanız olun, bugün kendinize göstereceğiniz sevgiyle hem kendi kaderinizi hem de sizden sonrakilerin yolunu değiştirebilirsiniz.

EVLİLİKLE BİRLİKTE TETİKLENEN ÇOCUKLUK YARALARI



“Beni en çok seven kişi, en çok canımı yakan kişiydi.”

Bu cümle birçok evliliğin sessiz çılgılığıdır aslında.

Çünkü bazı acılar, çocuklukta yaşanır ama orada kalmaz. Kimi zaman bastırılır kimi zaman görmezden gelinir ama evlilikle birlikte yeniden gün yüzüne çıkar. Klinik psikoloji araştırmaları, evliliğin yalnızca iki yetişkinin birlikteliği olmadığını, aynı zamanda iki farklı çocukluğun, iki farklı travmanın ve iki farklı savunma mekanizmasının çarpışması olduğunu göstermektedir. Evlilikte eş, sadece eş değildir. Bazen annenin yokluğunu, babanın sevgisizliğini, kardeşin kıskançlığını tetikleyen bir ayna olur. Bu nedenle evlilik, çoğu kez bastırılmış yaraların yeniden sahneye çıktığı bir alandır.

Danışanım Elif, otuz iki yaşında, evliliğinin ikinci yılında terapiye başvurdu. Çocukluğunu anlatırken şu cümleyi kurdu: “Annem hep isteydi, babam hep kızgındı. Kardeşimle büyürken hep yalnız kaldım.” Evliliğinde ise eşinden sürekli ilgi bekliyor, onun birkaç saatlik sessizliğini bile “Artık beni sevmiyor” diye yorumluyordu. Bu aslında eşine dair bir okuma değil, çocukluğunda

içselleştirdiği “Sevilmiyorum...” şemasıydı. Klinik literatürde bu duruma “bağlanma yaralanması” denir. Elif’in evliliğinde yaşadığı kriz, aslında geçmişten bugüne taşınmış bir duygusal açlığın yankısıydı.

Çocuklukta güven duygusu gelişmemiş biri, evliliğinde teslim olmakta zorlanır. “Ya terk edilirse ya aldatılırsa?” endişesi, eşin en ufak mesafesini bile büyütür.

Mehmet, yirmi sekiz yaşında, evliliğinin ilk yılında terapiye başvurdu. Çocukluk hikâyesinde, babasının eve aylarca uğrama-dığı, annesinin ise sık sık “Baban yine bırakıp gidecek” sözleriyle korku saldığı bir ortam vardı. Evliliğinde ise eşinin iş gezilerini kaldıramıyor, sürekli telefon açıyor, nerede olduğunu sorguluyor, bazen de “Beni bırakıp gideceksin” diyerek kavga çıkarıyordu. Burada sorun eşinde değil, çocuklukta içselleştirdiği terk edilme şemasıydı.

Çocuklukta sınır ihlali yaşamış biri, evliliğinde bireyselliğini kaybetmekten korkar. Çünkü anne-baba tarafından özel alanı korunmamış çocuk, yetişkin olduğunda da “Bana ait bir alan kalmayacak” endişesini evlilikte taşır. Danışanım Zeynep’in hikâyesi buna örnekti. Çocukken odasına kapı takılmasına izin verilmemiş, annesi defterlerini karıştırmış, gizli yazışmalarını okumuştur. Zeynep, evlendikten sonra eşinin telefonunu kurcalamamasına rağmen “Beni kontrol edecek, özgürlüğümü elimden alacak” korkusuyla huzursuzluk yaşıyordu. Bu durum Aile Sistemleri Kuramı’nda tanımlanan sınır ihlallerinin yetişkinlikteki iz düşümüdür.

Psikodinamik Kurama göre, evlilikte eşler bilinç dışı düzeyde birbirlerinin çocukluk rollerini yeniden canlandırır. Bu “tekrar etme zorlantısı” olarak adlandırılır. Bir kişi, annesi tarafından sürekli eleştirildiyse, evlendiğinde eşinin en ufak yapıcı eleştirisini bile “Beni küçümsüyor” gibi algılar. Bir başkası çocukken hep yalnız bırakıldıysa, eşinin yalnız kalma ihtiyacını bile “Beni terk

ediyor” şeklinde okur. Yani evlilik, yalnızca bugünün değil, geçmişin de sahnelendiği bir psikolojik tiyatro sahnesidir.

Çocuklukta alınan yaralar yalnızca geçmişte kalmaz; evliliğin en mahrem anlarında, en kırılgan çatışmalarında yeniden gün yüzüne çıkar. Terk edilme, değersizlik, güvensizlik, aşağılanma ve sevilmemeye yaraları çoğu zaman eşler arasındaki çatışmaların arkasındaki görünmez aktörlerdir.

Bir çocuk küçükken duygusal ya da fiziksel olarak terk edildiyse, evliliğinde aşırı yapışkan, bağımlı ya da tam tersi kaçınan bir eş olabilir. Eşinden uzaklaştığını hissettiği her an terk edilme paniği yaşar. Danışanım Ayşe, eşi işten biraz geç gelse bile kalbinin sıkıştığını, defalarca arama isteğiyle telefonu eline aldığını anlatıyordu. Çocukluğunda annesinin sık sık evden gitmesi ve günlerce dönmemesi, onun zihninde “Beni bırakacaklar” korkusunu mühürlemişti. Evliliğinde ise kocasının basit bir iş yoğunluğu bile bu yarayı tetikliyor, onu altı yaşındaki yalnız kalmış küçük kız hâline getiriyordu. Bowlby’nin Bağlanma Teorisi’nin de işaret ettiği üzere, erken dönemde yaşanan ayrılıklar, yetişkinlikteki bağlanma stillerine doğrudan yansıyor.

Küçüklüğünde sürekli eleştirilen, takdir edilmeyen biri evlendiğinde değer görmeyi, onaylanmayı eşinden bekler. “Eşim bana teşekkür etmedi” cümlesi aslında “Ben yine görülmedim” anlamına gelir. Danışanım Murat, eşinin doğum günü için günlerce hazırlık yapıp, sürpriz planladığında beklediği ilgiyi göremediğinde öfkeye kapılmıştı. Aslında öfkesi eşine değil, çocukken babasının “Ne yapsan boş...” sözleriyle gölgelediği benlik değerineydi. Psikodinamik açıdan bu, geçmişte yaşanan değersizlik duygusunun bugün de yeniden canlanmasıdır. İlişkilerdeki aşırı beklentiler, çoğu zaman geçmişteki boşlukları doldurma çabasından ibarettir.

Ailesinde güven ortamı bulamamış çocuklar yetişkinlikte karşısındaki insana kolay güvenemez. Bu güvensizlik zamanla

kıskançlığa, kontrol etmeye ya da duygusal uzaklığa dönüşebilir. Danışanım Serkan, evliliğinin ilk yıllarında eşinin sosyal medya hesaplarını kontrol etmeden rahat edemediğini söylüyordu. Oysa eşinin herhangi bir sadakatsizliği olmamıştı. Serkan'ın hikâyesine indiğimizde, çocukluğunda babasının sık sık yalan söylediğini, annesinin “Asla kimseye güvenme” telkinleriyle büyüdüğünü gördük. Böylece güven onun için bilinmeyen bir duyguydu ve evliliğinde en çok ihtiyaç duyduğu şey, en çok korktuğu şey hâline gelmişti.

Sürekli utandırılan, küçümsenen çocuk ise yetişkin olduğunda eleştiriye tahammülsüz olur. Eşi farkında olmadan bir cümle söylese bile “Yine beni küçümsüyor” diye algılar. Danışanım Zeynep, eşi ona “Çayı biraz fazla koymuşsun” dediğinde gözyaşlarına boğulmuştu. Çünkü onun zihninde bu cümle yalnızca bir eleştiri değil, annesinin “Beceriksizsin” diye yıllarca tekrarladığı küçümseyici sesin yankısıydı. Klinik psikolojide buna “tetiklenme anı” denir; bugünkü söz, geçmişteki ağır bir anının kilidini açar.

Koşullu sevgiyle büyüyen çocuklar, evlilikte de “Sevilmek için bir şey yapmalıyım” inancıyla hareket eder. Bu da eşin yanında sürekli kendini ispatlama çabasına ve duygusal tükenmişliğe yol açar. Danışanım Elif, eşiyle tartıştığında hemen özür dilemek, güzel yemekler yapmak, hediyeler almak zorunda hissediyordu. Ona “Peki senin gönlün ne istiyor?” diye sorduğumda gözleri dolarak, “Bilmiyorum, çünkü sevilmek için hep bir şey yapmam gerektiğini düşündüm” demişti. Bu, koşullu sevginin en acı sonucuydu: “Ben olduğum için değil, yaptıklarım için seviyorum” inancı...

Bir danışanım seans sırasında gözyaşlarıyla şunu anlattı: “Eşimle tartıştığımızda içimi hep bir korku kaplıyor. Sanki çocukken babamdan azar işitmişim gibi hissediyorum. Ses tonunu biraz yükselttiğinde yüreğim daralıyor, boğazım düğümleniyor. Ne cevap verebiliyorum ne de ağlayabiliyorum. İçime bir karanlık çöküyor sanki... Onunla konuşmak, derdimi anlatmak yerine

sessizce odama çekilip perdeleri kapatıyorum. Sonra bir gün, terapistimle konuşurken fark ettim... Böyle zamanlarda aslında eşim değil, beni çocukken sürekli eleştiren, her yanlışımda bağıran babam canlanıyor gözümde. O anda yeniden altı yaşındayım. Dökülen bir bardak çay için titreyerek ceza bekleyen küçük bir çocuk gibi hissediyorum kendimi. O an karşımdaki adam kocam değil, babam oluyor. O günlerdeki korku, utanma, sevilme duygusu geri geliyor. Ve ben ne zaman bir tartışma olsa eşime değil, geçmişte bastıramadığım duygulara tetikleniyorum. Ne zaman tartışsak içimdeki küçük kız ‘Yine yanlış yaptın, yine yeterli değilsin’ diyor bana.”

Evlilik, geçmişin hayaletleriyle dolu bir sahne olabilir ama aynı zamanda yaraların şefkatle sarıldığı bir iyileşme alanına da dönüşebilir. İyileşmenin mümkün olup olmayacağını belirleyen şey, eşlerin birbirine açtıkları kalp kadar, kendi içlerindeki yaralı çocuğu fark etme cesaretleridir.

Nitekim çocuklukta yaralanan birey, sağlıklı bir ilişki içinde bu yaralarını yeniden tanımlayabilir. Terapide bu süreç, yeniden ebeveynlik yaklaşımıyla işler. Danışan, güvenli bir terapötik bağ içinde hem kendi çocukluk yarasını fark eder hem de eşinin aslında geçmişteki anne-baba olmadığını öğrenir.

Peki çözüm ne olabilir?

Çocukluk yaraları evlilikte sık sık tetiklense de bu yaraların fark edilmesi ve şefkatle karşılanması iyileşmenin kapısını aralar. En önemli adımlardan biri, eşinizin çocukluk hikâyesini duymaktır. Çünkü karşınızdaki yetişkinin öfkesinin, sessizliğinin ya da kırgınlığının ardında çoğu kez küçük bir çocuk saklıdır. O çocuğu fark ettiğinizde, tartışmaların yalnızca bugüne değil, geçmişin yankılarına ait olduğunu görebilirsiniz. “Beni üzmem için yapmıyor, belki de içindeki çocukla savaşıyor” diyebilmek, ilişkinin seyrini değiştiren bir bakış açısidir. Terapide sıkça

gördüğümüz gibi, “Sen hep böylesin” cümlesi karşıdakini savunmaya iterken “Sen böyle yaptığında ben kendimi yalnız hissediyorum” cümlesi ise duygusal köprü kurar.

Bir diğer önemli adım, savunmaya geçmeden dinlemeye niyet etmektir. Çünkü çoğu kez eşimizin söylediği söz, sadece o anın değil, geçmişteki kırgınlıkların yankısıdır. Örneğin, danışanım Selma Hanım, eşinin “Bu işte yine geciktin” demesini ağır bir suçlama olarak algılıyor ve anında savunmaya geçiyordu. Oysa eşinin niyeti suçlamak değil, yalnızca yorgunluğunu dile getirmektir. Bu farkı görebilmek için “Acaba bu söz hangi yaradan doğuyor olabilir?” sorusunu kendimize sormak, çatışmaları yumuşatan bir bilinç pratiğidir.

Evlilik, iki yaralı çocuğun el ele tutuşarak iyileşebileceği bir yolculuktur. Bunun için tarafların birbirlerinin yaralarını onarmaya niyet etmesi gerekir. “Ben haklıyım” ısrarı yerine, “Senin yaralarımı görebiliyorum” diyebilmek, ilişkide güvenin yeniden inşasına hizmet eder. Klinik psikolojide bu noktada “empatik doğrulama” tekniği önerilir. Yani eşinizin duygusunu hemen değiştirmeye ya da küçümsemeye çalışmadan, onu sadece var olduğu hâliyle kabul etmek... Birçok danışan, ilk kez “Seni anlıyorum, zor olmalı...” cümlesini duyduğunda, çocuklukta hiç yaşamadığı bir görülme deneyimini evlilikte tatmaya başlıyor.

İyileşmenin zaman gerektirdiğini unutmamak da hayati bir noktadır. Tetiklenen duygular bir anda kaybolmaz. Çünkü onlar yılların birikimidir. Ama anlaşıldıkça, görülüp sarıldıkça yavaş yavaş çözülür. Bu noktada davranışsal bazı öneriler yardımcı olabilir: Tartışmalardan sonra kısa bir mola verip duygu regülasyonu sağlamak, güvenli alan ritüelleri oluşturmak (örneğin haftada bir “yalnızca konuşma” saati ayırmak), beden farkındalığı egzersizleriyle tetiklenme anında nefes kontrolü yapmak... Bunların hepsi küçük ama evliliği dönüştürücü adımlardır.

Danışanım Ahmet ve eşi, her tartışmadan sonra birbirlerine “Hangi çocuk tetiklendi?” diye sormayı alışkanlık hâline getirmişlerdi. Bu soruya verilen yanıtlar, onları suçlama zemininden uzaklaştırıp empati zeminine taşıyordu. “Benim içimdeki yalnız çocuk konuştu” ya da “Benim içimdeki değersiz hisseden çocuk ortaya çıktı” demek, hem kendini fark etmeyi hem de eşin o yaralı tarafı şefkatle görebilmesini sağlıyordu.

Evlilik, yaraların yeniden açıldığı kadar, ilk kez iyileşmeye başladığı yer de olabilir. Ve bu iyileşme, ancak sabırla, bilinçle ve karşılıklı şefkatle mümkün olur.