

İÇİNDEKİLER



GİRİŞ

9

Birinci Bölüm

YUVAMIZIN DIŞINDAKİ KİŞİLERE SAĞLIKLI SINIRLAR KOYMAK

17

YUVANIN KAPISINI KORUMAK	19
KAYINVALİDE-GELİN SINIR ÇATIŞMALARI	20
♦ Gelin için öneriler	30
♦ Kayınvalide için öneriler	31
♦ Eş (oğul/damat) için öneriler.....	31
KIZ ANNESİ, KAYINPEDER VE EVLİLİĞİN GÖRÜNMEYEN MÜDAHİLLERİ. 33	
♦ Kız annesi için öneriler.....	41
♦ Kız çocukları için öneriler.....	42
MİSAFİR KÜLTÜRÜ VE ÖZEL ALANIN KAYBI	43
♦ Misafir için öneriler.....	48
♦ Ev sahipleri için öneriler	49
EVLİLİĞİN SINIRLARINA SOSYAL MEDYA ETKİSİ.....	51
♦ Aileler için sosyal medya sınır rehberi.....	58

İkinci Bölüm

KARI-KOCA ARASINDA SAĞLIKLI SINIRLAR KOYMAK

61

EVLİLİKTE YAKINLIK İLE SINIR ARASINDA DENGE	63
SEVGİ ADINA KONTROL ETMEK	66
♦ Eşler için öneriler	73

EVLİLİKTE “BİZ” OLURKEN “BEN”İ KAYBETMEK.....	75
♦ Evlilikte “biz” olurken kendini kaybetmemek için öneriler	81
TARTIŞMA ANINDA KIRICI SINIR İHLALLERİ	83
♦ Tartışma anında iletişimi yumuşatma rehberi.....	93

Üçüncü Bölüm

ÇOCUĞUMUZA SAĞLIKLI SINIRLAR KOYMAK

95

SEVGİYLE BÜYÜTMEK, SINIRLA KORUMAK.....	97
AĞLAYAN ÇOCUĞA DAYANAMAMAK	101
♦ Koşullu pekiştirmeyi doğru yönetme yolları.....	109
TABLET-TELEFON SINIRLARI.....	111
♦ Tablet-telefon sınırlarını sağlıklı oluşturma yolları	119
UYKU VE YEMEK DÜZENİ SORUNLARI	121
♦ Uyku ve yemek düzenini sağlıklı kurma yolları	125
ÇOCUĞUN EBEVEYNİNİ YÖNETMEYE BAŞLADIĞINDA SINIRLAR ...	127
♦ Çocuk ebeveynini yönetmeye başladığında sınırları yeniden kurma yolları	132

SON SÖZ NİYETİNE...

135

BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELERİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...

137

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

140

GİRİŞ



Modern insanın en büyük paradokslarından biri sanıyorum ki şu: İnsanlar hiç olmadığı kadar özgürlükten söz ediyor, bununla birlikte yine hiç olmadığı kadar yoğun bir sınır problemi yaşıyorlar. Aileler sevgiyle dolu olmak istiyor fakat çoğu zaman sevgi ile sınır arasındaki ince dengeyi kuramadıkları için ilişkiler görünmez çatlaklarla dolu hâle geliyor. Bugün birçok evde yaşanan gerilimlerin temelinde aslında büyük olaylar değil, küçük ama sürekli ihlal edilen sınırlar var. Bu nedenle aileyi ayakta tutan şey bir tek sevgi değildir, sevgi kadar önemli olan bir başka unsur da sağlıklı sınırlardır. Çünkü sınır, ilişkilerde mesafe koymak değil, ilişkileri koruyacak çerçeveyi çizmektir.

Bir evin huzuru çoğu zaman görünmeyen duvarlarla korunur. Bu duvarlar beton değildir; sevgiden, saygıdan ve sınırdan örülüdür. Nitekim sınırın olmadığı yerde sevgi bir süre sonra ya kontrol davranışına ya da tükenmişliğe dönüşür. Çünkü insan psikolojisi hem yakınlığa hem de mesafeye aynı anda ihtiyaç duyan girift bir yapıya sahiptir.

Psikolojide buna “yakınlık-özerklik dengesi” diyoruz. İnsan sevdiği kişiyle yakın olmak ister fakat aynı zamanda kendi varlığını da korumak ister. Aile içinde bu denge kurulamadığında ilişkiler ya aşırı derecede iç içe geçer ya da mesafeler kırıncı bir uzaklığa dönüşmeye başlar. Tam da bu nedenle Aile Terapisti Salvador Minuchin, Aile Sistemleri Kuramı’nda sağlıklı ailelerin en belirgin

özelliğinin net ama esnek sınırlar olduğunu söylemiştir. Sınırlar ne çok katı olmalıdır ne de tamamen silinip “yok” hâle gelmelidir.

Bugünün modern ailesi ise çoğu zaman bu dengeyi kaybetmiş durumdadır. Bir yanda “özgürlük” söylemiyle tamamen kuralsız bir aile modeli, diğer yanda “otorite” adı altında baskıcı ilişkiler görüyoruz. Oysa sağlıklı bir aile ne kuralsızdır ne de baskıcıdır. Sağlıklı aile, sınırın sevgiyle birlikte var olduğu aile modelidir.

Şimdi birçok kişi, “Hem sınır olacak hem de sağlıklı ve sevgi dolu bir ilişki olacak, bu nasıl mümkün olabilir ki?” diye soruyor olabilir. Zira modern çağ insanının zihninde “sınır” dediğimizde insanları kırmak, soğuk davranmak, bencilce hep kendini öncelemek, fedakârlıkta bulunmamak, olur olmaz pek çok şeye “hayır” demek gibi uç noktalar canlanıyor. Oysa sınır “sevgisiz” bir hâl olmadığı gibi, bilakis sevgiyi doğru ifade etmenin de en sağlıklı biçimidir. Bunu birkaç örnekle açmaya çalışayım:

Yıllar önce bir televizyon programında yaşlıca bir anne, evli ve otuz yaşına yaklaşmış oğlunun hâlâ kendisi tarafından yıkandığını anlatıyordu. Program sunucusu şaşkınlıkla tekrar sorduğunda kadın hiç tereddüt etmeden şöyle demişti:

“Ben onun annesiyim. Çocuğumu çok seviyorum. Elbette yıkayabilirim.”

Kadın bunu savunurken yüzünde herhangi bir suçluluk ya da tereddüt yoktu. Tam tersine yaptığı şeyin sevginin doğal bir sonucu olduğunu düşünüyordu.

Şimdi burada durup şu soruyu soralım:

“Bu annenin problemi sevgi eksikliği midir?”

Hayır.

Hatta belki de tam tersine, çocuğunu son derece seven bir anneden söz ediyoruz. Onu hâlâ korumak, hâlâ ihtiyaçlarını karşılamak, hâlâ hayatının merkezinde tutmak istiyor. Bir anne için bu duygular oldukça tanıdıktır.

Fakat burada dikkat çeken mesele sevginin varlığı değil, “sevginin biçimi”dir. Çünkü sevgi, sınırla birlikte büyümediğinde bazen gelişimi engelleyen bir bağa dönüşebilir.

Yirmi dokuz yaşına gelmiş, evlenmiş ve artık kendi ailesini kurmuş bir yetişkinin hâlâ annesi tarafından yıkanması, sevginin güçlü olmasından değil, sağlıklı sınırların oluşmamış olmasından kaynaklanır. Buradaki problem sevgi problemi değil, sınır problemi.

Benzer bir durumu günlük hayatta çok daha tanıdık bir sahne-
de de görebiliriz.

Bir kayınvalide düşünün. Oğlunun evinin anahtarı kendisinde olduğu için bir gün oğluyla gelini evde yokken, onların haberi olmadan eve giriyor olsun. Evi kendi gözünde dağınık buluyor, ortalığı toparlıyor, mutfuğı düzenliyor, belki bazı eşyaların yerini değıştiriyor. Çıkarken de içinden şu düşünce geçiyor: “Ben onların iyiliğı için yaptım.”

Şimdi bu davranışa baktığımızda ilk sorulması gereken soru şudur:

“Burada bir sevgi problemi var mı?”

Çoğı zaman yoktur.

Hatta tam tersine, kayınvalide kendince sevgisini göstermenin bir yolunu bulmuştur. Çocuklarının daha düzenli bir evde yaşamasını istemiş, onların hayatını kolaylaştırdığını düşünmüştür. Kendi zihninde yaptığı şey bir müdahale değil, bir iyilik olarak anlam kazanmıştır. Fakat burada dikkat çekilmesi gereken mesele yine sevginin varlığı değil, sınırın yokluğudur.

Çünkü o ev artık bir tek oğlunun evi değildir. O ev, iki yetişkin insanın birlikte kurduğı yeni bir yaşam alanıdır. O alanın düzeni, mahremiyeti ve kuralları o evde yaşayan iki kişiye aittir. Bir evin anahtarının onda “var” olması, kişiye, o evin sınırlarına sınırsızca müdahale etme hakkı vermeyecektir. Buradaki temel problem,

kayınvalidenin kötü niyetli olması değil, o evin gerçek sahipleri olan oğul ve gelinin bu durumdan haberdar olmaması ve rızalarının alınmamasıdır.

♦ Yeni evli bir çiftte “Çocuk düşünüyor musunuz?” diye soran teyzenin,

♦ Sevdiği bir kıyafeti giyen kişiye “Bu sana olmamış, hiç yakışmamış” diye fikir beyan eden kişinin,

♦ “Çocuğu böyle giydirirsen üşütür, hasta edersin” diye anneye karışan komşunun,

♦ “Biz çocuklarımızı büyütürken hiç böyle şeyler yapmazdık” cümleleri kuran hısım akrabanın...

Bunların hiçbirinin sevgi problemi yoktur. Hatta tüm bu cümleleri çoğu zaman sevdikleri için söylemektedirler. Sorun sevgisizlik değil, sınırsızlıktır.

Sağlıklı sınırlar tam da bu noktada devreye girer. Zira sınır, sevgiyi kesmek değil, başkasının alanına saygı duyacak şekilde onu yeniden inşa etmek olarak karşımıza çıkar. Lakin birçok insanın zihninde şu hatalı denklem vardır: Sevgi arttıkça, sınır azalmalıdır. Bu nedenle birçok anne-baba, eş ya da aile büyüğü sınır koymayı sevginin karşıtı gibi algılar. “Seviyorsam katlanmam gerekir”, “Seviyorsam kırmamalıyım”, “Seviyorsam ‘hayır’ dememeliyim” düşüncesi, modern ilişkilerin en büyük yanlısamalarından biridir.

Oysa psikolojik araştırmalar bunun tam tersini gösteriyor. Özellikle çocuk gelişimi alanında yapılan çalışmalar, sevginin ancak sınırla birlikte verildiğinde güven duygusunu artırdığını ortaya koyar. Bağlanma Kuramı’nın öncülerinden John Bowlby, çocukların güvenli bağlanma geliştirebilmesi için hem duygusal yakınlığa hem de tutarlı sınırlara ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir. Nitekim sınır, sevginin alternatifi değildir. Sınır, sevginin şekil almış hâlidir.

Bir anne, çocuğuna gece saatlerce ekran izleme izni vermediğinde aslında sevgisini geri çekmez, bilakis sevgiyi koruyucu bir

forma dönüştürür. Bir eş, saygı sınırlarını ihlal eden bir davranışa “Buna izin veremem” dediğinde ilişkiyi yıkmaz, tam tersine ilişkisini sağlıklı bir zeminde tutmaya çalışır.

Bütün bu örnekler bize aynı şeyi anlatıyor: Ailede yaşanan birçok çatışma aslında kötü niyetten değil, belirsiz sınırlardan doğar. İnsanlar birbirlerini incitmek istemezler ama nerede duracaklarını bilemedikleri için birbirlerinin alanına farkında olmadan girerler.

Sevginin sınırla birleşmediği yerlerde ilişki giderek bulanıklaşır. “Kim nerede durmalı?”, “Kim ne kadar müdahale edebilir?”, “Kimin alanı nerede başlar ve nerede biter?” belirsizleşir. Bu belirsizlik zamanla kırgınlıkların, manipülasyonların ve güç mücadelelerinin zeminini hazırlar.

Bununla birlikte birçok insan sınır koymak istediğinde kalbinin bir köşesinde tuhaf bir suçluluk hissederek. “Acaba kaba mı oldum?”, “Beni bencil sanırlar mı?”, “Ayıp olur mu?” gibi düşünceler sınır koyma davranışını zorlaştırır.

Bu suçluluk duygusunun kökeni çoğu zaman çocuklukta öğrenilen ilişki kalıplarında yatar. Nitekim birçoğumuz büyürken şu mesajlarla karşılaşmışızdır:

“Büyüklerin sözü kesilmez.”

“Sen küçüksün, karışma.”

“Ayıp olur, ses çıkarma.”

“Herkesi memnun etmelisin.”

“Uslu ol ki seni herkes sevsin.”

Bu tür mesajlarla büyüyen bireyler, yetişkinlikte sınır koymayı saygısızlık gibi algılamaya başlarlar. Çünkü onların zihninde “itaat = iyi insan” formülü yerleşmiştir. Böyle bir psikolojik altyapı içinde büyüyen kişi için “Hayır” demek, sanki birini incitmek ya da ilişkiyi tehlikeye atmak anlamına gelecektir.

Psikolojide bu durum “people pleasing”, yani herkesi memnun etme eğilimi olarak tanımlanır. Kişi başkalarını rahatsız etmemek

için kendi sınırlarını sürekli geri çeker. Fakat bunun görünmeyen bir bedeli vardır: Kırgınlık biriktirmek!

Dışarıdan bakıldığında uyumlu görünen bu insanlar aslında iç dünyalarında sık sık şu duyguyu yaşamaya başlarlar: “Kimse beni gerçekten anlamıyor.” Çünkü sınır koyamayan insanların duyguları zamanla görünmez hâle gelir. Şahsiyetleri silikleşir; kişilikleri, öz güvenleri ve öz saygıları zayıflar.

Bununla birlikte, sınır koyamama davranışı çoğu zaman bir karakter zayıflığı değil, öğrenilmiş bir ilişki biçimidir. İnsan psikolojisi, çocuklukta deneyimlediği ilişki modellerini yetişkinlikte tekrar etmeye eğilimlidir. Örneğin, bazı ailelerde bireylerin alanları birbirine aşırı derecede karışmıştır. Psikolojide bu duruma “enmeshment”, yani “aşırı iç içe geçmiş aile yapısı” denir. Böyle ailelerde herkes herkesin hayatına müdahil olur. Kimin ne hissettiğine, ne düşündüğüne, nasıl davranması gerektiğine sürekli karışırlar. “Onu yapma!”, “Öyle davranma!”, “Öyle konuşma!”, “Şöyle gülme!” lafları havalarda uçuşur. Bu yapı içinde büyüyen bireyler için sınır koymak neredeyse imkânsızdır. Çünkü sınır koyduklarında sanki aile bağlarını koparıyorlarmış gibi hissetmeye başlarlar.

Bir başka grupta ise insanlar çatışmadan o kadar korkarlar ki, ilişkide huzuru korumak adına kendi ihtiyaçlarını sürekli geri plana atarlar. Bu durum kısa vadede barışı koruyor gibi görünse de uzun vadede ilişkide gizli bir gerilim üretecektir. Çünkü bastırılan ihtiyaçlar zamanla pasif bir öfke hissine dönüşür.

Bu nedenle “sağlıklı sınır” yalnızca bireysel bir beceri değildir, aynı zamanda ilişkiyel bir düzenleyicidir de. Sınırlar, kişinin kendisini korurken ilişkiyi de sürdürülebilir hâle getirmektedir.

Bir ev düşünün. Kapısı olmayan bir ev. Herkes istediği zaman içeri girebiliyor, herkes istediği kadar kalabiliyor, herkes istediği şeye karışabiliyor. İlk başta bu durum “Ne güzel, herkese açık ve sıcacık bir ev” gibi görünebilir. Fakat bir süre sonra o evde yaşayan

insanlar yorulmaya başlarlar. Nitekim mahremiyet, insanın psikolojik sağlığı için temel ihtiyaçlardan birisidir.

Sınırlar işte bu noktada devreye girer. Zira evin kapısının olması misafire düşmanlık değildir. Kapı, evin içindeki hayatı koruyan bir düzen unsurudur. Aile içinde de sınırlar benzer bir işlev görür. Eşler arasında saygı sınırları, ebeveyn ile çocuk arasında rehberlik sınırları, aile ile dış dünya arasında mahremiyet sınırları vardır. Bu sınırlar korunmadığında aile sistemi yavaş yavaş dağılmaya başlar.

Sağlıklı bir ailede insanlar birbirine yakın olur fakat birbirlerinin alanlarını işgal etmezler. Birbirlerini severler fakat birbirlerini yönetmeye çalışmazlar. Birbirlerine destek olurlar fakat birbirlerinin yerine hayatı yaşamazlar.

İşte bu kitap tam da bu dengeyi yeniden kurma çabasının bir rehberi olarak yazıldı. Kitap boyunca “sınır” kavramını yalnızca teorik bir başlık olarak değil, hayatın içindeki somut karşılıklarıyla ele alacağız. Çünkü “sınır” dediğimiz kavram; evlerin içinde, sofralarda, tartışmalarda, çocuk yetiştirirken, akraba ilişkilerinde ve insanın kendi iç dünyasında her gün yeniden kurulan bir dengedir.

Kitabın ilk bölümünde, yuvamızın dışındaki insanlara sağlıklı sınırlar koymayı konuşacağız. Kayınvalide-gelin gerilimlerinden akraba müdahalelerine, “El âlem ne der” baskısından sosyal medyanın mahremiyetimizi nasıl aşındırdığına kadar pek çok meseleye birlikte bakacağız.

İkinci bölümde, karı-koca arasındaki sınırlar üzerinde duracağız. Sevgi adına kontrol etmek, mahremiyet tartışmaları, kıskançlık ile sahiplenme arasındaki ince çizgi, tartışma anlarında ihlal edilen duygusal alanlar gibi birçok başlığı psikolojik araştırmalar ışığında değerlendirip ele alacağız.

Üçüncü bölümde ise, çocuklarımıza sağlıklı sınırlar koymanın neden hayati öneme sahip olduğunu ele alacağız. Çocuğa sınır

koyarken suçluluk hisseden ebeveynlerden ekran bağımlılığına, uyku ve yemek düzeninden kuralsız sevgi yanılıısına kadar pek çok güncel meseleye değinmeye çalışacağız.

Kitap boyunca her bölümde hayatın içinden örneklerle meseleleri anlamaya çalışacak, ardından uygulanabilir çözüm yolları ve küçük psikolojik çalışmalarla sınır koyma becerisini adım adım güçlendirmeyi hedefleyeceğiz. Çünkü sağlıklı sınırlar kurmak sırf bilgi meselesi değildir, öğrenilebilen bir beceridir de.

Bu kitabın sonunda umudum şu ki; hep birlikte evlerimizdeki sevgiyi, saygı ve sınırlarla donatarak çoğaltalım. Ve belki de en önemlisi, sevdiklerimize daha çok yaklaşırken kendimizi kaybetmediğimiz sağlıklı ilişkiler kuralım.

Niyet hayır, akıbet de hayır olsun inşallah.

İlknur Özhan
İstanbul, 2026



BİRİNCİ BÖLÜM

YUVAMIZIN DIŞINDAKİ KİŞİLERE SAĞLIKLİ SINIRLAR KOYMAK

*“Birlikte durun ama yapışmayın birbirinize.
Çünkü ayrı durur tapınağın sütunları.
Hem birbirinin gölgesinde büyümez meşeyle selvi.”*

– Halil Cibran

YUVANIN KAPISINI KORUMAK



Evlilik yalnızca iki insanın bir araya gelmesi değildir. Aynı zamanda iki aile kültürünün, iki farklı alışkanlık sisteminin ve iki ayrı hayat tarzının da karşılaşmasıdır. Üstün Dökmen'in tabiriyle, çiftlerin maaile halaya kalkmasıdır. Bu halay bazen zenginleştirici, eğlenceli ve neşeli olur; bazen de sınırlar doğru çizilmez ve ilişkilerin en hassas noktalarını zorlayan bir Çin işkencesi hâline döner.

Nitekim yeni kurulan bir yuva, doğası gereği kırılığandır. Çünkü henüz kendi ritmini bulmamıştır. Kurallar yeni yeni oluşmaktadır. Eşler birbirlerinin dünyasına alışmaya çalışırken dışarıdan gelen müdahaleler bu süreci zorlaştırabilir.

İşte bu yüzden her evlilikte en önemli becerilerden biri, yuvayı dünyadan koparmadan ve fakat başka dünyaların içine de savrulup kaybolmasına izin vermeden koruyabilmektir.

Sağlıklı sınırlar tam da burada devreye girer. Sınır koymak, insanları hayatımızdan uzaklaştırmak değildir. Aksine ilişkileri korumanın en zarif yoludur. Çünkü sınırın olmadığı yerde zamanla kırgınlık, öfke ve gizli hesaplaşmalar büyür.

Evliliğin ilk yıllarında yaşanan birçok çatışmanın kökeninde aslında aynı mesele vardır: Yuvanın kapısının nerede başlayıp nerede biteceğinin belirlenmemiş olması.

İstiyorum ki bu bölümde, evliliklerin en sık karşılaştığı sınır ihlallerini ve bunların psikolojik arka planını birlikte inceleyelim.

KAYINVALİDE-GELİN SINIR ÇATIŞMALARI



“Artık yeter, vallahi dayanamıyorum!” diye anlatmaya başladı Merve ve devam etti: “Hep annesi, hep annesi! Evleneli daha on ay oldu ama sanki on yıl geçmiş gibi hissediyorum. Yirmi beş yaşındayım ama ruhen kırk yaşındayım. Yorgunum, mutsuzum, kendimi aynada görmek istemiyorum. Biz Levent’le birbirimizi severek evlendik. Kocamla bir evlilik hayatım olacak zannediyordum ama meğerse öyle değilmiş. Evlilik dediğin şey sadece iki kişi arasında olmuyormuş, onu yeni yeni anlıyorum. Aslında nişanlıyken anlamalıydım ama o zamanlar aşkın gözü körmüş gerçekten. Ben hayallerimi anlatırdım ona, ‘Evlendikten sonra birlikte tatile gideriz, şöyle gezeriz, şunları yaparız...’ diye. Levent ise ‘Annemi de alırsız yanımıza’ diyordu. Sorun Levent’te mi, annesinde mi, bende mi? İnanın aklım çok karışık.”

Kayınvalidesi Neriman Hanım, onların evliliğinin içinde üçüncü bir kişi gibiydi. Sabah konuşmalarında, akşam planlarında, tatil meselelerinde... Hep bir şekilde konu ona geliyordu. Evliliklerine incir ağacı dikmişti âdeta.

Merve artık kendini tutamadı. “Yeter, yeter, yeter!” diye bağırdı. Sonra birden ağlamaya başladı. “Ben sadece kocamla bir hayat kurmak istiyorum.”

Levent de karşısında çaresizce duruyordu. Açıkçası o da ne yapacağını bilmiyordu. Kime dönse öbür taraf kırılıyordu.

Annesine, “Haklısın anne” dese Merve surat asıyordu. Merve’yi savunsa bu sefer annesi başlıyordu: “Ben seni ne zorluklarla büyüttüm. Sütüm haram olsun.”

“Ben bu başlangıcı iyi yönetemedim, farkındayım” diyebildi Levent. “Gerçekten iki taraf arasında sıkışıp kalmış gibi hissediyorum. Sanki iki kişi birer ucumdan çekiyor, ortada parçalanan ben oluyorum. Artık şuna inanıyorum: ‘Ben ne yaparsam yapayım birine mutlaka haksızlık yapıyorum.’”

Levent’ten sonra Merve devam etti:

“Biz şu gerçeğin farkındayız. Kavga ettiğimizde kayınvalidem de kavga dövüş hâlinde. Kiminle mi? Gelininin hayaletiyle! Ayyy, o gelin yok mu o gelin! Oğlunu nasıl da koparıp almış anacığının bağrından. Birlikte bir yemek yemeyi, beraberce gezmelere gitmeyi çok görüyormuş gelini ona. Yahu araba koltuğunu ya! Ana olarak en doğal hakkı olan arabanın ön koltuğunu bile nasıl da gasp etmişim! Gelin değil mi, hepsi aynı! Ona göre gelini oğlunu elinden almış. Hocam, gerçekten kaynanam bu evliliğinin içine fazlasıyla giriyor, biz evde üç kişi olarak yaşıyoruz.”

Levent’e göre ise iki taraf da haklıydı ama kimse birbirini anlamıyordu.



Evliliğin en netameli ilişki formlarından biri, kayınvalide-gelin ilişkisidir. Çünkü bu ilişki, görünürde iki kadın arasındaki bir iletişim gibi görünse de aslında arka planda çok daha derin psikolojik dinamikler taşır.

Bir anne için evlat, hayatının en uzun hikâyesidir. Onu büyütürken bir tek bedensel ihtiyaçlarını karşılamaz; onunla hayaller kurar, gelecek tasavvurları geliştirir, çoğu zaman kendi kimliğinin bir parçasını da o evlat üzerinden inşa eder. Yıllar boyunca oğlunun hayatında merkezî bir konumda olan anne için oğlunun evlenmesi, yalnızca oğlunun hayatındaki bir değişim değildir. Aynı

zamanda kendi konumunun da değişmeye başlamasıdır. Bu değişim her zaman bilinçli bir farkındalıkla yaşanmaz. Çoğu zaman anne bunun adını koyamaz bile. Fakat iç dünyasında bir şeylerin yer değiştirdiğini hissederek.

Gelin açısından bakıldığında ise tablo farklıdır. Yeni bir yuva kuran kadın için evlilik, hayatında ilk kez gerçekten kendine ait bir alan oluşturma deneyimidir. Bu alan, sadece fiziksel bir ev değildir üstelik. Aynı zamanda duygusal bir sınırdır. Kararların birlikte alındığı, alışkanlıkların birlikte şekillendiğı, hayatın birlikte kurulduğu bir alan inşasıdır.

İşte tam bu noktada iki farklı psikolojik ihtiyaç karşı karşıya gelir: “Anne için evladını kaybetmeme ihtiyacı, gelin için ise kurduğu yuvayı sahiplenme ihtiyacı.”

Bu iki ihtiyaç farkındalıkla yönetilmediğinde ilişkide görünmez bir gerilim oluşmaya başlar. Zira çoğu zaman kayınvalide-gelin çatışmalarının temelinde gerçek bir düşmanlık yoktur. Daha çok aidiyet alanlarının çakışması vardır. Anne, oğlunun hayatındaki yerini korumaya çalışırken gelin, evliliğin merkezinde kendi konumunun görünür olmasını ister. Eğer bu iki alanın sınırları sağlıklı şekilde belirlenmezse, ilişki zamanla bir rekabet alanına dönüşebilir.

Bunun en sık görülen biçimi, gündelik hayatın küçük kararlarında ortaya çıkar. Evin nasıl düzenleneceğı, yemeklerin nasıl yapılacağı, çocuğun nasıl büyütüleceğı, bayramların nerede geçirileceğı gibi konular yüzeyde basit tercihler gibi görünür. Oysa psikolojik açıdan bu meseleler çoğu zaman “Bu evde kimin sözü geçer?” sorusunun etrafında döner.

Annenin yıllarca yönettiğı bir hayat düzeni vardır. O düzenin içinde oğlunun alışkanlıkları, sevdiği yemekler, günlük rutinleri yer alır. Gelin ise yeni bir düzen kurmaya çalışır. Bu iki düzen karşılaştığında bazen farkında olmadan şu mesajlar ortaya çıkar:

“Bizim evde böyle yapılmazdı.”

“Ben oğlumu böyle büyütmedim.”

“Sen henüz bilmiyorsun, ben sana göstereyim.”

Bu cümleler çoğu zaman iyi niyetle söylenir. Fakat bir yandan da gelin tarafından, kurmayı murat ettiği yeni düzene bir tehdit gibi algılanabilir. Çünkü bu tür ifadeler gelinin iç dünyasında, yeni kurduğu düzenin kabul edilmediği ve kendisine saygı duyulmadığı duygusunu uyandırabilir.

Gelin tarafında bazen farklı bir hassasiyet de oluşur. Evliliğin ilk zamanlarında, o kırılğan dönemlerinde kadın, kurduğu yuvayı koruma refleksiyle daha hassas davranabilir. Kayınvalidenin sıradan bir önerisi bile zaman zaman bir müdahale gibi hissedilebilir. Oysa objektif olarak bakılmış olsa ortada büyük bir sorun olmadığı görülecektir. Lakin bu algılar ve hassasiyetler, gelin cephesinde –çünkü bazen gerçekten bu bir cephedir(!)– büyük savaşların rüzgârını usul usul estirmeye başlayabilir.

Bu yüzden kayınvalide-gelin ilişkisinde en kritik unsur, algıdır. Nitekim insan ilişkilerinde yalnızca ne söylendiği değil, nasıl hissedildiği de belirleyici bir rol oynar.

Bu noktada gelin biraz, beynimizde algı oluşumu nasıl oluyor inceleyelim.

İnsan zihni dünyayı doğrudan, olduğu gibi, nötr biçimde algılamaz. Beyin, dış dünyadan gelen bilgileri yorumlayarak anlamlandırır. Bu yorumlama sürecinde geçmiş deneyimler, kültürel anlatılar, aile içinde duyulan hikâyeler ve toplumsal kalıplar önemli bir rol oynar. Yani çoğu zaman bir olayı değil, o olayın zihnimizde oluşturduğu anlamı yaşarız.

Peki, zihnimizde algılar nasıl oluşur?

Nörolojik açıdan bakıldığında algı, beynin birkaç farklı bölgesinin birlikte çalışmasıyla oluşur. Dış dünyadan gelen bilgiler önce duyular aracılığıyla beyne ulaşır. Ardından “limbik sistem”

dediğimiz duygusal merkez devreye girer. Özellikle amigdala, gelen bilgiyi hızlıca tarar ve onu “Tehdit mi, güven mi?” şeklinde sınıflandırmaya çalışır. Eğer geçmişte benzer bir durum olumsuz bir deneyimle ilişkilendirilmişse, beyin yeni karşılaşılan durumu da aynı duygusal çerçevede yorumlama eğiliminde olur.

Bu yüzden kayınvalide-gelin ilişkisinde yaşanan birçok gerginlik, sadece o anda söylenen bir sözden değil, o sözün zihinde tetiklediği eski anlamlardan kaynaklanabilir.

Bir gelin, çocukluğundan beri çevresinde “Kayınvalide zor olur”, “Gelin kayınvalideyle anlaşamaz” gibi cümleler duymuşsa, zihninde bu ilişkiye dair hazır bir şablon oluşmuş demektir. Kayınvalidenin söylediği sıradan bir öneri bile bu şablonun içinden geçerek algılanır. Zihin, gerçekte söylenenden daha fazlasını duymaya başlar. Duyduğu basit cümlelerde bile bir anlam aramaya meyleder.

Aynı durum kayınvalide için de geçerlidir. Toplumsal anlatılarda gelin figürü çoğu zaman “evi değiştiren”, “oğlunu anneden uzaklaştıran”, “aile düzenini bozan kişi” olarak tasvir edilmiştir. Böyle bir zihinsel arka plan içinde, gelinin yaptığı sıradan bir davranış bile tehdit gibi algılanabilir. Bir bakıma her iki taraf da zaman içinde karşısındaki insanı değil, zihninde oluşmuş bir karakteri görmeye başlar.

Kayınvalide “zihnindeki” gelin figürüyle konuşur.

Gelin ise “zihnindeki” kayınvalide figürüyle.

Oysa gerçek ilişki, bu iki zihinsel kalıbın çok ötesinde bir yerde yaşanır.

Kayınvalide-gelin ilişkisinin sosyolojik boyutu da oldukça vahimdir. Toplumların hafızasına baktığımızda bu ilişkiye dair anlatıların büyük kısmının çatışma üzerine kurulu olduğunu görürüz. Halk hikâyelerinde, fıkralarda, televizyon dizilerinde ve gündelik sohbetlerde bu ilişki çoğu zaman rekabet ve gerilim üzerinden

anlatılır. Zamanla bu anlatılar kolektif bir algı üretir. İnsanlar daha ilişkiyi yaşamadan, nasıl olacağına dair bir beklenti geliştirmeye başlar. Psikolojide buna “beklenti etkisi” diyoruz.

İnsan zihni çoğu zaman beklediği şeyi görmeye meyillidir. Eğer zihnimiz bir ilişkiden sorun çıkacağını düşünüyorsa, o ilişkinin içindeki küçük pürüzleri büyütme eğiliminde olur. Buna karşılık aynı davranış farklı bir beklentiyle karşılandığında çok daha yumuşak yorumlanabilecektir.

Dolayısıyla kayınvalide-gelin ilişkisini iyileştirmenin en önemli adımlarından biri, zihnimizdeki bu eski kalıpları fark etmektir. Kimi zaman kendimize şu soruyu sormak bile önemli bir dönüşüm başlatabilir:

“Bu cümleyi kayınvalidem değil de kendi annem söyleseydi, yine de alınır mıydım?”

Aynı şekilde:

“Bu cümleyi gelinim değil de kendi kızım söyleseydi, yine de kırılır mıydım?”

Bu farkındalık ilişkilerde algıyı yumuşatır. Çünkü insan zihni fark ettiği kalıpların etkisinden yavaş yavaş çıkmaya başlar. Algıyı değiştirmek çoğu zaman sanıldığı kadar büyük adımlar gerektirmez. Bazen küçük ama bilinçli davranışlar ilişkideki duygusal iklimi hızlıca dönüştürebilir.

Örneğin, kayınvalidenin gelinini yalnızca “oğlunun eşi” olarak değil, yeni bir hayat kurmaya çalışan genç bir kadın olarak görmesi, bakış açısını yumuşatacak bir etki oluşturabilir. Gelinin ise kayınvalidesini yalnızca müdahale eden bir figür olarak değil, yıllarca emek verdiği evladını yeni bir hayata uğurlayan bir anne olarak görmesi, ona karşı duyduğu empatiyi arttırabilir.

Bir diğer önemli adımsa, niyetleri açıkça ifade etmektir. İnsan zihni belirsizlikten hoşlanmaz. Belirsizlik olduğunda zihin çoğu zaman boşlukları olumsuz yorumlarla doldurur. Bu yüzden ilişkilerde basit ama açık ve anlaşılır cümleler büyük fark oluşturur.

“Ben sadece yardımcı olmak istedim.”

“Senin düzenine saygı duyuyorum.”

“Bunu yalnızca öğrenmek için soruyorum.”

Bu tür açıklamalar zihindeki yanlış yorumların önüne geçecektir.

Bir başka basit ama güçlü yöntem ise olumlu deneyimlerin bilinçli olarak çoğaltılmasıdır. İnsan beyni tekrar eden deneyimlere göre yeni algı kalıpları oluşturur. Birlikte geçirilen keyifli zamanlar, küçük teşekkürler, samimi sohbetler zihnin eski kalıplarını yavaş yavaş zayıflatır. Zamanla beyin yeni bir öğrenme geliştirir: “Bu ilişki düşündüğüm kadar zor değil.”

Algı değiştiğinde davranış değişir. Davranış değiştiğinde ise ilişki değişmeye başlar.

Tam bu noktada aklıma eskiden okuduğum bir hikâye geldi. Hikâye o ki, bir zamanlar genç bir gelin varmış. Evliliğinin ilk ayları onun için beklediği gibi geçmemiş. Kayınvalidesiyle sürekli tartışıyor; kayınvalidesinin söylediği her söz ona batıyor, yaptığı her davranış bir eleştiri gibi geliyormuş. Gün geçtikçe içinde biriken öfke büyümüş. Öyle ki artık aynı evde yaşamak bile ona dayanılmaz gelmeye başlamış.

Bir gün öfkesine yenilmiş ve bir karar vermiş. Kayınvalidesinden kurtulmak istiyormuş.

Bunun için kasabanın kenarında yaşayan yaşlı bir aktara gitmiş. Ona derdini anlatmış ve kayınvalidesini öldürecek bir zehir istediğini söylemiş.

Aktar, genç kadını dikkatle dinlemiş. Bir süre sessiz kalmış. Sonra raflardan bazı otlar indirip küçük bir karışım hazırlamaya başlamış. Karışımı küçük bir kese içine koyarken şöyle demiş:

“Bu çok güçlü bir karışım ama bir şartım var.”

Gelin merakla sormuş:

“Nasıl bir şart?”

Aktar yavaşça konuşmuş:

“Eğer bunu birden verirsen herkes senden şüphelenir. Bu yüzden her gün yemeklerine çok az miktarda katacaksın. Böylece kimse fark etmeyecek. Ama bir şey daha yapman gerekiyor.”

“Ne yapmam gerekiyor?” diye sormuş gelin.

Aktar cevap vermiş:

“Kayınvalidene çok iyi davranacaksın. Ona saygılı olacaksın. Tatlı konuşacaksın. Onunla ilgileneceksin. Çünkü insanlar senin ona kötü davrandığını görürse, bir gün öldüğünde senden şüphelenirler. Ama aranızın çok iyi olduğunu görürlerse kimse senden şüphelenmez.”

Gelin bunu mantıklı bulmuş. Karışımı alıp eve dönmüş.

Ertesi günden itibaren her gün yemeklere o karışımdan azıcık koymaya başlamış. Lakin bir yandan da aktarın söylediği gibi davranmış. Kayınvalidesiyle tartışmamaya çalışmış. Onunla daha nazik bir tonda konuşmuş. Zaman zaman yardım teklif etmiş. Sofrada daima onunla sohbet etmiş.

Başlangıçta bunların hepsi bir rol gibiymiş. İçinde hâlâ öfke varmış. Ama günler geçtikçe garip bir şey olmaya başlamış.

Kayınvalidesinde ufak ufak değişimler oluşmuş. Gelin ona daha nazik davrandıkça kayınvalidesi de yumuşamış. Daha az eleştirir olmuş. Daha çok teşekkür eder olmuş. Birlikte sohbet ettikleri akşamlar artmış.

Bir süre sonra evin içindeki hava değişmiş.

Gelin bir gün fark etmiş ki artık kayınvalidesinden nefret etmiyor. Hatta onun bazı yönlerini sevmeye başlamış. Onunla mutfakta konuşurken bazen birlikte güldüklerini fark etmiş.

Bu farkındalık gelini derinden sarsmış. Bir gün büyük bir panikle tekrar aktara koşmuş. Kapıdan içeri girer girmez telaşla konuşmuş: