

İÇİNDEKİLER



Şeymanur Özer

GELİN PSİKOLOJİSİ

15

BAŞLARKEN...	17
GELİN OLMAK NEDİR?	23
ROLLERDEN BİR ROL: YENİ GELİN	28
GELİN OLMAK BİR ROL MÜ, BİR ANLAM MI?	32
GELİNLERİN ZİHNİNDE SIK GÖRÜLEN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR	39
1. Zihin okuma	40
2. Genelleme	40
3. Kişiselleştirme	41
4. Felaketleştirme	41
5. Siyah-beyaz düşünme	42
6. Niyet yükleme	42
GELİNİN FENDİ KAYNANAYI YENDİ	44
GELİNLER NE İSTER?	48

GELİNLER KOCALARINDAN NE İSTER?	52
Eşiniz her zaman annesinin tarafını tutuyorsa	53
Eşiniz sürekli sizin tarafınızı tutuyorsa.....	54
ANNENİZ VE BABAANNENİZ	56
ÇOCUKKEN GÖRDÜĞÜNÜZ KAYINVALİDE MODELİ	60
Babaanneniz kavgacı mıydı?	61
Babaanneniz annenize destek miydi?.....	62
Babaanneniz oğlunu kıskanır mıydı?	62
Babaanneniz kontrolcü müydü?	63
Babaanneniz ilgisiz miydi?	63
Babaanneniz dengeli miydi?	64
“GÖRDÜĞÜNÜZ” İLİŞKİ Mİ, “KURDUĞUNUZ” İLİŞKİ Mİ?.....	65
ANNENİZİN SUSTUKLARI SİZİN KONUŞTUKLARINIZ.....	69
DUYGULARINIZI AYIRT EDİN	73
1. Tepkinin izini sürmek	73
2. Duygunun kökenini araştırmak	74
3. Duyguyla mesafe kurmak	74
4. Yazı çalışması: Ayırıştırma	74
5. İçsel diyalog çalışması	75
6. Bedensel farkındalık çalışması	75
7. Bugünü yeniden yaz.....	76
8. Sınır cümlesi oluşturma	76
“EVET” DEMEDEN ÖNCE	77
1. Sadece onu değil geldiği sistemi de tanı	78
2. Kendi sınırlarını önceden tanımla	78

3. "Biz" olmayı öğren ama "ben"i kaybetme	78
4. Zihnindeki gelinlik tanımını fark et	79
5. Eşinle bu konuları konuş	79
6. Duyguları ifade etme kasını güçlendir	79
7. Hayal ile gerçek arasındaki farkı kabul et	80
TAKILAR, EŞYALAR VE TÜM ALIŞVERİŞLER	81
Alışverişlerde kayınvalideniz çok müdahaleci davranıyorsa	82
Alışverişlerde nişanlınız hep ailesinin dediğini yapıyorsa	83
Sağlıklı nişan ve düğün alışverişlerinin olmazsa olmazları	84
EVLİLİĞİN İLK GÜNLERİ VE SINIRLAR	85
Müdahaleci bir aile ortamında sınır koymak	86
Sınırları eş ile birlikte koyabilmek	87
AİLE APARTMANINDA GELİN OLMAK	88
GELİNLERİN SIK SORDUĞU SORULARA CEVAPLAR	92
Kayınvalidem yemeği birlikte yemek istiyor, ne yapmalıyım?	92
Kayınvalideme evimin anahtarını vereyim mi?	93
Kayınvalidem evimin düzenine karıştığında nasıl tepki vermeliyim?	93
Kayınvalidem yatak odama izinsiz girdi, ne söylemeliyim?	94
Kayınvalidem evime aldığım bir şeye karıştığında nasıl cevap vermeliyim?	94
Eşimle dışarı çıktığımızda kayınvalidem her defasında gelmek istiyor, nasıl sınır çizebilirim?	94
Kayınvalidem, çocuğumla olan ilişkiye karıştığında nasıl tepki vermeliyim?	95
BİTİRİRKEN	96

Dr. Fazilet Özer
KAYNANA PSİKOLOJİSİ

15

BAŞLARKEN.....	101
ERKEK ANNESİ OLMA PSİKOLOJİSİ	111
OĞLUMUZA BAĞLI MIYIZ, BAĞIMLI MIYIZ?.....	118
KAYNANA MISINIZ, KAYINVALİDE Mİ?	123
Tanık olmayı seçin	124
Sınırların önemine inanın	126
KAYINVALİDELERİN ZİHNİNDE SAKLI BİLİŞSEL ÇARPITMALAR.....	129
KAYINVALİDELER GELİNLERİNDEN NE İSTER?.....	142
Takdir odaklı iletişim	144
Sınırları nezaketle çizmek	145
KAYINVALİDELER OĞULLARINDAN NE İSTER?	148
ADIM ADIM KAYINVALİDE OLMA ROLÜNE GEÇİŞ.....	153
OĞLUMUZ İÇİN GÖRÜCÜ USULÜ EŞ SEÇMEK.....	167
KAYINVALİDELİK VE DÜNÜRLÜK ROLLERİ	181
DÜĞÜN SONRASI İLK GÜNLERDE KAYINVALİDE PSİKOLOJİSİ	193
KAYINVALİDELERİN SIK SORDUĞU SORULARA CEVAPLAR	208
Gelinimin ev işlerini benim yaptığım gibi yapmadığında müdahale etmeli miyim?	208
Oğlumun eşiyle baş başa vakit geçirmek istemesi beni dışladığı anlamına mı gelir?	209
Gelinimin çocuk yetiştirme tarzını yanlış buluyorsam ne yapmalıyım?	210

Gelinim benim yaptığım önerileri dikkate almadığında ne yapmalıyım?	210
Gelinimle anne-kız gibi olmak zorunda mıyız?	211
Gelinimle sorun yaşadığımda oğluma anlatmalı mıyım?	211
BİTİRİRKEN.....	213

**BU KİTAPTA GEÇEN
BAZI KELİMELERİN ANLAMLARINI
MERAK EDİYORSAN...**

217

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

221

*Bir yuvaya alışmaya çalışırken
kendi kalbini de korumaya çalışan bütün kadınlara...
Aslında birbirini incitmek değil,
birbirine ulaşmak isteyen bütün ailelere...*



Gelin Psikolojisi

Şeymanur Özer

BAŞLARKEN...



Küçük bir kız çocuğuyken başladı bu hikâye... Henüz hayatın gerçek ağırlığını tanımadan, gelin olmayı bir masal sahnesi gibi hayal etmeye başladın. Beyaz bir gelinliği, çocuk aklının zarafetiyle bir prenses kıyafetine benzettin. Sana hangisinin daha çok yakışacağını düşündün, aynaların karşısında kendi düğününe dair sahneleri zihninde tekrar tekrar kurdun. Kalbine denk bir kalple, seni anlayan bir çift gözle buluşacağın günü, adını koyamadığın bir heyecanla bekledin.

Aslında bu yalnızca bireysel bir hayal değildi; pek çok kız çocuğu, daha çocukluk yıllarından itibaren farkında olmadan evliliğin, gelin olmanın ve anne olmanın küçük provalarını yapar. Oyunların içinde kurulan evler, dağıtılan roller ve tekrar edilen sahneler, bir anlamda gelecekte üstlenilecek kimliklerin erken taslaklarıdır.

Çünkü insan olmanın fitratında sevmek ve sevilme var. İnsan, karşı cinsten biriyle bağ kurmak ister. Bir yuva inşa etme arzusu taşır. Neslin devamını sağlama eğilimi de bunun bir parçasıdır. Bu eğilimler çocuklukta hayaller olarak ortaya çıkar. Gençlik dönemi- ne gelindiğinde daha belirgin hâle gelir. Biyolojik ve hormonal süreçler bu yönelimi güçlendirir. Gelişimsel değişimler de buna eşlik eder. Bir noktadan sonra “gelin olmak” sadece bir hayal olmaktan çıkar. Daha somut bir anlam kazanır. Zamanla bir ihtiyaç hâline gelir. Bir arayışa dönüşür. Çoğu zaman da bir hedef olarak kalbin içinde yerini alır.

Ne var ki, bu kadar fitratımızda olan ve çocukluk hayallerimizin en saf, en masum parçalarından birini oluşturan bu süreç gerçek hayatta neden bu kadar zorlayıcı hâle gelir? Bir zamanlar heyecanla beklenen bu rol, neden bazı anlarda insanı sıkışmışlık duygusuna, bir belirsizliğe veya içsel bir gerilime dönüştürebilir?

Bu kitap, tam da bu gerilim alanını bizzat yaşayan ve anlamaya çalışan iki insanın çabaladığı yolculuğun ürünüdür. Amaç, gelin-kayınvalide ilişkisini yalnızca görünen davranışlarla değerlendirmek değildir. Bu davranışların arkasındaki psikolojik ve toplumsal nedenleri görünür kılarak davranışların arkasında yatan duygulara, geçmişten gelen izlere ve ilişkiyi şekillendiren nedenlere bakmaktır. Bu nedenle burada ele alınacak olan mesele, kimin haklı kimin haksız olduğu olmayacaktır. Asıl mesele, bu ilişkinin neden böyle yaşandığını anlamaktır. Hangi etkenlerle şekillendiğini görmektir. Bu ilişkinin nasıl değişebileceğini fark edebilmek ise sürecin en kıymetli adımlarından biridir.

Bu doğrultuda, kitabın “gelin” bölümünde ilişkiye bireysel bir yerden bakmak yerine daha geniş bir çerçeveden yaklaşacağız. Bu ilişkinin yalnızca iki kişi arasında yaşanmadığını, daha büyük bir bütünün parçası olduğunu ele alacağız. Ardından, tarafların çoğu zaman fark etmeden sergilediği psikolojik süreçleri inceleyeceğiz. İletişim ve sınır kavramları üzerinden ilişkinin kırılma noktalarını analiz edeceğiz. Kronikleşen çatışmaların neden tekrar ettiğini açıklayacağız. Nihayetinde bu ilişkinin daha sağlıklı bir zemine nasıl taşınabileceğine dair kendi deneyimlerimizden somut yollar ortaya koyacağız.

Unutmayın ki gelin olmak, bir kadın için sadece bir sıfat, ünvan, rol ya da tanım değildir. Bir kimlik tanımının ötesinde, hayatın içinde yeni bir yere geçiştir. Bu geçiş, insanın hem kendisini hem de ilişkilerini yeniden tanımladığı bir eşliğe karşılık gelir. Bu eşik doğru anlaşıldığında, yeniliğin getirdiği gerilimler ve bu

gerilimin doğurduğu çatışmalar yıkıcı bir alan olmaktan çıkar; kişiye kendini tanıma fırsatı sunar. İnsan kendini daha iyi tanıdıkça, karşısındakine de daha açık, daha sahici bir yerden yaklaşır. Bu noktada asıl dönüşüm, insanın karşısındakini değiştirmeye çalışmaktan vazgeçtiği, bunun yerine kendi iç dünyasını anlamaya çevirmesiyle başlar. Nitekim her ilişki, insanın kendisiyle kurduğu bağın izlerini taşır.

*Gelinlere malumun ilamı:
Kimse ağaç kovuğundan çıkmadı, kocan da.
Onun da anası babası var.*

İşte tam da bu noktada, anlattığım bu dönüşümün benim hayatımdaki karşılığına, yani kendi gelin olma sürecime dönmek istiyorum. Benim gelin olma yolculuğum hiç beklemediğim bir anda başladı. Fakülteyi yeni bitirmiştik ve zihnimde tek bir hedef vardı: Çocuk gelişimi mezunu olarak bir anaokuluna atanmak. Günlerim ders çalışarak geçiyor, hayatımın yönünü net bir şekilde çizdiğime inanıyordum. Seçtiğim yolda kararlılıkla ilerlerken, her şeyin kontrolümde olduğunu düşünüyordum. Böyle bir dönemde, iki aileyi de tanıyan birinin vesilesiyle eşimle tanışma fırsatı doğdu. Onu ilk gördüğüm anda etkilendiğimi bugün açık yüreklilikle söyleyebilirim. O zamanlar da bunu belli etmek istemedim. Hislerimi aceleye bırakmak yerine aklımla birlikte tartmak istedim.

Bana, onun aklı başında, sözünü ölçerek söyleyen, ayakları yere sağlam basan biri olduğu anlatılmıştı. Bu yüzden daha temkinli, daha dengeli bir başlangıç bekliyordum. O ise daha çaylarımız bitmeden, benimle evlilik niyetiyle ilerlemek istediğini açıkça dile getirdi. Bu kadar erken ve bu kadar net bir ifade beni şaşırttı. Ama aynı anda içimde ince, tarif etmesi zor bir değer hissi de uyandırdı.

Ben o anda bir karar verecek durumda değildim. Böyle bir yol için zaman gerektiğini söyledim. Ne evet dedim ne de geri çekildim. Sadece düşünmek istedim. Bu sözlerin, yıllar sonra kayınvalidemle aramızda gülümseten bir espriye, aramızda tatlı bir çekişmeye dönüştüğünü elbette tahmin edemezdim...

Bugün dönüp o günkü hâlime baktığımda, yeni bir hayata adım atmaya hazırlanan Şeymanur'u daha iyi görüyorum. İçindeki heyecanı, korkuyu ve tedirginliği şimdi daha berrak okuyabiliyorum. Bir yandan sevdiği insanla yeni bir hayat kurmanın umudunu taşıyor, bir yandan da hiç bilmediği bir aile düzeninin içine adım atmanın ağırlığını hissediyordu. Çünkü evlilik, yalnızca iki insanın aynı hayatı paylaşması değildi. Aynı zamanda başka bir ailenin diliyle, alışkanlıklarıyla, beklentileriyle ve görünmeyen kurallarıyla tanışmaktı.

O günlerde, genç bir kız olarak aile olmanın ne demek olduğunu yaşayarak öğreneceğim uzun bir yolculuğun başladığını bilmiyordum. Yaşadığım her şaşkınlığın, her kırgınlığın, her uyum çabasının bir gün bana insan ilişkilerini daha yakından anlama imkânı vereceğini de tahmin edemezdim. Üstelik yıllar sonra psikoloji lisans eğitimini tamamlayarak bütün bu yaşadıklarımın daha geniş bir yerden bakacağımı; o gün anlamakta zorlandığım birçok şeyi, insanın bağlanma biçimleri, aile içi sınırları ve ilişki kalıpları üzerinden yeniden okuyacağımı da bilmiyordum.

Ve yine o günlerde, bu yolculukta yanımda yürüyecek güçlü bir desteğin varlığını henüz fark etmiyordum. Kayınvalidemle kuraçığım uyumu, zorlandığım anlarda onun desteğini yanımda bulacağımı da bilmiyordum. Zamanla aynı mesleği paylaşacağımızı, birlikte üreteceğimizi de...

Bu anlayışla, kitabın “gelin” tarafı olarak, başta kendi kayınvalidemin ve onun şahsında tüm annelerin ellerinden sevgiyle öpüyorum. İnanıyorum ki, bu kitabın sonuna geldiğinizde gelin

GELİN PSİKOLOJİSİ

kızınızı daha iyi anlayacağınız bir noktaya da geleceksiniz. Aranızdaki bağı yeniden kurmaya çalışacaksınız. İlişkinizi daha sıcak ve samimi bir yere taşıyacaksınız. Bu yeni sürece içten bir “Merhaba!” diyerek, anne-kız yakınlığını andıran ilişkinin ilk adımlarını atacaksınız.

Hadi o zaman başlayalım...

Gelinler ne ister, ne hisseder, neyi neden söyler?

Şeymanur Özer

Denizli, 2026

GELİN OLMAK NEDİR?



*“Her insanın hayatı gerçek bir roman.
İçinde binlerce hikâye var, kimi tamamlanmış, kimi yarım kalan.”*
– Dr. Fazilet & Şeymanur Özer

Gelin-kayınvalide ilişkisi çoğu zaman günlük hayatın sıradan bir parçası gibi görülür. Oysa dikkatle bakıldığında bu ilişki, yalnızca iki kişi arasında yaşanan basit bir etkileşim değildir. Aksine birden fazla katmanlı olan, geçmişten gelen kültürün ve insan ruhunun izlerini taşıyan karmaşık bir ilişkidir. Bu ilişki, sadece bugünkü kimliklerle şekillenmez. İnsanların geçmiş yaşantıları, ailelerinden getirdikleri alışkanlıklar, roller ve içinde buldukları toplumun beklentileri de bu bağı etkiler. Bu yüzden gelin olmayı yalnızca bir evlilik statüsü olarak görmek yeterli değildir. Gelin olmak, aynı zamanda bir kimlik geçişi, bir rolün yeniden yapılanması, yeni bir uyum süreci ve çoğu zaman insanın kendi içinde denge kurma çabasıdır.

Toplumsal yapıya bakıldığında evlilik kurumu, sadece iki kişinin bir araya gelmesi olarak görülmez. Aksine evlilik iki ailenin, iki farklı yaşam biçiminin ve değerler dünyasının buluştuğu bir alan olarak görülür. Özellikle Türkiye gibi kolektif kültürlerin baskın olduğu toplumlarda daha çok insanın kimliği büyük ölçüde ailesiyle kurduğu bağ üzerinden şekillenir. Bu nedenle evlilik,

yalnızca eşler arasında kalan bir ilişki olmaktan çıkar. Geniş ailenin de içinde olduğu bir etkileşim alanına dönüşür. Bu durum, yapılan sosyolojik araştırmalarla da desteklenmektedir. Nitekim Türkiye’de evliliklerin önemli bir kısmında çiftlerin yalnızca birbirleriyle değil, aileleriyle kurdukları ilişkilerin de evlilik doyumu üzerinde belirleyici olduğu görülmektedir.

Örneğin, aile içi müdahale ve sınır ihlallerinin yüksek olduğu ilişkilerde, evlilik doyumunun anlamlı düzeyde azaldığı; buna karşılık sağlıklı sınırların korunduğu aile yapılarında ilişkilerin daha sürdürülebilir olduğu tespit edilmiştir.¹ Prof. Dr. Üstün Dökmen’in de ifade ettiği gibi *“Avrupa’da evlilik, iki kişinin ritmini birlikte oluşturduğu bir tango gibidir. Bizim gibi toplumlarda ise evlilik, bir halayı andırır; herkesin katıldığı ve ortak bir ritimle ilerleyen bir birlikteliktir.”*

Buradan bakıldığında açıkça görülür ki gelin olmak, yeni bir ilişki kurmaktan çok, var olan bir sistemin içine dâhil olmaktır. Bu yapı daha önceden kurulmuştur. İşleyişi belirlenmiştir. Kuralları bazen açıkça söylenir bazen de hiç dile getirilmez, nasıl davranılacağı ve sınırların nerede başladığı ise zamanla öğrenilir. Böyle bir yapının içine giren kişi iki yönlü bir deneyim yaşar; hem bir ait olma arayışı içinde olur hem de kendi yerini belirleme süreci yaşar. Bu durum, insanın hem kabul edilme ihtiyacını hem de kendini koruma eğilimini aynı anda harekete geçirir. Çünkü her sistem, sürekliliğini korumak ister. Bu yüzden aile sistemi içinde de yeni gelen kişiden uyum sağlanması beklenir. Bu beklenti her zaman açıkça ifade edilmez, davranışların içinde kendini gösterir. Burada gelin için derin bir iç yolculuk başlar. “Ben burada kimim?” sorusuyla karşı karşıya kalır. Sınırlarını, ihtiyaçlarını ve duruşunu yeniden gözden geçirir. Bu arayış, bir uyum çabasıyla sınırlı kalmaz;

1 Fincham, D. Frank - Beach, R. H. Steven, “Marriage in the New Millennium: A Decade in Review”, *Journal of Marriage and Family*, 2010, c. 72, s. 630-649.

insanın kendini tanıdığı ve kendi dengesini kurduğu bir değişim alanına dönüşür.

İnsan, doğası gereği bir yere ait olmak ister. Kabul görmek ister. Görülmek ve anlaşılmak ister. Bununla birlikte kendi sınırlarını koruma ihtiyacı da taşır. Değerlerini ve kimliğini kaybetmek istemez. Bu ihtiyaçlar her zaman aynı yönde ilerlemez. Özellikle yeni bir aileye dâhil olduğunda, ait olma isteği ile kendi alanını koruma ihtiyacı arasında bir gerilim oluşur. Bu gerilim çoğu zaman açık bir çatışma olarak görülmez. Daha çok içten içe yaşanan bir huzursuzluk olarak ortaya çıkar. Bazen ifade edilemeyen bir sıkışmışlık hissi olur. Bazen de davranışlara dolaylı biçimde yansır.

Psikolojik açıdan bakıldığında, bu durum yalnızca içinde bulunulan ilişkiyle sınırlı değildir. İnsan, yeni kurduğu bağları sadece bugünün şartlarına göre değerlendirmeyi. Geçmişte yaşadıklarını da beraberinde getirir. Eski deneyimler, bugünkü ilişkilerin nasıl algılandığını etkiler.

Bağlanma Kuramı bu noktada bize önemli bir açıklama sunar: Çocukluk döneminde bakım veren kişilerle kurulan ilişkiler, insanın ileride kuracağı yakın bağların temelini oluşturur. Çocuk, kendine nasıl davranıldığını izler. Sevilmeyi, değer görmeyi ve korunmayı bu ilişkiler üzerinden öğrenir. Bu deneyimler, zihinde ve duygularda iz bırakır. Güvenli bağ kurmuş olan kişi, ilişkilerinde daha esnek olur. Yakınlıktan kaçmaz. Mesafeyi de tehdit olarak görmez. Denge kurabilir. Kaygılı ya da mesafeli bağ kuran kişilerde ise bu denge daha zor oluşur. Yakınlık isteği ile uzak durma ihtiyacı arasında gidip gelmeler yaşanır. Kişi, bir yandan bağ kurmak isterken bir yandan kendini korumaya çalışır. Bu durum gelin-kayınvalide ilişkisinde de açıkça görülür. Söylenen sıradan bir söz, beklenenden fazla incitebilir. Küçük bir davranış büyük-müş gibi algılanabilir. Basit bir “hayır”, derin bir yalnızlık hissini

tetikleyebilir. Bu tepkiler yalnızca o ana ait değildir. İnsan, karşısındakine sadece bugün olanla cevap vermez. Geçmişte biriken duygular da devreye girer. Zihin, eski deneyimleri bugüne taşır.

Sosyolojik açıdan bakıldığında, gelin rolünün zaman içinde belirli beklentilerle şekillendiği görülür. Geleneksel toplum yapılarında gelin, daha çok uyum sağlayan, öğrenen ve yerini bulan kişidir. Bu rol, yeni aileye uyumu zorunlu bir görev hâline getirir. Aynı zamanda kadının kendi ihtiyaçlarını geri plana iter. Bu durum yalnızca dıştan gelen bir beklenti değildir. Zamanla içselleşir. Kişi, fark etmeden kendinden vazgeçmeyi uyum sanabilir. Kabul görmek uğruna kendi sesini kısmayı öğrenebilir.

Modernleşmeyle birlikte kadınların eğitim düzeyi arttı. Ekonomik olarak daha bağımsız hâle geldiler. Kendi kimliklerini daha açık ifade etmeye başladılar. Bu değişim, gelin rolünü de dönüştürmeye başladı. Ancak toplumun değişim hızı ile insanın iç dünyasındaki dönüşümü aynı tempoda ilerlemez. Ailelerin taşıdığı alışkanlıklar, yıllar içinde oluşmuş değerler ve kuşaktan kuşağa aktarılan beklentiler kolay değişmez. Zihin yeniye açılırken, duygular çoğu zaman eskiye tutunur. Bu durum, insanın içinde fark edilmesi zor bir gerilim oluşturur. Bu gerilim özellikle gelin-kayınvalide ilişkisinde daha belirgin hâle gelir. Bir yanda geçmişten gelen “böyle olmalı” beklentisi vardır. Diğer yanda “ben nasıl olmak istiyorum” sorusu yükselir. Kişi, bu iki ses arasında kalır.

Psikolojik olarak bakıldığında bu durum, aidiyet ihtiyacı ile bireyselleşme isteğinin aynı anda çalışmasıdır. İnsan bir yere ait olmak ister. Aynı zamanda kendisi olarak kalmak ister. Bu iki ihtiyaç dengelenmediğinde, kişi ya kendinden uzaklaşır ya da ilişkiden kopmaya başlar. Bu nedenle yaşanan zorlanmalar yalnızca kişisel farklılıklarla açıklanamaz. Bu, daha derinde işleyen bir denge arayışıdır. İnsan hem bağ kurmak hem de kendi sınırlarını korumak ister.

GELİN PSİKOLOJİSİ

İşte şimdi bu sorunların izini sürebilmek için, gelin olmanın ne anlama geldiğini yüzeyde görünen hâlden öte psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla birlikte yeniden ele alacağız.

*Kızlarınıza “Bu evden gelinlikle çıkarsın,
kefeninle dönersin!” demeyin.*

“Olmadı mı bırak, kapıyı çarp gel, biz buradayız!” da demeyin.

*İlişkiyi taşıyan unsur, ne körü körüne katlanmaktır
ne de ilk zorlanmada vazgeçmektir. Asıl mesele,
dengeyi kurabilmek ve bu dengeyi sürdürebilmektir.*

ROLLERDEN BİR ROL: YENİ GELİN



“Bütün dünya bir sahnedir.”

– William Shakespeare

İnsan, tek bir kimliğe sığmaz. Günlük hayatın akışı içerisinde, farkında olarak ya da çoğu zaman farkına varmadan, birbiriyle iç içe geçmiş pek çok rolün içinde var olur. Evlat olarak başka türlü konuşur, eş olarak başka türlü hisseder, anne olduğunda bambaşka bir duyarlılıkla hareket eder... Aynı kişi, bir ortamda kardeş, başka bir ortamda yenge, bir başka ilişkide hala ya da teyze olarak yer alır. Her rol, insanın farklı bir yanını ortaya çıkarır. Sesi ni, duruşunu, hatta hissetme biçimini değiştirir. İnsan, bu roller arasında geçiş yaparken çoğu zaman bunu bilinçli olarak yapmaz. İçinde taşıdığı alışkanlıklar ve öğrendikleri devreye girer. Evlilikle birlikte bu rollere bir yenisi daha eklenir: Gelin olmak. Bu yeni rol, diğerlerinden farklıdır. İnsanın kendini, yerini ve sınırlarını yeniden düşündüğü bir eşliğe karşılık gelir.

Bu rollerin her biri kendi içinde belirli toplumsal kabulleri, görünmez beklentileri, yazılı olmayan kuralları ve çoğu zaman nesilden nesile aktarılan davranış kalıplarını da beraberinde getirir. Bir rolü üstlenmek, sadece o rolün adını almak değildir. Aynı zamanda o role yüklenen anlamlarla temas etmektir. Duygularla ve beklentilerle birlikte hareket etmektir. Bu yüzden insan, her zaman

sadece “kendisi” gibi davranmaz. Zamanla içinde bulunduğu rolün kendisinden beklediği şekilde davranmaya başlar. Psikolojide bu durum, “rol kimliği” kavramıyla açıklanır. Bireyin ruhsal sağlığı, sahip olduğu roller arasında kurabildiği dengeyle yakından ilişkilidir. Çünkü insan, bu rollerin herhangi birine tamamen indirgenemeyecek kadar çok katmanlı bir varlıktır. Ne yalnızca annedir, ne yalnızca eştir, ne de yalnızca gelindir... Sağlıklı olan, bu rollerin birbiriyle çatışmadan, birbirini yok etmeden ve birbirinin yerine geçmeden var olabilmesidir.

Ancak yaşamın bazı dönemlerinde, belirli bir rol diğerlerinin önüne geçerek âdeta hayatın merkezine yerleşebilir. İşte bu noktada, rol dengesinden söz etmek zorlaşır. Nitekim bir rol, diğer tüm rollerin alanını daraltmaya başladığında, bireyin kimliği tek bir eksene sıkışır. Bu durum, psikoloji literatüründe “rol yutulması” olarak ifade edilir. Yani birey, bir rolün içinde o kadar görünür hâle gelir ki, diğer tüm kimlikleri geri planda bırakır.

Gelinlik süreci, bu riskin en yoğun hissedildiği dönemlerden biridir. Nitekim gelin olmak, yalnızca yeni bir ilişkiye adım atmak değildir. Güçlü bir toplumsal rolün içine de girmektir. Bu rol, çoğu zaman belirli davranışlarla tanımlanır: uyum sağlamak, idare etmek, orta yolu bulmak, kırmamak ve saygılı olmak... Bunlar, gelinden beklenen temel tutumlar olarak öne çıkar. Bu beklentiler her zaman açıkça söylenmez. Ancak ilişkinin içinde kendini hissettirir. Davranışlara yön verir. Kişinin nasıl durması gerektiğine dair görünmeyen bir çerçeve oluşturur. Bu noktada yeni gelin, farkında olmadan kendini şu soruların içinde bulabilir:

“Ben böyle mi olmak istiyorum, yoksa benden böyle olmam mı bekleniyor?”

“Bu benim kararım mı, yoksa bana uygun görülen rolün bir parçası mı?”

Eğer bu soruların cevabı zamanla belirsizleşirse gelinlik rolü bireyin diğer kimlik alanlarını gölgelemeye başlar. Kendi ihtiyaçlarını

erteleyen, kendi sınırlarını geri çeken, kendi duygularını ikinci plana atan bir yapı oluşabilir. Dışarıdan bakıldığında “uyumlu” görünen bu tablo, iç dünyada giderek artan bir yorgunluk, değersizlik hissi ve tükenmişlik olarak karşılık bulur.

Sosyolojik açıdan bakıldığında bu durum yalnızca bireysel bir mesele değildir. Toplumdan topluma ilişki kurma biçiminin değiştiği malumdur. Bazı yerlerde “biz” duygusu öne çıkar, bazı yerlerde “ben”. Türkiye gibi toplumlarda ise aile bağlarının güçlü olmasından dolayı kişi, çoğu zaman kararlarını sadece kendisi için değil, ailesini de düşünerek alır. Bu nedenle kişi, genellikle kendi tercihleriyle değil, ait olduğu yapının beklentileriyle hareket eder. Aile sistemi, kendi düzenini korumak isterken yeni gelen kişiden de bu düzene uyum sağlamasını bekler. İletişim de çoğu zaman dolaylıdır. Her şey açıkça söylenmez. Beklentiler ve sınırlar çoğu zaman ima yoluyla anlaşılır. Bu uyum bazen karşılıklı anlayışla kurulur. Bazen de kişinin kendi alanını daraltmasıyla gerçekleşir. Bu noktadan sonra mesele sadece bireyin kararı olmaktan çıkar. Ortaya kişi ile aile yapısı arasında kurulması gereken daha geniş bir denge ihtiyacı çıkar.

Peki sağlıklı rol dengesi nasıl kurulur?

Her şeyden önce, gelin olmanın hayatın bir parçası olduğu, ancak hayatın tamamı olmadığı fark edilmelidir. Gelinlik bir kimliktir ama sahip olduğumuz tek kimlik değildir. Birey, bu rolü taşıırken aynı zamanda kendi değerlerini, sınırlarını ve ihtiyaçlarını da taşıyabilmelidir. Çünkü sahip olunan roller, insanın kendisini ifade etmesine alan açtığı sürece sağlıklıdır; onu daralttığı noktada ise bir yük hâline gelecektir. Bu nedenle önemli olan, gelinlik rolünü doğru bir yere konumlandırabilmektir. Ne tamamen yok saymak ne de hayatın merkezine yerleştirmek, arasındaki uyuma gelebilmektir. Diğer rollerle birlikte var olabileceği dengeli bir alan açabilmektir.

Bu noktada birçoğumuzun hatırlayacağı Neslican Tay’ın hikâyesine örnek olarak değinmek anlamlı olur: Neslican Tay, uzun

süre kanserle mücadele etmiş, bu süreçte sergilediği cesaret ve içtenliğiyle pek çok insanın hayatına dokunmuş genç bir kadındı. Hastalığı nedeniyle bacağı ampute edildiğinde yaşadığı duyguyu şu sözlerle ifade etmişti: “İlk başta büyük bir yıkım yaşadım; bacağımın gitmesi, sanki bütün bedenimin benden alınması gibi hissettirdi. Fakat zamanla şunu fark ettim, ben yalnızca bacağımdan ibaret değilim. Ben bundan çok daha fazlasıyım.”

Bu fark ediş, insanın kendini nasıl tanımladığına dair derin bir hakikati içinde taşımaktaydı. Çünkü insan, sahip olduğu bir parçayı kaybettiğinde eksilmez; kendini o parçaya indirgediğinde eksilir. (Lütfen bu cümleyi yavaşça yeniden okuyun).

Aynı durum, hayatımızdaki roller için de geçerlidir. Biz yalnızca gelin olmaktan ibaret değiliz. Yalnızca anne, yalnızca eş ya da yalnızca diğer bir rolün temsilcisi değiliz. Bu roller, kimliğimizin parçalarıdır fakat bütünü değildirler.

İnsan, kendini tek bir role hapsedtiğinde ve gün gelip de o rol sarsıldığında bütün varlığı sarsılmış gibi hisseder. Oysa kimliğini daha geniş bir yerden kurabilen kişi, roller değişse de, dönüşse de ya da zorlanmaya başlasa da içsel dengesini koruyabilir. Bu nedenle sağlıklı olan, rollerimizi hayatımızın merkezine yerleştirmek değil; onları hayatımızın içinde ama kendimizi aşmayacak bir yerde konumlandırabilmektir. Nitekim insan, rollerinin toplamı değildir. Onların ötesinde bir anlam taşımaktadır. Ve ancak bu bütünlük korunabildiğinde, roller de insanı taşımaya devam edebilecektir.

“Eşini seviyorsan annesini de sev” demeyeceğim,

çünkü sevgi zorla olmaz.

Emekle, gayretle ve karşılıklı oluşturulur.

Lakin şunu yapmak zorundayız:

Eşimizi seviyorsak, annesine saygı duymalı

ve ona saygın bir biçimde davranmalıyız.