



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ GİRİŞ

Eş Seçiminden Boşanmaya Romantik İlişkiler, Evlilik ve Aile- Tarık Solmuş

Kişilik Özellikleri Açısından Romantik İlişkiler, Evlilik ve Ebeveyn-Çocuk İlişkileri- Tarık Solmuş

Sevgilinin Aynasında Kendini Görmek- Sevinç Göral Alkan

Cinsellik ve Bağlanma- Verda Tüzer

Eşe ve İlişkiye Yönelik Yüklemeler / Atıflar- Ferzan Curun

Eşlerin Birbirlerine Yönelik "Kontrolcü ve Bağımlı" Algıları ve Evlilik Doyumu- Arda Gökmen Sunbas

Evlilikte ve Ailede Güç Dengesi / Dengesizliği- Ani Eryorulmaz

Romantik İlişki ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkma- Nilgün Öngider

Evlilik Sorunları ve Ebeveyn - Çocuk İlişkileri- İdil Kaya Balkan

Evlilik Uyumu, Bedenselleştirme, Kaygı ve Depresyon- Oya Fidanoglu

Evlilik Uyumu ve Evlilikte Çatışma Yönetimi- Ayça Özen

Evlilik Çatışması ve Çocuklarda Görülen Davranış Sorunları- Yael Profeta

Kişilik Bozuklukları Açısından Eşe Yönelik İstismar, Şiddet ve Tecavüz- Tarık Solmuş

Eşe Yönelik Şiddetin Çocuk Suçluluğuna Etkisi- Derya Deniz
Boşanma: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları- Melis Sedef Timur
İlişkilerde Kayıp: Ayrılık, Boşanma ve Ölüm- Mine Cihanoğlu
Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Yakın İlişkiler- Ayşegül
Çopur, A. Şebnem Soysal
Eşe Yönelik Şiddetin Çocuk Suçluluğuna Etkisi- Derya Deniz
Boşanma: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları- Melis Sedef Timur
İlişkilerde Kayıp: Ayrılık, Boşanma ve Ölüm- Mine Cihanoğlu
Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Yakın İlişkiler- Ayşegül
Çopur, A. Şebnem Soysal
Aile Yaşam Döngüsü- Sevgi Güney
Annelik "Sancıları": Anneliğe Geçiş ve Anne - Fetus Bağlanması- Tarık
Solmuş
Gelişimsel Değerlendirme ve Gelişim Geriliği- Birgül U. Bayoğlu
Yaşamın İlk Üç Yılında Gelişimi- A. Şebnem Soysal, Birgül U. Bayoğlu
Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Gelişimsel Özellikleri- Gülçin Karadeniz
Ebeveynlik ve Okul Öncesi Dönemde Çocuğun Sosyal Gelişimi- Bilge
Yağmurlu, Aslı Candan Kodalak
Çocuklarda Zekâ, Algı ve Bellek Gelişimi- Sibel Yoleri
Çocuklukta Cinsel Kimlik Gelişimi- Birgül U. Bayoğlu, Ayşe Vural
Çocuklukta Dil ve Konuşma Bozuklukları- Nilüfer Erkin
Bebeklikten Ergenliğe Özsaygı, Özgüven ve Sorumluluk Gelişimi- Mine
Cihanoğlu
Çocukluk Döneminde Kardeş İlişkileri- Şeniz Pamuk
Çocukluk Döneminde Arkadaşlık İlişkileri- Şeniz Pamuk
Çocuklarda Okul Başarısı- Adile Gülşah Saranlı
Çocuklarda Sınır Koyma, Ödül - Ceza Uygulamaları ve Disiplin- Aylin İlden
Koçkar
Baba-Kız İlişkisi Neden Önemlidir?- Reyhan Algül
Engelli Çocuğu Olan Ailelerde Aile İçi İlişkiler- Duygu Çalışır
Umutsuz, Çaresiz, Mutsuz Gençler: Ergenlik ve Depresyon- Merve Mamacı
Ergenlerde Kendine Zarar Verme ve İntihar- Olcay Tüzün Akgün
Ergenlerde Riskli Davranışlar, Yeme Bozuklukları ve Madde Bağımlılığı-
Koray Karabekiroğlu

SEVGİLİNİN AYNASINDA KENDİNİ GÖRMEK

Klinik Psikolog Dr. Sevinç Göral Alkan

“Eşimle birbirimize aşık olmuştuk üniversitede öğrenciyken. Aşkımız her zaman önemliydi hayatımızda. Herşeyi birlikte yapmayı severdik. Kavgalarımız da olurdu gerçi, hem de çok hararetli kavgalar yapardık. Ama her seferinde barışmak sevgimize canlılık getirirdi, birbirimizi sevdiğimizi anlardık. Şimdi ise herşey çok değişti, artık sanki aynı evdeki iki yabancı gibiyiz. Cinsel hayatımız artık çok sönük ve keyifsiz. Eski sıklığı çok azaldı. Ve itiraf edeyim ki bazen aslında sevişmeyi istemiyorum. Araya gerginlikler girince de cinsellik çok kötü etkileniyor. Zaten ikimiz birbirimizin zıttı haline geldik. Meğer kişiliklerimiz ne kadar farklıymış. Evlendikten sonra işler değişti tabi, sorumluluklar sevgimizden daha önemli hale gelmeye başladı. Zamanla ikimiz de çok değiştik. Birbirimizle zıtlasmalar oldu. Birbirimizi değiştirmeye uğraştık, eleştirilerle, kavgalarla, küskünlüklerle. Sonra sanki artık umudumuz kalmamış gibi iki ayrı tarafta kaldık, umursamaz olduk. Artık ikimiz birbirimizle pek ilgilenmiyor gibiyiz. Eşim bir işkolik haline geldi. İşine gitsin gelsin, uzun saatler çalışsın, evde internette zaman geçirsin ve siyasetle ilgili konuşsun, ona yetiyor. Hayattaki diğer şeylerden koptu. Eskiden bağlama çalardı mesela, bana şiir kitapları ve türkü albümleri armağan ederdi. Ben mi? Ben de kendimi daha çok çocuklara ve evin düzenine verdim galiba. Evin temiz ve düzenli olması çok önemli benim için, hatta bazen eşimle sırf bu nedenle atışıyoruz. O dağınıktır biraz. Artık onu uyarmaktan dilimde tüy bitti. Sanki iki değil de üç çocuğum varmış gibi oldu. Evin temizliği ve çocukların iyi beslenmesi için hergün o kadar çok uğraşıyorum ki artık eskiden yapmayı sevdiğim şeyleri yapamıyorum, hatta eskiden nelerden hoşlanırdım hatırlamıyorum bile.”

Eşyle ilişki problemi yaşayıp eş terapisi almak için psikoterapiste başvuran bir kadın danışanın sözleriydi bunlar. İki eşin birbirinden uzaklaşması, ilişkinin canlılığını yitirmesi, eşlerin hayatın farklı alanlarını bölüşmeleri, o alanları aşırı sahiplenmeleri, cinsel isteksizlik, eşlerin birinin diğerine karşı ebeveyn gibi davranması, kişinin hayatındaki kendine ait keyif alanlarından zevk alamaz hale gelmesi, kendi bireyselliğini unutması burada bahsedilen problemlerden bazılarıydı. Bunlara bir de kıskançlık kavgaları, eşler arasındaki fiziksel, cinsel ya da duygusal şiddet, eşe karşı kısıtlayıcılık, çocukların eşler arasında paylaşılması, çocukları yetiştirme kuralları gibi önemli ortak konularda fikir ayrılıkları, evlilik dışı ilişkiler ve aldatma gibi farklı türden problemleri de eklersek eş ilişkisindeki problemlerin çeşitliliği ve kişiler üzerindeki etkisi dikkat çekici olur.

Bu yazı iki eş arasındaki ilişkinin doğasını biraz daha yakından anlamayı amaçlıyor. Özellikle de iki bireyin birbirine bağlanmasının ve bir çift haline gelmelerinin öyküsüne odaklanıyor. Bu öykü içinde rol alan bazı

faktörlerin daha sonradan eş ilişkisinde bozulmalara yol açtığı gösterilmek isteniyor. Bunu yaparken hem eşlerin bireysel özelliklerine hem de bir çift olmalarından gelen sistemsel özelliklerine bakılıyor.

İki birey nasıl oldu da aşık oldu? Nasıl oldu da bu aşk zaman içinde yabancılaşma ve uzaklaşmaya dönüştü? İki birey bu ilişkiye girerken bavullarında geçmişlerinden ne getirmişti? Bavullar açıldığında iki eş birbirini nasıl algıladı? Birbirlerinin bavulundan neleri atmak istediler? Kendi bavullarından neleri çıkarmak istediler? Ve belki de en önemlisi, *kendi bavullarında istemedikleri parçalardan hangilerini eşlerinin bavuluna tıktırırverdiler?*

İki bireyden bir çift olma öyküsüne başlamak için, insanın doğasındaki bazı özelliklere bir göz atmak gerekiyor. Özellikle de yaşamın en erken dönemlerine...

İnsan ve Bağlanma

Bağlanma ve bağlılık duyma, insanı diğer canlılardan ayıran önemli özelliklerden biridir. Bebek bağılıklardan oluşan bir dünyaya doğar. İnsan yaşamında anne- çocuk bağı, en güçlü bağılıklardan biridir. Bir anne daha bebeği karnına düşmeden onu düşler, onunla düşlemsel bir ilişki kurmaya başlar. İlişki daha bebek ortada yokken başlar.

Tüm canlılar arasında, insan yavrusu annesine en uzun süre yaşamsal bağılılığı olan canlıdır. Bağlanma bebeğin hayatta kalmasında en önemli faktördür. Başka bir insanın bakımı olmadan insan yavrusu hayatta kalamaz. Bu mutlak muhtaçlık, bebeğin bir takım bağılılık kurma yetenekleri ile doğmasına neden olur. Bebek doğasından getirdiği bir bağlanma yeterliliği ile doğar.

Örneğin, çok muhtaç ve zayıf durumda olsa da, bebeğin bir takım davranışları onu hayatta tutmada büyük rol oynar. Ağlamak ilk aylarda bebeğin dış dünya ile ilişki kurmasında en önemli araçtır ve hayati önemdedir. Henüz konuşamayan bebek için ağlamak tek iletişim aracıdır. Acısını, acıkmasını, sıcaklamasını, üşümesini, korkusunu, kaygısını ağlayarak anlatır. Anne bebeğinin ağlamasına hızlı bir şekilde tepki verir. Ağlama anneye, "bebeğimin bana ihtiyacı var" mesajını verir. Bebek ağlayarak annesine gereken tüm bilgiyi verir. Çünkü anne tüm kapasitesi ile bu bilgiyi almaya, onu yorumlayıp, soruna çözüm bulmaya odaklanmış bir haldedir. Anne mükemmel bir alıcıdır, bebek ise mükemmel bir verici. Oysa bebeklik ve çocukluk çağında, bebek alıcı taraf, anne ise verici taraf şeklinde algılanır.

Bu alıcılık vericilik yaşamın en başında birbirine fazlasıyla karışmış bir haldedir. Çünkü anne ile bebek yaşamın en başında çok yakın bir ilişkisellikle birbirine karışmış bir haldedir. Birinin varlığı diğerine bağlıdır. Birbirleri için büyük önem arz ederler. Bu yapışık ilişki içinde kimin alıcı, kimini verici olduğu sık sık birbirine karışır.

Bebek için annesiyle ilişkisinde yaşadığı ilk deneyimler, daha sonraki yaşamı üzerinde de etkiler bırakan bir öneme sahiptir. Bebek içine doğduğu büyük dünyanın bilinmezliğini bütün gücüyle en aza indirmeye uğraşır. Dış dünyayı kavramaya ve içine almaya odaklanmış bir haldedir. Anne, özellikle bu erken dönemde, bebeğin algılamaya başladığı dış dünya içindeki en önemli bireydir. Bebek annesini ve annesi ile kurduğu ilişkinin doğasını da hızla içine alır, annesinin sütünü emdiği gibi emer. Bu ilk içe almalar, bebeğin bünyesine giren yaşantılar, daha sonra kurulacak olan ilişkileri de etkiler. Bebek, annesi ile yaşadıklarını daha sonra kuracağı ilişkilere aktarır.

Aşk

İnsan yavrusunun anne babasına karşı duyduğu bağımlılığın ve bağlılığın benzeri daha sonraki hayatında bir kere daha ortaya çıkabilir. Bu, "aşk" ile gerçekleşir. Aşk insan doğasındaki en karmaşık, en etkileyici ilişki deneyimlerinden biridir. Aşk, kişinin duygusal ve ruhsal yönden tamamlanmaya duyduğu büyük bir umuttur, ansızın bastıran bir heves ve istektir, arzudur. Aşk insanı, yeniden yapışık bir ilişkide olma arzusuyla doldurur.

Aşk yaşayan bir kişi artık değişimin karşı konulamaz akışı içine girer. Zamanla öyle bir dönüşüm yaşar ki insan, bir bakar kendini de sevgiliyi de tanıyamaz hale gelir. Ne sevgili etten kemikten, eğrisiyle doğrusuyla bir insan evladıdır artık, ne de kendisi her zamanki kişidir. Çoğu zaman sevgilinin göklere çıkarıldığı, diğer insanlardan daha üstün niteliklerle algılandığı görülür. Bazılarında buna bir de kendini değersiz görme eklenir. Sevgiliyi göklere çıkarır, aşığı da yerin dibine batırır aşk. Bazen de hem sevgiliyi hem de kendini yüceltme görülür. Onlar bir çift olarak ilahi bir aşkla birleşmiş insan üstü varlıklardır. Aşkları onları göklere çıkarmıştır.

Dolayısıyla "aşk"ın doğasında idealleştirmenin ve yüceltmenin olduğunu söylemek hiç de zor olmaz. Aşkta ya eş tek başına yüceltilir, ya da eşle birlikte kendilik de idealleştirilir. Ve zaman içinde bu idealleştirmeler büyük değişimlere uğrar.

İnsan sevgiliyi, bir zamanlar annesini algıladığı gibi algılamaya yatkındır. Bu çocukluğun ilk dönemine ait bir algılama olduğundan pek çok

kişi nasıl bir algılayışa sahip olduğunu farketmez. Yaşam içinde anne-babanın algılanış şekli çok değişmiştir. Kişi ilk dönemi tam olarak hatırlamaz. Yaşamın başından beri kişi için en önemli şablon, annesi ve daha sonradan babası ile kurduğu ilişkidir. Bu ilk şablon daha sonra kurulan yakın ilişkilere de uygulanır.

Kişi aşık olduğunda, sevgiliyi çocukluğundan getirdiği şablonun etkisiyle, farkına varmaksızın bambaşka biri olarak algılar. Örneğin, birinci grup algılama tarzında, sevgiliyi *bir zamanlar annesini algıladığı gibi* algılayıp, ona annesine yaklaştığı gibi yaklaşabilir. Örneğin annesi ile iyi deneyimler yaşamış bir çocuk daha sonra eşini de annesi gibi sevecen, koruyucu ve ideal bir bakıcı olarak algılayabilir. Ya da annesi ile olumsuz deneyimleri olan bir çocuk daha sonradan kurduğu eş ilişkisinde eşini de annesi gibi katı, acımasız, duyarsız, ilgisiz, sevgisiz... vs. gibi algılamaya başlayabilir. İkinci grup algılama tarzında ise kişi sevgiliyi, *bir zamanlar annesi kendisini nasıl algıladıysa aynı şekilde* algılayabilir. Annesi kendisine nasıl davrandıysa o da sevgilisine aynı şekilde davranabilir. Örneğin, çocuğunu katı kurullarla cezalandırarak büyütmüş bir annenin çocuğu, daha sonra sevgilisine de cezalandırıcı ve kısıtlayıcı davranabilir. Ya da aşırı koruyucu bir annesi olmuş bir çocuk, daha sonra eşine yine annesi kendisine nasıl davrandıysa o şekilde davranabilir. Eşini korunmaya, bakılmaya ya da ilgiye muhtaç bir birey gibi algılayarak, ona karşı aşırı koruyucu davranabilir.

Eş İlişkisinde Tamamlayıcılık

Şimdi bu noktada biraz da eş ilişkisinin ikili doğasına yani iki eşin birleşmesinden kaynaklanan sistemine bakmamız gerekir. Nasıl olur da bambaşka ailelerden, geçmişlerden gelen insanlar birbirlerini eş olarak seçerler, ve birbirlerine bağlanırlar? Bu kadar farklı kişilikler nasıl olur da birbirlerine aşık olabilirler?

Bu sorular her çift için geçerli değildir elbette. Örneğin yakından bakıldığında bazı eşlerin arasında benzerlikler, bazılarının arasında da büyük farklılıklar hatta zıtlıklar olduğunu görürüz. Bazen benzerlikler öylesine belirgindir ki, eşlerin uyumunun ilişkilerinde yarattığı huzur hemen dikkat çeker. Örneğin sporu seven iki eş zamanla bedenlen birbirlerine benzeyebilirler. Benzer aktivitelerden zevk alacaklarından beraber daha çok zaman geçirebilirler. Bu da dışarıdan bakıldığında güzel ve uyumlu bir ilişki görünümü verebilir. Ya da kişilik yapıları bakımından çok sakin, sessiz ve uyumlu görünen iki kişi, sevgili ya da eş olduklarında, dışarıdan çok uyumlu, kavgasız gürültüsüz bir ilişki içinde oldukları düşünülebilir.

Ancak bazen eşlerin birbirinden çok farklı, hatta birbirlerine zıt olduklarını düşünürüz. Örneğin eşlerden biri aşırı sorumluluk sahibi iken, diğeri disiplinsiz, unutkan ve dağınık biri olabilir. Ya da eşlerden biri çok sıcak ve samimi ilişki kurabilen biri iken, diğeri soğuk, kaçınmacı ve mesafeli biri olabilir. Bir taraf kendine çok güvenen biri iken, diğeri aşırı kaygılı, kendine güvensiz, evhamlı biri olabilir. Bir taraf sanata ilgi duyan, duygusal biri, diğeri de analitik zekasına güvenen, her zaman çok mantıklı ve rasyonel olmakla övünen biri olabilir. Bir taraf içine kapanık, çekingen, utangaç biri iken, diğeri eş dışı dönük, girişken, hatta kendini beğenmiş biri olabilir. Öyle çiftler vardır ki bu iki insan nasıl bir araya gelebilmiş diye sorarız. Yukarıdaki sorular bu durumlara daha uygundur.

Çoğunlukla kişiler ilişkinin başlarında benzerliklerini algılamaya eğilimlidir. Zamanla iki eş arasındaki farklılıklar algılanmaya başlanır. Bazı ilişkilerde bu farklılıkların altı çizilir, zıtlasmalar yaşanmaya başlanır. Bazılarında ise iki eş arasındaki farklılıklar, eşlerin birbirlerinden ve ilişkilerinden keyif almalarına ve bireysel alanlarını kaybetmeden ilişkilerini sürdürmelerine katkıda bulunur.

Bu farklılıklar çatışmalara yol açtığında ya da eşlerden birinin ilişkide çok dezavantajlı durumda olduğu görüldüğünde, bu iki zıt kişiliğin aynı ilişkide olmaması gerektiğini düşünmek mümkündür. Oysa durum madalyonun arka yüzünde çok farklıdır. Tüm bu zıtlıklar aslında eşlerin birbirlerine bağlılıklarında ve kenetlenmelerinde büyük rol oynar. Zıtlıklar, iki eşin birbirini belli alanlarda tamamlamasına, dolayısıyla ilişkilerini güçlendirmeye katkıda bulunur. Eşler ilişkilerinde çok da farkında olmadan, karşılıklı olarak, psikolojik yönden eksik kalan kısımlarını tamamlarlar. Eşiyle ilişkisinde kişi kendini tamamlar, bütünler. Hatta insan hiç farkında olmadığı halde, sevgili ya da eş seçimi yaparken de kendinin eksik kısımlarını tamamlayabileceği bir eş bulmaya çabalar. Suyun akıp içinde tamamlanacağı bir deniz bulması gibi, insan da içinde kendini tamamlayacağı bir ilişki denizi bulmaya uğraşır. İçinde kendini bir ve bütün hissedeceği güzel mavi bir deniz düşler.

O yüzden pek çok çift birbirlerini eleştirse, birbirini değiştirmeye çalışsa, farklılıkları yüzünden kavgalar etse, hatta zaman zaman ayrılmayı düşünseler bile bunu gerçekleştirmekten kaçınırlar. Çoğu zaman bu ilişkilerin kopması çok güçtür. İlişki çok bozulmuş olsa da birbirlerine gizli noktalardan bağlanmışlardır. Çünkü eş ilişkisi içindeyken kişiler, kişiliklerinin farklı taraflarıyla buluşurlar. Aşk turnasol kağıdı gibidir, içeride saklı duranları dışa çıkarır, görünür kılar. Eş ile kurulan yapışık ve iç içe ilişki, insanlara kendilerinin ve eşlerinin ta çocukluklarından beri taşıdıkları

kişilik bavullarını açma ve içlerine bakabilme güveni ve cesaretini verir. Çoğu bavulun içinde istenmeyen pek çok eşya vardır. Bu eşyalardan kurtulmak ise hiç de kolay değildir. Atsan atılmaz satsan satılmaz türünden eşyalardır hepsi. Çıkarıp çöpe atamaz, “ben bunları artık istemiyorum” diyemezsiniz. Attığınızı düşündüğünüz ve kurtulduğunuzu sandığınız şeyler bir şekilde hep geri döner. Örneğin annesinde görüp de sevmediği özellikleri kendisinde gören ve bunlardan kurtulmak isteyen biri, eninde sonunda bunların kabul etmesi gereken şeyler olduğunu farkeder. Çünkü ne kadar kaçarsa kaçsın, ne kadar atarsa atsın, tüm bu istemediği özelliklerin hep geri geldiklerini, tam kurtuldum derken ansızın karşısına çıkıverdiklerini farkeder.

İstemediğimiz bu eşyalardan eş ilişkisi içindeyken farklı bir şekilde kurtuluruz, hem de hiç farkına varmadan! İlişki derinleştikçe eşimizle birbirimize yakınlaşırız. İç dünyalarımızı tanımayı çok arzularız. Sonra bavullar açılır, zaman içinde içindekiler tanınmaya başlanır. İlişkinin yakınlığı içinde iki bavulun içindekiler birbirine karışmaya başlar. Hiç farkına varmadan eşimizin bavuluna istemediğimiz eşyalarımızı tıktırırız zaman zaman. Elbette o da aynısını bize yapar. İnsan kurtulmak istediğini karşısındakinin eşyaları içine tıktırır, sonra da sanki onlar eşinin eşyalarıymış gibi davranmaya başlar. Eş ilişkisinin yakınlığında, hangi eşya kimindir biraz karışır eninde sonunda. Aslında eşimizde en sevmediğimiz taraflar değil midir en çok uzak durmak istediğimiz özellikler? Onlar değil midir eşimizde değiştirmeyi en çok istediğimiz?

Örneğin bir kadın için “temiz bir anne” olabilmek o kadar önemli olmasa bu kadar çok rahatsız olur muydu eşindeki dağınıklıktan? Ya da bir erkek için mantıklı ve kararlı bir adam olmak o kadar önemli olmasa, kızarmıydı eşinin duygusal gözyaşlarına, “zayıflıklarına”? Eşlerimizi istemediğimiz özelliklerle doldurur, sonra da onları düzeltmeye çalışırız, hem de kimsenin ruhu duymadan. Ya da daha en başından, kendimizi yanındayken “temiz bir anne” gibi ya da “güçlü, kararlı, mantıklı bir adam” gibi hissedebileceğimiz eşler seçeriz.

İşte böyle, atmasına atarız istemediğimiz taraflarımızı, kendimizden uzaklaştırırız onları; ama aslında bu özellikleri hayatımızda tutmaya da devam ederiz eşimizle ilişkimiz aracılığıyla. Yani beğenmediğimiz taraflarımızla iletişim kurmaya devam ederiz eşimizle ilişkimiz içinde. Bir yandan, istemediğimiz taraflarımızı onun üzerine atarak kendimizi sadece istediğimiz özelliklerden oluşan bir insan yaparız; bir yandan da eşimizi

değiştirmeye çalışarak kendimizde istemediğimiz taraflarımıza karşı savaş açarız. Böylece kirli eşyalarımızdan geçici de olsa kurtulmuş oluruz.

Bunları hemen herkes hiç farkında olmadan yapar. İki eş de birbirlerine karşılıklı olarak bunu yapar. Örneğin bir kadın korunmaya ihtiyaç duyduğuna inanabilir ve sığınabileceği bir liman gibi güçlü kuvvetli bir koruyucu olmasını ister eşinin. Bu kadının eşi de bir erkeğin her zaman güçlü olması gerektiğine inanabilir ve kendini eşinin yanındayken kolaylıkla güçlü bir erkek olarak hissedebilir. Olayın özünde, iki eşin de birbirine psikolojik olarak ihtiyacı vardır. Dolayısıyla iki eş arasında karşılıklı olarak eşyalar değiş tokuş edilir. Kadın kendindeki güçlü tarafları erkeğin eşyaları arasına koyar, erkek de duygusal ve zayıf taraflarını eşinin eşyaları içine yerleştirir. Bu durum ilişkilerinde şu şekilde ortaya çıkabilir: İlişkinin belli bir döneminde, erkek eşini zayıflıkla, duygusallıkla ve dayanıksızlıkla suçlar, eşini eleştirir. Kendi bavulundaki zayıf taraflara katlanamadığından eşinde bunları değiştirmeye çalışır. Belki de tüm çocukluğu boyunca annesini ezilmiş, zayıf ve duygusal bir kadın olarak algılamış bir erkektir. Başka bir dönemde de, kadın eşini vurdumduymazlıkla, düşüncesizlikle, ilgisizlikle, duygularını anlayamamakla suçlayabilir. Kendi bavulunda getirdiği eşyalardan biridir çünkü ilgisizlik, duyarsızlık, karşısındakine önem vermemek. Belki de ailesini hep ikinci sıraya atmış, çocuklarının ihtiyaçlarını önemsememiş bir babanın çocuğu olmuştur çocukluğunda. Eşinde hep güçlülük olarak algıladığı özellikle birden bire olumsuz şekilde, ilgisizlik, duygusuzluk olarak algılanmaya başlanabilir. Bu örneklerde de olduğu gibi, *eşimizde olmasından en çok rahatsızlık duyduğumuz, sinir olup öfkelendiğimiz ve en çok değiştirmek istediğimiz özelliklerin büyük olasılıkla kendi geçmişimizle bir ilişkisi vardır.*

Eş İlişkisinde Bozulmalar

Peki ne olur da büyük aşklar büyük ayrılıklarla biter? Ne olur da yıllar içinde ilişkilerinde yalnızlaşır insanlar? Neden ilişkiler çoraklaşır, çölleşir? Neden eşler yakınlaşmak yerine uzaklaşmayı, sorunlardan kaçmayı tercih eder hale gelirler? Neden kavgalar bir rutin haline gelir? Neden o kadar şikayet edilip değiştirmeye çalışmaya rağmen ilişkilerdeki problemler kolayca çözümlenmez?

Bu soruların cevapları için ilk başta sözlerini okuduğumuz kadın danışanın ve eşinin hikayesini kısaca anlatalım ve bu ilişkiyi ele alalım: Bu ilişkide terapiye geliş nedenini kısaca, evliliklerinin eski heyecanını kaybetmiş olması ve eşlerin birbirinden duygusal olarak uzaklaşmaları olarak sıralayabiliriz. Ancak yakından bakıldığında, ilişkide sorumlulukların

paylaşımlardan ve sevgiden daha önemli hale gelmiş olması, eşlerin birbirlerini eleştirmeleri, cinsel isteksizlik, bireysel alanlarda daralma gibi başka sorunları da sıralamak mümkündür.

Bu ilişkide kadın, sorumlulukları üzerine alan, koruyucu, bakım verici anne rolüne, eşi ise onun çocuğu rolüne girmiş sorumsuz ve dağınık biri gibi görünüyor. Karı koca ilişkisini büyük oranda bu rol dağılımı belirlemişe benziyor. Oysa gerçekte erkeğin iş hayatındaki faaliyetleri ve evin dışında gösterdiği büyük sorumluluk duygusu ilişkiye yansımıyor. İlişkide kadın anne, erkek ise çocuk rolünde! Sırf bu anne-çocuk ilişkisi benzeri ilişki tarzı yüzünden eşlerin birbirlerine karşı öfkelenmeleri, iki eşin birbirini yoğun olarak eleştirmesi, değersizleştirilmesi hatta aşağılaması sık görülen ilişki problemleri arasındadır. Bu tür ilişkilerde kişiler hep eşlerini istedikleri gibi değiştirmeye uğraşırlar. Ve durumdan hep şikayetçidirler. Kadın eşin sorumsuzluğundan, kendisine destek olmamasından, erkek de kadının sert ve aşırı disiplinli olmasından ve evde kendisini rahat hissedememekten şikayet eder. Anne- çocuk rolü iki eş arasındaki duygusal yakınlığı ortadan kaldırır. Kadın eşini bir erkekten çok, arkasının toplanması gereken bir çocuk gibi; erkek de eşini bir kadından çok, kendini ezen, kurallar getiren bir anne olarak algılar. Dolayısıyla da cinsellik bundan olumsuz etkilenir. İlişkide öfke birikmeye başlar. Öfke yüzünden iletişim kurabilmek de zorlaşır.

Bu eş ilişkisinde kadının geçmişine baktığımızda kendi annesi ile çatışmalı bir çocukluk görürüz. Üç kardeşin ortancası olarak doğmuş olan kadın danışan, annesinin ilgisini sadece evdeki sorumluluklarıyla ilgili konularda üzerine çekebilmiş bir çocukluk yaşamıştır. Annesi ile babası arasında kavgalı bir ilişki olması, annenin çalışan bir anne olup kendi sağlık problemleri ile de uğraşması, bu hastanın yeterli ilgi alamadan büyümesine neden olmuş olabilir. Annesini çok disiplinli, tertipli, cezalandırıcı ve hatta küçümseyici bir anne olarak tarif eden bu kadın danışan için şimdi eşine ve çocuklarına karşı benzer şekilde davrandığını kabul etmesi aslında zor bir deneyimdir.

Erkeğin geçmişine baktığımızda ise babası ile ilişkisinde bazı sıkıntılar yaşadığını, annesine karşı ise daha yakın-bağımlı bir ilişki kurduğunu görürüz. Babasını soğuk, ilgisiz ve yetersiz bir baba olarak; annesini ise oldukça güçlü, akıllı, becerikli ve iyi bir anne olarak tarif etmesi, annesini idealleştirdiğini, babasına karşı ise olumlu bir bağlanma yaşayamadığını düşündürür. Çocukluğu boyunca babasını evde pek hatırlamaması, annesini ise evi çekip çeviren güçlü ve neredeyse erkek gibi

özellikleri olan bir kadın olarak algılamasını ele alacak olursak, erkek danışanın evliliğinde ortaya çıkan rol dağılımını anlamak kolaylaşır.

Erkek, ideal bir annenin oğlu olarak, eşinden de ideal bir anne gibi davranmasını beklemiş olabilir. Kadın ise evde annesini nasıl gördüyse, kendisi de o şekilde davranan bir eş ve ebeveyn haline dönüşmüş olabilir. İlk etapta iki eşin de beklentileri ve davranışları birbirlerini tamamlar şekildedir. Eşinden güçlü, yetkin ve becerikli bir anne olmasını bekleyen erkek için, annesi gibi sert, disiplinli, kuralları olan bir kadın olan eşi belli oranlarda beklentilerini karşılar. Kadın için ise, eşinin evin sorumluluğu kendisine bırakması ve bir çocuk gibi disiplinsiz ve dağınık davranması, bir kız çocuğuyken annesi ile yaşadığı deneyimlere benzer bir ortam yaratacağından, hemen içini doldurabileceği bir rolün ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Bu ortamda kadın, aynı annesi kendisine nasıl davrandıysa, eşine karşı da eleştirici, iğneleyici ve cezalandırıcı davranabilir.

Eğer ortamda böyle bir tamamlayıcılık varken ve iki eşin de bilinçdışı beklentileri bir şekilde karşılanıyorken, ilişkileri neden bozulmaktadır? Madem ilişki bozulmaktadır, neden eşler bunu değiştirecek bir şey yapmazlar?

Çünkü, aslında ilişki hızlı bir şekilde ya da aniden bozulmaz! İlişki zaman içinde milim milim değişir, ve iki bireyi geçmişlerinden getirdikleri rollerin içine yavaşça hapseder. Bunu iki taraf da zamanında göremez. Hatta çoğu zaman terapiye gitseler bile göremezler. Ayrıca, başlangıçta, bu rol dağılımı eşlere, doğru kişiyle evlendiğinin, doğru kişiyi bulduğunun bir kanıtı gibidir. “Sen hayatımın aşkıydın!” Çünkü psikolojik olarak tamamlanmayı arzulayan benlik için bu eşleşme kuru toprağa düşen yağmur taneleri gibidir. Damlalar hemen içeriye emilir. Bu damlalar kişinin benliğinde, özlenen, eksik kalan parçaları ile bütünleşme umudunu yeşertir. Dolayısıyla kişi yaşadığı ilişkiden çok memnundur. Aşkın doğa- üstü hazzı biraz da budur!

Problem yaratan asıl şey, buraya kadar sözü edilenler değildir. Asıl problem eşlerin birbirlerini önceden belirlenmiş bu rollerin içine hapsetmeleri, özgürleşmeye izin vermemeleridir. İlişkilerin alışkanlık haline gelmesi biraz da bununla ilgilidir. Eşler kanıksadıkları bir senaryonun içindeki oyuncular gibi, birbirlerine karşı artık otomatik hale gelmiş tepkiler vermeye başlarlar. Duygulanımlar artık hep bu otomatik tepkilere bağlı olur. Artık koşullanmışlardır aynı tepkileri vermeye. Belki de aşklarının ilk zamanlarındaki duygularını ve davranışlarını hatırlamak zorlaşmıştır onlar için. Hatta bazen kendilerine sorarlar: “Aşık olduğun adam-kadın bu mu?”

İki taraf da memnun değildir oynamakta oldukları rollerden. Kadın hiç de annesi gibi biri olmayı istemez aslında. Adam da kendisine sürekli bir oğlan çocuğu gibi davranılmasından bıkmıştır artık. Hem her zaman yücelttiği annesi de eskisi gibi hatasız görünmez ona artık. Eşler ilişkilerinden de, ilişki içindeki hallerinden de, eşlerinden de sıkılmaya başlarlar. Bu senaryoyu değiştirmeye kimsenin tekbaşına gücü yetmez yetmesine ama bu noktada bireyler farklı farklı davranırlar.

Kimileri senaryonun değiştirilemezliğini ya da gücünün buna yetmeyeceğini farkedip, sahneyi terketmeye karar verir. Sahneyi terketmekle sadece ilişkiyi bitirmek anlaşılmasın. Kaçınmak, uzaklaşmak ve ilgiyi başka bir alana kaydırmak da sahneyi terketmektir aslında. Örneğin bazı bireyler çaresizlikle kendi kabuklarına geri çekilirler. Depresyon bazen bu çaresizliğin sonucu olabilir. Bazen kişiler kendi kabuklarına değil, başkalarının, başka eşlerin kabuklarına çekilirler, oraya saklanırlar. Değiştiremedikleri senaryoyu terkedip başka bir senaryo ararlar. Evliliklerde yaşanan aldatma çoğu zaman bu şekilde gerçekleşir. Çoğunlukla da iki ayrı yaşam alanını paylaşarak sahneyi terkeder eşler! İş hayatına aşırı odaklanma, evin temizliği ile ilgili aşırı titizlik, aşırı düzeyde gece hayatı ya da ev dışı sosyal aktiviteleri sürdürme, aşırı internet kullanımı gibi problemler belki de bunlarla ilgilidir.

Kimileri tüm güçleriyle eşlerini değiştirmeye çalışır. Herkesin farklı yöntemleri vardır eşini “hizaya sokarken”. Kimisi sürekli eleştirir, “dırdır eder durur”. Kimisi aile içi şiddete kadar götürür işi, saldırganlık ortaya çıkar. Eşi güzellikle değiştirmeye çalışanlar da vardır. Bazen terapiye eşlerinin kollarından tutup getirirler, “sayın terapist, benim karımı-kocamı bir değiştiriverin, hale yola sokuverin lütfen”. Az sayıda olsa da bazıları da kendilerini değiştirmeyi seçerler. Bu da uzun ve meşakkatli bir yoldur. Ama bizce taktire değer elbette.

Doğal olarak farklı seçimler farklı sonuçlar doğurur. Eşi değiştirmeye çalışmak çoğu zaman hüsrarla sonuçlanır. Sonunda çoğu kişi bunun beyhude bir çaba olduğunu anlar ama o ana kadar gönüller çok kırılmış, ilişki çok zedelenmiştir. Yenilgi duygusu ile ilişkiyi bitirenler, eşlerini terkedenler yeni ilişkilerinde de benzer senaryolarda oynayacaklarını bilmeden zaman kaybederler. Çoğu zaman bir sonraki ilişkide geçmişi telafi etmeye çalışırlar. Ya terkettikleri ilişkinin tam tersi bir ilişki yaratmayı tercih ederek önceki eşlerinin tam tersi kişilikte bir eş ararlar; ya da yeni bir ilişkiye cesaret edemediği yalnızlıkta ve kendilerini farkedemediği kalırlar.

Peki Çözüm Ne?

Çözümü nerede aramak gerek? Kişiler bu türden problemleri kendi başlarına halledebilirler mi? İlişki henüz bozulmadan yapılabilecekler nelerdir?

Buraya kadar bahsedilenleri kısaca özetleyecek olursak; *iki eşin kendi aile geçmişlerinden getirdikleri özellikleri eş ilişkisine taşıdıklarını, çoğu zaman eşlerini, hiç farkında olmadan, istemedikleri özelliklerini koyabilecekleri bir bavul gibi kullandıklarını, eşlerin karşılıklı olarak birbirlerinin istemedikleri özelliklerini kendi bavullarının içine aldıklarını, bavuldakilerin değiş tokuşu yüzünden ilişki içinde her iki tarafın da belli rollere girdiğini, asıl problemin ise bu rollerin katılışp kalması durumunda ilişkinin eski canlı ve sağlıklı halini yitirmesi olduğunu* ifade etmemiz gerekir.

Burada anlatılanları kişinin kendi ilişkisinde farkedebilmesi büyük bir aşamadır. Gündelik yaşamı çok etkilese de, olup bitenleri bu şekilde algılamak, -kimin bavulundan ne çıktı, diğer bavula ne girdi- ayrıştırmak çok zordur. Her şey büyük bir bütünün parçalarıyken, kişiler, geçmişler, ilişkiler birbirlerine böylesine kenetlenmişken ve birbirinin içine geçmişken kimse "al bu senin parçan, hayır bu benim parçam" diyemez kolayca. Kişi ilişki denizinin büyüklüğü içinde kaybolmuştur çoğu zaman. Olup bitenlerin hiçbiri bilinçli değildir, dolayısıyla akışı içinde bilinçle algılanmaları çok zordur. Algılayabilmek için bir kenara oturup, olup bitenleri izleyebilmek gerekir. Kişinin kendini, eşini, ilişkisini gözlemleyebilmesi gerekir. Asıl zor olan ise ilişki bu kadar zedelenmişken bu eforu sarfedebilmektir. Çoğu zaman ilişkinin enerjisi kavgalarla, kendinin haklı olduğunu ispatlama derdiyle, karşı tarafı suçlama ile çar çur edilir. Geriye kalan yılgınlık ve yorgunluk ile pek çok kişi gerekeni yapamaz.

Eşlerin ilişkilerini, kendilerini, bu ilişkiye kattıklarını bir psikoterapist ile birlikte değerlendirmeleri çok önemli bir fırsattır. Bu, bireylere, hem ehil ve objektif bir gözlemci yardımıyla olan biteni anlamlandırma, hem de sürekli oynadıkları rollerin dışına çıkıp birer gözlemci olarak yeniden ilişkilerine ve kendilerine bakabilme olanağı verir. Psikoterapist, eşleri ayrı ayrı bireyler olarak ve bir çift olarak bütünlük içinde değerlendirir. Eşlerin geçmişlerinden getirdikleri özelliklerin, sık sık tekrar eden çatışma ve kaçınma davranışlarına neden olan taraflarına odaklanılır. Terapideki en önemli aşamalardan diğeri ise eşlere kendi özelliklerinin ilişkiye yansımalarını farkedip, kendi sorumluluklarını üzerine almaları yönünde adım atmalarının sağlanmasıdır. Yani her iki tarafın da eşinin bavuluna koyduğu eşyalar tesbit edilir ve olması gereken yere geri konulur. Karşılıklı olarak birbirini suçlama, eleştirme, aşağılama, birbirine

saldırma vs. gibi yıkıcı davranışlara bu şekilde son verilir, ve çiftin birbiriyle yakınlaşabilmesinin önündeki engeller kaldırılır.

İlişki henüz bozulmadan eşlerin dikkat edebilecekleri bazı noktalar kısaca şöyle sıralanabilir:

İlişkide eşler karşılıklı olarak birbirlerinin bireysel özelliklerini algılayabilmeli ve kabullenebilmelidir. Eşi değiştirmeye çalışmak en sık yapılan hatalardan biridir. Kişi eşini kendi kafasındaki ihtiyaçların doğrultusunda değil, olduğu gibi bir insan olarak görüp kabul edebilmelidir. Bu, zor olduğu kadar, ilişkileri koruyan en önemli becerilerden biridir.

Kişinin kendi geçmişine, kendindeki özelliklere ve ebeveynlerine karşı kabulleniciliği çok önemlidir. Zor bir geçmişe sahip kişiler benliklerini istedikleri ve istemedikleri halleri, tarafları, tavırları vs. şeklinde bölmeye daha yatkındır. Kişinin iyi ve kötüsüyle kendini olduğu gibi kabul edebilmesi ve benliğinin iyi ve kötü taraflarını bütünleştirebilmesi aslında nihai hedeftir. Bunu başarabilmiş kişilerin eş ilişkileri daha sağlıklıdır.

İlişki içinde ortaya çıkan problemler karşısında saldırgan ya da tam tersi kaçınan tepkiler vermek sorunları çözmez, daha büyük problemlere yol açar. Eşler uygun problem çözme yöntemleri geliştirebilmeye açık olmalıdır. Bu konuda yetersizlik yaşandığında, problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirmek için psikoterapist desteğini isteyebilmek gerekir.

Kaynakça

Göka, E., Yüksel, F. V., & Göral, F. S. (2006). İnsan İlişkilerinde Yansıtımlı Özdeşim. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 46-54.

Grotstein, J. S (1986). *Splitting and Projective Identification*. London: Jason and Aronson Inc.

Kernberg, O. F (1974). Mature Love: Prerequisites and Characteristics. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 22 (4), 743-68.

Kernberg, O. F (1987). Projection and Projective Identification: Developmental and Clinical Aspects. In J. Sandler (Ed.), *Projection Identification and Projection Identification*. Connecticut: International Universities Press.

Kernberg, O. F (1995). *Love Relations: Normality and Pathology*. New Haven: Yale College.

Kissen, M (1996). Projective Identification: A Resistance in Couples. *American Journal of Psychotherapy*, 50 (1), 54-65.

Lloyd, R. A., & Paulson, I (1972). Projective Identification in the Marital Relationship as a Resistance in Psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 27 (3), 410-41.

Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and individuation*. London: H. Karnac Books.

Middelberg, C. V (2001). Projective Identification in Common Couple Dances. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27 (3), 341-352.

Mones, A. G., & Patalano, F (2000). From Projective Identification to Empathic Connection: The Transformation of a Marriage from the Inside Out. *Journal of Couples Therapy*, 9 (1), 57- 66.

Scharff, D. E., & Scharff, J. S (1991). *Object Relations Couple Therapy*. New Jersey, USA: Jason Aranson Inc.

Siegel, J. P. (1991). Analysis of Projective Identification: An Object-Relations Approach to Marital Treatment. *Clinical Social Work Journal*, 19 (1), 71-81.

Siegel, J. P. (1992). *Repairing Intimacy: An Object Relations Approach to Couples Therapy*. Oxford: Jason Aranson Inc.

Zinner, J (1989). The Implications of Projective Identification for Marital Interaction. In J. S. Scharrf (Ed.), *Foundations of Object Relations Family Therapy* (2nd ed.). London: Jason Aranson Inc.