

YAZAR HAKKINDA

Karların İstanbul'u beyaza boyadığı bir şubat günü ayrılık hikâyesi başlamıştır.

Dünya takvimiyle 2008 yılında yol arkadaşıyla karşılaşmış, iki evlat emanetçisi olmuştur.

Lisans ve yüksek lisansına psikoloji alanında devam etmektedir.

Uzman aile danışmanı, yazar, eğitimci ve talebedir.

İlim talep etmekte ve ilmi yaymak için vesile olduğuna inanır.

Bir yetişkin romanı ve iki çocuk kitabı sahibesidir.



DESTEK YAYINLARI: 1654

KİŞİSEL GELİŞİM: 286

BETÜL AK ÖRNEK / EVLİLİĞİN ÜÇ HALİ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Melike Doğan

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Ekim 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-767-2

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukan.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



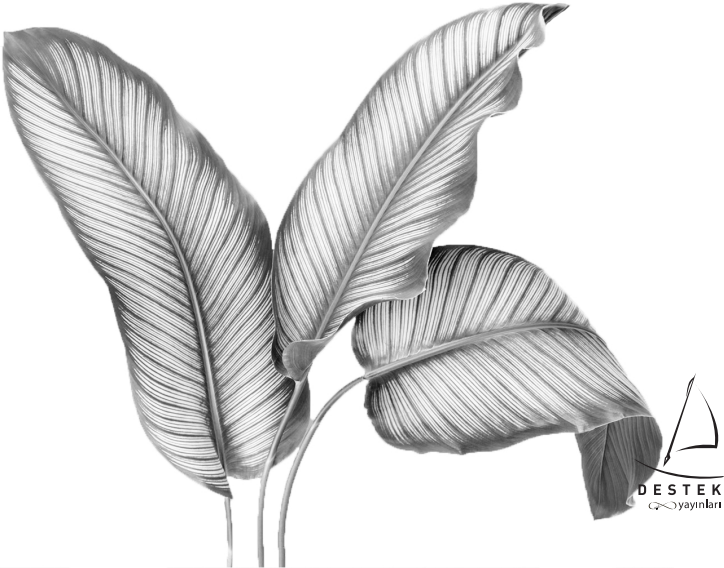
Betül Ak Örnek

EVLİLİĞİN ÜÇ HALİ

Başlarken

Yürütürken

Bitirirken



*Yol arkadaşım Fatih Örnek,
içimi ısıttığın için teşekkür ederim...*

İÇİNDEKİLER

İlk Sözlerim	7
BÖLÜM 1: Evliliğe Başlarken	11
Evlilik İhtiyaç mı?	13
Kendini Tanımak	17
Sevmek Üzerine	35
Sevmek mi? Sevilmek mi?.....	50
Partneri Tanımak.....	54
Evlilik Öncesi Dönemlerin Önemi.....	61
Bağlanma	64
Zehirli İlişki	72
Ne Zaman Evlenmemeli?	76
İnsanın Olmuşu Alınır Oldurulabilir Olanı Değil	80
BÖLÜM 2: Evliliği Sürdürürken	85
Sınır Koyabilmek	87
Eş misin? Ebeveyn mi?	95
Doğru İletişimi Sağlamak.....	99
İlişkide Karşılık Var mı?.....	116
Bağımlı Eşler.....	121
Konuyu Çarpıtmak	128
Evlilik Efsaneleri.....	138
Cinsellik ve Tabular.....	149

BÖLÜM 3: Ayrılırken	155
Evlilikler Boşanmadan da Biter	157
Evlilikleri Zehirleyen 5 Davranış	160
Ayrılık Gerçeği	170
Ayrılık ve Yas.....	181
 Bu Kitabı Yazarken Başucumdaki Kaynaklar.....	 184

İlk Sözlerim

Tüm hikâye bir ayrılık sancısıyla başladı. Bedenimizin merkezindeki ayrılık izi hatırlamasak da ayrılığın mahsulü olduğumuzu kanıtlar gibiydi. Anne karnındaki dünyamızdan bizi annemize bağlayan bağın kesilmesiyle koptuk ve dünya yolculuğumuz o bağın kesilmesiyle başladı. İnsanoğlunun bağlanma ihtiyacı belki de kesilen bağın bıraktığı boşluğu doldurmak içindi...

İlk bağ her zaman anneyle kurulur. Anne olarak kollarına bırakıldığımız insanoğlu hayatımızın geri kalanında da etkisini sürdürecektir. Annenin kurduğu güvenli ilişki yani bebeğine verdiği güvendesin, seni seviyorum, hep yanında olacağım, ihtiyaçlarını zamanında karşılayacağım mesajları insan yavrusuna diğerleriyle güvenli ilişkiler kurmanın yolunu açmıştır çünkü ilk ilişki deneyimi olumludur.

Beynimiz yeni bir durumu değerlendirirken hiçbir şeyi çöpe atmadığı geçmiş klasörlerinde en eski dosyaları açıp ilk deneyimleri incelemeye bayılır. Eski defterleri açmakta üstüne yoktur. Ne zaman temiz bir sayfa açmak için kolları sıvarsın o ısrarla “Aman dikkat et, eskiden bu konuyla ilgili bir kazık yemiştin” der çünkü beynin görevi bizi korumaktır. Hayatınıza bağınızı güçlendirecek, ömrünüzün kalanını birlikte yürümek istediğin bir yol arkadaşı çıktığında beynimiz hemen araştırmaya koyulur. “Acaba ilk bağlanma deneyimim nasıldı?” sorusuna cevap bulmak için dünyaya geldiğimiz ilk zamanlara

bakarak değerlendirir, eğer anneyle güvenli bir bağ kurulamadıysa “Aman, dikkat et! Kötü bir tecrübe yaşamıştın, kendinden başka kimseye güvenme...” ya da “Daha önce olanları unutma, ona sıkıca bağlan, sevgisinden emin ol seni yine terk etmesin...” gibi mesajlar verebilir.

Zihninizin sizi korumak için sağlamaya çalıştığı bu alan bazen sağlıklı ilişkiler kurmanızı engeller, işte o zaman yapmanız gereken şey artık büyüdüğünüzün farkına varmaktır. Siz artık elinden bir şey gelmeyen annesine muhtaç küçük bir çocuk değilsiniz. Siz artık bir yetişkinsiniz. Artık ilişkilerinizi bir yetişkinin bağlanma tarzıyla yürütmenizin vakti geldi.

Evlenmek büyüklerin oyunudur ve evlilik söylenenin aksine durgun bir deniz değildir. Evlilik çalkalanan, yükselen, bulanık ve durulan bir denizdir. İki insan değişip geliştikçe evlilikler de değişir. Hiçbir evlilik başladığı gibi kalmaz, hele ki üstüne hiç yatırım yapılmamış evlilikler iki kişinin “huzur bulmak” amacıyla çıktıkları yolu güzelleştirmez aksine bir kâbusa çevirebilir.

Bu kitap üç bölümden oluştu. Bu üç bölüm de evliliğin ayrılmaz parçası. İlk bölüm evlilik öncesi; evlenmeden önceki dönem evlilik olgunluğuna sahip olduğunuzu anlamanız için çok kıymetli ve hatta tüm evliliğinizin seyrine karar verdiğiniz dönem. Biriyle yol arkadaşı olmaya, mutluluğunuzu ona bağlamaya, güvenmeye, en mahrem alanlarınızı açmaya karar vermeden önce kendinizi keşfetme, kabul etme ve birinin sizi olduğunuz gibi sevmesinden önce kendinizi olduğunuz gibi sevip sevmediğinizi, evlilik öncesi enerjinizi, kendinizi ve partnerinizi tanımak için ayırmanız gereken dönem. “Ben” olmadan “biz”in inşa edilemeyeceğini anlatmak istediğim dönem.

İkinci kısımda ise evlilik var. İmzalar atılıp aynı evde yeni bir hayata başladığınız yol arkadaşınızla ilişkinizi daha kaliteli hale getirmeniz için söylemek istediklerimi, sıkça yapılan hataları ve yanlış düşünce tarzlarını yazdım. Bu bölüm “sınır koymak” ile

başladı çünkü insan olarak biricikliğimizi tehdit eden ve sınırların evlilikte olmaması gerektiği inancına dayanan yanlış algıyı yıkmak istedim: “Diğer yarını bulmak ve tamamlanmak...” Kimse yarım değildir, eğer kendimizde bir boşluk hissediyorsak bunu tamamlamak hayatımıza giren kişinin görevi değil bizim görevimizdir. Hayatımızın sorumlusu “biz”iz. Evlilik iki kişinin bir birey olarak var olabildiği zaman kaliteli olacaktır. İki yarımından bir şey ortaya çıksa bile, iki kişinin tüm benliğiyle bir araya gelip oluşturdukları iki, birden büyüktür.

Ve ayrılık...

Ayrılık bir şekilde kapımızı çalacak, en kötü ihtimal “ölüm” şeklinde. Ayrılık ve ölüm acısını benzer tutan şairler çok haklı çünkü ikisinde de sevilen, değer verilen, emek verilen, umut bağlanan kişi artık hayatımızdan çıkmıştır. İki durumda da tutulması gereken bir yas vardır. İki durum da insanın hayatını değiştirir.

Ayrılık hep bir ihtimaldir evliliklerde, evlenirken bilinmelidir ki bir gün bitebilir. İnsanız hata yapmakla mükellefiz, verilen sözler tutulmaz, bağlar kopar, kalpler kırılır, yollar ayrılır ve ayrılık kapıyı çalabilir. Biriyle “ayrılıktan sonra” da insan varlığını devam ettirebilmeli, bunu sağlamanın yolu da sağlam bir benliğe sahip olmaktan geçiyor. “Ben” olmadan ne “biz” inşa ediliyor ne de dibe çekildiğiniz ilişkinin ipleri kesip atılabiliyor. Bir ilişkiye başlamak, geliştirmek ve bitirmek “ben” olabilmeyi başarmaktan ibaret.

Evlilik defterine imza atmak sadece çiftin birbirlerine bağlılığını resmi bir zemine oturtmak değildir. Deftere atılan imza emek vermeye, sabırlı olmaya, onu ve kendini korumaya, üzölmeye, sevmeye, saygı ve şefkate, acı çekmeye, anlayışlı olmaya, fedakârlığa ve tüm bunları yaşarken kendi varlığını yok etmemeye, ilişkide var olmaya devam etmeye imza atmak demektir.

Dilerim yazdıklarım evlilik öncesinde olanların çeyiz hazırlığının en kıymetli parçası, evli olanlara ilişkilerinin iyileştirici parçası, diğer herkese ise varlığının ne kadar önemli olduğunu ve evliliği anlama yolunda rehber olur.

Şifa duasıyla...

Evliliğe Başlarken

*“‘Ben’ i inşa etmeden ‘biz’ i oluşturamazsın.
Amacın ‘bir’ olmak değil senin ve onun içinde
olduğu ‘biz’liği kurabilmek olmalı, aksi halde
eriyip gider, ‘can’ olmanın değerini unuttur
kendine zulmedersin” demişti üstat.*

*Kendini tanımak, sevmek ve korumak “biz”
olmaktan vazgeçmek değil, aksine kendini
düşündüğün kadar onu da düşünmek,
onu da sevebilmek, tanımak ve olduğu gibi
sevebilmekmiş.*

*Meğer kendine iyi geldiğin zaman
sevdiklerine de iyi gelebiliyormuşsun.*

Evlilik İhtiyaç mı?

“İnsan iradesi özgür değildir. İşin doğrusu, bir amaca bağlanır bağlanmaz insan iradesi özgürlüğünü yitirecektir.”

– Alfred Adler

İnsanın iki temel içgüdüğü vardır. Hayatta kalma ve türünü sürdürme. Hayatta kalmayı başaran insanoğlunun diğer nihai hedefi türünü devam ettirebileceği biriyle birleşmektir. Bu birleşme yalnızca fizyolojik bir amaç değil kişiyi geliştirip büyütecek içsel dinamiklerin çoğunu da içinde bulundurmaktadır. Sevme, sevilme, saygı görme, kabul, fedakârlık, çaba, takdir, paylaşım, ilgi görme gibi ihtiyaçlarımızı karşılamak için birine ihtiyaç duyarız ve ona doğru karşı konulamaz bir şekilde çekiliriz. Dünyaya gelişimizle annemize bağlanmamız hayatımızı sürdürmek için gereklidir. Büyüyüp olgunlaştıkça duygusal olarak bağlanacak, anlaşılacak, sevilecek, destek olacak ve destek çıkacak, cinselliği yaşayacak, sırlarımızı paylaşacak birine bağlanmak en temel ihtiyacımızdır. Birçok başarısız evlilik ya da mutsuz deneyimlerden sonra bile evlenmekten ve tekrar denemekten vazgeçilmemesinin nedeni de budur, bağlanma ihtiyacı.

Evlenmek bağlanma ihtiyacının yanı sıra kişisel gelişiminin bir parçası, toplumun en küçük birimi olarak yer edinmenin, bir bireyken biz olmanın yoludur.

Evleniriz çünkü duygusal bağ kurduğumuz biriyle tüm mahremimizi paylaşmaya ihtiyacımız var. Ona güvenip en hassas olduğumuz yaraları ve en gizli tuttuğumuz sırları anlatmaya ihtiyacımız var. Birini sevmeye ve onun tarafından sevmeye ihtiyacımız var. Hatta tüm bunlar için onun sözü-nü almaya yani ilişkiyi güvence altına almak bile insani bir ihtiyaçtır ki evlenmeden önce eş adayları birbirlerine sözler verirler, seni hiç yalnız bırakmayacağım, sonsuza kadar birlikte olacağız, ölene kadar mutlu yaşayacağız gibi ama ne kadar insani olsa da gerçekçi olmayan sözlerdir bunlar. Evlilikler bitebilir, her zaman mutlu olunmaz, kaliteli bir yalnızlık ise hepimizin ihtiyacıdır. Evlenmeden önce verilen sözlerin alt metinlerini bilmek ya da gerçeği yansıtanlarla revize etmek gerekli; arada tartışsak da seni her zaman anlamaya çalışacağım, elimden geldiği kadar yanında olacağım, evliliğimizin sürmesi için gereken her şeyi yapacağım, yalnız kalmak istediğinde sana anlayış göstereceğim gibi sözler vermek hem gerçekçidir hem karşdakine sonsuz mutluluk vaadi gibi bir hayali satmaktan daha samimidir.

Psikolog Maslow insan psikolojisini bir piramit yardımıyla açıklar. Adına ihtiyaçlar hiyerarşisi denir. Piramidin en altındaki ihtiyacı gideren insan bir üst basamağa çıkar. Nihai amaç basamakları tek tek çıkarak piramidin zirvesine ulaşmaktır. Piramidin en alt basamağından zirveye giden yolları evlilikle bağdaştırarak açıklayacağım:

Fizyolojik gereksinimler: Hayatımızı sürdürmemiz gereken nefes alma, besin, yemek, su, cinsellik, uyku, sağlıklı metabolizma, boşaltım gibi temel ihtiyaçları temsil eder. Evliliğin temellerinden olan cinsel hayat en ilkel ve başlıca ihtiyacı gidermektedir.

Güvenlik gereksinimi: Beden, iş, kaynak, ahlak, aile, sağlık ve mülkiyet güvenliğini temsil etmektedir. Evlenip aile kurmak bir evin içinde güvenle yaşamak, eşine güvenmek evlilik piramidinde ikinci sıradadır.

Ait olma, sevgi, sevecenlik gereksinimi: Arkadaşlık kurmak, aile olmak, cinsel mahremiyeti sağlamak gibi duyguların karşılanmasıdır.

Saygınlık gereksinimi: Özsaygı, özgüven, başarı, başkalarına saygı duymak, başkaları tarafından saygı duyulmak ihtiyaçlarıdır. Evlilik kişisel gelişimini sürdürme, eş ve toplum vesilesiyle saygı duyulma, biz olma ihtiyacını karşılar.

Kendini gerçekleştirme gereksinimi: Erdemli, yaratıcı, içten, problem çözücü, önyargısız ve hakikatleri kabul eder olmak olgun insana ulaşabilmek, hedeflerini gerçekleştirebilmektir. Piramidin zirvesindeki kendini gerçekleştiren insan kişisel gelişimine katkı sağlamış, kendini bilen olgun insandır. Evlilik açısından kendini gerçekleştirme evliliğin başında olduğunuz kişiden daha olgun, kişisel olarak daha gelişmiş ve daha huzurlu olabilmektir. Kişisel gelişiminize katkı sağlayıp destekleyen bir eş ihtiyaçlar piramidinde zirveye çıkmanızı yardımcı olur.

Evlilikte kendini gerçekleştirmek yani piramitteki en üst basamağı gerçekleştirmek sizi destekler, bu açıdan da evlilik bir destek ünitesi olarak görülebilir. Kişisel gelişim süreci uzun bir yolculuktur, nasıl ki fiziksel olarak güçlenmek, kasların görünürlüğü artırma için senelerce yapılması gereken ağır çalışmalar varsa psikolojik olarak güçlenmek de zaman ve sabır

ister. Kendini gerçekleştirmek insanın yaşadığı sürece vereceği bir mücadeledir ve evlilik gerek psikolojik gerek sosyal açıdan kişinin kendisiyle olan mücadelesini destekleyen bir kurumdur, bazen iyi bazen olumsuz yönde olsa da... Evlilik kişinin kendine ait eksikliklerini, kusurlarını, hassas noktalarını ve ayrıca olumlu özelliklerini fark etmesi için fırsattır çünkü evlilik yolculuğu bir açıdan zorluklarla başa çıkabilmeyi gerektirir. Eşinizle üstesinden geldiğiniz maddi sıkıntılar, iş hayatındaki sıkıntıların eve yansması, çocuk büyütme sorumluluğu, ailedeki bireylerin duygusal ihtiyaçlarına cevap verebilme gibi durumları yönetme becerisi ilişkiyi sağlamlaştırırken kişiyi de değiştirecek ve olgunlaştıracaktır. Ayrıca evliliğinizde karşılaştığınız tüm olumsuzlukların kişisel gelişiminize katkısı büyüktür çünkü tecrübe en iyi öğretmendir. Kendini gerçekleştirmenin evlilik bağıyla ilişkisi bu açıdan merkezidir. Evlilik kişinin gelişiminden hem etkilenir hem de onu etkiler.

Kendini Tanımak

*Kendini tanımak konusundaki gerçekleri kabul etmek zordur
ama bu, insanı iyileştirir.*

– Guy Finley, *Sevebilmek*

Hayatınızda bir eş adayınız olabilir ya da olmayabilir. Eğer günün birinde evlenmek veya sağlıklı bir ilişkim olsun istiyorsanız önceliğiniz kendinizi bilmek olmalı. Duygusal bir ilişkiniz olmasa dahi kendini bilme ihtiyacını gidermek için sadece birey olarak kendimizi bilmek başlı başına bir erdem, hayatımıza ve ilişkilere yön verecek kadim bir bilgidir. İyi bildiğimiz konularda kendimizi duruma hâkim hisseder, kendimize güveniriz. Korkularımız ve kaygılarımız azalır. Bilmek insanı sakinleştirir, kontrollü hissettirir. Tasavvufta ve birçok felsefi disiplinde “kendini bilmek” kavramı insanın her şeyden önce kendini tanıması, kendi içdünyasının kapılarını aralaması, kendine büyüteç tutması demektir. Filozof Sokrates’ten bu yana insan “kendini bilen” bir varlık olması gerektiği yönünde düşünülmüştür. Platon’un, *I. Alkibiades* diyalogunda, Sokrates ve âşığı, kendini beğenmiş burnu havada Alkibiades arasında geçen, insanın kendi özünü bilme çabası doğrultusunda bir konuşmada kendini bilmek şöyle geçiyor:

Sokrates: Özümüzü bilmek için ne yapmalıyız? Bunu bilirsek, ne olduğumuzu da bilmiş oluruz demiştik. Tanrılar aşkına Alkibiades. Şu, demin sözünü ettiğimiz Delphoi’deki yazı ne demektir? İyice anlıyor muyuz?