

Kocama Anlatamadıklarım

Türk Evliliklerinde Sessizlik Duvarı
ve İşte Biriken Kırgınlıklar

Köksal Lemi Önen

HER
SESSİZLİK
BİR ÇIĞLIĞIN
GÖLGESİDİR.



Kendimi kaybetmeden
sevilmeyi
hak ediyorum.



BU KİTAP SANA NE KAZANDIRACAK?

Bu sayfalar; yıllardır yuttuğun o cümlelerin, "Aman huzurumuz kaçmasın" diyerek ertelediğin kendi varlığının ve evliliğin görünmez yükleri altında ezilen ruhunun dürüst bir aynasıdır.

Bu kitabı bitirdiğinde;

- Kendi sınırlarını suçluluk duymadan çizmeyi,
- Yalnızlaşmadan da kendi hayatının başrolü olabilmeyi,
- Şiddetsiz ama sarsılmaz bir öz-saygıyla sesini duyurmayı,
- Ve en önemlisi; kendini kaybetmeden de sevilmeyi hak ettiğini iliklerine kadar hissedeceksin.

Bu bir sitem kitabı değil; senin kendi içindeki o uyuyan güce ve öz-değerine giden en cesur uyanış yolculuğundur.

KÖKSAL LEMİ ÖNEN

Kiss Kiss Kiss

Lemi Önen

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

"Sadece evi toplamıyorum; bu evdeki herkesin hayatını, geleceğini, unutulmaması gerekenlerini zihnimde taşıyorum. Ve en çok da bu taşıma eyleminin görülmeyişi altında eziliyorum."

1. "Sadece Mutfak Değil, Zihin de Ağzına Kadar Dolu"

Bunu okuyan pek çok kadının içinden "Ah, keşke sadece mutfaktaki bulaşıklar olsaydı..." dediğini duyar gibiyim. Çünkü fiziksel yorgunluk bir şekilde uyuyunca geçer. Dinlenirsin, bir kahve içersin, bedeninin kendine gelir. Ama zihinsel yorgunluk öyle değildir; uyutmaz, nefes aldırılmaz.

Peki nedir bu Zihinsel Emek?

Evliliğin ilk günlerinde o kadar görünmezdir ki... Çocuğun aşı takvimini takip etmek, biten deterjanı akla not etmek, eşinin yarınki önemli toplantısı için gömleğini kontrol etmek, kayınvalidenin doğum gününü unutmamak, buğday alerjisi olan çocuğa okula giderken ne beslenme konulacağını planlamak... Bunların hiçbiri "iş" gibi görünmez. Dışarıdan bakıldığında kadın sadece koltukta oturuyordur. Ama o sırada zihninde 40 tane sekme aynı anda açıktır ve arka planda devasa bir işlemci çalışıyordur.

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

Erkek genellikle sadece yapacağı "görevi" görür. Kadın ise o görevin planlanmasını, takibini, zamanlamasını ve doğuracağı sonuçları üstlenir. İşte bu yüzden erkek "Bana söyleseydin yapardım" dediğinde kadın çileden çıkar. Çünkü mesele yapılması değil, sürekli 'düşünen ve hatırlatan Proje Müdürü' olmak zorunda kalmaktır.

2. Diyalog Analizi: "Bana Söyleseydin Yapardım!"

Birçok evde haftada en az bir kez yaşanan, görünüşte çok basit ama derinde devasa bir anlayış farkını barındıran o klasik akşamüstü diyaloguna koçluk gözüyle bakalım.

Kadın: (Tezgahın başında, bir yandan yemek karıştırıp bir yandan okuldan gelen çocuğun çantasını boşaltırken, bitkin bir sesle) "Çöpü yine ben çıkardım. Akşamdan beri kapının önünde duruyordu..."

Erkek: (Salonda koltukta elinde telefonla) "Aman hayatım, söyleseydin çıkarırdım! Niye taşıımıyorsun ki sanki? Söyleseydin hallederdim, haberim yoktu."

Kadın: (İçinden geçen) "Haberin olması için gözünün önündeki poşeti görmek yerine benim sana bir patron gibi talimat mı vermem gerekiyor? Neden bu evin tek yöneticisi benim?"

Erkek: (İçinden geçen) "Kadına bak ya, iyilik de yaramıyor. Bağırıp çağıracağına 'Şunu atar mısın' dese atacaktım. Durduk yere kavgaya çıkarıyor."

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

Satır Arası Okuması:

Erkek burada kendisini "yardımsever bir eş" olarak görüyor. "Söyleseydin yapardım" cümlesi onun zihninde bir iyi niyet göstergesidir. Ancak kadının dünyasında bu cümle; "Bu evin tek sorumlusu sensin. Ben sadece senin emir kulunum. Evi sen yönet, takibini sen yap, bana da iş ver yapayım" anlamına gelir. Kadın bir hayat arkadaşı ararken, evde sürekli iş delege etmek zorunda kaldığı bir Stajyer ile yaşadığını hissederek.

Vaka İncelemesi 1: Ayşe ve Burak – "Görünmeyen CEO" Olmanın Ağır Faturası

Ayşe 34 yaşında, özel bir şirkette finans uzmanı olarak çalışan son derece pratik bir kadın. Eşi Burak ile 6 yıldır evliler ve 4 yaşında Efe adında bir oğulları var. Ayşe seansa geldiğinde gözlerinin altı morarmış, omuzları çökmüş ve cümleleri kesik kesikti.

"Hocam," dedi, "ben işte de insan yönetiyorum ama eve geldiğimde yaşadığım zihinsel karmaşanın yanında iş yerim tatil gibi kalıyor."

Şiddet yoktu, aldatma yoktu, hatta Burak "Süpürgeyi aç" denildiğinde ikaz etmeden süpürüyordu. Ama sorun şuydu: Burak evde sıfır inisiyatif alıyordu. Çocuğun kreşinden kombi bakımına kadar her şey Ayşe'nin zihnindeydi. Bir akşam sadece bir bardak su döküldü diye ağlama krizine girmişti.

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

Bir koç olarak Ayşe'ye teşhis koymak ya da "Eşinle otur konuş, görev dağılımı yap" gibi tavsiyeler vermek yerine, ona kendi zihinsel yükünün kaynağını gösteren şu güçlü soruyu sordum:

"Ayşe, Burak'ın bir şeyleri düşünmesine fırsat kalmadan senin zihninde o sekmenin çoktan açılmış olmasında, senin hangi kontrol ihtiyacın hizmet alıyor?"

Ayşe bir an durdu. Gözleri büyüdü. Uzun bir sessizlik oldu. "Ben..." dedi kırılgan bir sesle, "ben kontrolü bırakırsam her şeyin mahvolacağını sanıyorum. Annem de böyleydi. Bir şey aksarsa başarısız bir kadın olacağımdan korkuyorum. Burak'a fırsat bile vermiyorum ki! O düşünmeden ben çoktan planlamış oluyorum."

O seanstaki uyanış anı (Aha! anı) şuydu: Ayşe, yaşadığı tükenmişliğin sadece eşinin ilgisizliği değil, kendi **mükemmeliyetçi kontrol ihtiyacı** yüzünden de beslendiğini fark etti.

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Seansın sonunda Ayşe'ye "Bu kontrol zırhını 1 derece gevşetmek için bu hafta kendi iradenle atacağın ilk adım ne olurdu?" diye sordum. Ayşe eylemini kendisi seçti: "Bu hafta sonu Efe'nin kıyafet ve beslenme takibini tamamen Burak'a devredeceğim. Yanlış kombinlese de, beslenmeye sevmediği bir şey koysa da asla müdahale etmeyeceğim. Bırakacağım, o alanın sorumluluğunu kendisi tecrübe etsin."

EVİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK



Vaka İncelemesi 2: Merve – "Sorumluluk Almayan Partner" Kısır Döngüsü

Merve 29 yaşında, sınıf öğretmeni. Eşi Serkan mühendis. 3 yıllık evliler. Merve'nin içinde biriken o sinsi öfke ilişkilerini kemirmeye başlamıştı.

"Hocam," dedi, "markete gidilecek, Cuma akşamından liste yapıyorum. Serkan'a 'Mutfakta ne eksik bir bak' diyorum. Dolabın kapağını 5 saniye açıp 'Her şey var' diyor. Bakıyorum; peynir bitmiş, yumurta yok... O bakmıyor ki! Bakmış olmak için bakıyor. Çünkü biliyor ki arkasından Merve kontrol edecek. Kendimi bu evde tek yetişkin gibi hissediyorum."

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

Serkan'ın durumu ise tipik bir "Öğrenilmiş Çaresizlik" örneğiydi. Merve geçmişte Serkan'ın yaptığı alışverişleri beğenmemiş, dizdiği bulaşık makinesini arkasından yeniden düzenlemişti. Serkan da zihnen ve eylemen geri çekilmişti.

Seansta Merve'ye bir yönlendirme yapmadım. Ona şu aynayı tutan güçlü soruyu yönelttim:

"Merve, Serkan'ın evdeki sorumluluklarda çırak kalmasında, senin patron rolünden vazgeçmeyişinin nasıl bir payı olabilir?" Merve önce defansa geçmek istedi ama sonra derin bir nefes aldı. "Ben onun yaptığı işi beğenmeyip arkasından düzeltiyorum," dedi. "O da 'Nasıl olsa beğenmiyor' deyip elini çekiyor. Ben farkında olmadan onu bu evde bir kiracıya dönüştürmüştüm."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Merve kendi farkındalığıyla şu kararı aldı: "Bu hafta market alışverişinin tüm sürecini Serkan'a devrediyorum. Eksik bir şey alsa da, unutsa da 'Neden almadın' demeyeceğim. Benim için en büyük eylem, onun deneyimlemesine izin vermek ve sessiz kalmak olacak."

5. Vaka İncelemesi 3: Selin – "Eşimin Annesi Olmaktan Nasıl İstifa Ederim?"

Selin 41 yaşında, iki çocuk annesi. Eşi Hakan ile 15 yıllık evliler. Selin'in yaşadığı zihinsel yük artık fiziksel bir rahatsızlığa, kronik sırt ağrılarına dönüşmüştü.

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

"Ben Hakan'ın karısı mıyım, yoksa 3. çocuğu olan büyük oğlumun annesi miyim bilmiyorum," diyordu. Hakan dışarıda milyonluk bütçeler yöneten bir adamdı ama eve gelince cüzdanını nerede bıraktığını, randevularını, kendi öz annesinin ilacını bile Selin'e soruyordu. Aralarındaki tutku ve romantizm tamamen bitmişti.

Seansta Selin'e annelik rolünün altında yatan duygusal ihtiyacı keşfetmesi için şu güçlü soruyu sordum:

"Selin, Hakan'ın hayatını bu kadar kolaylaştırıp ona 'annelik' yaparken, kendi içindeki hangi arzulanan ve değer gören 'kadını' ertelemek zorunda kalıyorsun?"

Selin gözyaşlarına hakim olamadı. "Ben sevilmenin yolunu hizmet etmek sanmışım," dedi. "Annemden öyle gördüm. Her şeye koşturursam vazgeçilmez olurum sandım. Ama ben koşturdukça Hakan beni karısı olarak değil, evin idarecisi olarak görmeye başladı. Kadınliğımı o kapının dışında bıraktım."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Selin seans sonunda şu eylem adımını kendisi kurguladı: "Hakan bana kişisel eşyalarının veya kendi sorumluluklarının yerini sorduğunda, öfkelenmeden sakın bir sesle 'Bilmiyorum hayatım, koyduğun yerdedir' diyeceğim. Ona annelik yapmayı bırakıp, kendi kişisel hobilerime vakit ayırarak 'Kendi Hayatımın Kadını' olmaya odaklanacağım."

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK



6. Çocuk Annesi Olmaktan Çıkıp "Evin Annesi" Olmak

Evliliğin ilk yıllarında rol dağılımları az çok dengelidir. Ama ne zaman ki o eve bir bebek girer ya da yıllar geçer, kadının üzerine görünmez bir önlük giydirilir. Kadın artık sadece çocuğunun değil; eşinin, evin, hatta eşinin akrabalarının da "bakıcısı ve takipçisi" haline gelir.

"Ceketini as," "İlacını içtin mi?," "Anneni aradın mı?," "Anahtarını aldın mı?"...

Bu cümleler ilk bakışta bir kadının şefkati gibi görünebilir. Oysa zamanla kadını erkeğin gözündeki bir "partner" olmaktan çıkarıp bir "ebeveyn" konumuna oturtur.

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

Bir kadın eşine annelik yapmaya başladığı an, aralarındaki yetişkin ilişkisi zehirlenir. Erkek evde sorumluluk almayan bir ergene dönüşürken; kadın her şeyi kontrol etmek zorunda kalan, gergin, sürekli söylenmek zorunda kalan bir anneye dönüşür. Ve acı olan şudur: Kimse ergenleşmiş bir adama ya da kendisine annelik yapan bir kadına tutkuyla arzu beslemez.

7. Diyalog Analizi: "Sen Zaten Benden Daha İyi Yapıyorsun"

Bu cümle, erkeklerin evdeki sorumluluklardan sıyrılmak için kullandığı en sinsi, en tatlı zımparadır.

Erkek: (Koltukta yayılmış, televizyona bakarken) "Hayatım, çocuğun ödevine bir baksana. Sen öğretmen gibisin valla, anlatışın harika. Ben yapınca çocuk dinlemiyor zaten, senin elin daha yatkın."

Kadın: (Elinde ütüyü, yorgun bir tebessümle) "İyi tamam, getir bakayım..."

İç Sesi (Kadın): "Övüldüm mü, yoksa yine bir iş üzerime mi yıkıldı anlamadım ama madem ben daha iyi yapıyorum, yine ben yapayım."

İç Sesi (Erkek): "Harika! Bir iki iltifatla bu akşamki ders çalıştırma eziyetinden kendimi kurtardım. Üstelik kadın mutlu oldu."

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEĞ

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Bu diyalogda erkek, yetersizlik gösterisi sergileyerek sorumluluktan kaçır. Kadın ise bu iltifata kanıp işi devraldığında tuzağa düşer. Kadın kendisini "yeterli ve becerikli" hissederken, aslında karşı tarafın tembelliğine ve zihinsel konforuna hizmet ediyordur.

Vaka İncelemesi 4: Nihan – Tatilde Bile Kapanmayan Sekmeler

Nihan 36 yaşında, bir mimarlık bürosunda proje yöneticisi. Eşi Cenk ile 8 yıldır evliler. Yaz tatilinden yeni dönmüşlerdi ve Nihan "Tatilden sonra kendimi bu kadar bitkin hissedeceğimi hiç düşünmemiştim" diyerek seansa başladı.

Cenk "Çok yorulduk, bir Ege turu yapalım" demişti. Ama fikri attıktan sonra geri çekilmişti. Nereye gidilecek, hangi otelde kalınacak, bütçe ne kadar, uçak biletleri ne zaman alınacak, çocuğun güneş kremi ve sinek spreyi alındı mı... Hepsini Nihan planlamıştı. Döndüklerinde Cenk "İnanılmaz dinlendim" derken, Nihan tükenmişti.

Nihan'a şu güçlü soruyu sordum:

"Nihan, Cenk'in tatilde sadece bir 'konuk' gibi davranmasına izin verirken, sen kendi dinlenme hakkından vazgeçmeyi ne zaman ve nerede kabul ettin?"

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

Nihan duraksadı. "Ben hayır diyemiyorum ki," dedi. "Eğer ben planlamasaydım o tatil organize olamazdı diye korktum. Yani yine kendi korkumun esiri oldum. Oysa 'Ben bu tatilin organizasyonunu yapmıyorum, sen ne planlarsan ona uyacağım' deyip arkama yaslanabilirdim."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Nihan seans sonunda kendi sınırını şöyle çizdi: "Önümüzdeki hafta sonu kaçamağında hiçbir şeye dokunmayacağım. Cenk ne planlarsa, hangi restorana götürürse oraya gideceğim. Kusursuz bir organizasyon olmasa da, zihnimi dinlendirme hakkıma sahip çıkacağım."



EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

9. "Mükemmel Ev Hanımı / Kusursuz Anne" Tuzağı

Zihinsel yükün bu kadar büyümesinin tek sorumlusu erkekler mi?

İğneyi biraz da kendimize batırmamız gerekiyor.

Pek çok kadın, kendi değerini "her şeye yetiştirilme" kapasitesiyle ölçer. Çocuk kusursuz beslensin, ev lekesiz olsun, misafir geldiğinde 5 çeşit ikram hazır bulunsun, eşinin gömlekleri jilet gibi olsun... Bu toplumsal şartlanma, kadının zihnine verilmiş en büyük zehirdir.

Kadın her şeye yetiştirmeye çalıştıkça, etrafındakiler bu durumu "normal" kabul etmeye başlar. Bir süre sonra kadının yaptığı o devasa düzenleme ve planlama eylemi, bir üstünlük ya da fedakarlık olarak değil; kadının varsayılan görevi olarak görülür. Mükemmeliyetçilik, kadının kendi eliyle inşa ettiği ve içine girdiği altın bir kafestir. Kusursuz olmaya çalışırken kendi ruhunuzu kusarsınız.

Vaka İncelemesi 5: Elif – Kontrolü Gevşetmenin Cesareti

Elif 31 yaşında, bir çocuk annesi. Evin düzeni konusunda o kadar takıntılıydı ki, eşi Tolga akşam eve geldiğinde salonda bir bardak bıraktığında Elif'in içi çekiliyordu. Geceleri herkes uyuduktan sonra saat 1'e kadar yarının yemeğini yapıyor, çamaşır katlıyordu.

EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL EMEK

Tolga bir gün "Elif, sen bu evde bir robot gibisin. Seninle sohbet edemiyoruz" dediğinde Elif yıkılarak seansa gelmişti.

Elif'e şu güçlü soruyu yönelttim:

"Elif, bu evde her şey senin istediğin gibi kusursuz olduğunda ödediğin bedel ne, gerçekten kazandığın şey ne?"

Elif gözlerini kaçırdı. "Bedeli kendi neşem ve evliliğim... Kazandığım ise sadece sahte bir kontrol duygusu. Mükemmel olmak isterken yalnızlaşıyorum" cevabını verdi.

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Elif kendi farkındalığıyla şu eylem adımını belirtti: "Bu hafta Tolga'nın salondaki dağınıklıklarına müdahale etmeyeceğim. Akşam yemeği yapamadığım günlerde kendimi suçlamayıp 'Bu akşam yemeği sen halleder misin?' diyerek koltuğa uzanacağım."

11. Kendine Koçluk: Görünmeyen Yükü Bırakma Soruları

Eğer zihninizdeki o 40 sekmeyi kapatmak ve kendi hayatınızın merkezine geçmek istiyorsanız, kendinize şu soruları sorma cesaretini gösterin:

"Bu görevi şu an yapmazsam, en kötü ne olur?" (Gerçekten bir felaket mi çıkar, yoksa sadece sizin zihninizdeki kontrol duygusu mu zedelenir?)

BÖLÜM
1**EVLİLİĞİN GÖRÜNMEZ YÜKÜ – ZİHİNSEL
EMEK**

"Eşimin sorumluluk almasına izin vermeyerek, farkında olmadan onu yetersizleştiriyor olabilir miyim?"

"Kendi değerimi, başkalarının hayatını kolaylaştırma derecemle mi ölçüyorum?"

"Bugün zihnimdeki hangi açık sekmeyi kapatıp kendime öz-şefkat alanı açabilirim?"

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

"Bize bakanlar evli sanıyor. Oysa biz aynı evde yaşayan iki kiracıyız. Üstelik birbirinin dilini unutmuş iki yabancı kiracı..."

1. Duvarlar Arasında Yeşeren Kalabalık Yalnızlık

İnsan en çok ne zaman yalnız hisseder? Tek başına bir dağ başında durduğunda mı, yoksa çok sevdiği bir adamın hemen yanı başında otururken onun gözlerinin içine bakıp da duvarla karşılaştığında mı?

Duygusal ihmal, gürültülü bir kavga değildir. Şiddet gibi görünmez, aldatma gibi somut bir kanıtı yoktur. Aksine, inanılmaz derecede sessiz, sinsî ve sakindir. Dışarıdan bakıldığında ortada hiçbir sorun yok gibidir. Eve ekmek geliyordu, faturalar ödeniyordu, hafta sonu akraba ziyaretleri yapılıyordu. Ama o evin içinde bir kadının ruhu açlıktan ölüyordu.

Erkek genellikle bunu "Sorunsuzluk" zanneder. "Karımı dövmüyorum, sövmüyorum, içkim yok, kumarım yok; daha ne istiyor?" diye düşünür. Kadın ise o evin içinde görünmezleştğini, duyulmadığını ve sadece bir "ev işleyiş ögesi" haline geldiğini hisseder. Duygusal ihmal, fiziksel şiddetten farklı olarak bedende değil, ruhta morluklar bırakır.

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

2. Diyalog Analizi: "Sen de Her Şeyden Bir Şey Çıkarıyorsun!"

Evdeki duygusal yoksunluğu dile getirmeye çalışan bir kadınla, bunu "mızızlık" olarak tanımlayan erkeğin o yıkıcı karşılaşması:

Kadın: (Televizyon izleyen eşinin yanına oturur, tereddütle)
"Canım, biraz konuşabilir miyiz? Bana sanki son zamanlarda hiç bakmıyorsun, birbirimizden çok uzaklaştık..."

Erkek: (Gözlerini ekrandan ayırmadan) "Yine ne oldu hayatım? İşten yeni geldim, yorgunum. Karnın tok, sırtın pek. Ne eksiğin var söylesene?"

Kadın: (Gözleri dolarak) "Benim eşyaya ya da paraya ihtiyacım yok. Benim sana, senin ilgine, bir tatlı sözüne ihtiyacım var..."

Erkek: (Derin bir iç çekip kumandayı sehpaye fırlatarak) "Off! Valla bıktım senin bu sürekli sorun çıkarmanızdan. Huzurumuz kaçmasın diye susuyorum ama sen her şeyden bir dram yaratıyorsun!"

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek burada evliliği "maddi ve lojistik ihtiyaçların karşılanması" olarak tanımladığı için, kadının duygusal talep ve özlemlerini "şımarıklık" veya "sebepsiz kriz" olarak algılar. Kadın ise bir eşyadan farkı kalmadığını hissettiği o derin yetersizlik duygusuyla kıvrılır. Erkek savunmaya geçip kapıyı kapattığında, kadın bir kez daha o "Sessizlik Duvarı"na çarpar.

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

Vaka İncelemesi 1: Zeynep – "Gözlerinin İçi Gülmeyen Kadın"

Zeynep 38 yaşında, 12 yıllık evli ve iki çocuk annesi. Seansa ilk geldiğinde sandalyesinin ucuna eğreti bir şekilde oturmuştu. Ses tonu o kadar kısıktı ki, sanki kendi sesini çıkarmaktan bile çekiniyordu.

"Hocam," dedi, "kocam Ahmet iyi bir insandır. Kimseye zararı yoktur. Ama ben bu evde bir hayalet gibiyim. Akşam eve gelir, yemeğini yer, eline telefonunu alır veya televizyonun karşısında uyuklar. Günümün nasıl geçtiğini sormaz. Yüzüme bakmaz. Yan yana otururuz ama aramızda Çin Seddi var gibi. Ben bu adamın neyiyim bilmiyorum."

Ahmet için evlilik; işten eve gelmek, yemeğini yemek ve dinlenmekten ibaretti. Zeynep'in içsel yalnızlığını hiç fark etmemişti. Zeynep ise eşine bu durumu defalarca söylemiş, tartışmış, ağlamış ama her defasında "Sen çok hassassın" cevabını alarak daha da kabuğuna çekilmişti.

Zeynep'e zihnindeki ve ilişkisindeki düğümü açması için şu güçlü soruyu sordum:

"Zeynep, Ahmet'in sana veremediği duygusal ilgiyi ondan talep etmek için harcadığın bu devasa enerjiyi, kendi içindeki öz-değeri beslemeye harcasaydın hayatında ne değiştirdi?"
Zeynep gözlerini tavana dikti. Uzun bir sessizlik oldu.

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

"Ben..." dedi titreyen bir sesle, "ben varlığımın onayını ve kadınlığımın değerini tamamen Ahmet'in gözlerine bağlamışım. O bana bakmayınca kendimi yok sayıyorum. Kendi hayatımın kaynağını ona teslim etmişim."

Zeynep, eşinin duygusal yetersizliğinin kendi "değersizliğinden" kaynaklanmadığını, Ahmet'in kendi duygusal dünyasının sığılığıyla ilgili olduğunu o an fark etti.

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Zeynep seans sonunda şu eylem adımını belirledi: "Ahmet'ten ilgi dilenmeyi bırakacağım. Akşamları onun telefonuna bakmasını izlemek yerine, kendime bir okuma kulübü bulacağım ve kendi ilgi alanlarıma yatırım yaparak kendi yaşam enerjimi yeniden kazanacağım."



DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

Vaka İncelemesi 2: Hande – "Paralel Hayatlar Yaşamak"

Hande 32 yaşında, bir mimar. Eşi Onur ile 5 yıldır evliler. Çocuğu olmayan, dışarıdan bakıldığında sürekli seyahat eden, oldukça modern bir çift. Ancak Hande seansa geldiğinde ağlama krizleri içerisindeydi.

"Biz Onur'la sadece ev arkadaşız," diyordu. "Sabah çıkıyoruz, akşam geliyoruz. Pazar günleri brunch'a gidiyoruz, fotoğraflar çekiliyoruz. Ama eve döndüğümüzde Onur kendi çalışma odasına çekiliyor, ben salonda kalıyorum. Birbirimizin ne hissettiğini, neye üzüldüğünü bilmiyoruz. Hayatlarımız birbirine temas etmeden paralel akıp gidiyor."

Hande, Onur'u değiştirmek, onu daha romantik ve paylaşılan biri yapmak için yıllarca çabalamıştı. Onur ise duygusal paylaşımlardan korkan, duygularını ifade etmekten kaçınan bir yapıya sahipti.

Hande'ye şu güçlü soruyu yönelttim:

"Hande, Onur'un duygusal kapılarını zorlayıp içeri girmeye çalışırken, kendi kapını kapatıp içinde neleri feda ettiğini fark ediyor musun?"

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

Hande derin bir nefes aldı. "Ben onun kapısını çalmaktan kendi odamda yalnız kaldım," dedi. "Ondan alamadığım yakınlık yüzünden kendime öfkeleniyorum. Kabul etmeliyim ki, ben Onur'u değiştiremem. Sadece kendimi bu paralel akışın içinde nasıl konumlandıracağıma karar verebilirim."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Hande kendi kararıyla şu adımı attı: "Onur'a zihinsel bir baskı kurmayı bırakacağım. Haftada bir gün sadece ikimizin ekranlardan ve işten uzak kalacağı bir 'bağ kurma zamanı' teklif edeceğim. Eğer buna yanaşmazsa, bu ilişkinin geleceğini kendi sınırlarım doğrultusunda yeniden değerlendireceğim."

Vaka İncelemesi 3: Aslı – "Temasın Bittiği Yerde Ruh Kurur"

Aslı 45 yaşında, 20 yıllık evli bir kadın. Seansa geldiğinde en çok şikayet ettiği şey, ilişkilerinde sözel iletişimin yanı sıra fiziksel ve duygusal temasın tamamen yok olmasıydı.

"Hocam," dedi, "eşim Murat bana en son ne zaman sarıldı hatırlamıyorum. Yolda yürürken elimi tutmaz. Evde yanımdan geçerken omzuma dokunmaz. Ben kendimi sadece anne, çamaşır yıkayan, yemek yapan bir robot gibi hissediyorum. Bir kadının dokunulmaya, sevmeye, arzulanmaya ihtiyacı var. Benim bedenim de ruhum da kurudu."

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

Aslı, eşinin bu soğukluğunu kendi yaşlanmasına, bedeninin değişmesine bağlıyor ve derin bir yetersizlik hissiyle kıvranıyordu.

Aslı'ya kendi beden algısını ve öz-sevgisini keşfetmesi için şu güçlü soruyu sordum:

"Aslı, Murat senin elini tutmadığında zihninde oluşan o 'Ben artık sevmeye layık değilim' cümlesi gerçekten senin gerçeğin mi, yoksa geçmişten taşıdığın bir yara mı?"

Aslı'nın gözünden bir damla yaş süzüldü. "Çocukluğumda da babam beni hiç kucağına almazdı," dedi. "Ben sevgisizliği hep kendimde bir kusur var sandım. Murat dokunmayınca da kendimi çirkin ve değersiz hissettim. Oysa sorun benim bedenim veya değerim değil, Murat'ın sevgisini dokunarak gösteremeyen yapısıymış."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Aslı seans sonunda şu karara vardı: "Murat'ın temassızlığını kendi kadınlığımın bir reddi olarak almayı bırakıyorum. Kendi bedenimle yeniden barışmak için dans kursuna başlayacağım ve ona 'Sana dokunulmaya ihtiyacım var' cümlesini bir suçlama olarak değil, kendi duygumu ifade ederek söyleyeceğim."

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

6. Duygusal Yoksunluğun Bedenleşmiş Hali: Somatizasyon

Duygusal ihmal sadece ruhu değil, bedeni de çürütür. İfade edilemeyen kırgınlıklar, "Aman huzurumuz kaçmasın" diye yutulan cümleler, paylaşılmayan hüznler bedende kendilerine bir çıkış yolu ararlar.

Evliliğinde duygusal olarak ihmal edilen kadınların çoğunda şu bedensel sinyaller görülür:

- Kronik baş ağrıları ve migren atakları
- Mide ve bağırsak rahatsızlıkları (Spastik kolon, reflü)
- Sebepsiz sırt, boyun ve omuz ağrıları (Fibromiyalji)
- Sürekli geçmeyen bir yorgunluk ve uyanamama hali

Beden, zihnin susmak zorunda kaldığı yerde çığlık atar. "Ben burada görünmüyorum, duyulmuyorum!" mesajını ağrılarla verir.

7. Diyalog Analizi: "Geçer Hayatım, Abartıyorsun"

Kadın bedensel veya duygusal acısını paylaştığında erkeğin gösterdiği yetersiz empatinin dökümü:

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

Kadın: (Eli belinde, bitkin bir halde koltuğa oturur) "Sırtımın ağrısından duramıyorum yine. İçimde bir ağırlık var, sanki hiç geçmeyecek..."

Erkek: (Televizyondan başını kaldırmadan) "Rüzgarda kalmışsındır hayatım. Bir kas gevşetici sür geçer. Amma abarttın sen de son zamanlarda."

Kadın: (İçinden geçen) "Sırtım rüzgardan değil, bu evdeki yalnızlığın yükünü tek başına taşımaktan ağrıyor. Ama bunu sana anlatsam da anlamayacaksın..."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek olay odaklıdır; sorunu hemen fiziksel bir nedene (rüzgara) bağlar ve pratik bir çözüm (kas gevşetici) sunarak konuyu kapatır. Kadın ise fiziksel ağrısının arkasındaki duygusal görünmezliğin şefkatle kucaklanmasını bekler. Alınamayan o şefkat, ağrıyı daha da derinleştirir.

Vaka İncelemesi 4: Sibel – "Geçmeyen Mide Ağrılarımın Sebebi"

Sibel 39 yaşında, bir bankacı. Yıllardır şiddetli gastrit ve mide spazmları yaşıyordu. Doktorlar fiziksel bir sebep bulamayınca onu psikolojik desteğe yönlendirmişlerdi.

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK

Seansımızda Sibel'in eşi Kaan ile olan ilişkisini inceledim. Kaan son derece mantıklı, duygulara yer vermeyen, Sibel ağladığında "Yine krizin tuttu" deyip odayı terk eden bir adamdı. Sibel, Kaan'a hissettiklerini anlatamadığı her tartışmanın ardından mide kramplarıyla kıvranıyordu.

Sibel'e şu güçlü soruyu sordum:

"Sibel, Kaan'a söyleyemeyip yuttuğun o öfke ve kırgınlık cümleleri midende nasıl bir yüke dönüşüyor olabilir?"

Sibel gözyaşlarına boğuldu. "Ben tartışmamak için her şeyi içime atıyorum," dedi. "Kaan kızmasın diye susuyorum, incindiğimi belli etmiyorum. O cümleler boğazımda tıkanıyor ve mideme oturuyor. Ben aslında Kaan'ın soğukluğunu hazmedemiyorum."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Sibel seans sonunda şu kararı aldı: "Mide ağrılarımın kaynağı bastırdığım duygularım. Artık sustuğum şeyleri içime atmak yerine, Kaan'a 'Bu söylediğin beni incitiyor' diyerek kendi duygusal sınırlarımı ifade edeceğim. Bedenimi başkalarının rahatı için feda etmeyeceğim."

DUYGUSAL İHMAL – AYNI EVDE İKİ YABANCI OLMAK



9. Kendi Hayatında Görünür Olmak: İhmali Kırma Soruları

Eğer siz de aynı evde bir yabancıyla yaşıyormuş gibi hissediyorsanız ve bu duygusal yoksunluk ruhunuzu kurutuyorsa, kendinize şu soruları sorma cesaretini gösterin:

1. "Eşimin bana göstermediği ilgiyi ve değeri, ben kendime gösteriyor muyum?"
2. "Onun beni duyması için bağırarak veya susmak yerine, kendi duygumu net bir dille ifade edebiliyor muyum?"
3. "Bu ilişkide varlığımı sürdürebilmek için kendi kadınlığımdan ve neşemden ne kadar taviz verdim?"
4. "Bugün, eşimin onayından bağımsız olarak kendi ruhumu doyuracak hangi küçük adımı atabilirim?"

TÜRKİYE'DEKİ KOCA ARKETİPLERİ – HANGİ ERKEKLE EVLİSİNİZ?

"Kocanı değiştiremezsin ama onun ilişkideki duruşunu ve senin buna verdiği tepkiyi okumayı öğrendiğinde, oyunun tüm kurallarını yeniden yazabilirsin."

1. Rollerin Gölgesinde Yaşayan Erkekler

Türk toplumunda erkekler "evliliğe hazırlanan" değil, genelde "evlendirilen" bir zihniyetle büyütülür. Sorumluluk almak, duygusal olgunluk göstermek, bir kadının iç dünyasını anlamak çoğu erkeğe öğretilmemiş birer yabancı dildir. Evliliğin içine girdiklerinde ise kendi çocukluk yaraları, toplumun üzerlerine yüklediği kalıplar ve ailelerinden gördükleri ezberlerle hareket ederler.

Bir kadın olarak eşinin hangi arketipe (davranış modeline) yakın olduğunu anlamak, ona karşı duyduğun o öfkeyi yönetmenin ve ilişkiye sağlıklı bir sınır çizmenin ilk adımıdır. Çünkü düşmanını değil, "karşıdaki insanın sınırlarını" tanıdığında savunmadan çıkıp çözüm üreten bir ICF farkındalığına ulaşırsın.

2. Arketip 1: "Odasında Yaşayan" İlgisiz Koca

Bu erkek tipi evdedir ama aslında evde yoktur. Şiddeti yoktur, aldatmaz, işinden eve gelir. Ancak fiziksel olarak salondaki koltukta otururken ruhsal olarak çok uzaktadır. Ekranlar (telefon, televizyon, bilgisayar oyunları) onun en büyük sığınağıdır.

TÜRKİYE'DEKİ KOCA ARKETİPLERİ – HANGİ ERKEKLE EVLİSİNİZ?

- Temel Özelliği: Duygusal yakınlıktan korkar. Kadının derin bir konu açma ihtimaline karşı sürekli "meşgul" veya "yorgun" rolü oynar.
- İçsel Korkusu: "Kadının duygusal beklentilerini karşılayamayacağım ve yetersiz kalacağım" kaygısı.

Diyalog Analizi: "İşten Geldim, Zaten Yorgunum"

Kadın: "Günün nasıl geçti? Biraz konuşalım mı, bu ara hiç baş başa kalamıyoruz..."

Erkek: (Gözünü telefondaki videodan ayırmadan) "Ne konuşacağız hayatım? Gün aynı gün işte. Bütün gün insanlarla uğraştım, bırak da evde iki dakika kafamı dinleyeyim."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek, kadının "bağ kurma" davetini bir "iş veya hesap verme" olarak algılar. Kendi duygusal sığığını gizlemek için "yorgunluk" zırhına bürünür.

Vaka İncelemesi 1: Yasemin – "Sessizlikte Boğulan Evlilik"

Yasemin 35 yaşında, lise edebiyat öğretmeni. Eşi Tarık ile 7 yıldır evli. Yasemin seansa geldiğinde, "Ben bu adamın hayatında bir mobilya mıyım yoksa karısı mıyım emin değilim" diyerek söze başladı.

TÜRKİYE'DEKİ KOCA ARKETİPLERİ – HANGİ ERKEKLE EVLİSİNİZ?

Tarık akşam eve gelir gelmez playstation'ın başına geçiyor ya da Reels videoları izleyerek saatleri deviriyordu. Yasemin bağırıp çağırdığında ise "Ben dışarıda içki mi içiyorum, kumarım mı var? Evimde oturuyorum işte!" cevabını veriyordu.

Yasemin'e eşini değiştirmeye çalışmak yerine kendi odağını bulması için şu güçlü soruyu sordum:

"Yasemin, Tarık'ın ekran arkasına kaçışını kişisel bir 'bana değer vermiyor' saldırısı olarak almak yerine, onun duygusal yetersizliği olarak görseydin, kendi neşeni onun ilgisine bağlamaktan nasıl vazgeçerdin?"

Yasemin gözlerini kırıştırdı. "Ben Tarık'ın ilgisini beklerken kendi hayatımı dondurmuşum," dedi. "O ekran karşısında uyuşurken ben de yan koltukta kahrımdan uyuşuyorum. Onun bu sığılığı benim kadınlık değerimi belirleyemez."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Yasemin seans sonunda şu kararı aldı: "Akşamları Tarık'ın ekrandan kafasını kaldırmasını beklemeyeceğim. O oyun oynarken ben kendi kitap kulübüme vakit ayıracağım ve ona 'Benimle bağ kurmak istediğinde buradayım ama hayatımı senin ekranına endekslemeyeceğim' sınırını koyacağım."

TÜRKİYE'DEKİ KOCA ARKETİPLERİ – HANGİ ERKEKLE EVLİSİNİZ?



4. Arketip 2: "Anne Bağımlısı" Sınır Çizemeyen Koca

Türk toplumunun en yaygın arketipidir. Yetişkin bir erkek bedenine sahiptir ama duygusal olarak annesinin göbek bağına henüz kesememiştir. Evdeki kararı karısıyla değil, annesiyle alır.

- Temel Özelliği: Kendi kurduğu çekirdek aileyi koruyamaz. Eşiyle annesi arasında kaldığında sürekli annesini haklı çıkarma eğilimindedir.
- İçsel Korkusu: Annesini hayal kırıklığına uğratma ve "hayırsız evlat" olma suçluluğu.

TÜRKİYE'DEKİ KOCA ARKETİPLERİ – HANGİ ERKEKLE EVLİSİNİZ?

Diyalog Analizi: "O Benim Annem, Ne Yapayım Yani?"

Kadın: "Annenin patavatsızca söylediği o söz beni çok yaraladı. Neden orada durup beni savunmadın?"

Erkek: "Aman hayatım, o yaşlı kadın, ne dediğini biliyor mu? Sen de her şeye alınıyorsun. Büyütme şu konuları, annem kötü niyetle söylemedi."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek, eşini korursa annesine ihanet edeceğini düşünür. Suçluluk duygusundan kaçmak için eşini "aşırı hassas veya alıngan" ilan ederek kendi pasifliğini meşrulaştırır.

Vaka İncelemesi 2: Meltem – "Evimizdeki Üçüncü Kişi"

Meltem 30 yaşında, bir yazılım şirketinde insan kaynakları uzmanı. Eşi Kaan ile 2 yıllık evliler. Meltem seansa kriz anında geldi: "Biz Kaan'la evlenmedik, ben Kaan ve annesiyle 3 kişilik bir ilişkiye girdim."

TÜRKİYE'DEKİ KOCA ARKETİPLERİ – HANGİ ERKEKLE EVLİSİNİZ?

Kaan, pazar kahvaltılarından evin mobilya seçimine kadar her şeyi annesine danışıyordu. Kayınvalidesi çat kapı eve geliyor, Meltem'in düzenine müdahale ediyor, Kaan ise "Annemdir, idare et" diyordu. Meltem sürekli eşyle kavga ediyor ama her kavgada Kaan annesinin tarafına kaçıyordu.

Meltem'e şu güçlü soruyu yönelttim:

"Meltem, Kaan ile annesi arasındaki bu sağlıklı olmayan bağa öfkelenip kayınvalidenle yarışa girmek yerine, Kaan'a 'Bizim evliliğimizin sınırları neresi?' sorusunu sorma cesaretini nasıl gösterirsin?"

Meltem derin bir iç çekti. "Ben kayınvalidemle savaşıırken Kaan'ı tamamen karşı tarafa itmişim," dedi. "Mesele kayınvalidem değil, Kaan'ın benimle yetişkin bir evlilik kurmaya hazır olup olmaması. Ben Kaan ile ikili bir ilişki talep etmeliyim, annesiyle rekabet etmeyi bırakmalıyım."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Meltem seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Kaan'a öfke saçmadan, 'Ben seninle baş başa bir aile olmak için evlendim. Evimizin kararlarının sadece ikimiz arasında alınması benim temel ilişki ihtiyacım. Bu sınırı korumanı bekliyorum' diyeceğim ve kayınvalidemin laflarına doğrudan yanıt vermeyip topu Kaan'a bırakacağım."

TÜRKİYE'DEKİ KOCA ARKETİPLERİ – HANGİ ERKEKLE EVLİSİNİZ?

6. Arketip 3: "Öfkeli ve Kontrolcü" Koca

Bu erkek tipi, kendi içsel yetersizliğini ve güvensizliğini evdeki baskı ve öfke patlamalarıyla maskeleymeye çalışır. Her şeyin kendi istediği gibi olmasını ister, aksi takdirde evde soğuk rüzgarlar eser.

- Temel Özelliği: Kadının özgürleşmesinden, güçlenmesinden ve kendi ayakları üzerinde durmasından içten içe korkar.
- İçsel Korkusu: "Kontrolü kaybedersem terkedilirim ve değersizleşirim."

Vaka İncelemesi 3: Sevda – "Yumurta Kabukları Üzerinde Yürümek"

Sevda 42 yaşında, iki çocuk annesi. Eşi Murat son derece baskın ve çabuk parlayan bir karakterdi. Sevda seansa geldiğinde, "Evde Murat'ın neye kızacağını kestiremediğim için sürekli yumurta kabukları üzerinde yürüyorum. Ağzımızın tadı kaçmasın diye kendi benliğimi yok ettim" diyordu.

Murat, Sevda'nın giydiği kıyafetten, harcadığı paraya, arkadaşlarıyla görüşmesine kadar her şeyi kontrol etmek istiyordu. Sevda ise çatışmadan kaçmak için yıllarca susmuştu.

TÜRKİYE'DEKİ KOCA ARKETİPLERİ – HANGİ ERKEKLE EVLİSİNİZ?

Sevda'ya şu güçlü soruyu sordum:

"Sevda, Murat'ın öfkesinden kaçınmak için kendi sınırlarını bu kadar çiğnetirken, çocuklarına 'bir kadının duruşu' hakkında nasıl bir model sunduğunu fark ediyor musun?"

Sevda'nın gözlerinden yaşlar boşaldı. "Ben çocuklarım huzurlu büyüsün diye susuyorum sanıyordum," dedi. "Ama kızım bana bakıp sinik bir kadın olmayı öğreniyor. Ben Murat'ın öfkesini yönetmek zorunda değilim, ben kendi sınırlarımı korumak zorundayım."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Sevda seans sonunda şu kararı aldı: "Murat sesini yükselttiğinde veya kontrolcü bir tavır sergilediğinde tartışmayacağım. Sakin kalıp 'Bu ses tonuyla seninle konuşmayacağım. Sakinleştiğinde dinlemeye hazırım' deyip odadan çıkacağım ve kendi alanlarımı geri kazanacağım."



TÜRKİYE'DEKİ KOCA ARKETİPLERİ – HANGİ ERKEKLE EVLİSİNİZ?

8. Arketip 4: "Ergenleşmiş" Yetkiyi Devretmiş Koca

Bu erkek tipi, evliliğin tüm idari, finansal ve manevi sorumluluğunu kadına yıkmış; kendisi ise evde sadece "keyfine bakan bir çocuk" rolünü üstlenmiştir.

- Temel Özelliği: İnisiyatif almaz. Bir sorun çıktığında çözmek yerine kadının çözmesini bekler.
- İçsel Korkusu: Sorumluluk alma ve başarısız olma korkusu.

9. Kendine Koçluk: Eşinin Arketipiyle Yüzleşme Soruları

Eşinizin arketipi hangisi olursa olsun, onu değiştiremezsiniz. Ama onunla olan ilişkinizde kendi duruşunuzu değiştirebilirsiniz. Kendinize şu soruları sorun:

1. "Eşimin bu davranış modelini besleyen hangi rolü (Anne, Patron, Mağdur) ben üstleniyorum?"
2. "Onun değişmesini beklerken, kendi hayatımda ertelediğim adımlar neler?"
3. "Bu ilişkide saygı ve dengeyi kurabilmek için bugün hangi net sınırı çizmeye ihtiyacım var?"

KÖK AİLELER VE SINIR İHLALLERİ - "BİZ İKİ KİŞİ EVLENMEDİK Mİ?"

"Bir erkek kendi kök ailesinden koptuğu kadar yeni bir aile kurabilir. Bir kadın kendi sınırlarını çizdiği kadar o ailenin içinde özgürleşebilir."

1. "Biz Sadece İki Kişi Evlenmedik" Yanılsaması

Nikahta atılan o imzalar sadece iki insanı birleştirmez; iki farklı kültürü, iki farklı aile dinamiğini ve ne yazık ki bazen iki devasa beklenti kümesini aynı evin içine taşır. Türkiye'de pek çok evlilik, eşlerin birbiriyle kurduğu bağdan çok, kök ailelerin o evliliğin üzerine düşürdüğü gölgeler yüzünden yıpranır.

Gelin-kayınvalide gerilimleri, çat kapı ziyaretler, evin dekorasyonundan çocuğun yetiştirilme tarzına kadar her şeye müdahale etme hakkını kendinde bulan aile büyükleri... Bütün bunlara eşin "Aman annemdir, kırılmasın" diyerek sessiz kalması eklenince, kadın kendini o evde bir "ortak" değil, "işgal altında bir sığınmacı" gibi hisseder.

Asıl mesele kök ailelerin varlığı değildir. Asıl mesele, eşlerin kendi kurdukları bu yeni çekirdek ailenin etrafına sağlıklı bir sınır çiti çekip çekemediğidir.

KÖK AİLELER VE SINIR İHLALLERİ – "BİZ İKİ KİŞİ EVLENMEDİK Mİ?"

2. Diyalog Analizi: "Sen Benim Annemi Sevmiyorsun!"

Kök aile krizlerinde en çok tekrarlanan, eşleri birbirine düşüren o savunmacı diyalog:

Kadın: "Canım, annenlerin her hafta sonu bizde kalması bizi çok yoruyor. Bu hafta sonu biraz baş başa kalsak, sadece bizim planımız olsa?"

Erkek: (Hemen savunmaya geçerek, sesini yükseltir) "Sen zaten benim ailemi hiç istemiyorsun! Ne var yani haftada bir gün görseler? Yaşlı insanlar, ne zararları var sana? Benim ailem seninkilere gelince ben bir şey diyor muyum?"

Kadın: (İçinden geçen) "Konu senin ailenin kötü olması değil ki! Konu bizim biz olamamamız, bizim hafta sonumuzun olmaması... Neden her sınır talebimi aile düşmanlığı olarak görüyorsun?"

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek, kadının "bizim alanımıza ihtiyacımız var" talebini, kendi ailesine yapılmış bir saygısızlık ve reddediş olarak algılar. Kendi suçluluk duygusundan kaçınmak için kadını "hayırsız, aile sevmeyen gelin" ilan eder. Kadın ise anlaşılmamanın verdiği çaresizlikle daha da yalnızlaşır.

3. ICF Vaka İncelemesi 1: Burcu – "Anahtarı Olan Üçüncü Kişi"

Burcu 33 yaşında, bir bankada şube müdürü. Eşi Emre ile 4 yıldır evliler. Seansa geldiğinde öfkeden elleri titriyordu.

KÖK AİLELER VE SINIR İHLALLERİ - "BİZ İKİ KİŞİ EVLENMEDİK Mİ?"

Hocam," dedi, "kayınvalidem evimizin anahtarına sahip. Biz evde yokken gelip dolaplarımı düzenliyor, çamaşırlarımı yıkıyor, buzdolabına yemek koyuyor. Şık bir davranış gibi duruyor değil mi? Ama değil! Benim mahrem alanıma giriyor. Emre'ye 'Anahtarı geri alalım, biz evdeyken gelsin' dediğimde, Emre bana 'Kadın sana yardım ediyor, sen ne nankörsün' diye bağırıyor. Kendimi kendi evimde kiracı gibi hissediyorum."

Emre, annesinin bu müdahalesini "iyilik ve yardım" olarak tanımlarken; Burcu bunu bir "özgürlük ve alan ihlali" olarak yaşıyordu.

Burcu'ya kendi gücünü eline alması için şu güçlü soruyu sordum: "Burcu, Emre'nin annesinden anahtarı almasını beklerken, kendi evinin sınırlarını korumak adına senin sessiz kalarak onay verdiğin şey ne?"

Burcu duraksadı. Gözleri doldu.

"Ben..." dedi, "ben kötü gelin olmaktan korktuğum için Emre'nin arkasına saklanıyorum. Kayınvalidemle yüz yüze gelip 'Annem, desteğin için teşekkür ederim ama evimin düzenini kendim yapmayı tercih ediyorum' deme cesaretini gösteremiyorum. İş Emre'ye yıkıyorum, Emre de yapmayınca öfkemi Emre'ye kusuyorum."

KÖK AİLELER VE SINIR İHLALLERİ – "BİZ İKİ KİŞİ EVLENMEDİK Mİ?"

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Burcu seans sonunda kendi eylemini şöyle kurguladı:
"Kayınvalidemle bir sonraki karşılaşmamızda, öfkelenmeden ve nezaketle, 'Anneciğim emeğin için çok sağ ol ama evimizin düzenini biz kendi halimizde yönetmek istiyoruz, anahtarı rica edeyim' diyeceğim. Bu sorumluluğu Emre'ye bırakmayıp kendi evimin sınırını kendim çizeceğim."



Vaka İncelemesi 2: Filiz – "Her Bayram Yaşanan O Büyük Kriz"

Filiz 40 yaşında, iki çocuk annesi. Eşi Hakan ile 12 yıldır evliler. Filiz seansa "Her bayram öncesi olduğu gibi yine boşanmanın eşliğindeyiz" diyerek başladı.

KÖK AİLELER VE SINIR İHLALLERİ – "BİZ İKİ KİŞİ EVLENMEDİK Mİ?"

Hakan, her bayramın ilk gününden son gününe kadar kendi ailesinin memleketteki evinde kalınmasını şart koşuyordu. Filiz'in kendi ailesini ziyaret etmesi veya çocuklarıyla baş başa bir tatil yapması fikrine dahi kapalıydı. "Benim babam ataerkil adamdır, gitmezsek beni evlatlıktan reddeder" diyordu.

Filiz'e şu güçlü soruyu yönelttim:

"Filiz, Hakan'ın babasının onayını kaybetme korkusunu satın alıp kendi bayramını ve neşeni feda ederken, kendi içindeki yetişkin kadına nasıl bir haksızlık yapıyorsun?"

Filiz derin bir iç çekti. "Ben Hakan'ın çocuksu korkularına esir olmuşum," dedi. "O babasından korktuğu için ben de onunla birlikte boyun eğiyorum. Oysa ben 40 yaşında bir kadıyım. Kendi ailemi görme ve çocuklarımla bayramı nasıl geçireceğime karar verme hakkım var."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Filiz seans sonunda şu kararı aldı: "Bu bayram Hakan'a 'Sen kendi ailene gidebilirsin, ben de çocuklarla ilk iki gün kendi ailemle olacağım, 3. gün buluşacağız' seçeneğini sunacağım. O kabul etmese bile ben kendi planımı uygulayarak bu bağımlı döngüyü kıracağım."

KÖK AİLELER VE SINIR İHLALLERİ – "BİZ İKİ KİŞİ EVLENMEDİK Mİ?"

Vaka İncelemesi 3: Deniz – "Bizim Paramız, Onların Kararı"

Deniz 36 yaşında, bir şirkette finans müdürü. Eşi Tayfun ile 6 yıldır evliler. Deniz'in yaşadığı kriz doğrudan bütçe ve kök aile sınırlarıyla ilgiliydi.

Tayfun, Deniz ile ortak biriktirdikleri paradan Deniz'in haberi olmadan kendi kardeşine borç vermiş, annesinin ev tadilatını karşılamıştı. Deniz bunu öğrendiğinde çılgına dönmüştü ama Tayfun "Onlar benim ailem, parayı mezarımı mı götüreceğim?" diyerek Deniz'i suçlu çıkarmıştı.

Deniz'e şu güçlü soruyu sordum:

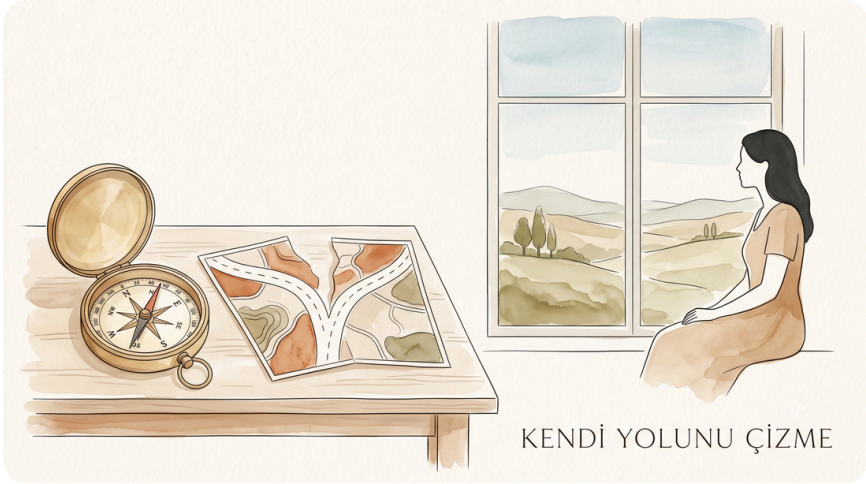
"Deniz, Tayfun'un kendi kök ailesine karşı finansal sınırlar çizemeyişini protesto ederken, kendi emeğinin ve bütçenin sınırlarını korumak adına sen hangi net adımı atmaktan çekiniyorsun?"

Deniz şaşırdı. "Ben ortak hesap kullanıyoruz diye kendi kazandığım paranın kontrolünü tamamen Tayfun'a devretmiştim," dedi. "Tayfun'un cömertliğini 'iyilik' sanıyordum ama o benim emeğimi kendi ailesine şirin görünmek için kullanıyormuş. Benim paramın sınırını koymam gerekiyordu."

KÖK AİLELER VE SINIR İHLALLERİ - "BİZ İKİ KİŞİ EVLENMEDİK Mİ?"

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Deniz seans sonunda şu eylem adımını belirledi: "Ortak bütçe hesabını kapatıp bütçelerimizi ayıracağım. Evin zorunlu giderlerini eşit paylaşacağız ama kalan kendi birikimimin kontrolünü tamamen kendi hesabıma alacağım. Tayfun kendi parasından ailesine ne veriyorsa versin, benim emeğime dokunamayacak."



6. Sağlıklı Sınırlar Nasıl Çizilir? (Koçluk Perspektifi)

Kök ailelerle yaşanan krizlerde kadınların yaptığı en büyük hata, eşin ailesine açıkça savaş açmaktır. Bir erkeğe "Annen şöyle, baban böyle" dediğiniz an, erkek mantığını kapatır ve biyolojik koruma içgüdüleriyle savunmaya geçer. Sınır çizmek, kavga etmek demek değildir. Sınır çizmek, kendi duruşunu sakinlikle belirlemektir:

KÖK AİLELER VE SINIR İHLALLERİ - "BİZ İKİ KİŞİ EVLENMEDİK Mİ?"

Eşinizin Ailesini Değil, Kendi İhtiyacınızı Konuşun:

"Annen sürekli bize müdahale ediyor" demek yerine; "Bizim evimizin kararlarını baş başa almamız benim bu ilişkideki en temel güven ihtiyacım" deyin.

Topu Eşinize Atıp Beklemeyin:

Eşiniz sınır çizemiyorsa, saygı ve nezaket çerçevesinde kendi sınırınızı kendiniz çizin. Kendi mesaafeinizi koruyun.

Suçluluk Tuzağına Düşmeyin:

Kendi çekirdek ailenizi korumak "kötülük" veya "saygısızlık" değildir. Bu, bir yetişkin olmanın ilk şartıdır.

7. Kendine Koçluk: Kök Aile ve Sınır Soruları

Kendi evliliğinizdeki sınır ihlallerini tespit etmek için kendinize şu soruları sorun:

1. "Ben bu evde kendi kararlarımla mı yaşıyorum, yoksa başkalarını memnun etme kaygısıyla mı?"
2. "Eşimin ailesine duyduğum öfke, aslında eşimin yanımda duramayışına duyduğum öfke olabilir mi?"
3. "Kendi evimin ve ruhumun huzuru için bugün kimin onayını almaktan vazgeçmeliyim?"

İLETİŞİMSİZLİK MASKELERİ – "BİR ŞEYİM YOK" CÜMLESİNİN ANATOMİSİ

"Sessizlik her zaman bir kabulleniş değildir; bazen artık anlaşılmaktan ümidini kesmiş bir ruhun en son ve en gürültülü çılgılığıdır."

1. Masum Görünen O Yıkıcı Cümle: "Yok Bir Şey"

Pek çok evde gün içinde onlarca kez kurulan ama arkasında devasa volkanlar barındıran iki kelime vardır: "Bir şeyim yok." Kadın kırılmıştır, dolmuştur, incinmiştir... Erkek ise evdeki o buz gibi havayı hisseder ve sorar: "Neyin var, ne oldu?" Kadın yüzünü çevirir veya soğuk bir tebessümle "Yok bir şey" der.

Erkek bu cevabı duyar duymaz rahat bir nefes alır: "Tamam o zaman, sorun yokmuş" deyip televizyonun sesini açar ya da telefona gömülür. Oysa kadının zihninde ve kalbinde fırtınalar kopuyordur. Kadın aslında "Anlamamı istiyorum! Sana açıkça söylemeden de neye kırıldığımı fark etmeni, beni görmeni istiyorum!" demektedir.

İşte iletişimsizlik tam olarak burada başlar. İki taraf da maskelerini takar. Kadın "Pasif-Agresif Sessizlik" maskesini, erkek ise "Görmezden Gelen Rahatlık" maskesini takar. Ve o evde sözcükler uçuşsa da gerçek bir iletişim asla gerçekleşmez.

İLETİŞİMSİZLİK MASKELERİ – "BİR ŞEYİM YOK" CÜMLESİNİN ANATOMİSİ

2. Diyalog Analizi: "Sen Anla İstedim!"

Evlerdeki o meşhur "Zihin Okuma" beklentisinin ve tıkanan iletişimin anatomisi:

Erkek: (Salona girer, kadının gergin duruşunu fark eder) "Hayatım suratın asık, bir şeye mi sıkıldın?"

Kadın: (Bulaşıkları sertçe tezgaha koyarak, arkası dönük) "Yok bir şey. Her zamanki halim."

Erkek: "İyi tamam o zaman, ne bağıırıyorsun ki?" (Salona geçer)

Kadın: (İçinden geçen) "Gerçekten anlamıyor mu? Dün akşam annesinin yanında beni nasıl bozduğunu, bugün bütün gün bir kez bile aramadığını gerçekten hatırlamıyor mu? Benim ona bunu tek tek hecelemem mi gerekiyor? Demek ki hiç umurunda değilim!"

Erkek: (İçinden geçen) "Kadına bak ya, 'Bir şeyim yok' diyor ama evde terör estiriyor. Ne olduğunu söylemiyor ki bileyim. Ben zihin okuyucu muyum?"

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Kadın, sevgililiğin ve evliliğin ilk zamanlarındaki o "beni gözümden anlar" illüzyonuna tutunur. Kırgınlığını açıkça söylemeyi bir "değersizlik" olarak görür; erkeğin bunu tahmin etmesini bekler. Erkek ise tamamen sonuç odaklı ve düz bir mantıkla yaklaşır. Açıkça söylenmeyen sorunu "yok" kabul eder. Sonuç: Derinleşen bir hayal kırıklığı ve büyüylen bir öfke.

İLETİŞİMSİZLİK MASKELERİ – "BİR ŞEYİM YOK" CÜMLESİNİN ANATOMİSİ

Vaka İncelemesi 1: Hülya – "Sessizlikle Cezalandırmak"

Hülya 37 yaşında, bir lisede rehber öğretmen. Eşi Hakan ile 10 yıldır evliler. Hülya seansa geldiğinde, "Hocam ben artık konuşmuyorum. Ağzımı açarsam patlayacağım için haftalardır sadece 'evet-hayır' diyerek yaşıyorum" dedi.

Hakan ne zaman Hülya'nın istemediği bir şey yapsa veya bir kaza geçirse, Hülya ona bağırıp çağırmak yerine tamamen susuyordu. Eşine günlerce soğuk davranıyor, yemeği önüne koyup arkasını dönüyordu. Hakan ise bu soğukluk karşısında iyice kabuğuna çekiliyor, evi sadece uyumak için kullanıyordu.

Hülya'ya pasif-agresif tepkisinin arkasındaki gerçek duyguyu bulması için şu güçlü soruyu sordum:

"Hülya, Hakan'ı sessizliğiyle cezalandırmaya çalışırken, aslında kendi içindeki hangi kırılgan sesin duyulmasından korkuyorsun?" Hülya'nın gözleri doldu. Başını öne eğdi.

"Ben..." dedi, "ben ne zaman kırıldığımı açıkça söylesem Hakan beni 'abartmakla' suçluyor. Benim duygumu küçümsüyor. Ben de tekrar incinmemek için susuyorum. Ama sustukça içimdeki öfke zehre dönüşüyor. Onu cezalandırayım derken kendi içimi yakıyorum."

İLETİŞİMSİZLİK MASKELERİ – "BİR ŞEYİM YOK" CÜMLESİNİN ANATOMİSİ

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Hülya seans sonunda şu uyanışla kendi eylemini seçti: "Sessiz kalmanın bir savunma değil, ilişkiyi öldüren bir duvar olduğunu gördüm. Bu hafta Hakan'a 'Bir şeyim yok' demek yerine, 'Şu an kırgınım ve bu konuyu sakinleşince seninle açıkça konuşmak istiyorum' diyeceğim. Duygumu saklamayacağım."



ICF Vaka İncelemesi 2: Pelin – "Zihin Okuma Beklentisi"

Pelin 28 yaşında, mimar. Eşi Mert ile henüz 1.5 yıllık evli. Seansa ilk geldiklerinde Pelin sürekli "Mert beni hiç düşünmüyor, düşüncesiz bir adam" diye ağlıyordu.

İLETİŞİMSİZLİK MASKELERİ – "BİR ŞEYİM YOK" CÜMLESİNİN ANATOMİSİ

Detaylara indiğimizde Pelin'in Mert'ten devasa bir "zihin okuma" beklentisi içinde olduğunu gördük. Pelin yorulduğunda Mert'in mutfağa girip yardım etmesini bekliyor ama söylemiyordu. Doğum gününde sürpriz yapmasını bekliyor ama ipucu vermiyordu. Mert yapamayınca da "Beni sevmiyor" krizine giriyordu.

Pelin'e kendi yetişkin sorumluluğunu hatırlatan şu güçlü soruyu sordum:

"Pelin, ihtiyaçlarını net bir dille ifade etmek yerine Mert'in senin zihnini okumasını beklerken, bu ilişkide bir 'yetişkin partner' mi oluyorsun yoksa 'anlaşılmayı bekleyen bir çocuk' mu?"
Pelin bir an şok oldu. Cümle zihninde yankılandı.

"Ben..." dedi, "ben sevilmenin ölçüsünü 'söylemeden anlamak' sanıyordum. Annem babamdan hep bunu beklerdi. Ama Mert bir zihin okuyucu değil ki! Ben ihtiyacımı söylemediğimde Mert nereden bilsin? Kendi kendime bir oyun kurup Mert'in o oyunda başarısız olmasını izliyordum."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Pelin seans sonunda şu kararı aldı: "Mert'in zihnimi okumasını beklemeyi bırakacağım. Bir şeye ihtiyacım olduğunda veya yorulduğumda, 'Mert, şu an yoruldum, masayı toplayabilir misin?' diyerek ihtiyacımı net, doğrudan ve şefkatli bir dille söyleyeceğim."

İLETİŞİMSİZLİK MASKELERİ – "BİR ŞEYİM YOK" CÜMLESİNİN ANATOMİSİ

ICF Vaka İncelemesi 3: Arzu – "Kavga Etmemek İçin Yutulan Cümleler"

Arzu 44 yaşında, 18 yıllık evli. Arzu seansa kronik boğaz ağrıları ve tiroit rahatsızlıkları şikayetiyle geldi. Evinde hiçbir zaman büyük kavgalar olmuyordu ama bunun bedeli çok ağırdı.

"Bizim evde hiç bağırış çağırış olmaz," diyordu Arzu. "Çünkü ben eşim Sinan kızmasın, evde huzurumuz kaçmasın diye her şeyi yutarım. Sinan'ın patavatsızlıklarına, beni değersizleştiren şakalarına hep güler geçerim. Ama boğazımda hep bir yumru var, geçmiyor."

Arzu'ya kendi bastırılmış sesini keşfetmesi için şu güçlü soruyu sordum:

"Arzu, evdeki sahte huzuru korumak adına kendi doğrularını ve incinmişliğini yutarken, kendi içsel huzuruna ve öz-saygına nasıl bir kıyım yaptığını fark ediyor musun?"

Arzu gözyaşlarını tutamadı. "Ben sahte bir barış için kendi savaşımlı içimde veriyordum," dedi. "Sinan evde huzurlu sanıyor ama o huzur benim cesedimin üzerinde duruyor. Ben susarak Sinan'a beni incitme vizesi vermişim."

İLETİŞİMSİZLİK MASKELERİ – "BİR ŞEYİM YOK" CÜMLESİNİN ANATOMİSİ

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Arzu seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Sinan beni incitecek bir söz söylediğinde gülümsenip geçmeyeceğim. O an öfkelenmeden, sakın bir tonla 'Sinan, bu söylediğin cümle beni incitıyor ve kendimi değersiz hissettiriyor. Bu dili aramızda istemiyorum' diyeceğim ve kendi sesime sahip çıkacağım."



6. Maskeleri Çıkarmak: Şeffaf İletişim Rehberi

İletişimsizlik bir kader değildir; sadece yanlış öğrenilmiş bir alışkanlıktır. İletişimde maskeleri çıkarmak için şu 3 temel koçluk ilkesini hayatınıza geçirin:

İLETİŞİMSİZLİK MASKELERİ – "BİR ŞEYİM YOK" CÜMLESİNİN ANATOMİSİ

1. "Ben Dili" Kullanın:

"Sen her zaman böylesin, beni hiç düşünmüyorsun!" (Sen dili - Karşı tarafı savunmaya geçirir).

"Bu davranışın karşısında ben kendimi yalnız ve değersiz hissediyorum." (Ben dili - Karşı tarafa duygunuzu açar).

2. Zihin Okutmayın, Talep Edin:

Eşinizin sizin neye kırıldığınızı tahmin etmesini beklemek bir zaman kayıbdır. İhtiyacınızı net, açık ve doğrudan söyleyin.

3. Tepkisel Suskunluğu Bırakın:

Sessizliği bir ceza silahı olarak kullanmaktan vazgeçin. Konuşamayacak kadar öfkeliyseniz, "Şu an sağlıklı konuşamayacak kadar doluyum, 1 saat sonra konuşalım" deyin.

7. Kendine Koçluk: İletişim Maskeleriyle Yüzleşme Soruları

Kendi ilişkinizdeki iletişim engelini fark etmek için kendinize şu soruları sorun:

1. "Ben 'Bir şeyim yok' derken, aslında eşimin neyi fark etmesini arzuluyorum?"
2. "Tepkimi açıkça söylemek yerine susarak neyden kaçınıyorum?"
3. "Bu ilişkide anlaşılacak için bugün hangi gerçek duygumu saklamadan ifade etme cesareti gösterebilirim?"

ÇİFTE MESAİ VE KADININ ÖZ-ŞEFKAT İHTİYACI

"Dünyayı ve evini omuzlarında taşımaya çalışırken, altında ezildiğin o yükün senin kendi bedenim ve ruhun olduğunu ne zaman fark edeceksin?"

1. Görünmeyen 2. Vardiya ve Öz-İhmal

Modern çağın kadına sunduğu en büyük yanılsama, "Her şeye yetiştirebilen süper kadın" imajıdır. Kadın gündüz iş yerinde, profesyonel hayatın tüm stresi ve sorumluluğuyla boğuşur. Akşam eve geldiğinde ise mesaisi bitmez; tam aksine "2. Vardiya" başlar. Yemek, bulaşık, çocuğun ödevleri, evin düzeni, yarının planlaması...

Erkek eve geldiğinde dayak yemiş gibi koltuğa uzanıp "Çok yoruldum" deme hakkını kendinde bulurken; kadın aynı yorgunlukla mutfığa girer. Çünkü toplum kadına yorulmayı değil, koşturmayı kodlamıştır.

Bu çifte mesai bir süre sonra kadının öz-şefkat duygusunu yok eder. Kadın başkalarının ihtiyaçlarını gidermekten, kendi bedeninin ve ruhunun verdiği acil durum sinyallerini duymaz hale gelir. Kendi bakımını, dinlenmesini, hobilerini "lüks" veya "suçluluk kaynağı" olarak görmeye başlar.

2. Diyalog Analizi: "Ben de Çalışıyorum Ama..."

Çifte mesai altında ezilen kadının, evdeki adaletsizliği dile getirme çabası:

ÇİFTE MESAİ VE KADININ ÖZ-ŞEFKAT İHTİYACI

Kadın: (Elinde çamaşır sepetiyle, nefes nefese) "Ben de en az senin kadar yoruluyorum. Sabah 8'de ben de evden çıkıyorum, ben de bütün gün çalışıyorum. Ama eve gelince sen koltuğa uzanıyorsun, ben ikinci vardiyaya başlıyorum. Bu adalet mi?"

Erkek: (Elin elinde kumanda) "Aman hayatım, ben sana yapma diyorum, bırak kalsın! Yarına kalsın bulaşıklar. Sen kendi kendine iş çıkarıyorsun, sonra da bana sarıyorsun."

Kadın: (İçinden geçen) "Bırak kalsın demek ne kolay! Bıraktığımda o bulaşıkları gelip sen mi yıkayacaksın? O çamaşırlar kendi kendine mi katlanacak? Yapma derken aslında 'Ben yapmayacağım, sen de yapmazsan bu ev pislik içinde kalsın' demek istiyorsun!"

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek, evin düzenini "isteğe bağlı bir hobi" gibi görür. Kadın yapmadığında evin aksayacağını bildiği için "Bırak kalsın" cümlesini bir iyi niyet sanır. Oysa kadın için o işlerin birikmesi, zihnindeki baskının iki katına çıkması demektir. Erkek sorumluluğu üstlenmek yerine, kadını "kendine iş çıkaran bir takıntılı" ilan ederek vicdanını rahatlatır.

ICF Vaka İncelemesi 1: Banu – "Suçluluk Duymadan Dinlenememek"

Banu 36 yaşında, bir şirkette pazarlama müdürü. 8 yıllık evli ve 5 yaşında bir kızı var. Banu seansa geldiğinde aşırı tükenmişlik belirtileri gösteriyordu.

ÇİFTE MESAİ VE KADININ ÖZ-ŞEFKAT İHTİYACI

"Hocam," dedi, "ben koltukta 10 dakika bacaklarımı uzatıp oturduğumda içimi devasa bir suçluluk kaplıyor. 'Gidip çamaşırları asmalısın, yemek yapmalısın, çocukla ilgilenmelisin' diyen bir ses var kafamda. Dinlenmek bana haram gibi geliyor. Eşim ise hiçbir şey olmamış gibi saatlerce uzanabiliyor. Ben bu suçluluk duygusundan nasıl kurtulacağım?"

Banu'ya kendi öz-şefkat eksikliğini ve çocukluk şartlanmalarını görmesi için şu güçlü soruyu sordum:

"Banu, kendini dinlenmeye değer bulmak için önce evdeki ve işteki tüm görevleri kusursuzca bitirmek zorunda olduğuna seni kim inandırdı?"

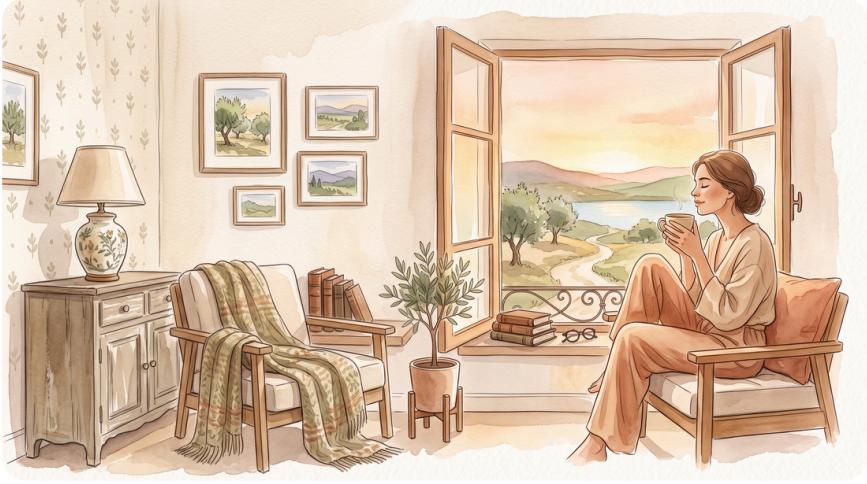
Banu uzun bir süre düşündü. Gözleri doldu.

"Annem..." dedi. "Annem evde bir dakika boş oturan kadını 'tembel' diye etiketlerdi. Benim değerim hep 'çalışkanlığım'la ölçüldü. Ben koltuğa uzandığımda annemin o yargılayan sesini duyuyorum. Kendime dinlenme iznini ben vermiyorum ki, eşimin vermesini bekleyeyim."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Banu seans sonunda şu eylem adımını belirledi: "Her gün saat 20:00 ile 20:30 arasını 'Banu'nun Dinlenme Yarımsaati' ilan edeceğim. O yarım saatte evde ne aksarsa aksın, bulaşıklar tezgaha sığmasa bile suçluluk duymadan kahvemi alıp balkonda oturacağım. Kendi dinlenme hakkımın izin belgesini kendim imzalayacağım."

ÇİFTE MESAİ VE KADININ ÖZ-ŞEFKAT İHTİYACI



Vaka İncelemesi 2: Şevval – "Süper Kadın Zırhını Çıkarmak"

Şevval 41 yaşında, mimar ve iki çocuk annesi. Şevval seansa "Her şeye yetişiyorum ama içim bomboş. Artık hiçbir şeyden keyif alamıyorum" diyerek geldi.

Şevval evde her şeyin kontrolünü elinde tutuyordu. Yemeği kendi yapıyor, çocukların kurslarını organize ediyor, eşinin kıyafetlerini seçiyor, işte en zor projeleri alıyordu. Dışarıdan imrenilen bu "Süper Kadın" imajı, içeride Şevval'in ruhunu tüketmişti. Eşi ve çocukları Şevval'i bir "hizmet makinesi" olarak görmeye başlamıştı.

Şevval'e zırhını soyunması için şu güçlü soruyu sordum: "Şevval, her şeye yetişen o 'Süper Kadın' zırhını çıkardığında, arkasında kalacak olan o yorgun ve şefkate muhtaç küçük kız çocuğuna ne söylemek istersin?"

ÇİFTE MESAİ VE KADININ ÖZ-ŞEFKAT İHTİYACI

Şevval gözyaşlarına hakim olamadı.

"Ona 'Artık bu kadar yük taşımak zorunda değilsin, seni sadece başardıkların için değil, var olduğun için de seviyorum' demek isterim" dedi. "Ben sevilme için mükemmel olmak zorunda sanıyordum. Güçlü görünmekten yoruldum. Biraz da güçsüz olmaya ihtiyacım var."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Şevval seans sonunda şu kararı aldı: "Bu hafta evdeki bazı sorumlulukları bilerek ve isteyerek 'yapmayacağım.' Eşimden ve çocuklarımdan açıkça yardım isteyeceğim. Onlara 'Ben çok yoruldum, bu akşam yemeği sizin halletmenize ihtiyacım var' diyerek kırılganlığımı paylaşacağım."

Vaka İncelemesi 3: Gamze – "Kendi Hayatının Figüranı Olmak"

Gamze 29 yaşında, ilkokul öğretmeni. 3 yıllık evli. Gamze seansa geldiğinde en büyük şikayeti, evlendikten sonra tüm hobilerini, arkadaşlarını ve kişisel alanını kaybetmiş olmasıydı.

"Hocam," dedi, "evlenmeden önce resim yapardım, haftada bir arkadaşlarımla kahve içerdim, kitap okurdum. Şimdi evden okula, okuldan eve... Eşim akşamları arkadaşlarıyla halı sahaya gidiyor, kahveye gidiyor. Ben ise evde 'iyi bir eş' olmak için bekliyorum. Kendi hayatımın figüranı oldum."

ÇİFTE MESAİ VE KADININ ÖZ-ŞEFKAT İHTİYACI

Gamze'ye kendi yaşam alanını geri kazanması için şu güçlü soruyu yönelttim:

"Gamze, eşinin kendi hayatına sahip çıkmasına öfkelenmek yerine, kendi hayatının başrolünü ona hediye etmekten ne zaman vazgeçeceksin?"

Gamze şaşırdı. "Ben eşimden izin bekliyordum," dedi. "O nasıl kendi hobilerine vakit ayırıyorsa, benim de kendi hayatıma sahip çıkma hakkım var. Ben kendimi eve hapsedmişim, suçu da eşime atıyordum."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Gamze seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Eşimden izin istemeden, bu hafta sonu resim kursuna kayıt yaptıracam. Salı akşamları arkadaşlarımla buluşma günü ilan edeceğim. Kendi hayatımı renklendirmek için kimseden icazet almayacağım."



ÇİFTE MESAİ VE KADININ ÖZ-ŞEFKAT İHTİYACI

6. Kendine Öz-Şefkat Gösterme Rehberi

Öz-şefkat, kendine acımak veya bencillik değildir. Öz-şefkat, en yakın arkadaşına gösterdiğin o şefkati, anlayışı ve sevgiyi kendine de gösterme becerisidir.

"Yeterince İyi" Olmayı Kabul Edin:

Mükemmel ev, mükemmel yemek, mükemmel anne yoktur.

"Yeterince iyi" olmak ruh sağlığını korumak için kafidir.

Suçluluk Duygusunu Dönüştürün:

Dinlendiğinizde veya kendinize vakit ayırdığınızda içinize doğan o suçluluk hissine şöyle deyin: "Ben bir robot değilim. Dinlenmek benim en doğal insani hakkım."

Yardım İstemeyi Öğrenin:

Her şeyi tek başınıza yapmak bir kahramanlık göstergesi değildir. Eşinizden, çocuklarınızdan ve çevrenizden destek talep edin.

7. Kendine Koçluk: Öz-Şefkat ve Değer Soruları

Kendi öz-şefkat seviyenizi ölçmek ve kendinize alan açmak için şu soruları sorun:

1. "Bir arkadaşım benim kadar yorulsa ona ne söyledim, kendime ne söylüyorum?"
2. "Bugün sırf kendi ruhumu beslemek için 15 dakikalığına ne yapabilirim?"
3. "Kendi değerimi 'başkalarına verdiğim hizmet' üzerinden ölçmeyi bugün bıraksam, geriye kim kalır?"

DOĞUM SONRASI DEĞİŞEN BEDENLER VE MUTFAKLA YATAK ODASI ARASINDAKİ SIKIŞMIŞLIK

"Bir kadından aynı anda hem kusursuz bir anne, hem tıkr tıkr çalışan bir ev yöneticisi, hem de arzulu bir sevgili olmasını beklemek; ona yapılabilen en sessiz haksızlıktır."

1. Rol Karmaşası: Anne mi, Kadın mı?

O eve bir bebek girdiği an, evliliğin kimyası kökten değişir. Kadının bedeni devasa bir biyolojik, hormonal ve fiziksel dönüşümden geçer. Hamilelik kiloları, çatlaklar, uykusuz geceler, emzirme seansları ve bitmek bilmeyen bir yorgunluk... Kadın artık sadece bir "beden" değil, bir bebeğin hayatta kalma merkezidir.

Pek çok erkek ise bu dönüşümü kavramakta zorlanır. Kadının zihninde ve bedeninde yaşanan bu fırtınayı görmezden gelerek, "Eski arzulu, bakımlı, neşeli karısını" talep etmeye devam eder. Ya da tam aksine, kadını tamamen "kutsal bir anne" mertebesine oturtup ona bir cinsiyetizasyon uygular, yatak odasından duygusal olarak uzaklaşır.

Kadın ise tam olarak mutfakla yatak odası arasında sıkışıp kalır. Bir yanda emzikler, mama önlükleri, bitmeyen bulaşıklar; diğer yanda eşinin beklediği o "tutkulu kadın" rolü... Kendi değişen bedeniyle barışmadan, başkalarının beklentilerini karşılamaya çalışırken ruhunu kaybeder.

2. Diyalog Analizi: "Eski Halini Özledim"

Bebek sonrası değişen beden ve cinsellik üzerine kurulan, kadını derin bir yetersizliğe iten o sarsıcı diyalog:

DOĞUM SONRASI DEĞİŞEN BEDENLER VE MUTFAKLA YATAK ODASI ARASINDAKİ SIKIŞMIŞLIK

Erkek: (Yatakta, kadının yorgunluktan gözleri kapanırken)

"Hayatım, ne zaman birbirimize vakit ayıracağız? Eskiden böyle değildin, bebek doğduğundan beri tamamen değiştin. Beni hiç arzulamıyorsun..."

Kadın: (Sütü sızan pijama takımıyla, gözleri dolarak) "Gündüz saatlerce emziren, gaz çıkaran, çamaşır yıkayan benim. Bedenim bana ait değilmiş gibi hissederken nasıl arzulu olayım? Bedenim yorgunluktan dökülüyor..."

Erkek: "Ama bak herkes bebek büyütüyor. Sen biraz saldın kendini sanki, eski neşen de kalmadı."

Kadın: (İçinden geçen) "Saldım mı? Ben bir insan canlısını besliyorum! Sadece bedenim değil, ruhum da parça parça. Neden beni bir arzu nesnesi olarak görmek yerine, yaşadığım bu devasa dönüşümü şefkatle kucaklamıyorsun?"

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek, cinselliği ve yakınlığı sadece "fiziksel bir eylem" olarak gördüğü için, kadının arzulaması için önce "duygusal olarak kapsanmaya, dinlenmeye ve şefkatsel temasa" ihtiyacı olduğunu anlayamaz. Kadına "Kendi kendini saldın" etiketi yapıştırarak suçluluk hissettirir. Kadın ise bedeninden utanmaya ve arzulanma yetisini kaybetmeye başlar.

DOĞUM SONRASI DEĞİŞEN BEDENLER VE MUTFAKLA YATAK ODASI ARASINDAKİ SIKIŞMIŞLIK

Vaka İncelemesi 1: Seda – "Aynadaki Yabancı"

Seda 32 yaşında, ilk bebeğini 10 ay önce kucağına almış bir mimar. Seda seansa geldiğinde bol kıyafetlerinin içine saklanmış gibi duruyordu ve ilk cümlesi "Ben aynadaki kadını tanıyamıyorum" oldu.

"Hocam," dedi, "doğumdan sonra 12 kilo kaldı. Karnımda çatlaklar var. Eşim Koray bana dokunmak istediğinde ışıkları kapatıyorum. Kendimi o kadar çirkin ve tiksindirici hissediyorum ki, Koray'ın beni gerçekten arzuladığına inanamıyorum. 'Sen çok güzelsin' dese bile bana acıdığı için söylediğini düşünüyorum."

Koray aslında Seda'yı seviyor ve yakınlık istiyordu. Ama Seda kendi bedenini reddettiği için eşinin sevgisini ve arzusunu da içeri alamıyordu. Mesele Koray'ın bakışı değil, Seda'nın kendi bedenine koyduğu acımasız ambargoydu.

Seda'ya kendi bedeniyle barışması için şu güçlü soruyu sordum: "Seda, o beden bir insan mucizesini dünyaya getirmek için devasa bir savaş verirken, sen ona 'şefkat ve teşekkür' borçluyken, neden onu sadece 'kilo ve çatlaklar' üzerinden yargılıyorsun?"

Seda sessizliğe gömüldü. Gözünden akan yaşı sildi.

"Ben..." dedi, "ben bedenime hiç teşekkür etmedim. Onu hep cezalandırdım. Bebeğimi sağlıklı kucağıma veren bu bedenden utandım. Koray'dan önce ben kendi bedenimi terk etmişim."

DOĞUM SONRASI DEĞİŞEN BEDENLER VE MUTFAKLA YATAK ODASI ARASINDAKİ SIKIŞMIŞLIK

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Seda seans sonunda şu eylem adımını kendisi kurguladı: "Bu gece aynanın karşısına geçip bedenimdeki o çatlaklara bakacağım ve 'Bir can büyüttün, sağ ol' diyeceğim. Koray'la yakınlaşırken ışıkları kapatmayacağım; eşimin beni olduğum gibi arzulama hakkına saygı duyup kendimi onun sevgisine açacağım."



Vaka İncelemesi 2: Yeşim – "Yatak Odasında Biten Annellik"

Yeşim 37 yaşında, iki çocuk annesi. Yeşim seansa "Biz eşim Hakan ile artık sadece ev arkadaşız, yatak odalarımızı bile ayırdık" diyerek geldi.

DOĞUM SONRASI DEĞİŞEN BEDENLER VE MUTFAKLA YATAK ODASI ARASINDAKİ SIKIŞMIŞLIK

İkinci çocuk doğduktan sonra Yeşim bebeği yanına almış, Hakan'ı diğer odaya göndermişti. Bebek 3 yaşına gelmesine rağmen Yeşim çocuğu odasından çıkarmamıştı. Cinsellik hayatlarından tamamen çıkmıştı. Yeşim kendisini sadece "anneliğe" adanmış, kadınlık kimliğini rafa kaldırmıştı.

Yeşim'e saklandığı annelik zırhını sorgulatan şu güçlü soruyu yönelttim:

"Yeşim, çocuklarını hayatının merkezine koyup 'kusursuz anne' olmaya çalışırken, çocukları uyuduktan sonra yatak odasında seni bekleyen o 'Kadın' kimliğinden kaçmak için mi çocukları bahane ediyorsun?"

Yeşim bir an yutkundu. Yüzü soldu.

"Evet," dedi dürüstçe. "Annelik çok güvenli bir liman. Orada eleştirilmiyorsunuz, kutsalsınız. Ama yatak odasına geçtiğimde tutku, arzu, kadınlık beklentisi var. Ben kendimi kadın olarak yetersiz hissettiğim için çocukların arkasına saklanmışım. Hakan'ı reddetmek için çocukları kalkan yapmışım."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Yeşim seans sonunda şu kararı aldı: "Bu hafta sonu çocukların odasını ayırma sürecini başlatacağım. Hakan'a 'Ben anne olmaktan kadın olmayı unuttum, yeniden karın olabilmem için bana rehberlik etmene ihtiyacım var' diyerek dürüstçe içimi açacağım."

DOĞUM SONRASI DEĞİŞEN BEDENLER VE MUTFAKLA YATAK ODASI ARASINDAKİ SIKIŞMIŞLIK

Vaka İncelemesi 3: Ceyda – "Mutfaktaki Hizmetçi, Yatak Odasındaki Prenses İllüstrasyonu"

Ceyda 29 yaşında, 3 yıllık evli. Ceyda seansa eşi Burak'ın dengesiz beklentilerinden tükenmiş olarak geldi. "Burak benden gün boyu mükemmel bir ev hanımı olmamı bekliyor," diyordu Ceyda. "Yemekler 3 çeşit olsun, ev lekesiz olsun, çocuk ağlamasın... Akşam saat 10'da ben bitkin halde koltuğa devrildiğimde ise Burak romantizm ve tutku bekliyor. Gün boyu beni bir hizmetçi gibi görüp, gece benden bir prenses performansı beklemesi beni çıldırtıyor."

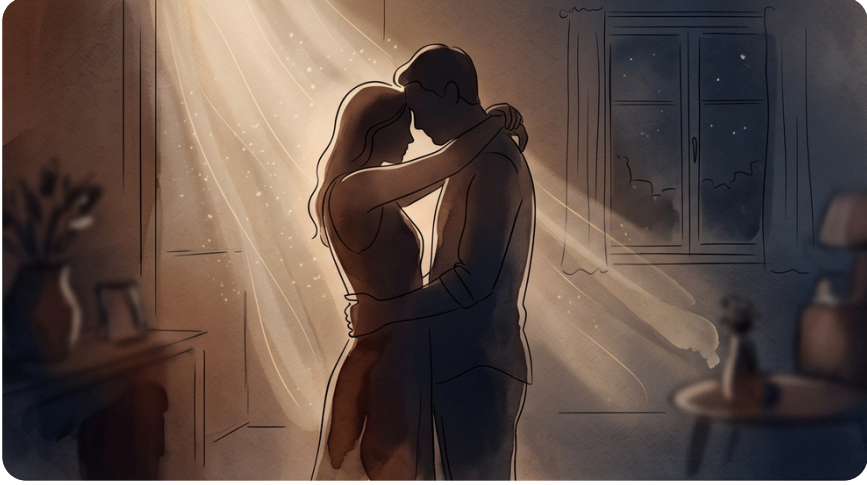
Ceyda'ya kendi sınırlarını hatırlatan şu güçlü soruyu sordum:

"Ceyda, gün boyu Burak'ın tüm beklentilerini karşılamak için kendini hırpalayıp geceye enerjisiz kalırken, gündüz hangi işten 'istifa ederek' geceye kendi yaşam enerjini saklayabilirsin?" Ceyda gülümsedi. "Ben gündüz Burak'ı memnun etmek için 100 kişilik enerji harcıyorum," dedi. "Oysa yemeği iki çeşit yapsam, evi her gün silmesem ölür müyüz? Gün içindeki o sahte mükemmeliyetçiliği bırakırsam, geceye de kendi neşem ve kadınlığıma vakit kalır."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Ceyda seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Bu haftadan itibaren ev işlerindeki standartlarımı yarı yarıya düşüreceğim. Burak'a 'Akşam seninle kaliteli vakit geçirebilmek için bugün yemeği pratik tuttum' diyeceğim ve kendi enerjimi koruyacağım."

DOĞUM SONRASI DEĞİŞEN BEDENLER VE MUTFAKLA YATAK ODASI ARASINDAKİ SIKIŞMIŞLIK



6. Anne ve Kadın Rollerini Dengeleme Rehberi

Bir kadının anne olduktan sonra kadınlık kimliğini koruyabilmesi bir lüks değil, evliliğin oksijenidir:

1. Bedeninize Şefkat Gösterin:

Bedeniniz bir mucize gerçekleştirdi. Onu eski haliyle kıyaslamak yerine, geçirdiği dönüşümü kucaklayın.

2. Annelik Zırhının Arkasına Saklanmayın:

Çocuklar evliliğin meyvesidir, merkezi değil. Evliliğin merkezi eşinizle aranızdaki bağlıdır.

3. Doyumlu Cinsellik Gün İçi Şefkatle Başlar:

Eşinize gün içindeki temassızlıktan veya yorgunluktan bahsetmekten çekinmeyin. "Sadece fiziksel değil, önce duygusal olarak sarılmaya ihtiyacım var" mesajını net verin.

DOĞUM SONRASI DEĞİŞEN BEDENLER VE MUTFAKLA YATAK ODASI ARASINDAKİ SIKIŞMIŞLIK

7. Kendine Koçluk: Beden ve Kadınlık Soruları

Kendi içinizdeki anne-kadın dengesini keşfetmek için şu soruları sorun:

1. "Ben kendi bedenimi sevmeyi ne zaman ve hangi şartla erteledim?"
2. "Eşimin bana dokunmasından kaçarken, aslında kendi yetersizlik duygumdan mı kaçıyorum?"
3. "Bugün 'anne' kimliğimden 10 dakikalığına soyunup, kendi 'kadın' ruhumu beslemek için ne yapabilirim?"

SESSİZ ŞİDDET – DEĞERSİZLEŞTİRME VE GERÇEKLİĞİ MANİPÜLE ETME

"Fiziksel bir darbe almazsınız ama öyle bir sözel ve zihinsel kuşatma altında kalırsınız ki; en sonunda kendi aklınızdan, hafızanızdan ve algınızdan şüphe eder hale gelirsiniz."

1. Görünmeyen Yara: Psikolojik ve Zihinsel Şiddet

Şiddet denildiğinde toplumun aklına hep moraran bir yüz veya atılan bir tokat gelir. Oysa evliliklerin içinde sessiz sedasız yaşanan öyle bir şiddet türü vardır ki, iz bırakmaz ama insanın öz-saygısını, öz-güvenini ve akıl sağlığını için için çürütür.

Bu sessiz şiddet; eşin sizi sürekli küçük düşürmesi, başarılarınızı önemsizleştirilmesi, şaka kılıfı altında aşağılaması ve en tehlikelisi: Gerçekliği Manipüle Etmesidir (Zihin Bulanıklığı Oluşturma).

Olayı tam olarak yaşarsınız, sözü kulağınızla duyarsınız. Bunu eşinize söylediğinizde ise yüzünüze bakıp büyük bir soğukkanlılıkla: "Ben öyle bir şey söylemedim, sen kafanda uyduruyorsun", "Yine kuruntu yapıyorsun, sen gerçekten hastasın", "Aşırı alıngansın, iyice delirdin" yanıtını alırsınız. Bir süre sonra kendinize olan güveninizi tamamen kaybeder, "Acaba gerçekten ben mi yanlış hatırlıyorum?" diyerek kendi akıl sağlığınızı sorgulamaya başlarsınız.

SESSİZ ŞİDDET – DEĞERSİZLEŞTİRME VE GERÇEKLİĞİ MANİPÜLE ETME

2. Diyalog Analizi: "Sen Kafanda Uyduruyorsun!"

Gerçekliğin adım adım manipüle edildiği o klasik ev içi diyalogu:

Kadın: "Dün akşam arkadaşlarının yanında 'Sen zaten hesaptan kitaptan anlamazsın' diyerek beni küçük düşürdün. Çok incindim..."

Erkek: (Gülerek ve aşağılayıcı bir mimikle) "Saçmalama hayatım! Ben öyle bir şey mi dedim? Ben şaka yaptım, sen her şeyi yanlış anlıyorsun. İyice alingan oldun, kafanda senaryolar yazıp bana saldırıyorsun."

Kadın: (Sesi titreyerek) "Ama duydum, tam olarak bu cümleyi kurdun..."

Erkek: "Hayır kurmadım! Hafızan da iyice zayıfladı senin. Bir uzmana görün istersen, gerçekten normal değilsin."

Kadın: (İçinden geçen) "Gerçekten ben mi yanlış anladım acaba? Belki de şaka yaptı, ben büyütüyorum... Acaba hafızam mı zayıfladı?"

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek kendi hatalı davranışının sorumluluğunu almak yerine, suçu kadının "algısına ve akıl sağlığına" yıklar. Kadının gerçeklik algısını bozarak onu kendi şüphesinde boğar. Kadın haklı olduğu konuda bile özür dileyecek konuma düşürülür. Bu, zihinsel bir hapishanedir.

SESSİZ ŞİDDET – DEĞERSİZLEŞTİRME VE GERÇEKLİĞİ MANİPÜLE ETME

Vaka İncelemesi 1: Gaye – "Kendi Hafızasından Şüphe Eden Kadın"

Gaye 35 yaşında, bir lisede matematik öğretmeni. Gaye seansa elinde bir not defteriyle geldi. Deftere eşiyile yaptığı konuşmaların tarihlerini ve saatlerini yazıyordu.

"Hocam," dedi gözleri dolarak, "ben artık delirdiğimi düşünüyorum. Eşim Caner bana bir şey söylüyor, ertesi gün 'Ben asla öyle bir şey demedim, sen uyduruyorsun' diyor. O kadar emin konuşuyor ki, kendimden şüphe edip dediklerini ajandaya not almaya başladım. Kendi aklıma güvenim kalmadı."

Caner, Gaye'nin tüm haklı eleştirilerini "Sen hastasın, kuruntu yapıyorsun, psikolojin bozuk" diyerek savuşturuyordu. Gaye bir matematik öğretmeni olarak mantığına güvenen bir kadındı ama bu manipülasyon karşısında öz-güveni sıfırlanmıştı.

Gaye'ye zihinsel berraklığını geri kazanması için şu güçlü soruyu sordum:

"Gaye, Caner'in seni 'hasta ve alingan' ilan etmesine inanıp kendi hafızanı sorgulamak yerine; senin gerçeğinin onun onayına ihtiyacı olmadığını fark etsen ne değişirdi?"

Gaye derin bir nefes aldı. Defterine baktı.

"Ben..." dedi, "ben kendi gözümle gördüğüme, kendi kulağımla duyduğuma inanmak için bile Caner'den onay bekliyordum! O 'demedim' deyince kendi gerçeğimi çöpe atıyordum. Benim gerçeğimin doğrulanması için onun kabul etmesine gerek yok."

SESSİZ ŞİDDET – DEĞERSİZLEŞTİRME VE GERÇEKLİĞİ MANİPÜLE ETME

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Gaye seans sonunda şu eylem adımını belirledi: "Caner 'Ben öyle demedim, sen uyduruyorsun' dediğinde onunla tartışmayacağım. 'Ben ne duyduğumu ve ne yaşadığımı çok iyi biliyorum. Bu konuda seninle tartışmayacağım' deyip konuyu kapatacağım ve kendi algıma sahip çıkacağım."



Vaka İncelemesi 2: Buket – "Şaka Kılıfında Aşağılanmak"

Buket 38 yaşında, grafik tasarımcı. Buket seansa "Eşim arkadaş ortamında sürekli benimle dalga geçiyor, 'Şaka yapıyorum takılıyorum' diyor ama benim içim kan ağlıyor" şikayetiyle geldi.

SESSİZ ŞİDDET – DEĞERSİZLEŞTİRME VE GERÇEKLİĞİ MANİPÜLE ETME

Eşi Tolga, kalabalık sofralarda Buket'in kilosuyla, yaptığı yemekle ya da unuttuğu bir şeyle ilgili küçümseyici espriler yapıyordu. Buket bozulup tepki gösterdiğinde ise Tolga: "Aman senin de hiç şaka kaldırma kapasiten yok, amma alıngansın!" diyerek Buket'i "eğlence düşmanı" ilan ediyordu.

Buket'e kendi duygusal sınırını hatırlatan şu güçlü soruyu yönelttim:

"Buket, seni inciten bir davranış 'şaka' olarak ambalajlandığında, senin canının acıdığı gerçeği ortadan kalkıyor mu?"

Buket başını salladı.

"Hayır, kalkmıyor," dedi. "İnciniyorum. Ama Tolga bunu 'şaka' diye sunduğu için ben tepki verirsem 'kötü ve alıngan kadın' olmaktan korkuyorum. Kendimi korumak yerine onun şakasına gülümsüyormuş gibi yapıyorum. Kendi celladıma alkış tutuyorum."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Buket seans sonunda şu kararı aldı: "Tolga topluluk içinde beni değersizleştiren bir şaka yaptığında gülmeyeceğim. Masada ortamı bozma pahasına sakın bir sesle 'Bu şaka beni incitti Tolga, komik değil' diyeceğim. Suçluluk duymadan sınırimi çizeceğim."

SESSİZ ŞİDDET – DEĞERSİZLEŞTİRME VE GERÇEKLİĞİ MANİPÜLE ETME

Vaka İncelemesi 3: Nehir – "Değersizleştirilme Ağında Bir Hayat"

Nehir 42 yaşında, iki çocuk annesi. Nehir seansa aşırı değersizlik ve yetersizlik hissiyle geldi. Eşi Serdar, Nehir'in yaptığı hiçbir şeyi beğenmiyordu. Nehir ne kadar güzel yemek yapsa "Tuzu eksik", ne kadar şık giyinse "Bu renk sana gitmemiş", evi ne kadar temizlese "Şurası tozlu kalmış" diyordu. Nehir yıllarca Serdar'ın takdirini kazanmak için çabalamış ama her defasında duvarla karşılaşmıştı.

Nehir'e öz-değer kaynağını keşfettiren şu güçlü soruyu sordum: "Nehir, kendi değerini Serdar'ın eleştirel süzgecinden geçerek almaya çalıştığın sürece, o süzgecin altından hiç tatmin çıkmayacağını ne zaman kabul edeceksin?" Nehir'in gözlerinden yaşlar boşaldı.

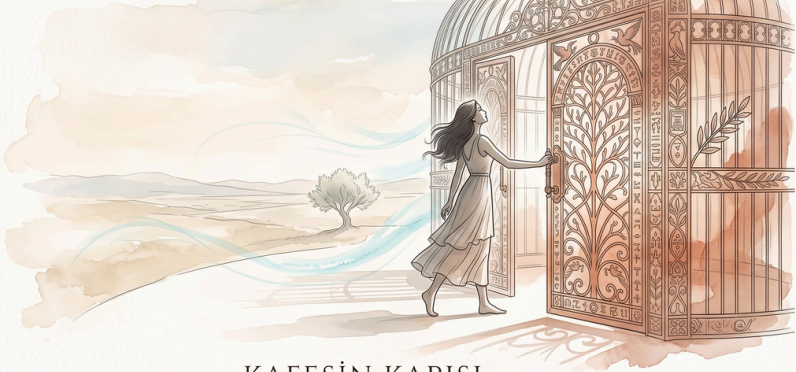
"Ben Serdar'ı memnun etmeye çalışırken ömrümü tüketmişim," dedi. "O beğenmeyen bir insan. Sorun benim yemeğim veya giyimim değil, onun takdir edemeyen yapısı. Ben onay merciini Serdar seçtiğim için kendi değerimi kendi ellerimle ona teslim etmişim."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Nehir seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Serdar'dan övgü veya takdir bekleme beklentisini tamamen kapatıyorum. Yaptığım bir işi öncelikle kendi iç onay süzgecimden geçireceğim. O eleştirdiğinde 'Ben yaptığım şeyi beğendim' diyerek kendi değerime sahip çıkacağım."

SESSİZ ŞİDDET – DEĞERSİZLEŞTİRME VE GERÇEKLİĞİ MANİPÜLE ETME

ÖZGÜRLEŞME, ÖZ-DEĞER RESTORASYONU VE ZİHİNSEL SINIRLARI KORUMA.



KAFESİN KAPISI

6. Zihinsel Manipülasyondan ve Değersizleştirmeden Korunma Rehberi

Sessiz şiddetle mücadele etmek için atmanız gereken temel adımlar:

1. Kendi Algınıza Güvenin:

Bir olayı yaşadığınızdan eminseniz, karşı tarafın "Öyle olmadı" söylemine kanmayın. Kendi hafızanızın onayını kimseden beklemeyin.

2. Tartışmaya İkna Olmak İçin Girmeyin:

Sizi manipüle eden birine gerçeği kanıtlamaya çalışmayın. "Benim gerçeğim ve hissim bu, bunu tartışmayacağım" deyip geri çekilin.

3. "Alıngansın" Etiketini Kabul Etmeyin:

Sizi inciten bir şey olduğunda "Ben böyle hissediyorum ve hissiyatım saygıya layık" duruşunu sergileyin.

SESSİZ ŞİDDET – DEĞERSİZLEŞTİRME VE GERÇEKLİĞİ MANİPÜLE ETME

7. Kendine Koçluk: Öz-Değer ve Gerçeklik Soruları

Zihinsel manipölasyonu kırmak için kendinize şu soruları sorun:

1. "Eşimin beni değersizleştiren sözlerini bir yabancı söylese kabul eder miydim?"
2. "Kendi gerçeğime inanmak için neden sürekli eşimin onayına ihtiyaç duyuyorum?"
3. "Bugün, başkalarının hakkımdaki eleştirilerini değil, kendi öz-değerimi merkeze almak için ne yapabilirim?"

DİJİTAL SADAKATSİZLİK VE EKRAN ARKASINA SİĞİNAN İLİŞKİLER

Fiziksel bir ihanet olmasa da, bir erkeğin ilgisini, beğenisini ve arzularını ekran arkasındaki yabancılara cömertçe dağıtıp evdeki kadına bir kırıntı dahi bırakmaması; en az bedensel ihanet kadar derin bir ruhi yaradır.”

1. Ekranların Ardında Biten Duygusal Temas

Günümüz evliliklerinin en büyük tehdidi artık sadece fiziki aldatmalar değil; avucumuzun içinde duran o küçük, parıltılı ekranlardır. Akşam olup da aynı salona geçildiğinde; erkeğin elinden düşmeyen telefonlar, saatlerce süren sosyal medya gezintileri, tanımadığı insanların hayatlarına atılan beğeniler ve gizli mesajlaşmalar...

Buna biz koçlukta "Dijital Sadakatsizlik" diyoruz. Dijital sadakatsizlik, illa yatak odalarının paylaşılması demek değildir. Bir erkeğin duygusal enerjisini, odağını, mahremini ve ilgisini eşinden gizleyerek sanal aleme akıtmasıdır.

Kadın yan koltukta otururken görünmezleşir. Eşinin ekranındaki bir yabancıya gösterdiği ilgiyi, attığı mesajı, takip ettiği hesapları gördükçe; kendi kadınlığından, çekiciliğinden ve ilişkisinden şüphe etmeye başlar. Güven bağı sarsılır ve evdeki o sıcak yuva, soğuk bir dijital otel odasına dönüşür.

DİJİTAL SADAKATSİZLİK VE EKRAN ARKASINA SİĞINAN İLİŞKİLER

2. Diyalog Analizi: "Sadece Sosyal Medyada Geziyorum, Ne Var Bunda?"

Eşinin telefon bağımlılığını ve dijital sınır ihlallerini sorgulayan kadın ile bunu basitleştiren erkeğin çatışması:

Kadın: (Eşinin elindeki telefona hüzünle bakarak) "Akşamdan beri elinden düşmedi o telefon. Kimlerle mesajlaşıyorsun, kimlerin fotoğraflarını beğeniyorsun? Yanında ben varım ama sen başka bir dünyadasın..."

Erkek: (Ekranı hızlıca kapatıp, savunmaya geçerek) "Aman hayatım, yine başladın kıskançlık krizlerine! Sadece Instagram'da videolara bakıyorum. Kimseyle bir şey yaptığım yok, abartma."

Kadın: "Benimle bir cümle kurmazken orada tanımadığın kadınların gönderilerini beğenmen beni incitiyor. Bu bana yapılan bir saygısızlık değil mi?"

Erkek: (Ofleyarak telefona sarılır) "Of, senin bu güvensizliğin beni bıktırdı! Sanal dünya bu, ne var bunda? İyice dedektif kesildin başıma."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek sanal alemi "zararsız bir eğlence alanı" olarak sunarak kendi sorumluluğundan kaçır. Kadının incinmişliğini "kıskançlık ve güvensizlik" olarak etiketleyip onu suçlar. Oysa kadının tepkisi kıskançlık değil; ilişkideki duygusal ve dijital sınırların ihlal edilmesine duyulan haklı bir güvensizlik çığıdır.

DİJİTAL SADAKATSİZLİK VE EKRAN ARKASINA SİĞİNAN İLİŞKİLER

Vaka İncelemesi 1: Berna – "Şifreli Telefonların Gölgesinde"

Berna 33 yaşında, bir mimarlık bürosunda tasarımcı. Eşi Kerem ile 4 yıldır evliler. Berna seansa gözaltları morarmış, elinde peçeteyle geldi.

"Hocam," dedi, "Kerem son 6 aydır telefonunu yanından hiç ayırmıyor. Banyoya bile telefonla gidiyor. Ekran şifresini değiştirdi, telefonu sürekli yüzüstü kapatıyor. Bir gece tesadüfen ekranına gelen bir mesajı gördüm: Sanal bir platformdan bir kadına 'Çok güzelsin' yazmış. Yakaladığımda 'Önemli bir şey değil, öylesine takılıyordum' dedi. Ama benim güvenim paramparça oldu."

Kerem fiziksel bir aldatma yaşamadığını savunuyordu ama Berna için Kerem'in ilgisini başka kadınlara sunması büyük bir duygusal ihanetti. Berna sürekli Kerem'i takip etmeye, telefonunu gizlice açmaya çalışıyor ve kendi akıl sağlığını kaybediyordu.

Berna'ya kendi sınırlarını ve odağını bulması için şu güçlü soruyu sordum:

"Berna, Kerem'in telefonundaki şifrelerin peşinde koşup bir dedektif gibi iz sürmek yerine; bu ilişkide senin saygı ve güven ihtiyacının karşılanmadığı gerçeğiyle yüzleşsen ne değiştirdi?"

Berna bir an durdu. Derin bir nefes aldı.

DİJİTAL SADAKATSİZLİK VE EKRAN ARKASINA SİĞİNAN İLİŞKİLER

"Ben..." dedi, "ben Kerem'i yakalamaya çalışırken kendi gururumu ve huzurumu ayaklar altına almışım. Kerem'in ne yaptığı değil, benim bu güvensiz ortamda nasıl bir duruş sergileyeceğim önemli. Dedektiflik yapmayı bırakıp kendi sınırimi koymalıyım."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Berna seans sonunda şu eylem adımını belirledi: "Kerem'in telefonunu kontrol etmeyi bugün bırakıyorum. Onaylamadığım bu dijital sadakatsizliği ona net bir dille söyleyeceğim: 'Bu davranışların benim güven sınıırıma aykırı. Bu evlilikte güven yeniden inşa edilene kadar kendi mesafemi koruyacağım.' Kararı ona bırakacağım."



DİJİTAL SADAKATSİZLİK VE EKRAN ARKASINA SİĞINAN İLİŞKİLER

Vaka İncelemesi 2: Selen – "Sanal Beğenilerin Yıkıldığı Öz-Güven"

Selen 39 yaşında, iki çocuk annesi. Selen seansa "Eşim sosyal medyada sürekli açık saçık kadın fotoğraflarını beğeniyor. Kendimi değersiz ve yetersiz hissediyorum" şikayetiyle geldi. Eşi Hakan, Selen'in uyarılarına rağmen sosyal medyada yüzlerce kadını takip ediyor, onların gönderilerine yorumlar yapıyordu. Selen bunu her gördüğünde kendi bedeninden, kadınlığından utanıyor ve Hakan'ın yanında kendini bir hiç gibi hissediyordu.

Selen'e kendi değerini başkalarının piksellerine bağlamaması gerektiğini hatırlatan şu güçlü soruyu yönelttim:

"Selen, Hakan'ın sanal alemdeki sığ beğenilerini ve arayışlarını kendi kadınlığının bir eksiği olarak kabul ederken; onun bu olgunlaşmamış tavrının senin değerle hiçbir ilgisi olmadığını fark etsen nasıl hafiflerdin?" Selen'in gözleri parladı. "Ben..." dedi, "ben Hakan'ın o beğenilerini 'Ben yetersizim, beni beğenmiyor' diye okuyordum! Oysa sorun benim bedenim veya kadınlığım değil, Hakan'ın gözünün ve zihninin doyumsuzluğu. Kendimi başkalarıyla kıyaslamayı bırakmalıyım."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Selen seans sonunda şu kararı aldı: "Hakan'ın sosyal medya hesaplarını takibi bırakıyorum. Kendi değerimi onun dijital parmak hareketlerine bağlamayacağım. Ona 'Bu davranışların senin kalitendir, ben kendi değerimi biliyorum' diyecek ve kendi yaşam neşeme odaklanacağım."

DİJİTAL SADAKATSİZLİK VE EKRAN ARKASINA SİĞINAN İLİŞKİLER

Vaka İncelemesi 3: Burcu – "Ekрана Sığınan İlişkiden Kaçış"

Burcu 31 yaşında, bankacı. 3 yıllık evli. Burcu seansa, evlerindeki o büyük "ekran duvarı"ndan dert yanarak geldi.

"Biz akşamları eve geliyoruz," diyordu Burcu. "Eşim bilgisayar oyununun başına geçiyor, ben Instagram'da kaydırma yapıyorum. Saatlerce tek kelime konuşmuyoruz. Birbirimizin gözünün içine bakmayı unuttuk. Sanal dünyaya sığınarak gerçek evliliğimizden kaçıyoruz." Burcu'ya ilişkilerini yeniden canlandıracak şu güçlü soruyu sordum:

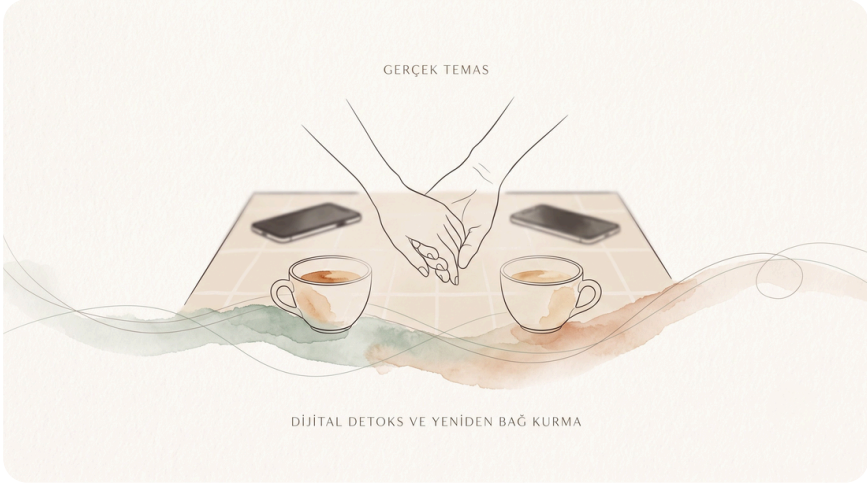
"Burcu, ekranların arkasına sığınarak eşinle aradaki o soğukluktan kaçınırken, ilişkinize yeniden 'can suyu' vermek için sen hangi adımı atmaya hazırsın?" Burcu gülümsedi.

"Biz ikimiz de kolayına kaçıyoruz," dedi. "Aramızdaki iletişimsizlikle yüzleşmek zor geldiği için ekranlara sarılıyoruz. Bu uyuşukluk halini bozmak için önce benim o telefonu elimden bırakmam gerekiyor."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Burcu seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Akşam saat 20:00'den sonra evde 'Ekransız Alan' kuralı getireceğim. Kendi telefonumu salondaki kutuya koyacağım ve eşime 'Bu akşam ekranları kapatıp sadece 30 dakika kahve içip sohbet edelim mi?' davetinde bulunacağım."

DİJİTAL SADAKATSİZLİK VE EKRAN ARKASINA SİĞINAN İLİŞKİLER



6. Dijital Sınırları Koruma ve Güveni Yeniden İnşa Etme Rehberi

Evliliğinizi dijital sadakatsizlikten ve ekran bağımlılığından korumak için şu ilkelere kulak verin:

Evlilikte Dijital Mahremiyet Sınırı Koyun:

Görüntüde sadakatsizlik olmasa bile, eşinizi rahatsız edecek ve üçüncü kişilere duygusal alan açacak dijital etkileşimlerden uzak durun.

Dedektiflik Yapmayı Bırakın:

Şifre peşinde koşmak, gizlice telefon karıştırmak sizin öz-saygınızı zedeler. Şüphenez varsa bunu açıkça masaya yatırın, gizli takip yapmayın.

"Ekran Odaları" Oluşturmayın:

Yatak odasını ekransız bölge ilan edin. Yatak odası sadece dinlenme, yakınlık ve sohbet alanı olmalıdır.

"AMAN HUZURUMUZ KAÇMASIN" TUZAĞI – BASTIRILAN ARZULAR VE ÖFKE

"Sırf evde kavga çıkmasını diye yuttuğun her cümle, gün gelir kendi içine doğru patlayan yıkıcı bir bombaya dönüşür. Sahte bir barış için verdiğin her taviz, kendi ruhundan çaldığın bir parçadır."

1. Halının Altına Süpürülen Devasa Volkanlar

Türk toplumunda kız çocuklarına öğretilen en sinsi ezberlerden biri şudur: "İdare et kızım, erkek adamın üzerine gidilmez, yuvayı dişi kuş yapar, aman ağzının tadı kaçmasın."

Kadın bu ezberle büyüdüğünde, evlilikte yaşadığı haksızlıkları, incinmeleri ve hatta kendi arzularını dile getirmekten korkar hale gelir. Çünkü konuşursa kavga çıkacaktır, eşi surat asacaktır, evdeki o kırılğan huzur bozulacaktır. Bu yüzden kadın sürekli "susmayı", "alttan almayı" ve "idare etmeyi" seçer.

Ancak bastırılan hiçbir duygu yok olmaz. Halının altına süpürülen kırgınlıklar, zamanla sinsi bir içsel öfkeye ve tükenmişliğe dönüşür. Kadın evde huzuru sağladığını sanırken, aslında kendi içinde bir volkan besler. Ve o volkan patlamadığında bile bedende hastalıklara, ruhta ise eşe karşı derin bir soğukluğa yol açar.

2. Diyalog Analizi: "Susayım da Kavga Çıkmasın"

Sahte bir huzur uğruna kendi sesini boğan kadının ve bunu "sorunsuzluk" sanan erkeğin portresi:

"AMAN HUZURUMUZ KAÇMASIN" TUZAĞI – BASTIRILAN ARZULAR VE ÖFKE

Erkek: (Yemekte konuşurken, alaycı bir tavırla) "Senin şu yeni başladığın kurs da iyice para tuzağı ha! Zaten iki gün sonra bırakırsın, boş işlerle uğraşıyorsun."

Kadın: (İçinden bir şey kopar, boğazı düğümlenir ama gülümsemeye çalışır) "Yok canım, fena gitmiyor işte..."

Erkek: "Neyse, çayı koysana sen bir de."

Kadın: (Mutfakta tek başına çay demlerken gözleri dolar, içinden geçen) "Yine sustum. Yine 'Benim hayallerim boş değil, beni değersizleştirme' diyemedim. Eğer söyleseydim surat asacaktı, akşamımız zehir olacaktı. Huzurumuz kaçmasın diye yine kendi gururumu çiğnedim..."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Kadın anlık bir çatışmadan kaçınmak için kendi sınırını feda eder. Erkek kadının suskunluğunu "kabulleniş ve haklılık" olarak okur. Kadın kısa vadede kavgayı engeller ama uzun vadede eşine karşı biriken devasa bir öfke ve nefret tohumu eker. Sahte huzur, gerçek ilişkinin katilidir.

Vaka İncelemesi 1: Filiz – "Gülümseyen Maskenin Altındaki Öfke"

Filiz 40 yaşında, iki çocuk annesi bir mimar. Filiz seansa son derece bakımlı, sürekli gülümseyen ama gözlerinde derin bir bitkinlik taşıyan bir duruşla geldi.

"AMAN HUZURUMUZ KAÇMASIN" TUZAĞI – BASTIRILAN ARZULAR VE ÖFKE

"Hocam," dedi, "ben 15 yıllık evliliğim boyunca eşim Hakan ile bir kez bile kavga etmedim. Çevremiz bize imrenerek bakar. Ama ben geceleri uyuyamıyorum. Kalbim sıkışıyor, panik ataklar geçiriyorum. Hakan'ın salonda nefes alışı bile son zamanlarda beni çıldırtıyor. Onu sevip sevmediğimi bile bilmiyorum." Detaylara indiğimizde Filiz'in Hakan'ın tüm bencil davranışlarına, kök aile müdahalelerine ve ilgisizliğine "Aman huzurumuz kaçmasın" diyerek yıllarca boyun eğdiğini gördük. Filiz kavgadan kaçmak için kendi benliğini yok etmişti. Kalp çarpıntıları, bedeninin "Artık susma!" çılgılığıydı.

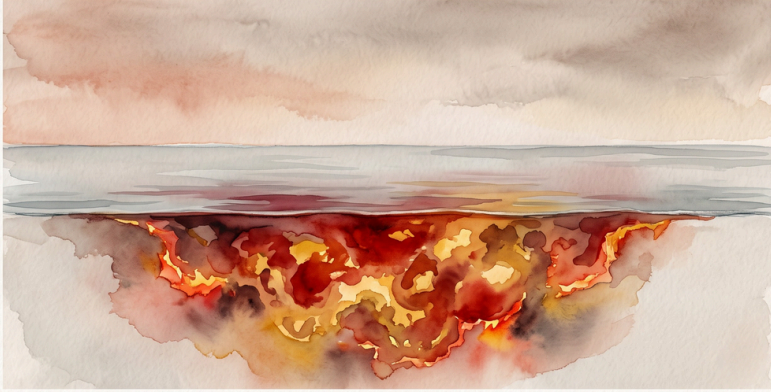
Filiz'e sahte barışın bedelini gösteren şu güçlü soruyu sordum: "Filiz, Hakan ile arandaki o 'kavgasız evlilik' tablosunu korumak adına kendi öfkeni ve arzularını içeri gömerken, bu evlilikte gerçekten var olan bir kadın mısın, yoksa sadece uyumlu bir gölge mi?"

Filiz'in gülümsediği maske o an düştü. Gözlerinden yaşlar boşaldı. "Ben yokmuşum ki..." dedi titreyen bir sesle. "Ben Hakan kızmasın diye kendi renklerimi solmuşum. Kavga etmiyoruz çünkü ben sürekli geri çekiliyorum. O huzur Hakan'ın huzuru, benim değil. Ben kendi mezarımın üzerinde gülümsüyormuşum."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Filiz seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Bu haftadan itibaren Hakan'ın beni rahatsız eden bir davranışı olduğunda 'Aman huzur kaçmasın' deyip susmayacağım. Sakin ama net bir dille 'Bu söylediğin/yaptığın şey beni rahatsız ediyor' diyerek çatışma riskini alacağım. Kendi varlığıma sahip çıkacağım."

"AMAN HUZURUMUZ KAÇMASIN" TUZAĞI – BASTIRILAN ARZULAR VE ÖFKE



Vaka İncelemesi 2: Selen – "Bastırılan Arzuların Sessizliği"

Selen 34 yaşında, bir şirkette insan kaynakları uzmanı. 6 yıllık evli. Selen seansa "Eşimle ilişkide hiçbir tutku kalmadı. Ben kendi isteklerimi söylemeye bile utanıyorum" diyerek geldi.

Selen evliliğin ilk günlerinden itibaren kendi cinsellik, romantizm ve hayat beklentilerini "Eşim ne isterse o olsun, uyum sağlayayım" diyerek ertelemişti. Eşi nereye gitmek isterse oraya gidiyor, yatak odasında ne yaşanırsa ona razı oluyordu. Zamanla Selen tamamen arzusuzlaşmış ve soğumuştü.

Selen'e kendi arzularına sahip çıkması gerektiğini hatırlatan şu güçlü soruyu yönelttim:

"AMAN HUZURUMUZ KAÇMASIN" TUZAĞI – BASTIRILAN ARZULAR VE ÖFKE

"Selen, kendi istek ve arzularını ifade etmeyi bir 'yük veya kriz sebebi' olarak görüp saklarken, eşine seni gerçekten tanıma fırsatını ne zaman vereceksin?"

Selen şaşırdı.

"Ben..." dedi, "ben kendi isteklerimi söylersem eşimin beni 'bencil' veya 'arzuları çok' diye yargılamasından korkuyordum. Bu yüzden hep onun dediklerine uyum sağladım. Ama uyum sağladıkça kendi arzumu kaybettim. Eşime kendimi hiç göstermemişim ki."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Selen seans sonunda şu kararı aldı: "Bu hafta sonu tatil planını tamamen ben yapacağım ve eşime 'Bu sefer benim arzuladığım ve istediğim yere gidiyoruz' diyeceğim. Kendi isteklerimi dile getirmekten ve talep etmekten suçluluk duymayacağım."

Vaka İncelemesi 3: Sevda – "Öfkeyi Sağlıklı İfade Etme Cesareti"

Sevda 38 yaşında, öğretmen. 10 yıllık evli. Sevda seansa birdenbire gelen öfke patlamalarından şikayet ederek geldi.

"Hocam," dedi, "ben normalde çok uysal bir insanım. Ama bazen ufaklık bir şey oluyor, çocuk bir bardağı düşürüyor ya da eşim kumandayı yere koyuyor ve ben evde terör estiriyorum. Çıldırır gibi bağırıyorum. Sonra da oturup günlerce ağlıyorum."

"AMAN HUZURUMUZ KAÇMASIN" TUZAĞI – BASTIRILAN ARZULAR VE ÖFKE

Detaylara indiğimizde Sevda'nın gün içinde eşine ve çevresine söyleyemediği onlarca kırgınlığı içine attığını, bu öfke birikintisinin en ufak önemsiz bir olayda patladığını gördük.

Sevda'ya öfkesinin rehberliğini keşfettiren şu güçlü soruyu sordum:

"Sevda, o aniden patlayan öfkenin sana aslında 'Zamanında hakkını savunmadın, şimdi patlıyorsun' diyen bir içsel alarm olduğunu fark etsen, öfkeni birikmeden zamanında ifade etmek için ne yapardın?"

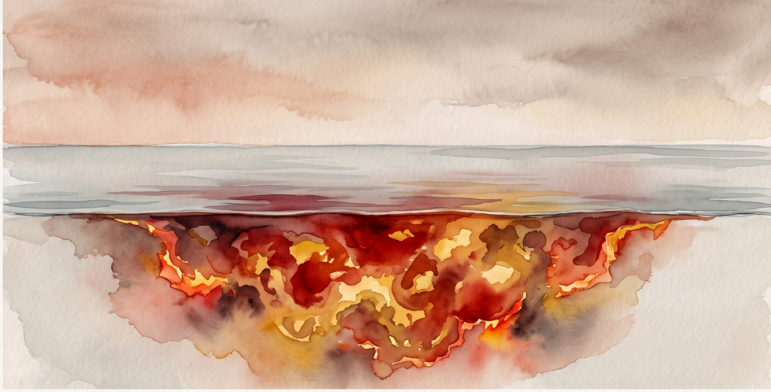
Sevda derin bir nefes aldı.

"Ben öfkeyi kötü bir şey sanıyordum," dedi. "Oysa öfkem bana ihlal edilen sınırlarımı hatırlatıyormuş. Ben zamanında küçük tepkiler vermediğim için içimde devasa bir dağ biriktiriyordum. Olay anında konuşmayı öğrenmeliyim."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Sevda seans sonunda şu eylem adımını belirledi: "İçimde bir kırgınlık veya kızgınlık olduğu an onu ertelemeyeceğim. O gün bitmeden eşime 'Şu davranışın beni kızdırdı' diyerek öfkemi küçük ve sağlıklı dozlarda dışarı çıkaracağım."

"AMAN HUZURUMUZ KAÇMASIN" TUZAĞI – BASTIRILAN ARZULAR VE ÖFKE



6. Sahte Huzur Tuzağından Kurtulma ve Sağlıklı Çatışma Rehberi

Çatışmasız evlilik, sağlıklı evlilik demek değildir. Sağlıklı evlilik, çatışmayı yönetebilen evliliktir:

Çatışmaktan Korkmayın:

Fikir ayrılıkları ve tartışmalar ilişkinin büyüme sancılarıdır. Her tartışma evliliği bitirmez; aksine sınırları netleştirir.

Öfkenizi Biriktirmeyin:

Küçük rahatsızlıkları zamanında söyleyin. Biriken öfke, haklı olduğunuz konuda bile sizi haksız duruma düşürür.

Kendi Arzularınızdan Utanmayın:

Ne istediğinizi, neyden keyif aldığınızı ve beklentilerinizi net bir dille ifade edin. Siz talep etmezseniz kimse size sunmaz.

MADDİ ASİMETRİ VE EKONOMİK BAĞIMLILIĞIN GETİRDİĞİ AĞIR YÜK

Kendi parasını kazanamayan ya da kazandığı paranın tasarrufu kendisine bırakılmayan bir kadının evdeki 'eşit ortaklık' hakkı, erkeğin insafına kalmış sinsi bir illüzyondur."

1. Paranın Sağladığı Güç Dengesi ve Sessiz İtaat

Evlilik sadece duygusal bir bağ değil, aynı zamanda ekonomik bir ortaklıktır. Ancak Türk toplumunda para, eşler arasındaki güç dengesini belirleyen en büyük araçlardan birine dönüşür. Evde parayı kazanan taraf erkek olduğunda –ya da kadının kazandığı para erkeğin kontrolüne geçtiğinde– ilişkideki "eşitlik" ilkesi sessizce zedelenmeye başlar.

Ekonomik bağımlılık yaşayan kadın için harcanan her kuruş bir "izin alma" ve "hesap verme" seansına dönüşür. Kadın kendi temel kişisel ihtiyaçlarını (bir kıyafet, bir kurs, bir kahve) talep ederken dahi içten içe devasa bir suçluluk ve eziklik hisseder.

Daha da acısı; erkek bu maddi gücü bir "tahakküm aracı" olarak kullanmaya başladığında, kadın sırf ekonomik geleceğini ve çocuklarını koruyabilmek adına evdeki ilgisizliğe, saygısızlığa ve hatta psikolojik şiddete boyun eğmek zorunda kalır. Maddi asimetri, kadının kendi sınırlarını çizmesindeki en büyük görünmez engeldir.

MADDİ ASİMETRİ VE EKONOMİK BAĞIMLILIĞIN GETİRDİĞİ AĞIR YÜK

2. Diyalog Analizi: "Ben Kazandım, Ben Karar Veririm!"

Evdeki bütçe kontrolünün bir güç gösterisine dönüştüğü o sarsıcı ev içi diyalog:

Kadın: "Hayatım, kişisel gelişim eğitimi için bu ay bütçemizden bir miktar ayırabilir miyiz? Kendime yatırım yapmak istiyorum..."

Erkek: (Küçümseyici bir gülüşle) "Yine ne idüğü belirsiz işlere para saçacaksın! Evde her şeyin tam, yemen önünde yemediğin arkanda. Otur oturduğun yerde, boş işlerle parayı sokağa atma."

Kadın: (Sesi kısılarak) "Ama bu benim için çok önemli..."

Erkek: "Sabahtan akşama kadar o parayı kazanmak için kim dirsek çürütüyor? Parayı ben kazanıyorum, neye harcanacağına da ben karar veririm!"

Kadın: (İçinden geçen) "Sen işte çalışıyorsun ama ben de bu evde çalışıyorum. Çocuk büyütüyorum, yemeğini yapıyorum. Neden benim emeğim parasal bir karşılığı yok diye tamamen değersizleşiyor? Kendi evimde bir dilekçeci gibi izin istemekten nefret ediyorum."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek, dışarıdaki finansal emeğini evdeki (ev içi) emekle eşit görmez. Parayı bir denetim mekanizması olarak kullanarak kadının bireyselleşmesini ve güçlenmesini engellemeye çalışır. Kadın ise kendi emeğinin evdeki değerini savunamadığı için finansal bir "çocuk" konumuna düşürülür.

MADDİ ASİMETRİ VE EKONOMİK BAĞIMLILIĞIN GETİRDİĞİ AĞIR YÜK

Vaka İncelemesi 1: Nalan – "Harçlık İsteyen Yetişkin Kadın"

Nalan 38 yaşında, üniversite mezunu, evlenmeden önce bankacılık yapan iki çocuk annesi. Çocuklar doğduktan sonra eşi Serhat'ın "Çocukları bakıcıya bırakma, sen bak" ısrarıyla işten ayrılmıştı. Seansa geldiğinde öz-güveni tamamen yıkılmış haldeydi.

"Hocam," dedi, "Serhat bana her ay 'mutfak harçlığı' adı altında bir para veriyor. Mutfak alışverişinden kalan parayla kendime bir çorap bile alsam fişini kontrol ediyor. Geçen gün kendi ihtiyacım için para istediğimde 'Ne yapacaksın parayı?' diye sorguladı. Kendimi 15 yaşında babasından harçlık dileyen bir çocuk gibi hissettim. İşimden ayrıldığıma bin pişmanım."

Serhat, Nalan'ın evdeki tüm emeğini "zaten yapması gereken görevler" olarak görüyor, finansal gücü elinde tutarak Nalan'ı evde tutmaya çalışıyordu.

Nalan'a kendi değerini ve finansal sınırını hatırlatan şu güçlü soruyu sordum:

"Nalan, Serhat'ın sana verdiği parayı bir 'harçlık veya lütuf' olarak kabul edip sessizleşmek yerine; senin o evdeki emeğinin bu bütçenin mimarı olduğunu fark etsen duruşun nasıl değişirdi?" Nalan'ın bakışları sertleşti, dikleşti.

MADDİ ASİMETRİ VE EKONOMİK BAĞIMLILIĞIN GETİRDİĞİ AĞIR YÜK

"Ben o eve bakmasam, çocukları büyütmesem Serhat o parayı rahatça kazanabilir miydi?" dedi. "Benim evdeki emeğim olmasa dışarıdan bakıcı, temizlikçi, aşçı tutması gerekirdi. Ben harçlık almıyorum, ben o evin ortak bütçesinden hakkım olanı alıyorum. Ben Serhat'ın çalışanı değil, eşiyim."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Nalan seans sonunda şu kararı aldı: "Serhat ile bu akşam açıkça konuşacağım. 'Mutfak harçlığı' kelimesini kabul etmiyorum. Ortak hesabımıza her ay benim şahsi ihtiyaçlarım ve ev bütçesi için net bir tutar yatırılacak ve ben bunun hesabını fişle vermeyeceğim. Bu benim hakkım."



MADDİ ASİMETRİ VE EKONOMİK BAĞIMLILIĞIN GETİRDİĞİ AĞIR YÜK

Vaka İncelemesi 2: Aslı – "Kendi Kazandığı Paraya Dokunamayan Kadın"

Aslı 31 yaşında, bir devlet okulunda öğretmen. Eşi Hakan da mühendis. Aslı seansa "Ben çalışıyorum, kendi maaşım var ama kartım Hakan'da duruyor. Kendi kazandığım parayı harcarken bile Hakan'dan onay alıyorum" diyerek geldi.

Hakan "Biz bir aileyiz, bütün paralar tek hesapta toplanmalı" diyerek Aslı'nın maaş kartını elinden almıştı. Evin tüm yatırımları Hakan'ın üzerine yapılıyor, Aslı'ya ise sadece günlük yol ve yemek parası bırakılıyordu. Aslı'ya sınır ihlalinin gösteren şu güçlü soruyu yönelttim:

"Aslı, 'Biz bir aileyiz' söyleminin arkasına sığınarak kendi emeğinin ve paran üzerindeki tasarruf hakkının elinden alınmasına izin verirken, kendini bu ilişkinin neresinde konumluyorsun?"
Aslı derin bir iç çekti.

"Ben Hakan'ın finansal boyunduruğu altına girmişim," dedi.
"Ailelik bahanesiyle benim bağımsızlığımı elimden almış. Kendi kazandığım parayla anneme bir hediye alırken bile Hakan'a yakalanma korkusu yaşıyorum. Bu ortaklık değil, sömürü."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Aslı seans sonunda şu kararı aldı: "İlk iş olarak maaş kartımı Hakan'dan geri alacağım ve bankadan şifrelerimi değiştireceğim. Evin ortak giderlerine maaşı oranında katkı yapacağım ama kalan kendi paramın idaresini tamamen kendi kontrolüme geçireceğim."

MADDİ ASİMETRİ VE EKONOMİK BAĞIMLILIĞIN GETİRDİĞİ AĞIR YÜK

Vaka İncelemesi 3: Sevgi – "Ekonomik Korkular Yüzünden Katlanılan Hayat"

Sevgi 44 yaşında, 20 yıllık evli. Eşiyle arasında hiçbir duygusal ve bedensel bağ kalmamıştı. Eşi Sevgi'yi sürekli aşağılıyor ve değersizleştiriyordu. Sevgi seansa "Boşanmak istiyorum ama kendi ayaklarım üzerinde duracak gücüm, param yok. Bu yüzden bu eziyete katlanıyorum" diyerek geldi.

Sevgi yıllarca "Ben yapamam, çalışamam, başaramam" korkusuyla evde kalmış, kendi potansiyelini dondurmıştı.

Sevgi'ye içsel gücünü uyandıran şu güçlü soruyu sordum:

"Sevgi, 'Param yok, çaresizim' diyerek bu evdeki değersizliğe katlanmayı seçerken, kendi yapabilme gücüne ve cesaretine olan inancını ne zaman gömdün?" Sevgi'nin gözleri doldu.

"Ben 20 yıldır çalışmadığım için kendimi çöp gibi hissediyorum," dedi. "Oysa ben lise mezunuyum, el becerim var, insan ilişkilerim güçlü. Ben konfor alanından çıkmaktan korktuğum için çaresizlik maskesine sığınmışım. İstersem küçük de olsa bir yerden başlayabilirim."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Sevgi seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Önce kendime küçük bir iş imkanı yaratacağım. Bir süpermarkette ya da kreşte işe girip kendi birikimimi yapmaya başlayacağım. Finansal özgürlüğümün adımını attıkça bu evlilikteki duruşumu da netleştireceğim."

MADDİ ASİMETRİ VE EKONOMİK BAĞIMLILIĞIN GETİRDİĞİ AĞIR YÜK



6. Finansal Denge ve Öz-Değer Koruma Rehberi

Maddi asimetriyi kırmak ve evlilikte finansal sınırları korumak için şu ilkelere kulak verin:

Ev İçi Emeğin Parasal Karşılığını Küçümsemeyin:

Çalışmıyor olsanız dahi evde yürüttüğünüz organizasyon, çocuk bakımı ve temizlik devasa bir finansal değer üretir. Kendinizi "bakılan kişi" olarak görmeyin.

Bütçede "Şahsi Alan" Oluşturun:

Evlilikte ortak bütçe kadar, her iki tarafın da hesabını vermeden harcayabileceği "Kişisel Özgürlük Bütçesi" olmalıdır.

Kendi Finansal Okuryazarlığınızı Geliştirin:

Evin yatırımlarından, banka hesaplarından, borçlarından ve tapularından haberdar olun. Finansal konuları "Eşim halleder" diyerek tamamen devretmeyin.

KIYASLAMA TUZAKLARI VE "BAŞKALARININ EVLİLİKLERİ" İLLÜZYONU

"Başka evlerin penceresinden içeri bakarken gördüğün şey gerçek bir yuva değil; sadece sana gösterilmek istenen kusursuz bir vitrindir. Kendi evinin ışığını, başkasının vitrinine bakarak söndürme."

1. Vitrinler ve Gerçekler: Kıyaslamanın Sinsi Zehri

İnsan zihni kıyaslamaya meyillidir. Ancak günümüzde sosyal medya ekranları, dijital mecralar ve yakın çevrenin anlatıları bu kıyaslama mekanizmasını kitlesel bir yıkım aracına dönüştürdü.

Ekrana bakarsınız; herkes harika tatillerde, romantik akşam yemeklerinde, devasa sürpriz buketlerin başında gülümser. "Bak ne kadar düşünceli bir koca," dersiniz içinizden. Sonra başınızı kaldırır, salondaki koltukta atletle oturup telefon oynayan eşinize bakarsınız. O an kendi eviniz, kendi ilişkiniz ve eşiniz gözünüze "yetersiz, sıradan ve değersiz" görünmeye başlar.

Oysa kaçırdığımız devasa bir gerçek var. Hiç kimse sosyal medyada kavgalarını, sessiz soğukluklarını, ödenemeyen taksitlerini ya da yatak odasındaki temassızlığını paylaşmaz. Başkalarının vitrini ile kendi evinizin mutfakını kıyasladığınızda, kendi elinizdeki gerçek bağı yok edersiniz. Kıyaslama, minnet duygusunu öldürür ve evliliğin içine sürekli bir "yetersizlik ve haset" zehri akıtır.

KIYASLAMA TUZAKLARI VE "BAŞKALARININ EVLİLİKLERİ" İLLÜZYONU

2. Diyalog Analizi: "Bak Milletin Kocası Neler Yapıyor!"

Kıyaslama tuzaklarının ev içinde meşhur tartışmalara dönüştüğü o klasik an:

Kadın: (Ekranı bakıp derin bir iç çekerek) "Gördün mü Ahmet'i? Gamze'ye doğum gününde Kapadokya tatili sürprizi yapmış. İnsanlar karısına nasıl değer veriyor... Biz ise doğum günümde evde oturduk."

Erkek: (Savunmaya geçerek ve öfkeyle) "Yine başladın elin adamını övmeye! Onların ne şartlarda yaşadığını biliyor musun? Adamın tuzu kuru. Beğenmiyorsan git Ahmet'le evlen o zaman!"

Kadın: "Ben sana 'Kapadokya'ya gidelim' demiyorum ki! İnce düşünmüyorsun, beni özel hissettirmiyorsun diyorum!"

Erkek: "Sen de elin kadını gibi ol o zaman! Gamze adamın başının etini yiyor mu senin gibi?"

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Kadın aslında bir "tatil veya hediye" talep etmiyordur; "fark edilmek ve özel hissetmek" istiyordur. Ancak bunu "başka bir erkeği örnek göstererek" dile getirdiğinde, erkeğin en hassas noktası olan "yetersizlik ve rekabet" duygusunu tetikler. Erkek savunmaya geçer ve kadını kıyaslayarak misilleme yapar. Bağ kurulacağına, duvarlar daha da kalınlaşır.

KIYASLAMA TUZAKLARI VE "BAŞKALARININ EVLİLİKLERİ" İLLÜZYONU

Vaka İncelemesi 1: Şeyma – "Sosyal Medyanın Yıkıldığı Yuva"

Şeyma 29 yaşında, 3 yıllık evli bir diyetisyen. Şeyma seansa sürekli ağlayarak geldi. Eşi Burak son derece sakin, evine bağlı, Şeyma'yı seven ama gösteriştten hoşlanmayan bir adamdı. "Hocam," dedi Şeyma, "arkadaşlarımın eşleri çiçekler gönderiyor, romantik jestler yapıyor, sürekli sosyal medyada fotoğraflarını paylaşıyor. Burak ise bana yılda bir kez bile çiçek almaz. Sosyal medyaya fotoğrafımızı bile koymaz. Kendimi 'sevilmeyen, değersiz bir kadın' gibi hissediyorum. Burak'a sürekli bağıríyorum."

Şeyma, arkadaşı Pelin'in eşinin yaptığı sürprizlere imreniyordu. Ancak birkaç ay sonra Pelin ve eşinin şiddetli geçimsizlikten boşanma davası açtığını öğrendiğinde büyük bir şok yaşadı. Dışarıdan kusursuz görünen o vitrinin arkasında devasa bir hezimet vardı.

Şeyma'ya kendi algı ilüzyonunu kıran şu güçlü soruyu sordum: "Şeyma, Burak'ın sevgisini başkalarının sosyal medya şovlarıyla tartmak yerine; onun her akşam eve senin yanına huzurla gelişindeki sessiz sevgiyi görmeyi seçseydin ilişkisinde ne değışirdi?"

Şeyma gözyaşlarını sildi. Başını önüne eğdi. "Ben Burak'ı hiç olduğu gibi kabul etmemişim," dedi. "Burak şov yapmayan ama hastalandığımda başımda sabahlayan bir adam. Ben başkalarının sahte sahnelerine bakarken kendi evimdeki gerçek sevgiyi kor ettim. Burak'ı yetersizlikle suçlayarak ona haksızlık yaptım."

KIYASLAMA TUZAKLARI VE "BAŞKALARININ EVLİLİKLERİ" İLLÜZYONU

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Şeyma seans sonunda şu kararı aldı: "Sosyal medyada başkalarının ilişkilerini takip etmeyi bırakıyorum. Burak'tan başkası gibi olmasını talep etmeyeceğim. Onun sevgisini kendi dilinde ifade etmesine izin vereceğim ve bana gösterdiği gerçek değer için ona teşekkür edeceğim."



KIYASLAMA TUZAKLARI VE "BAŞKALARININ EVLİLİKLERİ" İLLÜZYONU

Vaka İncelemesi 2: Hülya – "Kök Ailenin Kıyaslama Baskısı"

Hülya 36 yaşında, iki çocuk annesi. Hülya seansa eşi Tarkan'a karşı hissettiği derin saygısızlık duygusuyla geldi. Hülya'nın annesi ve ablası sürekli Tarkan'ı diğer damatlarla kıyaslıyordu: "Ablanın kocası arabayı yeniledi, seninki hala aynı arabaya biniyor", "Filanın kocası karısını yurt dışına götürdü, senin adamda tık yok..." Hülya bu dolduruşlara gelerek Tarkan'a sürekli baskı yapıyor ve evde sürekli kriz çıkarıyordu. Hülya'ya kendi aklını ve evini özgürleştirmesi için şu güçlü soruyu yönelttim:

"Hülya, başkalarının beklentilerini ve kıyaslamalarını kendi evliliğinin içine taşıyarak Tarkan'ı hırpalarken; bu evin kraliçesinin sen mi yoksa dışarıdaki sesler mi olduğuna karar verdin mi?" Hülya bir an duraksadı.

"Ben evimin anahtarını annemgilin eline vermişim," dedi. "Tarkan beni seven, dürüst, harika bir baba. Ama ben dışarıdakilerin gözünde 'başarılı damat' olsun diye adamın pestilini çıkarıyormuşum. Başkalarının yarışında Tarkan'ı yarıştıırken kendi huzurumu yakmışım."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Hülya seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Annem veya ablam Tarkan'ı başka damatlarla kıyaslamaya başladığı an lafı net bir şekilde keseceğim: 'Ben eşimden ve hayatımdan memnunum, lütfen Tarkan'ı kimseyle kıyaslamayın' diyeceğim. Evimin sınırlarını dışarıya kapatacağım."

KIYASLAMA TUZAKLARI VE "BAŞKALARININ EVLİLİKLERİ" İLLÜZYONU

"Biz evlendiğimizde Görkem bana şiirler yazardı, kapımda beklerdi," diyordu Meltem. "Şimdi ise eve geliyor, yemeğini yiyor, gazetesini okuyor. Görkem'in eski haliyle şimdiki halini kıyasladıkça çıldırıyorum. 'Beni artık sevmiyor' diye düşünüp ona hayatı zindan ediyorum."

Meltem'e evliliğin evrelerini kabul ettiren şu güçlü soruyu sordum:

"Meltem, bir fidanın büyüüp kök salmış bir çınara dönüşmesi gibi; evliliğin ilk günkü heyecandan 'köklü bir güven ve ortaklığa' evrilmesini bir 'kayıp' olarak değil de bir 'olgunlaşma' olarak görseydin ne hissederdin?"

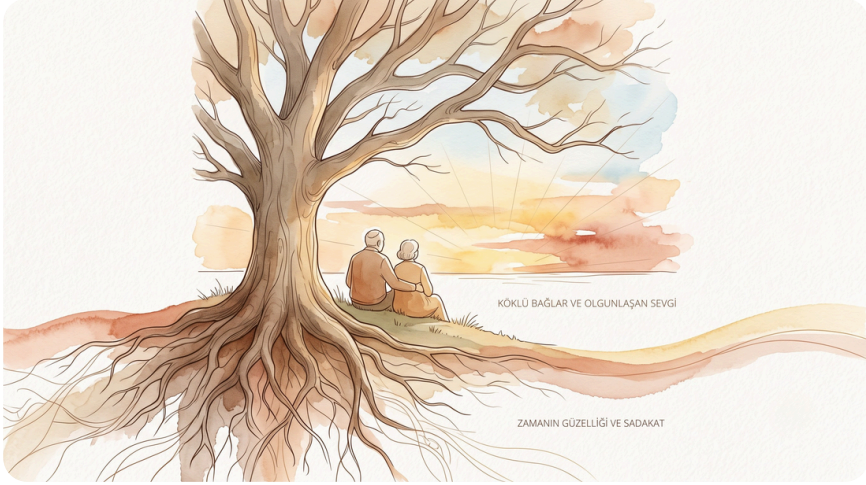
Meltem gülümsedi. Gözleri parladı.

"Ben ilk günkü tutkunun ateşini ararken, şu anki o devasa güven gölgesini görmüyordum," dedi. "18 yılda biz birbirimizin en büyük sırdaşı, yoldaşı olduk. O tutku ateşi yerini dingin bir sevgiye bıraktı. Ben geçmişin hayaletiyle bugünün huzurunu öldürüyordum."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Meltem seans sonunda şu kararı aldı: "Görkem'den 20 yaşındaki bir aşkın davranışlarını beklemeyi bırakacağım. Bugün kurduğumuz o derin dostluk ve güven bağına sahip çıkacağım. Ona 'Eski halini özleyorum' diye bağırarak yerine, 'Bugün seninle sakın bir yürüyüş yapmak bana çok iyi geliyor' diyeceğim."

KIYASLAMA TUZAKLARI VE "BAŞKALARININ EVLİLİKLERİ" İLLÜZYONU



6. Kıyaslama Tuzağından Kurtulma ve Kendi Yuvanı Onurlandırma Rehberi

Evliliğinizi kıyaslamamanın zehrinden korumak için şu ilkeleri hayatınıza geçirin:

Vitrinlerin Arkasını Unutmayın:

Hiçbir evlilik dışarıdan görüldüğü gibi kusursuz değildir. Her evin kapısı kapandığında kendi mücadelesi başlar.

İhtiyacınızı Doğrudan Söyleyin, Başkasını Örnek Göstermeyin:

Eşinizden bir beklentiniz varsa "Ahmet karısına şunu yapmış" demeyin. "Benim seninle şöyle bir vakit geçirmeye ihtiyacım var" diyerek ben dilini kullanın.

Kendi Evinizin Birincil Değerlerine Odaklanın:

Eşinizin iyi yaptığı, size güven veren, evde sağladığı güzelliklerin bir listesini yapın. Eksiklere değil, var olan güce odaklanın.

KIYASLAMA TUZAKLARI VE "BAŞKALARININ EVLİLİKLERİ" İLLÜZYONU

7. Kendine Koçluk: Kıyaslama ve Minnet Soruları

Kendi içinizdeki kıyaslama tuzaklarını fark etmek için kendinize şu soruları sorun:

"Ben eşimi başkalarıyla kıyaslarken, bir başkasının da beni kendi karısıyla kıyaslamasına nasıl tepki verirdim?"

"Sosyal medyada veya çevremde gördüğüm sahnelerin arkasında nelerin saklanabileceğini hatırlamaya ihtiyacım var mı?"

"Bugün, eşimin ilişkiye sunduğu ama benim kanıksadığım hangi güzel huyu için ona içtenlikle teşekkür edebilirim?"

CİNSEL UYUMSUZLUK VE KONUŞULAMAYAN TABULAR

"Yatak odasındaki sessizlik, salondaki kopukluğun aynasıdır. İki insanın bedenini birleştirmeden önce ruhlarını ve arzularını konuşma cesaretini gösteremediği bir evde cinsellik; bir paylaşım değil, katlanılan bir ev görevi haline gelir."

1. Tabuların Gölgesinde Bastırılan Bedenler

Türk toplumunda cinsellik; özellikle kadınlar için küçüklükten itibaren bir "utanç", "günah", "ayıp" veya sadece "erkeği memnun etme görevi" olarak kodlanır. Kadına kendi bedenini tanıması, arzularını keşfetmesi ve ne istediğini açıkça ifade etmesi hiç öğretilmez.

Evliliğin içine girildiğinde ise bu tabular yatak odasının tam ortasına oturur. Kadın kendi arzularını, acılarını veya rahatsızlıklarını eşine söylemekten çekinir. "Eğer ne istediğimi söylersem beni bencil ya da tecrübeli sanır" korkusuyla susar. Erkek ise cinselliği tamamen performans ve fiziksel bir rahatlama odaklı yaşadığı için, kadının zihinsel ve duygusal olarak hazırlanmaya ihtiyacı olduğunu kavramakta zorlanır.

Zamanla cinsellik bir "arzu ve yakınlaşma alanı" olmaktan çıkar; kadının sırf "Eşimin gözü dışarı kaymasın, evde kriz çıkmasın" diyerek yerine getirdiği mekanik bir görev birlikteliğine dönüşür. Ve konuşulmayan her arzu, bedende soğukluk ve eşe karşı içsel bir tepki yaratır.

CİNSEL UYUMSUZLUK VE KONUŞULAMAYAN TABULAR

2. Diyalog Analizi: "Senin İçin Sadece Bu mu Var?"

Cinsellik üzerindeki iletişimsizliğin ve beklenti farkının evde yarattığı kırıcı diyalog:

Erkek: (Yatakta yaklaşarak) "Hayatım, bu akşam biraz yakınlaşalım mı? Kaç gündür uzak duruyorsun..."

Kadın: (Sırtını dönerek, soğuk bir sesle) "Bütün gün benimle tek kelime konuşmadın, yüzüme bile bakmadın. Akşam olunca sadece bedenle yaklaşıyorsun. Senin için ilişki sadece bundan mı ibaret?"

Erkek: (Öfkeyle yorganı çekerek) "Yine bahane, yine reddediş! Bir erkeğin karısından bunu istemesi kadar doğal ne var? Sen sürekli ceza verir gibi benden kaçırıyorsun!"

Kadın: (İçinden geçen) "Anlamıyor... Benim arzulamam için önce gün içinde hatırımla sorulmasına, elime dokunulmasına, bir tatlı söze ihtiyacım var. Mutfağı, salonu geçip doğrudan yatak odasında karın olmak beni bir araç gibi hissettiriyor."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek için cinsellik, stresi atan ve bağ kurmayı sağlayan bir "başlangıç noktası"dır. Kadın için ise cinsellik, gün boyu kurulan duygusal bağın ve şefkatin bir "sonuç noktası"dır. İki taraf da bu duygusal öncelik farkını konuşamadığı için; erkek kendini "reddedilmiş ve yetersiz", kadın ise "kullanılmış ve anlaşılmamış" hisseder.

CİNSEL UYUMSUZLUK VE KONUŞULAMAYAN TABULAR

Vaka İncelemesi 1: Nevin – "Görev İcabı Yaşanan Birliktelikler"

Nevin 35 yaşında, 8 yıllık evli ve bir çocuk annesi bir finans uzmanı. Nevin seansa utanç ve çaresizlik duygusuyla geldi. "Hocam," dedi sesini kısarak, "ben eşim Selim'le cinsel ilişkiye girerken içimden sadece saatime bakıyorum. 'Bir an önce bitsin de uyuyayım' diye dua ediyorum. Hiçbir zevk almıyorum. Ama Selim kırılmasın, başka yollara sapmasın diye numara yapıyorum. Kendimi kendi yatak odamda bir yabancı gibi hissediyorum." Nevin, Selim'e neyden hoşlandığını, neyin canını acıttığını veya nasıl bir ön hazırlığa ihtiyacı olduğunu hiç söylememişti. Utanç duygusu onun sesini kesmişti.

Nevin'e bedensel hakikatine sahip çıkması için şu güçlü soruyu sordum:

"Nevin, kendi bedensel ve ruhsal doyumunu yok sayıp 'sahte bir memnuniyet' rolü oynarken, eşine seni gerçekten tanıma ve seninle gerçek bir yakınlık kurma şansını verdiğine inanıyor musun?"

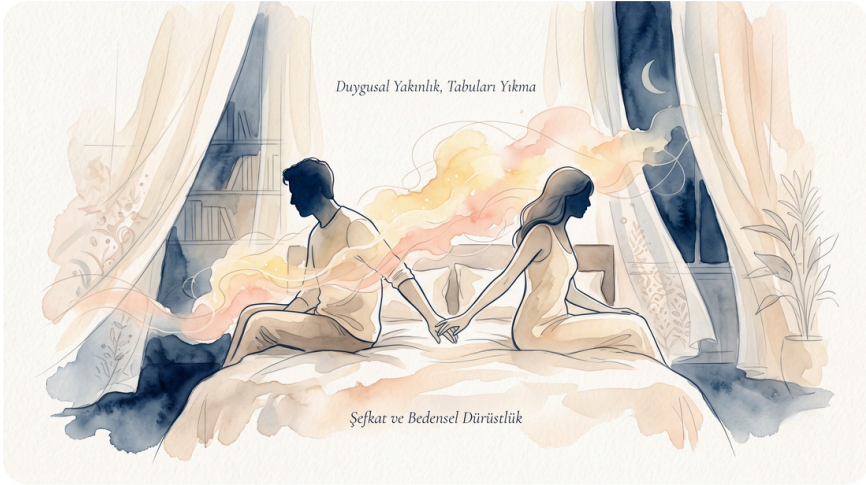
Nevin'in gözleri doldu. Başını salladı.

"Ben Selim'i kandırırken aslında kendimi hapse atmışım," dedi. "Selim benim mutlu olduğumu sanıyor çünkü ben susuyorum. Onu korumak adına kendi bedenime ihanet ediyorum. Cinselliği bir görev değil, iki kişilik bir sohbet gibi konuşmayı öğrenmeliyim."

CİNSEL UYUMSUZLUK VE KONUŞULAMAYAN TABULAR

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Nevin seans sonunda şu kararı aldı: "Selim'le yatak odası dışında, sakın bir anda konuşacağım. Utanmayı bir kenara bırakıp, 'Benim de cinsellikten keyif almaya ve seninle duygusal olarak hazırlanmaya ihtiyacım var. Gel bunu birbirimizi suçlamadan yeniden keşfedelim' diyeceğim."



Vaka İncelemesi 2: Hande – "Reddedilme Korkusundan Soğuyan Kadın"

Hande geçmişte eşi Arda'ya birkaç kez yakınlaşmak istemiş ama Arda yorgun olduğu için reddetmişti. Hande bu reddedilmeyi devasa bir "ben çirkinim, beğenilmiyorum" krizine dönüştürmüş, bir daha asla hamle yapmamış ve içine kapanmıştı. Arda ise Hande'nin bu soğukluğunu "beni istemiyor" diye okuyup o da geri çekilmişti.

CİNSEL UYUMSUZLUK VE KONUŞULAMAYAN TABULAR

Hande'ye kendi algı kilitlerini açan şu güçlü soruyu yönelttim: "Hande, Arda'nın anlık bir yorgunluğunu kendi kadınlığına ve çekiciliğine verilmiş bir 'yetersizlik notu' olarak kabul edip geri çekilirken; aranızda ördüğün o gurur duvarının sizi ne kadar yalnızlaştırdığını fark ediyor musun?"

Hande bir an düşündü.

"Ben kendi alınganlığıma yenik düşmüşüm," dedi. "Arda sadece yorgundu ama ben bunu gurur meselesi yaptım. Ben geri çekilince Arda da çekildi. İkimiz de reddedilmekten korktuğumuz için aramızdaki ateşi kendi ellerimizle söndürmüştük."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Hande seans sonunda şu kararı aldı: "Gurur zırhımı bir kenara bırakacağım. Bu akşam Arda'ya sarılıp 'Birbirimizden reddedilme korkusuyla uzaklaştık. Ben seni özledim' diyerek ilk adımı atan ve duvarı kıran taraf olacağım."

Vaka İncelemesi 3: Sevcan – "Duygusal Temassızlığın Bedensel Yansıması"

Sevcan 41 yaşında, iki çocuk annesi. Sevcan seansa cinsellikten tamamen soğuduğunu ve eşi Volkan'a karşı içsel bir öfke duyduğunu söyleyerek geldi.

Volkan gün içinde Sevcan'ı sürekli eleştiriyor, annesinin yanında bozuyor ama gece hiçbir şey olmamış gibi yatakta romantizm bekliyordu. Sevcan "Gündüz beni hırpalayan bir adama gece kollarımı açamıyorum" diyordu.

CİNSEL UYUMSUZLUK VE KONUŞULAMAYAN TABULAR

Sevcan'a ilişkinin bütüncül yapısını gösteren şu güçlü soruyu sordum: "Sevcan, gündüz yaşanan saygısızlıkları yatak odasında 'soğukluk ve reddediş' olarak cezalandırmak yerine; Volkan'a 'Gündüz alamadığım saygıyı gece yatakta telafi edemezsin' sınırını zamanında koyabilseydin ne değişirdi?" Sevcan başını salladı.

"Ben gündüz yuttuğum öfkemi gece Volkan'ı reddederek çıkarıyordum," dedi. "Cinselliği bir ceza veya ödül mekanizmasına çevirmişiz. Mesele yatak odası değil, gündüz aramızdaki saygı ve iletişim. Benim gündüzki o saygısızlığa 'dur' demem gerekiyordu."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Sevcan seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Volkan'a net bir dille şunu ifade edeceğim: 'Seninle yakınlaşmayı ben de arzuluyorum ama gün içindeki sert dilin beni duygusal olarak kapatıyor. Benimle yatak odasında değil, günün her anında bağ kurmana ihtiyacım var.'"



CİNSEL UYUMSUZLUK VE KONUŞULAMAYAN TABULAR

6. Yatak Odasında Şeffaflık ve Uyum Rehberi

Cinsel uyumsuzluğu aşmak ve tabuları yıkmak için şu ilkelere kulak verin:

1. Utanç Duygusunu Özgürleştirin:

Bedensel ihtiyaçlarınızı, neyden keyif aldığınızı veya neyin sizi rahatsız ettiğini konuşmak ayıp değildir. İletişim yatak odasının en büyük anahtarıdır.

2. Cinselliği Bir Ceza/Ödül Aracı Yapmayın:

Eşinize olan öfkenizi cinselliği keserek çıkarmak sorunu çözmez, aksine iki tarafı da birbirinden uzaklaştırır.

3. Gün İçi Dokunuşları Artırın:

Cinsellik sadece yatakta başlamaz. Gün içinde atılan sevgi dolu bir mesaj, arkadan sarılma, saç okşama gibi beklentisiz temaslara bedeni ve ruhu hazırlar.

7. Kendine Koçluk: Bedensel Dürüstlük ve Tabu Soruları

Kendi yatak odanızdaki iletişimi sorgulamak için kendinize şu soruları sorun:

1. "Ben kendi arzularımı ve rahatsızlıklarımı eşime açıkça söylemekten neden korkuyorum?"
2. "Eşimi yatak odasında reddederken, aslında gün içinde çözemediğim hangi öfkeyi taşıyorum?"
3. "Bugün, aramızdaki bedensel ve duygusal bağı güçlendirmek adına hangi dürüst adımı atabilirim?"

ÇOCUK MERKEZLİ EVLİLİKLER VE "BİZ NEREYE KAYBOLDUK?" SORUSUNUN CEVABI

"Çocuklar bir evin neşesi ve meyvesidir; ağacın kökü değil. Ağacın kökü eşlerin birbirine olan bağıdır. Kökü beslemeyi bırakıp sadece meyveye odaklanırsanız, gün gelir o ağaç da kurumaya mahkum olur."

1. Kutsal Annelik ve Baba Rolünde Kaybolan Karı-Koca İlişkisi

O eve ilk bebek geldiğinde, dünyadaki en mucizevi ve en sorumluluk isteyen dönem başlar. Ancak Türk aile yapısında çok sık karşılaşılan bir hata vardır: Evliliğin merkezine karı-koca bağıını değil, çocuğu oturtmak.

Her şey çocuk içindir: Evin düzeni, tatil planları, akşam yemeklerinin saati, hatta salondaki sohbetlerin konusu... Kadın tamamen "kutsal bir anne", erkek ise sadece "evi geçindiren bir baba" kimliğine bürünür. Eşler birbiriyle konuşurken bile isimleriyle değil, "Annesi" veya "Babası" diye hitap etmeye başlar.

Farkında olmadan inşa edilen bu çocuk merkezli kale, karı-koca arasındaki tutkuyu, sohbeti ve duygusal yakınlığı yavaş yavaş boğar. Çocuklar büyüyüp kendi kanatlarıyla uçtuğunda (Boş Yuva Sendromu) ya da akşam çocuklar uyuduğunda, baş başa kalan o iki insan birbirinin gözünün içine bakar ve sarsıcı bir gerçekle yüzleşir: "Biz seninle bir zamanlar iki aşıktık... Peki şimdi kimiz ve neredeyiz?"

ÇOCUK MERKEZLİ EVLİLİKLER VE "BİZ NEREYE KAYBOLDUK?" SORUSUNUN CEVABI

2. Diyalog Analizi: "Biz En Son Ne Zaman Sadece Bizdik?"

Evdeki karı-koca kimliğinin tamamen "anne-babalık" altında ezildiği o klasik diyalog:

Kadın: (Okul çantasını hazırlarken, yorgun bir sesle) "Canım, bu hafta sonu çocukları anneme bıraksak da sadece ikimiz baş başa bir akşam yemeğine mi çıksak? Yıllardır yalnız kalamadık..."

Erkek: (Televizyondan başını kaldırmadan) "Aman hayatım, ne gerek var şimdi çocukları bırakmaya? Onlarsız yediğim yemekten tat mı alacağım? Hem çocukların kursu var, ödevleri var. Onlarla bir yerlere gidelim işte."

Kadın: (Gözleri dolarak) "Ben de çocuklarımı çok seviyorum ama benim seninle karı-koca olarak baş başa kalmaya ihtiyacım var. Sen benim tek muhatabım olmanı özledim."

Erkek: "Saçmalama Allah aşkına! Biz artık çoluk çocuğa karıştık, genç sevgililer gibi gezme devri bitti."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek, çocukların varlığını bir "güvenli sığınak" olarak kullanır ve karısıyla baş başa kaldığında yaşayabileceği duygusal yakınlaşma veya iletişim krizinden kaçınır. Kadın ise anne olmanın ötesinde, hâlâ arzulanan ve sohbet edilen bir "kadın ve partner" olarak görülme ihtiyacıyla çırpınır.

ÇOCUK MERKEZLİ EVLİLİKLER VE "BİZ NEREYE KAYBOLDUK?" SORUSUNUN CEVABI

Vaka İncelemesi 1: Nalan – "Çocuklar Büyüdü, Biz Bittik"

Nalan 46 yaşında, iki çocuğu da üniversiteyi kazanıp şehir dışına gitmiş bir ev hanımı. Nalan seansa derin bir boşluk duygusu ve gözyaşlarıyla geldi.

"Hocam," dedi, "ben 22 yılımı çocuklarımı büyötmeye adadım. Her şeyim onlar oldu. Şimdi ikisi de evden gitti. Evde eşim Sedat'la baş başa kaldık. Ama biz Sedat'la ne konuşacağımızı bilmiyoruz! Akşamları salonda iki yabancı gibi oturuyoruz. Çocuklar aramızdaki harçmış, o harç çekilince duvarlarımız üzerimize yıkıldı."

Nalan ve Sedat yıllarca sadece çocukların derslerini, sağlıklarını ve geleceklerini konuşmuşlardı. Kendi duygularını, hayallerini ve ilişkilerini beslemeyi tamamen unutmuşlardı.

Nalan'a bu boşluğun arkasındaki gerçek potansiyeli gösteren şu güçlü soruyu sordum:

"Nalan, çocukların evden gidişini bir 'bitiş ve felaket' olarak görmek yerine; Sedat ile 22 yıl sonra yeniden flört etme ve birbirinizi keşfetme fırsatı olarak görseydin hayatında ne değişirdi?"

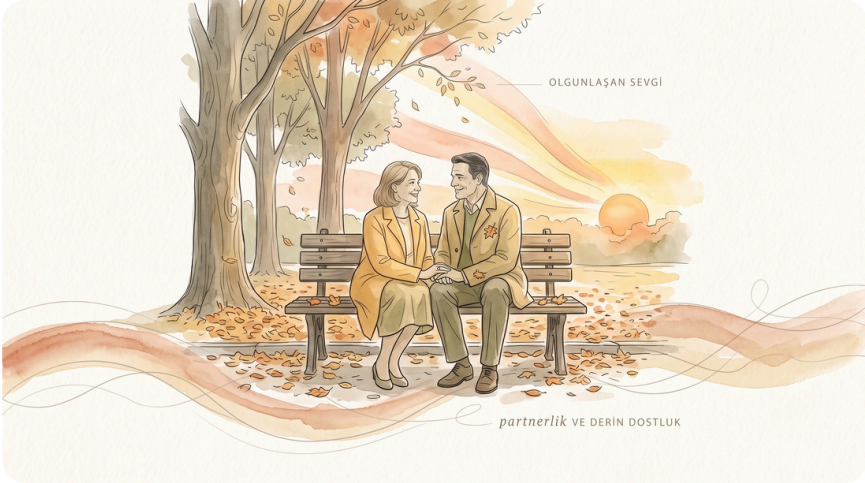
Nalan duraksadı. Gözlerini sildi.

ÇOCUK MERKEZLİ EVLİLİKLER VE "BİZ NEREYE KAYBOLDUK?" SORUSUNUN CEVABI

"Ben..." dedi, "ben Sedat'ı sadece 'çocuklarımla babası' olarak kodlamışım. Onun sevgili, arkadaş olabileceğini unutmuşum. Biz ilişkidenden istifa etmişiz. Yeniden başlamak için önce benim ona 'Sedat' olarak bakmayı hatırlamam gerekiyor."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Nalan seans sonunda şu kararı aldı: "Bu akşam Sedat'a çocuklardan hiç bahsetmeyeceğim bir akşam yemeği hazırlayacağım. Ona 'Uzun zamandır seninle sadece ikimizi konuşmadık, bugün senin hayallerini dinlemek istiyorum' diyeceğim ve partner kimliğimizi tozlu raflardan çıkaracağım."



ÇOCUK MERKEZLİ EVLİLİKLER VE "BİZ NEREYE KAYBOLDUK?" SORUSUNUN CEVABI

Vaka İncelemesi 2: Selin – "Yatak Odasındaki Üçüncü Kişi"

Selin 32 yaşında, mimar. 5 yaşında bir oğlu var. Selen seansa eşi Kaan ile aralarındaki romantizmin tamamen bittiğini söyleyerek geldi. Oğulları doğduğundan beri Selin çocuğu kendi yataklarında yatırıyordu. Çocuk 5 yaşına gelmişti ama hâlâ ikisinin arasında uyuyordu. Kaan defalarca çocuğu odasına geçirmeyi teklif etmiş ama Selin "Ağlar, kıyamam, korkar" diyerek reddetmişti.

Selin'e annelik savunmasının arkasındaki gerçek korkuyu gösteren şu güçlü soruyu yönelttim:

"Selin, oğlunu aranızda alarak onu koruduğunu sanırken; aslında Kaan'la aradaki o tutkulu ve yakın ilişkiyle yüzleşmekten kaçınmak için mi çocuğunu bir kalkan olarak kullanıyorsunuz?" Selin yüzünü kapattı. Yutkundu.

"Evet," dedi. "Çocuk aramızda olunca Kaan'la cinsel veya duygusal bir beklentiye girilmiyor. Ben kendi kadınlığımdan ve cinsellikten korktuğum için oğlumu aramızda emniyet sibobu yapmışım. Kaan'ı eşim olmaktan çıkarıp sadece baba yapmışım."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Selin seans sonunda şu eylem adımını belirledi: "Bu hafta sonu kesin bir kararla oğlumun odasını ayıracağım. Yatak odamızı sadece ikimize ait bir mahrem alan haline getireceğim ve Kaan'a 'Seni eşim olarak yeniden kazanmaya hazırım' mesajını vereceğim."

ÇOCUK MERKEZLİ EVLİLİKLER VE "BİZ NEREYE KAYBOLDUK?" SORUSUNUN CEVABI

Vaka İncelemesi 3: Burcu – "Sadece Anne Olmanın Ağır Yüğü"

Burcu 38 yaşında, 3 çocuk annesi. Burcu seansa "Ben kendimi kaybettim. Benim bir adım var mıydı, ben kimdim hatırlamıyorum" diyerek geldi.

Burcu'nun gününün 24 saati çocukların okul servisleri, yemekleri, ödevleri ve kurslarıyla geçiyordu. Eşi Serkan ise "Sen çocuklarla ilgilen, ben çalışıyorum" diyerek tüm yükü Burcu'ya bırakmıştı. Burcu ne bir kadın ne de bir birey olarak nefes alabiliyordu. Burcu'ya kendi öz-kimliğini hatırlatan şu güçlü soruyu sordum: "Burcu, çocuklarına verebileceğin en büyük hediye'nin 'her şeye koşturan kurban bir anne' değil; 'kendi hayatı, neşesi ve kadınlığı olan mutlu bir kadın' olduğunu fark ettiğinde neyi değiştirmek istersin?" Burcu'nun bakışları değişti.

"Ben çocuklar için kendimi feda ederken, onlara 'annelik mutsuzluktur' mesajı veriyormuşum," dedi. "Çocuklarımla mutlu bir anneye ihtiyacı var, robot bir hizmetçiye değil. Serkan'la da 'sadece anne-baba' olarak değil, iki yetişkin olarak bağ kurmaya ihtiyacım var."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Burcu seans sonunda şu kararı aldı: "Haftada bir akşamı 'Çocuksuz Akşam' ilan edeceğim. Serkan'a 'Bu akşam çocuklar babada veya bakıcıda, biz sadece karı-koca olarak dışarı çıkıyoruz' diyeceğim ve kendi bireysel alanlarımı geri kazanacağım."

ÇOCUK MERKEZLİ EVLİLİKLER VE "BİZ NEREYE KAYBOLDUK?" SORUSUNUN CEVABI



6. Çocuk Merkezli Evlilikten "Partner Merkezli Yuva"ya Geçiş Rehberi

Çocuklarınızı sağlıklı büyütmenin en iyi yolu, sağlıklı bir karı-koca ilişkisi sergilemektir:

1. Hitaplarınızı Değiştirin:

Birbirinize "Annesi", "Babası" diye hitap etmeyi bırakın. İsminizle ya da sevgi sözcüklerinizle hitap ederek partner kimliğinizi canlı tutun.

2. Yatak Odası Sınırını Koruyun:

Yatak odası anne-baba odası değil, eşlerin mahrem alanıdır. Çocukların belli bir yaştan sonra kendi odalarında yatmasını sağlayın.

3. Baş Başa Zamanları Lüks Görmeyin:

Haftada en az 1 saat, çocuklardan ve ev konularından bahsetmeyeceğiniz "Sadece Biz" randevuları oluşturun.

ÇOCUK MERKEZLİ EVLİLİKLER VE "BİZ NEREYE KAYBOLDUK?" SORUSUNUN CEVABI

7. Kendine Koçluk: Karı-Koca Kimliği Soruları

Kendi evliliğinizdeki partnerlik dengesini sorgulamak için kendinize şu soruları sorun:

1. "Biz bugün eşimle çocukları hayatımızdan çıkarsak, geriye konuşacak neyimiz kalır?"
2. "Ben kendi anne kimliğimin arkasına saklanarak, kadın kimliğimden mi kaçıyorum?"
3. "Bugün, eşime 'çocuklarımla babası' olarak değil, 'hayat arkadaşım' olarak şefkatli bir adım atmak için ne yapabilirim?"

DUYGUSAL ŞANTAJ, SUÇLULUK DUYGUSU VE "KURBAN" ROLÜNDEN ÇIKIŞ

"Bir insanı fiziksel zincirlerle değil, vicdan azabı ve suçluluk duygusuyla bağladığınızda; o insan kendi zindanının bekçisi haline gelir. Kurban rolünden çıkmadıkça, kendi hayatının kahramanı olamazsın."

1. Vicdan Tuzağı ve Görünmez İpler

Duygusal şantaj, evliliklerde en sık kullanılan ama fark edilmesi en zor olan psikolojik manipülasyon yöntemidir. Şiddet kadar gürültülü değildir; aksine sessizce, mağduriyet kılıfı altında işler. Eşlerden biri (genellikle sorumluluk almaktan kaçınan taraf), kendi hatalarını, öfkesini veya başarısızlığını karşı tarafa yüklemek için sürekli bir vicdan azabı pompalar: "Sen beni anlamadığın için ben bu hale geldim", "Sen şöyle yapmasaydın ben kızmazdım", "Ben senin için neleri feda ettim, sen bana bir güler yüzü çok görüyorsun..."

Kadın bu söylemler karşısında derin bir suçluluk duygusuna kapılır. Kendi ihtiyaçlarını, haklı eleştirilerini ve sınırlarını dile getirmek istediğinde içine bir kor düşer: "Acaba ben mi acımasızım? Ben mi bencilim?" Ve bu vicdan tuzağı yüzünden kadın, kendi hayatından taviz vererek "Kurban" rolünü üstlenir. Ancak unutmamak gerekir ki; bir evde "Kurban" varsa, o kurbanı besleyen ve ona bu rolü veren bir "Zalim" de mutlaka vardır.

DUYGUSAL ŞANTAJ, SUÇLULUK DUYGUSU VE "KURBAN" ROLÜNDEN ÇIKIŞ

2. Diyalog Analizi: "Sen Beni Bu Hale Getirdin!"

Duygusal şantajın ve suçluluk yükleme mekanizmasının ev içindeki somut anatomisi:

Kadın: "Bu akşam arkadaşlarımla dışarıda kahve içeceğim. Çocukları ve yemeği ayarladım, saat 8 gibi çıkarım..."

Erkek: (Yüzünü asarak, kederli ve mağdur bir ses tonuyla) "Tabii gitsene sen... Bütün gün ben işte canım çıksın, sen arkadaşlarınla gez toz. Zaten benim bu evde ne kıymetim var ki? Beni hiç düşünme sen."

Kadın: (İçine bir suçluluk saplanır, kararsızlaşır) "Canım ne alakası var? Ben haftalardır ilk defa bir saatliğine çıkıyorum..."

Erkek: (Of çeker, kapıyı sertçe kapatır) "Git hayatım git! Sonra da 'Eşim benimle ilgilenmiyor' dersin. Benim moralimi boz da öyle git."

Kadın: (İçinden geçen) "Yine suçlu ben oldum. Çıkarsam zehir olacak, vicdanım rahat etmeyecek. En iyisi gitmeyeyim, oturtayım evde... Huzurumuz kaçmasın."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek, kadının bağımsız bir birey olarak alan açmasını bir tehdit olarak görür. Öfkeyle yasaklamak yerine "mağduriyet ve suçluluk" kartını oynar. Kadın bu vicdan baskısına teslim olarak kendi sınırını feda eder. Erkek amacına ulaşmıştır: Kadını suçluluk ipiyle eve bağlamıştır.

DUYGUSAL ŞANTAJ, SUÇLULUK DUYGUSU VE "KURBAN" ROLÜNDEN ÇIKIŞ

Vaka İncelemesi 1: Nigar – "Her Şeyin Suçlusu Benim"

Nigar 39 yaşında, lise matematik öğretmeni. Eşi Tolga ile 12 yıldır evli. Nigar seansa gözaltları şişmiş, sürekli kendisini suçlayan bir dille geldi.

"Hocam," dedi, "Tolga iş yerinde bir kriz yaşasa eve gelip 'Senin uğursuzluğun yüzünden, sabah bana moral vermedin' diyor. Kendi ailesiyle kavga etse 'Sen arayı iyi tutmadın, sen yüzünden oldu' diyor. Ben artık öyle bir noktadayım ki, evde bardağın kırılmasından bile kendimi sorumlu tutuyorum. Tolga mutlu olsun diye çırpınıyorum ama asla yetemiyorum."

Tolga, kendi duygusal olgunlaşmamışlığını ve başarısızlıklarını Nigar'a ihale ederek zihinsel bir konfor alanı yaratmıştı. Nigar ise "İyi ve idareci eş" olma çabasıyla bu yükü sırtlanmıştı.

Nigar'a kendi sorumluluk sınırını çizen şu güçlü soruyu sordum: "Nigar, Tolga'nın kendi duygularının, başarısızlıklarının ve öfkesinin sorumluluğunu sana yüklemesine izin verirken; onun yetişkin bir birey olarak olgunlaşmasını engellediğini ve kendi hayatını felç ettiğini fark ediyor musun?" Nigar bir an donakaldı. Gözleri büyüdü.

"Ben..." dedi, "ben Tolga'nın duygusal çöp kovası olmuştum! O kendi çöplerini benim üzerime döküyor, ben de 'Ne güzel temizliyorum' diye gurur duyuyorum. Tolga'nın keyfinden de, öfkesinden de ben sorumlu değilim. O yetişkin bir adam, kendi duygusunu kendi taşımak zorunda."

DUYGUSAL ŞANTAJ, SUÇLULUK DUYGUSU VE "KURBAN" ROLÜNDEN ÇIKIŞ

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Nigar seans sonunda şu kararı aldı: "Tolga bana 'Senin yüzünden oldu' dediğinde bu pası almayacağım. Sakin bir sesle 'Tolga, bu yaşadığın senin sorumluluğun. Benimle bir ilgisi yok' deyip o alanı ona bırakacağım. Suçluluk tuzağına düşmeyeceğim."



Vaka İncelemesi 2: Selda – "Kurban Rolünün Konforu"

Selda 42 yaşında, iki çocuk annesi. Selda seansa sürekli eşinden, kayınvalidesinden ve çocuklarından şikayet ederek başladı. "Ben bunlar için ömrümü çürüttüm, kimse benim kıymetimi bilmiyor. Herkes beni kullanıyor" diyordu.

DUYGUSAL ŞANTAJ, SUÇLULUK DUYGUSU VE "KURBAN" ROLÜNDEN ÇIKIŞ

Selda saatlerce mağduriyetini anlatıyor ama "Peki sen kendi hayatın için ne yapmayı seçiyorsun?" diye sorduğumda hemen bir engel çıkarıyordu. Selda farkında olmadan "Kurban" rolüne sığınmıştı. Çünkü kurban olmak; sorumluluk almamayı, değişmek için çaba sarf etmemeyi ve çevreden sürekli bir "zavallı kadın" ilgisi görmeyi sağlayan sinsi bir konfor alanıydı.

Selda'ya bu kurban zırhını sorgulatan şu güçlü soruyu yönelttim: "Selda, sürekli başkalarının sana yaptığı haksızlıkları anlatıp 'kurban' rolünde kalmanın sana sağladığı o sinsi konforu bıraksaydın; kendi hayatının sorumluluğunu almak sana ne hissettirirdi?"

Selda derin bir iç çekti. Yüzü ciddileşti.

"Ben hayır demeyi bilmediğim için herkesi suçluyorum," dedi. "Ben insanlara 'Hayır' desem mağdur olmama gerek kalmayacak. Ama kurban olmak kolay geliyor, suçlayacak birini buluyorum. Oysa ben izin vermesem kimse beni kullanamaz. Kendi hayatımın direksiyonuna geçmekten korkuyorum."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Selda seans sonunda şu eylem adımını belirledi: "Şikayet etmeyi ve ağlanmayı bugün bırakıyorum. İstemediğim bir şey talep edildiğinde mağdur gibi sitem etmek yerine, net ve yetişkin bir dille 'Bunu yapmayı tercih etmiyorum' diyeceğim. Kurban rolünden istifa edeceğim."

DUYGUSAL ŞANTAJ, SUÇLULUK DUYGUSU VE "KURBAN" ROLÜNDEN ÇIKIŞ

Vaka İncelemesi 3: Burcin – "Kendi İhtiyaçlarından Utanan Kadın"

Burcin 34 yaşında, bir şirkette insan kaynakları uzmanı. Burcin seansa ne zaman kendisine vakit ayırsa ya da bir kıyafet alsa içini kaplayan o devasa "suçluluk hissi" ile geldi.

Eşi, Burcin ne zaman kendisine bir bütçe ayırsa "Çocukların geleceği dururken sen kendin için harcıyorsun" diyerek ince bir ima yapıyordu. Burcin ise kendisini "bencil ve kötü bir anne/eş" gibi hissederek hemen geri çekiliyordu.

Burcin'e kendi değerini hatırlatan şu güçlü soruyu sordum: "Burcin, kendi temel insani ihtiyaçlarını karşılamayı 'bencillik' olarak etiketleyip suçluluk duyarken; kendine göstermediğin o şefkati başkalarının sana göstermesini beklemek ne kadar gerçekçi?" Burcin'in gözleri parladı.

"Ben kendime değer vermeyi bencillik sanıyordum," dedi. "Oysa bencillik başkalarının hakkını gasp etmektir. Benim kendime vakit ve bütçe ayırmam en doğal hakkım. Eşimin imalarına kanıp kendimi cezalandırmayı bırakmalıyım."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Burcin seans sonunda şu kararı aldı: "Bu hafta sonu tek başıma bir masaj ve bakım seansı organize edeceğim. Eşim ima yapsa bile suçluluk duymadan 'Benim de ruhumu ve bedenimi dinlendirmeye ihtiyacım var' diyerek kendime sahip çıkacağım."

DUYGUSAL ŞANTAJ, SUÇLULUK DUYGUSU VE "KURBAN" ROLÜNDEN ÇIKIŞ



6. Duygusal Şantajı Kırma ve Kurban Rolünden Çıkış Rehberi

Suçluluk duygusunun esaretinden kurtulmak ve kendi hayatınızın lideri olmak için şu adımları atın:

1. Başkasının Duygusal Çöpünü Üstlenmeyin:

Eşinizin öfkesi, huzursuzluğu ya da stresi onun kendi sorumluluğudur. Siz onun neşe kaynağı veya duygusal bakıcısı değilsiniz.

2. "Suçluluk" ile "Sorumluluk" Arasındaki Farkı Bilin:

Bir sınır çizdiğinizde içinize doğan o suçluluk duygusu, yanlış bir şey yaptığınızı göstermez. Sadece eski, bağımlı alışkanlığınızın kırıldığını gösterir. O duyguya izin verin ve geçmesini bekleyin.

3. Mağdur Dili Kullanmayı Bırakın:

"Bana bunu yaptılar", "Beni mecbur bıraktılar" cümlelerini hayatınızdan çıkarın. Bunun yerine "Ben buna izin verdim ama artık izin vermemeyi seçiyorum" yetişkin dilini benimseyin.

DUYGUSAL ŞANTAJ, SUÇLULUK DUYGUSU VE "KURBAN" ROLÜNDEN ÇIKIŞ

7. Kendine Koçluk: Suçluluk ve Öz-Sorumluluk Soruları

Kendi içinizdeki vicdan tuzaklarını tespit etmek için kendinize şu soruları sorun:

1. "Ben bu kararı alırken kendi ihtiyacımı mı merkeze koyuyorum, yoksa başkasının suçluluk yüklemesinden mi kaçıyorum?"
2. "Kurban rolünde kalarak ve sürekli şikayet ederek kendi hayatımın hangi sorumluluğundan kaçınıyorum?"
3. "Bugün, hiç kimseden izin almadan ve suçluluk duymadan sırf kendi ruhum için hangi adımı atabilirim?"

ÇATIŞMA YÖNETİMİ – TARTIŞIRKEN BÜYÜMEK Mİ, YOKSA TÜKETMEK Mİ?

"Tartışmanın amacı karşı tarafı yenmek veya haklı çıkmak olduğunda, kazanan kim olursa olsun kaybeden her zaman evlilik olur. Tartışmanın amacı birbirinizi anlamak olduğunda ise, en sert çatışma bile bağı derinleştiren bir fırsata dönüşür."

1. Haklı Çıkma Hırsı ve Mahkeme Mahkumiyeti

Tartışmasız evlilik bir ütopya ve çoğu zaman bir "sahte huzur" göstergesidir. İki farklı insanın, iki farklı geçmişin ve iki farklı karakterin aynı çatı altında yaşayıp da çatışmaması imkansızdır. Asıl mesele tartışmanın varlığı değil; O tartışmanın nasıl yönetildiğidir.

Pek çok evde kavgalar bir "sorunu çözme" alanı olmaktan çıkar, iki tarafın birbirini yargıladığı ve mahkum ettiği sanal bir mahkeme salonuna dönüşür. Taraflar sorunu çözmek için değil, haklı çıkmak ve karşı tarafı suçlu ilan etmek için konuşur.

Günün sonunda faturayı her iki taraf da öder: Haklı çıkarsınız ama eşinizin kalbini kırmış, aranızdaki güven ve şefkat bağını yıpmış olursunuz. Haklı çıkma zaferi anlıktır; ama kırılan bir kalbin ve zedelenen bir ruhun tamiri yıllar alır.

2. Diyalog Analizi: "Sen Zaten Her Zaman Böylesin!"

Tartışmanın amacından sapıp bir yıkım savaşına dönüştüğü o klasik ev içi diyalog:

ÇATIŞMA YÖNETİMİ – TARTIŞIRKEN BÜYÜMEK Mİ, YOKSA TÜKETMEK Mİ?

Kadın: "Yine çöpü çıkarmayı unuttun! Sürekli aynı şeyi yapıyorsun, zaten senin bu evde neyi düşündüğün var ki?"

Erkek: (Savunmaya geçip sesini yükselterek) "Yine başladın genellemeye! Geçen hafta kim çıkardı? Sen kendi unuttuklarına bak! Annelere gideceğimiz zaman da ben hatırlatmıştım, hatırla!"

Kadın: "Konuyu anneme getirme! Sen 5 yıl önce de düğünümüzde beni rezil etmiştin zaten..."

Erkek: "Bak işte! 5 yıl önceki mevzuyu yine açtın. Sen gerçekten çekilmez bir kadınsın!"

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Basit bir "çöp çıkarma" mevzusu; "Sen her zaman böylesin" genellemesi ve geçmiş defterlerin açılmasıyla devasa bir kişilik savaşında kilitlenir. İki taraf da mevcut konuyu (çöp) bırakıp birbirinin geçmiş hatalarını cephane olarak kullanır. Sorun çözülmez, aksine yeni kırgınlıklar birikir.

Vaka İncelemesi 1: Hande – "Haklı Ama Yalnız Kadın"

Hande 36 yaşında, avukat. Eşi Alper ile 7 yıldır evli. Hande seansa son derece zeki, tartışmalarda mantığıyla eşini mat eden ama için için yalnızlaşan bir duruşla geldi.

ÇATIŞMA YÖNETİMİ – TARTIŞIRKEN BÜYÜMEK Mİ, YOKSA TÜKETMEK Mİ?

"Hocam," dedi, "ben Alper ile bir konuda tartıştığımda tüm kanıtları sunarım. Onun nerede hatalı olduğunu, neyi yanlış yaptığını tek tek ispatlarım. Tartışmanın sonunda Alper susar ve 'Tamam Hande, sen haklısın' der. Ama sonra günlerce benimle konuşmaz, yanıma yaklaşmaz. Ben hep haklı çıkıyorum ama niye bu kadar yalnızım?"

Hande, evliliği bir mahkeme salonu, eşini ise "karşı tarafın avukatı" olarak görüyordu. Meselelerde haklı çıkıyordu ama Alper'in duygusal olarak kendisinden uzaklaşmasına yol açıyordu. Hande'ye kazandığı zaferlerin bedelini gösteren şu güçlü soruyu sordum:

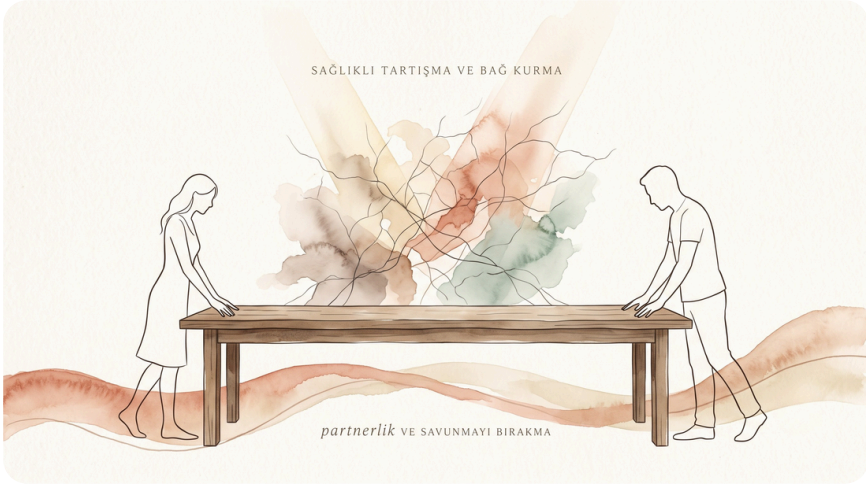
"Hande, tartışmalarda mantığınla Alper'i mat edip 'Haklılık Kupası'nı kazanırken; onun kalbini ve yakınlığını kaybettiğin gerçeğiyle yüzleşsen, haklı olsak da 'bağ kurmayı' seçer miydin?" Hande'nin gözleri doldu. Başını önüne eğdi.

"Ben haklı çıkmayı 'güvenlik' sanıyordum," dedi. "Haklı olursam zarar görmem sanıyordum. Ama Alper'i mağlup ettikçe aramızdaki sevgiyi öldürüyordum. Haklı bir kadını ama sarılacak bir kocam kalmadı. Ben galibiyet değil, yakınlık istiyorum."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Hande seans sonunda şu kararı aldı: "Bir sonraki tartışmada Alper'in hatalarını kanıtlamaya çalışmayacağım. 'Sen haklısın/ben haklıyım' yarışını bırakıp, 'Şu an ikimiz de gerildik, ben sadece seni anlamak ve kendimi anlatmak istiyorum' diyerek savunmayı geri çekeceğim."

ÇATIŞMA YÖNETİMİ – TARTIŞIRKEN BÜYÜMEK Mİ, YOKSA TÜKETMEK Mİ?



Vaka İncelemesi 2: Filiz – "Geçmişin Defterlerini Kapatamayan Kadın"

Filiz 41 yaşında, iki çocuk annesi. Filiz seansa eşi Turgut ile yaptıkları kavgaların asla bitmediğini, her kavgada eski mevzuların yeniden açıldığını söyleyerek geldi.

Turgut 3 yıl önce finansal bir hata yapmış ve evi zor duruma sokmuştu. Turgut özür dilemiş, hatasını telafi etmek için çabalamıştı. Ama Filiz en ufak bir tartışmada (örneğin tatil yeri seçerken) lafı dönüp dolaştırıp 3 yıl önceki o finansal hataya getiriyor ve Turgut'u vuruyordu.

Filiz'e geçmişin yükünü hatırlatan şu güçlü soruyu yönelttim: "Filiz, Turgut'u affettiğini söylerken, geçmişteki hataları her tartışmada bir silah olarak kullanmaya devam etmekle; kendi içindeki hangi intikam duygusunu besliyorsun?"

ÇATIŞMA YÖNETİMİ – TARTIŞIRKEN BÜYÜMEK Mİ, YOKSA TÜKETMEK Mİ?

Filiz bir an yutkundu.

"Ben Turgut'u tam affetmemişim," dedi. "O hatayı cephane yapıp Turgut üzerinde bir 'suçluluk üstünlüğü' kuruyorum. O suçlu kaldığı sürece ben 'güçlü ve haklı' oluyorum. Ama geçmişi bugüne taşıdıkça bugünkü huzurumuzu da zehirliyorum."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Filiz seans sonunda şu eylem adımını belirledi: "Turgut ile geçmişi kapatma helalleşmesi yapacağım. Tartışma anlarında konu neyse sadece 'o ana' odaklanacağım. Geçmişteki o finansal hatayı bir daha asla tartışma malzemesi yapmayacağım."

Vaka İncelemesi 3: Burcu – "Öfke Anında Konuşma Tuzağı"

Burcu 32 yaşında, mimar. Burcu seansa tartışmalarda kontrolünü kaybedip sonradan çok pişman olduğu ağır sözler söyleme şikayetiyle geldi.

Eşi Kerem bir şeye kızdırdığında Burcu o an sığağı sığağına patlıyor, bağırıp çağırıyor, eşyaları fırlatıyordu. Sakinleştğinde ise yaptığı yıkımın farkına varıp özür diliyordu ama aradaki güven bağı her defasında biraz daha zedeleniyordu.

Burcu'ya duygu yönetimini keşfettiren şu güçlü soruyu sordum: "Burcu, öfken bir tsunami gibi geldiğinde o an konuşup etrafı yıkmak yerine; tsunami geçene kadar 'mola alma' cesaretini gösterseydin ilişkini nasıl korurdun?"

ÇATIŞMA YÖNETİMİ – TARTIŞIRKEN BÜYÜMEK Mİ, YOKSA TÜKETMEK Mİ?

Burcu'nun bakışları yumuşadı.

"Ben o an konuşmazsam patlayacak gibi oluyorum," dedi. "Oysa o an zihnim mantıklı düşünmüyor, sadece saldırma içgüdüsüyle hareket ediyor. Öfkeliyken kurduğum her cümle zehirli bir ok. Benim o an susmayı ve durmayı öğrenmem gerekiyor."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Burcu seans sonunda şu kararı aldı: "Tartışma anında nabzımın yükseldiğini fark ettiğim an 'Şu an çok öfkeliyim ve sağlıklı konuşamıyorum. 20 dakika mola verelim, sakinleşince devam edelim' kuralını uygulayacağım."



ÇATIŞMA YÖNETİMİ – TARTIŞIRKEN BÜYÜMEK Mİ, YOKSA TÜKETMEK Mİ?

6. Yıkıcı Değil Yapıcı Tartışma Rehberi

Tartışmaları evliliği tüketen bir savaş değil, büyüten bir araç kılmak için şu adımları atın:

1. "Sen" Dili Yerine "Ben" Dili Kullanın:

"Sen çok sorumsuzsun, hiç düşünmüyorsun!" demek yerine; "Bu davranışın karşısında ben kendimi yalnız ve çaresiz hissediyorum" deyin.

2. Konudan Sapmayın ve Genelleme Yapmayın:

Tartışma konusu çöp ise sadece çöpü konuşun. "Sen zaten hep böylesin", "Asla değişmezsin" gibi genellemeler yapmayın ve geçmiş masaya getirmeyin.

3. Mola Kuralını Yapılandırın:

Öfke seviyesi (10 üzerinden) 7'nin üzerine çıktığında mantık kapanır, ilkel beyin devreye girer. O an tartışmayı durdurun ve en az 20 dakika mola verin.

7. Kendine Koçluk: Çatışma ve Duygu Yönetimi Soruları

Kendi tartışma tarzınızla yüzleşmek için kendinize şu soruları sorun:

1. "Ben bu tartışmada gerçekten sorunu çözmek mi istiyorum, yoksa haklı çıkıp eşimi mağlup etmek mi?"
2. "Öfkelendiğimde kurduğum cümleler karşı tarafın davranışına mı yönelik, yoksa kişiliğine mi bir saldırı?"
3. "Bugün, tartışma anında haklı çıkma hırslımı bir kenara bırakıp aradaki 'bağ'ı korumak adına nasıl bir duruş sergileyebilirim?"

AFFETMEK Mİ, YOKSA UNUTMAK MI? – KIRGINLIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ

"Affetmek, karşı tarafın yaptığı hatayı aklamak ya da unutmak değildir. Affetmek; o hatanın senin bugününü ve geleceğini zehirlemesine izin vermeyerek, kendi ruhundaki o ağır yükü serbest bırakmandır."

1. Zihinde Taşınan Ağır Bagajlar ve Sahte Bağışlama

Evlilik yollarında yürürken hekimlerin, koçların ve terapistlerin en çok karşılaştığı tablolardan biri "Görünüşte Affedilmiş Ama İçi Kanayan" kırgınlıklardır. Geçmişte yaşanan bir sadakatsizlik kriz kırıntısı, kök ailenin yaptığı büyük bir haksızlık, en zor günde yalnız bırakılmışlık ya da verilen ama tutulmayan devasa sözler...

Kadın genellikle evliliği sürdürebilmek, çocukları korumak ya da huzuru sağlamak için "Tamam, affettim, kapatalım konuyu" der. Ancak bu affediş çoğu zaman zihinsel bir karardan ibarettir; duygusal bir özgürleşme değildir.

Unutmak insan beyninin biyolojik olarak kontrol edebileceği bir şey değildir. Yaşanan travma zihne kazınır. Kadın affettiğini sanır ama en ufak bir tartışmada, eşinin benzer bir mimik yapmasında ya da yıldönümlerinde o kırgınlık bir lav gibi yeniden yüzeye çıkar. Çünkü sahte affediş, yarayı iyileştirmez; sadece üzerini yara bandıyla kapatır. Ve o yara içeride için için iltihaplanmaya devam eder.

AFFETMEK Mİ, YOKSA UNUTMAK MI? – KIRGINLIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ

2. Diyalog Analizi: "Hani Affetmiştin?"

Sahte affetmenin ve geçmişin gölgesinde yürüyen o sarsıcı ev içi diyalog:

Erkek: "Hayatım, bu akşam arkadaşlarımla dışarıda bir çay içeceğim, geç kalmam."

Kadın: (Bir anda gerilerek, şüpheli ve soğuk bir sesle) "Hangi arkadaşlarınla? Yine o sana uyan tayfayla mı? Sen zaten 2 yıl önce de 'Çay içeceğim' deyip gece yarısı gelmiştin!"

Erkek: (Of çekerek, ellerini iki yana açarak) "Yine mi o konu? Hani sen beni affetmiştin? Hani o konuyu bir daha açmayacaktık? 2 yıl önceki olayı her gün önüme getirecek misin?"

Kadın: (Gözleri dolarak) "Affettim dedim ama unuttum demedim! Bana o güveni yeniden vermedin ki! İçimdeki o şüphe ve kırgınlık hiç geçmedi ki!"

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek "affedilmeyi" konunun tamamen kapanması ve hiçbir şey olmamış gibi davranılması olarak görür. Kadın ise ağzıyla "Affettim" dese de kalbi hâlâ emniyette hissetmediği için geçmişteki olayı bir "erken uyarı kalkanı" olarak tutar. Erkek kadının güvensizliğini küçümser, kadın ise eşinin vicdan rahatlığına öfkelenir.

AFFETMEK Mİ, YOKSA UNUTMAK MI? – KIRGINLIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ

Vaka İncelemesi 1: Nermin – "Zihnindeki Kaset Hiç Durmuyor"

Nermin 42 yaşında, bir şirkette idari işler müdürü. Eşi Tayfun ile 15 yıldır evli. Nermin seansa kronik uykusuzluk ve zihinsel bitkinlik şikayetiyle geldi.

"Hocam," dedi, "5 yıl önce Tayfun'un beni duygusal olarak aldattığını, başka bir kadınla mesajlaştığını yakaladım. Tayfun çok pişman oldu, ağladı, özür diledi, terapiye gittik. Ben onu affettiğimi söyledim, evliliğimize devam ettik. Ama benim zihnindeki o kaset hiç durmuyor. Tayfun telefonunu eline aldığı anda kalbim sıkışıyor. Onu affettim diyorum ama geceleri ağlamaktan mahvoluyorum."

Nermin Tayfun'u affetmeyi "onun cezasını bağışlamak" olarak görüyordu. Oysa kendi içindeki yaralanmış çocukla helalleşmemiş, kendi güven alanını inşa etmemişti.

Nermin'e öz-bağışlama ve özgürleşme kapısını açan şu güçlü soruyu sordum:

"Nermin, Tayfun'u affetmeyi onun cezasını silmek olarak değil de; kendi zihninde her gün o ihanet sahnesini yeniden oynatarak kendine verdiği o devasa cezayı bitirmek olarak görseydin ne hissederdin?"

Nermin gözlerini kapattı. Derin bir nefes aldı.

AFFETMEK Mİ, YOKSA UNUTMAK MI? – KIRGINLIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ

"Ben Tayfun'u affedersem 'ona ödül vermiş olurum' diye korkuyordum," dedi. "Oysa ben geçmişe takılı kalarak en büyük cezayı kendime veriyordum. Her gün o mesajları zihnimde yeniden okuyup kendi kalbime bıçak saplıyordum. Affetmek Tayfun için değil, benim kendi zihinsel özgürlüğüm için gerekiymiş."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Nermin seans sonunda şu kararı aldı: "Geçmişin hayaletiyle yaşamayı bırakmak için kendime bir 'Veda Ritüeli' yapacağım. Tayfun'a 'Seni yaptığın hata için değil, kendi geleceğimi ve ruhumu özgürleştirmek için tamamen affediyorum ve bu yükü o geçmişte bırakıyorum' diyeceğim."



AFFETMEK Mİ, YOKSA UNUTMAK MI? – KIRGINLIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ

Vaka İncelemesi 2: Selvi – "En Zor Günde Yalnız Bırakılmak"

Selvi 37 yaşında, öğretmen. 10 yıllık evli. Selvi seansa eşi Hakan'a karşı hissettiği devasa buz dağı ile geldi.

"Bizim ilk çocuğumuz doğduğunda ben loğusa depresyonuna girdim," dedi Selvi. "Hakan beni hiç anlamadı, 'Abartıyorsun' deyip annesinin evine gitti. Ben o loğusalıkta tek başıma ağladım. Aradan 7 yıl geçti, Hakan şimdi harika bir koca ama ben o günkü yalnızlığımı hiç unutamıyorum. Hakan ne zaman bana sarılsa o loğusa odasındaki yalnızlığım aklıma geliyor ve irkiliyorum."

Selvi, Hakan'ın bugünkü çabasını görüyordu ama 7 yıl önceki o kırılğan loğusa kadının hakkını ve acısını teslim edememişti. Selvi'ye geçmişteki kendi kırılğan haline şefkat göstermesini sağlayan şu güçlü soruyu yönelttim:

"Selvi, 7 yıl önceki o yalnız kalan genç kadının elinden tutup ona 'Seni gördüm, acını duydu ve seni koruyamadım ama bugün buradayım' demeden; Hakan'ın bugünkü sevgisini içeri alabilir misin?"

Selvi'nin gözlerinden yaşlar boşaldı.

"Ben Hakan'a kızarken aslında o günkü kendime acıyormuşum," dedi. "O günkü Selvi hâlâ o odada ağlıyor. Benim önce kendi geçmişteki halime sarılmam, o acıyı kabul etmem gerekiyordu. Hakan o gün toy ve yetersizdi, bunu kabul edip o acının yasını tutmalıyım."

AFFETMEK Mİ, YOKSA UNUTMAK MI? – KIRGINLIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Selvi seans sonra şu eylem adımını kurguladı: "Hakan ile oturup öfkelenmeden dürüstçe konuşacağım: 'Hakan, loğusalıkta beni yalnız bıraktığın gün çok canım yandı. O acıyı sana suçlama yapmak için değil, kalbimin o yarasını görünür kılmak için seninle paylaşıyorum.' Acının yasını bitirip bugünkü sevgiyi kucaklayacağım."

Vaka İncelemesi 3: Burcin – "Kendi Kendini Affedemeyen Kadın"

Burcin 35 yaşında, mimar. 6 yıllık evli. Burcin seansa eşine yaptığı bir hatadan dolayı yaşadığı devasa suçluluk kriziyle geldi. Burcin evliliğin ilk yıllarında finansal bir risk almış ve ortak birikimlerini kaybetmişti. Eşi Barış onu affetmiş, "Önemli değil canım, sağlık olsun, yeniden kazanırız" demişti. Barış konuyu hiç açmıyordu ama Burcin kendi kendisini affedemiyor, her gün kendisini cezalandıracak şekilde evde köle gibi çalışıyordu.

Burcin'e öz-bağışlama farkındalığı sunan şu güçlü soruyu sordum:

"Burcin, Barış seni cömertçe affetmişken; senin kendi hatalı kararına karşı bu acımasız yargıçlığınla Barış'tan daha büyük bir merhametsizlik sergilediğini fark ediyor musun?" Burcin şaşırdı.

"Ben..." dedi, "ben mükemmel olmak zorundayım sanıyordum. Hata yapma hakkımı kendime tanımamışım. Barış affetti ama ben kendi içimdeki o mükemmeliyetçi yargıcı susturamadım. Kendi kendime merhamet göstermeyi öğrenmeliyim."

AFFETMEK Mİ, YOKSA UNUTMAK MI? – KIRGINLIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Burcin seans sonunda şu kararı aldı: "Aynanın karşısına geçip 'İnsanım, hata yaptım ama niyetim kötü değildi. Kendimi affediyorum' diyeceğim ve evdeki o aşırı verici, ceza ödeyen rolümden çıkacağım."



6. Gerçek Affetme ve Duygusal Özgürleşme Rehberi

Görünüşte değil, ruhen affetmek ve geçmişin zincirlerini kırmak için şu ilkeleri uygulayın:

1. Affetmeyi "Unutmak" Sanmayın:

Hafıza silinmez. Affetmek; hatayı unutmak değil, o hata hatırlandığında artık canınızın yanmaması ve öfke hissetmemenizdir.

AFFETMEK Mİ, YOKSA UNUTMAK MI? – KIRGINLIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ

2. Yas Tutma Sürecine İzin Verin:

Kırgınlığın, hayal kırıklığının yasını tutmadan doğrudan "Affettim" demek sahtedir. Önce acınızı hissedin, ağlayın, yasınızı bitirin, sonra affedin.

3. Karşı Taraf için Değil, Kendiniz için Affedin:

Affetmek karşı tarafa bir hediye değildir. Affetmek; zihninizde o insanı ve o olayı taşımaktan vazgeçerek kendinize verdiğiniz en büyük özgürlük hediyesidir.

7. Kendine Koçluk: Özgürleşme ve Affetme Soruları

Geçmişin yüklerini bırakmak için kendinize şu soruları sorun:

1. "Ben bu kırgınlığı zihnimde tutarak karşı tarafı mı cezalandırıyorum, yoksa kendi bugünümü mü zehirliyorum?"
2. "Geçmişteki o yaralı halime bugün bir yetişkin olarak nasıl bir şefkat ve koruma sunabilirim?"
3. "Bugün, ruhumdaki hangi ağır bagajı serbest bırakmaya ve kendimi özgürleştirmeye hazırım?"

KENDİ HAYATININ BAŞROLÜ OLMAK – ÖZ-DEĞER VE BİREYSEL ALAN

"Seni sen yapan o neşeyi, hayalleri ve tutkuları evliliğin kapısında bir manto gibi çıkarıp astıysan; içeri giren sen değilsin, sadece senin bir gölgendir. Ve kimse bir gölgeye aşık kalmaz."

1. Evliliğin İçinde Kaybolan Bireysel Kimlik

Pek çok kadın evlendiği gün, farkında olmadan kuralı koyulmamış sinsi bir anlaşmaya imza atar: Kendi hayatını, hobilerini, arkadaşlıklarını ve hayallerini rafa kaldırıp; eşinin ve evinin hayatına uyum sağlamak...

Kadın zamanla "Ayşe", "Zeynep" veya "Elif" olmayı bırakır; "Ahmet'in karısı", "Efe'nin annesi", "Evin idarecisi" haline gelir. Kendi yaşam enerjisini başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya adar. Bir süre sonra aynaya baktığında gözlerinin içindeki o eski ışıltının söndüğünü, neşesinin buharlaştığını ve içsel olarak kocaman bir boşluğa düştüğünü fark eder.

Oysa sağlıklı bir evlilik, iki insanın tek bir potada eriyip yok olması (bağımlı ilişki) değildir. Sağlıklı evlilik, iki ayrı güçlü bireyin kendi renklerini koruyarak yan yana yürümesidir (bağlı ilişki). Kendi hayatında figüran olan bir kadın, eşine de bir süre sonra sıkıcı ve bağımlı görünmeye başlar. Kendi yaşam alanını yeniden inşa etmek bir bencil davranış değil; ruhun hayatta kalma mücadelesidir.

KENDİ HAYATININ BAŞROLÜ OLMAK – ÖZ-DEĞER VE BİREYSEL ALAN

2. Diyalog Analizi: "Benim de Bir Hayatım Var!"

Kendi bireysel alanını talep eden bir kadınla, bunu bir "ilişki tehdidi" sanan erkeğin o dönüşüm diyalogu:

Kadın: "Hayatım, bu dönem seramik kursuna kaydolmaya karar verdim. Çarşamba akşamları 2 saat kursum olacak..."

Erkek: (Garipseyerek ve hafif öfkeyle) "Ne gerek var şimdi akşam akşam kursa? Evde oturmak dururken nereden çıktı bu merak? Zaten bütün gün işteyiz, bir de akşamları yok olacaksın."

Kadın: "Bu benim kendi ruhumu besleme alanım. Ben sadece ev ve iş arasında gidip gelen bir makine değilim. Kendi neşeme, kendi alanıma ihtiyacım var."

Erkek: "Yani bizimle vakit geçirmek yerine toprağa şekil vermeyi mi tercih ediyorsun? İyice bencilleştin sen de!"

Kadın: (İçinden geçen) "Bencillik değil bu! Benim de bir ruhum var. Ben o kursta kendi neşemi bulup eve döndüğümde sana da, çocuğa da daha şefkatli bir kadın olacağım. Beni eve hapsetmeye çalışma..."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Erkek, kadının bireyselleşmesini ve kendi neşe kaynaklarını bulmasını "ilişkiden uzaklaşma ve kontrolü kaybetme" olarak algılar. Kadına "bencil" etiketi yapııştırarak onu suçluluk duygusuyla evde tutmaya çalışır. Oysa kadının kendi alanında beslenmesi, eve taşıyacağı yaşam enerjisini artıracaktır.

KENDİ HAYATININ BAŞROLÜ OLMAK – ÖZ-DEĞER VE BİREYSEL ALAN

Vaka İncelemesi 1: Nida – "Eşinin Hobilerinin Gölgesindeki Kadın"

Nida 34 yaşında, bir lisede rehber öğretmen. Eşi Mert son derece sosyal, hafta sonları motor kulübüne giden, arkadaşlarıyla tırmanışlar yapan bir adamdı. Nida seansa derin bir kıskançlık ve öfke kriziyle geldi.

"Hocam," dedi, "Mert her hafta sonu kendi hobilerinin peşinde koşturuyor. Ben ise evde oturup Mert'in dönmesini bekliyorum. Mert'e 'Beni yalnız bırakıyorsun' diye bağıriyorum, kavga çıkarıyorum. Mert de 'Sen de kendine bir hayat kur' diyor. Ama ben ne yapacağımı bilmiyorum."

Nida, Mert'in yaşam enerjisine öfkeleniyordu çünkü kendi yaşam enerjisini tamamen dondurmuştu. Kendi neşe kaynağını oluşturmak yerine, Mert'in kendi hayatının tek neşe kaynağı olmasını talep ediyordu.

Nida'ya kendi merkezine geçmesi için şu güçlü soruyu sordum: "Nida, Mert'in kendi hayatına sahip çıkmasına öfkelenip onu kısıtlamaya çalışmak yerine; kendi hayatının başrolünü eline alıp kendi neşe alanlarını kursaydın Mert'e bağımlılığın nasıl biterdi?" Nida duraksadı. Yüzü kızardı.

"Ben..." dedi, "ben Mert'i beklemeyi bir hayat biçimi haline getirmişim! Mert dışarıda yaşarken ben evde 'mağdur kadın' rolü oynuyorum. Oysa ben de tiyatroyu severdim, dans etmeyi severdim. Kendi hayatımı Mert'in takvimine endekslemekten vazgeçmeliyim."

KENDİ HAYATININ BAŞROLÜ OLMAK – ÖZ-DEĞER VE BİREYSEL ALAN

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Nida seans sonunda şu kararı aldı: "Mert'in hafta sonu planlarına müdahale etmeyeceğim. Cumartesi günleri için kendime bir tango kursu ve fotoğrafçılık kulübü bulacağım. Mert döndüğünde onu 'bekleyen mağdur eş' olarak değil, kendi günü harika geçmiş neşeli bir kadın olarak karşılayacağım."



Vaka İncelemesi 2: Selen – "Onay Almadan Adım Atamayan Kadın"

Selen 38 yaşında, finans uzmanı. 10 yıllık evli. Selen seansa bir arkadaşıyla tatile gitmek istediğini ama eşi Kerem'den bir türlü "izin" alamadığı şikayetiyle geldi.

"Kerem'e kaç kere söyledim," dedi Selen. "İzin veriyorsan gideyim, vermiyorsan gitmeyeyim' diyorum. Kerem de hep mırın kırın ediyor, surat asıyor. Ben de gidemiyorum."

KENDİ HAYATININ BAŞROLÜ OLMAK – ÖZ-DEĞER VE BİREYSEL ALAN

Selen 38 yaşında yetişkin ve kendi parasını kazanan bir kadındı ama zihinsel olarak hâlâ Kerem'in "onayına ve iznine" muhtaç bir kız çocuğu gibi davranıyordu.

Selen'e yetişkin sorumluluğunu hatırlatan şu güçlü soruyu yönelttim:

"Selen, kendi hayatın ve ihtiyaçların için 38 yaşında bir yetişkin olarak 'karar almak' yerine; Kerem'den bir çocuk gibi 'izin' bekleyerek kendi özgürlüğünü onun eline teslim ettiğini fark ediyor musun?"

Selen bir an yutkundu.

"Ben 'izin istemek' adı altında sorumluluğu Kerem'e atıyordum," dedi. "İzin vermeyince de Kerem'i suçluyorum. Oysa ben yetişkin bir kadıyım. İzin istenmez, karar bildirilir ve rica edilir. Ben kendi hayatımın iradesini Kerem'e vermişim."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Selen seans sonunda şu eylem adımını kurguladı: "Kerem'le konuşma dilimi değiştireceğim. 'İzin veriyor musun?' demeyeceğim. 'Hayatım, arkadaşım 3 günlük bir hafta sonu tatili planladım. Senin için de uygunsa biletlerimi alıyorum' diyerek yetişkin duruşu sergileyeceğim."

KENDİ HAYATININ BAŞROLÜ OLMAK – ÖZ-DEĞER VE BİREYSEL ALAN

Vaka İncelemesi 3: Sevcan – "Arkadaşlarını Kaybeden Yalnız Kadın"

Sevcan 41 yaşında, iki çocuk annesi. Sevcan seansa evlendikten sonra tüm eski arkadaşlarını kopardığını ve devasa bir yalnızlık içinde olduğunu söyleyerek geldi.

"Eşim Volkan benim arkadaşlarımla görüşmemden hoşlanmazdı," dedi Sevcan. "'Onlar seni olumsuz etkiliyor, bizim bize yetmemiz lazım' derdi. Ben de Volkan'la huzursuzluk çıkmasın diye yıllar içinde tüm dostlarımla bağımı kestim. Şimdi bakıyorum, Volkan'ın kendi iş arkadaşları var ama benim konuşacak tek bir dostum yok."

Sevcan, Volkan'ın "Biz bize yeteriz" ilüzyonuna kanarak kendi sosyal çevresini yok etmişti.

Sevcan'a kendi sosyal alanını geri kazandıran şu güçlü soruyu sordum:

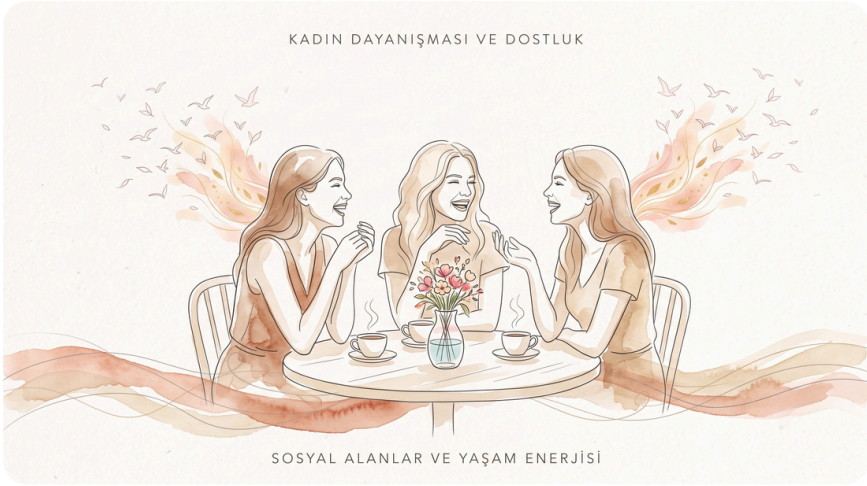
"Sevcan, Volkan'ın 'Biz bize yeteriz' söylemine uyup kendi dostluklarını feda ederken; hiçbir insanın bir başkasının tüm dünyası olamayacağı gerçeğiyle yüzleştğinde neyi geri toplamak istersin?" Sevcan'ın gözleri doldu.

"Bir insan bir insanın tek dünyası olamazmış," dedi. "Volkan benim eşimdi ama dostum, dert ortağım, kız kıza sohbetim olamazdı. Ben kendi sosyal ağımı keserek kendimi bir adaya hapsedmişim. Eski dostlarımı arayıp o köprüleri yeniden kuralıyım."

KENDİ HAYATININ BAŞROLÜ OLMAK – ÖZ-DEĞER VE BİREYSEL ALAN

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Sevcan seans sonunda şu kararı aldı: "Liseden ve üniversiteden en yakın iki kadın arkadaşımı arayıp özür dileyeceğim ve 'Sizi çok ihmal ettim, yeniden kahve içelim mi?' diyerek kendi sosyal çevremi inşa etmeye başlayacağım."



6. Kendi Hayatının Başrolü Olma Rehberi

Evliliğin içinde kendi bireysel kimliğinizi korumak ve parlamak için şu adımları atın:

1. "İzin İstemek" Dilini Bırakın:

Yetişkin ilişkilerinde izin istenmez; ihtiyaçlar ve kararlar karşılıklı saygı ve nezaket çerçevesinde paylaşılır.

2. Kendinize Ait "Kutsal Bir Alan" Oluşturun:

Haftada en az 2 saatinizi sadece kendi hobinize, okumanıza ya da arkadaşlarınızla vakit geçirmeye ayırın. Bu alana kimsenin müdahale etmesine izin vermeyin.

KENDİ HAYATININ BAŞROLÜ OLMAK – ÖZ-DEĞER VE BİREYSEL ALAN

3. Kendi Neşe Kaynağınız Olun:

Mutluluğunuzu eşinizin o günkü ruh haline veya ilgisine bağlamayın. Kendi içsel neşe kaynağınızı kendiniz yaratın.

7. Kendine Koçluk: Öz-Değer ve Bireyselleşme Soruları

Kendi hayatınızın merkeze geçmek için kendinize şu soruları sorun:

1. "Ben evlenmeden önceki o neşeli, tutkulu ve sosyal kadının hangi parçalarını bu kapının dışında bıraktım?"
2. "Eşimin beni mutlu etmesini beklemek yerine, bugün kendi neşem için tek başıma ne yapabilirim?"
3. "Bugün, başkasından izin veya onay almadan sırf kendi ruhumu beslemek adına hangi adımı atmaya hazırım?"

YENİDEN BAĞ KURMAK VE İLİŞKİYİ DÖNÜŞTÜRME YOLLARI

"Aramızdaki o kalın duvarlar bir günde örülmedi; ama yıkılması da devasa bir balyoza değil, her gün atılacak küçük, dürüst ve şefkatli adımlara bakar."

1. Duvarları Yıkıp Köprüler İnşa Etmek

Yıllar süren sessizlikler, halının altına süpürülen kırgınlıklar ve savunmacı krizler sonucunda evliliklerin etrafına kalın beton duvarlar örülür. Kadın da erkek de kendi surlarının arkasına çekilir. Birbirlerine dokunamaz, seslerini duyuramaz hale gelirler. Pek çok kadın bu noktada umutsuzluğa kapılır: "Artık çok geç, biz asla eskisi gibi olamayız..." Oysa ilişki koçluğunda çok iyi bildiğimiz bir hakikat vardır: Sevginin bittiği yer çatışma değil, meraksızlık ve temassızlıktır. Eğer içte küçücük bir istek ve çaba varsa, o duvarlar adım adım yıktırılabilir.

Yeniden bağ kurmak, geçmişini yok saymak ya da mucizevi bir deşnek beklemek değildir. Yeniden bağ kurmak; savunma zırhlarını çıkarmak, kırılğanlığı paylaşmak ve eşinize "Seni hâlâ merak ediyorum, seni yeniden tanımak istiyorum" mesajını vermektir. İki insanın yeniden kalpten kalbe konuşabilmesi için birinin o adımı atma cesaretini göstermesi gerekir.

2. Diyalog Analizi: "Seninle Savaşmak Değil, Anlaşmak İstiyorum"

Savunma zırhlarının çıkarıldığı ve ilk köprünün kurulduğu o sarsıcı dönüşüm diyalogu:

YENİDEN BAĞ KURMAK VE İLİŞKİYİ DÖNÜŞTÜRME YOLLARI

Kadın: (Eşinin yanına oturur, sesi sakın ama titrek, gözlerinin içine bakarak) "Kaan, biz seninle uzun zamandır birbirimizle savaşıyoruz. Kim haklı kim haksız yarışından ben çok yoruldum. Senin canını acıtmaya çalışmaktan da, kendimi korumaya çalışmaktan da yoruldum."

Erkek: (Şaşırır, savunmaya geçmeye hazırlanır ama kadının yumuşak tonunu görünce durur) "Ben de yoruldum Eda... İnan ben de eve gelirken ayağım geri geri gidiyor."

Kadın: "Gel bu savaşı bitirelim. Ben seni suçlamak için değil, senin ne hissettiğini gerçekten duymak için buradayım. Bana içini açar mısın?"

Erkek: (Gözleri dolar, ilk defa omuzlarını düşürür) "Ben senin gözünde hep yetersiz bir adam olmaktan çok korktum Eda... Ne yapsam sana yaranamayacağımı düşündüğüm için kabuğuma çekildim."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Kadın "Sen dili" ile suçlamak yerine, kendi kırılganlığını açıp savaşı bitirme çağrısı yaptığında erkeğin savunma zırhı düşer. Erkek ilk defa yargılanmayacağını hisseder ve içindeki "yetersizlik" korkusunu dürüstçe masaya koyar. Bağ tam da bu dürüstlük ve kırılganlık anında yeniden kurulur.

Vaka İncelemesi 1: Hilal – "Mikro-Temasların Mucizesi"

Hilal 37 yaşında, 10 yıllık evli ve bir çocuk annesi. Hilal seansa eşi Arda ile aralarında buzdan bir dağ oluştuğunu, eve geldiklerinde iki yabancı gibi oturduklarını söyleyerek geldi.

YENİDEN BAĞ KURMAK VE İLİŞKİYİ DÖNÜŞTÜRME YOLLARI

"Hocam," dedi, "biz Arda ile artık hiç dokunmuyoruz. Yolda yürürken elimi tutmaz, evde yanımdan geçerken bakmaz. Büyük bir konuşma yapıp 'Aramızdaki bu soğukluğu çözelim' dedim, Arda 'Yine başladın seans cümlelerine' deyip kaçtı."

Hilal büyük, felsefi ve ağır konuşmalarla Arda'yı sıkıştırıyordu. Oysa duygusal mesafesi çok açılmış çiftlerde devasa konuşmalar erkeği ürkütür ve kaçıtır.

Hilal'e küçük adımların gücünü gösteren şu güçlü soruyu sordum: "Hilal, Arda ile devasa 'ilişki masaları' kurup onu ürkütmek yerine; her gün 10 saniyelik 'mikro-temaslarla' onun duygusal dünyasında küçük, güvenli kapılar açsaydın ne değişirdi?"

Hilal bir an düşündü.

"Ben hep 'büyük çözümler' peşinde koşarken küçük detayları kaçırmışım," dedi. "Büyük laflar Arda'yı korkutuyor. Oysa mutfaktan geçerken omzuna dokunmak, kahve koyarken gözünün içine bakıp gülüsmek, giderken yanağından öpmek... Benim o küçük, beklentisiz temaslara ihtiyacım var."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Hilal seans sonunda şu kararı aldı: "Bu hafta Arda ile hiç 'ilişki konuşması' yapmayacağım. Sadece her gün beklentisiz 3 mikro-temas uygulayacağım: İşe giderken 5 saniye sarılacağım, akşam çay verirken elini tutacağım ve gün içinde sadece 'Seni düşündüm' mesajı atacağım."

YENİDEN BAĞ KURMAK VE İLİŞKİYİ DÖNÜŞTÜRME
YOLLARI

Vaka İncelemesi 2: Selin – "Duygusal Depoyu Doldurmak"

Selin 35 yaşında, mimar. 6 yıllık evli. Selen seansa eşi Zafer'in kendisine karşı çok tahammülsüz ve sert olduğundan dert yanarak geldi.

"Zafer ufacık bir şeye parlıyor," diyordu Selen. "Onu mutlu edemiyorum."

Zafer'in sevgi dili "Takdir ve Övgü" idi. Ancak Selen yıllardır Zafer'in eksiklerini, hatalarını eleştirmiş; yaptığı güzel şeyleri ise "Zaten yapması gerekiyor" diyerek kanıksamıştı. Zafer'in duygusal deposu bomboş kalmıştı. Benzin deposu boş bir arabadan gitmesini beklemek imkansızdı.

YENİDEN BAĞ KURMAK VE İLİŞKİYİ DÖNÜŞTÜRME YOLLARI

Selin'e takdirin dönüştürücü gücünü gösteren şu güçlü soruyu yönelttim:

"Selin, Zafer'in sürekli eksiklerine odaklanıp eleştirmek yerine; onun eviniz ve ilişkiniz için koyduğu çabaları 'görüp takdir ederek' deposunu doldursaydın, onun sana olan yumuşaması nasıl olurdu?"

Selin'in gözleri parladı.

"Ben Zafer'i hiç takdir etmediğimi fark ettim," dedi. "Hep yetersiz bulmuşum. Oysa Zafer evine bağlı, benim için çabalayan bir adam. Ben onun deposunu eleştiriyle boşaltmışım, sonra da niye bana şefkat göstermiyor diye kızmışım. Önce benim ona onay ve takdir vermem gerekiyor."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Selen seans sonunda şu kararı aldı: "Bu hafta Zafer'in yaptığı her küçük olumlu eylemi fark edip dile getireceğim. 'Market alışverişini hallettiğin için çok sağ ol hayatım, yükümü hafiflettin' diyerek onun takdir deposunu dolduracağım."

Vaka İncelemesi 3: Burcu – "Özel Alan ve 'Biz' Randevuları"

Burcu 39 yaşında, iki çocuk annesi. Burcu seansa eşi Koray ile evdeki o monoton halkadan çıkamadıklarını söyleyerek geldi.

YENİDEN BAĞ KURMAK VE İLİŞKİYİ DÖNÜŞTÜRME YOLLARI

"Biz evde sadece bir lojistik ekibiyiz," diyordu Burcu. "Aşçıyız, bakıcıyız, şoförüz... Sevgili olmayı tamamen unuttuk."

Burcu ve Koray haftalardır baş başa 10 dakika dahi vakit geçirmemişlerdi. Evlilikleri rutinlerin altında ezilmişti.

Burcu'ya ilişki ritüellerini hatırlatan şu güçlü soruyu sordum:

"Burcu, Koray ile 'kendiliğinden bir romantizm gelmesini' beklemek yerine; ilişkinize taze bir nefes aldıracak haftalık 'Özel Randevu Ritüeli' kursaydınız bu ilişkiye nasıl bir can suyu olurdu?"

Burcu gülümsedi.

"Biz her şeyi planlıyoruz ama ilişkimizi şansa bırakıyoruz," dedi. "İş toplantılarını ajandaya yazıyoruz ama eşimle baş başa kalmayı planlamıyoruz. Kendiliğinden romantizm gelmez, onu bizim takvime koyup yaratmamız gerekiyor."

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Burcu seans sonunda şu kararı aldı: "Her Cuma akşamı saat 21:00'den sonrasını 'Sadece Biz Randevusu' ilan edeceğim. Çocukları uyutup salonda şık bir sofraya kuracağız, telefonları kapatıp sadece birbirimizin haftasını dinleyeceğiz."

YENİDEN BAĞ KURMAK VE İLİŞKİYİ DÖNÜŞTÜRME YOLLARI



6. İlişkiyi Yeniden Canlandırma ve Bağ Kurma Rehberi

Soğumuş bir ilişkiyi yeniden ısıtmak ve bağı güçlendirmek için şu 3 temel koçluk stratejisini uygulayın:

1. "Sen Dili" Eleştirisini Bırakın, "Takdir" Deposunu Doldurun:

Eşinizin eksiklerine değil, çabalarına odaklanın. Günde en az bir kez yaptığı güzel bir şey için ona içtenlikle teşekkür edin.

2. Beklentisiz Fiziksel Teması Artırın:

Cinsellik beklentisi olmadan sarılın, elini tutun, sırtını sıvazlayın. Bedenler temas ettikçe oksitosin (bağlanma hormonu) salgılanır ve duygusal zırhlar erir.

3. Kaliteli "Baş Başa" Zaman Yaratın:

Haftada en az 1 saat çocuklardan, ev işlerinden ve akraba meselelerinden bahsetmeyeceğiniz sadece ikinize ait özel bir zaman dilimi oluşturun.

YENİDEN BAĞ KURMAK VE İLİŞKİYİ DÖNÜŞTÜRME YOLLARI

7. Kendine Koçluk: Yeniden Bağ Kurma Soruları

İlişkinizi dönüştürmek için kendinize şu soruları sorun:

1. "Ben bu ilişkide haklı çıkma savaşını bırakıp, eşime ilk şefkatli adımı atacak kadar cesur muyum?"
2. "Eşimin duygusal sevgi deposunu doldurmak için bugün ona hangi takdir ve onay cümlesini kurabilirim?"
3. "Bugün, aramızdaki o soğuk duvarı eritmek adına hiç kimseden karşılık beklemeden hangi küçük eylemi atabilirim?"

SON SÖZ – KENDİ HAYATININ KAHRAMANI OLAN KADININ MANİFESTOSU

"Hiç kimsenin seni tamamlamasına ihtiyacın yok; sen zaten tam ve bütünsün. Bir evliliğe ya da bir erkeğe eksik parçanı bulmak için değil, kendi bütünlüğünü ve neşeni paylaşmak için adım atarsın."

1. Sessizlik Duvarından Öz-Özgürleşmeye

Bu kitabın ilk sayfalarında "Evliliğin Görünmez Yüğü" ile yola çıktık. Zihinsel emekten duygusal ihmale, kök aile müdahalelerinden zihinsel manipülasyona, bastırılan arzulardan kıyaslama tuzaklarına kadar pek çok karanlık tünelden geçtik. Ancak bu yolculuğun nihai amacı asla erkekleri suçlamak ya da kadınları birer "kurban" ilan etmek değildi. Bu kitabın tek bir temel amacı vardı: Sana kendi içindeki o uyuyan gücü, kendi sesini ve kendi değerini yeniden hatırlatmak.

Bir kadın kendi değerini başkalarının (eşinin, çocuklarının, toplumun) onayına bağlamayı bıraktığı an, o evlilikteki tüm dengeler kökten değişir. Sessizlik duvarı yıkılır; yerini sağlıklı sınırlara, şeffaf iletişime ve en önemlisi derin bir öz-saygıya bırakır. Sen değiştiğinde, dünyanın değişir.

2. Diyalog Analizi: "Ben Artık Kendi Hayatımın Başrolüyüm"

Kırgınlıklarını aşmış, kendi değerine sahip çıkan yetişkin bir kadının evindeki o yeni duruşu:

SON SÖZ – KENDİ HAYATININ KAHRAMANI OLAN KADININ MANİFESTOSU

Erkek: (Sorgulayan ve alışılmış o eski üst tonla) "Hayatım, benim gömlekler hâlâ ütülenmedi mi? Akşam yemeğinde de sadece salata mı var?"

Kadın: (Sakin, son derece özgüvenli, tebessüm ederek ve gözlerinin içine bakarak) "Bugün kendi yoğunluğum ve dinlenme vaktim olduğu için yemeği pratik tuttum canım. Gömleklerini de ne zaman istersen birlikte ütüleyebiliriz ya da sen halledebilirsin."

Erkek: (Şaşırır, o eski sitemkar ve suçlayıcı tepkiyi göremeyince duraklar) "Sen... Sen hiç kızmıyorsun, suçluluk da duymuyorsun artık?"

Kadın: "Çünkü ben bu evin kölesi değil, senin eşit hayat arkadaşım. Kendi sınırlarıma ve ruhuma saygı duyuyorum. Sen de bu saygıyı paylaştığında biz çok daha mutlu bir çift olacağız."

Koçluk Gözüyle Satır Arası:

Kadın suçluluk duygusundan ve kurban rolünden tamamen çıkmıştır. Öfkelenmeden, bağırmadan, savunmaya geçmeden net bir dille sınırını çizer. Erkek kadındaki bu sarsılmaz öz-değer duruşunu gördüğünde, ona baskı yapamayacağını kavrar ve saygı duymak zorunda kalır.

Vaka İncelemesi 1: Hande – "Kendi Hayatının Kahramanı Olan Kadın"

Hande 40 yaşında, 15 yıllık evli ve iki çocuk annesi. Hande ilk seansımıza geldiğinde "Ben bittim, tükendim, evliliğimi kurtaramıyorum" diyerek ağlayan bir kadındı.

SON SÖZ – KENDİ HAYATININ KAHRAMANI OLAN KADININ MANİFESTOSU

20 seanslık koçluk yolculuğunun sonunda Hande salona girdiğinde; omuzları dik, gözlerinin içi parlayan, kendi renklerini yeniden kazanmış bambaşka bir kadındı.

"Hocam," dedi gülüseyerek. "Ben eşimi değiştirmeye çalışmayı bıraktım. Kendi mutluluğumu onun bir tebessümüne endekslemekten vazgeçtim. Kendi resim atölyemi açtım, kendi sınırlarımı çizdim. Ve biliyor musunuz ne oldu? Ben değişince eşim bana yeniden aşık oldu. Ben kendimi sevmeye başlayınca, dünya da beni sevmeye başladı."

Hande'ye bu muazzam yolculuğu taçlandıran şu güçlü soruyu sordum:

"Hande, arkana dönüp baktığında, o ilk seansta ağlayan çaresiz kadına bugün kendi hayatının kahramanı olarak ne söylemek istersin?"

Hande'nin gözleri parladı.

"Ona derim ki: 'Korkma! Kimsenin seni kurtarmasını bekleme. Sen zaten çok güçlüsün. Sadece kendi sesine ve ruhuna sahip çık. Yolun sonu aydınlık'" dedi.

Danışanın Kendi Eylem Adımı:

Hande kendi hayat manifestosunu şöyle kaleme aldı: "Bundan sonra hayatımın hiçbir gününde sahte bir huzur için kendi gerçeğimi feda etmeyeceğim. Kendi neşemin ve hayatımın tek sorumlusu ben olacağım."

SON SÖZ – KENDİ HAYATININ KAHRAMANI OLAN KADININ MANİFESTOSU



UYANIŞ VE ÖZ-ÖZGÜRLEŞME

ZAFER, GÜÇ VE YAŞAM ENERJİSİ

4. Kendi Hayatının Kahramanı Olan Kadının Manifestosu

(Bu manifestoyu her sabah aynaya bakarak veya ruhunuz sıkıştığında sesli olarak okuyun)

1. Ben Tam ve Bütünüm:

Kendi değerimi başkalarının beni sevmeye, takdir etmeye veya onaylama derecesiyle ölçmeyeceğime söz veriyorum. Ben var olduğum için değerliyim.

2. Bedenim ve Ruhum Bana Aittir:

Bedenimi geçmişin izleriyle, kilolarıyla veya çatlaklarıyla yargılamayacağım. Bana bir can ve yaşam sunan bedenime şefkatle teşekkür edeceğim.

SON SÖZ – KENDİ HAYATININ KAHRAMANI OLAN KADININ MANİFESTOSU

3. Kendi Sesime Sahip Çıkıyorum:

"Aman huzurumuz kaçmasın" diyerek kendi doğrularımı ve incinmişliğimi yutmayacağım. Sakin, net ve dürüstçe kendi sınırlarımı çizeceğim.

4. Suçluluk Tuzağına Düşmeyeceğim:

Kendime vakit ayırdığımda, dinlendiğimde veya hayır dediğimde içime doğan o sahte suçluluk duygusuna teslim olmayacağım. Dinlenmek benim en doğal hakkımdır.

5. Evliliğimin Eşit Ortağım:

Kendimi bir ev hizmetçisi veya bir kurban olarak değil; kendi hayatının ve evliliğinin saygın, arzulu ve güçlü bir partneri olarak konumlandırıyorum.



SON SÖZ – KENDİ HAYATININ KAHRAMANI OLAN KADININ MANİFESTOSU

5. Son Söz: Yola Çıkma Zamanı

Değerli Okurum,

Bu kitabın sayfalarını kapatırken bilmeni isterim ki; öğrendiğin hiçbir şey kâğıt üzerinde kalmak zorunda değil.

Bugün eve döndüğünde, mutfağa geçtiğinde ya da eşinin karşısına oturduğunda cebinde 20 bölümün devasa uyanışı var.

Artık o eski, susan, suçluluk duyan veya mağdur olan kadın değilsin. Kendi hayatının iplerini eline almış, sınırlarını şefkatle çizen güçlü bir kadınsın.

Bak, en büyük dönüşümler, bugün atacağın o küçücük bir dürüst adımla başlar. Işığın hiç sönmesin. Kendi hayatının başrolü olmaktan asla vazgeçme!



YASAL UYARI VE TELİF HAKLARI BİLDİRİMİ

BU E-KİTAP KİŞİYE ÖZEL OLARAK DİJİTAL İŞARETLENMİŞTİR VE DİJİTAL LİSANSLIDIR.

Bu eserin tüm telif hakları **Köksal Lemi Önen**'e aittir. 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu uyarınca, bu kitabın tamamı veya bir kısmı; yazarın yazılı izni olmaksızın hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz, dijital ortamlarda (WhatsApp, Telegram, Google Drive, Sosyal Medya, Forumlar vb.) paylaşılamaz, dağıtılamaz veya satılamaz.



İZİNSİZ PAYLAŞIM VE İHLAL DURUMUNDA:



Dijital Filigran Takibi: Bu e-kitabın her bir kopyası, satın alan kişiye özel görünmez dijital kimlik (IP ve E-posta filigranı) ile kodlanmıştır. İnternet ortamına veya mesajlaşma gruplarına sızdırılan dosyalar üzerinden paylaşımı yapan ilk kişi doğrudan tespit edilmektedir.



Hukuki Yaptırımlar: İzinsiz paylaşım, korsan dağıtım veya kopyalama tespiti halinde, ihlalde bulunan kişi hakkında 5846 Sayılı Kanun'un 71. Maddesi gereğince:

- **2 Yılda 5 Yıla Kadar Hapis Cezası,**
- **Yüksek tutarlı Maddi ve Manevi Tazminat Davaları,**
- **Tüm mahkeme ve avukatlık masraflarının ihlal edene yükletilmesi süreçleri **HİÇBİR İHTARA GEREK KALMAKSIZIN** derhal başlatılacaktır.**

Kendi emeğinize ve başkasının hakkına saygı gösterdiğiniz için teşekkür ederim.