



Esra AYDINLI
Psikolog

Evlilikte Uyum ve ÇİFT TERAPİLERİ

Ülkemiz hızlı toplumsal bir değişim yaşamaktadır. Bu değişimin ailenin örgütlenmesi ve değerleri üzerinde önemli etkisi görülmektedir. Türkiye’de tek bir aile tanımlamasının oldukça güç olduğu söylenebilir. Toplumsal bir yapıdan bireyselleşmeye doğru geçiş yaşanmakta olan ülkemizde aile farklı açılardan tanımlanmaktadır. Aile, akrabalık kurumunun temelini oluşturmakta ve akrabalık; soy ve evlilik yoluyla kültürel olarak kabul edilmiş toplumsal ilişkiler sistemi olarak kabul edilmektedir.





Evlilik ise, yetişkin bir erkek ile yetişkin bir kadın arasındaki yasal geçerliliği olan, belirli hak ve yükümlülükleri gerektiren bir ilişkidir. Evlilik kurumunda aile yapısının gerek bireyler üzerinde gerekse iletişim biçiminde etkileri vardır. Modern toplumların gelişimine paralel olarak aile içinde karı-koca ve çocuklar arasındaki ilişkiler, çok daha eşitlikçi hale gelmiştir ve aile yapısı belirli ölçüde demokratikleşmiştir. Günümüzde kadın eşini serbestçe seçebilmekte ve artık aile içinde karar alma sürecinde erkek kadar kadının da ağırlığı olmaktadır. Benzer değişimler ebeveynle çocuklar arasında da yaşanmaktadır. Geleneksel otoriter yapı hızla çözülmekte ve bu çözümlenin evlilik ilişkisi üzerinde de hızla yayılması beklenmektedir.

Evlilik, Batı tarzı bir 'aşk' ilişkisinden çok, aile yetiştirmek amacı güden bir ortaklıktır. Bu amaç bireylerin kendilerine bir eş seçimiyle başlar. Bir evlilik kararı verilmiştir, birey yetiştiği aileden ayrılır ve sorumluluklarını üstlendiği yeni bir aile kurar. Bu yeni kurumsal yapıda bireyden istenen, evlenmeden yaşadıklarıyla, evlendikten sonra yaşayacağı süreci uyumlu hale getirmesidir. Birey artık toplumun bir kurumu olan aile yapısının bir ferdi değil kurucusudur. Bulunduğu ortamda eşiyile uyumlu bir şekilde evliliğini yürütmekle yükümlüdür.

Çift terapilerinde evlilik niteliğinin ortak 5 boyuttan oluştuğunu söyleyebiliriz. Bu boyutlardan ilki bireyin ilişkisini değerlendirdiği evlilik mutluluğudur. Bu boyut bireyin evliliği hakkındaki doyum hissidir. Kişinin hem evlilik hakkındaki genel duygularını (genel olarak mutlu olma, evliliğini 3 yıl öncesiyile karşılaştırma ve aşkın gücü) hem de ilişkisinin belirli yönleri hakkındaki duygularını (anlaşma, aşk ve sevgi miktarı, eşiyile aynı fikirde oldukları şeylerin miktarı ve cinsel ilişki) içerir.



Diğer bir boyut, evliliğin problemlili olduğunu ve boşanma olasılığını düşünme gibi evlilik ilişkisinin bilişsel yönünü ve arkadaşlarıyla ya da eşiyile boşanma olasılığı hakkında konuşma ve eşten ayrılma gibi davranışları birlikte içeren boşanma eğilimidir. Evliliği bu aşamaya getiren boyut olarak evlilik problemleri ele alınacak olursa; çabuk sinirlenme, kolayca incinme hissi, kıskançlık, kimseyle konuşmama, evde çok bulunmama, savurganlık, içki yada ilaç kullanma gibi eşlerin kişisel özellikleri ya da davranışlarının evlilikte problem yaratıp yaratmadığıyla ilgilidir.

Evlilik etkileşimi ise; yemek saatleri, alışveriş, arkadaşları ziyaret ve eğlence yerlerine gitme gibi eşlerin günlük faaliyetlerde ne kadar birlikte olduklarını içerir. Son boyut evlilik anlaşmazlığıdır. İlişkideki sözel ve fiziksel çatışmanın yoğunluğu ve miktarı olarak tanımlanabilir.

Doksanlı yıllardan itibaren evlilik ve çift terapilerine verilen önem artmıştır. Çift terapileri hem bireysel ve ailevi iyiliği sağlaması açısından, hem de sağlam evliliklerin biçimlenmesi ve sürdürülmesinde topluma yarar sağlama açısından önemlidir. Birbiri ile etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve sorunların olumlu bir şekilde çözümlenen çiftlerin evliliği uyumlu bir evlilik olarak tanımlanır.





Evlilik uyumu ayrıca çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik hayatındaki memnuniyeti ve mutluluğu da tanımlar. Çift uyumunda, bireylerin öznel algısı değil, aralarındaki ilişkinin niteliği değerlendirilmektedir. Bu nedenle evlilik uyumunda eşlerden her birinin iyi bir ilişki sürdürme kapasiteleri de önemlidir. Eşler arasındaki çatışma, eşler arasındaki sözel ve fiziksel saldırganlığı tanımlar. Evlilikteki başarı ve başarısızlık, ilişkinin çekiciliğine, ödüllendirici özelliklerine, ilişkiyi sonlandırmanın engellerine ve çekici seçeneklerin varlığına bağlı olarak değişmektedir.

Evlilikte mutluluk, tatmin ve beklentilerin gerçekleşmesi, ortak bir evlilik kavramını oluşturan karşılıklı uyum ile mümkündür. Eğer iki taraf da birbirlerinin evlilik kavramlarını tam ve açık olarak anlarsa iyi niyet oluşur ve ilişkide daha az sorun yaşanır. Kavram ve algılarda farklılıklar olması durumunda ise, problemlerin ve uyumsuzluğun doğması kaçınılmazdır.

Çift terapilerinde evli bireylerin evlilikte uyumlarına bakıldığında, çoğunluğunun evliliklerinde uyumsuzluk yaşadıkları görülmektedir. Uyumsuzluğun nedenleri arasında, ülkemizin gelenekselci bir yapının olması, çekirdek aile yapısının yeni şekilleniyor olması, kültürümüz gereği aile yaşam döngüsü içerisindeki rollerin bireyleri sürekli içinde buldukları durumdan sorumlu tutması, halen kadının tam bir birey olarak algılanmaması ve eşine bağımlı olarak algılanması olarak düşünülebilir. Ayrıca, erken evliliklerin sürüyor olması, evlilikteki rol tanımlarının yapılmadan evlenilmesi, genel olarak ailelerin orta düzey bir sosyo - ekonomik duruma sahip olması, çocuk planlaması uygulamalarının oturtulmaması, cinsellik ya da cinsel konularda bilgilendirmenin halen küçük çaptaki çalışmalarla devam etmesi başlıca nedenler arasında görülebilir.

