

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE EVLİLİK SORUNLARI

H. TAN

Orta Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Bölümü

GİRİŞ :

İnsanoğlunun bio-sosyal kişi olarak tüm hayatının üç önemli yönü vardır : Eğitim, Meslek ve Evlilik. Bu çalışmada, bu üç yönden biri olan evlilik hayatı sorunları ve terapötik psikolojinin bu sorunların çözümünde ne gibi katkıları olacağı konusu ele alınmaktadır. Önce psikolojik danışma üzerinde genel hatları ile durulacaktır. Sonra evlilik müessesesinin mahiyeti belirtilecektir. Son olarak da evlilik ilişkilerinin yarattığı sorunlar ve terapötik psikolojinin bu sorunların çözümünde nasıl yardımcı olabileceği üzerinde durulacaktır.

TERAPÖTİK PSİKOLOJİ :

Terapötik psikoloji, problemlili kişinin problemini çözmesine psikolojik yaklaşımlarla yardım eden geniş bir hizmet alanını kapsıyan bir terimdir. Bu psikolojik yardım mesleklerinin başında psikolojik danışma ve psikoterapi gelir. Her iki ihtisas alanı da, problemlili kişinin problemini anlayıp ona en uygun bir çözüm yolu bulup toplumda mutlu ve başarılı ergin kimse olarak yerini bulmasına yardımcı amaç edinir. Her ikisi de problemlili kişi ile uğraşırken psikolojik yöntem ve araçlar kullanır. İlaçla ya da diğer tıbbi yöntemlerle tedavi yapmaz. Teorik olarak psikolojik danışma, problemlili normal kimselerle psikoterapi ise nevroitik şahsiyet geliştirmiş kimselerin nevroitik davranışlarının tedavisi ile uğraşır. Fakat uygulamada çalışmaların sınırları birçok yönlerden birbiri içine taşmış ve kaybolmuştur. Bu sebeple biz bu çeşit bir hizmet grupuna, daha geniş bir anlam getirmek için terapötik psikoloji demeyi tercih ederiz.

Psikolojik danışma, esas itibariyle danışma (dn) ile danışman (D) arasında sosyal bir ortamda cereyan eden bir öğrenme oluşumudur. Bu münasebette dn, bir probleminden sıkıntısı olan bir kimsedir. Karşılaştığı problemi, o konudaki tecrübesizliği, bilgisizliği, yanlış anlayış ve yorumu ya da herhangi başka bir yetersizliği sebebiyle kendi başına çözememiştir. Bir başkasının yardımına muhtaçtır. D ise, bir danışman olarak meslekî görgü ve bilgiye sahiptir. Olgundur. Problem üzerinde dn'a yardım edebilecek durumdadır. Bu yardımda amaç, kullanılan psikolojik araç ve yöntemler yolu ile, dn'm kendini, problemini ve içinde bulunduğu şartları daha iyi görüp anlayarak problemine bir çözüm getirebilmesine, ve dolayısıyla daha etkili, daha verimli, daha mutlu, daha güçlü bir kimse haline gelebilmesine ve kendini böyle hissetmesine yardım etmektir.

Görülüyor ki psikolojik danışma, kişinin problemini, herhangi bir sebepten dolayı, kendi başına çözememiş kişinin, kendisini problemini, ve içinde bulunduğu şartları gerçek boyutları ile anlayarak ona bir çözüm bulma çabasına girmesine yardım etmek durumundadır. Problemlili ferdin, bir ruh hastası olması söz konusu değildir. Her insan, her gün, yaşamasının bir gereği olarak, bir çok problemle, kendi olgunluk seviyesi, bilgi ve görgü derecesi ve değerler sistemi içinde çözümler bulmaktadır. Fakat bazı hallerde normal bir insan da, bazı problemlerini çözemeyen duruma düşmektedir. Bu gibi hallerde, bir başkasının, daha doğrusu bir uzmanın yardımı gerekmektedir. Bizim bu yazıda üzerinde duracak olduğumuz bu uzman kişi, psikolojik danışman ve psikoterapisttir.

Terapötik psikoloji hakkında bu genel açıklamalardan sonra, bu psikoloji alanının, evlilik problemlerinde nasıl yardımcı olabileceği üzerinde durabiliriz. Şimdi evlilik müessesesinin mahiyetine bir göz atalım :

EVLİLİK :

Evlilik, karşıt cinsten ergin iki kişinin törel ve yasal bağlara uyarak kurdukları biyo-psiko-sosyal bir kurumdur. Evlilik, toplumsal hayatın en temel nüvesi olan aileyi meydana getirir. Aile, bir çok biyolojik, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçlara cevap veren temel bir sosyal kurumdur. Örneğin seks ve üreme, korunma ve barınma, sevme-sevilme ve sevgiyi paylaşma, bağımlı ve bağımsız olma, ait olma, statü edinme, güven, kendini gerçekleştirme; çocukların bakımı ve eğitimi, toplumsal töre ve ideallerin yeni kuşaklara aktarılması, kazanılan mal ve mülkün intikali gibi ihtiyaçlar sayılabilir.

Evlilik bağları ile teşekkül eden aile, insan ilişkilerinin en yakın ve en yoğun olduğu bir toplumsal kurumdur. Bu kurumun asıl öğeleri olan karı ve koca, bu bio-psiko-sosyal ortama bütün özgeçmişlerini ve halen içinde buldukları niteliklerini de beraber getirmektedirler. Her ikisinin de bu kendine has geçmişleri ve şimdiki şahsiyet yapıları ile birbirlerine devamlı intibak sağlama durumundadırlar. Bir birlerini sevme, sayma yanında, birbirlerinin «kendine saygı ve güven duyan» birer varlık olarak gelişip yaşamaları için birbirlerinin psiko-sosyal ihtiyaçlarını da karşılamak ve birbirlerinin şahsiyet ve ferdiyetlerini de kabul etmek zorundadırlar. İşte evlilik intibakının süreklilik ve karmaşıklığı buradadır. Karı koca, bu sürekli intibak süreci içinde, bazan üstesinden gelemedikleri problemler geliştirebilirler. Bu problemler, tarafların hayat boyu mutsuzluklarına, kurulan yuvanın yıkılmasına kadar gidebilir.

EVLİLİK DANIŞMASI

Evlilik, çok yönlü ve kompleks bir ilişkidir. Bu sebeple, evlilik konusunun çeşitli yönleri ile uğraşan çeşitli meslekler olmuştur. Aile doktoru, sivil idare, din adamı, hukuk adamı, evliliğin çeşitli yönleri ile ilgilenmiştir. Son yarım yüz yıldır, psikolog ve psikiyatrist de evlilik sorunlarının çözümünde yardımcı olma durumuna girmiştir. Amerika'da bazı mahkemeler, boşanma konusunun incelenmesinde psikolog, sosyal yardım uzmanı ve psikiyatristin inceleme ve tavsiyelerinden yararlanmaktadır.

Evlilik danışması, evlilik ilişkilerinin, ve dolayısıyla ortaya çıkan evlilik sorunlarının gösterdiği özellik sebebiyle terapötik psikolojinin özel bir ihtisas alanını teşkil etmektedir. Evlilik danışması, evlilik sorunlarının gösterdiği özellik ve komplekslik sebebiyle, kendine has bilgi, metot ve yetiştirme isteyen bir danışma ve terapi alanı olmuştur.

Evlilikte eşler arasında çıkan ahenksizliklerin kökünde, çoğu halde psikolojik faktörler yatmaktadır. Eşler arasında çıkan geçimsizlik ve ahenksizlikler ayrılma ya da boşanma ile kolayca çözümlenebilecek bir husus değildir; ve buna da karar verecek kimse, terapist değildir. Bu karar, terapistin görevi olmadığı gibi terapist buna yetkili de değildir. Evlilik danışmanı, danışmaya gelen eşlerin problemlerini en realist bir şekilde anlayıp en sağlıklı kararı vermelerine yardım eder.

Evlilik danışmasının, esas itibarıyla, gencin daha evliliği düşünmeye başladığı yıllardan, yani evlilik öncesinden başlaması gerekir. Fakat genel-

likle, danışmaya gelme işi, evlilik devresinde problemin çok karmaşıklaşıp ağırlaşmasından sonra, hattâ boşanma noktasına yakın bir zamanda gelir. Danışma'nın görevi, ne boşanmayı, ya da ayrılmayı kolaylaştırmak, ne de danışanı her ne pahasına olursa olsun evliliği sürdürmeye zorlamak değildir.

Boşanma çok yönlü etkili olan sosyal bir olaydır. Boşanma, her zaman için en iyi bir çözüm yolu olamayacağı gibi bazan da evliliği sürdürmenin en sıhhatli olmadığı haller vardır. Tarafların ayrılığı o kadar uzun bir geçmişe sahip olabilir ki, arada o kadar acı hatıralar vardır ki, tarafların kişilikleri o kadar zarar görmüştür ki eşleri barıştırmak faydasızdır ve hatta imânsızdır. Fakat bu hal, muhakkak boşanma gerektiği anlamına da gelmez. Bazı haller vardır ki asgari şartlar altında bile evlilik bağım muhafaza etmenin taraflar için getirebileceği nisbî bir güven hali olabilir.

Bazı hallerde, ayrılma evliliği koruma için bir çıkar yol olabilir. Ayrılma halinde, taraflar, birbirlerini daha olumlu bir tavırla eleştirdikleri, beraber sürdürdükleri mutlulukları hatırlayıp kıymetlendirdikleri takdirde, ayrılık tarafların, büyük olgunlaşmalarına imkân verebilir. Taraflar yavaş yavaş daha yapıcı bir ilişki içine girerler. Aksi halde, ayrılık, evliliğin silinip kaybolmasma yol açabilir. Eşlerin bir süre ayrı yaşamaları, boşanmanın kaçınılmaz olduğu hallerde iyi bir geçiş devresi sağlama fonksiyonu da görebilir. Ayrı yaşayarak taraflar kendilerini boşanmaya hazırlarlar. Bu türden bir ayrı yaşama, sağduyu ile kullanıldığı takdirde, çocukların, ailenin dağılmasına hazırlanmaları yönünden de çok yararlıdır. Boşanma öncesi ayrı yaşama süresinde taraflar, boşanmadan sonra daha dostane bir ilişki kurmaya hazırlanabilirler, ki bu dostane ilişki çocuklar için gereklidir.

Ayrı yaşama süresinde, boşanmanın çocuk üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletilme imkânı bulunur; çocuklar duruma alışır. Anne babanın da nihayet birer insan oldukları; boşanmalarında kendi kabahatleri olmadığı; boşanmalarına rağmen onları hâlâ sevmiye devam edecekleri anlayışı geliştirilir.

Evlilik danışmasında, dikkate alınacak en önemli hususlardan biri de aile geçimsizliklerinin çocuk üzerindeki etkisidir. Okullardaki problem çocukların çoğunun problemlerinin kökünde anne baba arasındaki geçimsizlikler, evlilik ilişkilerindeki bozukluklar yatmaktadır.

Birbirleriyle anlaşamayan eşler marazi bir şekilde çocuk üzerine eğilirler. Çocuk, bir çeşit rekabet ve savaş alanı haline gelir. Birbirlerinde bulamadıkları doyumu çocukta bulmaya çalışabilirler. Çocuk, evliliği sürdürmek

istiyen taraf için bir çeşit garanti ve tehdit aracı olabilir. Onu her biri kendi tarafına çekmek için zorlayabilir; onu iki cami arasında bırakarak çelişkili bir duruma itebilirler. Çocuk, eşler arasında alttan alta devam eden didişmelere ekspozé edilmiş olabilir. Özellikle şahsiyet formasyonunun süratle cereyan ettiği çocukluk yıllarında, çocuğun anneye bağımlılığı uzatılmış olacağı gibi, çocuk ebeveyninden biri ile özdeşme kuramaz. Kendine örnek alacağı anne babadan birinden mahrum kalacaktır. Böylece çocuğun şahsiyet gelişmesi bozulmuş, durdurulmuş, hatta saptırılmış olur.

Görülüyor ki, barışma, evliliği sürdürme, ayrılma ya da boşanma kararları çok kompleks bir sorundur. Danışmaya gelen eşler, genellikle, Danışmandan kendileri için bir karar vermesini bekler ve Danışmanı buna zorlarlar. Danışman'ın yapacağı ilk önemli iş, danışanın, bu kararlardan birine ulaşabilmesi için, bütün boyutları ile problemin tahlil edilmesine yardımcı olmaktır. Danışman, ne boşanma kararını çabuklaştırmak ne de evliliği korumak gibi bir peşin anlayış ve tutumla işe girişmez. Karar verme yetki ve sorumluluğu, danışmaya gelen eşlerindir. Fakat terapist, bu kararın en sağlıklı karar olması için, geçimsizliğin kökünde yatan temel faktörlerin keşfedilmesine, eşler tarafından görülüp kabul edilmesine yardımcı olur.

Terapist, evlilik ahenksizliğini incelerken, evlilik danışmasında sadece danışmanın getirdiği probleme konsantre olmaz. Tarafların şahsiyet yapılarına, çocukluktan itibaren özgeçmişlerine de inerek temelde yatan faktörlerin aydınlığa çıkmasına ve kavranmasına yardımcı olur. Tarafların kişilik yapılarını, gelişme tarihçelerini, ve onları birbirleri ile evlenme kararına götüren temel ihtiyaç ve faktörleri keşfettirmeye çalışır. Çünkü evlilik danışması tek kişi ile uğraşan mutad psikoterapiden farklıdır. Evlilikte eşler, evvelâ bir fert olarak kendi şahsiyet intibaklarını, sonra da evlilik kuran kimseler olarak birbirlerine olan intibakı sağlamaya zorundadırlar. Yani evlilik danışmasında, eşlerden gayri bir üçüncü unsur daha vardır ki bu da «evlilik ilişkileri»dir; hem de, sağlıklı bir biçim almış «evlilik ilişkileri.» Danışman bu üç unsurla birden uğraşmak zorundadır. Her iki eşin de kendi şahsiyetlerinin bir realite tarafı, bir semptomatik tarafı vardır. Aynı şekilde, ikisinin kurmuş olduğu evlilik ilişkilerinin de bir realite, bir de semptomatik tarafı vardır. Tıpkı tarafların şahsiyetlerindeki gelişme gibi, kurdukları evlilik ilişkilerinin de bir gelişme tarihçesi ve şimdiki haliyle bir biçim ve yapısı vardır. Bu bakımdan, evlilik danışmasında, sadece evlilik ilişkilerine konsantre olmak, ya da danışanın şahsiyet gelişmesine ağırlık vererek diğer unsurları ihmal etmek hata olur.

Terapide Barışmaya Yöneliş Ameliyesi

Evlilik danışmasında barışma ameliyesi iki önemli etaptan geçer. İlk etapta danışan, bilinçlenme ve karar verme hürriyetine kavuşur. İkinci etapta ise ulaştığı kararı etkili bir biçimde gerçekleştirme gayretlerine girişerek terapiyi sona erdirmiş olur.

Danışmaya gelen eş, başlangıçta karmakarışık duygular ve düşünceler içindedir. Ne yapaçağını bilmez durumdadır. Önünde müphem ve çelişkiler içinde bir çok hedefler vardır. Hatta düşünememe, karar verebilme, harekete geçebilme gücünden yoksundur.

Terapinin bu ilk safhasında, yıllarca farkına varılmadan tabanda kalmış husumet duyguları bilinç içine getirilir, ifade edilir ve böylece deşarj ve anlayış geliştirme sağlanır. Bütün olumsuz duygular gün ışığına çıkartılır. Sonuç olarak da, terapi, bu etabın başlangıcında evlilik ilişkilerini daha da kötü hale sokar. Olumsuz duygular artar. Çünkü onlar tabanda karanlıkta kalmaktan çıkartılarak bilinç içine getirilmiş, somut halde ifade edilir hale getirilmiştir. Burada artık danışan kendini bağımsız bir kişi, kıymete değer bir kişi olarak görmeye başlar. Her ne pahasına olursa olsun evliliği devam ettirmek gibi bir yük altında görmez artık kendini. Bu safhada eşler arasında psikolojik ayrılık daha artmıştır. Danışman, terapinin başlangıcında, temkinli, acele etmeden, danışanın bu noktaya ulaşmasını sağlar. Bu noktada artık danışan eş, bilinçli bir duygu ve düşünceye sahiptir. Karar verme hürriyetine sahiptir. Yani, evliliği nörotik bir şekilde devam ettirmeyip sağlıklı bir şekilde sokmak ya da sona erdirmek hürriyetini kullanacaktır. Bu noktada danışan, en tehlikeli noktaya gelmiştir. Uçurumun kenarındadır. Evliliğin devamını seçince, eşine ilk defa etkili bir yaklaşım yapacaktır. Duyguları, tavırları, davranışları, bu yeni karara göre şekil alacak, anlam kazanacaktır.

Bu sebeple Danışman, bu etabın gayet iyi olgunlaştırılmasına çalışır. Acele etmez. Karar verme noktasına acele gelirse, eşlerde birbirlerine karşı içlerinde yatmakta olan bir yığın hınçlar, kırgınlıklar ve olumsuz duygular ifade edilmeden üstleri kapatılmış olacaktır ki bu çeşit bir barışmanın uzun ömürlü olması zordur.

Terapi ameliyesinin ikinci etabında, ulaşılan kararın bilinçli ve realist bir şekilde eleştirilerek plânlanmasına yardım edilmek gerekmektedir.

EVLİLİKTE BELLİ BAŞLI PROBLEM ALANLARI :

Buraya kadar, evlilik danışmasının önemli amaçları ve konsantre olunacak noktaları belirtilmiş bulunmaktadır. Sağlıksız evlilik ilişkilerinde problemi yaratan belli başlı alanları bilmekte de danışmayı iyi yönetmek bakımından yarar vardır.

1) Eş seçimi

Eş seçimi sorunu aslında, evlilik öncesi danışmayı gerektiren bir husustur. Evlenme atmosferine girmiş genç için en önemli sorun, sıhhatli bir seçme kararma ulaşmasıdır. Tıpkı meslek seçimine yardım gibi, eş seçimine de yardım gerekir. Bu çağda gençlerde nörotik cazibeye kapılma hali çoktur. Meselâ çiftlerden biri akılçı, diğeri duygusal ve şefkat isteyen tip; biri saldırgan ve sadist, biri bağımlı ve yumuşak başlı; biri mütehakkim, biri muti; ya da her ikisi de tahakküme yönelik oldukları için bir birlerini seçebilirler (Mittleman, sf. 82-83). Çiftlerden biri ödipal safhayı aşamamış olabilir. Bağımlı olduğu annesine ya da babasına benzeyen bir eş arar. Fromm (1956) birine ihtiyaç duyduğu için sevmenin nörotik, sevdiği için ihtiyaç duymanın sıhhatli bir ilişki olduğunu söyler. Aslında, eş seçiminde hem akıl hem de duygunun beraberce hakim olması lâzımdır. (Maslow, 1954, sf. 258-260). Danışman, genç adaya, eş seçerken bu hususların idrakine varmasında yardımcı olur.

2) Aşkın anlamı

Aşkın anlamı, evlenme kararında önemli bir sorundur. Evleneceklerin pek azı, gerçek aşkın anlamı üzerinde durur. Hatta evlilerde bile bu kavram yoktur. Çoğu zaman romantik aşkla gerçek aşkı karıştırırlar. Sinema, televizyon ve aşkî romanların yaygınlaştırdığı romantik aşkı düşünürler. Romantik aşk, heyecansal ve dürtüsel ihtiyaçların sevilen kişiye ya da objeye yansıtılmasıdır. Gerçekçi değil, hayalidir. Gerçek bilgi ve yaşantıya dayanmaz. Kendinde yokluğunu hissettiği olağan üstü niteliklere ve mükemmeliyete sahip bir kişiyi arar. Romantik aşkda, realite kişide hayal kırıklığı yaratır.

Bir de evlilikte kâzip ya da kalp aşk vardır. Bu çeşit bir aşk, tesahüp edici, tahakküm edici, istismar edicidir. Antisosyal ve şiddete kaçıcıdır. Sadistik ya da mazohist bir ilişki olabilir. Bunlar hep, nörotik kişiliğin bir semptomu olabilir (Brammer ve Shostrom 1960, sf. 317).

Gerçek aşk, sadece sevilmek ihtiyacından gelen yakınlık da değildir. Gerçek aşkta, karşılıklı sevmek ve sevilmek vardır. Akıl ve duygu beraber çalışır. Sevilen obje ile gerçek bir tanışma ve bilgidir sonra doğar.

Gerçek aşk için taraflar, aşkı vermesini ve anlamasını öğrenmek, ve karşısındakinin ihtiyaçlarının ve şahsiyetinin kendisinininkine kadar önemli olduğunu kavramak zorundadırlar. Gerçek aşkta, tesahüp, tahakküm, ve karşısındakinin kendi benliğinde eritme yoktur. Aksine, tarafların birbirlerinin benliğini yüceltmesi, hayatlarını zenginleştirip renklendirmesi vardır.

Aşkın anlamı konusunda en çok uğraşanlardan biri olan Prescott (1957, sf. 358), gerçek aşkın sahip olduğu 4 önemli nitelikten şöyle bahseder :

1) Gerçek aşkta, karşı taraf için empati vardır. Seven kimse, sevdiği kişinin duygu ve yaşantılarını anlar ve paylaşır.

2) Seven kimse, sevilenin iyilik, mutluluk ve gelişmesi ile derinden ilgilidir. Bu ilgi, kendisinin şahsiyet yapısında önemli bir organize faktörü olur.

3) Seven kimse, kendi imkân ve kaynaklarını sevilenin iyilik, mutluluk ve gelişiminde yararlanmasına sunmakta büyük zevk duyar,

4) Seven kimse, sevilenin iyilik, mutluluk ve gelişmesini sağlayacak bütün çabalara en geniş anlamda katılır fakat onun benlik bütünlüğünü, davranış bağımsızlığını asla kısıtlamaz.

Erick Fromm (1955, sf. 31-32) aşkı, kendi benlik bütünlüğünü ve bağımsız kişiliğini korumak suretiyle, kendi dışında olan bir kimse ya da nesne ile birleşme olarak tanımlar. Bu, ona göre, kişinin içindeki güçlerin büyüyen gelişmesine imkân yaratan bir paylaşma ve iletişimdir. Fromm'ın (1956) ortaya koyduğu ilginç bir nokta da, aşkın kişinin kendi yalnızlığını idrak etmesinden doğmasıdır. Bu yalnızlık kaygısından (anksiyete) kurtulma ihtiyacı onun bir başka kimse ya da nesne ile birleşmesine yol açar. Fakat bu birleşmede tarafların sağlıklı benlik bütünlüğü kaybolmayacaktır.

Fromm, gerçek aşkta şu 4 unsuru sayar : 1) Sevdiğimiz hayat ve gelişmesi ile aktif olarak ilgilenmek, 2) Onun bedensel ve psikolojik ihtiyaçları için gerçek bir sorumluluk duymak, 3) Ona saygı göstermek, onu olduğu gibi görüp kabul edebilmek, ve kendine has bir kişiliğe sahip olacağını be-

nimsemek, ve 4) Kendimizin, sevdiğimiz kişi ve aşkın mahiyeti hakkında bilgi sahibi olmak.

Fromm, (1956, s. 47-83) 5 tip sevgi olduğunu söyler :

1) Kardeşlik sevgisi (Brotherly love): Başkalarına saygı, onların varlığını idrak ve kabul ve sorumluluk ifade eder. Bütün insan ilişkilerinde mevcut olan bir sevgidir.

2) Ana sevgisi : Çocuğun hayatı ve mutluluğuna karşı şartsız bir yöneliştir.

3) Cinsel sevgi (erotic) : Bir başka kişi ile tam bir bütünleşme arzudur. Bu diğer sevgiler gibi yaygın değil karşılıklı iki kişiyle sınırlanmış bir sevgidir. Tarafların benlikleri, birbirlerinin iyilik ve mutlulukları hizmetindedir. Kişi burada tam benliğini hissetme hürriyetine sahiptir. Evlilikteki sevgi budur.

4) Ben (self) sevgisi : Kişinin kendine olan saygı ve sevgisidir. Ruh sağlığı yerinde her insan, kendini saymak ve kabullenmek ihtiyacındadır. Bu sevgi, heyecansal duyarlık için şarttır. Kendini sevip saymayan kimse başkasını sevemez.

5) Tanrı sevgisi : İnsanın kendini yalnızlıktan kurtarıp bir yere bağlama ihtiyacından doğan bir sevgidir.

Görülüyor ki gerçek aşta empati, elseverlik (diğergâmlık), bilgi, anlayış, kabul ve saygı vardır. Sevmek kabiliyeti bir tanrı vergisi değildir. Diğer heyecansal yetenekler gibi kişinin kendini bilip anlama derecesi, genel olgunluk seviyesi, kendini savunma ihtiyacından kurtulmuş olması gibi faktörlere dayanır. Sevme, sevilme ve sevgiyi paylaşma kabiliyeti, daha çocuk-anne ilişkilerinin kurulduğu noktadan itibaren gelişmeye başlar (Colcman, 1960, sf. 340).

Danışman, özellikle evliliğe hazırlanma çağında, gencin, gerçek aşkın mahiyetini kavrayıp geliştirmesinde, ve evlilikte sağlıklı bir aşk ilişkisi kurabilmeyi kavramasında yardımcı olacaktır.

3) Seks Sorunu

Evlilikte sağlıklı bir seks ilişkisi gerçek aşkın bir parçası ve devamıdır. Tek başına cinsel arzu, nörotik bir tahriktir. Cinsel birleşme, gerçek aşkla

beraber olmazsa «psikolojik fuhuş» vuku bulur. Cinsel birleşme arzusu ile aşk birbirine karıştırılmamalıdır. Nörotik ihtiyaçların yarattığı cinsel arzuda şunlar olabilir : 1) Yalnızlık korkusu (anksiyete), 2) fethetme ya da fetholma arzusu 3) kendini gösterme ihtiyacı, ve 4) incitme, hatta yıkma arzusu (Fromm, 1956, sf. 54).

Evlilikte cinsel uyumsuzluklar, önemli bir problem kaynağıdır. Patolojik cinsel haller genellikle bir çok şekillerde kendini gösterir : İmpotans, aşırı istek, isteksizlik, cinsel uyumsuzluk gibi. Problemin sebebi, pek az halde fizyolojiktir. Çoğunlukla psikolojik faktörler rol oynamaktadır. Cinsel uyumsuzluk, genellikle bir semptomdur. Çocukluktaki yanlış cinsiyet eğitimi, ya da cinsiyete karşı gösterilen marazi tavır, aşırı heyecan, müessif bir cinsel başarısızlık tecrübesi kişide cinsel ilişkiye karşı korku ve iğrenme yaratabilir. Eşler, çocukluğa dayanan, ya da kötü tecrübeye bağlı bu korku ya da nefretlerin farkında değildirler. Eşlerden biri çok mütehakkim olabilir. Genellikle erkek, mütehakkim eşinden intikam almak, onu cezalandırmak için aşırı cinsel arzu gösterir ya da cinsel yaklaşımdan kaçınır. Kendine güveni olmayan erkek, erkek gücünü ispat etmek için cinsel münasebeti bir araç olarak kullanabilir.

Cinsel ilişkide doyumsuzluk, cinsel bilgi ve teknik eksikliğinden de ileri gelebilir.

Terapide, Danışman, eşlerinin bu bilinç altı korku ve yaşantılarını bilinç içine getirmelerine ve gerekli tedbirleri öğrenmelerine yardımcı olur. Bilgi ve teknik eksikliklerini giderebilecek ciddi kitap ve kaynaklara onları yöneltir. Evlilik öncesi danışmada da, gencin aşk ve evlilikteki cinsel ilişkiler konusunun birbiri ile ilişkisinde sağlıklı bir anlayış ve görüş geliştirmesine yardım edilir.

Cinsel uyumsuzluk konusunda terapistin ne kadar derine ineceği, danışanın olgunluk seviyesine ve görüşme arzusuna bağlıdır. Fakat yüzde bir uğraşma bile daha sonraları meyvesini verebilir.

4) Cinsel Roller

Kültürün kadın ve erkeğe yüklediği roller farklı farklıdır. Bu farklı roller, cinsel yapıdaki farklarla birleşince daha da önem kazanır.

Jung'a göre kadın genellikle hayata duygu ve sevgiye dayanan bir yaklaşım yapar. Erkek ise akla ve güce dayanan sistemli bir yaklaşım eğilimin-

dedir. Fromm (1956, sf. 36-37) da ercil ve dişil karakterdeki farka işaret eder. Ercil karakter, genellikle hükmedici, yol gösterici, hareketli, disiplinli ve maceracıdır. Dişil karakter ise yaratıcı bir uysallık, koruyuculuk, gerçekçilik, dayanıklılık ve şefkate yöneliktir. Evlilikte eşlerden birinde diğerine karşı görülen hasret ve husumet, çocuklukta, kendi cinsiyetine has rollerle iyi bir özdeşme yapmamış olmasından; iki cinsiyet rollerini birbirine karıştırmasından ileri gelmiş olabilir. Eşler, evlilikte kendi cinslerine has sorumluluk ve imtiyazların neler olduğunu öğrenmiş olmak ihtiyacındadırlar.

Evlilikte erkek ve kadın arasında çıkan çatışma iki kendine has cinsiyet rolleri ve kişilik çerçevesi içinde halledilmek zorundadır. Eşler, birbirlerinin hak ve sorumluluklarına karşı yeni anlayış ve tavırlar geliştirmek durumunda olacaklardır. Terapide tarafların, kendi cinsiyetlerine has rolleri anlayıp kabullenmelerine ve ondan zevk duymalarına yardım edilir. Bu hal gerçekleşince danışan eş, eşinin farklı ihtiyaç ve rollere sahip olmasının bir huzursuzluk kaynağı olmayacağını da görmeye başlar. Bu farklılık, huzursuzluk kaynağı olmak şöyle dursun, evlilik hayatını zenginleştirip renklendirecek bir kaynak olduğunu görmeye başlayacaktır.

5) Empati

Empati, karşımızdakinin ruhsal durumunu (bunun içinde duygular, ihtiyaçlar, tavırlar yaşantılar, v.b. vardır) onun açısından görüp idrak edebilme niteliğidir. Evlilik sorunlarının gelişmesinde bu empati eksikliğinin rolü büyüktür. Taraflar, eşinin kişiliği, duyguları ve davranışına karşı bir anlayış ve idrak geliştirmek zorundadır. Empati, evlilikte güven ve emniyetin temelidir.

Empati, karşımızdakini tasvip ya da ona sempati duymak değil, onu gerçek boyutları ile anlamaktadır. Danışman bu konuda yardımcı olur. Eşler arasında empatinin artması, evlilik ilişkilerini sağlamlaştırır, olgunlaştırır. Danışman, terapi esnasında danışana göstereceği empati yolu ile danışanda eşine karşı empatiyi teşvik ve tahrik etmiş olur. Danışma esnasında danışanın empatiye göstereceği mukavemet, kendisine gösterilerek, danışandaki marazi savunma mekanizmaları gevşetilir.

6) Komünikasyon

Evlilikte, eşlerin duygu ve düşüncelerini bir birlerine kusurlu ve eksik iletişim tarzı, bir çok ahenksizliklerin, geçimsizliklerin ana sebebidir. Yanlış

ifade ve yanlış yorum sonucu, en basit konular ve olgular bile çatışmalara ve dargınlıklara yol açar. Dolayısıyla, eşlerin birbirleri ile komünike (fikir ve duygu alış veriş) imkânları iyice kısıtlanmış olur. Halbuki doğru ve sağlam iletişim, evlilikte olumsuzlukları ve hinçleri kaldırmakla kalmaz, eşlerin birbirlerine daha yakın ve bütün hissetmelerine yol açar.

Danışman, terapi seanslarında kendisi iyi semantik ilkelerine önem vererek danışanın bu önemli öğrenmeyi sağlamasına yardım eder. Danışanın konuşmalarında, tam olarak ne demek istediğini sorarak, danışanın ifade ettiği fikri ona yansıtarak iyi iletişim alışkanlıkları fikrini geliştirme çalışır.

Danışan, insanların kendilerini farklı şekilde ifade ettiklerini öğrenmelidir. Duygular ve fikirler yalnız sözle değil, davranışlar ve tavırlarla da ifade edilir. Bir husumet duygusu, meselâ hasta olarak, alay ederek ya da hicvederek de ifade edilmiş olabilir. Yuvarlak ifadelerden, genellemelerden ziyade somut (spesifik) konuşması öğrenilmelidir. «Zaten erkekler (ya da kadınlar) böyledir» diyerek konuşmak hatalıdır. Kastedilen anlam, «yani ... şunu mu demek istiyorsun?» gibi sorularla, anlamı yansıtma yolu ile açıklığa kavuşturmalıdır. Kendisinin duygu ve düşüncesini açıklıkla ortaya koyma alışkanlık ve cesaretini kazanmalıdır.

Eşler birbirleri ile halleşmek, ifade alış verişinde bulunmak için zaman ayırmasını temel bir alışkanlık yapmalıdır. Yanlış bilgi, «bilgi boşluğunda» gelişir. Bir konu hakkında bilgi toplamadan genellemeye koymamalıdır. Danışman, doğru iletişim alışkanlığını geliştirmede eşlere yardımcı olur.

7) Eşlerin Şahsiyet Problemleri

Evlilikte ortaya çıkan ahenksizliklerin bir çoğunda, eşlerin kendi şahsiyet yapılarının gelişmelerindeki bozukluklar yatar. Evlilik ilişkileri, uyur durumda olan bu şahsiyetteki faktörleri harekete geçirebilirler. Alkol, kumara düşme, aşırı kıskançlık, aşırı azarlama, kronik şikâyet ve tenkit, asabılık gibi görünüşler, bu faktöre ait semptomlar olabilir.

Bu çeşit faktörlerden gelen problemlerin tedavisinde diğer eşin tutum ve davranışları çok önemli ve etkilidir. Diğer eş bu eşi kendisine niçin seçmiştir? Onun semptomlarına kendisinin reaksiyonu nedir ve bu reaksiyonun altında yatan dinamik nedir? Problemin alevlenmesinde kendisinin rolü ne olmuştur? Eşinin probleminin çözümüne realist olarak nasıl yardım edebilir? Bu çeşit tedavide eşlerin işbirliği sağlanmak gerekmektedir.

8) Sadakatsizlik (İhanet)

Sadakatsizlik, evlilikte genellikle nörotik ve semptomatik bir davranıştır. Evlilikte sadakatsizliğe dayalı çatışmaların tahlili, çoğu halde, eşlerden birinin ya da her ikisinin kendilerine karşı sağlıklı bir güvenleri olmadığı sonucunu ortaya koymaktadır. Nefsine saygı ve güveni olmayan, ya da eşi tarafından sevilmediğini sanan eş, sevilabilir bir kişi olduğunu isbat için evlilik dışı ilişkiler arayabilir. Bu problemle ilgili danışmada, 3. kişinin elemine edilmesi, problemi çözmez. Terapinin, kişide kendini sevme eksikliğinin nereden geldiğini bularak kişide kendine değer verme ve yeterlik duygusu geliştirmeye yönelmesi lâzımdır. Sadakatsizlik davranışının sağladığı nörotik ihtiyacı görmeye başlayan danışan, bu konudaki öfkesinin eşine ifade etmeye başlayacaktır. Diğer eş ise, kendisine olan sevgisini göstermeye başlayacaktır. Dolayısıyla eşlerin benlik sistemlerinde hasıl olacak değişimler, ilişkileri düzeltecektir (Brammer and Shastrom, 1960, sf. 314).

Sadakatsizlik probleminde, suçsuz eşin reaksiyonunun altında yatan dinamığe de bakmak lâzımdır. Suçsuz eşle uğraşmak da gereklidir : 1) Eşini kendisinden başkasının cezbetmiş olması onun gururunu incitmektedir. Dolayısıyla o da kendisine yeni bir ilişki kurabilir. 2) Eşinin (ekseriya kocasının) kendi kontrol ve baskısından kayıp çıkmasına tahammül edememektedir, 3) Terkedilme noktasına varılmış olabilir. 4) Eş, kendisi de farkında olmadığı sebeplerden dolayı zaten evlilikten memnun değildir. Kendi bilinçaltındaki şikâyetlerini dışa vurmaya için eşinin sadakatsizliğini bir muazeret, bilinçaltı bir intikam kampanyası olarak kullanmaya girişebilir. Ve nihayet 5) kendisi de başka kimsece cezbedilmektedir ve kocasına tanınan hürriyetin kendinde olmayışına kızmaktadır (Horney, 1942, 283-284).

Sadakatsizlik probleminde, dış ilişkide seçilen şahsın ne çeşit ihtiyaca cevap verdiği de önemli bir ipucu olabilir. Sadakatsizlik probleminde, tarafların, aileyi yeniden diriltmeyi gerçekten istiyorlar mı sorusu da önemli bir noktadır.

Terapist, bu faktörlerin keşfedilip anlaşılmasında her iki eşe de yardım edebilir.

9) Davranışlarda açıklık ve dürüstlük eksikliği

Eşlerden biri ya da her ikisi istek ve motiflerinin altında yatan gerçek sebepleri ve amaçları açık seçik ortaya koymaktan kaçınabilirler. Bu çeşit

davranışlar, evlilik ilişkilerini, samimiyetsizlik, yapmacıktık, güvensizlik ortamına iter.

Böyle bir davranış, eşlerin çocuklukta yetişme tarzından, yani bu çeşit davranışların, geçerli davranışlar olarak kabul edildiği bir ev çevresinden gelmesinden olabileceği gibi, taraflardan birinin yarattığı aşırı baskı, tahakküm, korku, ya da kişinin kendisinin isteklerinin eleştirilmesine tahammül edememesinden ileri gelebilir. Böyle davranan eş, karşısındakine izahat vermek lüzumunu hissetmemek gibi bir atmosfer içinde de olabilir. Ya da istek ve motiflerini münasip şekilde nasıl ifade edeceğini bilememekten ileri gelebilir. Bir iletişim eksikliği vardır.

Bu davranışlar aslında asıl sebep değil, başka bozuklukların semptomudur. Danışman problemin gerçek yüzünün ortaya çıkartılmasında ve eşler arasında karşılıklı dürüst ve açık bir davranışın kazanılmasında yardımcı olur. Eşler arasındaki bu çeşit davranışların etkisi danışana yansıtılır. İletim tekniklerinde gelişmesine yardım edilir.

10) Diğer Önemli Sosyal İlişkiler

Evlilik ilişkilerinin bozulmasında, bazı sosyal ilişkiler de önemli çatışma alanı teşkil eder. Bunlardan bazıları şöyle sıralamak mümkündür :

Çocuk terbiye ve disiplininde görüş ve davranış çelişmeleri olabilir. Eşlerden birinin çocuklardan birine düşkünlüğü huzursuzluk yaratabilir.

Kan ve hukuk bağları ile aileye giren yakınlar, özellikle kayınlar (meselâ kayın valide, kayın peder, kayın birader, görünce, yeğenler gibi) problem semptomu olarak ortaya çıkabilirler. Ailenin etrafında kalan bu unsurlar, genellikle, problemin kendisi olmaktan ziyade eşlerin başka problemlerinin bir semptomudur. Problem olan bu etrafta kalanlar mı yoksa eşin onlara tutumu mudur? Eşin kendi ailesi ile olan probleminin bir yansıması mıdır? Eş, bu etraf arasında kendi bağımsızlığını koruyacak kadar olgunlaşmamış mıdır? Eşin sevgi ve alâkasının bu yakınlarla yönelmesi kıskançlık mı yaratıyor? Danışman bu noktaları aydınlatmaya çalışır.

Aile içi üçgen de çok görülen bir problem alanıdır. Eşlerden birinin aileden birine fazla düşkünlüğü geçimsizliğe yol açabilir. Eşin bu düşkünlüğe gösterdiği allerji ve kıskançlık nereden geliyor? Fazla taassup ve hükmetme arzusundan mı geliyor?

Mali durumdaki yetersizlik de, huzursuzluklara yol açabilmektedir. Malî yetersizliğin yarattığı yığılar, karşılıklı suçlamaları yaratabilir. Eşlerden biri, parayı akıllıca kullanmasını öğrenmemiş olabilir. Para anlayışı eşlerde farklı olabilir.

Eşlerin sosyal hayata verdikleri değer farklı olabilir. Biri danstan, eğlenmeden, sosyetik yerlerde görünmekten hoşlanabilir diğeri bunlara allerji duyabilir.

Eşlerin kültür seviyeleri farklı olabilir. Bu sebeple, daha evlenmenin başlangıcında aile muhalefeti olabilir. Eşlerden biri kendini yüksek görme tutumu içinde olabilir. Seviye farklılığı, giderilebilecek bir fark olmakla beraber, evlilik geçimsizliklerinde, asıl başka bir doyumsuzluğun semptomu olarak kullanılabilir.

Erkeğin işdeki başarısızlığı evlilik ilişkilerine yansiyabilir. İşdeki güvensizlik onu tedirgin etmekte olabilir. İş prestiji, eşleri doyuracak durumda olmayabilir; hatta birine utanç verebilir. İş saatlerinin uygunsuzluğu, iş baskısı ve yorgunluğu, eşin ailesine yeter zaman ayırmasına, ilgi göstermesine engel olabilir.

Dinsel inançlar ve değer yargıları bakımından farklar olabilir. Bu hususlara karşı, özellikle evlilikten önceki dönemde bir anlayış ve tutum geliştirilmiş olmasına yardım edilmek gerekir.

Eşlerden biri, aile geçimsizliğini, aile sorumluluklarından kaçmak için bir araç olarak kullanabilir. Aile sorumluluğu yüklenebilecek derecede «kendine güven ve olgunluk» geliştirmemiş olabilir. Kişinin kendini ifade edecek yaratıcı faaliyetlere ihtiyaç olabilir.

Bu maddede sıralanan problemler, genellikle, asıl temel problemlerin semptomudur. Danışman, eşlerin bu alanları niçin kullandıklarını bulmaya çalışacaktır. Semptomdan asıl probleme gidilecektir.

EVLİLİK TERAPİSİNDE KULLANILACAK TEKNİK VE YAKLAŞIMLAR

Evlilik terapisinde, kişisel terapide kullanılan bütün araç ve teknikler kullanılır. Yalnız bazı teknik ve yaklaşımlar, evlilik ilişkilerinin özelliği sebebiyle özellik gösterir. Meselâ, evlilik, iki kişinin kurduğu kendi nevine

has bir ilişki olduğuna göre, evlilik sorunlarından sadece eşlerden biri değil her ikisi birden etkilenmektedir ve sorumludur. O halde her iki eşle de terapi yapmak gerekli olabilir. Diğer eşi danışmaya nasıl getirmek mümkün olacaktır? Bir çok hallerde diğer eş de işbirliği gösterir. Fakat bir çok halde de gelmiyebilir. Gelse bile, problemin yüzeyinde kalmayı tercih edebilir.

Her iki eşin de terapiye geldiği hallerde, ikisini de aynı danışman mı ele alacaktır yoksa ayrı danışmanlar mı? Her iki yolun da kendine has yarar ve mahzurları vardır. Her iki eşi aynı danışman ele aldığı halde, Danışman iyi bir hafızaya sahip olmalıdır ki bir eşin söylediğini yanlışlıkla diğer eşe nakletmemelidir. İki danışan karşısında tarafsızlığını koruyabilmeli, iki eşin de güvenini muhafaza edebilmelidir.

Genellikle iki ayrı danışman'ın eşleri ele alması halinde, sıklıkla bir araya gelerek görüş alış verişinde bulunmaları tavsiye edilir. Bu yollardan hangisinin ne zaman nasıl kullanılacağı, eşlerin özelliklerine, problemin niteliğine, Danışmanın yeteneğine ve eldeki şartların müsaadesine bağlıdır.

Evlilik terapisinde grup terapisinden de etkili bir şekilde yararlanılabilir. Brammer ve Shostrom, (1960, s. 327-330), eşlerin ayrı ayrı gruplarda olmasını tavsiye etmektedirler. Eitzen ise, 12 haftalık özel bir grup terapisi şekli tavsiye etmektedir. İlk 4 haftada eşler, kendi cinslerine ait ayrı gruplarda bulunur. İkinci 4 haftada eşler karma gruplarda fakat ayrı ayrı gruplarda bulunur. Sonuncu 4 haftada ise eşler aynı karma gruba konur. (Brammer ve Shostrom, 1960, s. 330).

Daha terapi başlarken Danışman, kendi rolünü ve fonksiyonunu eşlere açık seçik bir şekilde belirtir : Danışman, evlilikleri hakkında onlar için karar verecek bir kimse değildir. Bir hakem, bir uzlaştırıcı, bir aracı değildir. Bir amir ya da bir büyükanne değildir. Ayıplıyan ya da tasvip eden bir kimse değildir. Her ikisinin de mutlu olmasına sistematik olarak yardım edebilecek tarafsız bir uzmandır.

Evlilik danışmasının bir çok yönlerinde başka uzmanların ya da uzmanlık dallarının yardımına ihtiyaç olabilir. Onun için Danışman, çevredeki yardım kaynaklarını iyi tanır. Gerekince havaleler yapar.

Danışma ameliyesinde Danışman'ın dikkat edeceği önemli bir husus da, karşıt cinsten danışanın, göstereceği transferans, ya da Danışman'ın göstereceği kaunter-transferans halleridir. Danışan, anlayışlı, müsaadekâr, dostane, sıcak danışma atmosferi içinde, kendini anlıyan, kibar, tehlikesiz bir

kimseyle karşı karşıya olduğunu idrak edecektir. Eşinde arayıp da bulamadıklarını Danışman'da bulmak isteyecektir. Ya da eşine olan olumsuz duygu ve nefretleri Danışman'a yönelecektir. Tabii Danışman, uzman bir kişi olarak, bu gibi transfer hallerini doğru yöne yöneltmesini bilecektir. Bu yöneltmeyi ne erken ne de geç yapmak doğru değildir.

ÖZET

Sonuç olarak özetliyecek olursak, evlilik ilişkileri, bir çok biyolojik, psikolojik, sosyolojik faktörlerin katkısı bulunan kendine has bir ilişkiler bütünüdür. Karşıt cinsten iki yetişkin arasında olan bu ilişkiler çok yakın ve yoğun ilişkilerdir. Bu ilişkilerin ahenk biçiminde eşlerin psikolojik yapıları, kendi benliklerine olan nefsi intibak ile evlilik ilişkileri itibariyle birbirlerine yapacakları intbak biçimlerinin büyük rolü vardır. Evlilik ilişkilerinin bozulmasına sebep olan faktörlerin büyük bir çoğunluğu psikolojiktir. Bu sebeplerin bulunup ortaya çıkartılmasında, evlilik ilişkilerinin eşler için en uygun biçime sokulmasında danışma psikoloğunun büyük yardımları vardır. Bu sebeple, günümüzde, evlilik danışması diye bir meslek alanı teşekkül etmiş bulunmaktadır.

REFERANSLAR

- Brammer, L.M. ve Shostrom, E.L., *Therapeutic Psychology; Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1960.
- Coleman, J.C., *Personality Dynamics and Effective Behavior*, New York : Scott and Foresman, 1960.
- Fromm, E. *The Art of Loving*, New York : Harpers, 1956.
- Horney, Karen, *Self-Analysis*, New York : Norton, 1942.
- Maslow, A.H., *Motivation and Personality*, New York : Harpers, 1954.
- Mittlemann, Beta, Analysis of reciprocal neurotic pattern in family relations, Einstein, V. (Ed.), *Neurotic Interaction in Marriage*, New York : Basic Books, 1956.
- Prescott, D.A., *The Child in the Educative Process*, New York : McGraw-Hill, 1957.