

Var Olan Kocanın Yokluğu

Evlilikte "duygusal ihmal" eşlerden birinin diğerine ilgi, yakınlık ve sevgi göstermemesi anlamına gelir. Bu durumun mağdurları genellikle kadınlar olur. Günümüzdeki evliliklerde, özellikle evliliğin ilerleyen zamanlarında kocaları varken yok olan, yani duygusal ihmal gören kadınların sayısı azımsanamayacak kadar çoktur. Evlilik fiziksel, ruhsal, cinsel ve bilişsel parçalardan oluşan bir bütündür. Duygusal bağ, bu bütünün parçalarını bir arada tutan bir yapıştırıcı gibidir ve zayıf olduğunda ya da hiç olmadığına parçalar yavaş yavaş birbirinden ayrılmaya, bütünlük bozulmaya başlar.

DUYGUSAL İHMAL, DUYGUSAL İSTİSMAR KADAR TEHLİKELİDİR

Duygusal ihmal, duygusal istismardan farklıdır. Duygusal istismarda, fiziksel istismarda olduğu gibi birine zarar vermeyi hedef alan tavır ve davranışlar söz konusudur. Karısını üzeceğini bildiği halde sürekli şikayetçi olarak, aşağılayarak, hor görerek, başkalarıyla kıyaslayarak, eleştirerek, alay ederek, küçük düşürerek, gururunu kırarak davranan bir koca karısına duygusal istismarda bulunmaktadır. Yani evlilikte duygusal istismarda bulunan koca, karısını yok sayarken, duygusal ihmalde bulunan koca ise kendisi yoktur.

DUYGUSAL DESTEK İNSAN İLİŞKİLERİNİN TEMELİDİR

İnsan yaşamı ilişkiler ağından oluşur. En yakın ve önemli ilk ilişki anne-baba ile kurulur. Bu ilişkide anne-babanın birincil rolü çocuğa açıkça sevgi, şefkat, ilgi, yakınlık ve anlayış göstererek "duygusal destek" vermektir. İnsan yaşamında benzer yakınlıktaki diğer önemli ilişki karşı cinsle kurulan duygusal ilişki ve evliliktir. Evliliğin temeli, eşlerin birbirlerine verdikleri duygusal desteğin üzerine kurulur. Tıpkı ebeveynlerle kurulan ilk ilişkide olduğu gibi, eşler birbirlerine açıkça sevgi, şehvet, ilgi, yakınlık, bağlılık ve anlayış gösterirler. Anne-babayla kurulan ilişkide duygusal destek ebeveyn tarafından çocuğa tek yönlü olarak verilirken, evlilikte iki yönlü olarak, yani eşler arasında karşılıklı olarak verilir. Ayrıca evlilik ilişkisinde ebeveyn ilişkisinden farklı olarak duygusal destek, aşk, tutku, şehvet ve arzunun yaşandığı cinselliği de içerir.

DUYGUSAL OLARAK İHMALKAR ERKELERİN ÖZELLİKLERİ

Var olduğu halde yok olan kocaların neredeyse tümü bencildir. Dünyanın kendi çevrelerinde döndüğünü zannederler. Her şeyi tek başına yapmayı tercih eder, alınacak tüm kararları, yapılacak tüm planları eşiyile paylaşmadan kendileri yaparlar. Eşleriyle birlikte zaman geçirmek için çaba göstermez, boş zamanlarını arkadaşlarıyla ya da bilgisayar ve televizyon başında geçirmeyi tercih ederler. Eşlerinin ailesine ve arkadaşlarına da önem vermezler. Kızgın, sıkı, neşeli ya da üzgün olduklarını eşleriyle paylaşmaz, aynı şekilde eşlerinin bu tür duyularına da kayıtsız kalır ve hiçbir tepki göstermezler. Söyledikleri ile yaptıkları farklı olur, verdikleri sözlerden kolayca vazgeçebilirler. Genel olarak belirsiz ve tutarsız davranışlarla güvensizlik duygusu yaratırlar. Eşlerini incitecek bir şey yaptıklarında davranışlarının sorumluluğunu üstlenip özür dilemek yerine savunmaya geçerek eşlerini suçlarlar. Sorumluluk almaktan kaçınır, yardımcı olmaz, işbirliği yapmazlar. Verilen sorumlulukları da zoraki yapar ya da ihmal ederler. Doğum günü, evlilik yıldönümü gibi tarihleri önemsemez ve genellikle unuturlar. Kendiyle ilgili şeyleri sır gibi saklar, hatta bunların açığa çıkmaması için yalan söylerler.

KADINLARIN DUYGUSAL İHTİYAÇLARI NELERDİR?

Eşine soğuk davranmaya başlayan, sırtını dönen koca, onunla ilgilenmez, zaman geçirmez, onu umursamaz olur. Adeta bir otel gibi gelip gittiği evdeki varlığıyla yokluğu birdir. Ortada bir sorun ya da tartışma olmasa da sanki eşine küsmüş gibi davranır, iletişim kurmaz. Genellikle bu soğukluk kendini cinsel yaşamda da gösterir. Bu durum bir kadın için katlanılması zor bir durumdur çünkü kadınların en önemli psikolojik ihtiyaçları sevilme, beğenilme, ilgi ve değer görmektir. Kadınlar için

duygular, romantizm, birlikte anı paylaşma, işbirliği yapma ve uyum çok önemlidir. Kadın hassas, alıngan ve duygusal bir yapıya sahiptir. Erkeğini kaybetme korkusu yaşadığı için genelde kıskançtır. Sevimli ve sevildiğini hissetmeye ihtiyaç duyar; iltifatlar, romantik sürprizler ve ilgi bekler. Kadınlar âşık oldukları zaman kolayca bağlanırlar, ilgi ve sevgi gördükleri sürece kendilerini cazip ve mutlu hissederler. Güçlü bir erkek tarafından himaye edildiklerinde güvende ve değerli olduklarını düşünürler. Kadın için eşinin ona değer ve önem vermesi oldukça önemli ve hassas bir konudur. Özetle kadınların sevgi dili "kadınca"dır ve karısını mutlu etmek isteyen bir erkek, kadınca dilinin özü olan aşağıdaki 7 maddeyi yerine getirmelidir: (1) Sadece seks için değil her daim aşkla dokunmalıdır, (2) ilgiyle dinlemelidir, (3) birlikte kaliteli vakit geçirmelidir, (4) kadını hayatının merkezine almalı ve onu biricik kılmalıdır, (5) romantizm sunmalıdır, (6) düzenli ve güvenli bir yaşam sunmalıdır ve (7) aşkla arzulanmalıdır.

KOCA NEDEN VARKEN YOK OLUR?

Erkekler kadınlara göre daha duygusuz olarak bilinir. Bu genel kanının altında yatan bir doğruluk payı da vardır ama erkeklerin duygusuz gibi görünmelerinin nedeni duygularının olmaması değil, duygularını ifade etme ve göstermede kadınlar kadar rahat ve açık olamamalarıdır. Yaradılışları gereği erkekler, konuşmayı pek fazla sevmez, konuştuklarında ise kısa ve öz bir şekilde söylemek istediklerini söyleyip konuşmaya son verirler. Kadınların doğaları ise erkeklerin tam tersine duyu ve düşüncelerini ayrıntılarıyla konuşabilmelerine olanak verir. Elbette kadın ile erkek arasında duygusal anlamdaki bu fark bir kocanın duygusal ihmalinin gerekçesi değildir. Ancak erkeklerin bu genel özellikleri diğer kişilik özellikleriyle birleşince duygusal ihmale yatkın olabilir ve varken yokmuş gibi davranabilirler. Örneğin, narsistik kişilik yapısındaki erkeklerin eşlerine duygusal ihmalde bulunmaları sık rastlanan bir durumdur. Kimi zaman da yaşamdaki zorluklarla mücadele etmek zorunda olmak ya da işkoliklik gibi nedenler, kocaların eşlerine duygusal destek vermelerini engelleyebilir. Dolayısıyla geçici ve kronik olmak üzere iki tür duygusal yokluktan söz edilebilir. Duygusal yokluk geçici olduğunda, erkek maddi bir sıkıntı, işyerinde alması gereken bir terfi gibi eşiyile duygusal ilişkisinin dışındaki bir neden yüzünden kendini geri çekip sadece kafasını meşgul eden soruna odaklandığı için eşine yokmuş gibi davranabilir. Sorun çözüldüğünde tekrar varlığına geri dönebilir. Ancak kronik duygusal yoklukta erkekler, "bağlanma ve yakınlık korkusu" yaşıyor olabilirler. Çocuklukta ya da geçmişte yaşanan birlikteliklerde bağlanılan ve yakın ilişki kurulan kişiler tarafından terk edilen veya incitilen kişilerde yaşanan bu olumsuz duygular ve travmalar zamanla genelleştirilerek, her türlü duygusal ve fiziksel yakınlık da korkuya ve uzaklaşmaya neden olabilir. Yakınlık, samimiyet, birbirini düşünme, birbirinin iyiliği için kaygılanma, güven ve güvenlik duyguları, dürüstlük ve açıklık ve karşılıklı olarak verilen destekten oluşan bir etkileşimdir. Evlilikteki sorunların büyük çoğunluğu yakınlığın hiç olmamasından ya da yetersiz olmasından kaynaklanır. Ancak bazı erkekler, kontrolü kaybetmekten, baskı altına alınmaktan, çok duygusal olarak bağımlı olmaktan, reddedilmekten ya da terk edilmekten korktukları için yakınlık kuramazlar.

DUYGUSAL BAĞ NASIL KORUNUR?

Duygusal ihmal yüzünden mutsuz bir evliliğe mahkûm olan çiftler, çoğu zaman neden mutsuz olduklarının farkında değildirler. Kocanın duygusal ihmalkarlığı, zarar verme amaçlı ve bilinçli davranışlar içermediği için hem kendisinin hem de eşin ilişkide neyin yanlış gittiğini anlamaları zor olur. Ancak duygusal ihmal de duygusal istismar kadar ilişkiye zarar verebilir. Evlilikteki sorunların ve mutsuzluğun bu sinsi nedeni, patlamaya hazır bir mayın gibi evliliği yok etme potansiyeline sahiptir. Bu mayının etkisiz hale getirilmesi, eşler arasındaki duygusal bağın güçlendirilmesiyle mümkündür. Eşler arasındaki duygusal bağın fiziksel, davranışsal ve bilişsel bileşenleri vardır. Sarılma, öpüşme, dokunma ve cinsel ilişki gibi "fiziksel yakınlıklar"; birlikte zaman geçirme, sorumlulukları paylaşma, yardım ve işbirliğinde bulunma gibi "destekleyici davranışlar"; sabır ve anlayış gösterme, dinleme ve anlama, zor zamanlarını atlatmasına yardım etme ve empati kurma gibi "bilişsel destekler" eşler arasındaki duygusal bağını güçlendirerek evliliği sağlamlaştırır. Duygusal bağın güçlenmesi için atılacak ilk adım eşler arasında suçlayıcı ve yargılayıcı olmayan bir dille karşılıklı olarak beklenti, istek ve ihtiyaçların dile getirildiği etkili ve empatik bir iletişim kurulmasıdır.

MUTLU EVLİLİĞİN 10 ALTIN KURALI

Evlilik; “Ben, ben’i kaybetmeden, sen’e saygı duyup, sen’i yok etmeden, sen ile birlikte, biz olmak istiyorum” demektir. Evliliğin yaşamın sonuna kadar mutlu sürmesi için yapılması ve yapılmaması gereken şeyler vardır. Evlenmeyi düşünen, evlilik hazırlığı yapan, yeni evlenmiş ya da yıllardır evli olan tüm çiftler, evlilik konusunda kendilerini sorgulamak ve varsa yanlışlarını düzeltmek, eksiklerini gidermek için aşağıdaki 10 altın kuralı uygulayabilirler.

1. Sevginizi açıkça gösterin:Sevginizi sözlerinizle ve davranışlarınızla ifade etmekten asla vazgeçmeyin. Sevmek ve sevildiğini bilmek herkes için öncelikli bir ihtiyaçtır. Evliliklerde yapılan en büyük hata bir süre sonra eşlerin birbirlerine sevgilerini ifade etmeyi bırakmalarıdır. Eşinize onun sevgi dilini kullanarak onu sevdiğinizi anlatmayı hiç bırakmayın.
2. Değer verdiğinizizi hissettirin:Eşinizi beğendiğinizi, ona değer verdiğinizi, saygı duyduğunuzu gösterin. Düşüncelerine değer verin ve onu yargılamadan dinleyin, onaylayın, takdir edin, asla başkalarıyla kıyaslamayın ve kesinlikle aşağılamayın. Eşinizin duygu ve düşüncelerini anlamak için empati yapın. Üzgün, tedirgin, gergin olduğunda onunla konuşarak neler hissettiğini anlamaya çalışın.
3. Değiştirmeye çalışmayın:Hiç kimse mükemmel değildir. Her insanın iyi ve kötü yanları, olumlu ve olumsuz özellikleri olabilir. Eşinizin olumsuz özelliklerine değil, olumlu özelliklerine ve iyi yanlarına odaklanın. Olumsuz özelliklerine tolerans göstererek, oluşabilecek anlaşmazlıkları ve çıkabilecek tartışmaları önlemiş olursunuz.
4. Sır saklamayın:Eşinize asla yalan söylemeyin ve ondan hiçbir şey gizlemeyin. Evliliğin temel direklerinden biri güvendir. Eşinizin güvenini sarsacak her türlü söz ve davranıştan kaçının. Güven bir kez sarsıldığında, yeniden eskisi gibi sağlam olması çok zordur.
5. Öfkenizi kontrol edin:Sinirlendiğinizde eşinizi kıracak herhangi bir söz sarf etmemek ya da ona zarar verecek bir davranışta bulunmamak için öfkenizi kontrol altında tutun. Eğer öfkenizi kontrol edemiyorsanız sakinleşene kadar eşinizin yanından uzaklaşın.
6. Özür dileyin:Yaptığınız hataları olgunlukla kabul edin ve özür dileyin. Ama dileğiniz özrü o hatayı bir daha yapmamak için verdiğiniz bir söz olarak kabul edin ve hatalarınızı tekrarlamamak için çaba gösterin.
7. Sorumlulukları paylaşın:Ortak yaşamın tüm sorumluluklarını ve yapılması gereken işleri adil bir biçimde paylaşın. Evliliğin ve günlük yaşamın tüm yükünü eşinizin omuzlarına yüklemeyin.
8. Birbirinize özel zaman ayırın:Eşinizle baş başa zaman geçirmek için fırsatlar yaratın. Birlikte daha fazla şey paylaşmaya, ortak zevkler yaratmaya çalışın. Gelecekte hatırlamaktan mutluluk duyacağınız güzel anılar inşa edin. Birlikte yapmaktan hoşlanacağınız spor ya da hobi faaliyetleri bulun.
9. Kendinize de özel yaşam alanı yaratın:Eşinizin ve sizin sadece evliliğinize adanmış tek bir yaşamınız olmadığını, kendinize ait de bir yaşamınız olduğunu unutmayın. Her ikiniz de bireysel ilgi alanlarınıza ve hobilerinize zaman ayırın.
10. Cinsellikte uyumu yaşayın:Mutlu bir evlilik için gerekli olan duygusal birlikteliğin yanı sıra, düzenli ve sağlıklı bir cinsel birlikteliğin de olması gerekir. Eşinizle romantizm ve erotizmin uyumunu yaşadığınız bir cinsel yaşamınızın olmasına özen gösterin.

Yayınlanma tarihi: 16.04.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-var-olan-kocanın-yoklugu.html>

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>