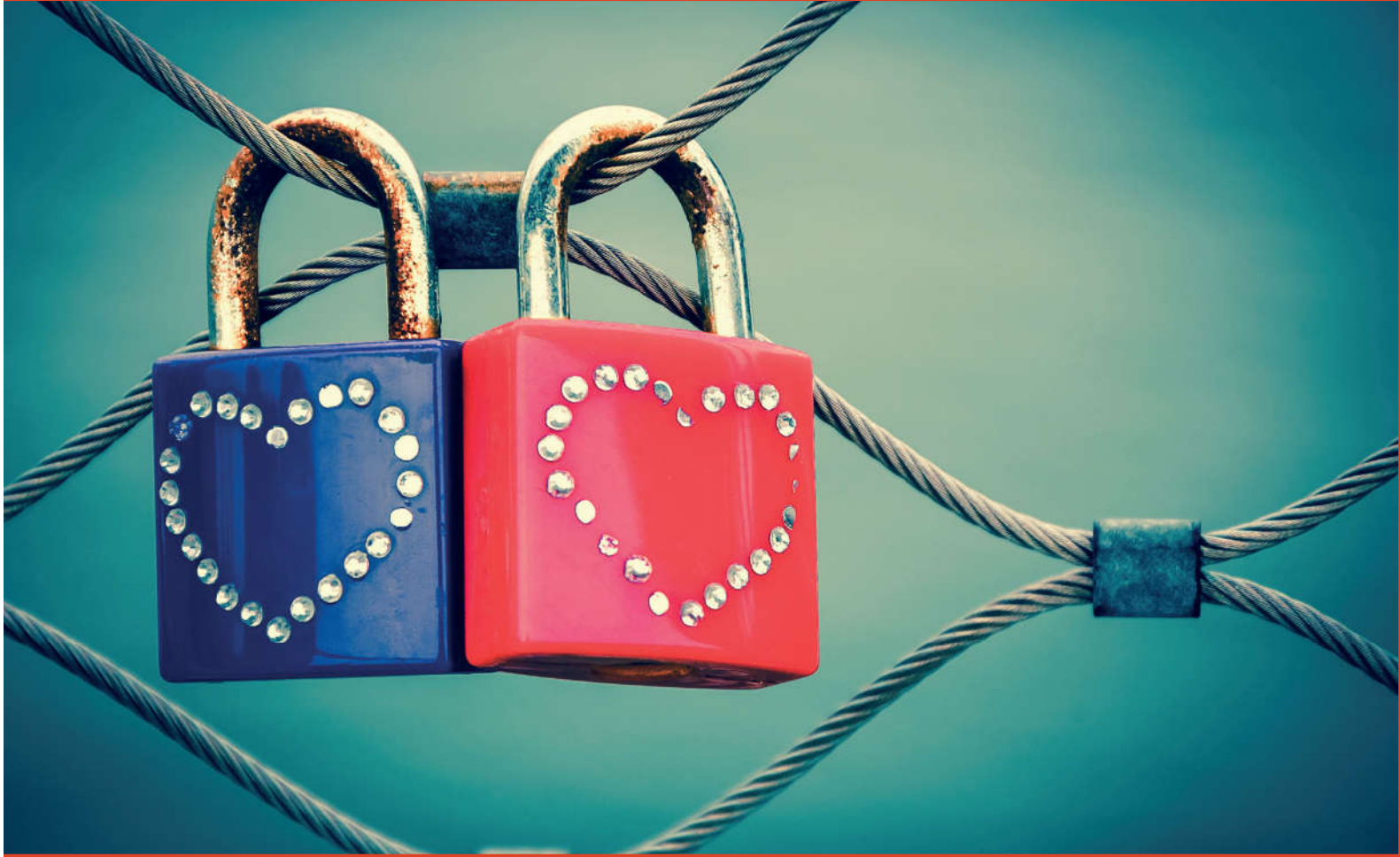


EVLİLİKTE GÜVEN NASIL OLUŞUR?

Halim ALTINIŞIK



Evlilikte eş seçiminin önemine ve nasıl yapılacağına dair düşüncelerinizi alabilir miyiz?

Arzu ederseniz “Güvenli Liman Evlilik” kitabımı neden yazdığımı kısaca anlatmak isterim.

Yaşadığımız çağ bir “güvensizlik çağı”dır. İnsanların birbirleriyle çokça etkileşimde olmalarına karşın birbirlerine az güvenmesi veya güvenmemesi, aslında bu çağın ruhunu çok iyi yansıtmaktadır. Bugünün toplumları; sosyal, siyasal,

iktisadi ve daha birçok etmenin etki ettiği dönüşümler bağlamında güven sorunuyla baş başadır.

Çağdaş insanın en önemli sorunlarından birisi olan güven ve güvensizlik, sadece bireysel-toplumsal ilişkilerde değil; kurumsal ve soyut sistemlere olan güven-güvensizlikte de kendisini göstermektedir. Son yıllarda artan ahlâkî bozulma, yaygınlaşan yalan söyleme alışkanlığı ve üzücü bir şekilde artan aldatma olayları genel anlamda yürüten ilişkilerin zedelenmesi-

ne ve birçok evlilik ilişkisinin de bozulmasına yol açmaktadır.

İşte tüm bu olumsuzlukların ortadan kaldırılmasına bir katkı amacıyla güvene dayalı evlilik ilişkisini ele aldım. Sonuçta derin bir araştırma, inceleme ve gözlem sonucu bu kitap ortaya çıktı.

Şimdi sorunuza geliyorum. Evlilik her şeyden önce evlilik olgunluğuna erişmiş bir kadınla bir erkeğin karşılıklı ve gönüllülük temeli üzerine kurdukları ve yine karşılıklılıkla ve gönüllülükle



yürüttükleri çok yönlü bir yaşam ortaklığıdır. Ayrıca evlilik, uzun soluklu bir yaşam yolculuğudur. Dolayısıyla evlilik kararı ve eş seçimi insanın yol arkadaşını seçtiği önemli bir yaşam aşamasıdır. Bu seçimimiz yolda nelerle hatta kimlerle karşılaşacağımızı, neler görüp yaşayacağımızı, kısacası yolu nasıl yürüyeceğimizi etkiler, yani bir anlamda yaşamımızın akışını değiştirir.

Günümüzde gençler, yetişkinler iyi düşünmeden, birbirlerini anlamadan ve tanımadan evlenmeye karar veriyorlar. Özellikle kısa bir tanışmadan sonra eş olarak seçecekleri kişi ile yaşamları boyunca her bakımdan anlaşılabilir anlaşamayacaklarını göz önünde bulundurmadan karar aşamasına geliyorlar.

Gerçekten, çok sayıda genç kadının sadece yakışıklı veya zengin olduğu, tanınmış bir aileden geldiği ya da annesinin babasının zoru ile bir erkekle evlenir ve eş ada-

yının gerçek kimliğini göz önüne almaz. Ayrıca bu erkeğin genel olarak düşüncelerini, duygularını, yaşam ve evlilikle ilgili görüşlerini, ruhsal durumunu, kişiliğini sorgulamazlar.

Bu kadınlar aynı zamanda, adayın, insanlar arasında normal ilişkilerin kurulmasına olanak vermeyen, kişiyi zaman zaman aşırı derecede çekingen, utangaç, beceriksiz, güçsüz, tutuk, kaba, saldırgan, kavgacı, geçimsiz vb. yapan aşağılık kompleksine sahip olup olmadığını öğrenmek istemezler. Sanki eş olarak seçtikleri kişiyle değil de onun sadece bir özelliği ile evleniyormuş gibi hareket ederler.

Ya erkekler! Onlar da eş seçerken aşağı yukarı benzer yolu izlerler. Sadece vücut güzelliği, ailesi, maddi durumu veya başka çarpıcı bir özelliği için tanımadığı bir kadınla yaşamlarını birleştirirler. Böylece gerçek anlamda eş adayını tanımadan yaptıkları evlilikler-

de çok geçmeden yanıldıklarını, aldandıklarını, hata işlediklerini anlamakta gecikmezler. Bütün bu yanılma ve hataların sonucu olarak eşleriyle anlaşmazlıklara düşerler, çatışırlar ve belki de ayrılırlar.

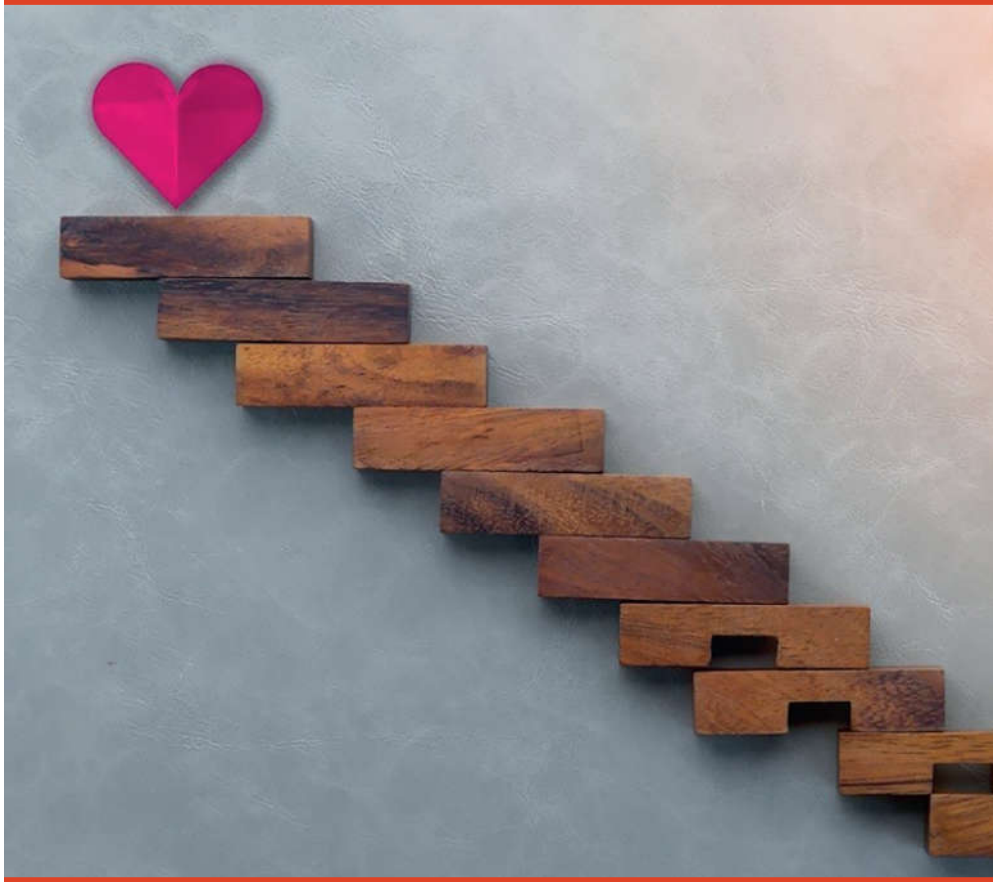
Tüm toplumlarda ve tarihin her döneminde evlenilecek kişide aranan özelliklerin ortak paydasını aşağıdaki unsurlar oluşturmaktadır:

- Fiziksel ve duygusal sağlık,
- Güven ve bağlılık,
- İktisadi güç,
- Kişisel bakım ve temizlik,
- İletişim ve sorun çözme becerisi.

Eş seçiminde her zaman göz önünde bulundurulması gereken etkenler olarak;

- Benzer alışkanlıklar,
- Benzer değerler,
- Benzer sosyal ve siyasî yaşam görüşleri,
- Benzer aile altyapıları,
- Benzer değer yargıları,
- Benzer yaşam görüşleri,
- Benzer sosyo-kültürel geçmişleri
- Benzer aile yapıları dikkat çekiyor...

Sonuç olarak, evlilik kararını vermek çok önemli ve yaşamsal bir olaydır. Karar vermeden önce, evlenecek kişilerin her alanda birbirlerine uygun olup olmadıklarını değerlendirmeleri ve uzun uzun düşünmeleri gerekir.



Evlilikte kadın ve erkeğin öncelikleri neler olmalıdır? Toplumsal beklenti aynı yönde midir?

Bireyler evlenmeye karar verdiklerinde karşılıklı beklentiler içerisinde olurlar. Bu beklentiler özellikle kadınlar için çok daha büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle beklentilerinin gerçekleşmesi halinde mutsuz ve huzursuz olurlar. Örneğin evliliklerde kadınların erkekler konusunda en çok dile getirdikleri hususlar yakınma, erkeklerin onları dinlemediği ve anlamadığıdır. Hâlbuki kadının ilişkideki önceliği, her konuda paylaşmak ve eşine yakınlık hissetmektir. Erkeğin önceliği ise kendinin yetenekli, yeterli ve güçlü olduğunu göstermektir.

Kadın ruhsal ihtiyacında önceliği, duyguları anlamaya, kendini ifade etmeye ve değiştirmeye ve-

rir. Erkek ise hep çözüm odaklı düşünür ve kadının duygulara verdiği önemi algılayamaz. Kadın da erkeğin bu kadar duygusuz davranmasına bir anlam veremez.

Kadın üzülduğünde sorunları masaya yatırarak çözümlenmeye çalışır ve kendini rahatlatır. Erkek eşinin çok konuştuğunu söylemeye başladığında ise kadın savaştığını düşünmeye başlar. Üzüntü sırasında erkeğin ve kadının beyni farklı çalışır. Erkek sessizleşir, kabuğuna çekilir, konuşmak yerine düşünmeyi tercih eder. Bir çözüm bulduğunda sessizliğini bozar, konuşur. Bu bağlamda erkekler sonuç, kadınlar ise süreç odaklıdır.

Kadın ve erkek bir sorunla karşılaştıkları zaman muhataplarının direndiğini gördüklerinde kendilerine şu soruyu sormalıdır: "Zamanlama ve yaklaşım biçimimiz doğru mu?" Hızlı bir zihin

sorgulamasıyla bu sorulara uygun yanıtlar bulan çiftler, daha uygun davranışlar sergilerler. Karşınsındaki duygularını anlamak, bu inceliklerin farkına varmakla mümkün olur.

Aile, içinde bulunduğu toplumun özelliklerini taşıdığı gibi, toplumu şekillendirecek bireyleri de oluşturur. Aile, insanları yaşama hazırlayan ilk basamaktır. Bu küçük kurumda tecrübe ettiklerimiz, bizim yaşama ilişkin görüşümüzü de şekillendirir. Evliliklerin ortadan kalkması ve aile yapısının bozulması sonucu toplum da bozulma sinyallerini vermeye başlar. Buna bağlı olarak aile birliğinin bozulması, toplumun bozulması demektir.

Sağlıklı toplum sağlıklı bireylerden, sağlıklı bireyler ise sağlıklı ailelerden oluşur. Bizler, ailenin ne kadar önemli bir kurum olduğunu, evimizin ve ailemizin bizim en değerli sığınağımız olduğunu fark etmeli, buna göre davranmalıyız. Eşler olarak birbirimize yük değil, destek olmalı, çocukları aile ortamından soğutmamalıyız. Evliliği desteklemek ve aileyi korumak toplumsal olarak son derece önemli bir görev olmalıdır.

Evlilikte uyum ve doyum deyince ne anlamalıyız?

Uyumlu bir evlilik insan yaşamında yadsınamayacak önemli bir yere sahiptir. Evlilikteki uyum, mutluluğu ve evlilik doyumunu da taşımaktadır. Bir bütünün parçaları arasında bulunan ya da bulunması gereken uygunluk olan uyum, bozulmaya yüz tuttuğunda eşlerin ve yakınlarının ruhsal ve fiziksel sağlıkları olumsuz yönde etkilenmekte, gittikçe de bozulmaktadır.

Erkekler doyumunu genellikle başarıda ve sonuç almada bulurken kadınlar çoğunlukla paylaşma, değer verilme ve önemsemede doyuma ulaşırlar. Bir kadın eşini sevdiğinde onun gelişmesine yardımcı olmayı, erkeğinin eksiklerini gidermeyi ve düzeltmeyi görev bilir ve bunu yaşamının önceliği haline getirir. Adeta saçını süpürge eder. Bu, doğal bir eğilimdir. Kadın bunu yaparken eşini koruduğuna inanır. Erkek ise eşinin kendisini yönettiğini düşünmeye başlar. Aynı zamanda kendisinin yeterli olduğunu kanıtlama çabesindeki bir erkeğe eşinin yardımında bulunması durumunda erkek kendisinin yetersiz ve eksik olarak algılandığını zanneder.

Araştırmalarda, evlilik uyumu ile evlilik doyumunu arasında büyük ilişki bulunduğu ve dolayısıyla birbirine koşut kavramlar olduğu belirtilmektedir. Bazı çalışmalarda ise bu iki kavramın farklı kavramlar olarak ele alınması gerektiği savunulmaktadır ve evlilik uyumu ile doyum arasında temel bir farkın olduğu dile getirilmektedir. Şöyle ki evlilik doyumunda bireyin evlilik ilişkisine bağlı öznel yargıları ve duyguları yer almakta; evlilik uyumunda ise bireysel düzeyde değil, karşılıklı ilişkinin niteliği değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, evlilik uyumunda eşlerin etkileşimi ön plana çıkmaktadır.

Evlilikte uyum; gündelik yaşantıda eşlerin koşullara göre davranışta bulunabilmesi, esnek olabilmesi, aralarında etkin bir iletişimin olması, her iki tarafın da yaşamdan zevk alması anlamına gelmektedir. Bunlar sağlanırsa evlilikler depresyondan uzak sağlıklı ilerleyebilir, eşler de uyum içinde biyolojik ve ruhsal çöküntü olmadan yaşamalarını sürdürebilirler.

Konunun uzmanlarından bazıları ise evlilikte uyumu; eşlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşünceler beslemeleri, olumlu bir ilişki kurmaları, iletişimlerinin etkili olması, birlikte zevk alabilecekleri etkinliklerde bulunmaları ve oluşabilecek sorunları beraber çözebilmeleri olarak tanımlarlar.

Evlilik uyumu karmaşanın olmadığı, eşler arası olumlu hislerin görüldüğü, birlikte etkinliklerin yapıldığı, karşılıklı düşünce alışverişlerinin düzgün şekilde yapıldığı güvene dayalı bir evliliği kapsamaktadır. Aynı zamanda aile ortamında eşit olarak hareket eden, sorunlarını olumlu bir şekilde ele alan ve çözümleyen kişilerin evliliği uyumlu evlilik olarak tanımlanmaktadır.

Eşlerin uyum bağlamında duygularını karşılıklı paylaştıklarında, yaşadıkları sorunları sağlıklı iletişim yollarıyla konuşabildiklerinde, birbirlerine sevgi ve şefkat gösterdiklerinde, alınan kararları ve sorumlulukları paylaştıklarında,

sosyal ilişkilerini güçlü kurduklarında, cinsel yaşamlarını karşılıklı olarak ihmal etmediklerinde mutlu ve huzurlu bir evliliğe sahip olacakları savunulmaktadır. Aynı zamanda evli kişilerin yaşamlarını uyumlu sürdürebilmelerinde, karşılıklı desteğin, iletişimin, güvenin, saygının, sosyal ve ruhsal süreçlerin etkisi büyüktür.

Evlilik uyumunda mantıklı düşünce ve karşılıklı güven olmazsa olmaz bir unsurdur. Mantıksız düşünce ve güvensizliğin evlilik uyumunu azalttığını görüyoruz. Yapılan çalışmalarda, eşi ile uyumsuz olan kişilerin olumsuz yüklemeler yapıp olumsuz bir şekilde davrandığı ve bunun sonucunda evlilik uyumlarının daha düşük olduğu yer almaktadır. Ayrıca evlilikte yaşanan sıkıntıların, çatışmaların ruhsal sorunlara da yol açtığı belirtilmektedir. Eşlerin ruhsal rahatsızlıklardan uzak mutlu bir yaşam sürdürmelerinin koşulu, eşlerin karşılıklı etkileşim içerisinde olmalarıdır.





**Evliliklerde günümüzün de kana-
yan yarası güven problemi... Güven
nasıl oluşur, nasıl desteklenir? Bu
konuda evlilik öncesi öngörülerde
bulunmak mümkün mü sizce? Bağ-
lanma ve güven ilişkisine dair neler
söylenbilir?**

Sosyal bir varlık olarak insanın tüm ilişkilerinde olması gereken ölçütleri sıraladığımızda, genellikle ilk üçün içerisinde güven duygusunun olduğunu görüyoruz. Yani güvenmek istiyoruz; işimize, eşimize, ailemize, sosyal çevremize... Neden böyle bir duyguya ihtiyacımız var? Neden güven arıyoruz?

Tanımadığımız, yabancı bir kişiyle yaşamınızı paylaşmak ve aynı yolda yürümek kolay değildir. Onu her yönü ile tanımanız, her şeyiyle kabul etmeniz ve güvenerek ona tüm duygularınızı açabilmeniz öncelikli konulardır.

Neden eşlerden biri ya da her ikisi birbirine güvenmekte sorun yaşayabiliyor? Evlilikte güven nasıl oluşturulur? Güven nasıl korunur? Güven nasıl azalır veya zedelenir? Güven hasar gördükten sonra geri kazanılabilir mi?

Bu ve benzeri soruların yanıtını bu düşündüğümüzde şu genellemeye ulaşabiliriz: Evliliğin başlangıcında eşlerin ne inşa ettiğine ve evlilik boyunca da eşlerin ne kanıtlandığına bağlı olarak güven daha kolay geri kazanılabilmektedir.

Karşınızdaki bir insana güven duyabilmek ve ona güven verebilmek ilişkilerin en hassas ve en zor noktasıdır. Bir başka deyişle olmazsa olmaz koşuludur. Bir insana güvenebiliyorsanız onun yanında kendinizi daha iyi hissedebilir ve onunla şüphe, endişe olmadan yaşayabilirsiniz. Ayrıca size zarar vereceğini düşünmez, yanında huzur duyar, her şeyinizi paylaşabilir ve onun davranışlarını denetlemez, sorgulamaz, onu olduğu gibi kabul edersiniz. Eğer kişiler arasında güven kaybı yaşıyorsa ilişkilerde olumsuzluğa yönelik ve kopukluklar yaşanıyor demektir.

Evlilik yaşamında güveni; tutarlı, dürüst, doğru, kestirilebilir ve sorumluluk duygusu gelişmiş kişiler oluşturabilmektedir. Kim ve ne olduğu bilinmeyen, bir dediği diğerini tutmayan, sık sık fikir değiştiren ve yalana başvuran, ne yapacağı belli olmayan kişiler ise güven sağlayamazlar.

Evlilik ortağı dediğin sırdaştır, arkadaşdır, yoldaştır; sorgusuz sualsiz, koşulsuz seni sevendir. Kendisini ve sahip olduğu tüm olanakları gerektiğinde senin uğrunda harcıyandır. Eşimiz sırtımızı yaslayabileceğimiz sığınağımızdır. Böylelikle güvendiğimiz, değer verdiğimiz ve ortak yaşamı paylaştığımız yol arkadaşımız sayesinde, yaşayacağımız sıkıntıların üstesinden daha kolay gelir, karşılaştığımız güzel olayların sevincini daha yoğun yaşarız.

Bilindiği üzere güven ilişkisi bebek ve bakım veren kişi arasında erken yaşlarda oluşur. Ayrıca erken yaşta kurulan anne-bebek ilişkisinin yetişkinlikte kurulacak olan romantik ilişkileri etkilediğinden de söz edilmektedir. Erken yaşta bu güven ilişkisi, yetişkinlikte yakın ilişki kurulan kişi ya da eşe aktarılır. Evlilikte güvenilir bir ilişki oluşturmak, özellikle eşlerden biri ya da her ikisinin güvensizlik duygusu yaşadığında oldukça zordur. Güven duygusunun olmadığı bir ilişkide, partnerlerin birbirine olumsuz nedenler yüklediği ve güven duyabilmek için karşısındakine yönelik müdahaleci ve zorlayıcı, baskıcı tavırlar gösterdiği gözlemlenmektedir.

Güvenmek isteriz çünkü kimyamızda var, herkes birbirine güven duymak ister, bazılarımızın buna daha çok ihtiyacı vardır. O halde bir eşe nasıl güvenilir? Her şeyden önce eşimizin açık sözlü olmasını bekleriz, ihtiyacımız olduğunda yanı başımızda olmasını isteriz, sorunları birlikte göğüslemesini bekleriz. Öyle bir zamanda yaşıyoruz ki yaşamımız bir tiyatro sahnesidir. Oyuncuların hepsi kursesiz oynuyor. Beğeniyorsunuz ve işte harika bir insan diyorsunuz. Güven duyuyorsunuz ve dostluk başlıyor, aşk başlıyor.

Evlilikte güvenin oluşması için eşler arasında sağlıklı ve etkili iletişim tesis edilmelidir. Birbirini tanımadan ve iletişim kurmadan oluşturulan evliliklerde güven ilişkisinin kurulmasının zor olacağı ya da zaman alacağı söz konusudur. Ancak şunu unutmamalıyız ki güven kavramı aynı zamanda kişinin dürüstlüğü ya da iyi niyeti ile ilişkilendirilen bir kavramdır.

Güven olmadan evlilik ilişkisinin varlığını bile düşünmek zordur. Güven olmadan gelecek planları ve zaman içinde gerçekleştirilecek tasarılar yapılamaz. Diğer taraftan güven tehlikelidir, çünkü itimat ettiğimiz insanın beklentilerimizi karşılayamaması ya da daha kötüsü, emanetimize hıyanet etmesi riskini beraberinde getirir. Birine güvendiğimizde o kişiye inanırız. Üstelik bunu, nedenini bilmeden ya da en azından mantıklı olarak tam açıklayamadan yaparız.

Sonuç olarak evlilikle güvenin, sağlıklı ve mutlu bir ilişkinin en önemli unsuru olduğunu yinelemek isterim. Zira güven sadece bir duygudan ibaret değildir. Dürüstlük, açıklık, tutarlılık, sadakat, yakınlık, bağlılık, tahmin edilebilirlik

gibi pek çok kavramdan oluşan çok geniş içerikli bir olgudur. Bu nedenle de "partnerime ne kadar güveniyorum?" sorusu, çoğu kişinin yanıt vermekte zorlandığı, çoğu kişinin ise yanıtından emin olmadığı için yüzleşmek istemediği derin ve anlamlı bir sorudur.

Güven sorununa neden olan davranışlar genel olarak nelerdir?

Hem maddiyatı hem maneviyatı hem de ilişkilerimizi çok hızlı harcıyor ve tüketiyoruz. Emeğimizi ortaya koymak yerine sosyal medya ve sanal ortamlarda seçeneklerin peşinde koşuyoruz. Ancak bu ortamlarda yaşadığımız kısa süreli, sahte ve geçici ilişkiler ve hayal kırıklıkları bir süre sonra enerjimizi yok ediyor. Bu nedenle de gün geçtikçe güvensizlik duygumuz katlanarak çoğalıyor. Sanal ortamda kendimizi daha iyi ortaya koyduğumuzu düşünüyoruz. Ama bu büyük bir yanılgıdır, büyük bir yalan içinde yaşamaktır. Zira kendimizi olduğumuzdan başka bir kişiymiş gibi karşı tarafa gösteriyoruz. Bu durum en çok da bizi mutsuz ediyor. Artık birbirimize o kadar da açık değiliz. Elimizdeki

telefonun ya da bilgisayarın tek gerçeklik olduğunu düşünüyoruz. Duygudaşlık içerisinde olmak yerine ego savaşlarına giriyoruz.

Bu bağlamda sürekli güvensizlik yaşıyoruz ama bu duygunun kimden ve nereden kaynaklandığına bakmıyoruz.

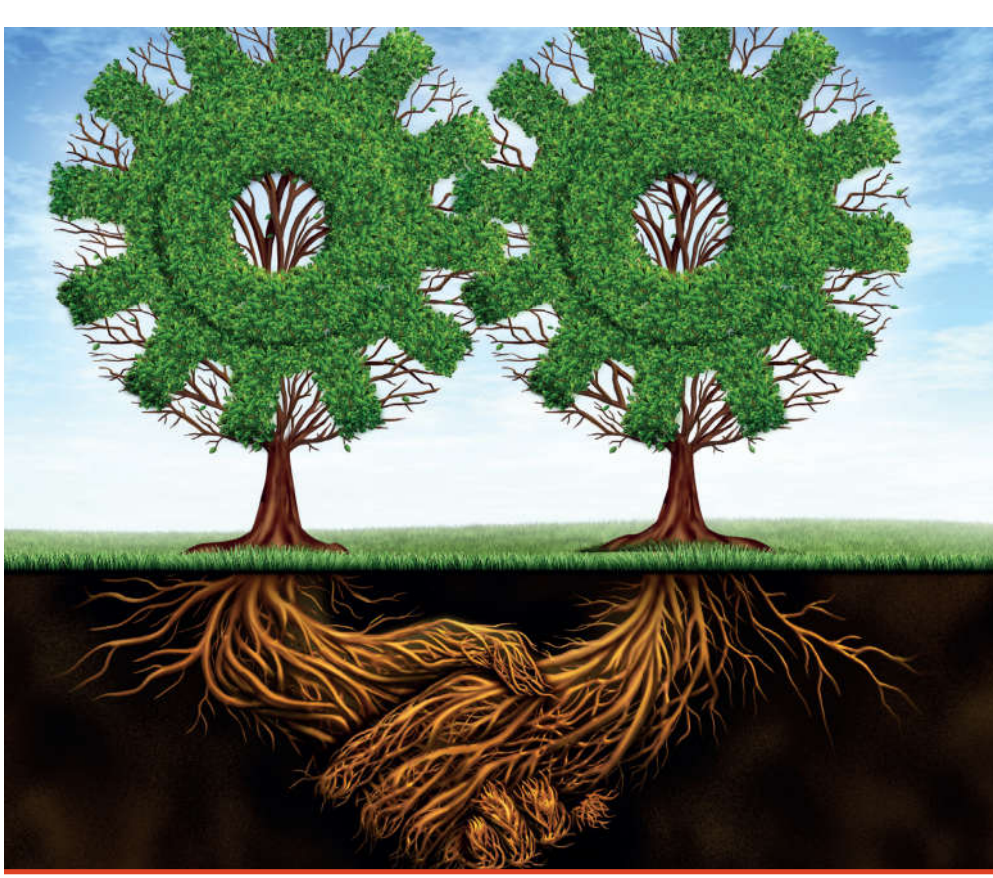
Karşı tarafa güven vermeyen ve güvensizlik sorununun oluşmasına neden olan kişilerin özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Gereksiz açıklamalarda bulunmak,
- Çok fazla konuşmak,
- Bir konuda çok fazla mazet sunmak,
- Kendini karşıdakine kanıtlamak,
- Her şeyi kabul etmek ve evet demek,
- Karşı tarafı hemen ikna etmeye çalışmak,
- Abartılı anlatımlar yapmak.

Güvensizlik sorununa neden olan kişi, bu hareketlerde bulunarak karşı tarafta şüphe duygusu uyandırabilir. Bu nedenle güven sorunu gittikçe artabilir.

Güven sorunu ile zihinsel sağlık arasında doğrudan bir ilişki vardır. Travmatik deneyimler yaşayan insanların çoğu, çevresinden gördüğü desteği ve fedakârlığı yeterli bulmuyor. Güven sorunları genellikle sadece büyük bir travmatik olaydan sonra gelişmiyor, bu sorunun büyümesine neden olan bazı içsel düşünceler de kişileri diğer insanlara güvenmemeye yöneltiyor. Yani, kendi kafanızda kurduğunuz bazı düşünceler de sizin mutlu olmanızı engelliyor olabilir.





Evlilik ilişkisinde güvensizliğe neden olan etmenleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Sosyal medya ve internet kullanımı
- İhanet etme ve aldatma
- Sadakatsizlik
- Şüphencilik
- Belirsizlik ortamı
- Korku
- Cahillik
- Yalan
- Önyargı ve kıyas
- Kıskançlık
- Şiddet ve Öfke

Güvensizlik sorunu nasıl ortadan kaldırılabılır? Nesnel bir sebep yok iken güvensizlik duymanın altında ne tür psikoloji vardır? Özellikle güvensizlik sonucu boşanma gibi durumların önüne nasıl geçilebilir?

Evlilik ilişkisinde güven konusu, her zaman partnerlerin birbirlerine yeterince sadık olup olmadığı sorusuna da odaklanır. Partnerinize güvenmiyorsanız, kendinizi güvende hissetmezsiniz. İlişkinizle ilgili sürekli bir tedirginlik ve çekince

yaşarsınız, içiniz tam anlamıyla rahat olmaz. Çünkü her an partnerinizden sizi üzecek bir hamle beklersiniz. Kendinizi güvenceye almak için sürekli kontrolü elinizde tutmak zorunda hissedersiniz ve partnerinizi eleştirirsiniz.

Birinin güvenini kazanmak için zaman, çaba ve gerçek kanıt gerekir. Bir gecede eşinizin güvenini yeniden kazanmanın hiçbir yolu yok. Yıllar sürebilir. Buna değer olduğunu bilmeniz ve cesaretinizin kırılmaması gerektiğini kabul etmeniz gerekecek. Öncelikle eşinize onu geri kazanmaya karar verdiğinizizi göstermelisiniz.

Kendinize ve evliliğinize yardım etmek için öncelikle inancınızı kullanmalısınız. En azından kendiniz için, dua ve olumlu düşüncenin güvenli yollarınız olduğunu görebilirsiniz. Eğer evliliğinizi sürdürmek ve sıcak bir yuvada yaşamak istiyorsanız eşinizin size karşı olan güvenini neden kaybettiği hususunu mutlaka iyi inceleyerek, araştırarak eşinizin bu güvenini geri kazanmalısınız ve bunu ona hissettirmelisiniz. Bu konuda çok sayıda davranış gösterilebilir.

Hemen hemen tüm kültürlerde önemli bir yere sahip evlilik kurumunda kişilerin birbirlerine;

- Yapıcı,
- Dürüst,
- Destekleyici,
- Yönlendirici,
- Adil,
- Anlayışlı,
- İlgili ve nazik davranması esastır.

Ancak bütün bu özelliklerin tümü öncelikle güven temeline oturmalıdır. İlişkilerde tartışma ve anlaşmazlıklar yaşanması doğaldır. Yaşanan olumsuzluklar çözümlenirken tarafların üstünlük mücadelesine dönüşmemelidir. Pek çok insan tartışmaları uzlaşma amacı yerine karşısındaki insanı tüketme ve güvenini sınaama temeline dayandırır. Böyle bir tutumun evliliklere olumlu bir katkı sağlamayacağı açıktır.

Eşinize olan güveninizi mi kaybettiniz? Yoksa eşiniz artık size güvenmiyor mu? İlişkinize nasıl devam edeceğinizi bilmiyor musunuz? Bu ve benzer sorular soruluyorsa evlilik gözden geçirilmeli ve sorunlara çözümler üretilmelidir. Çünkü eşler arasında güven esastır. Bu sağlam temel olmadan hiçbir evlilik sürdürülemez veya uzun soluklu olamaz. Dolayısıyla ilişkiyi sağlam bir temel üzerine inşa etmelisiniz.

Güven duygusu olmayan kişilerle yaşanacak ilişkiler gerçekten zorludur ve insanın özgüvenini sarsan bir özelliktedir. Bu bağlamda bazı yöntemlerden faydalanılabilir:

- Yetersizlik duygusunun neden kaynaklandığı belirlenmelidir.

- Bazı destekleyici çalışmalara ve etkinliklere yönelmeli ve dikkatin başka yerlere kayması sağlanmalıdır.

- Rahatlamak için gevşeme egzersizleri yapılmalıdır.

- Yaşanan duygunun kişinin kendi bakış açısıyla ilgili olduğu bilinmelidir.

- İlgi duyulacak alanlara yönelerek çalışmalar yapılmalı ve kişinin güven duygusu geliştirilmelidir.

- Karşılıklı olarak aile üyeleriyle görüşülerek davranışların sonuçları değerlendirilmelidir.

Eşler arasında zedelenen ya da kaybedilen güvenin yeniden yeşertilmesi için aşağıda yer alan etmenleri dikkate almak önemlidir:

- Kendine güvenmek,
- Sadık olmak,
- Duygulardan emin olmak,
- Yalan söylememek,
- Kişisel güce inanmak,
- Şeffaf davranmak,

- İnsanları gözlemlemek,
- Sır saklamamak,
- Partnerin düşüncelerini okumamak,

- Mükemmel ilişkiyi aramak,

- Yeni ilişkiyi eskisine göre yargılamamak,

- Yeni basit sorunlar oluşturmamak,

- Olumsuzluklara odaklanmamak,

- Duygudaşlıkta bulunmak,

- Etkili iletişim kurmak ve güçlendirmek,

Şunu söyleyebilirim ki temel olarak belirttiğimiz bu noktalar, ilişkilerde güvensizliğin kesin tespit ve çözümü değildir. Fakat ilk aşamada kendinizi sorgulamanıza yardımcı olur. Hatta güvensizlik, yüzeysel seviyede ise baş etmeniz de yardımcı olabilir. Evlilik ilişkilerinde yaşanan sıkıntıların ve boşanmaların temelinde; karşılıklı güveni besleyen dürüstlük, adalet, tutarlılık, eşitlik, özgürlük, sorumluluk duygusu ve sadakat gibi temel insanî erdemlerin dikkate alınmaması bulunur. Aslında her

sağlıklı ilişkinin bu erdemlerden beslenen bir güvene ihtiyacı vardır ve bu erdemlerden beslenmeyen her ilişkinin de zaman içerisinde güven yönünden sarsılacağı açıktır. Zira güven duygusu ortak ahlâkî yapılar veya değerlere dayalı olarak gelişen köklü bir anlayışın ürünüdür.

Bir evlilikte güven eksikliğinin giderilmesinin ve boşanmaya götüreceği sorunların ortadan kaldırılmasının en kestirme yolu, dostça ilişkiler kurmayı öğrenebilmektir. Dostça ilişkileri kurmak için aynalamada bulunmak en iyi yoldur. Eşinize benzemek, onun gibi konuşmak, onun duruşunu ve jestlerini ona yansıtmak, onu dinlemek aynalamadır. Zaten beynimizde bulunan “ayna nöronlar” biz bilinçli olarak engellemediğimiz sürece aynalama işlevini bir dereceye kadar otomatik olarak yaparlar. Birbirine benzemeye çalışmak içinde saygıyı barındırır. Birbirine benzemeye çalışmak eşinizle bağlantıya geçmenin de güçlü bir yoludur.

Sonuç olarak; güven zamanla kazanılan, çok fazla emek isteyen bir duygudur. Evlilikte güven kaybına neden olan durumun içeriğine göre bazen çiftler bununla baş etme becerisini ve gücünü kendilerinde bulamayabilirler. Bu durum ise evliliklerini bitirme noktasına kadar getirebilmektedir. Çiftler arasında çözülemeyen sorunlar olduğunda, sorunların temel kaynağı saptanarak çözüm üretilmeye çalışılmalıdır. Paulo Coelho'nun dile getirdiği gibi “Bir ilişkide güvensizlik varsa oradaki sevgi yalandır. Güvenilmek sevilmekten daha büyük bir iltifattır.”

