

Evliliğin Son Kullanma Tarihi

Ekim 15, 2018

840



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin

Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist

y.schreiber@bluewin.ch

Gelinle damatlar, nikâh memurunun sorduğu soruya mahçubiyetle mırıldanarak ya da doğal sesleriyle, belki de sevinçle haykırarak "Evet" cevabını verdiler. Arkadaşlarının, "Ayağına bas çabuk!" çığlıkları altında özenle imzalarını attılar gerekli yerlere. Fotoğraflar çekildi, tebrikler, temennilerle karı-koca olarak ortak yaşamları başladı.

Henüz edinmiş olduğu taptaze evlilik cüzdanının sayfalarını evirip çevirip, "Son kullanma tarihi nerede yazıyor peki bunun?", diye soran gelin gördünüz mü hiç? Sorulmaz tabi böyle bir şey. Her ne kadar densiz olsa da yersiz değildir aslında bu soru. Evlilikler zamanla bayatlıyor nitekim. Hepsi mi? Yani ... Psikolojik araştırmalara ve istatistiklere bakarsak öyle görünüyor.

Evlenmeyelim mi o zaman? Yok, tam tersi. Mutlaka evlenin!



Tüm araştırmacılar řu konuda hemfikir; evli olmak, sağlığı her açıdan olumlu etkiliyor. Evli insanlar daha az sigara tüküyor, daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürüyorlar. Kalp krizi, kanser, hatta grip olma riskleri, hastalanınca da ölüm riskleri yalnız yaşayanlardan daha düşük. Evli kadınlarda yüzde elli, erkeklerde ise yüzde iki yüz elli oranında düşük bu risk. Yani kadınlar kocalarına, "Vitaminlerini aldın mı?", "Gene mi sigaraya başladın sen?", "Nereye gidiyorsun gene akşam akşam?" veya, "Yeter artık, bu kaçıncı kadeh?", dedikleri zaman, ciddi anlamda tıbbi müdahale yapıyorlar. "Dırdır ediyorsun"deyip geçmemeli kanımca.

Fakat şunu da vurgulamak gerekir; sağlıklı yaşam için sadece evli olmak yetmiyor. Asıl önemli olan, mutlu bir evlilik sürdürmek. Kalp hastalıkları istatistiklerine bakılırsa, en yüksek risk mutsuz evli kişilerde, ardından son on yılın içinde boşanmışlar, ardından bekârlar ve en sonda mutlu evliler geliyor. Genelde yapıcı yerine yıkıcı çatışmalar sürdüren karı-koca ilişkileri yaşayan kişilerde; kronik yüksek tansiyon, strese bağlı yüksek kortizon seviyesi ve bunun sonucu olarak da bağışıklık sisteminin zayıflığı görülüyor. Yara iyileşmesi bile daha geç ve zor oluyor.

Olumsuz duygular, kortizon ve adrenalin gibi stres hormonlarının salgılanmasına yol açarak sempatik sinir sistemini alarm durumuna sokuyor. Sadece hayati tehlike anlarında aktif olması gereken bu sistem böylece sürekli tetikleniyor. Beyine giden "Dikkat, tehlike var!" sinyalleri, organizmayı "Savaş veya kaç" moduna sokuyor. Evlilikleri ve diğer sosyal ilişkileri sağlam olan insanlar daha sık olumlu duygular yaşıyorlar. Bu duygularsa, parasempatik diye adlandırılan ve gevşeme, rahatlama, dinlenmeyi gerçekleştiren sistemi

uyandırıyor. Yeni fikirlere açık olma, yaratıcılık gibi özellikler huzurlu bir ortamda gelişebiliyor.

Balayı bitti

Ufak tefek krizler aşu gibidir, ruhun bağışıklık sistemini güçlendirir. Aşılanmış insan, karşılaştığı ciddi bir krizi hafif atlatır. Coşukulu balayı haftalarının ardından yıllar süren yıpratıcı bir ilişki gelişmemesi için, psikolojide rezilyans olarak adlandırdığımız özellik gerekli. Rezilyans, bir krizden sonra çabuk toparlanma, yeni şartlara uyum sağlama, negatif duygulardan uzak durma, yaratıcı çözüm yolları bulma yeteneği. Ayakta kalma yöntemleri geliştiren, değişimlere ayak uydururan çiftler altından kalkıyorlar sorunların.

Çocuklar, para, cinsellik ve aile konuları evlilikte en çok tartışmaya yol açan konulardır. Kaynana, görümce, birader muhabbetleri sadece bizim kültürümüzde değil, tüm dünya istatistiklerinde en önemli kavga nedenleri arasında yer alıyor. Çiftin, geldikleri değil, kurdukları yeni ailelerini ön plana almaları şart.



Aşık olan insanların MR araştırmaları, beyindeki korku, öfke, hüzün, önyargı duygularına ait bölgelerinin frenlendiğini gösteriyor. Mutlu bir ilişkide yaşayan veya iyi bir sosyal çevresi olan kişilerin MR bulguları da bunlara benziyor. Olumsuz duygular, değerlendirilmeler bastırılıyor. Bir başka beyin MR'ı deneyinde, uzun süreden beri mutlu evliliklerde yaşayan insanlara eşlerinin resmi gösterilmiş. Resimlere bakan kişilerde beynin mezolimbik sistemi denilen bölgesinin aktif hale geçtiği izlenilmiş. Burası; güven, sevinç, motivasyon, bağımlılık ve cinsel arzunun bulunduğu bölge.

Mutluluk hormonu Oksitosin

Oksitosin, son yıllarda aşk ve mutluluk hormonu diye ün yapmış olan bir hormon. Beyindeki hipotalamusda üretiliyor ve hipofiz bezi tarafından, okşanma, rahatlatıcı masaj ve orgazm sırasında salgılanıyor oksitosin. Doğumu başlatmada ve emzirmede de büyük rol oynuyor. Ayrıca, empati, güven, dostluk, cömertlik ve fedakârlık gibi duyguları olumlu etkileyerek iyi ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye yardımcı oluyor. Yaşlanmayı da önlediği rivayet edilen oksitosin, evliliğinden memnun kişilerde daha sık salgılanıyor.

Güzelliğın on par' etmez ...

... bu bendeki aşk olmasa. Aşık Veysel bu güzel türküyü deli gibi sevdiği ilk karısı için yazmış. Karısının gönlünü başkasına kaptırıp evden kaçmaya niyet ettiğini sezen ozan, kadının pabucunun içine gizlice bir tomar para koymuş, gittiği yerde ezilmesin diye. Bir gönül insanı Aşık Veysel ...

Aşk, ihtiras, romantizm ve dostça sevgi duyguları, yıllar geçtikçe aralarında biraz yer değıştirseler de hepsinin toplamı yüksekse, herşey yolunda demek oluyor. Evliliğın yıpranmasını engelleyen faktörler; sevgi, saygı, birbirine değer verme, iletişim kurabilme, ortak ilgi alanları ve eşitlik olarak tanımlanıyor. "İyi bir evlilik iki şeye bağılıdır; birincisi, doğru insanı bulmaya, ikincisi ise doğru insan olmaya", demiş Mevlâna.

Evlenmeden önce ilişkinin sağlam bir temeli olması, doğru seçim yapılması şart. Karşısındakinin içindeki mükemmeliği ortaya çıkarma becerisi de gerekli. "Michelangelo fenomeni" diye adlandırılan bu beceri, destek, güven, sadakat ve olumlulukla mümkün oluyor.

Olumluluk deyince ...

Geçenlerde eşimin doğum günü vesilesiyle bir davetiye hazırlamıştım. Demin elime geçti. "Kaliteli şarap gibi, yıllandıkça tatlanmış" yazmıştım hakkında. Ben öyle algılıyorum en azından.