

# AİLEDE ÖVMEK AZARLAMAKTAN İYİDİR

Prof. Dr. Sergey LIBIN

**E**vlenme töreninin gürlüğü patırdısı bitmiştir. Balayı eşsiz, unutulmaz bir zaman parçası olarak uçup gitmiştir. Artık genç çift aile hayatına başlamış ve evin sonu gelmez günlük işlerini yapmaya koyulmuştur: alış-veriş yapmak, kirlenmiş elbiseleri temizlemeye vermek, mobilyaların yerini değiştirmek, konukları eğlendirmek, doğum günlerinde dostlara en uygun hediyeyi seçmek... Günlük işlerimizin hepsini saymak tabii ki imkânsızdır. Fakat evdeki hava dostçaysa bu işler insana hiç ağır gelmez. Bir de en ufak bir anlaşmazlığın bile evdeki havayı nasıl ağırlaştırdığını bir düşünün: "Bunu bile beceremedin, ne biçim adamsın sen?" veya "Kadın dediğin daha duygulu, daha şefkatli olur..."

Azarlamak... Evlilik ilişkilerinde oldukça sık görülen bir durum. Bu bakımdan psikologların bu konu üzerinde derin araştırmalar yapması boşuna değildir.

Söylenen bir söz beyindeki bütün hayatsal olayları etkileyen söz derece güçlü bir etken olabilir ve beyin etkilediği için bütün vücudu da etkiler. Fizyolog I. Pavlov ve öğrencileri psikolog V. Miyasişev ve psikoterapist (ruh tedavi edici) K. Platonov gösterdiler ki tek bir kelime bir insanı gücendirirken bir diğerine ilham kaynağı olabilir. Özellikle karşısında tamamen duygusuz kalamadığımız bir insandan gelen bir söz büyük önem kazanır. Hele hele bu sözü eden saydığımız ve sevdiğimiz bir insansa kelimeler Pavlov'un deyişi ile "yenilmez bir anlam" kazanır.

İşte aile hayatında olan da budur. Aile içindeki bir çatışmanın kökenlerine inince bütün kavganın "söylenmemesi gerekli" bir kelimedenden doğduğunu ve sonra "karşılıklı cevap yetiştirme" yüzünden işin büyüdüğünü görürüz, hem de sıklıkla.

Kadın bir berberde saçlarını son modaya uygun yaptırarak evine dönmüştür. Pazar günü mümkün olduğu kadar güzel görünmek istemektedir. Pazar sabahı güzelliğini kocasına göstermek üzere erkenden kalkarak kahvaltıyı hazırlar. Adam ise "diğer yarısına" şöyle bir baktıktan sonra soğukca sorar: "Ne oluyor ki böyle süslenip

püslenmişsin?" Gelecek sefer kadın saçlarını daha da lüks bir şekilde yaptırmıştır ve kocası bundan hiç de hoşlanmamıştır: "Daima yapmanın gereken şeyleri yaparsın zaten!"

Koca da ekseri şu veya bu şekilde azarlanmaktadır. Karısı onun kravat bağlama tarzını beğenmemektedir (hiç de zarif değilsin), yürüyüşünü eleştirmektedir (tıpkı ihtiyar bir adam gibi), meslekdaşları ile konuşmasına kusur bulmaktadır (yapamayacağın şeyi denemeye kalkma bari).

Eşlerden biri diğerinin yeteneklerinden devamlı kuşku duyarsa şöyle bir durum ortaya çıkar: yetenekleri kuşku ile karşılaşan eş müzmin bir ruh yarısı (psikotravma) ile yaşamak zorunda kalmıştır. Bu ruh yarısı ise ruh doktorlarınınca bilinen kendine özgü koşullarda derinleşir.

Bir grup kadına anket kâğıtları dağıttık (aynı şeyi erkeklerde de yaptık). Anket sorularından biri de şuydu: "Kocanızı ne kadar sık azarlıyorsunuz? Kocanızı azarlamakla neyi başarmak istiyorsunuz?"

Anket sonuçlarının incelenmesi gösterdi ki kadınların hepsi kocalarının davranışlarını kontrol etmek istemektedir, amaçları kocalarını "yeniden eğitimden geçirerek" şu veya bu isteklerinin gerçekleşmesini sağlamaktır. Genellikle konuşursak gerek karının, gerekse kocanın böyle birşey istemesinde bir kötülük yoktur, fakat bu amaca varmak üzere eşlerin kullandığı metodlar yanlışlar, çünkü azarlama ve onunla ilgili herşey kötüdür.

Psikologların söylediğine göre bir insanı azarlarken onu küçük görmek söz konusudur ve onda bir hayal kırıklığı yerleştirmek istenmektedir. İşte azarlamanın klasik trio'su: eşi hor görmek, hor görülen eşin kendinden utanç duyması, bu utanç sonucu ödün vermesi ve kendisinden istenileni yapması.

Birçok kimse kadınların daha fazla azarladığını sanır, azar "zayıf seksin silâhidir". Fakat hergün aile ile ilgili problemleri dinleyen uzmanlar bu fikirde değiller. Erkeklerin de bu "silâhi" kullandığına inanmamız için ortada çok sebep vardır.



Bilimsel bir çalışma yaparak "mutlu aile"lerde yılda kaç kere azarlama yapıldığını saydık. Bulduğumuz sayı 1400 idi. Bir diğer deyişle koca, karısı tarafından (yanlız kadınların azarlamalarını saydık) ayda 100 kereden fazla azarlanıyordu. Azarlama sebebi neydi acaba? Ayrıntılı bir inceleme yaptığımızda anladık ki azarlamalar kalıplaşmış kelimelerin tekrarlanmasından ibaretti ve birçok ailenin günlük yaşantısında "deneyden geçmişti". Örneğin ekseri kıyaslamalar kullanılıyordu: "Ortağının işleri daima yolunda gider, sana gelince..." "Babam bu gibi durumlarda daha başka türlü hareket ederdi". Eğer yalnız (burada tanınmış bir sinema kahramanının ismini verir) gibi olsaydın bu işi tabii ki böyle yapmazdın..." vs.

Azarlamaların çoğu birbirine taban tabana zit suçlamalara dayanıyordu. Örneğin Ocak ayında karısı adamı cimri olmakla suçlamıştı, Ağustos'ta ise aynı kadın aynı adamı tutumsuz olduğu için paylıyordu, Mart'ta kocasına yeterinden fazla sert olduğu için kızmıştı, Aralık'ta ise çok yumuşak olduğunu ileri sürerek onu haşlıyordu. Bütün bu çelişkiler göstermektedir ki azarlamaya sebep olan suçlamalar gerçekçi olmaktan çok uzaktır. Bu bakımdan eşi yeniden eğitmek asla mümkün olamayacaktır.

Okuyucular haklı olarak şu soruyu soracaklardır: Peki, eşim benim doğru bulmadığım bir harekette bulunursa ben ne yapmalıyım? Eğer eşime çıkışmam doğru değilse (ki böyle olduğu gösterilmiştir) yapabileceğim ne kalıyor?

Bir tartışmayı hatırlıyorum. Birçok kimse her iki eşin gayreti ile ailede yaratılan psikolojik havadan bahsetmişti. Bu, dostça şakalaşmaya, kırmadan ince ince alay etmeye, karşılıklı saygıya ve esnekliğe dayanan bir havadır. "Komşularımız öyle mutlu ve sıkıntısız yaşıyorlar ki ne işde, ne de evde hiç problemleri yok gibi". "Baystrov'lar

küçük ailelerinde iyi bir hava yaratmışlar: hiçbir problem yaratmamağa çalışıyorlar ve hayata geniş bir açıdan iyimserlikle bakıyorlar..."

Evet, her iki örnek de aile içindeki iyi ilişkileri ve barışçı havayı yansıtır.

Örneğin kadın işden eve gelir ve bakar ki kocası akşam yemeğini hazırlamış. Fakat mutfak öylesine batmıştır ki kendisine verilen bu küçük tatil karşılığında kadın iki gün mutfak temizlemekle uğraşacaktır. Koca bir temiz papara yer: "Bilmediğin işe burnunu sokmasana!" Fakat kendinize hakim olunuz ve kocanızı paylamayınız. Size yardım etmeyi denedi değil mi? Elinden geleni yaptı ama bu kadar olabildi işte. Onu övünüz ve gösterdiği incelik için ona teşekkür edin.

Ben karımın bana ilk defa yağda yumurta kızartışını hatırlıyorum. Tabak yeşil sebzelere ve rendelenmiş peynirle süslenmişti ve insanın ağzının suyunu akıtıyordu. Gelgelelim ki zehir gibi tuzlu olmuştu. Fakat gık demeden onu yedim ve ister inanın, ister inanmayın, sevdiğim kadın bu yumurtaları benim için hazırladı diye anlatılmaz bir mutluluk duyuyordum. Bu mutluluk yüzümden okunuyordu herhalde ki karım da farkına vardı onun. O günden beri inanmaktadır ki ben hiçbir yerde evde olduğu kadar lezzetli ve kusursuz bir yemek yiyemem. Şunu da söyleyeyim ki aradan geçen yıllarda karım gerçekten usta bir ahçı olup çıktı.

Kocanızı (karınızı) değiştirmek için onu zor durumda bırakmak, utandırmak ve şaşkına çevirmek zorunda değilsiniz. Azarlamak ancak acı duygulara yol açar ve en azından umursamazlık ve ilgisizliğe yol açar. Azarlamak yerine övünüz ve gönül borcu (minnettarlık) duyunuz, aile hayatınızın nasıl daha mutlu bir hal aldığını göreceksiniz.

SOVIET WOMAN'dan

Çeviren: Dr. Selçuk ALSAN

## KONUŞURKEN ŞUNLARDAN KAÇININIZ

1. Konuşmakta olduğunuz kimseleri açıkça yalanlamaktan kaçınınız.
2. Kızdıracı kelimeleri kullanma veya isim takma yollarına girişmeyiniz.
3. Mümkün olduğu kadar genellemeden kaçınınız.
4. İfadelerinize tamamen kesin ve nihai bir şekil vermeyiniz.
5. Dinleyicileriniz üzerinde "Yüksekten Konuşan" bir kimse izlenimi bırakmamaya çalışınız.
6. Konuşmacı olarak dinleyicilerinize kızmamağa çalışınız.
7. Sert ve kesin konuşmadan ziyade sakin ve yumuşak konuşmayı tercih ediniz.

Irwing LEE