

Farklı Yanlarımızla İlişkinizi Zenginleştirin

Benzerlikler ve farklılıklar, eşlerin birbirini seçerken en çok dikkat ettikleri konudur. Bunun içinde maddiyat, aile değerleri, eğitim düzeyinden tutun da, zevk alınan aktivitelere kadar geniş bir yelpaze vardır. Farklılıklar mümkün olduğunca elenmeye çalışılır. Aslında farklılıkların hepsi olumsuz değildir. Kimi uzmanların görüşü değer yargılarının benzerliği gerektiği yönünde. **Ancak hoşlanılan aktiviteler açısından illa ki benzetmek gerekmez. Hatta farklılıklar kişilerin ilişkilerini zenginleştirebilir.** Bu yazıda aktiviteler boyutunda yaşanan farklılıkların iliksiyi nasıl zenginleştirebileceğine değineceğim.

Biri duygusal filmleri izlemekten zevk alırken diğeri aksiyon sever. Biri bisikletle gezmek gibi hareketli bir aktivite yapmak isterken diğeri koltukta kıvrılıp yatmak ister. Kimi Uzak Doğu'yu gezmek isterken diğerin önceliği Paris'tir. Bunu çözmek için eşler birbirlerini değiştirmeye, kendine benzetme çabasına girer. Kimi zaman değişen taraf değişir değişmesine ama o zaman da o kişi hiçbirseyden eskisi gibi zevk alamaz.

Buradaki engel iki tarafın "aynı anda" farklı şeyleri istemesidir. Yani anın çakışmasıdır. **Güzel bir zaman planı ve çok az fedakârlıkla bu durumun üstesinden gelinebilir.** Bunun iki basit yolu vardır:

1. Herkesin istekleri sırasıyla farklı zamanlarda yapılabilir. Örneğin; bir hafta sonu birinin istediği, bir hafta sonu diğerin istediği bir film birlikte izlenebilir.
2. Aynı anda iki taraf birbirinden farklı şeyler yapabilir. Örneğin; Birbirlerine sarılırlarken, biri duygusal filmini TV'den sesi açık izler, biri aksiyon filmini bilgisayardan kulaklık takarak izler.

Bir ülkeye gezmeye gitmeden önce iki taraf gezmek istedikleri yerlerle ilgili bir liste yapar. Listede ortak olan yerler birlikte gezilir. Ancak biri müze gezmek isterken diğeri bisikletle dolaşmak isterse, "İki saat sonra Meydanı'nda buluşalım o zaman." denebilir.

Bu kadar basit olan bu çözüm yollarını zorlaştıran, eslerin işlevsel olmayan inançlarıdır. Uyguladığım terapilerde en sık karşılaştığım işlevsel olmayan inançlar şu şekildedir. "İyi eşler herşeyi birlikte yapmalıdır", "ayrı vakit geçirirsek eşimi bir süre sonra kaybederim", "eşler ne kadar birbirlerine benzerse ilişkisi o kadar iyidir". Simdi bir bakalım: Herşeyi birlikte yapmak ilişkiyi sıkıcı hale getirir ve bu durum cinselliğin kalitesine kadar etki eder. Ayrı vakit geçirmek planlı ve belli kurallar çerçevesinde yapılırsa kimse birbirini kaybetmez, tam tersine bu imkânı bu ilişkide bulabildikleri için dışarıda farklı zevkler aramazlar.

Aslında zenginleşmek için fırsattır bu farklı yanlar. Farklı yanları birlikte yaşadığınızda, bunların ilişkinin kalitesini arttıran pek çok faydası vardır:

A. Kendinizin farklı yanlarını keşfedersiniz. Eşinizin sizden farklı olan yanları, hayatın farklı açılarını yaşamınıza olanak sağlar. Hatta hiç sevmediğinizi sandığınız şeyleri sevmeye başlayabilir, kendinizi daha önce yeterince tanımadığınızı görebilirsiniz. Hiç sevmediğiniz şeyleri daha önce hiç anlamamış olduğunuzu bile fark edebilirsiniz.

Entellektüel filmler severken Fantastik filmlerin anlamını, hep rakı içerken şarabın içindeki aromaları, hep benzer arkadaşlarınız varken eşinizin o hiç yaşamadığınız arkadaşlarının aslında sizle çok benzer yanları olduğunu keşfedersiniz. Avrupa'ya gitmek isterken o istedi diye Uzak Doğu'ya gidebilir Uzak Doğu'nun muhteşemliğini hayal bile edememiş olduğunuzu görürsünüz.

B. Partnerinizin farklı yanlarını da keşfedersiniz. Onun sevdiği aktiviteleri yaparken onun sandığınızdan daha becerikli, daha eğlenceli...vs yanları olduğunu görür, hatta bu duruma bazen şaşırırsınız. Siz et yemeklerini seviyorken, hep et yemeği pişirdiğinizde onu yemek yapmaktan pek de anlamayan biri olarak algılayabilirsiniz. Ancak "iyi hadi bugün senin istediğin gibi sebze yiyelim bakalım" dediğinizde onun aslında değişik sebze yemekleri bildiğini ve konu sebze olduğunda çok iyi yemek yaptığını keşfedersiniz.

Daha pek çok faydası vardır elbet. Farklılıkları kabul ettiğinizde ilişkide saygı ve değ erlilik hissi artar, hayattan zevk alırsınız. iki taraf birbirine kattıkça katar hayati...

Uzm. Psikolog Selin Tabak ALTINKAYA