

# Ayrılma ve Boşanma

# AYRILMA, BOŞANMA VE İLİŞKİ HAKKINDA NE BİLİYORUZ?

- İlişki kaybı genellikle bir çok insan için çok zorlu bir sorun olan boşanma ile eş tutulur.
- Yine de kayıp değişik biçimlerde gelebilir.
- Evlilik olmayan bir ilişkinin bitmesi (flört, nişanlılık, beraber yaşama) büyük duygusal acılara yol açabilir.
- Ölüm nedeniyle bir partnerden ayrılmak da her yaşta başa gelebilecek bir olaydır.

# İLİŞKİ BOZULMASININ NEDENLERİ

- **Kıskançlık**
- Kıskançlık karmaşıklık açısından çok boyutlu büyük ölçüde olumsuz bir duygudur (Pfeiffer ve Wong, 1989).
- Romantik bir ilişkide sevilen ve değer verilen bir kişiyi kaybetme korkusuyla patlak verir.
- Kıskançlık hasetten(imrenmeden) farklıdır. Haset başka birinin sahip olduğu bir şeyi istemekle ilgilidir.
- Bir çok kuramcının kıskançlık ve hasetin aynı duygular topluluğunun iki alt türü olduklarına inanmalarına karşın, gerçekte bu ikisi bileşimleri ve yoğunlukları açısından farklıdır (Erber ve Erber, 2001).
- Kıskançlık daha derinden ve kişinin diğer bir kişiyle ilişkisinin alt üst eden davetsiz bir üçüncü kişi korkusuyla ilgilidir.

# Kıskançlık türleri (Buunk ve Dijkstra, 2000)

- **tepkisel/ duygusal kıskançlık** (başka biriyle olan ya da olduğu düşünülen partnere karşı geliştirilen olumsuz duygu durumu)
- **kaygılı/bilişsel kıskançlık** (obsesif kaygı ve partnerin başka biriyle olduğunu düşünme)
- **önleyici/kuşkulu kıskançlık** (partnerin başka birine yönelik hafif ilgisine kıskırılmamış bir tepki)

- Kişilik özellikleri kadar ilişki durumlarına da bağlı olarak insanlar kıskançlığa farklı derecelerde açık olabilirler.
- Örneğin düşük benlik saygısı (özellikle kadınlarda) ve duygusal bağımlılık (Buunk,1995; Buunk) ile ilişkilidir
- Bağlanma stili güvenli olan katılımcılar, kızgınlıklarını açığa vurmaya daha eğilimliken, kaygılı bağlananlar kızgınlıklarını daha fazla tutmak eğilimindeydiler. Kaçınmacı bağlananlarsa partneri değil de üçüncü kişiyi suçlamak eğilimindeydiler (Sharpsteen ve Kirkpatrick 1997).

- 
- K
- Kıskançlıkla başa çıkma zordur ve stratejilerin kişiye göre biçimlendirilmek eğilimindedir.

- Buunk ve Dijkstra (2000) kıskançlık üzerine çalışmalarında üç tür başa çıkma yaklaşımı geliştirmişlerdir.

- Durum üzerinde yeniden düşünme

- partneri yok sayma ve

- partnerle iletişim kurma.

## ● **ALDATMA (İHANET)**

- Romantik bir çiftteki kişilerden birinin üçüncü bir kişiyle yakın ilişkisi genellikle aldatma, ihanet ya da sadakatsizlik olarak adlandırılmaktadır.

- İnsanların tutumlarıyla, davranışları arasındaki tutarsızlık karşısında aldatmayı açıklayan bir dizi kuram önerilmiştir.
- Bu kuramlar, **bireysel, ilişkisel ve toplumsal açıklama** düzeylerini kullanmaktadırlar.



- **Bireysel düzeyde,** güvensiz bağlanma stillerine sahip ya da değişik kişilik sorunları olan insanların ek ilişkilere girmeye daha fazla eğilimli oldukları (Buunk ve Dijkstra, 2000) ve bu eğilimin cinsel uyarılma isteği (Weiderman ve Hurd, 1999) ve daha özgür cinsel tutumlarla (Treas ve Giesen, 2000) ilişkili olduğu ileri sürülmüştür.

- **İlişkisel düzeyde**, aldatma oyun gibi aşk stiliyle (Weiderman ve Hurd, 1999) ilişkilendirilmiş ve karşılıklı bağımlılık kuramı temelinde daha düşük düzeyde bir bağlanma ile ilişkili olduğu düşünülmüştür (Buunk ve Dijkstra,2000).

- **Toplumsal düzeyde** ise, aldatma daha az dindarlık ve evliliğe bir alternatif olarak birlikte yaşamamanın kabul edilmesiyle ilişkilendirilmiştir ( Treas ve Giesen,2000).

- Evrimsel açıklamalar; aldatmayı kadın ve erkeklerin üreme stratejilerini vurgulayarak açıklamaktadır.
- Erkekler bilinçli ya da bilinçsiz olabildiğince çok kadını hamile bırakmak ister. Kadın ise olası en iyi partnerle eşleşmeyi ister.

# Aldatmada: cinsiyet farklılıkları

- Aldatan kadınlar halihazırdaki ilişkilerden doyumsuz olmak eğilimindeyken, erkekler için ilişkilerindeki doyum ya da doyumsuzluk yasak ilişki yaşamaları için güdüleyici değildir.
- Kadınlar yasak bir ilişkinin daha çok duygusal yönleri üzerinde odaklanırken, erkekler cinsel yönleriyle ilgilenmektedirler (Glass ve Wright,1992).

Glass ve Wright'a göre(1992) insanlar aldatmayı başlıca dört farklı yollardan haklı göstermektedirler. Bunlar;

- cinsel çeşitlilik gereksinimi
- duygusal yakınlık gereksinimi
- aşık olma
- partnerden öç alma gibi dışsal güdülenmeler

- Aldatmanın en zor yönlerinden biri, ardından gelen etkiler ya da partnerin aldatmasıyla başa çıkmadır.
- Roloff, Soule ve Carey (2001) insanların ilişkisel ihlallere tepkilerini incelediler. Bir çok kişinin aldatıldıktan sonra da ilişkilerine devam ettiklerini göstermiştir. Bunun nedeni partnerini kaybetme korkusu ve duygusal bağlılıktır.

- Afifi, Falato ve Weiner (2001) çıkma partnerlerin aldatıldığını nasıl öğrendikleri temelinde insanların aldatılmaya tepkilerini değerlendirdiler.
- Öğrenme biçimi tepkileri etkiliyordu. Aldatan eş, bunu partnerine gönüllü olarak açtığında ilişki en az etkileniyordu.



# AYRILMA

- **Ayrılmaya Neden Olan Etmenler**
- Duck (1982) üç temel olay ya da davranış grubunun ayrılma ile ilgili olduğunu söylemiştir.
  - kötü kader,
  - mekanik başarısızlık/süreç kaybı,
  - ani ölüm.

# Birinci grup, "kötü kader":

- Kimbilir kaçımız bir çifte bakıp da "Bunlar mümkün değil birarada yapamazlar." deyip kafamızı sallamışızdır.
- Belki huyları, tarzları, geçmişleri, ilgileri vs farklıdır, ya da biri alkol ya da uyuşturucu bağımlısı olabilir. Çoğumuz ilk baştan beri bu ilişkinin yürümeyeceğini biliriz.

# İkinci kategori, “mekanik başarısızlık /süreç kaybı”:

- Burada çiftler dırdır, yakınma, kontrol etme gibi olumsuz şeyler yapıyorlar ya da iyi iletişim kurma, sevgi dolu davranma, sosyal destek vermek gibi olumlu şeyler yapmaktan başarısızdırlar.

## Üçüncü grup, “ani ölüm”:

- Bir partnerin zina yapmasını, güveni kötüye kullanmasını, aldatmasını ya da kişisel olarak ilişkiyi bırakmasını içerir.

- Kurdek (1991) kadın ve erkek eşcinsel çiftler arasında uzun dönem romantik ilişkilerin bitiş nedenleri üzerine yaptığı araştırmada, ayrılma için en sık verilen beş neden belirlemiştir.
- Bunlar; çok sık eve gelmeme, aldatma, sevgi eksikliği, ruhsal eziyet ve cinsel uyumsuzluk.

- Evlilik terapistlerinin uzun süredir gözlemlerini dikkate alan başka bir bakış açısı Felmlee (1995) tarafından öne sürülmüştür.
- Bir partner tarafından öncelikle çok çekici gelen bir nitelik daha sonra tamamen farklı yorumlanıp, sonuçta ilişkinin kopuşuna neden olabilir.
- İlk bakışta çekici gelen bazı nitelikler daha sonra sorun oluşturabilir.

- Örneğin partnerin gülüşü ya da bakışı ilk başta çekici gelmişse daha sonra bakışı veya gülüşünü sevmiyorum demesi şüphe götürür.
- Ancak öyle nitelikler vardır ki örneğin heyecanlı olması, ya da diğerlerinden fark yaratan nitelikler problem yaratmaktadır.

- Böylece ilk başlarda hoş giden yoğun ilgi zaman içinde rahatsız edici olup, bağımlılık ve hatta kıskançlık olarak görülebilir.
- Benzer olarak kendine güven, ilk başlarda büyük hayranlık uyandırırken sonraları, kendini beğenmişlik, ilişkide baskın olmak gibi yorumlanarak ilişkiyi bozabilir.