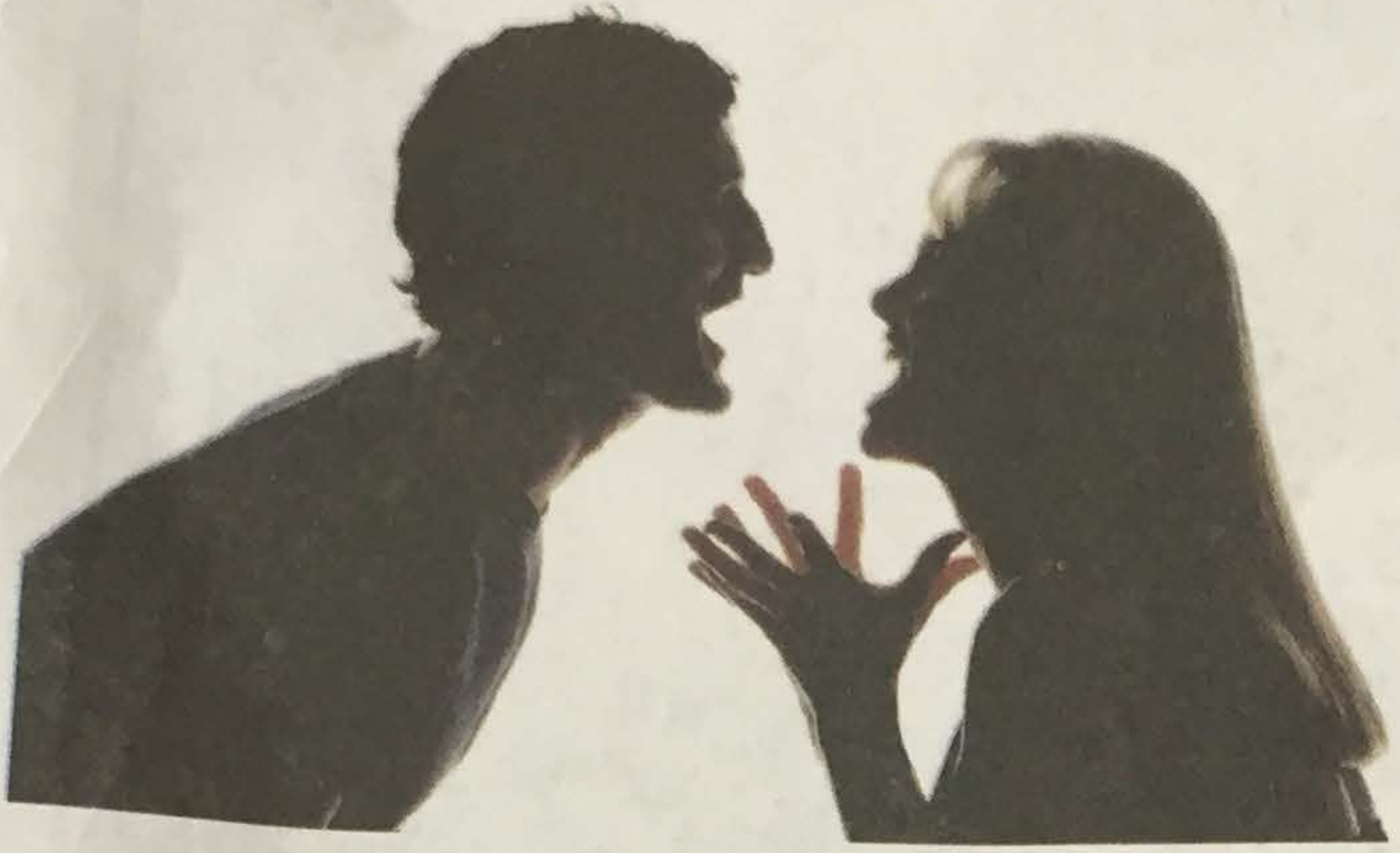


# Önce belediyeye, sonra el ele mahkemeye



**Aynur Tartan**  
atartan@hurriyet.com.tr

Her beş çiftten biri boşanıyor. Eskiden gül gibi geçiniyorduk, şimdi niye boşanıp duruyoruz? İlişki terapisti Serhat Yabancı'ya danıştım, işte öğrendiklerim...



■ **Âşıkken evlenmeyin:** Yıkıldınız biliyorum ama aşk bir görme kusuruymuş! Duygunun yoğunluğunu kaybetmek istemeyen zihin, olumsuzlukları görse bile ayrılmayı göze alamazmış.

■ **Zıt kutuplar birbirini çekiyor:** Bir insan kendini nasıl algılıyorsa, bunu kendisine hissettirecek kişiye çarpılmış. Mesela çok fedakârsanız yandınız, gidip cool ve bencil birine âşık olurmuşsunuz.

■ **Evliliği bilmiyoruz:** Terapist Serhat Bey "Evlenmeden önce nasıl ki sağlık raporu, nüfus cüzdanı gibi evrak zorunlu olarak isteniyorsa, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı evlilikten önce çiftlere en az iki haftalık eğitim vermeli. O zaman boşanmalar yüzde 20 azalır" diyor.

■ **Kapris, küsme, tavır, trip yok:** Önce sorunu çözüp sonra sürece geçmeliymişiz. Sorunu çözmeden şans vermek yalnızlık korkumuzdanmış. Evliliği kurtarmaya niyet varsa iki kişilik çaba lazımmış. "Yoksa tekrar bir araya geldiğinizde kaldığınız yerden değil, kandığınız yerden devam edersiniz" diye uyarısını da yapıyor.

■ **Eski eşten dost olur mu:** "Dost olsaydınız zaten evlilik yürürdü" cevabını alıyorum. "Ah bir değişse bütün sorunlarımız bitecek" kafası var bir de. Tamam, ilişkiyi tıkayan, sürekli patinaj sorunlara neden olan kişi değişmeliymiş ama "Birbirinizi değiştirmenin sonu yok! Eğer bir değişim olacaksa, çift taraflı olmalı!" diyor.

## 5 ADIMDA NASIL DAHA İYİ EŞ SEÇERİZ

● Kaygılarımızı, ailemizin bize yüklediği algıları fark edip, kimseye tesadüfen vurulmadığımızı anlamalıyız.

● Salt duygu ve beğenimize değil, uyum ve iyi anlaşma temeline odaklanmalıyız.

● Önemli olan ona layık olmak ve kıymet bilmek.

● Aşkın ömrü 18 ay. Aşk bittiğinde paylaşım yoksa katlanmaya dönüşür.

● Ortak iletişim dili geliştirmeliyiz. Anlaşıp anlaşamadığımızı gözlemlemeliyiz.

## Sağlıksız ayrılık tipleri

- Suçlu hissettirerek gidenler
- Nedensiz gidenler
- Aldatarak gidenler
- İş bittiğinde gidenler (Elde ettiği zaman)
- İlk zorlukta soruna sığınanlar
- Gitmek için bahane arayanlar
- Suçu ve sorumluluğu başkalarına atanlar (çevreye veya aileye)
- Ayrılıp sizin hatalarınıza sığınanlar (Size hata yaptırıp, tahammül sınırlarınızı zorlayan davranışlar)
- İntikam ve mesaj amaçlı gidenler

