

NAFİYE SABIRLAR

Evliliği İnşa Etmek



*Uygulamalar ve
Çözümlü Vaka Örnekleriyle*
İLİŞKİ REHBERİ



Remzi Kitabevi

EVLİLİĞİ
İNŞA ETMEK

NAFİYE SABIRLAR, 1988 yılında İstanbul'da doğdu. Lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü'nde tamamladı ve meslek hayatına çocuk gelişimci olarak başladı. Çocuklarda gelişim takibi ve çocuk psikolojisi alanında çalıştığı yıllarda, çocuklarda görülen birçok problemin yalnızca çocuk üzerinden ele alınarak çözülemeyeceğini; çocuğun içinde bulunduğu aile sistemiyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini deneyimledi. Bu deneyim, onu aile danışmanlığı alanına yönlendiren en önemli unsur oldu.

Bu alanda çalışabilmek için Biruni Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı eğitimini tamamladı ve süpervizyon sürecinde bir yıl boyunca hocalarının desteği eşliğinde danışan kabul etmeye başladı. Son altı yıldır da aile danışmanlığı alanında çalışmalarını sürdürmektedir. Mesleki gelişimine önem vererek alanında 40'tan fazla eğitim programına katılmış, çeşitli uzmanlık eğitimlerini tamamlamış ve süpervizyon çalışmaları aracılığıyla farklı vakalar üzerinde çalışma fırsatı bulmuştur.

Bugün çalışmalarının merkezinde aile içi iletişim ve sınır problemleri yer almaktadır. Çocuklarla doğrudan çalışmayı bırakmış olsa da mesleki yolculuğunun temelindeki amacın değişmediğini düşünmektedir: Çocukların daha sağlıklı, güvenli ve huzurlu bir dünyada büyümelerine katkı sunmak.

Evli ve 10 yaşında bir erkek çocuk annesidir.

NAFİYE SABIRLAR

Evliliği İnşa Etmek



*Uygulamalar ve
Çözümlü Vaka Örnekleriyle*
İLİŞKİ REHBERİ



Remzi Kitabevi

EVLİLİĞİ İNŞA ETMEK / Nafiye Sabırlar

© Remzi Kitabevi 2026

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Sevrin Uysal

Kapak tasarımı: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-2308-5

BİRİNCİ BASIM: Eylül 2026

Kitabın basımı 1500 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika No: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No. 77, Bağcılar-İstanbul

Sertifika No: 44903 / Tel (212) 629 0615

*Diğer yarım,
sonsuz destekçim,
ilham kaynağım
eşim Burak Sabırlar'a...*

İçindekiler

Önsöz.....	9
------------	---

1. BÖLÜM

Kavramlar, Beklentiler ve Temel Dinamikler, 13

Aile Danışmanlığı Nedir?	15
Danışmanlık Sürecinde Gerçekçi Olmayan Beklentiler.....	21
Evlilikte Üç Unsur	29

2. BÖLÜM

Uygulamalar, 61

Sağlıklı Yetişkin	63
Duygu Farkındalığı	65
Dört Yıkıcı İletişim Örüntüsü	69
Tartışma Sonrası Onarım	78
Bilişsel Çarpıtmalar	92
Güvenli Bağlanma	101
Evlilikte Güvenli Bağlanma Nasıl Sağlanır?	105

3. BÖLÜM

Vaka Analizleri, 107

1. Annemle Karım Arasında Kalmaktan Bıktım	109
2. Benimle Hiçbir Şey Paylaşmıyor	113
3. Ben Hep Alttan Aldım ama Buna Değmediğini Anladım ..	116
4. Eşim Değil Sanki Annem	119

5. Bugün İşi Bıraksam Eşimin Bize Bakabileceğine İnanmak İstiyorum	122
6. Affettim ama Eskisi Gibi Olamıyorum	125
7. Çocuk için Son Kez	128
8. Eşimi Boşanmaktan Vazgeçirin.....	131
9. Eşimden, Babamdan Alamadığım Sevgiyi Bekliyorum	134
10. Ev İşlerini Tek Başıma Yapmaktan Bıktım	137
11. Kocamın Elinden Telefon Düşmüyor	140
12. Katlanarak Geçen Yıllar, Mücadeleyle Gelen Güç	143
13. Bana Göre Abartıyor ama O İyi Hissedecekse Yanımdayım	146
Son Söz	149
Kaynakça.....	150

Önsöz

Evlilik, yalnızca iki insanın birlikteliği değil, iki hayatın, iki ailenin ve iki farklı yaşam öyküsünün kesiştiği güçlü bir yolculuktur. Her yolculuk gibi bu yolculuk da zaman içinde farklı duraklardan geçer. Sorumluluklar artar, hayatın yükü ağırlaşır, aileler devreye girer, çocuklar olur, ekonomik kaygılar baş gösterir ve eşler birbirlerini anlamakta zorlanmaya başlar. Bir zamanlar büyük bir heyecanla kurulan ilişki, zamanla kırılganlıkların, yanlış anlamaların ve tekrar eden tartışmaların içine sıkışır.

Meslek hayatım boyunca çalıştığım çiftlerin birbirinden farklı hikâyelerini dinledim. Tüm bu farklı hikâyelerin içinde dikkatimi çeken ortak bir nokta vardı: Çiftlerin yaşadığı problemlerin büyük bir kısmı, birbirlerini yanlış yorumlamaktan, sağlıklı iletişim kurmaktan ve farkında olmadan geliştirdikleri hatalı ilişki kalıplarından kaynaklanıyordu. Daha da dikkat çekici olan ise çiftlerin bu sorunların kaynağını yalnızca karşı tarafta görmesiydi.

Danışmanlık odasına gelen birçok kişi, eşinin değişmesini bekler, haklı olduğunu kanıtlamaya çalışır, karşı tarafın hatalarının görülmesini ister. Gerçek değişimse önce kendimizi tanımakla, ilişkiye nasıl katkı sunduğumuzu ve bazen de nasıl zarar verdiğimizizi fark etmekle başlar çünkü ilişkiler, tek bir kişinin değişmesiyle değil, her iki tarafın da kendi payını görebilmesiyle iyileşir.

İşte bu eser, bu bakış açısıyla kaleme alındı. Bununla birlikte yalnızca evlilikte yaşanan problemlere çözüm arayan bir

kaynak olmanın ötesine geçerek evlilik öncesi döneme de ışık tutan, bireyin kendi iç dünyasını anlamasına katkı sağlayan, sağlıklı ilişkinin temel dinamiklerini açıklayan ve uygulamaya dönük örneklerle okura yol gösteren kapsamlı bir rehber olmayı amaçladı.

Bu nedenle farklı ihtiyaçlara sahip geniş bir okur kitlesine hitap eden eser:

Evlilik hazırlığında olanlar için ilişkinin ilk dönemlerinde romantizmin gölgesinde gözden kaçabilen işaretlerin fark edilmesine yardımcı olmayı amaçlar. “Nasıl olsa değişir” düşüncesiyle ertelenen birçok konunun, yıllar sonra neden büyük çatışmalara dönüştüğünün anlaşılmasına ve doğru soruların zamanında sorulmasına davet eder.

Evliliğinde zorluk yaşayan çiftler için yalnızca problemleri tanımlamakla yetinmez; iletişim kopukluklarından rol çatışmalarına, duygusal uzaklaşmadan köken aile etkilerine kadar birçok konuyu günlük yaşamdan örneklerle ve uygulanabilir çözüm önerileriyle ele alır. Çünkü önemli olan “Kim haklı?” sorusunun cevabı değil, “Bu ilişki nasıl iyileşebilir?” sorusunun cevabıdır.

İlişkileri anlamaya çalışan herkes için aynı zamanda bir kişisel farkındalık yolculuğudur. Çünkü evlilikte yaşanan birçok sorun yalnızca eşle ilgili değildir. Bireyin, çocukluk deneyimleri, bağlanma biçimi, beklentileri, sınırları ve kendisiyle kurduğu ilişki, evliliğin kalitesini doğrudan etkiler. Bu nedenle satırlar arasında yalnızca eşinizi değil, zaman zaman kendinizi de göreceksiniz.

Alan çalışanları için ise teorik bilgilerin ötesine geçen, danışmanlık süreçlerinden ilham alınarak hazırlanmış vaka örnekleri, danışan söylemleri ve psikoeğitsel uygulamalar içeren destekleyici bir kaynak olmayı hedeflemektedir. Özellikle ikinci bölümde yer alan uygulamaların hem danışanlarla yürü-

tülen çalışmalarda hem de bireysel gelişim sürecinde işlevsel bir rehber olacağına inanıyorum.

Amacım hiçbir zaman kusursuz evlilikler vadetmek olmadı. Çünkü kusursuz evlilik diye bir şey yoktur. Sağlıklı evlilik, sorunlarını doğru yöntemlerle ele almayı öğrenen, birbirini anlamaya çalışan ve değişim sorumluluğunu paylaşabilen insanların kurduğu ilişkidir.

Eğer bu eser, bir çiftin birbirini daha iyi anlamasına, evlilik hazırlığında olan bir gencin daha bilinçli kararlar vermesine, bir uzmanın danışanına farklı bir pencereden bakmasına ya da bir okurun kendi iç dünyasını keşfetmesine katkı sağlayabilirse amacına ulaşmış olacaktır.

Temennim, bu eser boyunca karşılaştığınız her kavramın, her uygulamanın ve her vaka örneğinin, sizi de yeniden düşünmeye davet etmesi; son sayfayı kapattığınızda, kitabı eline ilk alan kişiyle aranızda derin bir fark oluşması; bakış açınızın genişlemesi, ilişkilerinize yüklediğiniz anlamın değişmesi, en önemlisi de değişimin her zaman önce insanın kendisinden başladığını fark etmenizdir.

Bu yolculukta size eşlik edebilmek dileğiyle...

1. BÖLÜM

Kavramlar, Beklentiler ve Temel Dinamikler

Aile Danışmanlığı Nedir?

Hem ruh sağlığı alanındaki kavram karmaşasını gidererek hem de aile danışmanları ne iş yapar, hangi durumda aile danışmanına, hangi durumda psikoloğa ya da psikiyatriste gidilmeli sorularını cevaplayarak başlayalım. Çünkü danışmanlığa ya da terapiye başvuruların ertelenmesinin sebeplerinden biri de danışanların, problemleri için kime başvuracaklarını, onlara nasıl çözümler sunulacağını bilmemeleridir.

Aile danışmanlığı, aile içindeki etkileşimlerin, yalnızca bireysel davranışlar üzerinden değil; ilişki örüntüleri, roller ve duygusal bağlar üzerinden birlikte ele alındığı bir destek sürecidir.¹ Her ne kadar çiftler danışmandan; “Haksız olanı söyle,” gibi bir hakemlik bekleseler de amaç, kimin haklı olduğunu belirlemek ya da taraf tutmak değil; ilişkide tekrar eden sorunları görünür kılmak, bu sorunların psikolojik kökenlerini anlamak ve danışanların da bunu anlamasını sağlamaktır.

Toplumumuzda en büyük problemin, danışanlarımda da sıklıkla karşılaştığım, “birey olamama problemi” olduğunu açıkça söyleyebilirim. Bunu söylediğimde, “Nasıl yani hocam, birey olmak ne demek? Yeterince özgür olduğumuzu düşünüyorum,” gibi bir cevap geliyor danışanlarımdan. Hayır, özgürlükten bahsetmiyorum. *Birey olmak, kendi sınırlarını bilmek, bir başkasının o sınırları geçmesine izin vermemek; karşındakinin sınırlarını görebilmek ve asla o sınırları geçmemektir.* Çiftlerin yaşadığı tek problem bu desem şaşırır mıydınız? Biriyle evlenmiş olmak, ona dair her şeye sahip olunduğu anlamına gelmiyor. Ona saygı duyarak ve onun sınırlarını kabul ederek yaşayabileceğimiz anlamına geliyor. Gerek seanslarımda gerekse hocalarımın paylaştığı vaka örneklerinde ve süpervizyon süreçlerinde ele alınan vakalarda değerlendirdiğim çiftler ara-

sında, birey olabilmiş sadece bir çift gördüm. Evet yüzlerce-sinden sadece bir çift! (Bu ender vakaya, 3. Bölüm-Vaka Analizlerinde yer verildi.)

Samuel T. Gladding, *Aile Terapisi Tarifli Kuram ve Uygulamalar* kitabında,² aile danışmanlığını şöyle bir benzetmeyle tanımlıyor: “Ailelerle çalışan danışmanlar, kişinin iç dünyasına eğilmektense kişilerarası etmenlere odaklanırlar. Bu fark, esasında, ormanı mı yoksa tek başına ağacı mı ele aldığımıza benzer. Yaşanan problem davranışları geniş bir açıdan gören bu yaklaşım, danışmanların bu zorluklar karşısında daha özgün çözüm yolları bulmalarını kolaylaştırır.”

Bu bakış açısıyla aile danışmanlığı, bireyi tek başına değerlendirmek yerine, onu içinde bulunduğu ilişki sistemiyle birlikte ele alır. Süreç; eşlerin ve gerektiğinde diğer aile bireylerinin katılımıyla yürütülür ve ilişkileri etkileyen dinamiklere odaklanılır. Böylece aile üyelerinin değişim sürecinde birbirlerini desteklemeleri teşvik edilirken ilişkinin güçlenmesiyle birlikte bireysel iyilik hâlinin de desteklenmesi amaçlanır.

Aile danışmanlığı; aile bireyleri (karı-koca, anne-baba-çocuk, kayınvalide-kayınpeder-gelin-damat gibi) arasındaki iletişim problemlerini çözmeye odaklanır. Aile içinde yaşanan güven problemleri, rol karmaşası, duygusal uzaklaşma, sadakat sorunları, çocukların eğitimi ve disiplinine ilişkin görüş ayrılıkları, ebeveynlik tutumları, sorumluluk paylaşımı, köken ailelerle ilişkiler ve benzeri birçok konuda aile üyelerine rehberlik eder. Bu süreçte yalnızca ilişkilerin güçlenmesine değil, bireylerin sağlıklı sınırlar geliştirmelerine, iletişim becerilerini artırmalarına ve kişisel gelişimlerine de katkıda bulunmayı amaçlar. Yürüttüğümüz aile danışmanlığı sürecini tamamlayan danışanlarımdan sıkça duyduğum şu cümle, bunu en güzel şekilde özetlemektedir:

“Hocam, sizinle danışmanlık sürecine başladığım kişi değilim. Çok şey öğrendim, birçok konuda farkındalık kazandım. Artık bunları, hayata geçirme sorumluluğu bana ait.”

Aile danışmanları; bireysel terapi gerektiren bazı durumlarda, (kişilik bozuklukları, şizofreni, narsisizm, borderline, OKB, sado-mazohistik gibi) kişiyi önce psikiyatriye yönlendirirler. Bazen eş zamanlı olarak bazen de kişi, bireysel terapi de belli bir seviyeye geldikten sonra çift ile görüşmelerini yaparlar. Bu durumda bir aile danışmanının, psikiyatrik destek gerekecek durumları bilmesi ve anlaması gerekir. Elbette tanı koymaktan bahsetmiyorum. Kişide bireysel destek gereken bir durum olduğunu anlayabilecek kadar donanımlı ve bilgili olmaktan bahsediyorum.

“Aile terapisi, bütün aile üyelerine, aynı mesajların, aynı anda verilmesine olanak sağlanmasıdır. Üyeler, yaşanan sorunlar üzerinde beraberce çalışmaya davet edilirler. Bu yaklaşım hem sırlara yer vermez hem de gizli olanın ortaya dökülmesine olanak verir. Bu da ailede açıklığa ve iletişime yol açar. Eğer bir çift kavga ediyorsa üzerinde anlaşılmadıkları konular, aile bağlamı içerisinde ele alınır.” (Gladding, Samuel T. (2012), s. 27). Aile danışmanlarının, çifti, aile kavramı altında, bir arada görmesinin sağladığı avantaj; bireylerin iyileşme sürecinde birbirine destek olması ve birlikte iyileşmelerini sağlayarak aile bağlarını güçlendirmesidir. Değişime adım atmak, yorucu, bunalıcı, kabul edilmesi zor bir süreçtir. Böyle bir süreçte yol arkadaşından yani eşinden destek görmek, iyileşmeyi hızlandırır ve kolaylaştırır. Özellikle çocukluk döneminde, bakım verenlerine güvenli bağlanamamış bireylerin, ilişkilerinde güvenli bağlanmayı yakalayabilmesinde partnerinin rolü büyüktür.

Aile danışmanları, aile üyelerine birey olmayı öğretirken içlerindeki sağlıklı yetişkin modunu geliştirmeye odaklanır. Hannie Van Genderen, *Beş Adımda Yeni Mod Terapisi*³ isimli kitabında sağlıklı yetişkini şöyle anlatır: “Bu mod, âdeta geminizin kaptanı ve aynı zamanda, içindeki şefkatli bir ebeveyn gibidir... Hayatın tüm yönlerini makul bir şekilde dengeleyebilir... Bir sorunla karşılaştığınızda, bunu çözmek için ne yapmanız gerektiğini bilirsiniz... Hem kendi ihtiyaçlarınızı hem de başkalarının ihtiyaçlarını gözetir ve denge kurmaya çalışırsınız.”

Birey olamamış kişilerde sağlıklı yetişkin modu yoktur. Bu mod, insanı insan yapan en önemli özelliktir. Gelişmediğinde ya da diğer sağlıklı modların (Van Genderen, 2025) gölgesinde kaldığında; toplum içerisinde, iş hayatında, aile hayatında, kendilik anlayışında problemler ortaya çıkar. Kişi, karar vermekte zorlanma, partnere/ anne-babaya bağımlı yaşama, öfke kontrol problemi gösterme, empatiden yoksun olma, prensipsiz değişken davranışlar sergileme, olumsuz senaryolara kendini kaptırma, düşüncelerle baş edememe, tembellik ve erteleme hâinden kurtulamama gibi birçok duygusal ve davranışsal problemle yaşamaya çalışır. Sağlıklı yetişkin modu gelişmemiş kişiler; mizaçlarına göre, kendilerine, başkalarına ya da her iki tarafa da hayatı dar edebilirler.

Özellikle çocuklu ailelerde, sağlıklı yetişkin modu daha bir önem arz eder. Kişinin sağlıklı modunun gelişebilmesi için çocukluğunun normal geçmesi gerekir. Çocukluğun normal geçmesi için de anne babanın çocukla iletişiminin ve ilişkisinin sağlıklı olması gerekir. Doğan Cüceloğlu, *Geliştiren Anne-Baba* kitabında, “Çiçek bahçesinde yetişen çocukla çöplükte yetişen çocuk, doğal olarak birbirinden farklı olacaktır,”⁴ diyerek çocuğun yetiştiği ortamın, kişilik ve davranış gelişimine etkisine dikkat çekmektedir.

*Sağlıklı bir evlilik; emek, farkındalık, iletişim ve
birlikte yeniden kurulan bir denge ister...*

Hayatın en önemli yolculuklarından biri olan evlilik, iki insanın yollarını birleştirmesiyle başlar. Ancak farklı ailelerde büyümüş, farklı deneyimler edinmiş iki insanın ortak bir hayat kurması; kişisel ihtiyaç ve beklentilerden sorumluluklara, eşler arasındaki ilişkiden ebeveynlik rollerine ve geniş aileyle kurulan bağlara kadar pek çok alanda yeni dengeler oluşturmayı gerektirir.

Bu kitap; evlilik öncesinde ilişkisini daha yakından tanımak isteyenlere, evliliğinde sorunlar yaşayan çiftlere ve ailelerle çalışan profesyonellere rehberlik ediyor. İletişim sorunları, güven kaybı, sınır problemleri ve duygusal uzaklaşma gibi sık karşılaşılan konuları ele alırken okuru, ilişkide tekrar eden döngüleri fark etmeye, sorumluluk almaya ve bağı güçlendirmeye davet ediyor.

Evlilik ve Aile Danışmanı Nafiye Sabırlar, gerçek hayat örnekleri, uygulanabilir öneriler, bilimsel yaklaşımlar ve danışmanlık seanslarından uygulamalarla yalnızca sorunları tanımlamakla kalmıyor; evliliği adım adım inşa etmenin yollarını gösteriyor.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2308-5



9 789751 423085

KDV'den muaf