

## Eşinizi aldatıyor olabilir misiniz?

**“Aldatma” denildiği zaman birçok kişinin aklına ilk olarak cinsellik geliyor; fakat bu durum pek de sanıldığı gibi değil. Uzmanlara göre, bir objeye ilişkisinden daha çok önem veren biri de eşini aldatıyor; düşüncelerini eşinden daha çok, bir başkasıyla paylaşan da...**

**Aldatmanın temelinde duygu durum bozukluğu ya da depresyon gibi psikiyatrik sorunların bulunabileceğini belirten uzmanlar, kadın ve erkeklerin eşit oranda aldattığına dikkat çekiyor.**

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi’nden Psikiyatri Uzmanı Birim Sungu Talu, aldatmada genellikle erkeklerin ön planda görüldüğünü ancak bu oranının kadın ile erkek arasında eşit olduğunu söyledi.

### **Duygusal aldatma da var**

“Sadakatsizlik iki kişi arasındaki verilen sözün tutulmaması anlamına geliyor” diyen Talu, “Evlilikte de çok farklı bir anlamı yok. Aldatma denildiğinde pek çok kişi, özellikle kadınlar daha çok cinsel aldatmayı düşünüyor ancak aldatmanın pek çok çeşidi var. Aslında bağımlı bir eş kadın ya da erkek fark etmez yani bir objeye ilişkisinden daha fazla önem veren bir eş de aslında aldatıyor. Duygusal anlamda eşinden daha fazla paylaşımı bir başkasıyla yapıyorsa kişi, yani sorunlarını onunla çözüyorsa geleceğe dair düşüncelerini çok gizli hayallerini onunla paylaşıyorsa aslında bu da bir tür aldatma. Yani aldatmada psikolojide evlikte bizim anladığımız sadece cinsel aldatma değil, aynı zamanda duygusal aldatma da. Duygusal aldatmadan aşık olmayı anlıyoruz ama bir insanın özelini eşinden başkasıyla paylaşması, onunla konuşması, hayallerini ona anlatması, geleceğe dair planlarını ona anlatması aslında duygusal aldatma açısından çok daha önemli. Aldatmada hep erkekler ön plandaymış gibi görünüyor ama biliyorsunuz erkekler kadınları erkeklerle aldatmıyor, kadınlarla aldatıyorlar. Needeysel eşit aslında erkek ve kadın” diye konuştu.

### **Erkekler daha dürüst**

2004 yılında yapılan uluslararası bir çalışmanın sonucunda aldatan kadınlarda oran %45 iken, erkeklerde bu oranın %63 olarak belirlendiğini belirten Psikiyatri Uzmanı Birim Sungu Talu, bu oranın erkeklerde fazla olmasının, içinde buldukları durumu

daha kolay ifade etmelerinden kaynaklandığını belirterek kadınların bu konuda erkekler kadar dürüst olmadıklarını söyledi.

### **Evliliğin ilk yıllarına dikkat!**

Eşler arasında sorunların en çok yaşandığı dönemin evliliğin ilk yılları olduğuna dikkat çeken Psikiyatri Uzmanı Birim Sungu Talu, “Evlilikte ikinci ve üçüncü yıl, genellikle çocuğun aileye katıldığı dönemlerdir. Eşlerin eş olmaktan çıkıp anne-baba olduğu dönemler ve kadın-erkek olduklarını unuttukları zamanlar. Bu zamanlarda ortaya çıkan duygusal boşluklar, özellikle kadının annelik rolünü çok daha fazla benimsemesi, aynı zamanda erkeğin de babalık rolüyle birlikte sorumluluklarının artması, bu roller sebebiyle ciddi duygusal boşluklar ve duygusal ihmaller yaşanır. Aldatmanın en sık görüldüğü dönemlerden birinin çocuğun aileye katıldığı dönem olduğu çalışmalarla ortaya çıkmıştır” diye konuştu.

### **Oksitosin eksikliği aldatma eğilimini tetikliyor**

Psikiyatri Uzmanı Birim Sungu Talu, yapılan genetik çalışmalarda, bağlanma hormonu olarak bilinen oksitosinin aldatan kişilerde normal değerlerde olmadığını belirlediğine dikkat çekerek “Bu durum, insanların biyolojik açıdan bir tür bağlanma sorunu olduğunu oraya koyuyor. Bireyler karşı tarafa güvenli bağlanma sağlayamıyor” dedi.

### **Aldatma, ilişkinin panzehri olabilir**

Aldatmanın sadece ilişkideki aldatma olarak görülmemesi gerektiğini ifade eden Psikiyatri Uzmanı Birim Sungu Talu, temelde psikiyatrik sorunların bulunabileceğini söyledi. Talu, “Bu bütün bir psikolojik sorun olarak görülebilir. İlişkide gerçekten ciddi sorunlar olabilir ve aldatma artık bardağı taşıran son damla gibi görülebilir. Fakat ilişki için çoğu kez iyileştirici de olabilir. Çünkü o zamana kadar birbirlerine duygularını iletememiş olan bir çift için bazen böyle bir musibet hayra dönüşebiliyor. İkincisi, aldatan kişiyi biz -eşi olarak kadın ya da erkek fark etmez- sağlıklı bir birey olarak değerlendiriyoruz; ama çoğu kez bizim kliniğimize gelen çiftlerde yaptığımız testlerde aldatan bireylerde depresyon oranlarını diğer eşe göre çok daha fazla görüyoruz. Yani mesela gizli bir depresyon olabiliyor altında yatan. Bazen öyle bir durum olabiliyor ki, gerçekten bağımlılıklar söz konusu olabiliyor.” diye konuştu.

### **Aldatmanın sebebi duygu durum bozukluğu olabilir**

Bazı kişilerde altta yatan cinsel bağımlılıkların, bir dürtü kontrol sorunu olabileceğine dikkat çeken Talu, bu durumun bir duygu durum bozukluğu olabileceğini belirterek şunları söyledi:

Kişi fark etmiyor, çevresi de fark etmiyor. Enerjik, neşeli, çok risk almayı seven, zaman zaman çok para harcıyor, çok konuşuyor, uykusuz kalıyor; fakat etrafındakiler diyorlar ki ‘Aa ne kadar enerjisi yüksek insan.’ Halbuki bu kişi bir duygu durum bozukluğundan muzdarip olabiliyor ve bu sebeple de dönemsel olarak ciddi anlamda yenilik arayışı

artabiliyor, cinsel istekte artış olabiliyor ve buna bağlı olarak da evlilik dışı birtakım münasebetler içerisine girebiliyor. Yani burada bir bütüne bakmak lazım.”

### **Objektif görüş alınmalı**

Aldatma sorunu ile karşılaşıldığında hemen karar vermemek gerektiğini ifade eden Birim Sungu Talu, “Bir psikologdan, belki önce bir psikiyatristten yardım ve objektif bir görüş alınmalı çünkü bunu yaşayan kişide biyolojik bir bozukluk da olabilir. Bunun tespit edilmesi ve sonrasında da ona dair bir plan yapılması gerekiyor. Bizim klinik gözlemimizde en çok karşılaştığımız Őey, terapi sürecinde ya da böyle bir Őey yaşandıktan sonra, bu durumun sık sık gündeme getirilmesi yani “Sen bana bunu yaptın, Şunları yaşattın” gibi tekrar tekrar gündeme getirilmesi, aslında tamir-onarım aşamasındaki ilişkiyi tekrar baltalamış oluyor.”

### **Eşlerin kontrol edilmesi, uzaklaşmaya sebep oluyor**

Aldatmada kişilik yapısına baktıklarında, kendi duygularını çok ifade edemeyen, kendi içerisinde yaşayan ve duygularını öfke patlamaları ya da duygusal patlamalar Őeklinde ifade etme yolunu seçen bireyleri gördüklerini açıklayan Psikiyatri Uzmanı Birim Sungu Talu, bu duygu durumundaki bireylerin birer ergen gibi olduğunu söyleyerek, Őu uyarılarda bulundu:

“Bir ergeni ne kadar kontrol ederseniz, o kadar elinizden kayar. Aynı Őekilde eşler için de geçerli bu. Kontrol etmenin bu anlamda bir faydası yok, tam tersi uzaklaşmaya sebep olur. Yakınlık ve ilgilenme başka bir Őey, kontrol etme başka bir Őey. O zaman siz ne oluyorsunuz? Örneğin sizin telefonunuzun kontrol edildiğini düşünelim. Karşınızdaki kişi sanki anne-babaymış gibi oluyor değil mi? O kişiyle tekrar kadın-erkek ilişkisi kurabilmek mümkün mü? Otorite, anne-baba konumuna geçiyor ve biz buna ‘aktarım’ diyoruz. Diyelim ki sizin babanız da sizi kontrol ediyorsa, zihninizde bir tür o kişiyle sanki babanızmış gibi ilişkiye geçmiş oluyorsunuz. Bunlar bizim farkında olduğumuz Őeyler değil ama ergenliğinizde babanıza ne tepki veriyorsanız, aynı Őeyi eşinize de yapacaksınız. Yani bu Őekilde kontrol edebilmek imkansız. Ne eşi, ne çocuğu, hiçbir insanı.”

**Bilgi için:** İletişim Ofisi Halkla İlişkiler Ajansı / Ayşeğül Erben / [aysegul.erben@iletisimofisi.com](mailto:aysegul.erben@iletisimofisi.com) / 0212 324 80 17, 0536 572 27 88