

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

LEYLA NAVARO



Bir Cadı Masalı



**Kızgınlık, Güç
ve Cinsel Roller
Üzerine**



Remzi Kitabevi

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

BİR CADİ MASALI

Kitapta sözü geçen tüm isimlerle yaşam öyküleri örnek olarak yazar tarafından kurgulanmıştır. Gerçeğe yakın olanlardan yayınlama izni alınmıştır. Her türlü isim veya kurgu benzemesi sadece rastlantıdır.

LEYLÂ NAVARO

Bir Cadı Masalı

*Kızgınlık, Güç
ve Cinsel Roller
Üzerine*



Remzi Kitabevi

BİR CADİ MASALI / Leylâ Navaro

Kapak: Ömer Erduran

Karikatürler: Piyale Madra, *Âdemler ve Havvalar*

Bu kitapta kullanılan karikatürlerden bazıları (s. 81, 139, 147, 166, 195, 203), Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş. tarafından 1998 yılında yayınlanan *Âdemler ve Havvalar* adlı kitaptan, yayıncının izniyle alınmıştır.

ISBN 975-14-0689-7

BİRİNCİ BASIM: 1999

Remzi Kitabevi AŞ., Selvili Mescit Sok. 3, Cağaloğlu 34440, İstanbul.

Tel (212) 513 9424-25, 513 9474-75, Faks (212) 522 9055

WEB : <http://www.remzi.com.tr> E-POSTA : post@remzi.com.tr

Remzi Kitabevi A.Ş. tesislerinde basılmıştır.

*En derin korkumuz yetersizliğimiz değil,
En derin korkumuz sonsuz gücümüzdür.
Bizi asıl ürküten karanlığımız değil,
Kendi ışığımızdır.*

MARIANNE WILLIAMSON

Aşka Dönüş

*Daniel'e...
Tüm "cadılıklarımı"
bir gelişim serüvenine
dönüştürmeyi başardığı
için teşekkürlerimle...*

Bu Kitabı Yazarken...

Bu kitabın yazılışında emeği geçenlerin sayısı iki elin parmaklarından kat kat fazla... Yıllar boyu, özel dünyalarını benimle paylaşmış, sorunlarının sancılı patikalarında yoldaşlık ettiğim değerli danışanlarım, vazgeçilmez yaşam öğretmenlerim oldu. Bana kazandırdıkları deneyim ve içgörüler için içten teşekkürler... Eşdeğer bilgi ve deneyim kaynaklarımdan bir diğeri ise grup çalışmalarına katılan, özellikle de bu kitabın oluşumunda birebir etkide bulunan, “Yaratıcı Kızgınlık” gruplarının yürekli grup üyeleridir. Kişisel paylaşımlar, yaşam deneyimleri, deneme ve yanılmalarımız, geriye kaymalarımızdaki vazgeçilmez grup desteği, acılara birlikte üzümlüp, olabilirliklere birlikte mutlanmak, karşılıklı etkileşimler, geri bildiriler, beraberce varılan derin içgörüler bu kitabın oluşumundaki önemli etkenler. Tüm gruplara olduğu kadar, “kızgınlık grupları”na da katılarak bilgilerimi artıran grup üyelerine içten teşekkürlerimin bu kitapla ulaşacağını umuyorum.

Kitabın yayına girmesinden önce, eleştirel bir okur gözüyle metni gözden geçiren, düşünce, fikir ve önerilerini esirgemeyen kıymetli meslektaş ve mesai arkadaşlarımdan *Dr. Gülçin Arı Sarılgan*, *Psik. Tözge Öztaş* ve değerli eğitimcimiz *Solmaz Havuz’a* içten teşekkürlerimi sunarım: yoğun çalışma temposundan ayırmış oldukları kıymetli zaman ve titiz okumaları kadar, değerli fikir, öneri ve geri bildirileri benim güvence odaklarım oldu. Yılların destek gücü *Prof. Necla Öner* bir diğer güven kaynağım: titiz ve açık sözlü görüşleri, ilkelerine sadık tutumu içinde özenli okurluğu, kitabın yayına hazırlığını tamamladı. Kadim dostum *Nuran Abdullah’ın* coşkulu editörlüğü, düşünceli eleştirmenliği ve vazgeçilmez mizah

duygusu yazı yolculuğumun olmazsa olmazları arasında... Ve çok değerli ve hevesli editör grubum: Nil Adalı, Av. Suna Altun, Serpil Anık, Psik. Tülin Arman, Melekşah Aslan, Vivi Benreytan, Dr. Gülnihal Büyükyıldırım, Ayşe Kardıçaltı, Servisimin Cömert ve Psik. Neşe Yüksel'e çok özel ve içten teşekkürlerimi sunarım: Ayırdığınız değerli zamanlar, gösterdiğiniz dikkat ve özen kadar, fikir, öneri ve geri bildirileriniz vazgeçilmez nirengi noktalarım oldu.

Çizgilerini kitaba katmama izin verdiği için *Piyale Madra'*ya ayrıca teşekkür ederim: uzun sözcüklerin bazen söyleyemediğini, üç-dört kare içinde anlatabilmenin gücüne her zaman hayran kaldım. Çizgilerindeki ince mizahın okuru eğlendirerek düşündürceğine, böylelikle de kitabı tamamladığına inanıyorum.

Kitabın yazı düzeltmelerinde emeği geçen asistanım *Nezihe Elik'e*, referans ve kaynakçalarını tamamlayan *Nilüfer Uzun'a* dikkat ve özenleri için özel teşekkürler. Eleştiriler hiç anlaşılmışlık, duyulmuşluk duygusu yaşatır mı? Evet, nitelikli yapılırsa gerçekten de yaşatır: bu duyguyu yaşatan editör *Zeynep Atayman'a* içten teşekkürlerimle: Metnin özenli elden geçirilişi, dil konusundaki öneri ve düzeltmeleri sayesinde elinizdeki kitap daha da yalın bir okunuşa kavuştu.

Olgun anlayışı ve desteği için eşim *Daniel'in* uzun çalışma dönemlerimde geliştirdiği sabır ve hoşgörü kadar, sağladığı bireysel alanın da, bir ilişkinin keyifli yaşanışında mihenk taşı olduğunu düşünüyorum. Ve ayrıcalıklı teşekkürlerim, yazılarımın "fildişi kulesi" olan Gökova ve Karacasöğüt'e: Bilgisayar ve Internet bağlantılarımın "teknik sorumlusu" Ali Kaptan (*Ali Pursal*) sayesinde bilimüm arızalarım sihirli bir şekilde yok oldu! Dünyayla bağlantı noktam olan Can Market'in sevimli yöneticisi *Sultan Şahin*, iskelemin gülyüzlü küçük 'melekleri' Prenses (*Gülümser Ölmez*) ve Kurabiye (*Gönül Ölmez*), iskelemizin 'Fahri Muhtariçe'si *Melek Şahin*, yazı dönemlerimin vazgeçilmez simaları... Sayelerinde Gökova büyümlü evrenim, Karacasöğüt ise evim oluyor...

İçindekiler

1. Bölüm

KIZGINLIK ÖNCELİKLE BİR DUYGUDUR

DUYGU VE DAVRANIŞI AYIRT ETMEYİ BİLMEK, 19

KIZGINLIĞIMIZA KULAK VERMEK, 20

Kızgınlık Mutlaka Saldırıyla mı Yaşanmalı?, 21; Kızgınlığı Saldırganlıktan Ayırt Etmek, 23; Kızgınlık Bir Üstünlük ve Otorite Maskesi Olunca..., 24; Kızmak, Aslında Önemsemektir, 26; Kızgınlıkta İlişkiyi Kaybetme Korkusu, 27; Engellenmişlik Duygusu ve Kızgınlık, 28; Anında Tatmin İsteği ve Öfke Krizleri, 30; Kızgınlık ve Öfke, 34; “Kızgınlık İkincil Bir Duygudur”, 35; “Öfke Dansı”, 38; Sağ El Her Şeyi Halledince... 39; Yaşam Bir Tiyatro Sahnesidir, 41; “Otomatik Pilotlu Yaşam”, 42; “Mış Gibi” Yaşamak, 44

KIZGINLIĞI YAPILANDIRAN ETKENLER, 44

KIZGINLIKTA DIŞ ETKENLER, 45

Ayıp Sultan’ın Hükümdarlığı, 45; Kızgınlıkta Aile Örnekleri, 47; Bize Ait Olmayan Kızgınlıklar, 49

KIZGINLIKTA KİŞİSEL ETKENLER, 52

Mizaç, 52; İç Konuşmalarımız, 54; Olumsuz Etiketlemeler, 56; Kızgınlığa Katı Sınırlar Koymak, 56; Kızgınlık Eşiği, 59

KIZDIĞIMIZ ZAMAN NE YAPIYORUZ?, 60

Sözsüz Kızgınlıklar: İfade Etmeyip Biriktirenler, 60; Bitmemiş Kavgalar, 62; Tepkisel Kızgınlıklar, 68; Dolaylı Kızgınlıklar, 73; Kronik Kızgınlıklar, 74

2. Bölüm

KIZGINLIĞIN CİNSEL ROLLERE GÖRE DAĞILIMI

KIZGINLIK VE KADINLAR, 79

“İdeal Kadın” İmgesi: Yaşam Boyu Anne, 80; Yumuşak, Anlayışlı, Hiç Kızmayan O Kadın!, 82; Anne Kızgınlığı Doğal mı?, 84; Kadınların Ezeli Ruhsal Koruyuculuğu, 86; Kadınların Korkulu Rüyası: Her Şeye Muktedir Yıkıcılık Gücü, 88; İç İdealler: İdeal Kadın Olma Arzusu, 90; İkincil Konumda Olanların Temel ve Fark Edilmeyen Öfkesi, 92

KADINLAR KIZGINLIĞA KARŞI KÜLTÜREL ENGELLERİ NASIL ÖĞRENİR?, 93

Çevreden Tepkiler, Uyarılar, Baskılar, 93; İlk Aile ve Rol Örnekleri, 93; Kadının Kızgınlığını Dile Getirmesine Dış Engeller, 94

TOPLUMSAL ENGELLER, 97

Medyada Kadın İmgesi, 97

BASTIRILMIŞ KIZGINLIĞIN FARKLI YÜZLERİ, 98

Kızgınlığın Dolaylı İfadeleri, 98; Kızgınlığın Beden Dili: Dolaylı Davranışsal İfadeler, 98; Kızgınlık ve Depresyon, 105; Cinsel Rolün Tutsakları, 108; Aşırı Korunma Altında Olmak, 112; Takdir Eksikliği ve Kızgınlık, 113; Olumlanmama, 114; Yaşamını Denetleyememek=Depresyon ve Kızgınlık, 117

KIZGINLIK VE ERKEKLER, 120

Askerlik ve Erkekliğin Oluşturulması, 122; Duygu Yoğunluğu ve Saldırganlık, 123; Erkeklerin Duygularını Göstermeme Zorunluluğu, 124; Olumsuz Duygu Yoğunluğu ve Kızgınlık, 125; Saldırganlık ve Yakınlık Duygusu Nasıl Bağdaşır?, 128; Erkeklerde Kızgınlığın Farklı İfadeleri, 133; Toplumun Erkeğe Bahsettiği Güç, 138

AİLE İÇİNDE ŞİDDET, 140

Kadına Karşı Şiddetin Toplumsal Algılanışı: Duyarsızlık, 144; Kurbanın Suçlanması, 146; Kaba Güç ve Saldırganlık=Çaresizlik, Güçsüzlük, 149

3. Bölüm

CİNSİYET VE GÜÇ: KADIN VE ERKEK İÇİN FARKLI TANIMLAR

Kaba Kuvvetin ve Gücün Çağdaş Simgeleri, 154; “Öğrenilmiş Çaresizlik”, 155; Karar Yetkisi/Yönetim ve İktidar Gücü: Erkekler ve Kadınlar, 157

OTORİTEYİ, GÜCÜ KİM KULLANACAK?, 160

Kadınlarda Yetki Kullanma Çekimserliği, 160; Yetki Kullanmanın ve Karar Vermenin Bedelleri, 160; Erkek Olmanın Dayanılmaz Ağırlığı, 161; Erkeklerin Gücsüzlük Korkusu, 163; Gücsüzlük ve Cinsellik, 163; Gücsüzlük ve Utanç, 164; Duyarlılık Gücsüzlük müdür?, 165

GELENEKSEL GÜÇ KAVRAMLARININ KADINLARA ÇAĞRIŞTIRDIKLARI, 168

Kadınlarda Güçlü Olma Korkusu, 168; Kadınların Eril Güç İmgelemine Direnci, 170; Kendini Güçlendirme Yıkıcılık mıdır?, 171; Güçlü Kadınlar Terk mi Edilir?, 174; Çevre, Kadını Nasıl Gücsüzleştirir?, 176; Kadınlar Kendini Nasıl Gücsüzleştirir?, 179; İlişki İçinde Güçlerin Sinsice Yer Değiştirmesi, 180; Zemin/Şekil İlişkisi, 181; Güçlü Olmak mı? Güçlü Hissetmek mi?, 183; Kadınların Güç Anlayışı, 184; Kadınların Güç Kullanımı, 186; Başkalarını Güçlendirme: Kadınların Yaşamsal Rolü, 186

GÜÇE YENİ TANIMLAR GETİRİLEBİLİR Mİ?, 189

“Oyun Teorisi”, 190; Kızgınlık ve Güç, 191

4. Bölüm

İLİŞKİLERDE KIZGINLIK VE ÇATIŞMALAR

Yıkıcı Kızgınlığın Kullanıldığı İlişkiler, 194; Kızgınlıkta “Solo” Dans, 194; Meydan Savaşları Yerine Ufak Tartışmalar, 195; Kızgınlık

lığını Dile Getirmenin Bir Şekli, 197; Belirgin Etki'yi Belirtmenin Önemi, 198; Duyulmayan, Yanıtlanmayan Kızgınlıklar, 200; Kızgınlığı Duymayı Őđrenmek, 201; Őatıřmalar, 202; Kontrol mii, Yoksa Etki mi?, 205

DİPNOTLAR, 209

GENEL KAYNAKŐA, 213

Bir yayla köyüydü orası... Döne döne uzanan taşlı sarp bir yolla varılan, dut ağaçlarının gölgesinde kiremit damlı evlerin sanki oraya buraya serpiştirilmiş gibi görüldüğü bir dağ köyü... Gezilerimden birinde yoluma çıkmıştı. Renkli ahşap pancurları, tahta oyma kapıları ve yaz sıcağında öğle uykusu için kaçılan tahta direk üstü köşkleriyle yaşayan bir dağ köyü. Her köyün kendine has öyküleri gibi, nesilden nesile aktarılan hikâyeleri, sevgi kahramanları, köyün aptalı, iyisi ve kötüsüne dair efsaneleri vardı. Aralarında en ürkütücüsü köyün cadısı hakkında anlatılanlardı. Yok efendim, çocukları kaçırıp besler, sonra da parça parça eder yermiş, yok evinde yarasalar uçuşurmuş, azgın köpekleri aslında dağdaki vahşi kurtlarmış, evindeki saksı çiçekleri etoburmuş, vb. Zaman zaman görünürmüş ortalıkta, ayaklarına dolaşan etekleri, koca şalı ve kolundaki sepetiyle yalınayak hızla geçermiş önlerinden. O dolaştığında herkesler evine sığınır, anneler bir çabukta çocuklarını eteklerinin arasına alır, erkekler yere bakarak adımlarını hızlandırır, yaşlı kadınlarsa yere tükürüp kısa dualarla lanetlermiş onu. Hiç, ama hiç yüzüne bakılamazmış cadının, hele hele gözleriyle karşılaşmak sanki ölüm fermanıymış.

O köyde yaşamayıp, o hikâyelerle büyümediğim için, cadı, bende aynı çağırışimleri uyandırmıyordu. Bunun, dilden dile aktarılırken yapılan eklemelerle abartılan yöresel öykülerden biri olduğunu düşünüyordum. Yalnız yaşayan, köyün acımasız kuralları arasında sıkışmış, kendini zorluk içinde varetmeye çalışan acılı bir kadındı mutlaka. Merakımı kıskırttığı kadar, anlatılması güç bir yanıyla beni cezbetmişti. Onu görmeye karar verdiğimde köylüler beni caydırmak için ellerinden geleni yaptılar: Katiyen gitmemeliydim, onun evine gitmek lanetlenmek demektir, hele orada göreceklerim hayatımı altüst edecek, ruhumu öylesine dağlayacaktı ki, bir

daha kendimi toparlamam mümkün olamayacaktı. Bu merakı yüzünden işte kaç kişi ya hastalanmış ya bir kazaya kurban gitmiş veya varını yoğunu yitirmişti. Hele hele yüziine bakmak ölüm demektir...

Yola çıktığımda akşamüstüydü. Güneşin batmasına iki-üç saat ya var ya yoktu. Tarif edilmiş dağ yolundan evine doğru yürürken kalbimin çarpıntısının yokuştan mı, yoksa korkudan mı olduğunu pek ayırt etmek istemedim. Kayalar ve dikenler arasında ilerleyen sarp patikada, geri dönüştü olmayan bir çekim gücü âdeta ayaklarımı kendiliğinden götürmekteydi. Bir adım, bir adım daha...

Evin önüne vardığımda bir köpek – yoksa kurt mu? – uzun uzun uludu. Evin çatısına yaslanmış koca incirin yaprakları titreşti ve birkaç olgun incir küt diye kendini yere attı. Bir iki yarasanın kanat hışırtısını kulağının ardında hissettim. Evin pancurlarında bir tıkırdama oldu, yoksa bana mı öyle geldi? Kapının üstündeki paslı çanı çaldığımda, elimi titretdiğini fark ettim. Gıcırdayarak ağır ağır aralandı kapı:

“Gel, gir içeri,” dedi boğuk ses. Ardıma bakmadan oradan dehşet içinde kaçmayı geçirdim kaç kez zihnimden. Ancak zihnim artık ayaklarımı hükmetmekten vazgeçmişti. Alacakaranlık hole girdiğimde hiç değilse yüziine, hele hele gözlerine bakmamaya kesin kararlıyım.

Daha önce görmediysem de aşına sayılan garip çiçekler koca koca saksılarda odanın en önemli köşelerine kurulmuştu. İri yaprakları elleyerek birinden diğerine doğru gidiyor, ne yapacağını bilemiyordum. Arkamdan gelmekte olduğunu hissediyor, omzumda soluğunu duyuyordum. Kalın yağlı yapraklı bir çiçeğin gövdesine dokundum: “Öfke otu o,” dedi boğuk sesiyle. “Ya şu?” diye fısıldadım, şu? – kekeliyor muydum? – “O mu?” dedi, “o kıskançlık kaktüsü.” Biraz sendeledim. “Bu ise utanç ısırganı,” diye devam etti. “Şu ileriki ayrılık eğreltiotu, yanındakiyse tutku ağacı.” Susmasını, susmasını istiyordum artık. Ancak büyülenmiş bir şekilde oraya yapışmış, adım adım ilerleyerek odadaki nesneleri, çiçekleri elliordum bir bir.

“Kahve içer misin?” dedi. Başımı salladım. Getirdiği acı kahveyi yudumlarken gözlerimi kaldırmaksızın sadece ayaklarını izliyordum. Toprağı yaşayan, güçlü ayaklar. Üstüne düşen uzun bordo etek, kalın deri kemer, yeşil, yeşil?... Yoo, hayır, daha yukarı bakmam imkânsız. Uzun,

ölümcül bir sessizlik. Ne orayı terk edebiliyor, ne de gözlerimi daha yukarı kaldırabiliyordum. Oracıkta muhlânıp kalmıştım.

“Korkuyor musun?” dedi boğuk ses. Başımı salladım. “Kim olduğumu merak ediyorsun ha?” dedi. Yüreğimin çatlayacağını sandım. Göğsümde atlar dörtnala koşmaktaydı. Ayaklarına baktım, uzun bordo eteğinin kıvrımlarını inceledim uzun uzun, az daha yukarı, kalın deri kemer. Karnımda yarasarlar dehşetle çırpınıyordu. Yeşil gömlek, ah evet iri memelerini sarmalayan yeşil gömlek. Az daha yukarı... çıplak boyun, güçlü çene, ağzın iki yanında derin çizgiler... Gözlerimi kapadım. Yere, yere bakmalıydım sadece, hiç başımı kaldırmadan, sadece yere. “Demek korkuyorsun!” dedi. Cevaplayamayacak kadar dehşet içindeydim. Ama biliyordum bakacaktım, orada kalmamdan, ayrılamamamdan, o gizemli, öniüne geçilemez çekimden hissediyordum bunu.

Ve, tüm gücümü toplayıp gözlerimi ağır ağır yüzüne doğru kaldırdığımda, kendi yüzümle karşılaştım.

Temmuz 1997

Huzur Vadisi

Sunuş

*"Tüm gördüklerimiz
ya da gördüğümüzü sandığımız
bire düş içinde düş değil mi?"*

EDGAR ALLAN POE

Gayet iyi anımsıyorum... "Çatışmalar" bölümünün altları hiç çizilmemişti psikoloji kitabımda... Okurken, elimin altında bir kalem olması hep hoşuma gider. Sevdiğim, kitapta beğendiğim önemli kısımların altını çizerim. Böylece, daha ileri bir zamanda, sayfalarını çevirdiğimde hemen gözümüne ilişiverirler... Özellikle ders çalışırken bunu sistematik olarak uygulardım... Oysa, psikoloji kitabımda "Çatışmalar" bölümü âdeta hiç okunmamış, bâkir duruyordu... "Çatışmalar bana göre değil, ben daha önemli şeylerle uğraşacağım," diye düşündüğümü anımsıyorum o zamanlar...

Gel gör ki uzmanlık dalımda ilerlemeyi ve profesyonelleşmeyi ciddi bir kırgınlık ve çatışmaya borçluyum. Üniversiteden yeni mezun olmuş, bir lisenin psikolojik danışmanlık bölümünde uzman olarak çalışmaya başlamıştım. Okuldaki mesleki çalışmamın dışında, kişisel gelişme içeren grup çalışmalarına duyduğum özel ilgiyi gönüllü birkaç arkadaşımın oluşturduğu bir-iki grubu yöneterek geliştireyordum. Maddi karşılığı olmayan, bir merak ve heves çalışmasıydı bu. Ancak, yine de ciddi araştırma, okuma, hazırlık ve süpervizyon gerektiriyordu. İş ve aile yükümlülüklerimin dışındaki zamanımı, akşamlarımı götürmekteydi. Ancak meraklıydım...

"Bu kadar yorulmana gerek var mı? Bu iş değil ki!" dedi eşim küçümseyerek... "Kendini eğlemek için birkaç arkadaş toplamışsın etrafına, vakit geçiriyorsun... Üstelik de buna ciddi çalışma diyorsun... Buna amatör psikologluk denir, bu meslek değil ki!..." İlerlemiş, çok da kırılmıştım... Önemsemediğim, içtenlikle inandığım

bir çalışmaydı... Çok yeni olduğum için, maddi karşılık istemeye ne cesaretim vardı, ne de inancım henüz...

Üniversitede beni her zaman destekleyen hocama koştum... Böyle bir çalışma için maddi karşılık bekleyebilir miydim? Elbette, en azından küçük bir miktar istemem gerekirdi... Böylelikle katılanlar daha fazla beklentiyle gelecek, çalışmanın ciddiyeti ve niteliği de artacaktı...

Amatör psikologluk ha!? Kırgın ve kızgındım... Gösterecektim ben ona!

Bugüne değin devam ettirmekte olduğum kişisel gelişme grup çalışmalarımı böyle bir kızgınlık enerjisi üzerinde inşa ettim ben... Belki de o gün eşim beni kızdırmasa, kışkırtıp sorgulamasa, çalışmalarımı daha aheste ve hafif (daha "amatörce") götürecek, belki de hiçbir zaman ciddiye alamayacaktım, kimbilir?...

Kızgınlık enerjisine inanıyorum. Kızgınlık, değişimleri güdümlleyen, ilişkilere ivme getiren, düşündüren, harekete geçiren son derece önemli bir enerji kaynağı. Özellikle yapıcı ve dürüst kullanıldığında, benliğimizi açıklığa kavuşturan, özümüzle barışık olmamıza, yaşamımızda değişimler yapmamıza yardımcı olan çok önemli bir motor gücü, kızgınlık.

Oysa çoğunlukla, kızgınlık enerjisini pek olumlu ve verimli kullanmamayı ya da hiç kullanmamayı veya çok yıkıcı şekilleriyle kullanmayı öğreniriz. Ayrıca, birçok duyguda olduğu gibi kızgınlığı da cinsel rollere farklı ve ayrıcalıklı olarak dağıtır, kızgınlık yaşanan durumlarda kadından ve erkekten oldukça farklı davranış ve tutumlar bekleriz.

Bu kitap özellikle kızgınlık duygusunu incelemekte, kızgınlığın yıkıcı şekillerine, yıkıcılık yerine nasıl yapıcı ifade ve enerji olarak kullanılabileceğine değinmekte, iyi ifade edilmiş çatışmaların kişileri ve ilişkileri geliştirici boyutlarına bakmaktadır. Aynı zamanda da bu insanca duygunun kadın ve erkek açısından hangi anlamlara geldiğini ve her iki cins tarafından nasıl farklı kullanıldığını incelemektedir.

1

Kızgınlık Öncelikle Bir Duygudur

DUYGU VE DAVRANIŞI AYIRT ETMEYİ BİLMEK

Duygular ruhumuzun habercisidir. Kendimizi iyi veya kötü hissetmemize neden olurlar, ancak kesinlikle bizi iyi veya kötü insan yapmazlar. Duygular bize geliverir, nasıl ve neden olduğunu pek bilemeyiz. Duygu yaşamak, hissetmek son derece doğal ve insan-cadır. Ruhumuzun sinir uçlarıdır duygular. İyi hava şartlarında veya cildimiz okşandığında bedenimizin rahatladığı, sinir uçlarının gevşediği gibi, ruhumuz da, bize iyi davranıldığında – olumlu “hava şartlarında” – gevşer, keyifli duygular yaşar. Buna karşılık bize kötü davranıldığında – “kötü hava şartlarında” – kasılır, acı veren duygular yaşarız. Duygular ruhumuzun nasıl olduğunu bildiren habercilerdir. Benliğimizin, ruhumuzun nasıl ve ne durumda olduğunu anlayabilmek için duygularımıza kulak verebiliriz.

Duygu, düşünce değildir. Demek ki, duygunun doğrusu ya da yanlışı da yoktur. Duygular kişisel ve görecelidir, o durumu, olayı yaşayan kişiye mahsustur. Benzer durumda herkesin aynı duyguyu hissetmesi de şart değildir. Hiç kimse niçin böyle duyduğumuzu veya duygumuzun yanlış olduğunu tartışamaz ve ispatlayamaz. Zevkler ve renklerin tartışamayacağı gibi, **duygular da tartışılmaz. Duygular sadece duyulabilir ve anlaşılabilir. Neden bu duyguyu duyduğumuz değil, yaşadığımız duygularla ne yaptığımız ve nasıl davrandığımız önemlidir.**

Çalışmalarım süresince en sık rastladığım yanılgı, kişilerin duygularını davranış gibi algılayarak kendilerini yargılamalarıdır. Acı

veren, olumsuz bir duygu yaşamak, örneğin, bizi küçük düşüren bir kişiye karşı duyulan içerleme ve kızgınlık, bizde ona zarar verme isteği uyandırır. Yaşanan duygu, içerleme ve kızgınlıktır. Zarar verme isteğiye, bu duyguların oluşturduğu bir davranış fantezisi-
dir. İçerleme ve kızgınlık duygularının yüklediği enerji, bedenimizde davranışa dönüşebilir. **Bu davranışı yapmayı ya da yapmamayı seçebiliriz.**

Pek çoğumuz, acı veren duyguların oluşturduğu davranışlardan ya da davranış fantezilerinden ürkerek, duygularımızı da yok saymayı yeğleriz. Davranışı yapmamak için duygularımızı bastırmaya, yok etmeye çalışırız. Bunu başarmak için fazlaca enerji harcar, dolayısıyla benliğimizin önemli bir bölümünü de yok etmiş, bastırmış oluruz. Oysa, duygumuzu sadece anlayıp kabul edebilir, ne anlama geldiğini düşünebiliriz. Duygunun güdülediği davranışı yapıp yapmamaksa kendi seçimimize, irademize bağlıdır.

Duygu kesinlikle davranış değildir, ancak davranışları yönlendirir ve şekillendirir.

KIZGINLIĞIMIZA KULAK VERMEK

Kızgınlık da bir “duygu”dur. Aslında kulak verilmesi gereken çok önemli bir sinyaldir. Kızgınlık, kırıldığımızı veya ihtiyaç ve isteklerimizin karşılanmadığını, hakkımızın yendiğini veya bize yapılan bazı davranışların doğru olmadığını haber veren bir sinyaldir. Bazen kızgınlık, içinde bulunduğumuz ilişki uğruna değerlerimizden, inançlarımızdan, isteklerimizden ve kendimizden fazlasıyla ödün verdiğimizizi anlatır bize... Veya normal olarak verebileceğimiz ya da yapabileceğimizin çok ötesinde verip yaptığımızı açıklamaya çalışır. Bazı durumlarda kızgınlık, hayatımızın önemli bir duygusal konusuna gereken önemi vermediğimizi duyurur. Veya başkalarının yeteneklerimizi ve gelişmemizi engelleyen çok aşırı müdahalede bulunduğunu iletir bize.

Kızgınlığı duymak, ona kulak vermek çok önemlidir. Genelde yapılan yanlışlar, kızgınlığı duymamak, yokmuş gibi davranmak

veya tam tersi kötü ve saldırgan ifade etmek nedeniyle oluşur. **Kızgınlığımızı kullanarak başkalarının bizi görmek istediği kimliklere “hayır”, özbenliğimizin isteklerine “evet” diyebiliriz.**

Teresa Bernardez kızgınlığı, “hepimizde mevcut olan ve bizi kötü muamele, taciz veya haksızlığa karşı uyaran ve harekete geçiren bir duygu” olarak tanımlar.¹

Çocukken yaşadığımız kızgınlıklar, genelde aile tarafından kabul görmez, anlaşılmaz veya ayıplanır ve bastırılır. Ailenin kızgınlığa gösterdiği tepkiler, çocuğun kız veya erkek oluşuna göre oldukça farklıdır. Erkek çocuklarda daha fazla kabul ve onay gören kızgınlık tepkileri, kızlara yakıştırılmaz, beğenilmez ve durdurulur. Böylelikle, kızgınlık duygusu kadın ve erkekte farklı tepki ve davranış tarzlarına, farklı ifadelere dönüşür.

Oysa kızgınlık çok normal ve insanî bir duygudur. Ruhumuzun bir olumsuzluğa karşı verdiği sinyaldir. Kızgınlık duygusu, ilişkimiz içinde bazı davranışların değişmesi gerektiğine işaret eden; açık, dürüst ve saygılı bir biçimde ifade edilip, yapıcı kullanıldığında, daha iyi bir iletişime ve daha verimli bir birlikteliğe götürebilen çok önemli bir güç kaynağıdır.

Kızgınlık Mutlaka Saldırıyla mı Yaşanmalı?

Kızgınlığı saldırganlıktan ayırt etmek gerekir. Saldırıda başkasına zarar verme veya güç kullanarak kontrol etme isteği mevcuttur, bu da kızgınlıkla birlikte yaşanır veya yaşanmayabilir. Kızgınlık duygusu, bazı şeylerin yanlış olduğunu, bize aykırı, ters düştüğünü, bizi kırdığını bildiren bir sinyaldir.² Bu sinyale sağlıklı bir şekilde kulak vermeyi pek öğrenmemişizdir.

Kızgınlık duygusunun bünyemizdeki temel işlevi, karşılaştığımız haksızlıklar, yaralayıcı, küçük düşürücü, zor durumlar karşısında bizi uyarmak, kendimizi korumaya alabilmemiz veya savunmamız için de enerji vermek, gücümüzü seferber edebilmektir. Kızgınlık insanı enerjik ve güçlü kılar.

Kızdığımız zaman duyduğumuz acıyla, bizi kızdıran kişinin de canını acıtmayı, onu kızdırmayı, yaralamayı, hatta yok etmeyi düş-

leriz. Bunlar ilkel boyutta yaşanan dürtülerdir. Çocuklar kızdıklarında arkadaşlarına saldırır, kaba güce başvurarak kendilerini savunmaya alırlar. Çocukken eğitilmemiş kızgınlık dürtüleri, yetişkinlerde de aynı oranda, ancak çok daha tehlikeli boyutlarda saldırganlıklarla ortaya çıkar.

“8 yıllık eşini eşarpı boğdu”

İzmir’de yeni yılın ilk cinayetini, bir konfeksiyon işçisi işledi. H.K. (33), önceki gece henüz belirlenemeyen bir nedenle tartıştığı, 8 yıllık eşi K’yı (27) boynuna doladığı eşarp ile boğarak öldürdü. K. olaydan sonra Karabağlar karakoluna giderek teslim oldu.

Komşuları, H.K.’nin düzenli bir işi olmadığı için maddi sıkıntı çektiklerini, bu nedenle eşiyle sık sık tartıştıklarını belirttiler. H. K.’nin bir süre önce de karısını aşırı derecede dövdüğü, ancak çiftin araya giren yakınları aracılığıyla barıştırıldığı öğrenildi.³

Ataerki düzen, görünen gücü erkeğe teslim ettiği için, kızgınlığın gücü kadar saldırganlığını da erkekte görmeyi yeğlemiş, kızan ve kızgınlığını saldırganlıkla belirten erkekleri daha “erkeksi” olarak kabul etmiştir. Bu nedenle erkekler kızgınlıktan kaynaklanan saldırganlıklarını kontrol altına almayı öğrenemez.

Fiziksel saldırının dışında, erkekler kızgınlıklarını sözel saldırıyla da belirtirler. Aşağılama, küçük düşürme, küfür, beddua etme, suçlama, eleştirerek tahrik etme de saldırganlığın farklı çeşitleridir. Kadınlarsa, kızgınlık yaşadıklarında saldırgan dürtülerini genelde sözel olarak dışavururlar. Ancak başa çıkamayacakları kaba güce maruz kalma durumlarında, biriktirdikleri öfke enerjisini başkalarına, örneğin çocuklarına yönelterek, sözel ve fiziksel saldırı dürtülerini çocuklarının üzerine boşaltırlar. Bu son derece üzücü ve haksız davranışa ne yazık ki pek çok ailede sıkça rastlanmakta, çocuklar babaların ve annelerin kızgınlık boşaltma aracı olarak kullanılmaktadır. Sonuçta *kızgınlık*, daha güçlü konumda olanların kendilerinden güçsüzlere çekincesizce yönelttikleri bir *saldırganlık davranışına dönüşmüştür*.

Pek tabii ki, tüm bu saldırgan davranışlar toplumda kısır-

döngü rol örnekleri yaratır. Saldırgan davranışa maruz kalan çocuklar da, kızgınlıklarını saldırıyla ifade etmeyi öğrenir veya bu tarzı yadırgayıp tekrarlamamak gayesiyle tam karşıt yöne gider, kızgınlıklarını yok saymayı, dikkate almamayı, ifade etmemeyi, bastırmayı yeğlerler.

Kızgınlığı Saldırganlıktan Ayırt Etmek

Saldırganlık, baskı ve zor kullanarak duruma müdahale etmek, engel olmak veya istenmeyen bir iletişimi kesmek için kullanılan sözel veya fiziksel davranışlardır.

Miller'e göre saldırganlık, nefret, düşmanlık, yıkıcı davranışlar, mutlaka kızgınlık sonucu oluşan duygu ve davranışlar değildir. Bu davranışlar, psişik yapımızdan veya ilişkilerimizden kaynaklanan ve acı veren duygularımızla yüzleşmemek, onlardan kaçabilmek için kullandığımız savunmalardır.⁴ Bu tür yıkıcı davranışlar kızgınlıktan farklı duyguların birikiminden de (örneğin: kıskançlık, reddedilme, direnç, engellenme, vb.) oluşur.

Yukarıdaki örnekte, H.K.'nin muhtemelen yaşadıkları, iş bula-mamanın getirdiği çaresizlik, küçük düşme, aşağılanma duygulanıdır. H.K. bu duygularıyla yüzleşmemek, onlardan kaçabilmek için saldırganlığını kullanmış, birikmiş enerjisini saldırganlıkla boşaltmayı yeğlemiştir.

Bu tür davranışların mutlaka kızgınlıkla çağırışım yapması, bizleri doğal bir duygu olan kızgınlığımızdan yalıtmakta veya "kızgınlık sadece ve sadece saldırganlıkla gösterilir" gibi yanlış çağırışın-lara yöneltilmektedir.

Oysa kızgınlık bizi çok duyarlı kılan bir duygudur. Kızgın insan bir şekilde yaralanmış, küçük düşmüş, reddedilmiş, duyulmamış, belki de istediği şekilde anlaşılmamıştır. Kızgınlık genellikle korku, kaygı, kırılgnalık, tatminsizlik, kayıp, kaybetme korkusu veya çok fazla önem verme ile yakından ilintilidir.

Miller'e göre, kızgınlıkla oluşan sözel ve fiziksel saldırganlık özellikle erkeklerde oldukça pekiştirilmiş bir davranıştır. Toplumumuz erkeklerde kızgınlığını göstereni benimser ve onaylar, kız-

gınlığını açıkça belirtmeyi ise küçük görmeye eğilimlidir. Ancak, saldırgan davranan erkekler böylelikle kızgınlıklarını oluşturan temel duygularından da yalıtılırlar. Bağırıp çağırarak, aşağılayıp yaralayarak, küçük düşürerek üstünlük sağlamak, aslında kızgınlığın en ilkel ve en kolay boşaltılma yoludur. Bu tür saldırgan bir davranış, silahlı bir kişinin silahsız birine aniden hücum etmesi kadar haksızdır. Kızgınlık insanda güç ve enerji seferberliğine neden olduğundan, kızgın kişi, hücum ettiği kişiye kıyasla daha önce ve daha fazla donanmış, silahlanmışır âdetâ.

Kızgınlığın eğitimsiz ve ilkel ifadesi genelde bu nevi saldırganlıklarla yaşandığından, kadınlar için oldukça itici ve ürkütücü olur. Bu nedenle kadınlar kızgınlıklarını daha farklı ve dolambaçlı yollardan dile getirmeyi öğrenmişlerdir.

Oysa kızgınlık temelde çok doğal ve insanca bir duygudur. Saldırganlık, suçlama ve eleştiriden farklı yollarla ifade edilebilir. Doğru ifade edilen kızgınlıklar ilişkileri çok daha yakın ve daha verimli boyutlara getirebilir.

Kızgınlık Bir Üstünlük ve Otorite Maskesi Olunca...

"Bazı insanlar, karşısındakini çekingen kılan kızgın ifadelerini bir strateji olarak geliştirmişlerdir," der Miller. "Oysa, bu saldırgan tutumlar, önemsenen veya acı veren duyguların oluşturduğu kızgınlık ifadesi değildir gerçekte. Çoğunlukla bu tutum, suçlamalar ve saldırılarla bezenmiş ve öğrenilmiş bir davranış örüntüsüdür. Bu tür davranış tarzı genelde çevresindekileri kontrol etmek ve onlar üzerinde güç kullanmak amacıyla, çoğunlukla iktidarda olanlar tarafından kullanılan bir strateji türüdür."⁵

Kültürümüzde iktidar sahibi otorite figürlerinin takındığı mesafeli, hani "dokunsan kızar, sorsan bağırır çehresi" çoğunlukla kontrol konumunda olan kişilerin son derece etkili savunma mekanizmalarıdır. Toplumumuzda çok geçerli "devlet surâtı", iktidarı eline geçirmiş veya iktidarı temsil eden kişilerin kolaylıkla takındıkları, oldukça etkileyici sosyal maskelerdir. Sade vatandaş ürkütmek, çekingen kılarak fazla talep etmemesini sağlamak, şikâye-

tine olanak vermemek, böylelikle durumu daha kolay kontrol edebilmek mümkündür. Kültürümüzde geçerli, “ağır ol molla desinler” deyimi, otorite figürlerinin ve özellikle de aile içinde erkeklerin ve yaşlıların takındığı dokunulmazlık çehreleridir.

Oysa bu çehreler, takınanlara her ne kadar korunaklı bir dokunulmazlık getirse de, onları gerçekten *dokunulamaz* kılar. Surat asan, sürekli ciddi ve dokunsan patlayacak gibi görünen birine pek kolayca yanaşılmadığı, o kişiyle yakınlık kurulamadığı gibi, ondan uzak durulur, kaçılır, onunla pek fazla iletişime de girilmez. Sonuçta bu kişiler kızgınlık çehresi üstünlüklerini yalnızlık, uzaklık ve sevilmemekle öderler. Otorite ve üstünlük stratejileri, sonuçta kendilerini de tutsak eden bir kimlik hapishanesine dönüşmüştür artık...

Surat asmanın otorite addedildiği ekoldendi dedem de... Aile albümündeki sararmış resimlerinin bir teki bile onu gülümseyerek yakalayamamıştı. Kır düşmüş kalın kaşlarının arasına derinlemesine yerleşmiş iki yarık onun günlük ifadesinin ayrılmaz bir parçasıydı yıllardır... Akşam sofrasında yemekleri taksim eden oydu; tabakların ona doğru uzatılmasını beklerdi, yemeği tabağa koyarken takındığı otoriter ifade, neyi ne kadar yememiz gerektiği konusunda tartışma kaldırmayan türdendi. Yemeğin bitiminde sofranın ortasına gelen meyve tabağının mutlak kontrolü de ondaydı. Gözlerimi ona doğru kaldırmadan dahi, kimin ne yediğini kontrol eden otoriter bakışını hissederdim. Bitirmiş olduğum mandalınanın üstüne bir tane daha almak için elimi çekinerek uzattığımdaysa, gözlerim onun çatık kaşlarıyla karşılaşır, alalecele elimi geri çekiverirdim.

O zamanlar *rock and roll* modası pek revaçtaydı. Ablamla bu çılgın dansın adımlarını evde öğrenebilmek için radyoyu açar, *rock and roll* ezgileriyle bedenimizi sağa sola hareket ettirmeyi denerdik. Kendimizi kaptırmanın en doruk noktasında, nasılsa dedem iri cüssesiyle oturma odasında belirir, ağır adımlarla radyoya doğru yürür, hiçbir şey söylemeden “tık” diye radyoyu susturma düğmesini çeviriverirdi. Heykelleşmiş, âdeta donmuş şekilde öylece kalakalır, sessizce bakardık ona... Kaşları öylesine

çatıktı ki, direnmeye, tartışmaya fırsat bile bulamaz, küs küs odamıza dönerdik.

Güldüğü, hele hele sesli güldüğü çok nadirdi. İri cüssesiyle, oldukça kalantör görünümlü, fazla konuşmayan, sadece varlığıyla yerini dolduran biriydi. Ne fazla sevindiğini bilirdim, ne de çok üzüldüğünü... Değişmeyen o demirbaş çehresiyle yaşamımızın çok önemli bir parçasıydı. Çocukların ve torunların maskaralıklarına herkes kahkahayla gülerken, o gülümsemesini bile oldukça ölçülü kullanır, yaşanan neşe ve coşkuya iyice mesafe koyarak katılmaya özen gösterirdi. Bu onun "beyefendi" olma tarzıydı. Sanırım bir kere onun da kendini kaptırıp gülmeye başladığına tanık olmuştum. Şaşkınlıkla duralayıp ona bakakalmış olmuyum ki, hemen kendini toparlayıp mutad çehresini takınıvermişti yine...

Böylelikle bir otorite ve üstünlük konumu edinmiş, fazla tartışmaya mahal vermeden olayları kontrol altına alabilmişti; ama kendisinin de o maskenin içinde hapsolmuş olduğunu ancak yıllar sonra anlayabildim.

Kızmak, Aslında Önemsemektir

Kızgınlık, özellikle önemsediğimiz, önemli bulduğumuz ilişki veya olaylarda oldukça güçlü yaşanır. Önemsemediğimiz, ilgi duymadığımız kişi veya olaylara kızmamız oldukça enderdir. Örneğin, çocuğumun aile değerlerine çok aykırı davranması, mesela kaba davranıp küfür etmesi beni çok kızdırır, ancak aynı davranışı komşumun çocuğu yaparsa, belki üzülrüm ama aynı yoğunlukta kızmam. Bu gibi durumlarda yaşanabilen kızgınlık çok daha hafif, daha uçucudur.

Kızgınlık duygusunun yoğunluğu ve verdiği acı, bu duyguyu yaratan kişiye veya duruma verdiğimiz önemle doğrudan orantılıdır.

Bu tanım aslında kızgın kişinin davranışlarıyla çelişkili görünebilir. Gerçekten de çok kızdığımız zaman, kızdığımız kişiyi önemsemez gibi davranır, o âdeta yokmuş gibi, uzak ve kayıtsız görürüz. Sanki o insan bizim için artık önemini yitirmiş gibi davranırız, öyle hissettiğimizi de düşünürüz.

Bu uzak, mesafeli, aldırılmaz ve önemsemez tutum gerçekte bir bedensel, davranışsal kızgınlık belirtisidir. Özellikle yakın ve önemli ilişkilerde, uzaklık ve umursamazlık karşı tarafa acı vereceğinden, bu bir nevi “psikolojik dayak”tır⁶. Özellikle çocuklarıyla ilişkilerinde ebeveynlerin sık kullandığı bu tavır, çocuklar tarafından *gerçekten* önemsenilmediği şeklinde algılanır ve bu onlara acı verir.

Oysa, kızmak aslında önemsemektir.

Kızgınlıkta İlişkiyi Kaybetme Korkusu

Kızgınlık uzaklık ve mesafe koyma isteği getirir. Yakın ilişkilerimizi çoğunlukla fazla sorgulamadan, mesafe alıp incelemeden yaşayıp gideriz. Taa ki bir olay, bir davranış veya bir söz bizi kızdıranaya kadar. Bizi kızdıran, yanımızda gördüğümüz kişiyi, kızdığımızda aniden karşımıza alırız. Ona mesafe alarak bakmaya, onu sorgulamaya, olumsuz taraflarını daha çok görmeye, incelemeye meylederiz. Kızgınlık âdeta olumsuz gözlüklerini takıvermiştir beynimize...

Özellikle o kişi bizim için çok önem taşıyan biriye, kızgınlık fazlasıyla acı yaşatır. Bazen özellikle kızgınlığımız çok yoğun olduğunda, kızdığımız kişiyi görmek bile istemeyiz. Ondan ve olaydan uzaklaşmak, acı duymamak, hatırlamamak için onu görmemeye, onunla aramıza mesafe koymaya çalışırız. Kavga çıktığında içimizden çekip gitmek, her şeyi bırakmak, terk etmek gelir. Bu tür duygular, kızgınlık ve çatışmalar sırasında sık yaşanan doğal duygulardır.

Ancak, bu tutumumuzla ilişkiyi âdeta kaybediyor hissine kapılırız. Birlikte yaşadığımız, yaşamımızın önemli bir parçası olan bir insanı görmek istememek, aramamak, ondan uzak durmak, o insanla varolan yoğun ilişkiyi de bir anlamda kaybetmek, yitirmek demektir. Kızmak, mesafe koymak, olumsuz tarafları daha çok görmeye başlamak, sorgulamak, bu ilişkiden belki de vazgeçmek anlamına gelebilir.

Ayrıca, kavga edip kızgınlık dile getirilirse, karşı tarafın kırıl-

cağı, kızıp uzaklaşacağı, ilişkiyi kesmek isteyeceği kaygısı yaşanır. Çoğumuz, önemsedüğümüz ilişkiyi kaybetmemek uğruna kızgınlığımızı dile getirmemeyi, susmayı, sineye çekmeyi yeğleriz. Temel kaygı ilişkiyi kaybetmemek, ilişkide olduğumuz insanı yitirmektir.

Dolayısıyla, kızgınlık duygusu kayıp kaygısıyla beraber yaşanır. Bu nedenle de kızgınlık ya ifade edilmez, sineye çekilir veya bastırılır. Ancak ifade edilmeyen veya bastırılan kızgınlık enerjisi farklı şekillerde ortaya çıkar ve haliyle de ilişkiye yansır.

Önemli olan, kızmak, kızgınlığını duyurmak, ancak buna rağmen iletişime devam etmek, ilişkide kalmayı bilmek ve iletişimi koparmamaktır. Nelerin bizi kızdırdığını dile getirmek, duygularını açıklamak, ancak karşı tarafı da duymayı bilmek, yani kızgınlığımızı za rağmen mutlaka iletişimde ve ilişkide kalmayı öğrenmektir.

Engellenmişlik Duygusu ve Kızgınlık

Kızgınlığı yaratan en önemli nedenlerden biri de engellenme duygusudur. Bir şey yaptığımız veya yapmaya hazırlandığımızda karşı koyulmak, durdurulmak, engellenmek, anında kızgınlık duygusunu tahrik eder.⁷ Engellenmişlik duygusu, gerek o anda yapmak istediklerimiz, gerekse genel olarak, yaşamda yapmak istediklerimiz ve bunların sınırlanması, engellenmesiyle yakından ilintilidir.

Günlük yaşam görevleriyle zamanının elinden kaydığını ve amaçladıklarını, istediklerini gerçekleştiremediğini hisseden kişiler, içten içe duydukları engellenmişliği ve bundan kaynaklanan ince ve sinsi bir öfkeyi sürekli olarak yaşamlarına yansıtırlar. Bu duygularına da bir türlü ad koyamazlar.

Oldukça bedbin ve çökkündü... Oysa, normal zamanda, cazip, uyanık, aktif bir kadın olmalıydı... Giyinişi, hareketleri, tavır, hareketli bir yaşam, iş hayatı deneyimleri yansıtmaktaydı... Gerçekten de uzun süre bir reklam ajansında çalışmıştı. Sorumlu bir mevkii, ilginç bir işi olmuştu uzun süre... Ancak geçen yıl, ço-

cuk sahibi olmaya karar vermişlerdi eşiyle. 30 yaşına varmadan da bunu gerçekleştirmek istemişti... ve işte beş aydır anneydi... İstedigine kavuşmuş, amacına ulaşmıştı... Yuveya gönderene kadar çocuğuna kendisi bakmaya kararlıydı. İşinden ayrılmış, sadece ev yaşamına yönelmişti birkaç aydır...

Aslında mutlu olması, kendini mutlu hissetmesi gerekirdi... Emeline ulaşmış, güzel, sıhhatli bir kız annesi olmuştu... Oysa kendini asabi ve hırçın hissetmekteydi... Nedenini anlayamadığı bir asabiyet ve öfke yaşıyordu. Eşiyle önemli bir sorunu yoktu... Yalçın anlayışlı ve şefkatli davranıyor, çocuğun bakımına elinden geldiğince katılıyordu... Buna rağmen kızgındı Ebru... Her şeyi gözüne batıyor, her şeye söyleniyordu Yalçın'ın... Böyle davranmaktan oldukça tedirgin, sıkındı, ama elinde değildi işte... Yalçın TV seyretse içerleyip kızıyor, gazeteye bir göz atsa, içinden gazeteyi parçalamak geliyordu... Aslında bu kadar hiddetli olmak istemiyordu ama, nedenini anlayamadığı bir hırçınlık, bir öfke çöreklenmişti içine...

Bu durumunun Yalçın'ın yaptıkları veya yapmadıklarıyla gerçekten ilişkisi var mıydı? Eskiden de böyle davranır mıydı? Eskiden ilişkileri nasıldı? Acaba neler değişmişti? Yooo, hayır, eskiden ilişkileri böyle değildi. İkisi de işten eve gelir, akşam yemeğini birlikte hazırlar veya birlikte bir yerlere giderlerdi. Peki şimdi ne değişmişti? Şimdi Yalçın eve geliyor, hazır bir yemek, hazır bir bebek buluyordu. Akşamları pek bir yere çıkamıyorlardı. Acaba Ebru, Yalçın'ın yaşamında, kendininkine kıyasla, fazla bir şeyin değişmemiş olduğuna mı gıpta ediyordu. Evet, tabii ki öyleydi. Birlikte çocuk sahibi olmuşlardı ama, hayatı değişen, sevdiği işten ayrılan, istediklerini yapamayan yine de Ebru'ydü... Ebru alışmış olduğu daha özgür yaşamını, iş üretkenliğini, iş yaşamının aktif ortamını, iş arkadaşlarını özlüyordu. Engellenmişlik yaşamaktaydı Ebru, yaşadığı bu engellenmişlik duygusu da günlük yaşamında onu hırçın, asabi, hiddetli yapıyordu ister istemez...

Ebru ne yaptı? Ebru şimdiki yaşamını yeni baştan gözden geçirdi. Günlük yaşamına kendini de tatmin edecek neler ekleyebilirdi? Sadece anne ve eş olmaktan öte, ne gibi faaliyetler ona yaşam keyfi verebilirdi. Çocuğunun yuva yaşına kadar evinin dışın-

da çalışmamak, acaba Ebru'nun mizacı için gerçekçi bir karar mıydı? Onun için önemli olan, en çok engellenmişlik yaşadığı neydi? Üretkenlik mi? İşinden elde ettiği maddi gelir mi? İşinin getirdiği kimlik ve statü mü? İşindeki sosyal ortam mı? Ebru bunları gözden geçirerek yaşamına yeni pencereler açtı, farklı bir yön verdi.

Engellenmişlik duygusu, farkında olmadan bizi kızgınlığa götüren gizli, belirsiz, ismi konmamış, sinsî bir duygudur.

Anında Tatmin İsteği ve Öfke Krizleri

Özellikle çocuklarda, engellenmişlik duygusunun çabucak kızgınlığa dönüştüğüne sık tanık oluruz. Oyuncağı elinden alınan, oyununa dalmışken çağırılan, yapmak, elde etmek istediği engellenen çocuklar anında kızar, saldırganlaşır, bağırmaya başlar, ağlayıp tepinirler. Çocuğun bu tepkilerine genelde iki türde yanıt verir anne/babalar: ya ağlamasını durdurmak, susturmak amacıyla "peki, peki" deyip isteğini yerine getirmek, talep ettiğini alıvermek, kızdıran kararlarından "aman, peki, boşver" deyip vazgeçmek; veya davranışlarında kararlı ve tutarlı olup "hayır" demek, açıklamada bulunmak, çocuğun bu konudaki üzüntüsünü de duymak ve kabul etmek.

Oysa, genelde yapılan yanlışların en önemlisi, çocuğa başta "hayır" deyip, bir süre ağlatıp bağırttıktan sonra pes edip, susması için yine de sonuçta çocuğun isteğini yerine getirmektir. Şöyle ki, önce "hayır, hayır, hayır" deyip, çocuk bir süre tepindikten sonra "peki, tamam, oldu!" demek!... Böylelikle çocuğun aldığı mesaj, "eğer çok bağıırırsan, istediğini elde edersin" ilkesidir.

Günümüzde "iyi anne/babalık", çocukların her isteğini anında yerine getirmek, hatta çocuk talep dahi etmeden vermek, acıkmadan yedirmek, düşmeden kaldırmak; hata yapmadan önlem almak veya hatayı hemen onarmakla karıştırılmaktadır. Elde etmek istediğini hiç beklemeden, fazla özlemeden, elde etmek için bir gayret göstermeden anında edinebilen çocuk, güçlü bir benlik, olgun bir

kimlik geliştiremez. Güçlü bir benlik, ancak isteklerini, dürtülerini ehliileştirmek ve eğitmekle oluşur.

Toplumumuzda oldukça sık tekrarlanan bu sağlıklı terbiye yöntemi sonucu, bu tür sistemlerde yetiştirilen çocuklar, yetişkin yaşa geldiklerinde, istekleri anında tatmin edilmediğinde, alıştıkları şekilde kızgınlık, bağırıp çağırma ve öfke krizleri geçirirler. Yetişkin yaşla birlikte ulaştıkları kaba gücün de yardımıyla, bu “çocuk kişilikli” kimselerin terbiye edilmemiş öfkeleri kolaylıkla sözel ve fiziksel saldırganlığa dönüşür. Şiddetli boyutlara ulaşabilen bu tür öfke krizleri, bu “olgunlaşmamış” kişilerle yaşamı paylaşanlara son derece zor, tüketici ve zamanla tehlikeli olabilecek anlar yaşattır.

Erken yaşta evlenmişti. Ailesi, Bora’yla birlikteliğine ve sonra da evliliğine varlıklı bir ailenin oğlu olduğu için hiç karşı çıkmamıştı. Aksine, sözlü oldukları dönemde Bora’nın âlicenaplığı, sık ve pahalı hediyeleri, gittikleri lüks ortamlar Demet kadar ailesinin de gözlerini kamaştırmıştı. Masallardaki gibi bir düğünle evlenmişler, oldukça zengin ve süslü bir eve yerleşmişlerdi.

Ve şimdi de dokuz aylık bir oğulları vardı. Her şey yazıldığı, çizildiği gibi gerçekleşmemiş miydi? Dengi dengine bir evlilik yapmış, birçok kişinin rüyalarını süsleyebilecek bir yaşam standardına genç yaşta ulaşmış, bir eli yağda bir eli balda yaşamaktaydı işte... Peki neydi bu mutsuzluk? Ya gözlerinin altındaki mor halkalar neydi? Omuzlarının düşüklüğü, çökkünlüğü ya da erken umutsuzluğu nereden kaynaklanıyordu? Henüz 22 yaşında olmasına rağmen üzerinden hayatın tankı geçmişti âdetâ...

Evinin kadınıydı oysa. Eşine, çocuğuna bakıyor, evin tüm gereksinimlerini sağlıyor, düzgün bir yaşam ortamını gerçekleştirerek için elinden geleni esirgemiyordu. Ev işlerinde sürekli yardımcısı, kendisi olmadığında çocuğa bakabilecek dadısı bile vardı. Evinin, çocuğunun dışında başka faaliyetlere gereksinim duymuyordu. Tüm isteği evinin kadını olmak, kocasıyla mutlu bir yaşam paylaşmaktı. Oysa Bora ortalıkta yoktu!

Bora eve dilediği saatte geliyor, akşamın geç vakitlerine kadar

dostlarıyla gönül eğliyor, hesap sorulmasından hiç hoşlanmıyordu. Eve geldiği zamanlardaysa kesintisiz ve mükemmel bir hizmet bekliyordu Bora. Her şey, en küçük bir ayrıntı dahi öfke krizleri geçirmesine neden olabiliyordu... Eve gelmeden arabadan telefon eder, sofrasının hazır olmasını buyururdu. En küçük ayrıntısına kadar her şey Bora'nın aldığı, istediği şekilde yerine getirilirdi. Bora gelmeden tüm evi bir telaş kaplardı. Hizmetçiler oraya buraya koşuşur, Demet'in içini tanımlanması zor bir sıkıntı kaplardı. Her şey, ama her şey Bora'nın kızabilmesi için bir neden olabilirdi. Ekmeğin fazla kızarmış olması, TV seyredirken çocuğun ağlaması, istediği gömleği yerinde bulamaması, telefona hemen cevap verilmemesi, vb. Bir keresinde çorbasının kâfi derecede sıcak olmadığına öfkelenerek, sofraya örtüsünü hırsıyla çekmiş, tüm tabakları yerlere savurmuştu. İstedikleri istediği gibi ve istediği anda gerçekleşmediğinde tepkisi korkunç oluyordu. Bora'nın geldiği saatler giderek korku ve stres yaşanan zamanlara dönüşmüştü. Bir iki kez konuşmaya, direnmeye çalışmış, ancak bu Bora'nın daha çok kızmasına, öfkesini daha şiddetle göstermesine, hatta fiziksel saldırısına neden olmuştu. İyice sinmişti Demet...

Varlığının ve olanaklarının yardımıyla Bora istediklerini anında elde etmeyi erken yaşta ve kolaylıkla öğrenmişti. Beklemeye ve bekletilmeye hiç tahammülü yoktu. Her istediğini anında ve kolaylıkla elde edebiliyor, varlığının gücüyle çevresine kolayca hükmedebiliyordu. Bu duruma öylesine alışmıştı ki, istedikleri anında olmadığında sinirlenmeyi, kızıp bağırmayı en doğal hakkı olarak erken yaştan benimsemişti... Büyüdükçe çevresi ve daha sonra da Demet aynı sistemi devam ettirmiş, "gak" dese et, "guk" dese su vermeyi, sevginin ve "erkek" hissettirmenin bir göstergesi olarak sunmuşlardı ona. İstedikleri yerine getirilmediğinde âdeta sevilmiyor, ilgi duyulmuyor, "erkek" olarak sayılmıyor gibi hissediyordu Bora. Söyledikleri harfiyen yapılmadığında sanki önemsenmiyormuş gibi geliyordu ona. Saygı ve sevgiyi bu tür somut göstergelerle elde etmeyi öğrenmişti.

Bora'nın yaşama ve kendine güveni, bu sistemin aksamadan yürümesi üzerine yapılanmıştı. Alışmış olduğu sistemin en kü-

çük ayrıntısı aksasa rahatsız olmayı öğrenmiş, söylenmeyi en doğal hakkı olarak benimsemişti. Aile kültürü bir erkeğin böyle davranması gerektiğini örnekliyordu zaten. Gücünü, saygınlığını, özellikle “erkeklik” gücünü çevresindekilere hükmederek, onları kendine hizmet ettirerek elde etmeyi öğrenmişti. Hizmet aksadığında âdeta saygınlığından, “erkekliğinden” kaybediyormuş gibiydi. Sanki “erkekliği”, kişiliği önemsenmiyor, gücünden kaybediyormuş gibi geliyordu ona. Böylelikle gücünü kanıtlamak için bağırıp çağırıyor, kaba kuvvete başvuruyordu. Hiç değilse sesi ve kaba gücü sayesinde istediklerini yaptırıyor, korkutarak da olsa kendini saydırıyordu. Bu şekilde yaşayarak kendini ne derece başkalarına bağımlı kıldığının, mutluluğunu, saygınlığını ve özgüvenini ne derece başkalarına teslim ettiğinin farkında bile değildi.

Kültürümüz istemeyi, açıkça talepte bulunmayı ve istediği gerçekleşmediğinde kızgınlığını tepkisel olarak göstermeyi tercihen erkeklere mahsus bir davranış olarak kabul etmiştir. Eve gelince sofrası hazır olmayan, içkisi, yemeği, ev hizmetleri beklediği, alıştığı gibi yapılmayan erkek, anında kızıp bağırma, söylenme, sövüp sayma “hakkını” kültürel olarak öğrenmiştir.

Temelde bu bir engellenmişlik duygusudur. Ancak *ataerkil aile düzeni*, erkeğin isteklerini bekletmeden, anında tatmin etmek üzere kurgulanmış olduğundan, eşler, anneler, evin kızları ve geleceğin kadınları, babaların, oğulların, kocaların tüm isteklerini söylemelerine, dile dökmelerine veya beklemelerine fırsat bile vermeden anında yerine getirmeye özenle eğitilir ve koşuturlurlar.

Bu tür bir sistemde yetişmiş erkeklerin özgüvenleri ve benlikleri yeterince gelişemez. İsteklerinin anında ve fazla bekletilmeden yerine getirilmesini doğal hakkı olarak algılayan erkek, yetişkin yaşamında bunu elde edemediğinde, kendini reddedilmiş, küçük düşürülmüş, âdeta gücü ve saygınlığı, “erkekliği” elinden alınmış gibi hisseder. Bu da haksız ve kontrol dışı öfke patlamalarına, saldırgan ve yaralayıcı davranışlara yol açabilir.

Çevresindekiler için son derece ürkütücü ve yaralayıcı olan bu tür davranışlar, aslında erkek için de üzücü bir durumdur. Dav-a-

nışının sonuçları ona pahalıya patlar. Kontrolsüz öfke gösterileri ve sözel veya fiziksel saldırganlığı sonucu, yakınlarının kendisine karşı açık veya gizli tepki duymasına, kendisinden korkmasına, uzak durmasına yol açar. Çevresindekilerin kırgınlığını, tepkisini ve kızgınlığını, söylenmese de hissetmektedir. Bu da onu yalnız, sevilmemiş, ihtiyacı olduğundaysa reddedilmiş hissetirir. Ayrıca kontrolsüzlük nedeniyle davranışlarından sonradan utanması, pişmanlık duyması da söz konusudur. Kontrolsüzlük, kişide güçsüzlük duygusu ve özgüven eksikliği yaratır. Güçsüzlüğünü örtmek için kaba güç kullandığındaysa artık kısırdöngüye girmiştir.

Kızgınlık ve Öfke

Genelde öfkenin kızgınlıkla karıştırılması, kızgınlığın yanlış algılanmasına neden olur. Bastırılmış kızgınlıkların öfke patlamasına dönüşen ürkütücü ve utandırıcı çehresi, çoğunlukla, öfkenin doğal kızgınlıkla aynı kefeye konmasına yol açar. Bu algı hatası sonucu, doğal kızgınlık da bastırılır, bastırılma sonucunda öfkeye dönüşür. Böylelikle kısırdöngü başlatılmıştır.

Oysa kızgınlığı öfkeden ayırt etmek gerekir. Öfke, kızgınlığın çok daha yoğunlaşarak birikmiş şekli, yoğun ve kontrolsüz tepkisidir. Kızgınlık ruhumuza acı veren bir durumun sinyali ise, öfke, dile getirilmemiş veya getirilse de duyulmamış, anlaşılmamış, kabul görmemiş kızgınlıkların toplu halde yaşanması veya ortaya dökülmesidir.

Dilimizde “keskin sirke küpüne zarar”, “öfkeyle kalkan zararlar oturur” sözleri boş yere üretilmemiştir. Uzun süredir birikmiş kızgınlık ve kırgınlıkların kontrolsüz bir şekilde ortaya dökülmesi insanı ve ilişkilerini son derece zedelediği ve zarara soktuğu gibi, öfkelenen kişi de düşmüş olduğu kontrolsüzlüğe şaşırır, ürker ve halinden utanabilir.

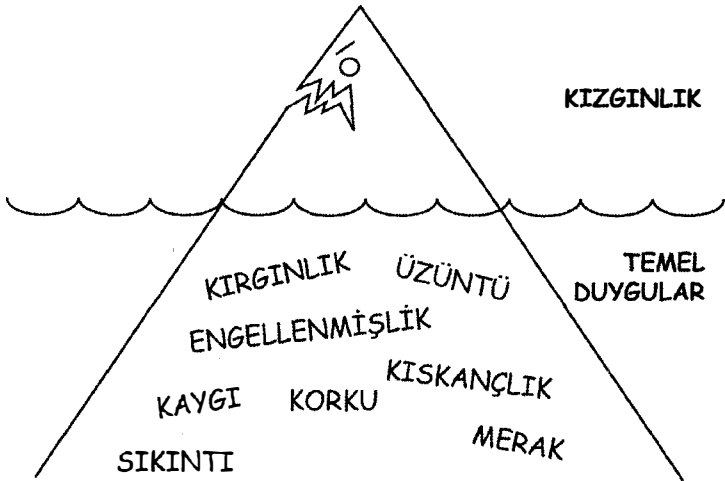
Öfkeyle girilen bazı davranışlar, dönüşü olmayan, zararlı saldırganlıklara yol açabilir. Öfkeyle alınan bazı insiyaki kararlarsa, insanı sonradan çok pişman olabileceği durumlara sürükleyebilir.

Günlük kızgınlıkların fazla biriktirilmeden açıklanması, daha ileride oluşabilecek öfke patlamalarını büyük ölçüde engeller.

“Kızgınlık İkincil Bir Duygudur”

Thomas Gordon⁸ kızgınlığın ikincil bir duygu olduğunu söyler. Gordon’a göre kırılma, alınma, anlaşılmama, reddedilme, merak etme, kıskanma gibi acı veren temel duygular dile getirilemeyip açıklanamayınca donar, buzlaşır ve birer buzdağına dönüşür. Buzdağlarının su yüzeyinde görülen ve tehlikeli olup gemileri batıran uç yüzeylerini Gordon, kızgınlığın açıkça görülen ifadesine benzer. Buzdağının esas hacminin en büyük bölümünü oluşturan ve su altında kalan, dıştan görülmeyen kısımıysa, gerçekte yaşanmakta olan temel duygulardır.

Gordon’a göre çatışmalarımızda, buzdağlarının sadece görülen uç noktalarıyla hareket eder, ya buzdağı gibi soğuk, mesafeli durur veya buzdağı gibi tehlikeli şekilde yıkıcı, kırıcı oluruz. Oysa, su altında kalmış temel duygulardan (kırgınlık, merak, kaygı, utanma, kıskançlık, vb.) hareket etmek ve bu duyguları ifade etmek kişiyi anlaşılır, duyulur hale getirebilir.



Nereden kaynaklandığını kestiremediği bir soğukluk belirmişti aralarında. Seda sürekli gözlerini ondan kaçırıyor, asgari konuşma ve asgari temasla yetiniyordu bir süredir. "Neyin var? Bir şey mi oldu?" diye sormuştu bir iki kez... Seda belirsiz ve kaçamak yanıtlar vermiş, soğuk ve mesafeli tavrından vazgeçmemişti. Son günlerdeyse sinirli çıkışlar ve terslemeler de başgöstermişti. Faruk ne olup bittiğini anlamaya, alttan almaya çalışıyor, kendince yaklaşım kurma teşebbüslerinde bulunuyordu. Ama nafile! Seda'nın kafasının bozuk ve meşgul olduğu besbelliydi.

Genelde pek açığa da vurmazdı duygularını. Yüzünden, hâlinde, tavrından kestirirdi Faruk. Eski neşesinin olmaması, sürekli kendini meşgul edip özellikle akşamları birlikte TV seyretmeye oturmaması, eskiden gündüz birkaç kez işten ararken, artık sadece bir şey sormak için telefon etmesi oldukça anlamlıydı. Faruk ne yapacağını, Seda'ya nasıl yaklaşacağını pek kestiremiyor-du açıkçası...

Pazar gününü genelde yaptıkları gibi Oya ve Tanju'yla geçirmeye karar verdiler... Oya ve Tanju, sık sık görüştükleri üniversite arkadaşlarıydı... Okul yıllarından beri hemen her gün konuşur, birlikte sinemaya gider, hoşça vakit geçirirlerdi. Bir aydan beri Oya bir TV kanalında önemli bir pozisyona getirilmişti. Her zamanki neşesi ve nüktedanlığıyla TV'nin tüm iç dünyasını, önemli kişilerini, dinamizmini heyecanla aktarıyordu onlara... Çok eğleniyorlardı. Bu haftasonunun da TV maceraları ve dedikodularını Oya'dan duymayı merakla bekliyordu Faruk.

Sokağa çıkmaya yakın giyindi, hazırlandı, Seda'nın hazırlanmasını beklerken TV'nin karşısına geçti. 20 dakika geçmişti ama Seda'dan hâlâ ses yoktu... Bir iki kez seslendiyse de cevap alamadı. Kalktı, yatak odasına yöneldi. Seda uzanmış yatıyordu. "N'oldu?" dedi şaşkınlıkla, "hani gidiyorduk?" "Sen git," dedi Seda, "benim keyfim yok." "Olur mu yahu? Şimdi mi hatırladın keyfin olmadığını? Oya'lar bekliyor..." diyecek oldu... "Tabii," diye patladı aniden Seda... "bekliyor, sen de koş koş git o zaman..." Durakladı Faruk, anlayamadığı, kestiremediği bir anlam vardı Seda'nın sözlerinde. "Ama karıcığım..." diye söze girecek oldu... "Git diyorum," diye haykırdı Seda, "git, koş işte!" Durala-

di Faruk, orada öylece kalakaldı... ne yapacağını kestiremiyor-du... "Ama sensiz gitmek istemiyorum..." diyecek oldu. "Hadi canım sende, yalancı!" diye bağırdı Seda ağlayarak... "Kimmiş gitmek istemeyen??! Bana mı yutturacaksın Faruk? Görmüyor muyum zannediyorsun? Kimseyle eğlenmediğin kadar eğleniyor-sun onunla... Ağzının içine düşeceksin neredeyse!" "Anlama-dım," dedi Faruk, "kimin ağzının içine düşeceğim?" Seda şiddetle yerinden fırladı, Faruk hiç bu kadar kızgın ve kontrolsüz görme-mişti onu... "Sen beni gerzek veya aptal mı zannediyorsun?" diye haykırdı... "Hiçbir şeyi görmüyorum, anlamıyorum mu sanıyor-sun?" Hıçkırığa hıçkırığa ağlıyordu. Faruk yaklaştı, omuzlarından sar-ılmaya çalıştı. İtti Seda. "Bırak beni pis yalancı! Hilekâr!! Git! İste-miyorum, git! Hadi ona git!" Sarsıla sarsıla ağlıyordu bu kez.

Faruk odadan çıktı, telefon edip Oya'lara gelemeyeceklerini bildirdi. Oturdu, Seda'nın ağlamasını, hüznünün boşalmasını bekledi. Sakinleştiğinde konuşabildiler. Demek Seda uzun süre-dir Oya'yla Faruk arasında bir çekimin, ilişkinin varolduğunu sa-nıyordu. Oya' nın iş heyecanına, anlattığı olaylara ve nüktedanlı-ğına Faruk'un ilgisini, zihninde uzun zaman kurgulamış, zihninde kendince kurduğu senaryolara da iyice inanmıştı...

Aslında buna benzer durumları hepimiz bir şekilde yaşarız. Tanık olduğumuz olayları kafamızda yorumlar, kendimizce se-naryolar kurar, kurduğumuz senaryolara inanır ve kırılır, mesafe koyar veya kızar kavga ederiz. Ancak Seda'yla Faruk'un duru-munda, Seda'nın temel duygusu olan kıskançlık kızgınlığa, kız-gınlığı da zamanla öfkeye dönüşmüştü.

Seda'nın temeldeki duygusu kıskançlıktı. Dışarıdan görülen soğuk, mesafeli çehresiye, Seda'nın oluşturduğu buzdağının zir-vesiydi. Buzdağının altında yatan temel duyguları kıskançlıktan başka, Faruk tarafından sevilmememe, istenmememe, reddedilmişlik, ayrıca da arkadaşı Oya'ya karşı duymakta olduğu kıskançlıktan dolayı da bir nevi utanç, belki de suçluluk, eziklik duygusuydu.

Seda ilişkisini buzdağının zirvesinden başlatmıştı. Oysa temel duygularından hareket edip onları açıklayabilseydi, belki de iliş-kileri kavgaya dönüşmeden açıklığa kavuşacak, boş yere yaşadığı acıyı önleyecekti...

“Öfke Dansı”

Harriet Goldhor Lerner, “Öfke Dansı”⁹ adını verdiği çok önemli eserinde, kızgınlık yaşanan ilişkileri, çiftlerin sürekli tekrarlamakta olduğu bir dansa benzettir. Lerner’e göre, ilişkilerinde sürekli kızgınlık ve çatışma yaşayan çiftler, tekrar adımları içeren bir dansı sürekli, döne döne yapar dururlar. Örneğin, iki sağ, bir sol adım içeren bir dans gibi, çiftin biri kızıp bir şey söylediğinde, bu birinci sağ adım ise, çiftin diğeri, genelde alışık olduğu tarzda bir cevap verecek veya savunma yapacak, bu da onun birinci sağ adımı olacaktır. Buna karşılık veren eş, ikinci sağ adımı atacak ve böylece devam edegelen ve sürekli döne döne tekrar eden çatışmalar, bu çiftin kavgı ve ilişki tarzına dönüşecektir.

32 yıllık bir evlilikleri vardı. Çocuklar evlenip gitmiş, ikisi başbaşa evde kalmışlardı. Yaşar Bey yedek parça ticaretini sürdürmekte, Güler Hanım da günün belirli saatlerinde işe gidip muhasebeye el atmaktaydı... Günlük yaşamlarında pek fazla renk ve hareket yoktu. Akşamları evde TV seyrediyor, fazla kimseyle haşır neşir olmuyor, yaşları gereği fazla yemek de yemiyorlardı. Ancak, Güler Hanım, her akşam, bir buçuk saati aşkın bir süre, mutfakta bulaşıkları yıkayıp etrafı temizliyordu. En sık ve en güncel kavgalarından biriydi bu. Zaten çatışmaları hep bulaşık nedeniyle başlıyordu.

Yaşar Bey eşinin yemekten sonra kendisiyle birlikte oturma odasında oturmasını, birlikte TV seyretmelerini arzu ediyordu. “Bulaşıkları bırak, yarın yıkarsın,” fikrini öne sürmüştü... Ancak Güler Hanım bulaşıkları katıyen ertesi güne bırakmak istemiyordu. Bir bulaşık makinesi satın almıştı Yaşar Bey o zaman. Hatta bulaşıkları makineye kendi doldurmayı teklif etmişti. Yooo hayır, Güler Hanım bulaşıkları ille de kendi yıkamak istiyordu. Bulaşık makinesi mutfakta öylece durmaktaydı. Yaşar Bey bu konuda çaresizce çözümler aramış: “Peki, sen otur, bulaşıkları çabucak ben yıkayayım,” demişti. Onu da kabul etmemişti Güler Hanım.

Güler Hanım, yemekten sonra ortadan yok olup, bulaşık yıkadıkça, Yaşar Bey’in tansiyonu yükseliyor ve alışılmış kavgaları

başlıyordu... Bu onların hemen hemen her akşamki kırgınlık dansıydı. Kırgınlıklarını bu yolla ifade etmeyi ve birbirlerini kızdırarak dile dökmeyi öğrenmişlerdi.

Aslında Güler Hanım, Yaşar Bey'e olan kırgınlıklarını açıklamak, konuşmak yerine, Yaşar Bey'i kızdıran, hatta çileden çıkaran bir yol bulmuştu. Bunu bilinçli yaptığı söylenemezdi. Yaşar Bey ise, Güler Hanım'ın bulaşığına takılıp sinirlendikçe, onu neyin çileden çıkarabildiğini, çok kızdığını açıklamış oluyordu. Doğrudan iletişime girip kırgınlık ve kırgınlıklarını konuşmak yerine, Yaşar Bey'i en çok istediği şeyden mahrum ederek cezalandırmak Güler Hanım'a daha kolay görünüyordu. Dolaylı bir intikam alıyordu kendince... Ancak Yaşar Bey de bulaşığa takıldıkça, Güler Hanım'ın onu kızdırmak için yaptığı davranışı pekiştirmiş olduğunun farkında bile değildi.

Bulaşık onların ilişkisinde bir kırgınlık sembolü, kırgınlık söylemiydi. Böylelikle her ikisi de, birbirlerine olan kırgınlıklarını, bulaşığı bahane ederek söyleyebiliyor, enerjilerini tüketiyor, kavgaya edebiliyorlardı. Bulaşık kavgaları onların öfke dansıydı.

Biz de kavgalarımıza bir göz atarsak, sürekli benzer konuların, aynı sözlerle ve benzer şekillerde tekrarlandığını görebiliriz.

Sağ El Her Şeyi Halledince Sol Ele Ne Kalıyor?

Çiftlerin yakın ilişkisi, iki elimizin ilişkisine benzer. Ellerimizden biri, örneğin sağ elimiz her şeyi halleden, becerikli, tüm elişlerinin üstesinden gelen el olduğu sürece, diğer elimiz, yani sol elimiz acemi, beceriksiz, sakar kalır.

Çiftlerde iş ve sorumluluk bölümleri ellerin işbölümü gibidir. Örneğin toplumumuzda, kadınlar çoğunlukla ev içinde sistemin sağ eli olup tüm işlere koşturur, evin ve çocukların tüm ihtiyaçlarının üstesinden gelirler. Buna karşılık erkekler bu tür işlerde genelde sol el misali davranıp acemi, beceriksiz ve sakar kalırlar. Oysa teknik konularda, para kazanma veya ticarete çoğunlukla erkekler sistemin sağ eli olur, bu kez de kadınlar sol el gibi acemi ve beceriksizdir.

Tüm ikili yakın ilişkilerde bu prensip geçerlidir. Çiftin biri bir konuda becerikli oldukça, diğeri beceriksizleşir veya kendini devreden çıkarır. Araba kullanırken yol bulma konusunda tezcanlılıkla sürekli ortaya atılan bir eş, zamanla diğerin yön bulmada beceriksiz ve âtil kalmasına yardımcı olur.

Yakın ilişkilerde son derece geçerli olan bu girift sistem önemli kızgınlık kaynaklarından biridir. Sağ el durumunda olan kişi, fazlasıyla yorulduğu ve çok sorumluluk aldığı için diğesine içerlemekte, kızmaktadır. Onun da ortaya çıkıp bazı sorumlulukları paylaşmasını istemekte, yapmadıkça veya yapamadıkça da, gidecek daha çok öfkelenmektedir.

Buna karşılık az yapan, sol el durumunda olan kişiye, çok yapanın eleştirilerine ve öfkesine sürekli maruz kalmaktan dolayı içerlemekte, devreye girmek istese de bir şekilde engellendiği, kendine alan bırakılmadığı için de sağ ele kızmaktadır.

Bu konuda pek sık yaşanan çatışmalardan biri de ailede çocukların sorumluluğudur. Genelde bu konuda sistemin sağ eli olmaya aday anneler, sorumluluklarını sonuna kadar götürmeye kararlı ve hazırlıklı olduklarından, babaları kolay kolay devreye sokmazlar. Çocuklar âdeta sadece annelerin sorumluluk alanıdır. Baba eve geldiğinde, sadece annenin tayin ettiği zamanda, annenin tayin ettiği ve onayladığı davranışları göstererek çocuğuyla ilişki kurmak zorunda kalır. Bu da gerek baba gerekse çocuk için çok tedirgin edici ve kısıtlayıcı bir tutumdur. Bu kızdırıcı durumu yaşamamak için baba, farkında olarak veya olmadan, yavaş yavaş devre dışına çıkar. Ama bu kez de devre dışına çıkması anneyi kızdırır ve aralarında bu nedenle sürekli çatışmalar başgösterir.

Aşırı yapan (sağ el) ve az yapan (sol el) sistemi zamanla öfke oluşturan bir sistemdir. Bu sistemin yarattığı kaçınılmaz çatışmalardan kurtulmanın bir yolu, aşırı yapan, sağ el durumunda olan kişinin tüm yaptıklarını gözden geçirmesi, hangilerini yapmasa da sistemde önemli değişiklik olmayacağına karar vermesi ve az yapanın (sol elin) yavaş yavaş devreye girmesine izin vererek kendini devreden çıkarabilmesiyle mümkündür.

Bu durumu, bir kaza sonucu sağ elin kırılmasıyla yaşananlara benzetebiliriz. Sağ eli kırılıp alçıya alınan kişi, ister istemez sol elini kullanır. Devreye giren sol el başta son derece acemi, sakar ve beceriksizce girer işe... Ancak bir süre sonra sol el becerisini gidecek artırarak ve zamanla en az sağ el kadar becerikli duruma gelebilecektir. Az yapanların, yani sol ellerin beceriksizliği; çok yapanların, yani sağ ellerin tezcanlılığı, her şeye hemen atlamaları, her şeyi üstlenmeleriyle çok yakından ilintilidir.

Sol elin beceriksizliğinin temelinde sağ elin aşırı becerikliliğinin, tezcanlılığının, işe fazlasıyla sahip çıkmasının katkısını gözden kaçırmamak gerekir.

Yaşam Tekrarlanan Bir Tiyatro Sahnesidir

Deneyimlerim, tekrarlayan kavgaların genelde aynı mekânlarda başlatıldığını göstermiştir. Günlük yaşamımız âdeta bir tiyatro sahnesidir... Her akşam sahneye aynı oyuncuların çıktığı ve aynı senaryoların bıkmadan tekrarlandığı bir sahne... Yinelenen, süregelen çatışmaların çoğu, genelde aynı mekânlarda gerçekleşir.

Evdeki çatışmalarınız sürekli sofrada mı oluyor? Çocukların yemek yiyip yemediği, nasıl yediği çoğunlukla çatışma başlangıcı oluyor mu? Veya kavgalar her sabah işe gitmeden önce, yatak odasında mı başlıyor? Yoksa akşam eve girdiğimde mi kızıp söylüyorum çoğunlukla? Öfkemi çoğunlukla araba kullanırken mi dile getiriyorum? Öfkemi çıkarmaya çalıştığım, sürekli çatıttığım biri var mı?

Yaşar Bey'le Güler Hanım'ın kavgaları çoğunlukla akşam yemeğinden sonraki bulaşık fasıllarında patlak veriyordu. O gün kırıldığı, gücendiği bir şey olmuşsa, Güler Hanım bunu açıkça dile getirmek yerine, Yaşar Bey'i kızdırabilecek, dolayısıyla sözlü veya sözsüz çatışmalarını başlatabilecek adımları farkına varmadan öğrenmişti artık. Bu, fazla düşünmeden, bilinçsizce yapılan bir davranış örüntüsü haline gelmişti onda. Yaşar Bey de hangi adım ve etapta ne yapacağını farkında olmadan öğrenmiş, bellemişti. Bir-

birlerini pekiştiren dansları, onların akşam sahnesinde kızgınlıklarının ve çatışmalarının kaçınılmaz temsilleri olmuştu artık.

Mekân değıştirseler, bu konuyu alıştıkları şekilde konuşamayacak, alıştıkları tarzda çatışamayacaklardı. Hatırlamaları, hatırlamak için düşünmeleri gerekecekti. Oysa, aynı mekânda fazla düşünmeye de gerek yoktu. Akıp gidiyordu sözler ve davranışlar...

Mekânların bizleri, düşünmeden tekrarlanan davranış alışkanlıklarına nasıl davet ettiğinin çoğunlukla bilincinde bile değildir. Çoğu kez kahvemizi içmek için, gazete okumak için, yemek yemek için veya kavgaya etmek için bile aynı köşeyi, aynı koltuğu veya aynı masa arkasını seçtiğimiz acaba farkında mıyız?

Mekânlar, kişilerin davranışlarına otomatiklik, alışkanlık kazandırır, düşünmeden tekrarlanan davranışları kolaylıkla çağırır.

Alışkanlıklar Denetiminde “Otomatik Pilotlu” Yaşam

Yolculuklardan eve dönüşler, kendini alışkanlıkların konforlu ve sorgusuz rahatlığına koyuvermek, ayakların fazla düşünmeden gidilmesi gereken yerlere götürüvermesi, ellerin yapmak istenilenleri kendiliğinden yapıvermesi, fazla kurcalamadan yaşayıp kendini “otomatik pilota” kaptırmak, gerçekten de müthiş gevşetici bir duygudur... Alışkanlıklar, belenmiş davranışlar, ev terliklerini giymiş kadar rahatlatır insanı...

Bu kez Gökova’dan evime döndüğümde, farklı ve pek bilinmedik bir yerde yaşamının getirdiği “düşünerek hareket etmek” tarzımdan hemen vazgeçmek istememiştim. Günlük hayatımı gözden geçirip yeniden yapılandırmak, yapmak istediklerimle istemediklerimin ayırdına varmak, elemek ve seçerek yaşamak istiyordum. Farkındalık oldukça sevdiğim, benimsediğim bir tarzıdır.

Oysa, tüm çabalarıma ve iyi niyetime rağmen, kısa sürede ev/iş/aile üçgeninin içinde, kendimi günlük alışkanlıklarımın “otomatik pilotuna”na kaptırmıştım bile. Ayaklarım beni her gün gittiğim yerlere kendiliğinden taşıyıyor; ellerim, bedenim alı-

şageldiğim hareketleri yapıyor, ağzımdan her zamanki sözcükler dökülüyordu. Beyinden değil, omurilikten (refleksiv) yaşamaya geçmiştim yine...

Bu tür yaşamak ve davranmak oldukça rahatlatıcıdır aslında. Yapacaklarınızı fazla düşünmeden, otomatik olarak yapar, alışkanlıklarınızın sorgusuz ve konforlu koltuğuna yayılıverirsiniz işte...

Sabah belirli saatte kalk, ayakların seni doğru banyoya götürsün, yüzünü her zamanki gibi yıka, dişini fırçala, giyin, çayını iç, koyver adımların seni götürsün, günbegün yaptıklarını harfiyen tekrarla, fazla düşünüp sorgulama, hiçbir değişiklik olmasın! İş yerinde belenmiş davranışlarını tekrar et, farklı şeylerle asla uğraşma! Akşam olduğunda, alışık olduğun saatte işten çık, eve yönel, kapıda ev suratını takın... fazla konuşma, bulaşma, sofraya kurul, yemek bitsin, yerleş koltuğuna, ooohhh! Kahveni üçer kez höpürdet, TV'ye bakadur, sonra da vur kafayı, yat! Bir gün daha geçti işte! Yaşasın!... Ertesi gün yeni baştan, aynen, harfiyen tabii!... Böylesi daha bildik, güvenceli! Hiç değilse rolünü tanıyor, ne yapacağını iyi biliyorsun! Yaşamsa günbegün tekrarlanan bir tiyatro oyununu!

Ancak konforlu alışkanlıklarımız bir süre sonra ilişki ve davranış kireçlenmeleri yaratır. Zararını bildiğimiz, değiştirmek istediğimiz bir davranıştan kurtulmak, kireçlenmiş bir uzvu çalıştırmak kadar acı verir. Bu son derece zorlayıcı, çoğunlukla da baş edilemesi çok güç bir durumdur. Bunu bilmemize rağmen, kurulmuş oyuncaklar misali, fazla kurcalamadan, düşünüp sorgu sual etmeden yaşamayı yine de yeğleriz. Öylesi daha kolaydır! Yeni bir şey öğrenmek, kendini değişime açmak giderek zorlaşıyormuş. Varsın olsun! "Bu yaştan sonra değişime ne gerek var!"

Ve ne yazık ki, bu otomatik yaşam, içinde ne kadar sorunlar, çatışmalar, acılar ve kederler barındırsa da, birçoğumuz bilmedik yollara girip aranmaktan, yenilenmekten, değişmektense, alışılmışta, bildikte kalmayı, acı da verse ömrümüzü bu şekilde törpülemeyi yeğleriz.

Oysa şarkıcı/ozan Georges Moustaki¹⁰ der ki:

*“Yaşamaya
Zaman ayıracağız,
Özgür olmaya
Sevgilim!
Ne proje, ne de alışkanlık,
Şu anı yaşayacağız
sevgilim!...”*

“Mış Gibi” Yaşamak

Çoğunlukla “mış gibi” yaşarız. Birbirimizi seviyor“muş gibi”, hiçbir sorunumuz yok“muş gibi”, yaptığımızdan pek hoşlanıyor“muş gibi”, duy“muş gibi” veya duymak istemediklerimizi duyma“mış gibi” yaparız. Görüşmek istemediğimiz birine sokakta rastlarsak, görme“miş gibi”, birini aramaya üşenmişsek, arayıp da bulama“mış gibi” yaparız. Sırf otorite pozisyonunda olduğumuz için, kız“mış gibi” yapar veya aman kavga çıkmasın, darılmasınlar diye hiç kızma“mış gibi” davranırız.

Gitgide, bu bir yaşam ve bir varoluş biçimi oluverir. Tenimize, yüzümüze yapışır, her kişiye göre artık alıştığımız “mış maskemiz” takıverir, her durum için öğrendiğimiz “mış davranışımızı” hemen giyiverir, öylece sürdürürüz yaşamımızı...

Yeter ki düzen bozulmasın!

KIZGINLIĞI YAPILANDIRAN ETKENLER

Kızgınlığı yapılandıran etkenler, dış etkenler ve kişisel etkenler olmak üzere ikiye ayrılır. Kızgınlığı oluşturan dış etkenler çoğunlukla kültürel etkenlerdir. Ait olduğumuz toplumun değerleri, ailemizin değer ve inanç sistemi neye kızıp neye kızılmayacağını çoğunlukla belirler.

Dış etkenlerin önemli bir kızgınlık belirleyicisi de ailemizin davranış örnekleridir. Aile fertlerinin, anne ve babamızın neye ve

nasıl kızdıkları, bizlerin de ileriki yaşamımızda neye, nasıl kızmamız gerektiğinin kolay vazgeçilemez birer örneğini teşkil eder.

Kızgınlığı oluşturan kişisel etkenlerse özellikle mizacımızdan, yapımızdan kaynaklanır. Kimimiz çabuk parlayan, hemen tepki gösteren bir mizaca sahibizdir, kimimizse tepkisini yavaş hisseden ve ağır gösteren bir yapıdadır.

Yapı ve mizacımızın dışında, kızgınlığımızı oluşturan en önemli etkenlerden biri de iç konuşmalarımızdır. İç konuşmalarımız, kendi kendimize söylediklerimiz, davranış ve tepkilerimizin önemli belirleyicileridir.

KIZGINLIKTA DIŞ ETKENLER

Ayıp Sultan'ın Hükümdarlığı

Toplumumuzda aşılması en güç etiketlerden biri de “ayıp” kavramıdır. “Bunu yapamam... Sonra ne derler? Beni çok ayıplarlar... Rezil olurum! Mahvolurum!...” düşüncesiyle kendimizi kısıtladığımız yüzlerce ihtiyaç ve isteğimiz vardır. Toplum değerleri, birey olarak üzerimize fazlasıyla baskı uygular. Kızının akşam eve geç gelmesine, kızına güvendiği için belki de düşünse kızmayacak olan aile, çevrenin “ne düşüneceğini, ne diyeceğini” göz önüne alarak kızmak zorunda olduğunu hisseder, gereksiz kısıtlamalar getirerek aile içinde acı çatışmalara ve bölünmelere neden olur.

Kültürel olarak sürekli başkalarının gözüyle, özellikle kendi değerlerimiz için değil de, çevre değerleri için yaşamayı âdet ve alışkanlık haline getirmişizdir. Çevrenin davranış kurallarına, değer yargılarına, doğru ve yanlışlarına sorgusuzca katlanır, çoğunlukla da bu davranış veya değerlerin bize uyup uymadığını düşünmeden benimseyiveririz.

Erken yaştan itibaren “ayıp” kavramı günlük davranışlarımızı yönlendiren önemli bir güç odağına dönüşür. Kızmak ayıptır, erkek çocuğun ağlaması ayıptır, kardeşini kıskanmak ayıptır, kavga etmek ayıptır, hata yapmak ayıptır! Böylece küçük yaştan itibaren

Ayıp Sultan Hükümdarlığı'nın sadık ve uyumlu bir vatandaşı oluruz.

Neyin yanlış, neyin doğru olduğuna sadece Ayıp Sultan karar verir. Neyin yapıp nelerin yapılmayacağına da... Keza, nasıl davranacağımıza, ne şekilde düşüneceğimize, hangi duyguları ne zaman yaşayabilip hangilerinin yaşanmaması gerektiğine hep o karar verir. Ayıp Sultan'ın terörü altında kendi düşüncelerimizi hiç araştırmaz, kendi değerlerimizin neler olduğunu veya bu kuralların kendi sistemimiz için geçerli olup olmadığına pek zihin yormaz, verileri hiç karşı gelmeden, sorgusuzca kabul ederiz. Örneğin, kızgınlık hissettiğimiz bir durumda "ayıp olmasın" diye kızmaz, kızılmaması gereken yerde ise, "şimdi kızmazsam beni ayıplarlar," diye kızgınlık davranışları gösteririz. İçinde yetiştirdiğimiz çevrenin değerleri bizim de inanç ve değer sistemlerimizi oluşturur.

Kızgınlık duygusu değer ve inanç sistemimizle oldukça yakından ilintilidir. Değerlerimiz dışına düşen söz ve davranışlara kızar, öfkeleniriz. Bu durumlarda önemli kültürel ve yöresel farklar ortaya çıkar. Örneğin, toplumumuzda büyüklerin önünde sigara içmek veya bacak bacak üstüne atmak bazı ailelerde kızgınlık yaratabilir; buna karşılık bu tür değerlerin geçerli olmadığı farklı bir ortamda aynı davranışlar konu bile olmaz.

Değerler gözden geçirilmeden yaşanan kızgınlıkların çoğu öğrenilmiş kızgınlıklardır. Kızılması gerektiği için kızarız. Oysa, bazen durup olayı düşündüğümüzde pek de kızacak bir şey olmadığı ortaya çıkar.

Kızgınlık özellikle değer ve inanç sistemimizden oluşan bir duygudur. Önemli olan, değerlerimizi sorgulayabilmek, bizim için vazgeçilmez olanları tekrar seçerek muhafaza etmek, bize uymayanları ise farklılaştırabilmek, değer ve inanç sistemimizi toplumsal ölçekten çıkararak kişisel seçimimize göre oluşturabilmektir.

Bunu yapamadığımız sürece, sürekli çevre için yaşar, kendimizi ve ilişkilerimizi sadece rol ve görev düzeyinde tutarız.

Kızgınlıkta Aile Örnekleri

Kızgınlık ifadelerini de, birçok diğer davranış ve tutumumuz gibi, aile içi örneklerden ediniriz. Kızgınlığın sözlü veya sözsüz ifadesi, ifade biçimi ve zamanlaması dahi, ailedeki kişiler (anne, baba, abla, ağabey, vb.) örnek alınarak öğrenilir.

Genelde aile içinde seçtiğimiz örnekler, kendi cinsimizin rol örnekleridir. Kızlar çoğunlukla anneyi, erkeklerse babayı örnek alır. Ancak, zaman zaman da, karşı cinsteki ebeveynde beğendiğimiz bir davranış tarzını kendimize örnek edinebiliriz. Veya tam aksi, kendi cinsel rolümüzde (örneğin: annede) beğenmediğimiz bir davranış tarzını reddeder, tam karşıtı bir davranış edinmeyi yeğleyebiliriz. Bu da örnek üzerine kurulmuş bağımlı bir davranış tarzıdır.

Kendi kızgınlığımı ele aldığım da, “yavaş kızanlar” takımından olduğumu fark etmiştim. Gerçekten de, kızıca kadar epeyce sabrediyor, karşı tarafa “belki yanlış anlamışumdur”, “belki değişir” gibi şanslar tanıyordum. Aslında sonradan farkına vardım ki, karşı tarafa tanıdığım alan, gerçekte kendime tanımakta olduğum alandı. Tanıdığım bir-iki kızgınlık ifadesi olan bağırıp çağırma, tepinme veya suçlamayı tercih etmediğim için, ne yapacağımı bilememekten susup oturuyordum.

Ailemin kızgınlık tarzlarına baktığımdaysa, aynen annemi ve evimin kadınlarını taklit ettiğimi fark ettim. Babam hızlı alevlenip çabuk sönen türdendi. Kızdığı zaman kükrer, yüzü kıpkırmızı olur, gür sesiyle bar bar bağırırdı. Annemse susar, fırtınanın geçmesini sakince beklerdi. Daha sonraları kendince babamı bir şekilde ikna ettiğini anımsıyorum. Annemin kızıp bağıracağı zamanlar, zorlasam da hatırlayamayacağım kadar enderdir.

Annem kızgınlığını beden duruşu, mesafesiyle belirtirdi. Suratından bir şeylerin iyi gitmediğini anlardık. Söylemek istediğini dolaylı olarak dile getirirdi. Zamanını iyi kurar, bekler ve bir punduna getirip söyleyiverirdi. Epeyce becerikliydi bu konuda. Özellikle çok büyük bir ailenin kaçınılmaz günlük çatışmalarını, bir orkestra şefi maharetiyle yönlendirdiğini anımsıyorum. An-

cak çok yorulur, tükenirdi. Tükenmişliğini pek dile getirmez, öylece suskunlaşırdı annem. Her şeyini yüzünden, bedeninden anlardık.

Kızgınlığımı yaşama tarzımı aynen annemden edinmiştim. Ben de kızdıklarımı dolaylı olarak veya yüzüm ve bedenimle göstermeyi öğrenmiştim. Kızgınlıklarımı pek fazla dile getirmiyordum. Oysa benim yaşamımda, bu mesajlarım yeterince kayda geçmiyor, fazla dikkate alınmıyordu. Kızgınlığımla, olduğum yerde kalıveriyordum.

Böylelikle değişmeye, öğrenmiş, edinmiş olduğum davranışlarımı sorgulayıp, kızgınlığımı kendimce tanımlamaya, kendimce ifade etmeye yöneldim. Kızdığım zaman ne duyuyordum? Ne zaman kızıyordum? Beni en çok kızdıran şeyler neydi? Kızdığım zaman ne demek isterdim? Söylemek istediklerimi kendimin de onaylayacağı şekilde nasıl dile getirebilirdim?

Benim için önemli bir öğreti olduğu kadar, önemli bir gelişme de oldu bunlar. Ev içi ilişkim kireçlenmiş alışkanlıklardan, tekrarlanan “vals”lerden kurtuldu. Dolaylı olmadan, daha net ve dürüst bir şekilde, hoşlanmadığım durumun beni ne şekilde etkilediğini anlatmaya başladım.

Kızgınlık konusunu işleyip bu konuda okuma ve çalışmalarımı sürdürdükçe, kendi kızgınlığımı da giderek daha sağlıklı bir şekilde ifade etmeye başlamıştım... Nelerin beni kızdıracığını önceden kestirip sınırlarımı koymayı; yapmak istemediğim şeylere “hayır” diyebilmeyi; çatışma durumlarında özellikle suçlamadan kaçınıp kendimi, kendi duygularımı açıklamayı, olayın üzerimdeki olumsuz etkilerini anlatmayı, kendimi uygar bir şekilde savunmayı iyice bellemiştim artık...

Bir gün, hiç unutmuyorum, oğlum 10 yaşlarındaydı, sabah odamıza gelmiş, eşimin ve benim işe gitmek üzere hazırlanmamıza yarenlik etmek istemişti... Bir okul tatili olmalıydı... Nedenini hatırlayamadığım bir konuda eşimle tartışıyorduk. Aynı fikirde değildik, ses tonumuz da çatışma eğilimliydi... Hafif kıvılcımlı birkaç gitgelden sonra, eşim işe gitmek üzere evden çıktı. Oğlum sessizce bizleri izlemişti.

Odaya döndüğümde, aniden: “Ben büyüyünce senin gibi bir

kızla evleneceğim,” deyiverdi oğlum! Gözleri parlıyordu... Çok şaşırmış, çok da gururlanmışım bu sabah komplimanına... Gülererek sordum: “Öyle mi? Peki neyimi beğeniyorsun?”... Aklımdan geçirdiğim yanıt: “Tatlılığını, yumuşaklığını veya güzel yemek pişirmeni...” türünden bir şeydi... “Senin gibi çatışan bir kız istiyorum!” deyiverdi oğlum. Şaşkınlıktan ağzım açık kalmıştı... Benim gibi çatışan bir kız, ha?! Doğrusu, bu bekleyebileceğim en son cevaptı o gün... En son kompliman da...

Düşündüm... Demek ki, güzel çatışmayı öğrenmişim... Güzel ve efendice çatışmayı!... Gerçekleri çocukların ağzından dinleyin, derler... 10 yaşındaki oğlumun değerlendirmesi benim için, çalışmalarımın en büyük ödülü oldu...

Güldüm... ve hatırladım!... Psikoloji kitabında “Çatışmalar” bölümünü “bu bana göre değil” deyip atlayan ben!... Cinsel rolünün öğretisiyle, çatışmaları, kızgınlığı, kavgayı, karşı koymayı, sadece erkek dünyasına ait bir kavram olarak ben de kabul etmiştim o zamanlar, besbelli...

Bize Ait Olmayan Kızgınlıklar: Giyilen Kızgınlık

Çocukken tanık olduğumuz kavgalar, başkalarına karşı yapılmış haksızlıklar ya da ebeveynlerin çocuklarını yandaş olarak almaya çalışması, bize ait olmayan kızgınlıkları da yüklenmemize neden olur. Özellikle ev içi yaşamda, ebeveynin birine karşı diğerinin yaşadığı kronik kızgınlıkla kronik kavgalar, farkında olmadan örneklediğimiz modelleri oluşturur.

Üç yıllık evlilikten sonra, yaşamının daha da kolaylaşacağını ummuştum. Birlikteliklerinin başlangıcında, Tanju’nun ev dışı eğlenceye düşkünlüğüne ayak uydurmanın yorgunluğu dışında. Bu nedenle çocuk sahibi olmayı dahi ertelemeyi kararlaştırmışlardı.

Yine de Tanju’ya karşı duymakta olduğu sinsi öfkenin önüne geçemiyordu Senem. Zaman zaman ve hele son zamanlarda çoğunlukla Tanju’yu sığ, bencil ve çocuksu buluyordu. Tanıştıklarında çekici bulduğu özellikler şimdi nedense sinirine dokunma-

ya başlamıştı. Hatta, birkaç kez nedensiz yere Tanju'ya çıkıştığını, onu küçük düşürücü sözler sarf ettiğini de itiraf etti kendine.

Bir kere, Tanju alışmış olduğu erkek tipinin neredeyse karşıtıydı. Senem için, erkek varoluşu ağırbaşlı, otoriter, kontrollü, iktidarını ciddiye alan bir güç konumuydu. Yıllarca bir okul müdürü olarak görev yapmış olan babasının sergilediği asık suratlı, disiplinli, ciddiyeti kendine mutlak bir varoluş edinmiş tarzına oldukça karşıt olarak, Tanju çocuksu denebilecek bir coşkuya sahipti. En önemli meselelerde bile komik bir boyut buluverir, meseleyi basitleştirirdi. Eskiden eğlenip, neredeyse hayranlık duyduğu bu özelliğine şimdi neden içerliyordu ki?

Babasının vakur ve mesafeli varoluşu tüm aile fertlerini yıllar boyu baskı altında tutmamış mıydı? Sadece otoritesini korumakla yetinen, çocukları ve karısıyla herhangi bir iletişim kurmayan, evini de okul gibi idare etmek isteyen "Müdür Bey". Yakın çevrelerindeki pek çok kişi gibi, eşi de ona "Müdür Bey" diye hitap ederdi. Annesinin kocasından neden bu kadar çekindiğini yıllar sonra anlamıştı. Müdür Bey eşinin çocuklarla şakalaşmasına, evin dışında gezmesine, komşularla görüşmesine, hele hele fazla gülmesine izin vermez, kaşlarını çatarak memnuniyetsizliğini anında belli ederdi. Gerçi çocuklarına farklı davranırdı. Alıp birkaç kez tiyatroya götürdüğü olmuştu onları. O zamanlar babalarının farklı bir çehresini tanımışlar, onu da sergilenen komikliklere kendini tutamayıp gülerken yakalıvermişlerdi. Ender ama sıcak ve güzel zamanlardı onlar. Ancak eve döner dönmez, Müdür Bey'in kaşları yeniden çatılır, annesinin yüzüneysel bir hüüzün perdesi iniverirdi hemencecik.

Annesinin mutsuzluğunu hep sezinlemişti. Eşine olan kızgınlığını ya kinayeli laflarla belirtir ya da Müdür Bey etrafta olmadığında çocuklarına şikâyet edip dururdu: Ne denli bencil olduğu, sadece kendini düşündüğü, yeterince para vermediği, bir yere götürmediği, sadece işini düşündüğü, hatta başka kadınlara ilgi gösterdiği, vb... Yıllarla annesinin kızgınlığı giderek kabarmış, kinayeli laflar ve şikâyetlerden öte, eşini küçük düşürücü ithamlara dönüşmüştü. Müdür Bey söylenenleri başlangıçta duymazlıktan gelir, ancak annesinin giderek artan tahriklerine eninde so-

nunda kükreyerek yanıt verirdi. Çoğu kez kavgaları dayanılmaz boyutlara erişir, Müdür Bey'in şiddet kullanmasına kadar varırdı. Çocukken bu gibi durumlarda Senem odasına kaçar, yorganının altına sığınarak gözlerini sıkı sıkı kapar, duymamaya, görmemeye gayret ederdi. Genç kızlığında, odasındaki müzik aletini sonuna kadar açarak karşı koymaya çalışmıştı. Ertesi günler, annesinin durumuna tanık olmak daha da zordu. Babasına karşı içinde kabaran öfkeyi zor tutuyordu. Annesiyle özdeşleşip sıkıntısını hafifletmek için ertesi günler eve erken gelir, annesini dinlemeye gayret ederdi. Tükenmez tekrarlardan ne denli sıkılsa da. Çalışmaya başladıktan sonra, Senem akşam eve gelip tüm bunlara maruz kalmamak için işyerinde daha uzun kalmaya gayret gösterdi. Taa ki Tanju'yla tanışana dek. Tanju'yla tanıştığında, coşkusu serin bir kaynak suyu gibi geldi ona.

Senem'le çalışmamız öncelikle ilk ailesinin ilişkileri üzerine odaklaştı. Evdeki tanıklıkları, anne ve babasını izlemekten edindiği evlilik ilişkisi şablonları, anne modeli üzerinde oluşan kadınlık varoluşu gözden geçirildi. Annesiyle ilişkisinde yaşadıkları, duyguları? Mutsuz, kırgın ve kızgın bir annenin kızı olarak kendi yaşamında ne denli mutluluğa izin verdiği? Acaba annesinin mutsuzluğu ve kızgınlığı araya girmese, babasıyla olan ilişkisini daha yakın ve doyumlu yaşayabilir miydi? Babasıyla güzel geçirdikleri birkaç zaman diliminden sonra eve döndüklerinde annesinin yüzüne pek bakamadığını anımsamıştı. Ne de olsa, annesinin yapmak isteyip de yapamadıklarını kendi yapmıştı. Eşiyle hoş vakit geçirmeyi bir türlü gerçekleştirememiş olan annesine bir tür ihanet etmiş gibi hissetmişti o günlerde kendini. Bazen babası televizyon izlerken yanına oturup birlikte izlemeyi arzu ettiğini, ama annesinden çekindiği için yapamadığını da anımsadı. Annesinin kızgınlığını kuşanmış, babasıyla kendine ait bir ilişki kuramamıştı bir türlü.

Senem'le çalışmamız, edinmiş olduğu bu ilişki tarzını Tanju'yla ilişkisinde nasıl tekrar ettiği üzerine odaklaştı. Tanju'ya karşı filizlenmekte olan kızgınlığının ne kadarı gerçekten Tanju'nun davranışlarından kaynaklanmaktaydı? Ne kadarı, ailesinden edinmiş olduğu bir ilişkinin tekrarıydı?

Senem, ilk ailesinden taşıdığı yakın ilişki şablonlarını gözden geçirdi. Kızgınlıklarını gözden geçirdi. Sorgusuzca tekrarladığı davranışlarının farkına varmaya başladı. Tanju'ya karşı kızgınlıklarını, ilk ailesinden taşımış olduğu kızgınlık tarzından ayırmayı öğrendi.

Tüm kızgınlıklarımızın gerçek sebebi her zaman yakın ilişkide olduğumuz kişiler olmayabilir.

Cüzdanını Arayan Sarhoş

Sarhoşun biri, gece yarısı sokak lambasının altında bir şeyler arayıp durmuş yerlerde. Oradan geçmekte olan bir polis, ne aradığını sorunca, sarhoş: "Cüzdanımı kaybettim, onu arıyorum," diye cevap vermiş. Bunun üzerine polis de sarhoşla birlikte aramaya koyulmuş. Uzun süre köşe bucak aramışlar. Nihayet aramaktan yorulan polis: "Kardeşim, cüzdan yok, burada kaybettiğinden emin misin?" diye sormuş. "Hayır," demiş sarhoş, "burada kaybetmedim!" "Yahu, o zaman niçin burada arıyorsun be adam?" diye bağırmuş polis. "Çünkü ışık burada," demiş sarhoş.

KIZGINLIĞI OLUŞTURAN KİŞİSEL ETKENLER

Mizaç

Mizacımız bünyemiz, ruhsal yapımız ve bizi oluşturan genlerle ilintilidir. Kimimiz tezcanlı, hareketli, hızlı tepki gösteren bir yapıda iken, kimimiz daha yavaş, uzun düşünerek hareket eden, tepki göstermeyen veya tepkisini içine atan yapıdadır.

Mizacımız kızgınlık tepkilerimizi de etkiler. Basit bir ayrım yaparsak, anında kızıp parlayanlar, tepkilerini aşırı gösterenler, çabuk öfkelenip çabuk sönenler bir uçta; buna karşılık tepkilerini belli etmeyip yavaş kızanlar, kızgınlıklarını belli etmeyip uzun zaman zihinlerinde taşıyan, kin besleyenlerse diğer uçtadır. Kızgınlık konusunda mizacı "çabuk kızanlar" ve "yavaş kızanlar" diye ikiye ayırabiliriz. Ancak genelde rastladıklarımız bu iki ucun belirli oranlarla karışımlarıdır.

Kızgınlık yaratan durumlardaki tepkileri incelediğimizde “durumsal kızgınlık” ve “yapısal kızgınlık” diye adlandırılan boyutlar ortaya çıkar.¹¹ Durumsal kızgınlık, durumun yarattığı kızgınlık duygusudur. Sıra beklerken birinin hiç aldırmadan önünüze geçmesi, yolda yürürken birinin size kabaca çarpması veya küfür etmesi, haksız yere suçlanmak veya saldırı karşısında duyduğumuz kızgınlık, durumdan kaynaklanan doğal kızgınlıklardır.

Buna karşılık, yapısal kızgınlık, o anda fazla tepki gösterecek bir durum olmasa bile yine de o duyguyu yaşamaktır. Örneğin, araba kullanırken aceleniz olmasa da trafiğin tıkanık olmasına fazlasıyla sinirlenmek, diğer arabaların öne geçmeye çalışmalarına veya korna çalmalarına çok kızmak, kavga etmek; veya okumaya çalışırken sokakta çocukların bağırışıp çağrışmalarına aşırı sinirlenmek; veya politika konusunda gazetede okuduğunuz karşıt görüşlere aşırı sinirlenerek bunu günün konusu haline getirmek, sürekli herkese kızarak kızgınlığı gündemde tutmak, yapısal kızgınlıkla ilintilidir.

Yapısal kızgınlık, genelde sürekli bu şekilde davranan kişilere özgü bir nitelemedir. Oysa, zaman zaman hepimiz yaşam veya sağlık sorunlarımız nedeniyle daha asabi, her şeye daha çabuk kızıp sinirlenen durumlara düşeriz. Örneğin genelde yavaş kızanlardan olan ben, baskı altında olduğumda, bir yere yetişmem gerektiğinde veya çok yorgun olduğumda, çok çabuk ve gereksiz yere sinirlendiğimi, etrafımdakileri kolayca terslediğimi biliyorum. Bunun farkına vardığımdan beri de, etrafımdakileri ve kendimi – yani ilişkilerimi! – koruma açısından, “şu sırada çok yorgunum” veya “bir yere yetişmem lazım, lütfen üstüme varmayın” demeyi öğrendim.

Yapısal kızgınlığın sağlık durumumuzla çok yakından ilgisi vardır. Yüksek tansiyon, mide ve akciğer rahatsızlıkları, migrenler, kalp rahatsızlıkları veya alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddeler sinir sistemimizi yakından etkiler. Kendimizi normalin dışında her şeye sinirlenir ve kızar buluyorsak, bu durum ya sağlığımızla ilgilidir veya içinde bulunduğumuz ortam veya ilişkiden tedirgin oluyoruzdur.

İç Konuşmalarımız: Kendimize Neler Söylüyoruz?

*“Bizi kızdıran olaylar değil,
olaylara getirdiğimiz yorumlardır.”*

EPICETUS. M.S. I. yy.

Kızgınlığımızı oluşturan önemli bir kişisel etken de kendi kendimize söylediklerimizdir. Başkalarıyla yaptığımız yüksek sesle konuşmalar kadar, genellikle daha da fazla, kendi kendimize, zihnimizde gerçekleştirdiğimiz iç konuşmalarımız vardır. Bunlar bizim hayata, başkalarına ve kendimize bakış açımızı tayin eder ve özellikle de davranışlarımızı ve tepkilerimizi belirler.¹²

Bilge Epictetus’un söyledikleri, iki binli yıllara girerken hayli güncel ve geçerli: “Bizi kızdıran olaylar değil, olaylara getirdiğimiz yorumlardır.” Demek ki, yüzyıllardır insanoğlunun zihninin işleyişi, psikolojik yapısı pek fazla değişikliğe uğramamış.

Yaşadığımız tepkiler, olaylara bakış açımızla, kişisel ve toplumsal değerlerimizle ve zihnimizde gerçekleştirdiğimiz iç konuşmalarla yakından ilintilidir. Örneğin tanıdığımız birinin yolda bize selam vermemesine aldırmayabiliriz, “Belki de görmedi veya, kafası meşguldü,” deyip geçebiliriz; veya, “Ukalaya bak! Bir selamı bile çok gördü!” diye kızabiliriz. Genelde olumsuz iç konuşmalar üretiyorsak, “Beni önemsemiyor, görmezlikten geldi,” diye düşünür, eziklik duyabiliriz; özellikle de kendimizi kötü hissettiğimiz bir dönemdeyse, “Zaten beni kimse önemsemiyor, benim hiçbir değerim yok, bak falanca bile görmezlikten geldi, selam vermek zahmetine bile katlanmadı...” gibi olumsuz yorumlarda bulunur, kendimizi daha da kötü hissederiz.

İç konuşmalarımız, olaylara bakış açımızı, yorumlarımızı ve tepkilerimizi fazlasıyla yönlendirir.

Daha önce sözü geçen Seda’yla Faruk’un durumunda, Oya’nın canlılığı, nüktedanlığı, Faruk’un da Oya’nın anlattıklarına gösterdiği ilgi Seda’nın kıskançlık duygularını kabarttı. Ancak Seda belki de

arkadaşını kıskanmayı kendine yakıştıramadığı, ayıp saydığı için duygusunu tanımlayamadı. Bu duygunun verdiği acıyla uzun süre yaşayarak iç konuşmalar üretti: "Onu daha çok beğeniyor, ona daha fazla ilgi duyuyor"; veya kendisi Faruk'a bir şeyler anlattığında, Faruk benzer ilgiyle dinlemiyorsa, "Tabii, benim söylediklerim o kadar ilginç değil! Faruk artık beni beğenmiyor," diye düşündü.

Yaşamının bu döneminde Seda evinin dışında çalışmıyordu. Yaşamı eviyle, Faruk ve onun sosyal ilişkileriyle sınırlıydı. Oya'nın iş yaşamından aktardıkları, dinamizmi ve heyecanı Seda'nın da hoşuna gitmekte, onu da eğlendirmekteydi. Aslında Seda da Oya'yı hayranlıkla izlemekte, anlattıklarını çok ilginç ve çekici bulmaktaydı.

Bunlar Seda'nın zihninde üç tür aşamaya yol açmıştı:

1) Yansıtma: Oya'yı beğenen yanıyla kendisinin yaşadığı duygu ve düşünceler (hayranlık, ilgi, çekicilik), kendi düşüncelerini Faruk'un da yaşadığını varsayıp Faruk'a yaptığı duygu yansıtması, yani Faruk'un da mutlaka kendisi gibi düşünüp hissettiğine inanmak.

2) Kıyas: Oya'nın yaşadıklarıyla kıyaslayarak, Seda kendi yaşamını sönük, kendini de başarısız ve silik hissetmeye başlamıştı. Bu duygular Seda'da özgüven eksikliği yaratmaktaydı. Özgüven eksikliği nedeniyle ürettiği iç konuşmalarsa: "Ben değersizim, başarısızım, beni kimse beğenmiyor," türünden olumsuz iç yorumlardı. Seda bu olumsuz iç konuşmalarının etkisiyle kendini giderek daha kötü, daha değersiz, seilmeye layık olmayan biri gibi hissetmeye başlamıştı.

3) Özdeşleşmeli Yansıtma: Seda yaşadığı değersizlik duygusunu yine Faruk'a yansıtarak, Faruk'un da kendisi gibi düşündüğüne, onu değersiz bulduğuna kendini inandırmıştı.

Yakın ilişkilerde iletişim açık ve diri olmadığında, bu tür iç konuşmalar ve yansıtmalara oldukça sık rastlanır. Faruk'la iletişimleri açık ve dürüst olsa, belki de Seda bu duygu ve düşüncelerini Faruk'a açıklayabilecek, kendi fikirlerini gerçeklerle karşılaştırarak kendini kötü hissetmeyecek, zihninde oluşturduğu senaryoları yazmayacak, Faruk'tan kuşku duymasına gerek kalmayacaktı. An-

cak Seda duygu ve düşüncelerini Faruk'a açıklamamayı yeğlemişti. Kendine katı sınırlar koymuş: "Artık dayanamazsam söylerim", "Söylersem ayıp olur, zaten beni anlayamazlar, ayıplarlar," diye düşünerek kendi kendini engellemiştir.

Olumsuz Etiketlemeler

Olumsuz etiketlemeler, kişinin içinden gelen tepki veya ifadele re küçültücü, değerinden düşürücü veya sınırlayıcı nitelermeler koymasıdır. Örneğın, hoşuna gitmeyen bir davranışa veya söze tepki göstermeye çekinen insan, "Şimdi bunu söylersem benim için 'dırdırcı, her şeye söylenen veya aksi' diyecekler," şeklinde düşünerek tepkisini engeller. Veya herhangi bir ihtiyacını dile getirmeyi isteyen kişi, "Şimdi bunu istersem bana 'bencil' derler," diyerek dileğini açıklamaz. Veya, "Şimdi fikrimi ileri sürersem herhalde beğenilmez, 'aptalca' bulunur," diye düşünerek fikrini açıklamaz.

Olumsuz iç konuşmalar ve etiketlemeler kadın ve erkekte farklı çağrışımlarla devreye girer. Özellikle kızgınlığı ilgilendiren durumlarda, kadınlar: "Şimdi bunu söylersem bana 'dırdırcı' diyecekler veya 'cadı' olacağım, 'çirkin' görüneceğim," düşüncesiyle tepkilerini erteler. Kadınlar kızdığında, "dırdır etme, cadıya benziyorsun veya histerik oluyorsun," yorumları, kadınları etkileyen ve engelleyen haksız etiketlemelerdir. Bunların etkisiyle çoğu kadın kızgınlığını duymamayı, bastırmayı veya dile getirmemeyi yeğler.

Buna karşılık da, "Şimdi buna kızmazsam 'erkeksi' görünmeyeceğim," düşüncesiyle, kızması şart olmayan durumda bile kızıp bağırır, saldırganlaşmak zorunda bırakılan, tahrik edilen erkekler, aslında kendi duygularıyla değil, toplumun cinsel rol beklentileriyle hareket ederler.

Kızgınlığa Katı Sınırlar Koymak

Duygu ve düşüncelerini açıklamanın, kendini ifade edebilmenin diğer bir engeli de katı sınırlar koymaktır. Kendimizi ifade etmeyi nasıl, ne zaman ve nerede olması lazım geldiği gibi sınırlamalara bağlayarak erteleriz. Âdetâ ancak o sınırlar ve koşullar da-

hilinde olabilirse, kendimizi ifade etmekte özgürüzdür. “Eğer kimse kırılmayacaksa söyleyebilirim,” veya “Artık dayanamazsam açıklayabilirim,” gibi. Bu gibi kısıtlamalara tabi tutulan duygular, sonuçta ifade edilmemeye, yanlış ifade etmeye veya yersiz ve zamansız patlamalara mahkûmdur.

Kızgınlığımıza önemli bir engel de facialaştırmadır. Facialaştırma, yapmak veya söylemek istediklerimizi engellemek, durdurmak için yarattığımız abartılı felaket senaryolarıdır. “Bunu açıklarsam, her şey mahvolacak!”, “Eğer söylersem yüzüm kızaracak veya ağlayacağım, o da felaket olur,”, “Düşündüğümü söylersem kendini çok kötü hissedecek, belki de hastalanır, bense mahvolurum!” ...

Özellikle yapmayı veya söylemeyi tasarladığımız durum veya kişi bizde kaygı uyandırıyorsa, kafamızda kurduğumuz senaryolarda facialar yaratarak eylemimizi veya ifademizi engelleriz. “Şimdi bunu söylersem feci kızacak, çekip gidecek, bir daha yüzüme de bakmayacak! Her şeyi mahvedeceğiz!” gibi...

İç konuşmalarımıza dikkat edip, kendimize neler söylediğimizi fark etmek çok önemlidir. İç konuşmalarımız çoğunlukla aile tarz ve değerlerimizden oluşur. Engelleyici, kısıtlayıcı, her şeyi facialaştıran aile ortamlarında yetişenlerin kendi kendilerine söyledikleri de çoğunlukla engelleyici ve kısıtlayıcıdır. Destekleyici ve geliştirici aile yapısında büyüyenlerin iç konuşmalarında, diğerlerine oranla daha az engelleme ve kısıtlama, daha az facialaştırma görülür.

Önemli olan, iç konuşmalarımızda geçerli olan sistemin farkına varıp hangilerini değiştirebileceğimize karar vermek, iç konuşmalarımızı yeni baştan yapılandırarak engelleyici yerine destekleyici iç konuşmalara dönüştürebilmektir.

Bunu yapabilmek için, iç konuşmalarımızın mantığını sorgulamak ve duruma uygun gerçekçi bir mantıkla kendimize söylediklerimizi yeniden yapılandırmak önemlidir.

Uzun zamandır çalışmakta olduğu işyerinde zam almamıştı. Yaşam koşulları giderek zorlaşıyor, gerek yol parası, gerekse günlük masrafları, elde ettiği maaşın çok önemli bir bölümünü

götürüyordu. Kaç kez planlamıştı kafasında, gidip patronuyla konuşacağını. Neler söyleyeceğini ezberden biliyordu artık. "Hiç yanınızda çalışanları düşünmüyorsunuz. İki senedir maaşımda değişiklik olmadı. Artırmazsanız artık çekip gideceğim," demek istiyordu. Aslında istiyordu da çekip gitmeyi... O zamanlar an-larlardı ne çok iş gördüğünü, nelere koşturduğunu... ancak o za-man kıymetinin farkına varacaklardı. Ancak ne zaman konuşma-ya karar verse, içinden bir ses: "Ya çok kızarsa, 'Gidersen git! Za-ten ben de seni istemiyordum,' derse," diyordu... "O zaman rezil olurum, herkese karşı utancımдан ölürüm," diye düşünüp vaz-geçiyordu konuşmaktan... Birkaç gün sonra yeniden kızışıp ko-nuşmaya hazırlanıyor, bu kez de: "Bu hafta çok işi vardı, herhal-de kafası fazlasıyla meşgul. Baksana nelerle uğraşıyor, önünde onca önemli iş varken benim problemimle de mi uğraşacak? Ben-cillik etmeyeyim..." diyerek vazgeçiyordu. Veya söylemeye zih-nen hazırladığında kalp atışlarının hızlanmasından kaygılana-rak: "Şimdi söylersem çok heyecanlanacağım, sesim titreyecek ve söylediklerimi birbirine karıştıracağım," düşüncesiyle kendini durduruyordu. Bu zihinsel senaryoları yaklaşık bir yıldır sürdür-mekteydi. Düşünsel ve üretken enerjisinin ne kadar önemli bir bölümünü bu senaryoları kurmak, onları zihninde yaşatarak çö-zümler aramakla geçirdiğinin farkında bile değildi.

İç konuşmalarını tümüyle gözden geçirdi. Kendini ne kadar durdurduğunun, nasıl da ürküttüğünün farkına vardı. Aslında patronu öyle konuşulamayacak bir kişi de değildi. İç konuşma-larını yeni baştan vurguladı: "Hakkımı aramak bencillik değildir. Kafası işiyle çok meşgul olabilir ama benim işim de aynı derece-de önemli," diye düşünmeyi öğrendi. "Söylerken heyecanlanabi-lirim, bu ayıp bir şey değil. Benim için önemli bir şeyi söylerken heyecanlanmak veya sesimin titremesi çok insanca bir durum. Bu da söylemek istediklerimin benim için ne kadar önemli olduğuna işaret ediyor," diye düşünebildi. "'Vermiyorum, gidersen git,' di-yemez, çünkü ne kadar çok işi yaptığımın aslında o da farkında," diye düşünebildi.

Bu konudaki tüm iç konuşmalarını yeniden yapılandırıp, on-ları engelleyici yerine kendini destekleyici hale dönüştürdüğü-

de, patronuyla konuşma konusunda daha az kaygı duyuyor, kendini biraz daha güvenli hissediyordu.

Patronuyla konuştuğundaysa, istediği maaş artışını almak onu epeyce şaşırttı. En çok hayret ettiği de patronunun şu sözleri oldu: "Biliyor musun? Aslında bu konuyu gündeme getirdiğine memnun oldum. Kaçtı senle konuşmayı planlıyordum, ancak o kadar asık suratlı ve mesafeli davranıyordun ki, 'herhalde işinden memnun değil, yakında istifa edecek' diye düşünüyordum."

"Kapalı ağıza sinek dahi girmez," dememişler mi!...

Kızgınlık Eşiği

Kızgınlık eşiği, kızmaya veya kızgınlık duymaya başladığımız andır. Kızgınlık eşiği tamamen bireyseldir. Kişiden kişiye değiştiği gibi, gün içinde de değişkenlik gösterebilir. Kimimiz sabah uykudan kalkınca mahmur ve sinirli olur, kimimiz ise akşam saatlerinde yorgun olduğunda veya acıktığında daha duyarlı, tepkisel olabilir.

Ancak kızgınlığı, içinde bulunduğumuz bir odaya benzetirsek, daha odanın eşiğine biri yaklaşımadan, uzaktan görüldüğü andan itibaren tepki gösterip bağırانlar, tepkisel ve hızlı kızgınlardır. Buna karşılık, kızgınlık eşiğini çoktan aşmış, hatta birileri odaya girip yerleştiği, rahatsız ettiği halde hâlâ tepki gösteremeyenler ise, çok yavaş kızanlar veya kızgınlık bilincini geliştirmemiş kişilerdir.

Kızgınlık eşiğini bilmek önemlidir. Bizi nelerin kızdırdığını bilmek, neye, ne zaman ve nasıl kızdığımızın bilincine varmak, kızgınlığımızı eğitmek ve ehlileştirmek için oldukça önemli bilgilerdir. Yapısal olduğu kadar, aileden edinilen örneklerle de oluşan kızgınlık eşiği, bilinçli olmakla ve farkındalıkla değişebilir.

"İdare Et Kızım"

Uzun süre kızgınlık eşiğim oldukça gerilerde bir yerdeydi. Birileri kızgınlık odamın eşiğini aşar, hatta odaya girer, yerleşir, bense kendimi bir garip ve huzursuz hissederdim... Ancak bu duygularımın kızmak anlamına gelebileceğini katiben düşün-

mez, “idare” ederdim. Ailemden aldığım en önemli kadınlık öğretilerinden biri de “idare etmek”ti. Herkesi, özellikle erkekleri, hele hele kızgın ve aksi olanları idare etmek, kafayı takmamak, alttan almak, vb... Uzun süre hep “idare” ettim... Ancak beni “idare” eden kimse yoktu! Garip ve huzursuzdum, yaşam keyfim kayboluyor, bir şeylere içerleyip duruyordum sürekli...

Kendi kızgınlığımı üzerinde çalışmaya başlayınca olup bitenlere daha iyi isim ve tanım koymayı öğrendim. Öğrenmiş ve içinde yetişmiş olduğum sistemi sorgulamaya, kendim için olumlu bulduğum yanlarımı muhafaza etmeye, yararlı bulmadıklarımı ise değiştirmeye yöneldim. Hoşgörü ve kabul sınırlarımın nerede başlayıp nerede bittiği, yapmak istemediklerimi gözden geçirerek gerçekten gerekmiyorsa yapmama izni, yapmak istediklerime daha çok ses ve müsaade ve özellikle huzursuz ve garip hissettiğim durumlarda tepkimi duyurmak, yani eşğimi daha öne, daha normale getirmek...

Kızgınlık eşğim değişti. Böylelikle bana nasıl davranılmasından hoşlandığımı daha net ve açık olarak duyurmaya başladım. Hangi davranış veya sözlerin beni kırdığını, üzdüğünü ve özellikle kızdırdığını da açıklamaya yöneldim. Böylelikle kızgınlık eşğim oldukça net ve belirgin hale geldi.

Eşğimi netleştirmek ilişkilerimin de daha açık ve verimli olmasına yardımcı oldu. Böylelikle beni kıracak veya kızdıracak davranışların hangileri olduğunu bilmek, yakın ilişkide olduğum ailem, dostlarım ve iş ilişkilerim için tanımı daha kolay ve belirgin hale geldi. Bense, eşğim daha belirgin olarak, kendimi sebep-siz yere huzursuz, keyifsiz ve kırgın hissetmekten kurtuldum.

KIZDIĞIMIZ ZAMAN NE YAPIYORUZ?

Sözsüz Kızgınlıklar: İfade Etmeyip Biriktirenler

Birçok insan, kızabileceği durumlar karşısında, kızdığının hemen farkına varmayabilir. Kızgınlık duygusu yavaş oluşan insanlar, genelde kızdıklarını daha sonra anlarlar. Ama, iş işten geçmiş, verilecek yanıt kursaklarında kalmıştır. Bu türden, kızgınlıklarını

dile getiremeyen ve biriktirenler, çoğunlukla onları kızdırmış olan olayı zihinlerinden birçok defa geçirerek, vermek istedikleri cevapları tekrar tekrar zihinlerinde kurgularlar. Bu son derece yorucu ve kişinin enerjisini tüketen bir tutumdur.

Bu tarzın en tipik örneğini, Neil Simon'un, Çehov'un bir piyesinden oyunlaştırdığı "Sevgili Doktor" adlı temsilin "Hapşırık" bölümünde izlemiştim.

Bir dairede çalışmakta olan Yuri diye adlandıracağım (temsildeki gerçek adı anımsamıyorum) devlet memuru, aylarca biriktirdiği parasıyla, görmeyi çok arzu ettiği bir temsile eşiyile gitmek üzere bilet alır. Yerleri ikinci sırada, oldukça pahalı olan ön koltuklardan ikisidir. Yuri, kendilerine ikram etmiş olduğu bu ayrıcalıklı ve sadece önemli kişilerin oturabildiği yerlerde oturmak-tan son derece gururlanmaktadır. Temsilin başlamasına bir iki dakika kala, Yuri'yle eşinin tam önündeki koltuklara, Yuri'nin Müdürüyle eşi gelir kurulur. Yuri, Müdürünün de bulunduğu bir temsile gelebilmiş olmaktan, hele hele onun oturduğu bölümde oturabilmiş olmaktan fazlasıyla gurur duymaktır.

Temsil başlar. Ortalarına doğru Yuri'nin hapşıracağı tutar. Sesli bir hapşırık, ağzından tükürüklerle fırlayıverir Yuri'nin. Tükürükleri gider Müdürün kel başına yapışır. Müdür, tiksinişmiş bir şekilde hafifçe arkasına bakarak, cebinden mendilini çıkarır ve başını siler. Temsil devam etmektedir. Yuri'ye mahvolmuş, tüm keyfi kaçmıştır. Böyle bir terbiyesizliği nasıl yapabilmiş olduğu düşüncesiyle kahrolmaktadır. Temsil sona erer, Yuri Müdüre ulaşp özür dilemek istese de başaramaz.

Tüm gecesini uykusuz, işlediği bu hatayı düşünüp kahrolmak ve ertesi gün Müdüre neler söyleyip nasıl özür dileyeceğini planlamakla geçirir Yuri. Ertesi gün, Müdüre ulaşabilmek için tüm işlemler ve kişileri geçtikten sonra, Müdürün yanına vardığında, Müdür olayı hatırlamaz bile. Yuri'nin temsilde olduğunu dahi fark etmemiştir. Yuri'nin özürünü, sıkılmış bir tavırla, geçiştirerek dinler ve olayı bitirir. Ancak Yuri daha da kırgın ve kızgındır bu kez. Kendisi için o kadar önemli olan bu olayı Müdür küçümsemekte, önemsiz görmektedir. Bütün gece uyumaz ve ertesi gün

Müdüre neler söyleyeceğini planlar. Kafasında kavga senaryoları oluşturur.

Ertesi gün, tüm kademeleri aşip yine Müdürün karşısına çıktığında, bu kez Yuri daha öfkeli. Kızgın bir şekilde olayı açıklamaya çalışır Müdüre. Ancak Müdür de sabırsızlanmaktadır. Öfkeli bir şekilde artık bu olay hakkında konuşmak istemediğini açıklar Yuri'ye. Onu bir şekilde kapıya koyar. Çok küçük düşmüştür Yuri. Kendini duyuramamış, açıklayamamıştır.

Piyenin geri kalan bölümü, Yuri'nin bu olaydan dolayı işinden istifa etmesi, evde oturup gün boyu bu olayı düşünüp, içinden Müdürle kavgalar edip durması, sonuçta da depresif bir hale gelip intihar etmesi üzerine kuruludur.

"Hapşırık" adlı piyes, küçük olayları zihnimizde ne kadar büyütüp kafamızda ne çok senaryo kurduğumuz, zihnimizde ne çok kavga ettiğimiz ve kendimizi boş yere nasıl harcadığımızın çarpıcı bir örneği benim için.

Kızgınlığın oluşturduğu olumsuz enerjiyi tüketebilmenin bir diğer yolu da, kızılan kişi yerine, bir başkasına, kendini kızdıran olayı ince ayrıntılarıyla anlatmaktır. Böylelikle amaç kendini dolaylı olarak duyurmak, bir şekilde kendini haklı çıkarmaya çalışmak, yandaş bulmak ve olayı kendine tekrar tekrar yaşatmaktır... Bu tutum da kişinin enerjisini fazlasıyla tüketen, duruma çözüm getirmeyen bir tarzdır.

Bitmemiş Kavgalar

Zamanında halledilmemiş kızgınlıklar, kişilerin zihninde bitmemiş kavgalar oluşturur. Bitmemiş kavgalar belleğimizin bir köşesine stok edilir, bekler. İleriki bir zamanda, aynı kişiyle veya benzer olayı çağrıştıran başka bir kişiyle halledilmeyi bekler. Haliyle de kavga ve kızgınlık, o sıradaki olay ve o kişiyle doğrudan bağlantılı değildir. Bitmemiş kavgalar yeni kırgınlık ve kızgınlıkları üretir.

Ahmet'in çok zorlu bir günü olmuştu işyerinde... Altı yıllık ortağı ve arkadaşı Halim'le kötü atışmışlardı. Halim sürekli ola-

rak işte yenilikler yapmaktan söz ediyor, Ahmet'in tüm düşünme ve çalışma enerjisini götürüyordu... Ahmet, ülke ekonomisinin bu durumunda yenilik yapmanın ve büyümenin çok zamansız ve kötü planlama olduğuna içtenlikle kaniydi. Yenilik yapma adına riske girmek istemiyordu. Zaten Halim'le bu konuda daha önce de çatışmaları olmuştu. Halim sürekli yenilik arayan, yerinde duramayan, riske girmek isteyen bir mizaca sahipti. Ahmet'in temkinliliğini, düşünerek yavaş hareket etme alışkanlığını sürekli zorluyor ve sorguluyordu. Yorgun ve kızgındı Ahmet. Halim'in tavırlarından da bıkmış, usanmıştı. Bunları da Halim'e söyleyememiş olmaktan, "Yetti artık, beni rahat bırak!" diyememiş olmaktan dolayı yüklüydü zihni.

Kafası meşgul ve yorgun döndü eve... Sofra hazırды, Emel onu güler yüzle bekliyordu. Üstünü değiştirdi, elini yüzünü yıkadı, her zamanki gibi yemeğe oturdular. Çocuklar mutad gevezeliklerini sürdürüyorlardı. Zihni başka yerlerdeydi Ahmet'in, bedenlen orada, sofrada, zihnense hâlâ işyerindeydi... Emel bir şeyler anlatıp duruyordu... "Tamam mı? Ne dersin?" dedi... Ne demişti?... "Çocukları anneme bırakırız," demişti en son... "Arkadaşlar haftasonu tatile gidiyorlar, biz de gidelim, biraz değişiklik olur," diyordu Emel.

Oysa haftasonu şehir dışına çıkmaktan nefret ederdi Ahmet. Emel de bunu gayet iyi biliyordu. Haftasonu evde oturmayı, TV seyretmeyi, gazetelerin spor sayfalarını okumayı seviyordu. Dinlenebildiği tek zamandı haftasonu. Olsa olsa pazar günü çocuklarla bir yere gidebilirlerdi. "Ama Ahmet'çim, biraz değişiklik olur bize," dedi Emel. "Yıllardır bir yere gitmedik. Biraz değişikliğe ihtiyacımız var"... "Yetti artık, beni rahat bırak!" diye gürlendi Ahmet. Kendi sesinin gücüne ve öfkesine kendi de şaşırmıştı aslında. Çocuklar suspus kesildiler. Emel kıpkırmızı oldu. Sahanı kaplığı gibi sofradan kalktı.

Değişiklik, değişiklik! Herkes ondan değişiklik bekliyordu... Oysa Ahmet değişikliktan nefret ederdi. Neden bunu anlamıyorlardı? Kimse anlamıyordu... En yakınları, eşi, ortağı dahil, kimse anlamıyordu Ahmet'i... Kızgın ve öfkeliydi.

Ancak yine de tepkisinin yoğunluğuna kendi de şaşırmış kal-

mıştı. Aslında Emel'i kırmak istememişti. Bu kadar bağırmaya da gerek yoktu belki de. Emel fazla baskıcı davranmamış, sadece teklif etmişti...

Ahmet'in, Emel'e tepkisi, aslında Halim'le bitirmemiş olduğu kavganın bir uzantısıydı. Halim'den yüklendiği kızgınlık ve öfkeyi Emel'in üstüne boşaltmış, Halim'e söyleyemediklerini Emel'e söyleyerek kendini rahatlatmayı istemişti.

Bitmemiş kavgalar, olaylara çözüm getirmediği gibi, daha karışık, çözümünü daha zor yeni kırgınlıklara ve çatışmalara yol açar.

Dile getirilmemiş, ifade edilmemiş, kavgası yapılmamış kızgınlıklar insanda son derece olumsuz duygulara neden olur. Kişi üretken enerjisini kullanamayıp tüm zihinsel gücünü bu olaya, bu kızgınlığa akıtmak, seferber etmek durumundadır. Bu olumsuz enerji tüketimidir ve üç boyutta zarara yol açar:

Kişinin Kendine Verdiği Zararlar

İçer atılan, açıklanmayan, halledilmeyen kızgınlıklar kişide bedensel (psikosomatik) rahatsızlıklar oluşturur. Her kişinin beden yapısına göre negatif enerjisini odaklaştırdığı, biriktirdiği hassas noktaları vardır. Baş dönmeleri, migrenler, bazı astım krizleri, belirli deri rahatsızlıkları mide spazmları, ülser ve gastrit, kalp rahatsızlıkları türü bedensel rahatsızlıklar ve kimi depresyonlar çoğunlukla sözel olarak dile getirilmemiş ve halledilmemiş öfkelerin, kızgınlıkların, üzüntülerin beden vasıtasıyla dile getirilmesidir. Bu gibi psikosomatik rahatsızlıklar ruhsal sıkıntısını ifade edemeyen kişilere bedeninin gönderdiği önemli sinyallerdir. Kişinin acı çekmesine, kendini bedensel olarak zayıf, hastalıklı hissetmesine, enerjisini, parasını sürekli bu rahatsızlıklara harcamasına sebep olur.

Doktor doktor gezmektedirler iki yıldır. Yaptıkları tüm tahlillerde herhangi bir önemli fiziksel açıklama yoktu. Oysa Gülnaz yürüyemiyordu. Her iki bacağı da tutmuyordu sokağa çıktığında. Evde hasbel kader işleri yürütmektedir. Ancak sokağa kendi

başına çıkamıyor, mutlaka yanında birisinin gelmesi gerekiyordu. Henüz 33 yaşındaydı, 6 yaşında bir çocuğu vardı.

Özellikle çarşı pazar işini kocası görmekteydi. Alışverişe çıkması, hele yalnız çıkması imkânsız olmuştu. Ekmek almaya dahi çocuğunu gönderiyor, sokağa adım atamıyordu. Doktorlar bir tanı koyamamış, “psikolojik rahatsızlık” demişlerdi.

Gülnaz’la görüşmeye başladığımızda yedi yıllık evliliğinden söz etti. Evlenmeden önce bir atölyede çalışmaktaydı. Evlendikten sonra işinden ayrılmış, evde oturmaya başlamıştı. Eşiyle önemli bir sorunu yoktu. Tek sorun, eşinin eve yeterince para bırakmamasıydı. Tüm paranın kontrolünü eşi elinde tutmak istiyordu. Bazen evde en küçük gereksinimi bile alacak nakit para olmuyordu. Bu duruma son derece içerliyordu Gülnaz. Özellikle sekiz yıllık çalışma hayatında, kendi gelirini temin edip cep harçlığını kendi çıkarması, onu para ve bütçe konularıyla haşır neşir yapmıştı. Eşinin bu konudaki güvensizliği ağırına gidiyordu Gülnaz’ın. Aslında ondan da öte kızıyordu eşine.

Peki bunu hiç duyurmuş muydu? Eşiyle bu konuyu hiç konuşmuşlar mıydı? Evet, konuşmuşlardı, ancak pek bir fark olmamıştı yine de eşinin tutumunda. Aslında para vermiyor değildi, ama kendi istediği zaman, kendi istediği kadarını veriyordu. Kendini küçük düşmüş, bağımlı hissediyordu Gülnaz. 33 yaşında yetişkin bir kadın olarak, bu sorumluluğu kendi yürütebilirdi. Küçük bir çocuk gibi sürekli para istemek, bu derece bağımlı olmak onu fazlasıyla rencide ediyordu.

Kendinin de isim koyamadığı önemli bir kırgınlığı ve kızgınlığı vardı kocasına. Bunu hiç düşünmemişti... Kocasına kızmak istemiyordu aslında. Anlayışlı, iyi huylu bir adamdı Hüseyin. Anlaşarak evlenmişlerdi. Biraz fazla ailesine düşküncü, o kadar. Başka bir olumsuzluk yoktu Gülnaz’a göre. Peki ya bu kızgınlık?

Gülnaz kızgınlığını oluşturan nedenlere göz atmaya başlayınca, bacaklarının neden tutmadığını anlamaya başladı. Aslında çarşıya pazara gitmek istiyordu tabii ki. Ancak, elinde alışveriş yapacak parası olmayınca, kendini çok kötü hissediyordu. Sadece gezmek, olana bitene bakmak, başkaları alışveriş ederken seyirci olmak ağırına giden bir durumdu Gülnaz’ın. Kendini küçük düş-

müş hissediyordu. Aslında bu durumu yarattığı ve onu anlayamadığı için de kocasına kızgındı. Ama kızmak istemiyordu Hüseyin'e. Zaten neye ve niçin kızdığının bilincinde de değildi.

Bu acı veren duyguları yaşamamak için, Gülnaz bacaklarını bir nevi felç etmişti. Böylelikle, kendine acı veren bir ortama, çarşıya, pazara gerçekçi, somut bir nedenle gitmemiş oluyordu. Komşularına da söyleyeceği somut bir gerekçesi vardı. Bacakları ağrıyor, yürüyemiyordu.

Gülnaz duygularını tanımlayıp kızgınlığını da doğal ve haklı görmeye başladıktan çok kısa bir süre sonra, kısa mesafelere yalnız gidip gelmeye cesaretlendi. Kızgınlığını bedenine atmak yerine, Hüseyin'le konuşmayı, evdeki para sorununu konuşarak halletmeyi dener. Belki de para konusunda daha da rahat edebilmek için, ek bir gelir elde edebileceği bir el işini dahi düşünebilirdi... Artık yürümeye başlamıştı.

Karşı Tarafa Verilen Zararlar

Dile getirilmeyen, içe atılan kızgınlıklar, kızılan kişi tarafından duyulmadığı, anlaşılmadığı için, kabul görmeyen, kızdıran davranışı değiştirme fırsatı bulunamaz. Uyarı, tepki görmeyen, kızdıran davranışlar böylelikle aynen tekrarlanmaya devam edilir. Bu da kişinin kızgınlığını sürekli besler.

Karşı tarafsız bir türlü isimlendiremediği, nedenini pek kestiremediği tepkiler, iğneli laflar veya soğukluk ve mesafeyle yüzleşmek zorundadır. Hangi davranışının tepki uyandırdığını anlayamadığı için de, bu konuda bir değişiklik yapması söz konusu değildir. Her ne kadar kültürümüzde "arif olan anlar" deyişi geçerli olsa da, özellikle kızgınlık yaratan durumlarda, hangi davranış veya sözün kızdırdığını açıklamamak ve kişinin akıl okumasını beklemek, temelde son derece haksız bir tutumdur. Kızgınlığın nedeni iyice açıklandıktan ve davranışın değiştirilmesi talep edildikten sonra, o davranış hâlâ tekrarlanıyorsa, haklı bir kızgınlık olabilir.

Nasıl kızdırdığını bilmeyen bir insana, hangi davranışının kızgınlık yarattığını açıklamamak, aslında durumla işbirliği yapmak

olduğu kadar, kızmaya haklı gerekçeler yaratabilmek için o kişiyi kullanmaktır da.

Cebinde ev anahtarı vardı Süleyman Bey'in. Buna rağmen, eve her geldiğinde zili çalar, Melek Hanım'ın yerinden kalkarak kapıyı açmasını beklerdi. Oysa, o saatlerde Melek Hanım uyuyor, TV'de bir dizi seyrediyor veya komşuyla konuşuyor olabilirdi. Süleyman Bey'in bunları düşünmemesine içten içe çok içerliyordu Melek Hanım. Ne olurdu ki, elini cebine atıp anahtarını çıkarsa ve kapıyı açsaydı? Bu kadar basit bir işi bile kendi yapmaktan üşeniyordu Süleyman Bey. Her şeye, ama her şeye Melek Hanım koşmak zorundaydı.

Acaba Melek Hanım bu isteğini duyurmuş muydu? Hayır, duyurmamıştı... Bu söylenmez, düşünülürdü... "Arif olan anlardı"... Kendi olsa çoktan düşünmüştü Melek Hanım... Her şeyi zaten onun düşünmesi gerekirdi... En çok kızdığı da Süleyman Bey'in düşüncesizliği, kendinden başka kimseyi düşünmemesiydi. Melek Hanım'ın ne istediğine, ne düşündüğüne hiç önem vermezdi... Hiçbir zaman! Zaten çocukları dahil, herkes de öyle tanırdı Süleyman Bey'i: bencil, aksi, içine dönük, somurtkan, mesafeli... Anlattıkça Melek Hanım'ın kızgınlığı daha çok çıkıyordu...

"Yaratıcı Kızgınlık" grubunun bir toplantısıydı. Grupça, Melek Hanım'a bu durumu Süleyman Bey'e açıklaması görevi verildi. Hayret! Ertesi hafta Melek Hanım gülümsüyordu. Süleyman Bey hemen kabul etmişti. Pek çok kez bunu düşünmüş, ancak Melek Hanım hiç şikâyet etmediği için, ayrıca da eve geldiğinde kapıda Melek Hanım'ın onu karşılamasından çok hoşlandığı için, Süleyman Bey anahtarını hiç kullanmamış. Bu, Melek Hanım'ın bilmediği, düşünmemiş, duymamış olduğu bir boyuttu.

Sonuçta, özellikle Melek Hanım'ın öğle uykusunda veya TV dizisinin olabileceği saatlerde Süleyman Bey'in anahtar kullanması üzerinde anlaşılar.

Melek Hanım, Süleyman Bey'in hangi davranışına kızdığını açıklamayarak, hem Süleyman Bey'in değişmesine, daha düşünceli olmaya doğru gelişmesine engel oluyor, hem de bu işbirliği-

nin sonucunda Süleyman Bey'i suçlu göstererek, onu kötü adam haline getiriyordu.

Kişinin konuşup onu tedirgin eden durumları dile getirmesi, pek çok sorununun çözülmesine doğru atılan, son derece önemli bir adımdır.

İlişkiye Verilen Zararlar

Kızgınlığını dile getirmemek ilişkiye soğukluk ve mesafe getirir. Kızgınlığını dile getirmeyen kişi, kızdığı kişiyle arasına mesafe koyar, ondan uzaklaşır. Bu ruhsal olduğu kadar, cinsel mesafedir aynı zamanda. Bundan dolayı, kızan kişi için için hüznülüdür, ama yine de karşısındakinin aklındakileri okuyamadığına veya dolaylı olarak belirtmek istediklerini anlayamadığına içermekte, için için kızmaktadır.

İlişki bu durumdan fazlasıyla zarar görür. Bu şekilde devam eden uzun süreli ilişkilerde, eşler artık aynı evi paylaşmakta, birlikte aynı yerlere gitmekte, ama aralarında ya ikincil anlamları bulunan iğneli atıflar geçmekte veya neredeyse hiç konuşmamaktadırlar. İki uzak ve yabancı insan veya daha da kötüsü iki düşman gibi aynı mekânı ve aynı hayatı paylaşır dururlar. Aynı mekânda birbirlerine teğet geçerler. Bu tür birlikteliklere Bach "ölü evlilikler" adını vermiştir.¹³

Bu tür ilişkilerde, çatışmalar gerçek konu ve gerçek duygular üzerinde değil de, gereksiz konular ve gereksiz zamanlarda başgösterir durur. Son derece soğuk, gergin ve yıpratıcı olan bu ilişki tarzı, içinde yaşayan kişilerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını da son derece olumsuz etkiler.

Tepkisel Kızgınlıklar: Her Şeyi Kızarak Halletmek İsteyenler

Sürekli kızgın olan, her şeyini kızgınlık ve öfke ile halletmeye çalışan pek çok kişi vardır. Yavaş kızanların aksine, bu kişiler hemen alev alan çıralar gibidir. En ufak bir olumsuzluk, ters giden

bir durum veya aksaklık, kızgın ve öfkeli parlamalara, suçlamalara, eleştirilere ve çatışmalara sebep olur.

Her şeye kızarak iletişim kurmaya alışık kişilerin, bir şekilde üstünlüklerini kanıtlamak için bu yolu seçmiş olduklarından söz eder Butler.¹⁴ Sürekli karşı olma, kızma ve saldırma, kişinin başkası üzerinde kurmak istediği bir üstünlük, baskı aracı haline gelir.

Üstünlüğünü kişisel değeri, kişisel nitelikleriyle gösteremeyen veya göstermeyi bilemeyen, karşı tarafı etkileyemeyen kişilerin başvurduğu bir çeşit hegemonyadır bu. Kızgınlıklarıyla karşı tarafı yıldırıp susturabildikleri sürece, olayları kontrol altında tutabildiklerini düşünür, böylelikle kendilerini her şeyin üstünde ve güçlü, üstün hissederler.

Ancak bu tutumları yüzünden ödedikleri fatura da oldukça yüküldür. Ruhsal olarak: mesafe, uzaklık, sevilmemek, çekinilmek, korkulmak; bedensel olarak: sürekli kızmanın getirdiği gerginlik, yüksek tansiyon ve benzeri psikosomatik rahatsızlıklar...

Bu tür kişilerin kurdukları bütün ilişkiler, doyuruculuktan uzak ilişkilerdir.

Her şeye kızmak demek bir şekilde üstünlük sağlamaya çalışmak demektir.

Bu tür davranış tarzı çok enerji tüketici ve yorucu bir tutumdur. Kişinin yapısı kadar bir aile tarzı da olabilen bu tutum, ilişkilere çok olumsuz etkiler getirir. Bunun zararları üç boyutta incelenebilir:

Kişinin Kendine Verdiği Zararlar

Bu tutumu benimseyen kişiler genelde gergin ve asabidir. Âdeti sürekli seferberlik halindedir. Tetikteymiş gibi, kızılacak olayları âdeti bekler veya yaratır. Bedenini sürekli seferberlik halinde tuttuğundan, tansiyonu, sinir sistemi, zihni ve özellikle kalbi yıpranır, yorulur. Zihnini özgürleştiremediği için zihinsel faaliyetleri zorlanır, bir türlü gevşeyemez. Enerjisi sürekli kızgınlıklar ve çatışmalarda tükendiğinden, gücünü üretkenlikte kullanması zorlaşır.

Kendi halinden dolayı da içermekte ve kızacak, suçlayacak insan aramaktadır. Bu durum kolaylıkla kısırdöngüye dönüşebilir.

Farkında olarak veya olmayarak kızgın kişiden çekinilir, ondan uzak durulmaya çalışılır. Dolayısıyla, sürekli kızgın kişi, etrafının boşaldığını veya pek aranmadığını görür, âdeta sevilmediği duygusunu yaşar.

Karşı Tarafa Verilen Zararlar

Gerginlik ve asabiyet bulaşıcıdır. Bu tür biriyle her gün muhatap olmak, insanı gergin, sinirli, bezgin hale getirir. Böyle bir insanla sürekli birlikte olan kişinin yaşama hevesi kaybolur, zihnini ve enerjisini sürekli, karşıdan gelen kızgınlıkla nasıl başedeceği, ne şekilde halledeceği, bundan nasıl kurtulacağı üzerine düşünmek ve davranmakla harcar. Verimliliği, üretkenliği eksilir. Kendisi de kızgın ve tükenmiştir. Ayrıca zihin ve ruh sağlığını korumak için, kızgın kişiyle arasına mesafe koymak, ondan uzak durmak ihtiyacıdır. Tükenmişlik zaman zaman nefret duygularına dönüşebilir. Bu kişi eğer önem verdiği veya birlikte olmak zorunda olduğu biriye, gerçekten son derece üzücü ve yıpratıcı bir durum ortaya çıkar.

Kendini bildi bileli böyleydi annesi: Otoriter, baskın, suçlayıcı... Acaba yaşlandıkça bu tutumu daha da mı fazlaştırmıştı? Yoksa kendi tahammül sınırları artık dolup taşmış mıydı? Belki de her ikisiydi... Evdeki günlük yaşamı artık dayanamayacağı boyutlara ulaşmıştı... Günlük kavgalar, çatışmalar, annesinin bitmez, tükenmez suçlamaları, eleştirileri... Ne yapacağını da bilemiyordu gerçekten... Annesine bakacak başka bir olanağı, başka bir kimsesi de yoktu...

İyi ki işe gidiyordu da, hiç olmazsa her gün kendini evden dışarı atabilmekteydi. İşte biraz da olsa kafası değişiyor, zihni başka şeylerle meşgul olabiliyordu. Ama son zamanlarda, artık önemli yanlışlar yapmaya başlamıştı. Gerçi Müdürü anlayışlı bir insandı, ama yine de kendisi tedirgin oluyordu bu durumdan... İsteddiği verimi elde edemiyordu. Kendini yorgun ve tükenmiş

hissediyordu. Görüşmekte olduğu erkek arkadaşının bile giderek uzaklaştığını, bıkkınlığını algılamaktaydı.

Her zamanki gibi, işinden dönerken alışverişini yaptı. Her gün annesine taze süt aldığı eve uğradı. Hayret! Kapıyı açan kimse yoktu. Hiç bu saatte evde olmadıkları olmamıştı bugüne dek. Etrafına bakındı, yan penceredeki komşunun camını tıkladı: Halime Hanım ve eşi, alelacele çocuğu sağlık ocağına götürmüşlerdi, az önce görmüştü komşular... Durakladı. Eve sütsüz dönememek için markete gitti. Sütü aldı ve evin yolunu tuttu.

Kapıdan girer girmez: "Sütümü unutmadın ya?" diye söylen-di aksi bir ses. "Halime Hanım'ın çocuğu rahatsızlanmış, evde yoktu. Marketten aldım," diye yanıtladı dalgın bir sesle. Bir yan-dan da aldıklarını mutfaktaki dolaplara yerleştirmekteydi. Henüz üstünü dahi çıkarmamıştı. "Marketten mi aldın?" diye gürledi ses, daha tiz perdeden. "Benim kutu süt içmediğimi bilmiyor mu-sun? Kaç kere söylemem lazım? Ne salak, ne mankafa Yarabbim! Söyle, bunca senedir ne zaman market sütü içtim, söylesene!..."

Kocaman bir yumru geldi, gırtlığına, oturdu... "Ama anneci-ğim, anlattım size, elimde değildi, her zamanki saatte gittim, kim-se yoktu diyorum..." "Benimle bu şekilde konuşamazsın!" diye bağırdı annesi. "Ne zannediyorsun sen kendini? Birazcık kafan çalışsa, Halime'nin komşusundan isterdin... Ama sen nerde, akıl nerde?..."

O anda her şeyi, her şeyi bırakmak, kapıyı açıp çekip gitmek geldi içinden... Nereye gideceği, ne yapacağı hiç önemli değildi artık... Sadece ve sadece kurtulmak, yok olmak istiyordu bu ya-şamdan... Kurtulmak ve yok olmak... Yoksa? Yoksa...

O akşam hastanede midesini yıkadılar. 26 tane hap içmişti...

Kızgınlığın, sözel ve fiziksel saldırganlığın hâkim olduğu ilişki-lerde yaşayan diğer aile fertlerinin, özellikle de çocukların ruhsal sağlığı kısa zamanda etkilenir. Öfke, bedbinlik, huzursuzluk, dep-resif duygular diğer aile üyelerine de kolaylıkla bulaşır. Bu aileler-de yaşayan çocukların sağlık durumu kadar, okul performansları da olumsuz bir şekilde etkilenir.

Ayrıca, çocuklara, son derece sağlıksız yakın ilişki örnekleri su-

nulmaktadır. Bu örnekler, çocukların ileriki yaşamlarında etkilenecekleri, kendi yakın ilişkilerinde de tekrar edebilecekleri sağlıksız davranış modelleridir.

İlişkiye Verilen Zararlar

Sürekli kızgınlık ve saldırganlığın yer aldığı ilişkiler son derece hırpalayıcıdır. Her şeyin kızgınlık ve öfkeyle kontrol edilip sonuçlandırılmaya çalışıldığı ilişkiler, o ilişkiyi yaşayan kişilere gergin ve tüketici bir ortam sunar. Kişilerin gerek birbirlerinden, gerekse kendilerinden nefret etmelerine kadar varacak sonuçlara yol açabilir.

Böyle bir durum, gerek eşlerin her biri, gerekse aynı ortamı paylaşan çocuklar ve diğer aile fertleri için eşit oranda sağlıksız ve yıpratıcıdır. Sorunlar halledilmediği gibi, gerginlik nedeniyle, var olan sorunlara yenileri eklenir durur. İlişki bir kısırdöngüdedir. Kişiler karşılıklı yıpranma ve yıpratma politikasında, birbirlerine karşı nefret ve düşmanlık duyguları yaşarlar.

Bu tür gergin ve hırpalayıcı bir tarz, iş ortamı, iş ortaklığı gibi yakın ilişkilerde de aynı paralelde yaşanabilir. Suçlama ve sözel saldırganlığın hâkim olduğu iş ortamlarında üretken enerji azalır, dikkat ve zihin dağınıklığı yaşanır. Bu gibi ortamlarda verimli çalışmak olanaksızdır. Çalışanların ruhsal sağlığı sürekli yıpranır. İşten eve yorgun, bedbin ve tükenmiş olarak dönerler, iş dışı yaşamlarına ayıracak enerjileri kalmaz.

Uzun yılların dostluğundan başka, beş yıllık bir işbirlikleri ve ortaklıkları da vardı. Aynı mekânı paylaşıyor, iş çıkışlarında da çoğunlukla yarenlik ediyorlardı. Oysa, iyi kavga etmeyi öğrenememişlerdi bir türlü... Ters giden her durum, karşılıklı suçlama, suçu birbirine yükleme, bol miktarda eleştiri için bir fırsattı ikisine de. Haftanın en aşağı iki günü fena halde kavga etmekle, diğer günleri açıklamalar, düzeltme teşebbüsleriyle geçmekteydi. İlişkileri, has dostlukları günbegün yıpranmaktaydı.

Aslında her ikisi de, içinde sürekli bulundukları olumsuz havadan ve harcadıkları olumsuz enerjiden yorgun ve yıldırdı. Zihinleri işle meşgul olmak yerine, karşı tarafın dediği demediği,

yaptığı yapmadığıyla meşguldü sadece... Bu da işlerindeki verimi azalttığı gibi, aynı işyerinde çalışan diğer kişileri de son derece olumsuz etkilemekteydi.

Her ikisini de güçsüzleştiren, enerjilerini ve dostluklarını götüren bu “öfke dansı,” sonuçta ilişkilerinin bitmesine neden oldu. Ortaklıkları sona erdi. Dostluklarıysa mesafelendi. Oysa, gerçekte birbirlerini seviyor ve özlüyorlardı. Ama eleştiri ve suçlamadan öte bir çatışma tarzı, yapıcı bir kavga biçimi edinememişlerdi bir türlü...

Geçimsizlik nedeniyle gerçekleşen boşanmalar sayıca epey yüksektir. Başlangıçta anlaşarak birleşen, ortak ilgi ve duyguları paylaşan kişiler, kızgınlıklarını dile getirememek, karşılıklı suçlamak ve suçlanmakla oluşan bir ortak yaşamda, ne yazık ki, ilişkilerinin gitgide solduğunu, tükendiğini, sevgilerininse öfke ve nefrete dönüştüğünü görürler.

Dolaylı Kızgınlıklar: “Kızım Sana Söylüyorum, Gelinim Sen Anla”

Kültürümüzde kızgınlık ifadesinin en geçerli, kabul edilir şekli “dolaylı saldırganlık” dediğimiz davranış tarzıdır. Dolaylı saldırganlık, kızgınlığını, “Kızım sana söylüyorum, gelinim sen anla” tarzında dile getirmektir. Söylemek istediklerini net ve doğrudan değil de, dolaylı olarak ifade eden, başkasına söylüyormuş gibi yapan, surat asarak veya mesafe koyarak karşı tarafın aklını okumasını bekleyen veya hiç beklenmedik bir ortamda aniden iğneli göndermeler yaparak, halk tabiriyle “taş atan” bu ifade tarzı, kültürümüzde epeyce yaygındır.

Kızgınlığın açık ifadesinin kadınlara yakıştırılmadığı ortamlarda, bu tarz, özellikle kadınların çok başvurduğu veya başvurmak zorunda kaldığı dolaylı kızgınlık ifadeleridir.

Bu tür kızgınlıkla başa çıkmak son derece zordur. Dolaylı saldırganlar, söylediklerini âdeta suya sabuna dokunmazmış gibi dile getirmede öylesine ustalaşmışlardır ki, karşı çıkıp açıklama istedi-

ğinizde: "Sana öyle gelmiş, ben öyle bir şey demedim ki," diye yan çizer, üstelik sizi bu olumsuz düşüncelerinizden dolayı da utandırırılar. Sizin iyiliğiniz için öyle davrandığını öne süren bu kişiler karşısında, üstelik de onlar hakkında kötü düşünceler ürettiğiniz için suçluluk duyguları içinde kıvrılır durursunuz. Bu da, "dolaylı saldırgan"ın dolaylı intikamıdır.

"Vur kaç" yöntemi, özellikle kendinizi koruyamayacağınız sosyal ortamlarda iğneli sözler ve "atıfta bulunmalar", dolaylı saldırganların kızgınlıklarını ifade etme, kavga etme şekilleridir.

Kronik Kızgınlıklar

Kronik kızgınlık, **sürekli olan ve hep aynı kişiye** yönelik kızgınlığımızdır. Çoğunlukla aile içinde seçilen bir kişi (çocuklardan biri, eş veya başka bir aile ferdi, vb.) tüm sorunların nedeni olarak gösterilir. Âdeta, evin içinde ne olup bitse ve hangi sorunlar oluşsa, nedenleri mutlaka "onun" davranışlarından kaynaklanmaktadır.

Bu durum, kronik (sürekli) bir şekilde kızmakta olan kişi kadar, kızılan kişiyi de son derece olumsuz etkiler. Tüm aile ortamı gibi, her iki taraf da çok gergindir. İlişki sürekli çatışmalı olur ve öfke giderek artarak, çok büyük boyutlara ulaşır.

Çalışma için başvurduğunda gözyaşları dinmemecesine akıyordu. Artık başedemediği bir duruma gelmiş, mücadele etmekten bitap düşmüştü. Oğluyla başa çıkması imkânsızlaşmıştı. Kaan (sekiz yaş) hiçbir şekilde ders çalışmıyor, masasının başında saatlerce oturuyor, sonuçta da gecenin geç saatinde yorgunluktan kendinden geçip uyuyakalıyordu. Tabii ertesi gün okula ders yapmadan gidip öğretmenden kötü not alma olasılığı vardı. Seval sürekli Kaan'ın peşinden koşuyor, ders yapması için yanubasında oturuyor, her istediğini yerine getirmeye çalışıyordu. Ama nafi! Zaten sadece ders olsaydı! Kaan haftasonu basketbol dersine gitmemekte de direniyordu, arkadaş toplantıları, yaş günleri, keza. Her şeye karşı başedilmez bir direnci vardı. Her şeyi, ama her şeyi yavaştı. Ne okula, ne de arkadaşlara giderken çabuk hazırlanabilir, vaktinde kapıda olabilirdi. Her şey, ama her şey için

Seval'in "Hadi!" demesi, ittirmesi, giyinmesine, hazırlanmasına yardım etmesi, başında durması gerekiyordu. Bir de şu direnci olmasa!

Kavgadan, mücadeleden yılmıştı. Kaan'a attığı dayakların vicdan azabı da cabasıydı. Kendini zıvanadan çıkmış, çılglık çılgılığa bağırان, asabi bir kadın olarak görmek ise işin acı faturasıydı. Asabiyeti ilişkisine de bulaşmıştı. Artık eşi dahil kimseyi görmek bile istemiyordu. Eşini de müdahale etmemekle suçluyor, bu başedilmez sorunuyla kendini çok yalnız ve perişan hissediyordu.

Eşiyle ilişkileri aslında pek parlak değildi. Eşinin de çok ağır olduğundan şikâyetçiydi. "İlgisiz, ağır, benmerkezci, iletişim kuramayan, kopuk..." Tüm evin işini ve çocukların sorumluluğunu ona yıktığı gibi, kayınvalideyle olan ilişkisi de Seval'in omuzlarına binmişti. Çok içerliyordu tüm bunlara. Evlendiklerinde çalışmakta olduğu işi terk etmiş, kendini çocuklarına ve evine vakfetmeyi seçmişti. Yaptığını iyi yapmayı severdi. Ama bu kadarı da fazlaydı artık.

Tükenikti Seval. Depresif, yılgın ve tükenik. Aslında Kaan yola gelse diğer sorunlarla başedebilecekti. Ama Kaan onu çileden çıkarıyordu. Hiçbir dediğini yapmadığı gibi, giderek saldırganlaşan bir tutuma girmişti. Ana/oğulun ilişkisi harp meydanına dönüşmüştü.

Seval'le çalışmalarımız, onun yılgınlık ve tükenmişliğini duyarak, olumlayarak başladı. Gerçekten de bunca sorumluluğun yeknesaklığı ve kısırdöngüsü kimi olsa tüketirdi. Her gün Kaan'ın okul dönüşünü beklemek için evde hazır bulunmak, derslerini bitirmesi için tüm öğleden sonra ve akşamını Kaan'ın peşinden koşarak tüketmek, üstünü değiştirememek, yemek yedirtememek, ders çalıştırtamamak, sonsuz başarısızlık duyguları yüklerdi insana. Başarısızlık zaten Seval'in en ağırına giden duygulardan biriydi. Kendini gerçekten hayatta başarısız hissediyordu. Anneliği bile başaramamıştı. Bu duygu ona çok ağır geliyordu zaten.

İnsanın zihinsel ve fiziksel potansiyelini sadece ev içi ve çocuklarla gerçekleştirmeye çalışması, sonuç beklemeye götürür. Yaptıklarımızın meyvesini görmek, olumlu sonuçlarını yaşamak en doğal

hakkımızdır. Ancak, bu başarı beklentilerimiz sadece çocuklarımız üzerine odaklandığında, çocuklar, kendi doğal gelişme süreçlerini yaşayamazlar. Anne babalarını memnun etmek için onların istediği başarı ve davranışları göstermek zorunda bırakılırlar. Bu da doğal gelişme süreçlerini aksattığı için, istenilen sonuçlar elde edilemediği gibi, yaşanan baskı sonucu çocukların direnci de perçinleşir.

Zira annelik ve çocuklar birer başarı ve yaptırım alanı değildir. Annelik sadece bir ilişkidir.

Seval annelikte başarı elde etmek adına, Kaan'a çok fazla baskı yapıyor, çocuğun doğal gelişimini, yapısını fazlasıyla zorluyordu. Oysa, başarı ihtiyacını çocuğundan farklı alanlarda giderebilirdi. "Evet, gerçekten de aslında çalışmak isterdim. Kaan'ı bırakmadığım için çok iyi bir işi de kaçırdım," dedi.

Kronik kızgınlığın aslında işlevleri vardır. "İkincil çıkarlar" adı altında toplanabilecek işlevler şunlar olabilir:

- 1) Kızgınlık, kızan kişiye üstünlük duygusu yaşatır. Kendi yaşamında elde edememiş olduğu üstünlüğe olan ihtiyacını, seçtiği "kurban" üzerinde kurabilmektedir;
- 2) Yaşamındaki tüm sorun ve kızgınlıkları "kurbanına" yükleyebilmekte, böylelikle mücadele etmesi gereken diğer kimse ve alanlardan kaçınabilmektedir;
- 3) Sürekli kızmak zorunda olmaktan dolayı, sonuçta kendisi "kurban" konumuna girmekte ve böylelikle çevresinin ilgisini toplayarak, ilgi ihtiyacını gidermektedir;
- 4) Bu kızgınlık, tekdüze bulduğu hayatına hiç değilse bir nevi heyecan ve hareket sağlamaktadır;
- 5) Her şeyi "kurbanına" yükleyerek, ondan bir nevi intikam almaktadır;
- 6) Mesafe ve sınırlarını ancak kızarak korumayı bellemiştir. Başka türlü sınır koymayı ve var olmayı öğrenememiştir.

Seval'le çalışmalarımız, temelde kocasına olan kızgınlığına da odaklaştı. Kocasının ilgisizliği, onu küçük düşürürcesine konuş-

ması, fazlasıyla ağırına gidiyordu. Kaan'la sorunlarını halledememesi, kocasının eline yeni bir koz vermişti. Seval'in annelikte dahi başarılı olamadığını yüzüne vurarak, onun kendisini daha da kötü ve değersiz hissetmesine yol açıyordu. Seval'in de temelde hissettiği buydu zaten. Derin bir değersizlik duygusu.

Çalışma, Seval'in annelik dışında, zihnini ve enerjisini ilgiyle yönlendirebileceği birkaç alanı araştırmaya yöneldi. Başarı hissi onun için önemli olduğuna göre, belki de bu duyguyu Kaan yoluyla değil, kendi yoluyla elde edebilirdi. Seval bilgisayar öğrenmek istediğinden söz etti. Daha ileride çalışmaya başladığında zaten kendisine gerekecekti bilgisayar kullanmayı bilmek. Bilgisayar öğrenebileceği merkezleri aramaya yöneldi.

Zamanla Kaan'a karışmamayı, dersleri ve okul başarısından Kaan'ın sadece kendisini sorumlu hissetmesini kabul edebildi. Dikkatini ve enerjisini Kaan'ın üstünden çekince, gerginliği azaldığı gibi Kaan'ı yaşamının başarısı ya da başarısızlığı gibi görmeyi öğrendi.

Çocuklar gerçekten çok esnektir. Kaan annesinin bu farklı davranışlarına, dirençle ve geriye döndürmeye yönelik tahriklerle yanıt verdiyse de, kısa sürede bunlar da azaldı. Hatta Seval, Kaan'ın da ona çok içerlemiş ve kızmış olduğunu kabul ederek, Kaan'ın kendisine yönelik kızgınlık duygularını duymaya, anlamaya çalıştı. Aralarındaki gerginlik biraz daha azaldı. Her ne kadar bu değişim Kaan'ın derslerini daha çabuk bitirmesini henüz sağlamamışsa da, daha çabuk hazırlanmasını, basketbola ve arkadaş toplantılarına daha hevesle ve hızla gitmesini sağladı. Ders yapma ritmini Kaan'ın zamanla kendisinin bulması gerekiyordu.

Seval, Kaan'a karşı geliştirdiği kronik kızgınlığının, temel bir başarısızlık duygusundan kaynaklandığını anladı. Bu duygusunu yenebilmek için, Kaan'ı amaç olarak bellemişti. Temel ihtiyacını yanlış alanlarda gidermeye çalışıyordu.

Belli ilişkilerde yaşanan kronik kızgınlıkların işlevini anlamak çok önemlidir. Kronik kızgınlığın aslında hangi ihtiyaçları gidermeye çalıştığını, diğer hangi kızgınlıkların aynı kişide odaklanarak

giderildiğini anlamak, kısırdöngülerden çıkmamıza yardımcı olabilir. Özellikle en kolay ve en sık seçilen yollardan biri de çocuklardır. Çocuklar üzerinde giderilmeye çalışılan kronik kızgınlıklar “problem çocukların” yaratılmasının en önemli nedenlerinden biridir.

Kızgınlığın Cinsel Rollere Göre Dağılımı

Günlük yaşamımızdaki pek çok davranış, tavır ve duygu gibi, kızgınlık da kadına ve erkeğe eşitsiz olarak dağıtılmıştır.

İlkel boyutlarda kızgınlık, saldırganlık dürtüsünü harekete geçirdiğinden, temelde erkeğe ait bir duygu olarak benimsenir. Zaten erkekler tarafından kullanılan kızgınlık ifadeleri genelde güç, baskı, kontrol, saldırı ve yıkıcılık öğeleri taşır. Bu sert çağrışımları nedeniyle, gerekli durumlarda yaşanması son derece doğal ve sağlıklı olan bu duygu, özellikle kadınlarda engellenmiştir. Erkeklerde "erkek-si", "güçlü", "hakını koruyan", "güvenli davranış" olarak onay, hatta beğeni gören kızgınlık duygusu, kadınlarda yaşanmaması gereken çirkin, kötü, yıkıcı bir duygu olarak kabul edilir toplumca.

Toplumun bu çifte standardı nedeniyle, yakın ilişkilerde yaşanması kaçınılmaz ve çok doğal bir sinyal olan bu duygu, şekil ve çehre değiştirmeye mahkûm olmuş, erkeklerde saldırgan ve kıskartılmış çehresiyle yıkıcılığını sürdürürken, kadınlarda bastırılmış ve dolaylı yüzüyle çetrefil ve zehirleyici yollara sapmak zorunda bırakılmıştır. Sonuçta bu, toplumun erkeğe ve kadına biçtiği sosyal kızgınlık maskelerine ve sosyal kızgınlık davranışlarına dönüşmüştür.

KIZGINLIK VE KADINLAR

Kendi kızdığında ne yapardı acaba? "Çok öfkelenirim, bağırır, ağzıma geleni söyler, hatta küfür dahi ederim," dedi hiç duraksamadan... Demek kendi öfkesini dışa vurabiliyordu, buna olanağı da vardı, bunu çok doğal kabul ediyordu. Ya eşininki?

Eşi sinirlenip, kızınca ne...? “Bir kadının kızması hiç hoş olmuyor,” dedi, sözümü keserek... Hoşuna gitmeyen bir şey duyduğunda söz kesmeye alıştığı belliydi!... “Örneğin ben, annemin sesini yükselttiğini hiç duymadım bugüne dek...” dedi.

Ailesinde hiç kızmazdı kadınlar. Susar, kızdıkları zaman odaya çıkar, yok olur, sakinleşip dönerlerdi. Kadın kızgınlığına hiç ama hiç alışmamıştı. Kızgınlığı bir erkek duygusu olarak tanımlıyordu sadece. Ayrıca kadınların kızacak pek fazla derdi de yoktu ona göre... Erkekler gibi iş sorunları, iş stresleri, iş çatışmaları yoktu. Evde rahat rahat oturarak neye kızabilirlerdi ki?

Önemli bir şirkette, önemli bir mevki sahibiydi Uğur. Nitelikli okullarda okumuş, yükseköğrenim görmüştü... Birçok kez yurtdışına çıkmış, farklı yaşamlarla karşılaşmış, güngörmüş bir kişiydi. Ancak şimdiye dek, ataerkil anlayışını hiç sorgulamamış, öğrenmiş olduğu kadın ve erkek rollerinin dışındaki insanı duymayı, görmemeyi yeğlemişti.

Öyle öğrenmişti varolmayı... var etmemeyi de... ne insan olarak kendini, ne de yaşamını paylaştığı kadını...

“İdeal Kadın” İmgesi: Yaşam Boyu Anne

Kültürümüzde kadın ideali, kızgınlık duygusundan arınmış bir imge taşır. Bu anlayışın temel nedeni, kadınların öncelikle anelik rolüyle özdeşleştirilmesidir. Kadınların çocuk büyütüp beslemeleri, bu süreç içinde de çocuğu koruma açısından, kızgınlıklarını kontrol altında tutup bastırmaları, kadınların tüm yaşamları için genelleştirilmiş bir sosyal davranış ve varoluşa dönüştürülmüştür.

Toplumca kabul edilen ve onay gören “ideal kadın” tipi, anne kimliğiyle özdeşleşen kadındır: koruyucu, yani saldırganlıktan uzak, benlik duygusu yaşamayan, sürekli başkalarının korunması ve mutluluğu ile meşgul olan, bundan bıkmayan, fedakâr bir kimlik. Böyle bir kimliğin kızgınlık barındırması, toplum açısından, söz konusu bile edilemez.

Kültürümüzün “ideal kadın” imgesi her türlü saldırganlıktan arınmıştır. Kendini hiç düşünmeden sevgisini ve tüm zamanını



başkalarına vakfeder. Bu idealleşmiş kadın imgesinde, kadının âdeta hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. Kadın sadece ve sadece karşılıksız vericidir, bu yanıyla da yüceltilir. Kadının tüm hayatı özveri üzerine kurulmuştur: "İdeal kadın" bundan hiç bıkmaz, isyan etmez, karşı gelmez ve hiç kızmaz.

İşte bu imge, ilk bebeklik devresinde yaşanan *yüceltilmiş anne figürüdür*.¹⁵

Bu "ideallerin" ışığında, kadınların doğal ve insanca kızgınlıklarını yaşamaları ve bu duygularını ifade etmeleri sorun haline dönüşür.

"Kızgınlığına hiç tahammülüm yok!" diyordu kesin bir ifadeyle. "Her şeyini kızarak halletmeye çalışıyor. Bunu yaptığı anda zaten içime kapanıyor, ondan tamamen uzaklaşıyorum." Kontrollü, sakın görümlü, iyi eğitim ve terbiye görmüş, muhafazakâr türden bir adamdı. Büyük bir şirkette, oldukça önemli sorumlulukları olan bir yöneticiydi. İş hacmi gününün neredeyse 15-16 saatini alacak kadar yoğunlu. Bunun dışında, evde sonu gelmeyen iş telefonları, iş görüşmeleri, iş hesapları uzayıp gidiyordu.

Peki eşiyile ne zaman görüşüyor, ne zaman kavga edebiliyor,

ne zaman konuşabiliyorlardı? “Konuşuruz,” dedi geniş zaman çekimiyle... Yemek yerken, akşam sofrada, çocuklarla ilgili konularda..... konuşuruz...” Peki, ya birbirleriyle, ilişkileriyle ilgili? Hiç birlikte zaman geçiriyor, birbirleri hakkında konuşuyor, birbirlerini duyuyorlar mıydı acaba? Belki de eşinin kendisine duyurmak istedikleri vardı? Tüm iş telefonları, iş görüşmeleri arasında, anlatmaya vakit veya fırsat bulabiliyor muydu? Eşinin buna içerlemesi, kızması mümkün müydü? Düşündü... Evet, olabilir, mümkündü... Eşi ona tam bir şeyden söz ederken, ya telefon çalıyor veya kendisi, telefon etmesi gereken önemli bir konuyu hatırlayıveriyordu... Genelde kesiliyordu konuşmaları...

Demek ki eşi ona bir türlü ulaşamıyor, onunla iletişimde sürekli engellenmişlik duygusu yaşıyordu. Engellenmişlik duygusu da kızgınlığını körüklüyordu belki de... Kendini duyurmak veya varlığını fark ettirmek için daha yüksek ve daha yüksek konuşmak, bağırarak zorundaydı belki de?...

Onayladı... “Doğru,” dedi, “bu çok mümkün... Ancak, benim yine de onun kızmasına tahammülüm yok! Kızan bir kadın benim için son derece itici!” “İtici” kelimesini kullanırken, dişlerinin arasından ıslık sesi geldi. Bu konuda olumsuz duygularla dolu olduğu, gerçek bir iticilik yaşadığı belirgindi.

Yumuşak, Anlayışlı, Hiç Kızmayan O Kadın!

Hepimizin düşlerini süsler... O ilk bebeklik çağlarındaki yumuşak, güler yüzlü, sevgi ve sabır dolu, kocaman göğüslü o sıcak ve sevecen kadın!... Kollarına bırakıvermek kendini, sevgisine, anlayışına, sınırsız hoşgörüsüne gömülmek, hatalarımızı gözardı etmesine, bizi başkalarından korumasına sığınmak, kendimizi tam anlamıyla güvende, sevgiyle sarıp sarmalanmış hissetmek... Ahhh! Kim istemez ki! Hiç kızmayan, sadece seven o kadın!

İlk bebeklik devresi, kadından gerçekten de insanüstü sabır, kendini özenle kontrol ve sınırsız vericilik ister. Fantezilerimizde bu koca yürekli, sadece besleyici, anlayışlı, verici anne figürüne hepimiz ihtiyaç duyarız. Chodorow ve Contratto bu mükemmel anne figürünün tüm kadınlardan yaşam boyu sürekli beklendiğini

ileri sürerler.¹⁶ Dinnerstein bu rolün iki cins arası ilişkideki özel önemini vurgular.¹⁷

İlişkinin başlangıcında her ne kadar genç kız veya kadından sadece bu yönde davranışlar beklenmese de, ilişki sürekliliğe oturup, özellikle resmiyete ve evliliğe dönüştüğü zaman, erkekler ve çevre, genç kadını geleneksel rolüne oturtup, ondan tek taraflı, sadece yumuşak, koruyucu, besleyici davranışlar bekler. Kimse kadının kendine ait duygu, beklenti, ihtiyaç veya isteklerine duyarlı olmaz. Dile getirmeye çalıştığındaysa kulak vermeyip kadının neden kızdığını anlamaz veya anlamak istemez. Duyulmamış, insanca varolamamış, huzursuz, keyifsiz, kırgın olan kadını, çevresi kadınlık görevlerini yerine getirmemekle, kocasına “kadın” olmamakla, idare etmesini bilmemekle suçlar.

Kendisinden yaşam boyu annelik, özellikle de küçük bebek anneliği beklenen kadın, doğal kızgınlığını dile getiremediği gibi, çoğu zaman da bu kültürel baskılar nedeniyle, kızdığının farkına bile varmaz. Kendini kötü hissetmektedir, içinde kötü duygular vardır, sinirlidir, bunun nedenlerini ise pek açıklayamamaktadır. Hatta bu duygularından dolayı yoğun suçluluk da duyar. Suçluluk duygusuyla kızgınlığını iyice bastırmaktadır.

Toplumca kabul edilen kadın olmanın en önemli özelliği, yumuşaklık, anlayış ve ruhsal koruyuculuktur. Bu kimlikte bir kadın, doğal olarak kızdığında, kızgınlığını haklı ve sağlıklı bir şekilde dile getirirse bile, toplum tarafından sert olarak algılanır. Dahası, hep karşı tarafı anlaması, sürekli başkalarına empati duyması beklenirken, kadının kızması veya bu kez de **kendini anlayıp, kendine hak vermesi**, kendini dile getirmesi, âdeta karşı tarafı anlamamak, ona yardım etmemek, ona bir şekilde ihanet etmek anlamına gelir. Bu da geniş yürekli “ideal kadın imgesi”nin dışına çıkmak demektir.

Bu, kadın için oldukça korkutucudur... Kadınlığını yitirmek, kimliğini kaybetmek anlamına gelebilir. Bu anlamda kadının iç engelleri ve iç baskıları, özeleştirileri ve iç korkuları çevrenin baskısından bile daha güçlüdür.

Anne Kızgınlığı Doğal mı?

Annelik, kadınlara güzellikler kadar kaçınılmaz çelişkiler de yaşatır. Anne olan kadın, çocuğuna duyduğu şefkat, sevgi duygularıyla birlikte, yoğun sorumluluğunun tükenmişliğini, günlük seferberliğinin yılgınlığını da yaşamaktadır. Normal yaşamından, çocuk odaklı yoğun bakıma ve yoğun sorumluluğa geçen bir kadın için, sınırlarla, engellenmişliklerle yüklü bir dönemdir bu.

Öncelikle tüm vakti bebeğin ihtiyaçlarıyla sınırlandığından, kendine zaman ayıramamaktadır. Genelde uykusuzluk çekmekte ve bu nedenle sinirleri hırpalanmaktadır. Bedeni şekil değiştirmiştir, eski haline dönüp dönememe kaygısı yaşamaktadır. Doğum nedeniyle cinsel yaşamında da duraklama ve sınırlanma söz konusudur. Ayrıca, belki de doğum nedeniyle aktif yaşamından veya iş yaşamından ve mesleğinden bir süre için ayrılmak veya ödün vermek zorunda kalmıştır. Bu da oldukça tedirgin edici ve kaygı uyandırıcı bir durumdur.

Çocuk sahibi olmak bir kadının yaşamına son derece önemli değişiklikler getirir. Bir erkeğin çocuk sahibi olması oldukça farklıdır. Baba olan erkek genellikle normal yaşantısına devam eder. Verdiği ödünler çoğunlukla sosyal yaşamı veya ev içinde eşiyle ilişkisinden ibarettir. Anne olan kadın bunların üstüne bedeninden, sıhhatinden, zamanından, kendi ihtiyaç ve ilgilerinden, gerekirse mesleğinden ödün vermektedir. Bu da anne olan kadını duyarlı ve asabi yapabilir.

Koruma isteği duyup sevdiği, sevmek istediği bebeği, zorluk çıkarıp fazla vaktini alırsa, kadın engellenmişlik, dolayısıyla da kızgınlık duyabilir. Bu çok doğal bir duygudur. Çocuğa zarar vermediği sürece, sağlıklı kabul edilip sağlıklı bir şekilde duyulur ve yaşanırsa, çocukla anne arasında alışverişli, canlı, oldukça sıhhatli ve diri bir ilişki oluşur.

Oysa ataerkil düzen “ideal anne” imgesini kızgınlıktan tamamen arınmış olarak görmek istemektedir. Bu nedenle anne olan kadınlar doğal engellenmişlik ve kızgınlık duygularıyla birlikte derin suçluluklar da yaşarlar. Bu, bir kadın için son derece yıpratıcı bir

çelişkidir... Anne olduğu andan itibaren, âdeta doğal, insanca duygularını sınırlamak, sadece şefkat, sevgi püskürten bir makine olmak zorunluğunda hisseder kendini. Bu durum, insan doğasına tamamen aykırı, kültürümüze özgü bir ütopyadır!

Kültürümüz bir kadın için anne olmayı en ulvi şey ve tek sevinç kaynağı olarak romantize etmiştir. İsteyerek, seçerek olunduğunda, anne olmak bir kadına gerçekten son derece ulvi, mutluluk dolu anlar yaşatabilir. Ancak, annelik sorumluluğu kadının tüm hayatını uzun yıllar süresince şekillendiren, oldukça ciddi bir dönemeçtir.

Toplumun yarattığı “Kutsal Anne Tapınağı”nın öbür yüzündeki sayısız kısıtlamalar, engellenmişlikler, özveriler, yılgınlık, sürekli başkalarını öne sürerek ikincil ve arka planda yaşama zorunluluğu, bir kadının durumuna ve konumuna yönelik olarak hissedebileceği kızgınlıklara yol açabilir. Toplumumuz, anne romantizmiyle kadınların bu engellenmişliğini yüceltir ve görmezlikten gelmeyi yeğler.

Çocuk yetiştirmenin sadece annelerin omzuna bırakıldığı durumlarda, annelerin taşıdığı yük ve sorumluluk kaçınılmaz yorunluk, tükenmişlik duyguları oluşturur. Annelerin bundan kaynaklanan kızgınlıkları insanca ve olağandır. Ancak kadına ve özellikle anne olan kadına olumsuz duyguları, engellenmişliği, tükenmişliği, kısıtlanmayı, dolayısıyla da kızgınlığı yakıştırmayan toplum, annelerin bu duygularını yok saymaktadır. Böylelikle tüm bu duyguların üstüne, anneye bunları hissettiğinden dolayı bir de suçluluk duyguları yüklenmektedir.

Ne yazık ki tüm bu çelişkiler içinde bocalayan anneler, yüklenmiş oldukları olumsuz duyguları ve kızgınlığı boşaltma aracı olarak ev içi çatışmalarına yönelmekte, duyulmak istenmeyen engellenmişliklerini ve kızgınlıklarını eşlerinden veya çocuklarından çıkarmaktadırlar. Oysa, engellenmişliğin, kısıtlanmışlığın, kızgınlığın duyulması ve doğal duygular olarak bunlara kulak verilmesi, bu duyguların iri ve ürkütücü gibi görünen cüsselerini epeyce ufaltır.

“Yumuşak, koruyucu anne” imgesiyle bir türlü bağdaşmayan kızgınlık duygusu, toplumsal değerlerin içselleştirilmesi sonucu kadınların da içten içe kendilerini kötü ve suçlu hissetmelerine neden olur; onlara yetersizlik duyguları yaşatır.

Oysa, koruyuculuk, şefkat ve sevgiyle birlikte kızgınlık da yaşanabilir. Bunlar, birlikte yaşanabilecek son derece doğal, insanca duygulardır.

Kadınların Ezeli Ruhsal Koruyuculuğu

Ruhsal koruyuculuk, başkalarının kimliğine, ruhuna zarar vermeyen davranışlarda bulunmak veya herhangi bir şekilde zarar geldiğinde yaralarını sarmak, onarmak demektir. Ruhsal koruyuculuk başkalarının ruhunu hoş tutan, taltif eden söz ve davranışlarda bulunmaktır.

İlişkilerin verimli, keyifli ve geliştirici olması açısından bakıldığında, son derece önemli olan bu özellik, ataerkil düzen tarafından sadece kadınlara mahsus ve kadınlara ait bir görev olarak belirlenmiştir.

Temelde bu anneden beklenen bir görevdir. İdeal olarak, anne, çocuklarının ruhsal koruyucusudur; onların kişiliğine ve ruhuna zarar veren davranışlarda bulunmaz ve herhangi bir şekilde zarar geldiyse de şefkat, anlayış ve sevgiyle yaralarını sarar ve onarır. Bu “idealleştirilmiş anne imgesi” kadının kimliğinde yaygınlaşır ve genelde kadınlar çocuklarının da ötesinde herkesin ruhsal ve duygusal koruyucusu haline gelirler.

Duygusal ve ruhsal koruyuculuk verimli toprak gibidir. Verimli toprakta yeşeren bitkiler gibi, ruhsal ve duygusal koruyuculuk da, içinde bulunanları “yeşertir” ve geliştirir. İlişkilerin verimliliği ve geliştiriciliği açısından son derece önemli olan bu özellik karşılıklı olduğu sürece, gerçekten sıcak, keyifli ve geliştirici bir ortamdır. Sevgi ve yakınlık üretir.

Oysa ataerkil düzenin çifte standardı, bu özelliği sadece kadınlara mahsus addetmiş, erkeklerde de bu tür davranışın gerekliliği yeterince vurgulanmamıştır. Ruhsal ve duygusal koruyuculuk gös-

termeyen kadın çevresince “kadınsı değil”, bencil veya saldırgan olarak nitelenirken, bu özelliği göstermeyen veya tam tersi yaralayıcı sözler ve davranışlar gösteren erkekler, “erkeksi olmak” adı altında genelde toplumun hoşgörüsü ve anlayışına sığınır.

Gerçekten de kadınların ruhsal koruyuculuğu, ailenin ve toplumun ruhsal sağlığının vazgeçilmez değerinde bir öğesidir. Kadınların ve bazı erkeklerin bu değerli boyutu, aile fertlerinin verimli ve sıcak bir ortamda yaşaması, gelişmesi, sevgiyi, saygıyı, özveriyi, başkalarının hakkına da saygı duymayı, dostluğu öğrenmeleri açısından son derece önemlidir. Kadın dostluklarında karşılıklı yaşanan bu özellik, erkek/kadın ilişkilerinde çoğunlukla tek yönlü ve kısıtlı olarak yaşanmak zorunda kalır.

Özellikle son yıllarda kadınların iş hayatına giderek daha çok girmesiyle, iş ortamları daha insanca boyutlara gelmekte, çalışanların şirketlere sadece maddi katkıda bulunmaları değil, aynı zamanda şirket içinde herkesin mutlu, keyifli ve verimli çalışması da giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Kadınların ruhsal ve duygusal koruyuculuğunun olumlu ve verimli tarafları yanında, kadınlar için kısıtlayıcı ve verimsiz yönleri de bulunmaktadır. Ezeli ruhsal koruyuculuğu, kimliğinin önemli bir parçası olan kadın, zor durumlarda otomatik olarak kendinden önce karşı tarafı düşünmeye koşullanır. Kızgınlık ve kavgası esnasında, karşı tarafı eleştirdiği veya suçladığı için, karşı taraf üzüleceğinden, kadın geleneksel olarak üstlendiği ruhsal koruyuculuğunu yerine getirememiş olur. Bu da bir kadın için frenleyici, engelleyici bir durumdur. Vericilik şemsiyesi altında, kadınlar kendi duygularının sorumluluğunu almak yerine karşı tarafın duygu sorumluluğunu taşırlar.

Ayrıca, kültürel anlayışa göre, kadının kendisi için bir şeyler istemesi, kendi duygularına sahip çıkması halen toplumca “bencilik” olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla bir kadın, yumuşak ve koruyucu olmayı reddettiğinde, kendisi için bir şey talep ettiğinde ve kızgınlığını gösterdiğinde, toplum tarafından kabul görmemektense, “kadınsı” olmamakla suçlanmaktan korkar. Kadınsı olmamak

veya bencil olmak gibi tanımları giymek veya bunlarla suçlanmak kadının “kadınlığını” tehdit edip onu ürküttüğü için, kadınlar genelde doğal kızgınlık duygularını açıkça dile getiremez. Kızgınlık duygularını bastırır, şekil değiştirir, hatta daha da öte, neye ve neden kızdıklarının farkına varmak bile istemezler.

Kadınların Korkulu Rüyası: Her Şeye Muktedir Yıkıcılık Gücü¹⁸

Bastırılan kızgınlık duygusu, içten içe büyür. Yeni kızgınlıkların eklenmesiyle de dayanılmayacak boyutlara gelir. Ehlileştirilmemiş kızgınlık duygusu ilkel saldırganlığı harekete geçirebildiği için, dışa vurulmamış öfke, kişide saldırganlık fantezileri ve düşleri yaratabilir. Kızgınlığını açıklayamayan kadın, içten içe saldırganlık düşünceleri ve fantezileri geliştirebilir. Bu tür öfke fantezilerini çoğumuz yaşar, kızıp bir şey yapamadığımız kişiler hakkında kötü düşünceler, yıkıcı düşler besleyebiliriz.

Düşler dürtülerin dışavurumudur. Gerçekleştirilmedikleri süreçte, duyguların anlamlarını kavramak için önemli sembollerdir. Yıkıcı, saldırgan düşler ve fanteziler bize duygularımızın, kızgınlığımızın, öfkemizin boyutlarını ve önemini gösterirler.

Kızgınlığını içine atan, öfkesini dile getiremeyen, dışavuramayan kadın, olumsuz enerjisini zaman zaman yıkıcı düşler ve fanteziler kurarak dışavurmaya çalışmakta, enerjisini dengelemektedir. Bu düşlerle kendini bir şekilde tatmin etmekte, hıncını almaktadır âdeta... Bu düşler her şeyi bırakıp yok olmak, çekip gitmek, ortadan kaybolmak olduğu kadar, karşı taraf hakkında yıkıcı, saldırgan fanteziler de olabilir... Biriken öfke enerjisi o derece büyüktür ki, kadın düşlerinde, tüm sistemi yıkacak boyutta, her şeye muktedir bir güç hissederek kendinde. Bu, kızgınlığının enerjisi ve yarattığı düş gücüdür.

Fanteziler bastırılıp saklı kaldıkça, ürkütücülükleri de bastırılmayla ters orantılı olarak artar. Düşlerin korkutucu boyutları artıkça da, kızgınlık ters oranda daha çok bastırılır. Bu bir kısır döngüdür.

Kızgınlık açıklanıp dile getirilirse, sanki tüm mekanizma aniden harekete geçecek, tüm düşler gerçekleşecek, kadın “her şeye muktedir gücünü” kullanacak ve felaketler zinciri başlayacaktır. Son derece ürkütücü olan bu düşüncelerinden dolayı, kadın öfkelerini daha da gizli tutar ve giderek daha da çok bastırır. Artık bir kısır döngünün içindedir.

İşin acı yanı, bu kadar çok bastırılan kızgınlık, gerçekten de artık kabına sığamaz olur ve en ufak şeyden aniden patlayıverir. Hiç önemli olmayan bir neden, basit bir olay, herkesi ve kadının kendisini de şaşırtan bir öfke kasırgasına yol açar. Öfke olayla orantılı bile değildir. Herkes kadar kadının kendisi de şaşkındır olup bitenlere...

Bu kontrolsüzlüğünden dolayı, âdeta korkusu gerçekleşmiştir. Kendisinin ve durumun kontrolünü yitirmek, istemi dışında davranmak, bağırarak çağırmak, sinir krizi geçirmek, kadını son derece ürkütür ve derinden utandırır. Sanki kontrolsüzlüğüyle etrafa ve kendine karşı küçük düşmüştür.

Geleneksel psikiyatri bu gibi durumlara “histeri krizi” adını vermiştir. Böyle bir durumun nedenlerini anlamak yerine, olanlara *hastalık* adını koymak insanları daha kolay yönlendirilebilir ve kontrol edilebilir hale getirir.

Kızgınlığın sadece yıkıcılıkla bağdaştırılması, erkek davranış tarzlarından kaynaklanmaktadır. Kızgınlığın yıkıcılıkla çağrışımına koşullanmış olan zihnimiz, yıkıcı saldırganlıkla, etkin ve yapıcı kızgınlık ifadeleri arasındaki farkı görebilmemize engel olur. Böylelikle, kadınların aslında haklı olan eleştiri ifadeleri de genelde saldırganlık olarak algılanır.

Buna karşılık, başkalarının ruhsal sağlığına aykırı bile olsa, erkeklerde bu tür olumsuz duyguların ifadesi ve yıkıcı eleştiriler tamamen serbesttir, hatta toplumca da desteklenir.

Böyle bir ayrımın varolmasının temel nedeni, annelik rolüne yüklenmiş olan, mantık dışı fanteziler çerçevesine oturtulmuş **ideal kadın** imgesidir.

İç İdealler: İdeal Kadın Olma Arzusu ve İdeal İlişki

İdeal Kadın

Gerek çevredeki kadın örnekleri, gerekse medya, romanlar ve filmler “ideal kadını” sertlikten ve saldırganlıktan arınmış olarak tanımlar.

Dilimiz, hakkını arayan ve koruyan kadına “erkek gibi kadın” adını takmıştır. Televizyonda sık rastlanan açık oturumlardan birinde, şöhretli bir sunucumuz, hakkını arayarak konuşup sorulan sorulara açık ve dürüstçe yanıt veren kadın katılımcıya (sözümona izleyicileri güldürmek için): “Hanım! Eşin sana nasıl tahammül ediyor? Sizin evde pantolonu galiba sen giyiyorsun!” şeklinde yorumda bulunup kadını küçük düşürerek susturmayı becermişti.

Kadınların dürüst, açık ve hakkını arar tarzda konuşması, toplumca “sertlik” olarak adlandırılır. Böylece hakkını aramama, dürüstçe konuşmama, sertlik ve saldırganlıktan tamamen arınmış varoluş tarzı, kadınların benlik ve bilincine, küçük yaştan itibaren nakşedilmektedir.

Küçük kızların yumuşak, anlayışlı, tatlı ve cici olduklarında daha çok onay ve kabul gördüklerini, kızgın ve isyankâr olduklarındaysa tepki görüp mahcup edildiklerini de göz önüne alırsak, kadınların varoluş bilinci sertlikten uzak, kızmayan, karşı gelmeyen, yumuşak, verici, tatlı olmakla sınırlanmaktadır.

Yaşamında oluşan, kızgınlık ve öfke yaratıcı durumlarda, kadının kendini “çevrenin belirlediği kadın” olarak algılamak istemesi ve iç idealleri, onun gereken yerlerde kızgınlığına sahip çıkmasına ve onu dile getirmesine engel olur.

Kaldı ki, geçerli olan kızgınlık dili bir erkek söylemi olduğundan, kadın bunu kendine uygun görmemekte ve itici bulmaktadır.

Dolayısıyla kadın, kızgınlığını kendince ifade edebilecek dil ve davranış tarzlarıyla donanamamıştır. Bu gibi durumlara karşı tamamen hazırlıksızdır.

İlişki İdealleri

TV dizileri, filmler ve romanlar özellikle aşk ilişkileri üzerine kurgulanmıştır. Konuyu çekici kılmak için, genellikle ilişkilerin en heyecanlı bölümleri olan ilişki başlangıçları, âşık olana kadar olan olaylar ve birlikteliğe karar verene kadar yaşanan bölümler gösterilir. Sona veya "mutlu son"a erişildiğinde, sanki yaşam sürekli aşkın ve anlayışın doruğunda devam edecekmiş gibi gizli bir mesaj verilir.

İlişki idealleri, bu örnekler üzerine kurulup bilincimize yerleşir. İlişki başlangıçlarında her iki tarafın yaşadığı coşku, birbirine gösterdiği anlayış ve aşk, yaşam boyu ne olursa olsun devam edecektir sanki! Birliktelik ve evlilik bu tür filmlerde "mutlu son"dur. Oysa gerçekte evlilik mutlu bir son değil, mutlu bir başlangıçtır. Sonunun ne olacağı, her iki tarafın birlikteliğe getireceği çaba ve nitelikte yakından ilişkilidir.

Sonra bu ideale, taşıdığımız diğer bir ilişki ideali de eklenir. Gerek erkek gerekse kız çocuklarının bilinçlerindeki ilk yakın ilişki, anneye yaşanan o doyurucu, yumuşak, içine gömülebileceğimiz ilişki tarzıdır. Kadın ve erkek yakın ilişki örneği olarak öğrenmiş oldukları, anneye yaşanan bu ilişki tarzını, yetişkin yaşta karşı cinsle birliktelik durumlarında, fantezilerinde bekler ve özlerler. İlişkinin en can alıcı niteliği, başlangıçta, yani bebeklik dönemindeki sertlik ve kızgınlıktan uzak, koruyucu ve besleyici ilişki tarzıdır. Bu "yakın ilişki ideali" gerek kadının, gerekse erkeğin bilinçaltına, özlem ve beklentilerle yerleşir. Erkek ve kadın, yakın ilişkiye girdiklerinde bu tür bir ilişkiyi yeniden yaşama özlemini taşırlar.

Cinsel rol örnekleri gereğince, anne rolünü üstlenen kadın, aneden beklenen vericilik, sabır, kabullenme davranışlarını her ne kadar ilişkisinde yaşatmak istese de, günlük yaşam koşulları ve birliktelik, doğal olarak bu mantıkdışı beklentiye imkân vermez. İdeal ilişki içindeki ideal kadını bir süre "mış gibi" yaparak oynamaya çalışan pek çok genç kadın biliriz.

Ancak yaşam ve özellikle birisiyle birlikte yaşam, bu tür, kızgınlıktan arınmış birlikteliğin sürekliliğine imkân vermez. Günlük

kaygılar, engellenmeler, sıkıntı ve görevler, çoğunlukla engellenmişlik duyguları ve kızgınlıklar yaratacak nedenlerdir. Oysa ne kadın ne de erkek bu gibi zor koşullarda ne yapacakları, bu durumların nasıl üstesinden gelecekleri, kızgınlıklarını kendine ve karşı tarafa saygılı bir şekilde nasıl dile getirecekleri, çatışmalarını nasıl yapıcı olarak halledecekleri konusunda donanımlı ve bilgili değildir.

Birlikteliklerin zorlukları ve sorunlarıyla sağlıklı bir şekilde başetmeye yönelik eğitim eksikliği, kadın ve erkeği birlikte yaşamın ve günlük çatışmaların doğal güçlükleri ve çıkmazları karşısında donanımsız ve çaresiz bırakmaktadır.

İkincil Konumda Olanların Temel ve Fark Edilmeyen Öfkesi

Miller'e göre, ikincil konumda bırakılan, hizmet ve serviste olan kişilerin, temelde bastırılmış bir öfkeleri vardır: Temel eşitlik ilkelerine uymamaktan, insan onurunun kırılmasından kaynaklanan, ikincil olma duygusu. Kadercilik ve kabullenmişlik duygusu ile birlikte yaşanan, dile getirilmediği gibi, tanımlanmamış bir iç isyan ve bundan doğan, ince ve bastırılmış bir iç öfke.¹⁹

İkincil durumda olanların kızgınlık ifadeleri genelde duyulmaz veya duyulsa bile kabul görmez. Memnuniyetsizlik ve kızgınlık, sadece iktidarda olanlara özgü duygulardır. Ataerkil anlayışa göre, hizmet ve servisle görevli kişilerin, ikincil konumda olanların memnun olmamaları, şikâyet etmeleri, hele hele kızmaları söz konusu bile edilemez.

Toplumsal olarak kadınların da hizmet ve servis rollerini üstlenmeleri, doğal kızgınlık ifadelerini de böylelikle engeller. Kadınların toplumda ikincil konumda olmaları, iktidarda olmamaları, onlara memnun olmama, şikâyet etme hakkını tanımaz. "Kızım daha ne istiyorsun, evin var, kocan var, çoluk çocuğun var ya..." sözlerini, kaç kadın şikâyetlerine ve kızgınlıklarına yanıt olarak almıştır.

Ataerkil düzen, bir kadının en birincil isteklerini evlilik, ev, eş

ve çocuk sahibi olmakla sınırlamıştır. Böylelikle kadınlardan beklenen ideal kadın rolleri, toplumca ikincil konumları ile de pekişerek, kadınlarda kızgınlık duygularının sıkıca kontrol altına alınmasına yol açar.

Kültürümüzde, kadınların kızgınlık ve isyanının bu şekilde kontrol edilmesi ve engellenmesi genel anlamda toplum tarafından öğretilmiştir ve bilinçdışıdır. Bu nedenle, kadınlar genelde şikâyetlerini açıkça dile getiremez, isyan edemez, haklarını korumaya yönelemez veya bunu yapmak isteseler dahi, toplumca zaten engellenirler.

Kadınların kızgınlığına ve isyanına karşı duyarsızlığı ve tepkiyi ne yazık ki sadece erkekler göstermemektedir. Aksine, birçok durumda erkeklerin duyarlılık ve mantıkla anlayabildiği bir öfke veya isyanı, diğer kadınlar duymak ve anlamak istememekte, şikâyet eden veya kızgın kadını, geleneksel uysal ve uyumlu rolüne döndürmek için ellerinden geleni yapmaktadırlar.

KADINLAR KIZGINLIĞA KARŞI KÜLTÜREL ENGELLERİ NASIL ÖĞRENİR?

Çevreden Tepkiler, Uyarılar, Baskılar

Kültürel engelleri erken yaşta evden, okuldan ve çevreden öğrenir, kızgınlığın, isyanın, eleştirinin ve saldırgan hareketlerin “kadınsı” olmadığı konusunda yeterince uyarılırız. Küçük kızlar erken yaşlardan itibaren sert görünümlü tavırlarına, kızgınlıklarına, açık eleştirilerine anında tepki alır, yumuşak ve anlayışlı olmamak, “kız gibi” davranmamakla suçlanarak utandırılırlar.

İlk Aile ve Çevresel Rol Örnekleri

Anneler, çevredeki yetişkin kadınlar, çocukların ileriki yaşamlarındaki kadın örneklerini, kadın davranışlarını belirler. Küçük kızların yaşamlarındaki kadın örnekleri, ya kızması gereken yerde susan, hasıraltı eden, alttan alan, mutsuz, gizli gizli ağlayan anne-

ler veya memnuniyetsizliğini dile getirdiği zaman duyulmadığı için dırdırcı olan, sürekli söylenen, bağırıp çağıran, itici kadın örnekleridir. Bunun yanında kızdığında veya isyan ettiğinde aşırı tepki, saldırı ile karşılaşan, dayak yiyen veya çatışmaya giren kadın örnekleri son derece itici, oldukça ürkütücü, kesinlikle istenmeyen örneklerdir.

Bunların ötesinde, memnuniyetsizliğini ve şikâyetlerini sürekli bastırıp hiç dile getirmeyen, susan, biriktiren ve olmadık zaman ve olmadık yerlerde ani öfke patlamaları yapan, bağırma, saldırı ve ağlama krizleri geçiren kadın örnekleri daha da ürkütücüdür.

Bu gibi kriz durumlarının tıpta “histeri krizi”, “menopoz”, “premenopoz” gibi “bilimsel” tanımları mevcuttur. Günümüze kadar bilim bile, bir kadının yaşamsal olarak engellenmişliğini, kısıtlanmışlığını duyamamış, anlamak istememiş ve bu gibi durumlara hastalık olarak bakmayı yeğlemiştir.

Kadının Kızgınlığını Dile Getirmesine Dış Engeller

Kadının kızgınlığını dile getirmesini, kendi iç baskıları olduğu kadar, çevreden gelen çeşitli tepkiler de engeller. Bunlar duymama, dikkate almama, önemsememe vs. tepkiler olabildiği gibi, kadının kendini tehdit altında hissetmesine neden olan, eleştiri, karşı kızgınlık, dışlanma ve hatta dayak gibi tepkiler de olabilir. Çevresel engelleri kısaca inceleyecek olursak, bunlar şu şekilde özetlenebilir:

1.) *Fark edilmemek*: Kadın üzgündür ve surat asıyordur. Ancak çevresindekiler “nasıl olsa geçer” ilkesi uyarınca bunu dikkate almaz, kadın ise bu kayıtsız tepki nedeniyle fark edilmediğini düşünür. Bir süre sonra, zaten kadın da sürekli asık bir suratla yaşamak istemeyeceğinden, surat asmaktan vazgeçecektir. Böylelikle kızgınlığını yine kendi içine gömmüş olacaktır.

2.) *Duyulmamak*: Kadın şikâyetini dile getiriyordur aslında ama bunu etkili bir biçimde yapmıyordur, örneğin sorununu alçak sesle söylüyordur, söylediğine kendisi de inanmıyordur, “Hayır, ol-

maZ" cevabını içeren bir soru soruyordur. (Örneğin: [çekingen bir sesle] "Sabah çocukları okula hazırlamak çok sorun oluyor. Bana birazcık el verseydin..." Cevap: "Olmaz. Ben sabahları zor uyanıyorum.") Bu nedenle söyledikleri duyulmamakta, es geçilmektedir. Kadın bu şikâyetini dile getirmek için zaten uzun süre düşünmüş veya beklemişse, kendini, sorununu dile getirmiş ama kabul görmemiş olarak hisseder. Duyulmamak ise insanda inanılmaz boyutta bir kızgınlık yaratır. Hele hele ifade edilen şey kişi için çok içsel, hayati bir konu ise ve bunu dile getirebilmek için de özellikle çok çaba sarf etmişse, kızgınlığı da aynı oranda şiddetli olur.

3.) *Ciddiye alınmamak, önemsenmemek*: Kadın sorunlarını etkili bir biçimde dile getiriyordur, ancak çevresindekilerden aldığı tepki umursamazlıktır. Bu kişiler onun sorununu dinler ancak yapıcı önerilerde bulunmak ya da sorunun çözülmesine katkıda bulunmak yerine, "Aman sen de, düşündüğün şeye bak!", "Boş ver canım, aldırma düzelir.", "Böyle şeyler hayatta her zaman olur." gibi yanıtlar verirler ve kadın da anlaşılmadığını düşünüp tekrar kendi kabuğuna çekilir ve böylece kızgınlığı daha da artar.

4.) *Küçümsemek*: Kadın kızgınlığını ifade etmekte, sorunlarını dile getirmektedir. Ancak çevresindekiler onu dinlemek bile istememektedir. Dile getirdiği her sorunda aldığı tepki, "Sen zaten hep sorun yaratırsın.", "Herhalde aybaşı zamanın geldi.", "Menopoza girdin." gibi küçümseyici, aşağılayıcı yanıtlardır. Bu durumda da kadının duyduğu öfkenin giderek büyümesi kaçınılmazdır.

5.) *Genellemeler, olayın küçümsemesi*: Kadın, sorunlarını dile getirdiğinde aldığı tepkiler bazen olayın genellenmesi ve – sanki herkesin başına gelebilen bir olay olduğunda küçümsemesi, önemsiz sayılması gerekmiş gibi – yok sayılması şeklindedir. "Evlilik böyledir, hepimizin başında.", "Kızım, erkek milleti hep böyledir, idare edeceksin." gibi görüşler sürekli yinelenir, bu gibi sözlerle sürekli karşılaşan kadın da artık sorunlarını çözemeyeceğini düşünerek şikâyetini dile getirmekten vazgeçer.

6.) *Görevlerinin hatırlatılması*: "Sen bunlarla uğraşacağına evini daha düzgün tut.", "Bunlara kafa yoracağına çocuklarınla daha

fazla meşgul ol.” gibi eleştirel sözler kadına suçluluk duyguları yükler. Kadın gerçekten de görevlerini ihmal ettiği duygusuna kapılır ve kendini ev işleri ve çocuklarına vererek avunmaya çalışır.

7.) *Eleştiri ve suçlama*: Kadının üzgün, keyifsiz, kırgın ve şikâyetçi olduğunu fark eder etmez, “en iyi savunma saldırıdır” ilkesinden hareketle, kadının sorunlarını dile getirmesine fırsat vermeden, ona görevleri veya davranışları konusunda eleştiri ve suçlamalarda bulunulur. Böylece kadın yine suçluluk duygusu tuzağına düşürülür ve kendini ifade etmesine engel olunur.

8.) *Çatışmalar*: Şikâyet ve kızgınlıkların dile getirilmesi genellikle hemen çatışmaya yol açar. Çatışmalar, ailedeki tüm bireyler için son derece yıpratıcıdır. Çatışmalar sırasında sarfedilen bazı sözler kişinin ruhunu onarılmaz bir şekilde yaralar ve unutulmaz. Bazı çatışmalar öylesine acı verir ki, kişi bunu tekrar tekrar yaşamaktansa susmayı tercih eder.

9.) *Dışlanma*: Kendini öfkeli, kırgın, kızgın hisseden kadın, bunu dile getirdiği zaman anlaşılmayacağı kaygısı ile içine kapanabilir ve kendini dış çevreden soyutlar ya da böyle bir kadına tahammül edilemeyeceğine koşullandırılmış olan çevresi tarafından dışlanır. Ancak insan ilişkileri kadınlar için çok önemlidir ve ilişkilerinden soyutlanmak bir kadın için neredeyse cezalandırılmayla eş anlamıdır. Bu cezaya dayanamayan kadın tepkilerini kendi içine gömmeyi tercih edecek ve susacaktır.

10.) *Şiddete maruz kalma, dayak*: Birçok kadın şikâyetlerini dile getirdiklerinde çıkan çatışma sonucunda şiddete maruz kalır ve dayak yer. Bu kadın için son derece onur kırıcı, küçük düşürücü bir durumdur. Özellikle kendini koruyamadığı, başa çıkamadığı, güç dengelerinin kendi aleyhine olduğu durumlarda, saldırı ve dayak, kadının bedenine getirdiği acıdan çok, ruhunu onarılamaz biçimde yaralar. Kadın böyle bir duruma düşmüş olmaktan öylesine utanç duyar ki, en yakınlarına bile olan biteni açıklamak istemeyebilir. Elbette, bu da kadını içinden çıkılması çok zor bir kısır döngüye sürükler: Kızgınlık, kızgınlığı ifade etme, saldırı ve dayak, daha çok kızgınlık ve bu böyle sürüp gider. Pek çok kadın yaşamsal im-

kânsızlıklar nedeniyle bu onur kırıcı ve haksız durumdan kurtulamaz. Ne yazık ki çoğu kez kadının ailesi de yanında değildir ve onu bu durumdan kurtarmaktansa sistemin içinde bırakmayı yeğler. Yine pek çok kadın da, bu gibi olaylarla doğrudan karşılaşmasa da, bu örnekler herkes için son derece ürkütücü olduğundan, dayak yiyebileceğini düşünerek kızgınlığını dile getirmez ya da çevresi bu olayları örnek göstererek kadına engel olur.

Tüm bu çevresel etkenler kadının doğal ve sağlıklı kızgınlığının dile getirilmesine engel olur. Kızgınlık bastırılır, şekil değiştirir, bedene atılır, yanlış yerde yanlış kişilere yönelir veya ev yaşamını ve ilişkideki herkesi zehirleyen verimsiz ve kronik bir varoluş ve çatışma tarzına dönüşür.

TOPLUMSAL ENGELLER

Medyada Kadın İmgesi

Kadının kızgınlığını dile getirmesinin önündeki çağdaş engellerden biri de, haklarına sahip çıkmaya çalışan, haksızlığa itiraz eden ve bunu açıkça dile getiren kadınlara, neredeyse hakaret anlamında yapııştırılan “feminist” etiketidir. Toplumumuz feminizmin gerçek ve doğru anlamını bile bilmeden, toplumsal alanda tepkisini dile getiren ve hakkını arayan kadınlara, kötü çağrışımlarla “feminist” adını takmaktadır.²⁰ Özellikle renkli ve popüler medyada feministler “çirkin, cadı, erkeklere karşı, erkek düşmanı” gibi yakıştırmalarla gösterildiğinden, birçok düşünen ve çağdaş kadın bu çarpıtılmış “damga”yı yememek için, zaman zaman en doğal haklarını savunmaktan kaçınabilmektedir.

Medya, eril toplumca kabul gören, beğenilen kadın örnekleriyle, bilincimizi sürekli bombardımana tutar. Sorun yaratabilecek, arzu edilmeyen örnekleriyse olumsuz ve küçültücü yorumlarla sergiler. Romanlar, öyküler, TV dizileri ve filmler hangi kadınların beğenildiği, kazançlı çıktığı, hangilerinin ise beğenilmediği ve kaybettiği konusunda bilincimizi sürekli şekillendirir.

Bu türden örnek, sınırlama ve koşullanmalara karşı, kızgınlığını doğal olarak kabul edip bunu sağlıklı ve gerek kendine, gerekse karşı tarafa saygılı bir tarzda dile getiren kadın örnekleri neredeyse yok denecek kadar ender sergilenir. Sağlıklı örneklerin azlığı pek çoğumuzun yolunu kesmektedir.

BASTIRILMIŞ KIZGINLIĞIN FARKLI YÜZLERİ

Kızgınlığın Dolaylı İfadeleri

Kızgınlığın pek çok dolaylı ifade yolları vardır. Kızgınlığı bir enerji olarak kabul edelim, örneğin bir akarsu veya nehir gibi... Akışına bir şekilde engel olunan akarsuyun yapacağı nedir? Ya yön değiştirecek, ufak derelere bölünüp farklı yollardan akmaya devam edecektir; veya yeraltına girip toprağın altından akmasını sürdürecektir. Tamamen durdurulmaya çalışılırsa, toprağın altından bir çatlak bulup oralardan sızacak ve oraları çürütecektir. Dolup taşıdığı zamansa, çağılayan veya sel halinde önüne geleni yıkan, alıp götüren bir felakete dönüşebilecektir.

Akarsuyun yeraltına akıtıldığı durumlar, bastırılmış kızgınlık şekilleridir.

Kızgınlığın Beden Dili: Kızgınlığın Dolaylı Davranışsal İfadesi

Kızgınlığın ifade edilmeyip içe atılması, kızgınlık enerjisinin dolaylı olarak davranışlara yansımaya, davranışlarla ve beden diliyle ortaya çıkmasına yol açar.

Aşırı Titizlik

Her şey yerli yerindeydi... Sehpaların üstünde el işi danteller, dantelin her köşesinde bir küçük biblo veya cam küllük, orta yerindeyse bir vazo ve içinde yapma çiçekler... Koltukların kol köşelerinde de etrafı el işiyle çevrelenmiş küçük örtüler vardı. Otururken kollarınızla koltuk kol kumaşını eskitmeyesiniz diye ola-

cak... Başınızı dayayacağınız orta yerindeyse, yuvarlak, çevresi tıgla örülmüş küçük örtüler bulunmaktaydı.

Kapıdan girerken önce ayaklarınıza bakardı Hanife Hanım... Maazallah ayakkabılarınızı çıkarmayı unuttuysanız!... Gerçi bir şey söylemezdi, ama zaten o bakışı yeterdi. Her taraf öylesine temiz pak, öylesine gıcır gıcırdı ki, bir yere oturmaktan korkar, ezilir büzülür, koltukların örtülerinin yerlerini oynatmamak için, koltuğun bir kenarına tek kalçanızla ilişiverirdiniz...

Günlük temizlik işlerinden söz ederdi sürekli. Haftanın günlerini temizlik için nasıl bölmüş olduğu... Pazartesi büyük temizlik günüydü, Salıysa çamaşır yıkama, katlama, Çarşamba ütü günü! Ancak ve ancak Perşembe günü sokağa çıkar, çarşı pazar yapardı Hanife Hanım. Cuma günüyse haftasonu için yemek pişirme günüydü. Malum, haftasonu Beyin evde olması, çocuklar, gelen giden misafir derken... ver elini Pazartesi yeni baştan...

Bu programlamasından ve iş disiplininin çok gurur duyduğu belliydi. Anlatırken gerdanıyla her yaptığını onaylıyordu âdeti... Metal tepsinin üzerine serilmiş dantelin üstünde kahve ve kurabiye getirmişti: ev yapımı pek tabii... Gerçekten de çok lezzetli, kıtır, sakızlı kurabiyelerdi... Üzerlerine âdeti sayıları eşit olacak şekilde çörek otu serpiştirilmişti... Yerken kurabiyenin bir parçası yere düşüverdi... Dehşet içinde toplamak için eğildim... "Hiç elleme, hiç..." dedi, koştu, içeriden iki yer bezi getirdi, biri ıslak, biri kuru... Islakla bir güzel sildi, bu arada biraz da etrafını sildi koltuğun, sonra da kuru bezle kuruladı iyice... İki büklüm olmuştu... Doğrulurken iki eliyle belini tuttu, azıcık inledi... Kurabiyenin gerisini yemek için elime tabağı aldım, neme lazım? Her kırıntı için bu kadar zahmet verecekseydim...

Her söylediğinin arkasında ince ince mesajlar vardı Hanife Hanımın: yaşam tarzının ne kadar doğru olduğunu savunuyor, örnek olarak göstermeye çalışıyordu bir yandan besbelli... Diğer yandan, böyle yaşamayan diğer kadınları da ince ince eleştiriyordu... Yaptıklarının, temizliğinin nimetlerini kavramayan, anlamayan eşinin kabalığını, düşüncesizliğini de dile getiriyordu bir taraftan... Bunca emek, bunca temizlik, tüm yaşamını buna adanmanın özverisi yeterince takdir görmüyor, teşekkür bile almıyor-

du... Daha da ötesi, eşi bir kahve fincanını dahi mutfığa götürmezdi. Suyu ayağına ister, kirli çamaşırını yerden kaldırmazdı... Kırgın, kızgın olduğu besbelliydi Hanife Hanımın... Üstelik eşi bunları yapmadıkça, ne yapılması gerektiğini söyleyeceğine, âdetâ örneklermişçesine daha çok ve daha çok yapmaktaydı... Tüm yaşamı titizlik olmuştu...

Aşırı temizlik ve aşırı titizlik, yaşam yazgısı ve başarısı bundan öteye gidemeyen, enerjik ve hırslı kadınların başvurduğu bir kısır döngüdür. Aslında enerjileri boldur. Bunu potansiyellerini daha çok kullanabilecekleri farklı yollarda gerçekleştireceklerine, kadınlık yazgısı olarak kendilerine biçilen ev işlerinde tüketirler... Bundan dolayı içten içe kızgındırlar. Ev işi ve temizlik, kalıcı olmayan, gözle görülür sonucu olamayan, günbegün yenilenmesi gereken nankör bir iştir. Aşırı titizlik, hiç değilse bu işin biraz kalıcı olmasını sağlar. Ancak ev de yaşanmaz hale döner. Âdetâ bir müze gibidir: Dokunması yasak, yaşanması zor, aşırı kurallı, içindekileri hapseden bir mekân!

Aşırı titizlik ve aşırı temizlik, yaşam engellenmişliğinin oluşturduğu iç kızgınlığın obsessif bir dışavurumudur.

Kızgınlık ve Yemek Alışkanlıkları

Özellikle kadınların, kızdıkları zaman, kendilerini tatmin etmek, “doyurmak” için başvurduğu bir yol da aşırı yemektir. Kızdıkça ve özellikle öfkesini içine attıkça veya istemediği bir şekilde dile getirdikçe, koşup bir şeyler atıştırmak kaçınılmaz bir doyum yoluna dönüşür çoğu kadında...

Elif de bunlardan biriydi... Hırslandıkça kendini mutfakta, buzdolabının kapağını açmış, bir şeyler atıştırırken buluveriyordu... Kendini bu halde gördükçe, daha fazla içerliyor, bu kez kendine kızıyor ve daha çok yiyordu. İnanılmaz bir kısır döngüye girmişti. Yedikçe kendinden nefret ediyor, nefret ettikçe de yiyordu...

Elif’in kızgınlığı özellikle eşine karşıydı. Yaptığı hiçbir şeyi

takdir etmezdi. Ağzından bir güzel söz, bir övgü çıktığını duymamıştı bugüne dek Elif. Sanki tüm beğenisi kendi annesinin yaptıklarına ve özellikle baldızının marifetlerini örnek göstermeye odaklaşmıştı... Elif'in tüm yaptıkları normal, beklenilir, öyle özellikle methedilir cinsten değildi âdetâ... Oysa Elif yaptıklarına, evine, misafir ağırlamaya, yemeğine gerçekten büyük özen gösteriyor ve başkaları tarafından beğeni alıyordu. Ama Demir'den? Nafile! Hele hele Demir'in baldızı Neriman'ın beden inceliğini ve giyim zevkini methetmesi, Elif'i hepten çileden çıkarmaktaydı.

Elif'e baktım... Güzel ve bakımlı bir kadın sayılırdı. İnce belli, ölçülü vücutlu, şık giyimli ve özenliydi... Kendini bu konuda güvensiz hissetmesi için özel bir nedeni yoktu gerçekten... Ama Elif kızgındı. Demir'e, Neriman'a, kayınvalidesine, kendi annesine, çocuklarına, herkese ve her şeye kızgındı. Kendine dahil! Kızgınlığını ve doyumsuzluğunu ölçüsüzce yiyerek gidermeye çalışıyordu. Sanki Demir'e karşı gelirmişçesine, beden ölçülerini inadına genişletmek istermişçesine yiyor, yedikçe de kızıyordu. Kızgınlığını olumsuz enerji olarak, kendi aleyhine kullanmayı öğrenmişti...

Elif'le çalışmamız, öncelikle özgüven geliştirmekle başladı. Başkalarının ölçü ve değerlendirmeleri yerine, kendi değerlendirmesine önem vermek, kendi ölçülerini kullanmak... Kızgınlığını konuştuk, öfkesini oluşturan nedenleri, kıskırtılmış kıskançlığını, takdir eksikliğinden doğan doyumsuzluğunu, sürekli kıyaslanmaya karşı isyanını konuştuk... Bunları önce fark edip kabul etmeyi, tanımlamayı öğrendi. Tanımladıktan sonra ifade etmeyi, acı veren davranış veya sözlere tepkisini duyurmayı öğrendi... Bunu yapabilmek için, kızgınlığını, o anki duygularını, isyanını önce kâğıda döküyordu. Uzun uzun yazıyor ve rahatlıyordu. Ona iyi gelmişti bu tür bir boşalma...

Bir süre sonra Elif, kızdığına artık kendini buzdolabının önünde bulmadığından söz etti. Kızgınlığına yeni bir ifade, kendine acı vermekten farklı bir yol bulmuştu... Artık konuşuyordu...

Zamanımızın güzellik anlayışı, kadını doğal ölçülerinden çok aykırı ölçülere sokmaya çalışmaktadır. Çocuk doğurmadan önceki, 20 yaş genç kız ölçüleri, tüm kadınlara standart olarak biçilmiş, moda adına kadınlara tükenmez mutsuzluk ve güvensizlik reçeteleri sunulmuştur. Oysa kadın bedeni, doğal olarak kalçalı, basen kısımları daha toplu olmaya eğilimlidir. Anadolu’da kadın güzelliği: “Yemeğin salçalısı, kadının kalçalısı makbuldür,” deyiimiyle dile getirilir.

Oysa, uluslararası “güzellik standartları” günümüzde tüm kültürleri hegemonyasına almıştır ve özellikle kadınlar için, kadın doğasının dışında, acımasız ölçüler biçmektedir. Bu aslında, moda, tekstil ve güzellik ürünleri sektörünün gelirini artırabilmek için, kadını meta olarak kullanmaktan başka bir şey değildir.

Kızgınlık ve Tüketim

Kızgınlık duygusunun diğer bir davranışsal ifadesi, kronik tüketicilik, kronik alışverişte görülür.

Yaşam yazgısı ev işi, çocuk ve koca beklemekten öteye gidemeyen kadınlar, sıkıntı ve bunalımlarını çarşı pazar alışverişinde giderebilirler. Bu, hem ev dışına çıkıp hava alma, hem ev dışında toplumca kabul gören bir faaliyet, hem de bir şeyler satın alarak bir nevi doyuma ulaşmadır.

Ancak, bazı durumlarda, satın alma ve para harcama kronik bir davranışa dönüşebilir. Temelde ne kadar doyumsuzluk işaretiyse de, bu aynı zamanda, adı konulmamış, gizli bir öfkenin sembolüdür.

İşten eve dönmekteydi... Arabasını sürerken dün akşamki kavgaları gözünün önünden geçti... Mutad suçlamalar, mutad sözcüklerle tekrarlanmıştı her zamanki gibi... Yine eve geç gelmişti Kürşat... Oysa, saat 8:30’da işinden aramış, biraz gecikeceğini, yemeğe beklemelerini haber vermişti... Saat 10’a kadar beklemişlerdi... Sonra çocukları yatırmış, ağzına bir iki lokma atıp koltuğun köşesinde sızıvermişti...

İlk defa başına gelmiyordu... Son dört aydır, Kürşat'ın eve geliş saatleri son derece düzensizleşmişti... Nerede kaldığını sorduğundaysa, açık bir yanıt alamıyordu... İş yemeğine çıktığı, arkadaşlara takıldığı, toplantısı olduğu gerekçeleri sürekli gündemdaydı... Dün akşam da öyle olmuştu zaten... Toplantının bir türlü bitmediğinden, kimsenin ayrılmadığından, kendisinin de, "Ben artık gitmeliyim, eşim bekliyor," diyemediğinden söz etmişti... "Beni rahat bırak!" diye bağırması. "Beni beklemeni istemiyorum. İstedğim saatte girer çıkarım, burası benim evim değil mi? Sen ne karışıyorsun?"...

Çok kırılmıştı Gül onun bu tepkisine... Zaten sıkıştığında, yüksek sesle bağırarak onu susturur, suçlayarak üste çıkardı Kürşat... Her zaman!... Ama kendi de yorulmuştu artık, beklemekten, sabretmekten, karşı koyamamaktan... Son zamanlarda ilişkileri hiç de parlak değildi. Cinsellikleri yok denecek kadar azalmış, birlikte geçirdikleri, gezdikleri, konuştukları zamanlar iyice enderleşmişti...

Marketin önünde yavaşladı, evde yoğurt yoktu! "Bakkaldan alabilirim," diye geçirdi zihninden... Yok ama, marketin yoğurdunu daha çok seviyorlardı. Arabasını döndürdü ve marketin otoparkına girdi.

Çıktığında iki el arabası dolusu alışveriş etmişti... Arabaya yerleştirebilmek için marketin deposundan ambalaj kutuları getirtmişlerdi. Marketten bir çırak, el arabalarından birini itmek ve satın aldıklarını arabaya yerleştirebilmek için arkasından koştu-ruyordu.

Biraz utanmıştı Gül, bu kadar çok alışverişe... Eninde sonunda bir yoğurt almak için girmişti markete... Üzerinde fazla nakit parası da yoktu, hele bu meblağ için! Kredi kartıyla ödemişti aldıklarını. Kredi kartlarını Kürşat karşılıyordu. Pek sık kullanamazdı kartını, Kürşat çok kızar, çok söylenirdi... Ama almıştı işte! O raflarda dizi dizi duran parlak renkli ambalajları ellemiş, çekici bulduklarına bakmış, beğendiklerini sepete atmıştı. Arkasına dönüp baktı aldıklarına... Sahi, şu koca şampuanı da neden almıştı ki. Evde üç şişe şampuanı vardı daha...

Hesap geldiğinde Kürşat'ın suratını düşündü. Kimbilir ne çok

kızıp bağıracaktı yine... Bir yandan ürküyor, bir yandan da ince, sinsî bir zevk alıyordu Kürşat'ı kızdırmaktan... Hele bu meblağı görünce kim bilir nasıl çileden çıkacaktı...

Böylece "ödetiyordu" Gül... Kızgınlığını, intikamını böyle alıyordu bir bakıma. Kürşat'a dolaylı olarak böyle acı vermeyi, pahalı "ödetmeyi" seçmişti...

İyi gitmeyen evlilik ve ilişkilerde, bu tür dolaylı intikamlar, "gıncığına gitmeler" sık yaşanır. Ancak para harcama ve tüketim konusunda, suç her ne kadar kadınlara yüklense de, bu konuda erkeklerin işbirliğini gözden kaçırmamak gerekir. Birçok erkek, karısına gösteremediği ilgiyi, veremediği sevgiyi parayla örtbas etmeye çalışır. Bir şeyler satın alarak veya para verip "susturarak" kendini bu "külfetten" kurtarır. Bir süre sonra da para, karı koca arasında tek ilişki sembolü haline dönüşür. Kadın ilgi istedikçe, koca para verir veya koca kendini suçlu hissettikçe, parayla "suspayını" satın alır.

Böylelikle kültürümüz, erkeğin ilgisini ve sevgisini, kadına aldıklarıyla, maddi olarak ödedikleriyle ölçmeyi öğrenmiştir. Kültürümüzün bu çarpık anlayışı, her ne kadar erkeklerin cebine dokunuyorsa da, aslında ekonominin yürümesine, sermaye dönüşümüne, bir tepeden çıkan paranın diğerine girmesine de araç olmaktadır. TV reklamlarında öngörülen en önemli tüketici kitlesi temelde kadınlar ve çocuklardır. Reklamların çoğunluğu kadınlara yöneliktir.

Böylelikle, geleneksel sistem kadını tüketici olarak tayin etmiş, harcamasını artırmak ve körüklemek için de tüm tanıtım ve reklam mekanizmasını kurmuştur. Sonuçtaysa, "parayı harcayan kadın"dır, "kadın tüketicidir", "kadınlar para harcamaktan hoşlanır" sloganları, erkek ve kadın olarak kabul ettiğimiz, benimsediğimiz kültürel kavramlara dönüşmüştür.

Bu, toplumsal bir "kurbanı suçlama" mekanizmasıdır. Kadınlara tüketici olması için tüm sistem kurulur, sonra da kadın tüketicilikle suçlanır.

Kocanın Yakasındaki Gül!

Kadın tüketiciliğinde, “kurbanı suçlamanın” diğer bir şekli de, erkeklerin yanlarında “taşındıkları” kadınlarla statülerini kanıtlamalarıdır. Bir erkeğin yanındaki kadın ne kadar şık, iyi giyimliyse ve pahalı mücevher takıyorsa, o erkeğin maddi durumu ve sosyal konumu da o derece iyi demektir. Böylelikle, kadınlar erkeklerin maddi statülerinin vitrini olurlar.

Kimliğini sadece Bay Falanca’nın eşi olarak kurabilen pek çok kadın bu kırsaldöngünün içinde buluverir kendini. Bir yandan, Bay Falanca’nın eşi statüsünü kanıtlamak için giyim kuşama, evine harcamak durumundadır, diğer yandansa bu harcamaları nedeniyle müsriflik ve tüketicilikle suçlanır.

Kültürümüzün yozlaşmış değer yargılarıyla, kadın kavramı, âdeta parayla eşdeğerdedir. Erkeklerin kadın için para harcaması bir erkeklik statüsüyken, kendilerine para harcayan kadınlar da, âdeta kadınlıklarını kanıtlıyorlardır.

Toplumda kadın=para eşlemesi epeyce mizah konusu olur. Kadınların para harcamasını alay konusu eden ne yazık ki, sadece erkekler değildir... Pek çok kadın da, içinde bulundukları kırsaldöngüyü fark etmeden, kendi haklarında aynı müsriflik tanımlarını yapar, bu “kadınsı” (!) rolleri de rahatlıkla ve sorgusuzca giyinirler.

Kızgınlık ve Depresyon

Bastırılmış, ifade edilmeyen kızgınlıklar, kişinin bedenine olduğu kadar, ruhuna da zarar verir. İfade edilemeyen duyulmayan, veya kabul görmeyen kızgınlıklar, insanda ruhsal çöküntü yaratır. Bu çöküntü zamanla depresyona dönüşebilir: yaşam sevincini yitirme, umutsuzluk, isteksizlik, halsizlik, içine kapanma, yerli yer-siz ağlama isteği, çaresizlik, her şeye alıngan ve kırgın olma, üzüntü, olduk olmadık her şeye çabuk kızıp parlama, sinirlilik, sürekli uyuma isteği, cinsel-soğukluk gibi.

Bastırılmış, dile gelemeyen öfkeden oluşan depresyon, son derece tüketici, yıpratıcı bir durumdur. Öfkeyi bastırmak için kullanı-

lan enerji, acı ve haz veren tüm duyguları da birlikte bastırır. Öfkesini düşünmek ve algılamak istemeyen kişi, artık hiçbir şeyi hissedemez: ne acı, ne de haz. Sanki tüm duyguları donmuştur.

Hayatta hiçbir şeyden haz alamadığından söz ediyordu Sim. Oysa henüz 34 yaşındaydı. Sağlığı yerindeydi, önemli bir fiziksel şikâyeti yoktu. Ufak çocuğunu büyütme için, çalışmakta olduğu işi bırakmış, severek gittiği işyeri ve iş arkadaşlarından da ayrılmıştı. Ancak en fazla ağırına giden, aynı apartmanı paylaştıkları kayınvalidesyle kayınpederinin sürekli evine gelmeleriydi. Gelişlerinin ne saati belliydi, ne de nedeni. Oğullarının evini kendi evleri gibi algıladıkları besbelliydi. İstedikleri anda çat kapı geldikleri yetmiyormuş gibi, her yaptığına da karışıyor, mutlaka edecek bir laf buluyor, bir yönlendirme getiriyorlardı. Yok çocuğuna bu kadar yüz vermesi doğru değilmiş; yok oturma odasını böyle dağınık tutmak ayıpmış, komşular gelip görebilir, laf edebilirmiş; yok yemeği öyle değil de böyle yapsaymış oğulları daha da memnun olurmuş, vb...

Öfkesinin giderek katlandığını hissediyor, tüm vermek istediği cevaplar bir bir kursağına diziliyordu. Ne de olsa yaşları ileriydi, anne babaydılar, karşı gelmesi hiç hoş karşılanmazdı. Sıkıntısından eşi Oğuz'a defalarca söz ettiğindeyse, aldığı yanıt her zamanki gibi: "Boşver, aldırma, ne de olsa yaşlı insanlar, tek eğlenceleri torunları ve bizleriz," türündendi. Uzun süre bu değerlerin etkisiyle yanıt vermemiş, olup bitenleri metanetle karşılamıştı. Ancak, öfkesi kendinin de kontrol edemeyeceği boyutlara ulaşmıştı artık. Bir gün ağzından çıkabilecek çirkin lafları tutamayaçağından endişe ediyordu.

Esas kızdığı Oğuz'du. Evlendiklerinde aynı apartmanda oturmak istemediğini defalarca belirtmişti. Sonucun böyle olacağını biliyordu. Ancak Oğuz ısrarla anne babasının öylesine karışan insanlar olmadığını savunmuş, başka bir semtte ev bakmaya yanaşmamıştı. Endişe ettiği durumla karşılaştıklarında, kendisinin kesinlikle müdahale edeceği hakkında güvence vermişti Sim'e. Sim de sonunda mücadeleden yorulmuş, Oğuz'un güvencesini kesin söz olarak alıp çaresiz kabul etmişti.

Şimdiyse korktuğu başına gelmişti işte. Konuyu defalarca Oğuz’la konuşmak istemesine rağmen, Oğuz bir yolunu bulup önemsemiyor, büyütmemesi gerektiğini söyleyerek müdahale etmekten kaçınıyordu. Sonuçta, seçmediği bir konumda, seçmediği insanlarla gün boyu birlikte olmak, müdahale ve baskılarıyla mücadele etmek durumunda yalnız kalmıştı. İçerleme ve kızgınlığı giderek artıyordu. Kayınvalideyle kayınpeder asık suratını Oğuz’la aralarındaki ilişkinin gerginliğine yorumluyorlar, hiç üstlerine almıyorlardı. Aksine Oğuz’a iyi davranması gerektiğini söylüyor, surat asarak onu kaçırabileceğini ima ediyorlardı. Oğuz ise, Sim’i dinlemek bir yana, akşamları da arkadaşlarıyla futbol oynamak gibi yeni faaliyetler yaratmıştı kendine. Bu durumda, Oğuz’un evde olmadığı akşamlar da, kayınvalide ve kayınpederinin eşliğinde yaşamak durumunduydu kalıyordu.

Patlayacak kadar dolmuştu. Artık çocuğuyla bile vakit geçirme, oynama hevesini kaybetmişti. Yavaş yavaş, görmekte olduğu arkadaşlarından uzaklaşmış, zamanının çoğunu evinde geçirmeye başlamıştı. Evde bir şey yapsaydı bari. Giderek daha çok uyuduğundan söz etti. Gününün büyük bir kısmını uyuyarak geçiriyor, geri kalan zamanında kekler, pastalar yapıp hepsini yuvarlıyordu. Epeyce kilo almıştı. Hatta, eskiden hevesle evde yaptığı kekleri artık sokaktan alıyor ve intikam alırcasına tıkınıyordu. Kısırdöngüye sokmuştu kendini.

İsyanını duyuramamak, anlaşılmamak ve özellikle öfkesini dilendirememek, Sim’de önemli derecede depresyona dönüşmüştü.

Sim’le çalışmalarımız öfkesini duymak, anlamak üzerine odaklaştı. Karşı koyamamanın oluşturduğu isyan ve öfke dışavurulamadığı için, kendi içine dönmüştü. Değerleri ve rolleri gözden geçirildi. Kayınvalide ve kayınpederine “dur” demenin, sınır koymanın kibar yolları yok muydu gerçekten? Evinde sınırlarını daha belirgin bir şekilde çizemez miydi? Ziyaret edilmeyi istemediği zamanları daha net bir dille belirtmez miydi? Karışılmasından hoşlanmadığını daha açık ve dürüstçe söyleyemez miydi? Kırılmalarından korkuyordu besbelli. Ancak, artık onları karşılar-ken takındığı asık surat ve dolaylı kinayeleri de yeterince kırıcı değil miydi?

Ayrıca, kayınvalide ve kayınpederiyle ilişkisini Oğuz'dan geçirmesi ne derece doğrudu? Ne de olsa, onlar artık Sim'le doğrudan ilişkide olan yakın akrabalar. Oğuz yoluyla müdahale Sim'i çocuk ve çaresiz konumuna düşürmüyor muydu? Oğuz'un bu konuda zaafı olduğu, onlardan çekindiği besbelliydi.

Sim zamanla kabul edip etmediklerini daha net ve açıkça belirtmeye başladı. Misafir kabul etme saatlerini açıkladı. Yalnız kalmaya ihtiyaç duyduğu saatleri belirledi ve bunu usulünce kayınvalidesi ve kayınpederine açıkladı. Sonuçlar pek de korktuğu gibi gelişmedi. Biraz dirençle de olsa, Sim'in sınırlarını kabul ettiler. Ziyaretleri daha denetlenir oldu. Sim'in kızgınlığına eklemeler azaldı. Sim, tüm hıncını Oğuz'dan almaktan vazgeçti. Kendi ilişkilerine kendisi sahip çıkarak yaşamını denetime aldı.

Cinsel Rolün Tutsakları: Yaşamın Engellenmişliği ve Kızgınlık

Zaman zaman insan, hayatında onu açıkça kızdıracak bir durum bulunmamasına rağmen, kendini kırgın, küskün, kızgın veya depresif hissedebilir. Bunun temel nedenleri: aşırı korunmuşluğun yarattığı amaç ve uyarı eksikliği; takdir eksikliği ve yaşamında geri iletim eksikliğidir.

Gençliğinde çok endamlı bir kadın olmalıydı... Güzelliğinin izleri hâlâ çehresinde ve oturuşunda kayıtlıydı... İlerlemiş yaşına rağmen albenisi güçlü, ruhu oldukça diri... Henüz gözlerinin ferisi sönmüş değildi, sadece ağzının sol kenarındaki çizgi, anlatıklarının acısını vurgularcasına derinleşiyordu, zaman zaman...

42 yıllık bir evliliği vardı. 18 yaşındayken kendinden yaşça epeyce ileride biriyle evlenmişti. Erken yaşta babasını yitirmiş olmanın acısıyla, ona babalık yapacak, korunmuş ve güvenli hissettirecek bir evlilik düşlemişti. 33 yaşında bir erkeğin yaşam deneyimi, bir genç kız olarak epeyce çekici gözüküyordu ona...

Kendini ailesine, kocasına, süslü püslü evine, kurduğu mükemmel sofralara, oğulları, gelinleri, dünürlerini zerafetle ağırlamaya, torunlarının en sevdiği kurabiyeleri, oyunları hazırlamaya adanmıştı... Ama yıldı... Tüm bu yapmış oldukları onu eğleye-

miyordu artık... Usanmıştı, ama usanmış olduğunu açıklamak çok ayıp geliyordu ona. Yine yapıyor, direnmiyor, ama yaptıklarını artık isteksiz ve fersiz tekrarlıyordu. Böyle olması çok ağırına gidiyordu aslında... Ne olmuştu ki ona?... Yılğın, tükenik...

Uzun süredir sokağa çıkamıyordu artık. Oturduğu apartmanın 6. katından inmek için asansöre binmeye korkuyordu. Ya içinde kalırsa? Ya asansör duruverirse? Ya asansörü taşıyan teller kopar da aşağı düşerse? Yanında biri olmadıkça, katiyen asansöre binemiyordu... Biri de yoktu zaten... Eşi epeyce yaşlandığı için artık hiç sokağa çıkmıyor, sadece evde oturup TV izliyordu. Kendiyse haftada bir berbere gidebilmek için, gündelikçinin gelmesini bekliyordu. Sokağa çıkış gününü gündelikçiye göre ayarlamıştı... Zaman zaman, çok ihtiyacı olduğunda gelinlerinden birine telefon ediyordu ama, onlar da hep meşguldü zaten...

Sokağa çıkamıyordu Leman Hanım... Sokağın cıvıltısına, seyretmeyi onca sevdiği dükkân vitrinlerine, bir arkadaşla iki çift laf edebileceği bir kahveye, kokusunu özlediği deniz kenarındaki çay bahçesine dahi gidemiyordu. Hapsolmuştu evinde...

Asansör korkusu, *agorafobia* adı verilen açık yerlere çıkma korkusu, uçağa binme korkusu gibi insanı sınırlayan, günlük yaşamın normal seyrini engelleyen korkular, aslında başka korkuların, başka isteklerin ifadesidir...

Leman Hanım aslında sokağa çıkmayı, gezip eğlenmeyi, arkadaşlarıyla buluşmayı, yeni insanlar tanımayı tabii ki istiyordu. Ama bakması gereken bir kocası vardı... Onu bırakıp çıkmak, alıştığı, öğrendiği bir tarz değildi Leman'ın... Ailesinde, çevresinde hiçbir kadın yanında eşi olmadan pek bir yere gitmezdi. Sonraaa... Ya gider de bundan pek hoşlanırsa? Ya çok keyif alır da bunu sürekli tekrarlamak isterse? Bu sefer daha çok çıkmak isteyecek... İnsanlar ne der sonra? "Bak, bak, kadına bak, kocasını eve koymuş, kendi geziyor," demezler mi? Ya çok eğlenip o artık sesini dahi unuttuğu şu kahkahalarını yeniden koyverirse? "Kadına bak, nasıl da fingirdiyor, yaşından başından utansın," demezler mi? Oğulları, gelinleri ne der? Gerçi onlar yüreklendiriyorlardı Leman'ı, daha sık çıkıp gezmesi için... Babayı bu kadar merak etmemesini, biraz da kendine bakmasını salık veriyorlar-

dı... Ama, yok, hayır, bunu yapması doğru değildi Leman'ın... Bunu yaparsa? Bunu yaparsa.....

.....Belki de geri dönmek istemeyecekti... belki de hiç arkasına dahi bakmadan çekip gidecekti... aslında kaç kere düşlemişti bunları... kapıyı açıp asansöre bindiğini, sokak kapısından bir daha geri dönmek üzere çıktığını... kaç kez yavaş çekim geçirmişti zihninden... siyah kürk yakalı mantosunu giyecekti o gün, başına da fötr şapkasını... yürüyüp gidiverecekti, hiç arkasına bakmadan... kaç kere görmüştü düşlerinde... ayrı bir eve taşındığını, kimsenin sorumluluğunu taşımadan, kimseye hesap vermeden, gönlünce yaşadığını, özgürlüğünü kaç kez düşlemişti... kaç kez, onu değerince anlayacak, takdir edecek, onu görecektir birine rastladığını kurmuştu fantezilerinde... konuşabileceği, gönlünü paylaşabileceği, hâlâ güzel olduğunu fark eden, gözlerinde ve sözlerinde beğeniyle konuşan birini düşlemişti kaç kez... Giderse, tüm bunlar olabilirdi... Belki de?... Ya olursa?

En büyük isteği, aynı zamanda da en büyük korkusuydu Leman'ın... Ya olursa? Eğer giderse, olacağından şüphesi yoktu sanki... Ya gerçekleşseydi tüm düşleri? Sistemini alaşağı etmek! Şimdiye kadar kurmuş olduğu düzeninin alabora olması!... Arkada bıraktığı hasta, yaşlı bir koca! İnsanlar ne diyecek?... "Tüüü sana, yazıklaar olsun!" Tamamen, ama tamamen reddedecek, dışlayacaklar... Aforoz edecekleri kesin!... Oğulları bir daha yüzüne dahi bakmaz... Utanırlar annelerinden... Gelinleri?... Ya kurduğu düzen, ilişki de yürümezse? Ya olmaz, başaramazsa? Her şey fos çıkar, rezil olursa? Dönüşü olmayan yol!... Ne yapar o zaman? Parasız, pulsuz? Rezil?... Yooo hayır, bunu yapamaz, yapamaz, yapmaması lazım... kapıyı açıp, o asansöre binmemesi lazım...

Asansöre binme, düşlerini gerçekleştirmenin ilk adımıydı âdeta Leman için... Asansöre binmek, hayatından çekip gitmekle eşdeğer oluyordu... Ya hep ya hiç ilkesiyle, ya hepsini yaparım ya da hiç yapmam yanılışıyla, kendini aşırı korunmuş, tüm sınırları çizilmiş, her adımı belirlenmiş sorgusuz bir konforun altın kafesine hapsedmişti...

Kırgın ve umutsuzdu... En çok kızdığı kişi kocasıydı... Âdeta

tutsaklığının bekçisi, düşlerini gerçekleştirememenin tek müsebbibi oydu. Her şeyi, ama her şeyiyle meşgul olması gerekiyordu... Tüm bakımı ona aitti... Âdeta bir bebek... Hiç değilse bebekler şirin olurdu... Oysa, o her şeye dırıldır ediyordu... O kadar bağımlı, o kadar talepkâr da olunur muydu hiç?... Öfkesi yüzüne vurmuş, yanakları al al olmuştu Leman'ın... Anlattıkça kızıyor-du...

Kocası olmasa her şey başka olacak, farklı yaşayacakmış gibi geliyordu ona... Aslında, düşlerinin en kuytusunda, yok olmasını isterdi kocasının... Özgürlüğünün kapısında hep o dikiliydi acımasızca... Kurtulmak istiyordu, ama bu isteğinden dolayı da ağır suçluluk duyguları barındırıyordu yüreğinde... Bir bakıma, bu kadar kötü, acımasız duygular besleyen bir kadının özgürlüğe hakkı bile yoktu... Oh olsundu kendine! O kadar kötü düşünceler besleyince, cezasını bulmuştu işte! Tanrı onu cezalandırmış, asansör korkusundan dışarı çıkamaz hale getirmişti...

Farkında değildi Leman, en baş yargıcının kendisi olduğunun... En acımasız hükümleri veren hâkim de kendiydi... Yaşam hapisanesinin baş gardiyanı? Yine kendisiydi!!... Ya hep ya hiç ilkesinden vazgeçip, kendine azıcık izin verse, kapısını biraz aralasa, yaşamının belki biraz farklılaşacağını hiç düşünmemişti. Bu birazı gerçekleştirmek için kocasının yok olmasına gerek yoktu...

Çok minik adımlarla başladı değişim... Önce, haftanın belirli bir günü, refakat eşliğinde asansöre binip çok sevdiği deniz kenarına gitmeye karar verdi. Bunu gerçekleştirdiği gün ve ertesi, daha az getgin, bir nebze daha keyifli olduğunu fark etti. Zamanla, o belirli gün, onun kafesinden uçuş günü olmuştu. Biraz daha sık ama hâlâ refakat eşliğinde asansöre binmeye başladı, bir süre sonra...

Kendi üzerinde yaptığı uzun bir çalışmadan sonra, asansör korkusunu aşabildi Leman... Artık, toplumun kendine biçtiği rol ve görevleri sorgulayabilmekte, kendine izinler verebilmekteydi. Evinin dışında da varolabildiği bir ortam kurabilmişti: sevdiği, kendini üretken hissettiği bir seramik kursuna gidiyor, yaratıcılığının, kurduğu yeni dostlukların keyfini yaşıyordu... Asansör?... Unutmuştu bile...

Yaşam engellenmişliği! Toplumun biçtiği rol ve görevlerin içine hapsolma, bunları sorgusuzca uygulama, bu görevlerin dışında kendine hiçbir izin vermemenin kaçınılmaz sonucu: yaşam engellenmişliğidir. Engellenmişlikse kızgınlık üretir. Kadın ve erkek olarak, toplumca tayin edilen rollerimizi sorgusuzca tekrarlayıp yılgınlık, bedbinlik, tükenmişlikle yüz yüze geldiğimizde, gerçek yaşamdan, insan gibi olmaktan ne kadar uzaklaştığımızı hiç düşünüyor muyuz?

Özgürce, insanca varolamamanın, sadece koşulmuş olduğumuz rollere sıkı sıkıya bağlı kalmanın, istek ve ihtiyaçlarımızı karşılamamanın kaçınılmaz bedeli depresyon, kızgınlık ve kavgadır.

Aşırı Korunma Altında Olmak

Aşırı korunmuş sistemlerde yaşayan kişilerin, özellikle de bu durumdaki kadınların sık yaşadığı yılgınlık, depresif durum; aşırı barınaklı, her türlü risk ve sıkıntıdan arındırılmış steril bir yaşam sürmenin kaçınılmaz sonucudur. Kişinin ruhsal gelişiminin durmasından, yaşam engellenmişliğinden oluşan sıkıntı giderek depresyona dönüşebilir.

Bedenlerin büyümeye, gelişmeye yönelik bir enerjisi bulunduğu gibi, ruhlar da gelişmeye yönelik bir enerjiyle yüklüdür. Bedenin gelişmesine, şekil değiştirmesine, olgunlaşmasına veya yaşlanmasına nasıl engel olunamıyorsa, ruhun da gelişmesine, büyümeye engel olmak, kişide ruhsal ve fiziksel aksamalar yaratır. Aşırı korumacılık, kişinin ruhsal büyümesine, gelişmesine engel olmaktadır.

İnsanların yaşamla yüzleşmeye, gelişmek için de aşamalara, zorluklara ve riske ihtiyacı vardır. İngilizcedeki *challenge* kelimesi bu doğal insani ihtiyacı çok iyi tanımlar. *Challenge* biraz zor bir amaç, ulaşılması kolay olmayan bir nokta, aşama ve risk gerektiren bir durumdur. Amaç eksikliği kişinin yaşamını yeknesak, durağan hale dönüştürdüğü gibi, ruhsal gelişimini de engeller.

Her ihtiyacın istendiği anda el altında olduğu, her türlü riskten uzak, varlıklı ve barınaklı bir yaşamın nimetlerinde, en büyük

mutluluğun yattığını sanır toplum. Oysa bu bir yanılgıdır. Bu mutluluğun süresi oldukça sınırlıdır.

Çalışma hayatım ve mesleki deneyimim, bu tür olanaklara sahip kişilerin, yaşamlarında amaç eksikliğinden dolayı yaşadıkları depresif durumu; heyecanlanma, keyif alma yetilerini yitirdiklerini, bunları tekrar elde edebilmek için verdikleri uğraşlar ve harcadıkları paralara rağmen elde edemeyişlerine nasıl hayıflandıklarını vurgulamaktadır ne yazık ki.

Aşırı korunma sonucu, kişinin aklını, yeteneklerini, potansiyelini yeterince kullanamaması, engellenmişlik ve güvensizlik duyguları yaratır. Engellenmişlik duygusu her ne kadar kızgınlığa dönüşse de, bu kez kızacak somut bir neden de yoktur. Her şey arındırılmış, her sorun önceden halledilmiştir. Böylesine sorunsuz bir ortamda, kişi kendine ufak sorunlar, alınganlıklar, kırgınlıklar üretir. Enerjisini kullanmak ihtiyacındadır çünkü. Ya da kendini fazla dinleyip, orasında burasında rahatsızlıklar üretir. Veya kendini amaçsızlığına, sıkıntısına teslim ederek, yaşam iştahını keser, depresif olur, doktor doktor dolaşır. Enerjisini ve potansiyelini üretken olarak kullanıma sokmaktansa, bu enerjisini kendi aleyhine yıkıcı olarak kullanmaktadır.

Takdir Eksikliği ve Kızgınlık

Olumlu duyguları dile getirmek, takdirini duyurmak, kültürümüzde âdeta küçülmekle eşanlamda tutulur. Özellikle şımartmamak gayesiyle söylenmeyen, fark edilse bile dile getirilmeyen takdir eksikliği, kişilerde derin değersizlik duyguları yaratır.

Özellikle her gün aynı işi tekrarlayan, ulaştığı amaç veya neticesi somut olarak gözükmeyen, her şeye her gün eski yerinden tekrar başlamak zorunda kalan ev kadınları, yaptıklarının sonuçsuzluğundan başka, uğraşları karşılığında takdir de göremeyince, kendilerini haklı olarak depresif ve kırgın hissederler. Bunu belirtmeye çalışıp dile getirdiklerindeyse, "Bu senin görevin, şikâyet edecek ne varmış?" yanıtı, doğal bir kırgınlığa yol açar.

Takdirsizlik; keyifsizlik, yılgınlık, yaşam anlamsızlığı, yekne-

saklık duyguları yaratır. Bunlar zamanla derin kırgınlığa ve yaşam küskünlüğüne dönüşür. Kadın için için içerlemekte, kızmakta, ancak neye, neden kızdığının farkına bile varmamaktadır. Bu durumu Behçet Necatigil'in şiiri ne güzel ifade ediyor:

SEVGİLERDE

*Sevgileri yarınlara bıraktınız
Çekingem, tutuk, saygılı
Bütün yakınlarınız
Sizi yanlış tanıdı*

*Bitmeyen işler yüzünden
(Siz böyle olsun istemezsiniz)
Bir bakış bile yeterken anlatmaya her şeyi
Kalbinizi dolduran duygular
Kalbinizde kaldı
Siz geniş zamanlar umuyordunuz
Çirkindi dar vakitlerde bir sevgiyi söylemek.
Yılların telaşlarda bu kadar çabuk
Gececeği aklınıza gelmezdi.*

*Gizli bahçenizde
Açan çiçekler vardı,
Gecelerde ve yalnız.
Vermeye az buldunuz
Yahut vaktiniz olmadı.*

Olumlanmama: Geri İletim Eksikliği ve Kızgınlık

Kendini depresif, kırgın ve kızgın hissetmenin diğer bir nedeni de kişinin yaşamındaki olumlanma eksikliğidir. Her insan varlığının onaylanmasını, fark edilmeyi arzular. Bu da ancak olumlanma ile mümkündür.

Varoluşumuzun, yaptıklarımızın ve söylediklerimizin yakın çevremizde kayda geçmediğini fark etmek kendimizi çok değerli

hissetmemize yol açar. Sanki varolsak da olmasak da, pek bir şey fark etmeyecektir. Fark edilmek, etkilemek, yaşamda olumlanmak, varolmak anlamına gelir. Buna karşılık, tepkisizlik, geri iletim eksikliği kişiyi yaşamında saydammış gibi hissettirir. Sanki görülüyor, fark edilmiyordur; varolup olmadığı belli bile değildir. Bu durum insanda kırgınlık, küskünlük, yaşam iştahsızlığı yaratır ve depresif duyguların yerleşmesine neden olur.

Bu gibi duygular, özellikle günlük görevlerini sektirmeden yerine getirip alt yapıyı oluşturan kişilerde sık görülür. Yaptıklarının çok doğal karşılanması, takdir görmemesi, sadece yapmadıklarında tepki almaları, derin değersizlik duygularıyla birlikte kızgınlık da yaratır.

Üç çocuğu da büyümüş, üniversiteye başlamıştı. En büyük oğlu babasının yanında çalışmaktaydı. Yıllardır kalabalık ailesinin temel ihtiyaçlarını hiç aksatmadan yerine getirmekteydi Selmin Hanım: çamaşırların zamanında yıkanması, gömleklerin ütülü olması... Kazakların örülmüş, ayakkabıların çamuru alınmış, her birinin sevdiği yemekler hazır, ev temiz, çaydanlık ocakta... sabahın erken saatinde hepsi teker, çifter alalecele kahvaltı edip evi terk ederdi... Hızlı söylenmiş bir "Hoşça kal, anne!" veya "Yarına beyaz gömleğim hazır olsun!"... Ne zaman aksadı ki?...

Yıllardır hiç aksatmadan hazırladığı cuma günü pidelerine bile artık pek rağbet etmiyorlardı. Kızı Neriman diyetтейdi; Batur maş seyretmek için arkadaşına gidiyor, büyük oğulla baba işte geç kaldıkları için yemek yiyip geliyorlardı çoğu zaman. Gelir gelmez de televizyonun karşısına yerleşiyor ve yorgunluktan uyuyakalıyorlardı. Ne bir, "Nasılsın yahu? Günün nasıl geçti?" veya "Hanım, neyin var? Pek keyifsizsin bugünlerde?"... Hiç değilse, "Eline sağlık!" veya "Kazağım çok güzel olmuş!"... Ne bileyim, herhangi bir söz...

Tüm yaptıkları doğalmış gibi... Sadece bir şey eksik olduğunda laf gelirdi. "Yemeğin tuzunu fazla kaçırmışsın Hanım!" veya "Sarı kazağım nerede yahu?"... Bir gün ölse, ne yapacaklarını dü-

şünürdü... Nasıl yaşayacaklardı? Kim hangi sorumluluğu alacaktı? Sırf bunu görebilmek için ölmeyi isterdi...

Aslında, son zamanlarda bu düşünce sık sık uğrar olmuştu zihnine. Ölse ne fark edecekti ki? Biraz ağlar, hayıflanırlardı belki de. Bu cılız fantezi bile sızılı yüreğine iyi gelmekteydi. Eşi ağlar mıydı acaba? Belki de çevreye üzgün görünmek için ağlar gibi yapardı başlangıçta. Sonra da kahveye gider veya televizyona dalar, unuttur giderdi onu muhakkak. Ağlasa, ağlasa, en çok Neriman ağlardı ardından. Kim bilir, o da çabucak unutup gidiverirdi arkadaşlarıyla...

Ölüm sık uğrar olmuştu zihnine. Belki en kolayı da buydu. Artık sabahları eskisi gibi dinç kalkamıyordu yatağından. Bıraksalar hiç kalkmayacaktı çoğu gün. Zaten herkes evden gittikten sonra hemen yatağa dönüyordu. Çoğu gecenin uykusuzluğu, huzursuz rüyalarla boğuşmak veya karanlıkta gözü açık eşinin zaman zaman durup sonra devam eden horlamasını dinlemek... ve sabahı beklemek, tekdüze, birbirine tıpkı benzeyen günlerden bir tanesine daha başlamak...

Başvurduğu doktorlar da pek çare getirmemişti. "Hastalığına" bir isim, teşhis bile koyamamışlardı. Sadece ilaç yazmakla yetinmiş, "Bir şeyin yok hanım! Fazla kuruntu etme!" demiş ve fazla sorgulamadan gerisingeri göndermişlerdi. Verdikleri ilaçları alsa da, yaşamdan yavaş yavaş çekildiğini hissetmekteydi. Yaşasa ne olurdu, yaşamasa ne olurdu? Hayatta bir yeri bile yoktu. Depresifti.

Betty Friedan, bu duruma "adı olmayan sorun" tanımını getirmiştir.²¹ Olumlanmama, yaşamda bir yeri olmaması, takdir görme, yaptıklarının fark edilmemesi, kişide önemli derecede yokluk, değersizlik duyguları oluşturur. Bu gibi duygular kolaylıkla depresyona yol açar. Depresyon, içe kapanma, enerjisizlik, derin isteksizlik, uyku bozukluğu, ağlama isteğiyle birlikte gelir. Veya aşırı alınganlık, asabiyet ve kavga etme isteği oluşturur.

Nedenlerine fazla bakmadan, genel anlamda "depresyon" teşhisiyle yaşayan pek çok insan ve özellikle ev kadını, yaşamda bire-

bir tam zamanlı üye olamamak veya öyle görülememekten dolayı kendini olumlanmamış ve değersiz hisseder. Özellikle günümüzde, kadınların giderek ev dışı işlerde de faal olması, ev kadınlığını daha da olumlanmamış, takdir görmeyen bir statüye sokmaktadır.

Yaşamını Denetleyememek=Depresyon ve Kızgınlık

Kendini depresif ve kötü hissetmek insanı son derece yıpratır. Tüm enerjisini aldığı gibi, günlük yaşamla ve yakın çevresiyle ilişkisini azaltır. Anlamlı görünen her şey bir gün anlamını yitirir. Kişi, cansız, keyifsizdir; acı çekmektedir; küskün, kırgın ve tüm bu durumdan dolayı temelde de herkese ve her şeye kırgın ve kızgındır.

Böyle bir ruhsal durumu zaman zaman çoğumuz az veya çok yoğunlukta yaşamışızdır. İnsan genelde çevresine küstüğü gibi, aslında kendiyi de barışık değildir, kendine de küstür; niçin bu gibi bir duruma düştüğüne, kendini neden zayıf, çaresiz hissettiğine, neden enerjisiz kaldığına hayıflanır, üzülür, üstelik de bu durumundan utanç duyar, ortalıkta bu haliyle görünmek istemez. Tüm bunlar insanın yakın ilişkisini, ilişkilerini veya kendini sorgulamasını getirir. Genelde işler iyi gitmediğinde çoğumuzun yaptığı da budur: yakın ilişkide olduğumuz kişiyi ve/veya kendimizi suçlamak...

Selmin Hanımın da ulaştığı nokta buydu. Düşmüş olduğu durumdan dolayı öncelikle kendini suçluyordu. Bugüne kadar yaptıklarını istekle yerine getirmişti de, şimdi ne olmuştu? Neden kendini silkeleyemiyor, canlanamıyordu ki? Göz göre göre düştüğü bu zayıflığına içerliyordu en çok. Bir de kocasına, onun benmerkezci ilgisizliğine, umursamazlığına... İşe gidip gelmek, eve gelince de televizyon seyredip uyumaktan başka yaptığı bir şey yoktu! Bir iki kez kendini çok kötü hissettiğinden söz etmek istemişse de, aldığı cevap: "Hanım, bütün gün aylak aylak evde oturuyorsun da hâlâ mı dırıdır ediyorsun?" türünden olmuştu. "Hanım, hanım, şu dırdırını kes artık, bir de senle uğraşmayayım. İşim başımdan aşkın zaten, işteki sorunlar yetmezmiş gibi başıma bir de sen çıktın!" demişti.

Kocasına ne kadar içerlese de, temelde haklı buluyordu onu. Ne de olsa, o uğraşıp didiniyor ve eve para getiriyordu. Toplumda bir yeri vardı, bir iş sahibiydi. Kendi gibi yaşamını devam ettirmek için başkasının eline bakmıyordu hiç değilse...

Suçlama ve suçlu hissetme konusunda cinsel rol farklılıkları-
mız önemlidir. Erkekler çoğunlukla karşı tarafı suçlar, kendini pek suçlu hissetmez; kadınlarsa çabuklukla suçluluk duygusu üretir, karşı tarafla birlikte kendilerini de kolayca suçlarlar. Aile düzenimiz öncelikle kadının mükemmeliği ve özverisi üzerine yapılmış olduğundan, aile içinde düzgün gitmeyen her sorundan kadın sorumlu tutulur: çocuklar hastalanmışsa anne onlara iyi bakmamıştır... derslerini çalışmıyorlarsa mutlaka anne üstünde durmuyordur... okulda başarısızsa, anne iyi yetiştirememiştir... eğer koca çapkınsa, kadın onu eve bağlayamamıştır... evine bağlıysa, kadın fazla baskıcı olduğundan, adama nefes aldırıyor-
dur... koca içki içiyorsa, mutlaka kadının eksikliğinden, dırdırın-
dandır, vb...

Kültürümüz aile içinde oluşan sorunların çoğu suçunu kadında aradığı sürece, kadın da kendini tüm olumsuzlukların kaynağı, müsebbibi olarak suçlamayı iyice öğrenir. Bu da kadının üzerinde çok büyük bir baskı oluşturur: kendini güvensiz, başarısız, depresif, yılgın hisseder.

Ürktüğümüzde kullandığımız savunma mekanizmalarından biri de "saldırganla özdeşleşme"dir. Saldırganla özdeşleşme, güçlü, suçlayan tarafla birlik olup, kendi aleyhine davranma, kendi aleyhine konuşmadır. Baskıdan, saldırı ve suçlamadan korkan kadın, baskıyı uygulayanla birlik olup, çoğu zaman kendi aleyhine döner. Kendi aleyhinde konuşur ve öyle de düşünür. Çevreyle birlik olup suçu sürekli kendinde aramaya yönelir. Kurulu düzeni sorgulamayı düşünmez.

Oysa, kendini kötü hissetmek aslında bir sinyaldir. Bir şeylerin düzgün gitmediğini, yaşam düzeni veya ilişkide bazı şeylerin değişmesi gerektiğini duyuran, bildiren bir sinyal. Tıpkı kızgınlığın

da bir sinyal olması gibi... Kişinin yaşamında bazı şeyler istediği gibi gelişmemekte, yolunda gitmemektedir.

Selmin Hanım, yıllardır sürdürmekte olduğu yaşamındaki tekdüzeliğin kendisini kaçınılmaz olarak depresif hissetmesine yol açacağını düşünmemişti. Aile içinde olduğu kadar, toplumda da yaptıklarının olumlanmaması, fazlaca takdir görmemesinin onda doğal olarak değersizlik duyguları yaratabileceğini de bilmiyordu. Yaşamını devam ettirmek için ailesine ekonomik bağımlılığının, aslında onu çaresiz ve bağımlı hissettirebileceğini de düşünmemişti. Her gün yaptıklarının ötesinde de, kendisi, sadece kendisi için de bir şeyler yapmak isteyebileceğini hiç düşünmemişti. Kaçınılmaz bir yazgı gibi, yaşamının sonuna kadar bu yaptıklarını tekrar etmenin onda yarattığı iç isyanı isimlendirmek dahi istemiyordu.

Yaşamakta olduğu değer düzeninin etkisiyle, o da kendini suçlamayı, özellikle kendini zayıf ve yetersiz bulmayı yeğlemekteydi. İç isyanını kendine çevirmiş, kendini yetersizlik ve zayıflıkla suçlayarak depresyonunu güdülemişti.

Selmin Hanımla çalışmalarımız, öncelikle yaşamakta olduğu duyguları tanımlamak ve kabul etmek üzerine odaklaştı. İçerlemesi, iç isyanı, tekdüzeliğe direnci, olumlanmamaya ve takdir edilmemeye karşı kırgınlık ve öfkesi sadece doğal ve son derece insancaydı. Bu durumu yaşayan pek çok kişinin hissedebileceği gibi...

Duyguların tanımlanması ve kabulü, temelde kişinin olumlanması, var edilmesidir. Selmin Hanım önyargısız olarak duyulduğunu, anlaşıldığını, suçlanmadan ve özellikle eleştirilmeden kabul edildiğini gördükçe, bir nebze olsun rahatladı. Koşulmuş olduğu rol ve görevlerini gözden geçirdi. Hangilerini yapmasa da evdeki yaşamın devam edeceğini daha nesnel bir bakışla araştırdı. Tekdüzeliği oluşturan bazı alışkanlıklarını değiştirdi. Sadece başkalarına adanmış olan yaşamına, kendini de önemseyen, öz istek ve ihtiyaçlarına da cevap veren davranışlar yerleştirdi. Artık kendini eskisi kadar çaresiz ve depresif hissetmiyordu.

Cinsel rollerin kadına yüklediği konum, toplum ve aile içinde ikincilik, ekonomik bağımlılık, fedakârlık, takdir ve olumlanma eksikliği ve yaşamını denetleyememek, kaçınılmaz olarak depresif duyguların yerleşmesine neden olur. Aslında yaşanmakta olan, toplumsal haksızlığa karşı hissedilen iç isyan ve öfkedir. Ancak, öfke ve isyan, cinsel rolleri içinde kadınlara yasaklanmış olduğu için, çoğu kadın öfkesini kendine çevirir. İç dönmüş öfke de çoğunlukla depresyon kaynağıdır.

Depresyonun “yapısal” mı (yani, kişinin yapısı, ruhsal bir hastalığı olup olmadığı, hormonal değişimlerle ilintili olup olmadığı, vb. gibi) yoksa “durumsal” mı olduğunu ayırt etmek çok önemlidir. Yapısal depresyonlarda psikoterapi, psikiyatrist müdahalesi ve ilaç takviyesi yardımcı olur. Durumsal depresyonlarda (yani, yaşanmakta olan konum, sorun, yaşam dönemiyle ilgili sorunlar, vb. gibi) psikoterapi yoluyla tedavi olumlu sonuçlar sağlar. Kişinin sorunu ve konumuna daha nesnel (objektif) gözlerle bakmasını sağlayarak, belirli değişimleri getirebilir.

KIZGINLIK VE ERKEKLER

Kızgınlık kültürümüzde eril (erkeksi) bir duygu olarak kabul edilir. Harekete geçiren, ivme katan, enerjiyi seferber eden aktif bir duygudur kızgınlık. Özellikle eylem gibi saldırganlığı da dürttüğü için, kullanımı erkeklere daha çok yakıştırılır. Hatta erkekleri harekete geçirmek, eyleme sürüklemek için, bu duygu özellikle kışkırtma amacıyla kullanılır. Eylemler, devrimler, politik hareket ve savaşlarda kullanılan temel psikolojik taktik, toplumların kızgınlığını güdüleyerek bu öfkeyi harekete geçirmektir. Savaşları da erkekler yaptığı için, kızgınlık duygusunun ateşlediği saldırganlık erkeklerde âdeti “normalleştirilmiştir”. İlk çağlardan günümüze kadar gelen ataeril düzen anlayışı, öfke ve kızgınlığı erkeklerde bir hayati saldırı ve savunma aracı olarak pekiştirdiğinden, erkeklerin öfke ve saldırganlığı toplum tarafından daha “olağan” karşılanır.

Kızgınlık ve öfkenin ehlileştirilmemiş, saldırgan ifadesi, korku yaratarak güç, kontrol ve baskı oluşturur. Kültürümüz kontrol kadar, başkasının üstünde güç ve baskı kurmayı da salt erkeklerle uygun gördüğü için, kızgınlık ve öfke kullanımı özellikle “erkeksi” bir ifade olarak benimsenmiştir. Erkekler için, kızgınlığı ifade etme davranışları genelde cinsel rolleri içinde örneklenmiş, öğretilmiş, toplumsal olarak da bu davranışlar “erkeksi” olma adına pekiştirilmiştir. Hatta daha da ileri giderek, kızgınlığını baskıcı ve suçlayıcı tarzda ifade etmeyen veya etmemeyi seçen erkeklerle, kültürümüzün taktığı küçültücü bir etiket bile mevcuttur: Kılıbık!

Nice erkek, bu aşağılayıcı damgayı yememek için, kimliği ve kişisel değerleri hilafına, kendini saldırgan göstermek zorunda hissederek. Kan ve namus davalarında, erkeklerin erken yaştan saldırganlığa teşvik edilmeleri, bu erk (!) gösterisi uğruna hapiste çürümeyi bile göze almaları, öfkeyi hâlâ ilkel boyutlarda yaşadığımızın ve kullandığımızın kültürel bir kanıtıdır.

Kültürümüzün bu çarpık öfke anlayışı nedeniyle, erkekler, çatışma ve kavga durumlarında kendilerini tercih etmedikleri sonuçlarla karşı karşıya bulur: ya saldırgan olmak veya saldırıya karşı koymak zorunda kalmak. Bu uğurda nice erkek gereksiz yere hayatını yitirmekte ya da başkasına zarar vererek veya canına kıyarak “erkek olmayı” çok ağır bedellerle ödemektedir. Çoğu erkek, toplum tarafından gaza getirilip, “yiğitlik, erkeklik” adına, yaşamını, sağlığını ve üretken enerjisini bu uğurda yitirir...

Bu çarpık ve ilkel anlayış pek çok insanımızın canına kıydığı kadar, diyalog ötesi çatışma ve savaşların da temelini oluşturur. Savaşa gitmek, askeri müdahalelerde bulunmak için kullanılan klasik yöntem, toplumsal öfkeyi körükleyerek, milli duyguları ve saldırganlığı harekete geçirmektir. Yıkıcılık, galeyana gelip kırıp dökmek, linç etmek gibi saldırgan davranışların temelinde hep, ehlileştirilmemiş ilkel öfke duygusu yatar. Kızdığı anda saldırmak, silahına sarılmak çok “erkeksi” bir görünüm sağladığı ve toplumca da alkışlandığı sürece, insanlarımızı ve değerlerimizi bir hiç uğruna yitirmeyeceğimizi düşlemek dahi imkânsızdır...

Askerlik ve Erkekliğin Oluşturulması

Askerlik eğitimi öfke ve kızgınlığın sıkça yaşandığı bir ortamdır. Erk'i saldırganlıkla bağdaştırıp harekete geçirmek için, kızdırıcı lakap ve küçük düşürücü terimler (küfür) bolca kullanılır. Bu lakaplara maruz kalma veya tanık olmanın yarattığı öfke kolayca saldırganlığa dönüştürülebilir. Saldırgan enerji seferberliği askerliğin temelini teşkil ettiği için, kızmak, kızdırılmak, öfke ve saldırganlık, askerliğin güncel deneyimlerindedir. Askerlik deneyimi, erkeklerin saldırganlığı "normalleştirmelerini" sağlar.

Segal'e göre askerlik eğitimi, kadın ve erkek arasındaki farklılığı güçlendirme üzerine temellenir. "Kadın gibi" terimi zayıflığı, beceriksizliği temsil ederken, erkeklikle saldırganlık arasındaki kültürel bağlar pekişmiş olur. Saldırganlık bir erk gösterisi haline gelir, bunu reddetmekse "zayıf, kadın gibi olmak" aşağılamasına maruz kalmak demektir. Böylelikle erkekler, askerlikleri süresince, bir erkeklik eğitimi olan saldırganlık, küfür etme, aşağılama, kızgınlık ve öfkeyle baskı kurma tutumlarını bir erkeklik öğretisi olarak benimsemiş olurlar. "Kadın gibi olmak" en uç utanç kaynağı olup, "kimileri için silah taşımak sürekli ereksiyon halinde olmakla eşdeğerdir," der Segal.²²

Erkek gözükme yollarında, içki ve sigara, "ana avrat" küfür etme, cinsel göndermeler, porno dergi ve filmler, arkadaş arası küçük düşürücü şaka ve alaylar ve bu türden saldırganlık gösterileriyle ilişki kurmak günceldir. Bu gibi durumlarda, arkadaşına karşı duyarlılık ve özellikle duygusal korumacılık "erkeksi" sayılmayacağı için, maskelenir veya bastırılma yoluna gidilir.

Yarım asırlık bir zamanda iki dünya savaşı geçirmiş yerküremizde, erkek olmanın kuralları sert ve acımasız yollarda kurgulanmıştır. Segal'e göre, savaş sonrası 50'li yıllarda erkekliğin iki uç yüzü vardı: özgürlük ve bağımsızlığını aile ve sevgiden önde gören eski savaş kahramanı erkek ile evi, ailesi, bahçesiyle mutlu olan aile erkeği. Ancak evdeki kocaların sorumluluklarına yenileri eklendi: Henüz babalık sorumlulukları olmasa da, erkekler eşlerini mutlu kılmak, özellikle de cinsel yönden mutlu etmek zorundaydı. Se-

gal, bu zorunluluk nedeniyle cinsel iktidarsızlığın belirgin derecede arttığını savunur. Aynı şekilde, “erkekliğin bu sarp yollarından kaçabilmenin bir diğer yoluysa, belirgin şekilde artmakta olan eşcinselliktir,” der Segal.²³

Duygu Yoğunluğu ve Saldırganlık

Erkeklerin sosyalleşmesinde duygu söylemlerinin eksikliği, genelde erkekleri belirli bir-iki duyguyla kısıtlar. Acı veren, olumsuz duygular (korku, üzüntü, kaygı, kırgınlık, kıskançlık, vb.) yaşandığında, bu duygular anında kızgınlığa dönüşür. Çünkü kızgınlığın altındaki temel duyguları hissetmek (korku, kaygı, üzüntü, kırgınlık, vb.) “erkeksi” sayılmaz. Bu duygular erkeklere kendilerini özellikle zayıf ve etkilenebilir hissettirdiği için, kadınlara yakıştırılmış duygulardır. Haliyle de tanımları konmamış, hele hele erkeklerde yok sayılmıştır. “Erkek adam korkmaz, kaygı duymaz!” Sonuçta, erkeğe izin verilen hemen hemen tek duygu kızgınlık ve öfkedir. Bu duygunun dışavurumu da, “erkeksi” olarak tanımlanan saldırganlıktır.

Saldırganlık, sözel veya fiziksel olabilir. Suçlama, aşağılama, küçük düşürme, kırma, küfür etme sözel saldırganlığın birkaç örneğidir. Bu tür bir dışavurumla, erkekler temel duygularının (korku, endişe, kıskançlık, vb.) yarattığı olumsuz enerjiyi bir başkasının üstüne boşaltırlar. Sözel saldırganlığın yanında fiziksel saldırganlık da, temel duyguların yarattığı olumsuz enerjinin farklı bir dışavurumudur. Kişisel sorunlar veya yaşam çıkmazlarından oluşan bu tür gerginliklerin acımasız dışavurumunu çoğunlukla kadınlar, çocuklar veya güçsüz konumda olanlar öder. Sözel ve/veya fiziksel saldırganlıkla elde edilen anlık rahatlama ise uzun sürede daha ağır bedeller ödeyerek karşılanır.

Acı veren temel duygular, bedende gerginlik yaratır. Bu duyguları dışavurmayıp bedende tutmak, nefes alma sorunları, mide ağrısı, migren, kalp çarpıntısı gibi çeşitli psikosomatik rahatsızlıklara neden olur. Ancak bunları dışavurmanın tek yolu da suçlama ve saldırganlık değildir. Acı veren temel duyguların varlığını (kırıl-

ganlık, endişe, kıskançlık, reddedilmişlik, vb.) “erkeklik” adına reddederek, toplumumuz erkeklerin insanî yönlerini hadım etmekte ve onları önemli çıkmazlara sokmaktadır.

Erkeklerin Duygularını Göstermeme ve İfade Etmeme Zorunluluğu

Toplumumuzun “erkekler ağlamaz” anlayışı, küçük yaştan itibaren erkek çocukların duygularını yaşamalarına ve ifade etmelerine getirilen kültürel engeller, “Sen ne biçim erkeksin?” küçümsemeleri, erkeklerin duygularını bastırmalarına, yaşadıklarına isim ve tanım koyamamalarına yol açmıştır. Bu çarpık eğitim anlayışı, erkeklerin ilişkilerde duygusuz olduğu, duygularını yaşamadığı gibi oldukça yanlış değerlendirmelere de yol açar, ne yazık ki... Oysa erkekler duygularını, her insan gibi, çokça yaşarlar ancak tanım koymazlar.

Kültürel baskılar ve eksik eğitim sonucu, erkekler duygularını kolaylıkla tanımlayıp ifade edemezler, çünkü hissettiklerini tanımlamayı öğrenememişlerdir. Ayrıca, bunu bilseler bile, ifade etmeleri çevreleri tarafından yadırganacak, “erkeklik”leri sorgulanacaktır. Dolayısıyla erkekler olumlu, olumsuz tüm duygularını baskı altında tutmaya çalışır, açıklamaktan çekinir ve ifadeye dökmezler...

Eksik eğitim nedeniyle duygularını dile getiremeyen erkeklerin, bu sıkışık duygu durumlarında başvurdukları yollardan biri de kaçıştır. Kaçış, ya ortadan kaybolarak gerçekleşir veya kendini işine, TV’ye, gazetelerine, futbol maçlarına, sporuna, daha çok adayarak yapılabilir; salt erkek ortamları olan kahveye, bara gidilir. Veya ilişki içinde görünüp içine kapanarak, yanındaki insandan uzak durup iletişimi azaltarak gerçekleşir.

Erkeklerin bu çelişkili tutumlarına anlam vermek bir kadın için, gerçekten oldukça zordur. Duygu yoğunluğuna genelde daha aşina olan kadın, erkekle de aynı düzeyde bir iletişim kuracağını beklerken, erkeğin aniden ortadan kaybolmasına, mesafe koymasına anlam veremez veya verdiği anlam reddedilmişlik, istenmemek, yalnız bırakılmışlık olur.

Oysa, duygularıyla başedemeyen erkek, "zayıf, çelişkili, güçsüz" görünmektense, ortadan kaybolmayı yeğler. Bu, erkeklerin "erkeklik" adına yaşadıkları yoğun bir çelişkidir. Erkek, duyguyu yaşamak istediği oranda, beyninin verdiği kaçma komutuna uymak zorundadır!

Olumlu, keyifli duygularını da dile getirmemeyi, göstermemeyi "erkeklik" adına öğrenen erkekler, bu duyguları yoğun biçimde yaşamalarına rağmen, bunlara isim, tanım koyamamaktan dolayı pek de dile dökemezler. Hem isimlendiremiyor, hem de isimlendirse bile, âdeta "erkekliğine" yakışmıyordur. Böylelikle erkekler yakın ilişkilerinde duygu kabızı olur. Bu tutuklukları ise çevredeliler, eşi, yakınları ve çocukları tarafından olumsuz bir biçimde algılanır. Kolaylıkla ilgisizlik, uzaklık, sevilmemeye duyguları çağırırabilir. Bunu erkeğin bir eksikliği, öğrenmemişliği, çekingenliği veya "erkek" görünme kaygısı olarak algılamak, bir kadın için oldukça zordur.

Olumsuz Duygu Yoğunluğu ve Kızgınlık

Erkeklerin sevgi, yakınlık, sevinç, heyecan gibi keyifli duygularını fazlaca belirtmeleri kabul görmediği kadar; üzüntü, kaygı, korku, kıskançlık gibi acı veren duygularını belli etmeleri de pek onay görmez. Erkeklerin çekincesizce yaşamasına izin verilen en önemli ve tek duygu, öfke ve kızgınlıktır. Bu nedenle, erkekler tüm olumsuz duygularını kızgınlığın çatısı altına toplayıp, öfkeyle ifade etmeyi öğrenirler. Öfke, yaşanan tüm olumsuzlukların, acıların, kaygıların, kıskançlıkların ve korkuların toplumca kabul edilir resmî yüzü, duygunun "erkeksi" çehresidir.

Öfke ve saldırganlık, kişinin içsel baskılarını kısa bir süre için kaldırıp deşarj olmasını, olumsuz enerji yükünü boşaltmasını sağlar. Yarattığı korku ve baskı sayesinde de, olumsuzluğu oluşturan nedenlerin ortadan kalkmasını, hiç değilse bir süre için sağlayabilir...

Ancak öfkeli insandan çekinilir, korkulur, o kişi fazla sevilmez, ona pek ilişilmez. Sonuçta, kızgınlık ve öfkenin saldırganlıkla ifa-

desi, kişiyi yalnızlığa, iticiliğe, sevilmemeye sürükler. Sorunu kökünden halletmeyip sadece bir süreliğine durdurduğu için, saldırı-ganlık nedeniyle yeni sorun ve çatışmalar sürekli eklenir durur. İşte bu noktada kısırdöngü başlamıştır.

Yaşam koşulları pek de kolay sayılmazdı. Oğlandan sonra kızları da okutuyorlardı. Hiç değilse çocuklarının kendininkinden daha yüksek bir gelir düzeyi, daha iyi bir yaşamı olsundu... Ancak ikizlerin eğitimi ne kadar süreyle karşılayabileceğini düşünmek bile ağır geliyordu ona. Bir yandan dipsiz okul giderleri, diğer yandan karısının uzun süreli hastalığı!... İkizlerin doğumundan beri hep rahatsızdı karısı... Pek fazla yorulmaya gelemiyordu. Aslında oldukça dirayetli bir kadındı, pek öyle şikâyet etmez, sesini fazla çıkarmazdı. Öylecene solgun, bitkin oluverirdi zaman zaman...

Bu hali bile kızdırıyordu onu. Bir şey söyleseydi ya! "Ağzını aç, konuş, konuş!" diye azarlamıştı karısını evvelki akşam. "Ne olduğunu söyle de bilelim!" diye söylenmişti. "Konuşmuyorsun da ne oluyor? Tedaviye geç kalıyoruz sonra..." Yine de cevap vermemişti karısı. Öylece susup yere bakmıştı. Onu omuzlarından tutup sarsmak, tartaklamak gelmişti içinden... Ağzını açıp bir şeyler söylemesini, hiç değilse şikâyet etmesini istiyordu. Suskunluğu çıldırtıyordu onu...

Kalktı bir "cigara" yaktı. Gerçi doktor sigarayı yasaklamıştı ama, içmeden de edemiyordu. Allahın belası zıkkım!! İçtikçe ülseri azıyordu. Fazla çayı da yasaklamıştı doktor... En sevdiği, en çok içtiği iki şey!... Onları da kesse, hayatta zevk alacağı hiçbir şey kalmayacaktı neredeyse...

Önünden geçerken ikizlerden Ayşe halıya takıldı, elindeki tabak, içindekilerle birlikte yerlere savruldu... "Önüne baksaydın ya gerizekâli!" diye kükredi oturduğu yerden. "Gördün mü şimdi yaptıklarını? Öyle kırita kırita gideceğine biraz dikkatli yürü!"... Kızın gözleri doldu, hemen yere eğildi, düşenleri toplama-yaya başladı. Karşidan karısının suçlayıcı, kırgın bakışını görmemek için yerinden hırsıyla kalktı, kapıyı vurdu, sokağa çıktı.

Allah kahretsin! Aslında onları üzmemişti. Ama nasıl

söyleyeceğini, nasıl dile getireceğini bilemiyordu! Kızların da anneleri gibi, üzüldüklerinde gözleri dolar, sessiz sessiz ağlarlardı... Ya odadan çıkar ya da suskun ve küskün TV'ye gözlerini dikerlerdi. Sinir oluyordu bu hallerine. Çileden çıkıyor, daha fazla bağırıyordu o zaman. Kavga etmek istiyordu...

Yoldan geçen araba son hızla suları üstüne püskürttü. Pantolonu, montu çamur içinde kaldı. Döndü: "Allah belanı versin eşşek herif!" diye bağırdı. Araba biraz durakladı, sürücüsü inmekle inmemek arasında bir tereddüt geçirdi. Hızla oradan yürüdü gitti. Dövüşmek istemiyordu... Aslında pataklayacağından emin olsa, adama bir güzel sövmek geliyordu içinden. Zihninden geçir-di, nasıl yumruklayacağını, herifi döndüre döndüre döveceğini... Oh be! Hırsını alacaktı bari!

Biraz yürüdükten sonra, evin yolunu tuttu yine. Yolda duran simitçiden dört simit aldı. Simidi çok severdi Ayşe, hele çayla içilmesi de iyi olurdu! Kapının önüne vardığında içeriden konuşmalar, gülüşler duydu. Televizyonda bir program seyrediyorlardı belli ki. Sıcak, güzel bir duygu doldu içine. Zili çaldı. Konuşmalar, gülüşler birden durdu, hışırtilı bir iki koşuşturma ve kapıyı ikizlerden Zeynep açtı. Ayakkabılarını çıkardı, üstünü başını biraz temizledi. İçeride televizyonun sesi devam ediyordu. Ancak konuşmalar kesilmişti.

"Simit getirdim!" dedi, paketi masanın üstüne koyarak. İfade-siz olmaya çalışan gözlerle baktı karısı, hafif gülümsemeye çalışarak: "Kızım bir çay koyuver!" dedi. İsmail geçti, TV'nin karşısına oturdu. Ekranda bir güldürü programı devam ediyordu... Kızlar neredeydi? Ayşe'nin sesini duyduğuna emindi. Nereye kaybolmuştu Ayşe? Hani konuşmalar? Neşeli gülüşmelerine ne olmuştu? Neden o geldiğinde herkes suskunlaşıyor, odadan çıkıveriyordu? İsterdi onlarla gülüşmeyi, şakalaşmayı... Onların sıcak, iletişimli yakınlığını paylaşmayı çok isterdi...

Üzgündü İsmail. Uzun süre TV'ye baktı, görmeden... Ortalık yine suspus olmuş, kızlar odalarına ders çalışmaya girmişlerdi. Nurten tığını oyasına hızlı hızlı sokup çıkarıyor, yan gözle de sessizce TV izliyordu. Neden İsmail'le de konuşmuyordu ki kızlarıyla şakalaştığı gibi? Sanki başka bir kadın oluveriyordu onun yanında.

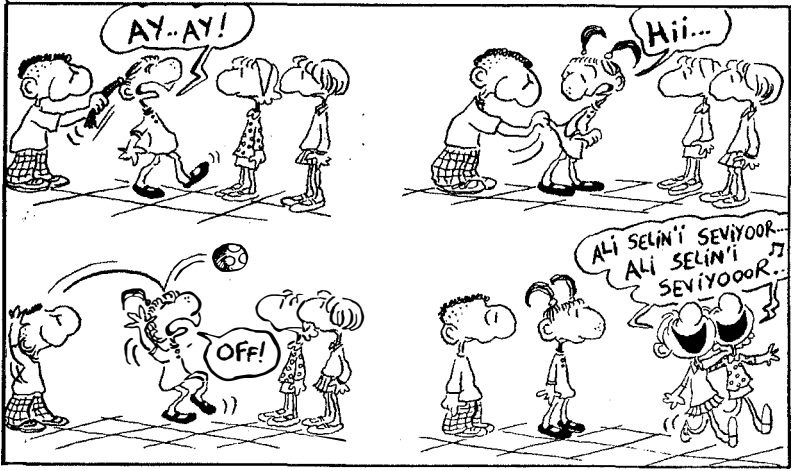
Ne diyeceğini, ne yapacağını bilemedi İsmail. Aslında söylemek geçti içinden, “Boşver, aldırma, bugünlerde biraz sinirliyim, takma kafana...” demek istedi. Ayşe’ye sarıldığını, kırgınlığını geçirmek için beraberce çay içip, simit yediklerini düşlemişti eve gelirken. Belki Nurten’in sırtına dokunup: “Nasılsın? Niye öyle üzgün görünüyorsun? Bana öyle bakma... Gel konuşalım,” demek isterdi. Hepsini etrafına toplayıp, onlarla şakalaşmak, konuşmak isterdi... Öylecene kös kös bakıp durdu TV’ye, İsmail... Uzak ve yalnız kalmıştı yine. Yalnız ve kırgın.

Duygularını dile getirmelerini “zaaf”, “erkeksi olmamak”la nitelleyen kültürel anlayışımız, aslında erkekleri çok sağlıksız ve kısır bir konumla sınırlamaktadır. Özellikle kadınlara kıyasla erkeklerin ömür kısalığı, kalp krizlerinin çoğunlukla erkeklerde başgöstermesi, ülser, gastrit gibi mide rahatsızlıklarına çoğunlukla erkeklerde rastlanmasının önemli etkenlerinden biri de, erkeklerin duygularını fazlasıyla bastırmaları, duygularını içlerine, bedenlerine atarak sağlıklarını yıpratmaları, stres ve gerginlikle hayat boyu başetmek zorunda kalmalarıyla oldukça yakından ilintilidir. Bu, yaşam tüketici bir varoluş tarzıdır.

Saldırganlık ve Yakınlık Duygusu Nasıl Bağdaşır?

Erkekler kendi aralarındaki yakınlık ve birliktelik, birbirlerine şefkat duygularını da şakalar, birbirlerine takılmalar, alaylar, itişme kakışmalarla belirtirler. Yakınlık duygusu bir tür saldırganlık gösterisi arkasına gizlenir. Salt yakınlık göstermek sanki “ayıptır” ve “erkeksi” değildir. Bu duyguyu belirtmenin en “erkeksi” yoluysa takılmak, şaka yollu göndermelerde, saldırılarda bulunmaktır. Bu davranışlar aslında erkeklerin yakınlık kurma ihtiyaçlarını nasıl gerçekleştireceklerini bilmemelerinden, bu konudaki davranış ve ifade eksikliklerinden oluşur...

Saldırgan davranışlar, münakaşaya girmek, tartışmak, erkekler için bir anlamda yakınlığın, ilişki kurmanın farklı bir ifadesi ve aracıdır.



Baba ve oğul arasındaki güreşme, atışma, tartışma ve kavgalar, temelde erkekçe yakınlık kurma süreçleridir. Babaya yönelik tahrik edici söz veya davranışlar, babanın dikkatini çekmek, ondan cevap, ilgi elde edebilmek için yapılmış olabilir. Bu gibi davranışları sadece babaya karşı bir saldırı, babayla rekabet duygusu olarak tanımlamak, olaya kısır bir biçimde ve tek yönlü bakmaktır. Bunlar, günlük yaşamın sorunlarıyla zihni meşgul bir babanın dikkatini çekmek, onu canlandırmak, harekete geçirmek için başvuru olan davranışlardır. Osherson'a göre, babayla güreşme, bir anlamda kendini babanın kollarına sarıp ona dokunma arzusu ve aynı zamanda da kendini erkek hissetmenin bir yoludur.²⁴ Pek çok ev ortamında, babanın aktif ilgisini çekebilmenin, babayı ev ortamına katmanın tek yolu, onu tahrik etmekten, kızdırmaktan geçer.

Birçok erkek, dikkat ya da ilgi çekmek için, sözel veya fiziksel tahrikler veya göndermelerde bulunur. Özellikle otorite figürleriyle yakınlık kurma ihtiyaçlarını, erkekler provokasyon, tahrik kullanarak dile getirirler. Bu davranışların altında yatan gerçek ihtiyaç ve nedenleri kadınların anlaması oldukça zordur.

Erkeklerin en belirgin çelişkisi, ilgiye ihtiyaç hissettiği zaman

bundan utanmaktır. İlgi ve yakınlık ihtiyacını dile getirememek, hatta bunu kendine yedirememek bir erkeksi öğretilidir. Bundan dolayı derin utanç yaşadığı için bu duyguları da tam tersine çevirerek sert, katı veya saldırgan görünür. Utanç insanın kendini kötü hissetmesine yol açıp onu zayıf duruma sokar; kızgınlık hiç değilse bedeni seferberlik haline geçirip, güçlü ve iri hissettirir. Bu gibi durumlarda kızgınlık, bir süre için de olsa, utanma, ihtiyaç içinde olma ve bundan duyulan üzüntü duygularını bertaraf eden bir kaçış yoludur.²⁵

Yakınlık duygusu ve yakınlık ihtiyacı, erkeklerde bir iç-mücadele ve iç-gerginliğe neden olur. Erkek için yakınlık, zayıflık ve ihtiyaç içinde olmakla eşanlamdadır. Kendini ihtiyaç içinde hissetmek, zayıf olmak da, “erkek” olmak ve güçlü hissetmekle çelişmektedir. Bu çelişkiler nedeniyle, yakınlık duygusu erkekte kaygı ve endişe yaratan bir duygu haline dönüşür.

Kaygı ile başatmenin bir yolu, duyguyu bertaraf edebilmek için farklılıklar yaratmak veya kavga çıkarmaktır. Erkekler genelde otorite ve güç kullanarak yakınlık duygularını azaltmaya çalışırlar. Kendilerini birine çok yakın, onunla çok iç içe hissedince kavga çıkarırlar: bu tür davranış tarzı Osherson’a göre çok erkeksi bir taktiktir. Erkekler kendi aralarında çatışarak, münakaşa ve kavga ederek daha rahat yakınlık kurarlar. Osherson’a göre “Erkekler birlikte durabilmeyi ancak ayrı kalarak becerebilirler.”²⁶

Erkeklerin rekabete ve sertliğe dayalı sporlara merakları sadece saldırganlıklarını kanalizetmek arzusundan kaynaklanmaz. Bu tür sporlardaki sertlik, kavga ve münakaşalar, erkeklerin şefkatli yönlerinin, dostluk ve yakınlığa verdikleri önem ve sevginin erkeksi yollarla gerçekleşmesine yöneliktir. Futbol sahalarında veya ringlerde kıyasıya mücadele eden oyuncular, oyun sonrası birbirlerinin omuzuna şaplaklar atıp, şakalar yaparak yakınlıklarını ifade ederler.

Erkek çocukların geliştikçe, diğer erkeklere şefkatle dokunabilmeleri ancak bu tür rekabet oyunları ve fiziksel zorluklar sayesinde mümkün olabilir. Savaşlarda askerlerin birbirlerine duydukları yakınlık ve şefkat duyguları, erkeklerin ancak zorluktan, zorlu mücadelelerden sonra kendilerine bu duyguları yaşamaya izin

verdiklerinin bir göstergesidir. Osherson'a göre, erkekler arası şefkat duygularının yaşanması ancak erkeklerin içmek zorunda kaldığı "acı erkeklik sütü"nden sonra mümkündür.²⁷

Erkekler çok yumuşak olmaktan, "erkekliğini yitiririm" kaygısıyla korkar ve bu durumu yaşamamak için sertlik, iktidar ve güç gösterilerinin arkasına sığınır. Durumu fazla yumuşak, fazla "anaç" bulduklarında, "erkeksi bir hava" getirebilmek için atağa, saldırıya geçerler.

Sürekli seferberlik durumu, hep tetikte olmak ve anında atağa geçebilmek, erkek varoluş biçiminin genel tanımıdır. Bu nedenler erkeği sürekli gergin ve sert hale getirir. Erkekler bu "yüceltilmiş" varoluşlarının bedelini de çok acı ve pahalı öderler: sürekli gerginlik hali, gevşeyememe, kendini koyverememe, rahatlayabilmek için alkol gibi yapay yollara başvurma, kumar alışkanlığı, işkolik olmak, yalnızlık duygusu, yanlış anlaşılma veya hiç anlaşılma, korkulan kişi olmak, sevilmemek, mesafeli yaşamak, yakınlık ihtiyacını giderememek ve birçok psikosomatik rahatsızlık... Bunlar "erkek" olmanın acı faturasıdır!

Bir Erkek İçin Hem Yakın, Hem de Güçlü ve Erkek Hissetmek Nasıl Mümkündür?

"Erkeklerin en derin iç-mücadelelerinden biri, sevdikleri ve ilgi duydukları kişiler tarafından fark edilmek, duyulmak, değerli görülme: Ancak bu duygulara karşılık vermek erkek için zaafının ortaya çıkmasıyla eşanlamlıdır. Yakınlık kurmak, fark edilmek ve buna karşılık verme arzusu, erkeğin içinde çelişkiler yaratır. Bu iki duygunun yarattığı çelişki genellikle saldırganlığın arkasına gizlenir."²⁸

"Güçlü görünen veya güçlü olarak algıladıkları kişi karşısında erkekler kendilerini zayıf, korkak ve çaresiz hissetmektense, silah ve kalkanlarına sarılmayı tercih eder,"²⁹ der Osherson. Bu tutum, başkalarından korunma isteği olduğu kadar, erkeklerin kendi duygularından kendilerini korumak için de takındıkları bir tavidir. Ancak Osherson'a göre, bu tavırla erkekler aslında kendi tuzakları-

na düşmekte ve kendi duygularına yabancılaşıp kendilerini tek yönlü olmaya da mahkûm etmektedirler.

Erkeklerin yakınlık kurmak için gösterdikleri çabalar: atağa geçme, tahrik etme, münakaşa veya kavga çıkarma, yani bir tür saldırganlıkla belirir. Bu durumlarda, erkeklerin salt saldırganlığını görüp eş düzeyde yanıt vermek, erkeğin yakınlık kurma çabasını ve dilini gözden kaçırmak demektir.

Erkeklerin pek çok davranışı mesafe ve uzaklık mesajı verse de, bu gerçekte, erkek diliyle yakınlık kurma veya ilişkiyi devam ettirme çabalarıdır. Yakınlık hissetmek erkeğe utanç verdiği için, erkek hem yakınlık hem utançla mücadele eder. Bu çelişkilerin yarattığı gerginliği de, kaçma, içine kapanma veya saldırganlığa dönüştürür.

Osherson'a göre erkek sevgi ifadesini de saldırganlıkla gösterir. Erkeklerin yaşamında saldırganlık ve yakınlık duyguları genelde birliktedir ve keyifli bir şekilde bağlantılıdır. Erkek oyunları, çatışmalar, rekabet girişimleri, erkek dostlukları bu iki duygunun bir arada yaşandığı çok doğal, günlük durumlardır. Bu tür münakaşa, tartışma ve rekabet oyunları, erkek çocuklar ileriki yaşamlarında karşılaşabilecekleri çatışma ve rekabet durumlarında, küçük düşmelerle nasıl başedeceklerini öğrenirler. Erkekler çetin mücadelelerden ve kıyasıya rekabetten sonra da dost kalmayı ve dostluklarını bu durumlarda da devam ettirmeyi iyi bilirler.

Erkek çocuklar, gelişme süreçlerinde sözel ve fiziksel saldırganlıklarını yakınlık ifadeleri için kullanırlar. Yakınlıkla saldırganlığın birlikte yaşanabileceği bu bileşim, kadınların yabancı olduğu, anlayamadığı bir tutumdur. Kadınlar hem yakın, hem saldırgan olmayı bağdaştıramaz. Genelde yakın hissettiğini saldırganlıktan arındırır, saldırgan hissettiğine karşı da yakınlık duymaz.

Oysa pek çok ev ortamında saldırganlık ve yakınlık birlikte yaşanır. Yakınlığın saldırganlıktan arınmış, yalın haliyle yaşanmasına yönelik bir dili geliştirmemiş veya bu şekilde örneklenmemiş, izin verilmemiş ev ortamlarında, ilişki kurmanın ve yakın hissetmenin tek yolu, tartışma ve saldırganlıktır.

Erkeklerde Kızgınlığın Farklı İfadeleri

Sözel ve fiziksel saldırganlık, erkeklerin kızgınlık ve öfke ifadelerinin bir şeklidir. Ancak, erkeklerde kızgınlık farklı şekillere de bürünür: susmak, içine kapanmak, küsmek, ilişkiyi kesmek gibi. İlişki keserek cezalandırmak, temelde dolaylı bir kızgınlık ifadesidir. Neye, hangi söz veya davranışa kızdığını açıklamadan ilişki kesmek, karşı taraf için derin bir huzursuzluk kaynağı olur. Kadınlar kadar çocuklar da ilişki kesilmesinden fazlasıyla etkilenir, kendilerini olumlanmamış, sevilmemiş, reddedilmiş hissederler. Oysa, neye kızdığını açıklamadan küsmek ve ilişkiyi kesmek, rahatsız eden davranışı görme ve değiştirme olasılığını da ortadan kaldırır.

İlişki keserek cezalandırılmak, bir kadını bir erkekte daha fazla yaralar. Kadınlar ilişki içinde gelişip ilişkiler çerçevesinde varolduğu için, reddedilmişlik, terk edilmişlik duygusunu daha derin yaşarlar. Erkeklerin bir güç oyunu gibi görüp kolaylıkla oynadığı bu oyun, yakın ilişkilerde onarılmaz yaralar yaşatır. Zamanla mesafe kanıksanır. Konuşulmayanlar birikir, yanlış anlaşmalar onarılmaz boyutlara ulaşır ve ilişki diriliğini kaybedip teğet yaşanan “ölü ilişki” şekline dönüşür. Bu da, ilişkiyi paylaşan her iki taraf için acı ve kısır bir ortamdır.

Erkeklerin olumsuz duygu birikimlerini ve öfkelerini halletme çabalarının bir diğeri de alkol veya madde bağımlılığıdır. Bir erkeklik göstergesi olan alkol, başedilemeyen duyguları boğmanın bir diğer yoludur. Birçok erkek alkol sayesinde duygularını açıklama, anlatma cesaretini gösterir. Alkol bir tür destek, ivme getiren dosttur âdeta. Meyhaneler, barlar, içki âlemleri, halledilmemiş duygularını alkol sayesinde gidermeye, yok etmeye çalışan erkeklerle doludur.

Alkol birçok şeye bahane de olur: Alkol etkisiyle söylenenler ertesi gün yalanlanabilir. “Çok içmiştim!” bahanesi erkeklerde bir hoşgörü vesilesidir. Keza, alkolün etkisiyle yapılanlar da ertesi gün reddedilebilir. Suç alkolündür: alkol söyletmiş, alkol yaptırmıştır! Böylelikle, alkol erkeklerin zaaflarını yıkmaya çalıştığı bir sığınak haline dönüşür. Alkolün etkisiyle yapılan davranış ve söylenen

sözler sahiplenilmeden ortaya dökülmüş olur. Ertesi günse, hiçbir şey olmamış gibi alışılmış role devam edilir. Tabii, zamanla alışkanlığın yarattığı sağlık sorunları kadar, alkolün etkisiyle kamçılanan saldırganlık dürtüleri de, bu çarpık alışkanlığın hazin sonuçları olur.

Alkol, erkeklerin kendilerinde kabul edemedikleri yönlerinin ortaya dökülmesine yarayan bir araçtır. Erkeklerin, “kadınca zaaf” diye adlandırılmış duygu dünyalarını hayata geçirebilmelerinin sağlıklı bir aracı. Kültürel erkeklik kurgusu, erkeğe insanca yönlerini ve doğal zaaflarını da hayata geçirmeye izin vermediği sürece, erkeklerin bu tür sağlıklı bölünmeleri toplumun hazin sonuçları olarak devam eder.

Cüsse Farkı

“Baba Olma Keyfi” grubunun tanışma, program açıklama toplantısıydı. Gruba kaydolan dokuz kişiden dördünü önceden tanıyordum. Heyecanlıydım. Kaydolanların tümü çeşitli konularda başarı sahibi, yaş ortalaması kırk civarında işadamlarıydı. Yıllarca kadınlarla yaptığım çalışmalara nihayet, vakit darlığını en iyi bilen mesleklerden birine mensup olan işadamları zaman ayırıp geliyordu.

Toplantı saati yaklaştıkça, heyecanımı karnımda hissetmeye başladım da, bu tatlı, lezzetli bir duyguydu. Beş-altı kişi gelmişti bile. Toplantı odasında birbirini kaçamak süzen, herkesin diğerini tanımadan ilişkiye geçmemek için önündeki yazılarla oyalanmaya çalıştığı, hafif gergin bir tarz; benim için tanıdık, aşına...

Kapı çaldı. İri, uzun boylu, gayet sert bakışlı iki adam seri, hışımlı adımlarla girdi içeri. Telefonla kayıt yapmış oldukları için, daha önce onları görmemiştim. İsimlerini alıp, kayıt işlemlerini yaparken, iri cüsseleri ve sert tavırları karşısında ufaldığımı, kendimi küçücük hissettiğimi fark ettim. Konuşabilmek için sürekli yukarı doğru bakmam gerekiyordu. Karşımdaysa çatık kaşlı, gözlerle hiçbir şekilde iletişim kurmamaya çalışan, son derece ciddi, asık suratlı iki çehre vardı... Fazla iletişime girmeden dosyalarını aldılar, aynı sert, seri adımlarla toplantı odasına girip, ça-

tık kaşlarla, "Bütün bunlar da neymiş!" dercesine çalışma formlarını doldurmaya koyuldular. Odadaki hava daha fazla gerginleşti. Bense epeyce afallamıştım.

Genelde rahat ve iletişimli bir çalışma ortamımız vardır. Gelenlerle konuşur, şakalaşır, hatır sorar, ayak üstü iki çift laf ederiz. Bu kadar ciddi, neredeyse askeri rejim tarzı, beni aniden boşta yakaladı. İçimdeki tatlı heyecan duygusu artık karnımda düğüm düğüm, boğum boğum bir ilmikti... Bir an için odama geçtim: "Aman Tanrım! Ne yapacağım? Ya söylediklerimi beğenmez, sürekli karşı çıkar, tüm çalışmayı mahvederlerse? Ya anlatacaklarımı çok hafif, yavan bulur, bunu da açıkça belli eder tüm grubu etkilerlerse?"

Kendime ve çalışmaya güvenimin temelleri sarsıldı. Oysaki yıllardır tekrarlamakta olduğum ciddi, etkili bir çalışmaydı bu. Yapacaklarım, anlatacaklarım tamamen ezberimdeydi. Pek çok farklı konumda, 100-150 kişilik topluluklarda bile bu çalışmayı uygulayıp başarılı sonuçlar almıştım. Gayet hazırlıklıydım.

Toplantının başlangıç saati gelmiş olmasına rağmen, bir iki dakika odamda bekledim. Kafamı toparlayıp, derin nefes almaya çalıştım kendime. "Leylâ, kendine gel, sen bu işi iyi biliyorsun, korkma kızım," gibi telkinler yaptım. Saat ilerlemekte olduğu için, çaresiz, toplantı odasına geçtim. Tüm coşkum, heyecanım, uzun yıllardır çoğunlukla kadınlarla yaptığım bu çalışmayı, nihayet erkeklerle de başlatmanın lezzetli keyfi kaybolmuş, yerini isimsiz bir kaygı, korku ve güvensizlik alıvermişti. Her zaman yaptığım gibi, grubun kurallarını, çalışma tarzını ve amaçlarını açıklarken, tanıdığım, bildiğim, rahat, yaptığına inanan Leylâ değil, aksine utangaç, güvensiz, neredeyse hafif kekeleyen, biraz eli ayağı dolaşan bir kadın vardı orada.

Gruptakiler kendilerini tanıttı, birkaç espri yapıldı, havadaki gerginlik bir nebze azaldı, tanıdığım bir iki kişiyle göz teması ve konunun içine girmek beni havaya soktu. Ve nihayet eski, alıştığım, bildik anlatım ve varoluşuma geçebildim. Yine de kafamın ardındaki soru işareti duruyordu? Ne olmuştu ki bana?...

Toplantının ortalarına doğru, baba ile çocuk arasındaki temel iletişim ilkelerinden söz ederken, boy farkını açıklıyordum. Çocu-

ğün küçük, kısa boyuyla babayı ne kadar iri, cüsseli, ulu, güçlü gördüğü, bu nedenle daha baştan kendini küçük, ufak, güçsüz hissettiğini, hele hele baba kızgın ve çatık kaşlıysa, hele gür sesiyle bağırıyorsa veya bir de el kaldırıp dövüyorsa, çocuğun kendini ne kadar çaresiz, ne denli unufak, güçsüz hissedebileceğini göstermek için, her zaman yaptığımız uygulamayı yapıyorduk. Bir kişi ayakta, kızgın bakışlarla durup babayı oynayacak, diğeriyse yere diz çöküp, ufak çocuk olacaktı. Böylelikle çocuğu oynayan kişi, bir çocuğun, babası karşısında veya iri, cüsseli bir kişinin karşısında daha başlangıçtan kendini nasıl da güçsüz, çaresiz, yenik hissedebileceğini yaşayarak görecekti.

Ve o anda anladım! Neden güçsüzleştigimi, niçin güvenimi kaybedip kendimi kötü hissettiğimi, neden ayaklarımın dolandığını işte o anda anladım.

Müthiş bir gerileme yapmıştım. Mert ve Engin'in iri cüsseleri, kendilerinden son derece emin, vakur yürüyüşleri karşısında, boy farkıyla kendimi ufacık, minicik hissetmişim. Sert, haşın bakışlarına, hiçbir göz iletişimine girmek istemeyen mesafeli tavırları da eklenince, boşa yakalanmışım. Çatık kaşlı, haşın öğretmeninin karşısında, nasıl bir suç işlediğini kestiremeyen, çaresiz, yazgısının ne olacağını, başına nelerin geleceğini derin, umutsuz bir kaygıyla bekleyen çocuk...

Beşinci sınıftaydım, hiç unutmuyorum. Yıl sonu tarih sınavına girecektik. O zamanlar ilkokul sonu sınavlarına dışarıdan müfettişler gelir, sözlü sınavdan sonra her öğrenciye heyet olarak not verilir. Okulun bahçesinde harıl harıl tarihe gömülmüş, karnımda düğümlerle sıramın gelmesini beklerken, kitabın az bildiğim bölümlerini de alelacele yutmaya çalışıyordum ki, sıra arkadaşım yanıbaşımdaydı peydahlandı. Sınıfımızda epeyce saldırgan olarak bilinen, irikıyım çocuğun onu dövdüğünü, gidip bunu müdüre şikâyet ettiğini, müdürün de bir şahit aradığını söyledi. "Şahidim olur musun?" dedi. Tabii ki olurdum, en yakın arkadaşım, bu zor durumda onu ortada bırakacak değildim ya. Kitabımı bir kenara koyup arkasından koşturdum. Zihnim Pasarofça antlaşmasının maddeleri, kimin hangi toprakları alıp, karşılığında neler verdiğinin karmaşası içindeydi.

Müdür Fahri Bey'in etrafında üç-beş çocuk beklemekteydi. Fahri Bey, gayet haşin, otoriter sesiyle, işaretparmağını uzatarak bana döndü: "Şu arkadaşın bunu dövmüş, doğru mu?" diye gürledi. "Doğru Efendim!" dedim heyecanla. Arkadaşımın yanağı şişmiş, burnu kanıyordu. Suçlanan iri kıyım çocuk: "Ama öğretmenin, Leylâ orada değildi ki, görmüş olamaz," dedi. Fahri Bey hışımla bana döndü: "Sen orada değil miydin?" diye kükredi. "Ha-hayır, değildim," diyebildim. Sesimin duyulduğundan emin bile değilim. Taa diplerden, bulunduğum noktadan, Fahri Bey'in esmer pos bıyıklarını ve bıyıklarından göğre doğru, V harfi şeklinde yükselen uzun kıllı siyah kaşlarını hatırlıyorum, bugün gibi. Yanıbaşımıydı. Bıyıklarıyla kaşları arasında kalan ince çizgiden kıvılcımlar fışkırıyordu. Belleğimde ağır çekim filmler kadar canlı ve sabit: sağ eli, sol omuzunun çok, çok yukarılarına, göğre doğru yükseldi, yükseldi... Ve olanca gücüyle yanağımda şakladı. "Yalancı şahit ha?" O gün, yalancı şahitliğin ne anlama geldiğini öğrendim. Çok ağlamıştım.

Her işte bir hayır var, denir ya. Sınava çağrıldığımda, kızarmış gözlerim, alı al, moru mor yüzüm, müfettişlerin: "Vah! Vah! Bu çocuğun da fazla çalışmaktan yüzü gözü kızarmış!" yorumlarına neden oldu. Böylece bana çok kolay ve kısa sorular sordular, ben de tarih sınavını yüksek puanla geçmiş oldum.

Yaşanmakta olan bir olayın, geçmişteki başka bir olayı çağrıştırmasına ve geçmişte yaşanmış olan duyguların su yüzüne çıkıp, o günkü olaya yansımaya, psikolojide "aktarım" adı verilir. Terapi çalışmalarında, aktarım oldukça sık yaşanır ve üzerinde durularak çalışılır. Ancak terapiyi yapan kişinin, psikoloğun da, karşısındaki kişilerin kendine anımsattığı, kendi geçmişleriyle yaptığı aktarımlar vardır. Bunlara da "karşı aktarım" adı verilir.

Grubun başlangıcında, Mert ve Engin'in iri cüsseleri ve neden olduğunu kestiremediğim haşin, sert tavırları, bende geçmişimle çağrışım yapmış, beni kaygılı, suçunun ne olduğunu bir türlü kestiremeyen küçük kıza dönüştürmüştü. Karşı aktarım yapmıştım.

Acaba erkekler, doğuştan gelen cüsseleri ve kaba kuvvetlerinin, kendileri kadar iri, cüsseli olmayan, kendileri gibi kaba güce sahip

olmayan kadınlara, çocuklara ne denli tehdit edici gelebileceğinin hiç farkında mıdır? Sadece cüsse farkının, kaba güçlerinin kızgınlıklarına, hiddetlerine yansmasıyla, karşı tarafta yaratabileceği korkuyu, tehdidi, derin kaygıyı, çaresizliği hiç düşünmüşler, farkına varıp hissetmişler midir? Hele hele, bu cüsse ve fiziksel güç, karşı tarafın yaşamında öne geçilmez acı, duyarlılık yaratmışsa, yaşattıkları korkuyu bilebilir, duyumsayabilirler mi? Kendilerini karşı tarafın yerine koyup bunun ne anlama gelebildiğini sorgularlar mı?

Gruplarda geri iletim yöntemi genellikle çok iyi sonuçlar verir. Geri iletim, bir insanın nasıl görünüp, nasıl davrandığının ona duyurulması, bir şekilde ona ayna olunmasıdır.

Grup toplantısının ortalarına gelmiştik. Baba/çocuk boy farkının çocukta yaratabileceği kaygıları tartışıyorduk. Artık kendimi rahat ve güvenli hissediyordum. "Karşı aktarımımın" etki alanından çıkmıştım. "Sizlerle önemli bir şey paylaşmak istiyorum," dedim. Grubun en başında neler yaşadığımı anlattım: Mert ve Engin'in iri cüsseleriyle sert tavırları karşısında gerileme yaşamış, kendimi çocuk gibi hissetmişim; elimin ayağımın nasıl da dolaşmış olduğunu anlattım. Önemli, içten bir paylaşımdı bu... Gerek Mert, gerek Engin, gerekse diğer grup üyelerinin hiç farkında olmadıkları boyutlardı. Nasıl göründüklerini, karşı tarafta ne tür bir etki yarattıklarını, güçlü ve iri görünümünün karşı tarafta yaşattıklarının ürkütücü yönlerini daha önce kimse onlara duyurmamıştı. Bu içten paylaşımım üzerine, Mert ve Engin, bu tavrı aslında kaygı duydukları için takındıklarını anlattılar. Babalıklarının, varoluşlarının sorgulanabileceği bir çalışmaya girmek hiç de kolay değildi. Sertlik, haşın ve mesafeli çehre, özellikle takındıkları bir erk maskesiydi.

Toplumun Erkeğe Bahsettiği Güç

Erkeklerin cüsseleri, kaba güçleri ezelden beri toplumlara verimli katkılarda bulunmuş, kaba gücün gerektiği durumlarda, erkeklerin bu enerjisi işe yaramıştır. Kaba gücün olumlu nimetlerini



kamçılamak, pekiştirmek adına, toplum (kadınlar ve erkekler) erkeklerin gücünü yüceltmiş, erk sahibi olmayı erkekliğin en önemli simgesi haline dönüştürmüştür. İlk toplumlardan bu yana, erkeklerin girdiği güç gösterileri, güçlülük yarışmaları, cirit oyunları, güreşler, boks ve pankreas maçları ve buna benzer güç ölçüşmeleri, erkeklerin kaba gücüne verilen önemin göstergeleri olur.

Ancak bu güç, pozitif enerji olarak kullanılmadığı zamanlar, herkes (erkek, kadın, çocuk, çevre) için bir tehlike unsuruna, olumsuz bir enerjiye dönüşebilir. Kendini salt kaba gücüyle kabul ettiren bir erkek, kişiliğinin diğer güçlü yönlerini de geliştirmemişse, olumlu/olumsuz her olay için kaba güce başvurur. Günlük yaşamda olduğu kadar, TV, film ve basın haberlerinde, kaba gücün kullanımı açık ve dolaylı olarak yüceltilir. Kaba gücün kullanım örnekleri, özellikle ve öncelikle erkeklere mahsus sunulduğundan, erkek çocukların güç sahibi erkek örneklerle özdeşleşmeleri doğaldır. Aile içinde kaba güç ve saldırganlığa doğrudan maruz kalan veya tanık olan erkek çocuklar, bunu bir güç göstergesi, bir erkeksi boyut olarak içselleştirirler. İleriki yaşamlarında, bunu kendi davranışlarında da kullanıma sokabileceklerini düşlerler. İleri yaşlarda, kaba güce başvurmamayı seçseler, öğrenseler dahi, gücü kulla-

nan kişilerle rahatlıkla özdeşleşebilir, onları beğenir, izler ve gücü giyaben yaşarlar. "Terminator" türü kırma dökme filmlerinin hasılat rekorları kırması boşuna değildir.

Buna karşılık, yaşam boyu saldırganlık, şiddete maruz kalabileceği tehdidi ve korkusu, küçük kızların benliğine erkenden nakşeder. Bu güçlü korku ya aile içinde saldırganlığa, dayığa doğrudan maruz kalarak öğrenilmiş veya bu tür saldırganlığa tanık olarak (annenin, diğer kardeşlerin hırpalanması, dövülmesi, gibi) içselleştirilmiştir. Doğrudan saldırganlığın aile içinde yaşanmadığı durumlardaysa, kızlar ailenin tembihleri, uyarıları, dışarıdan gelebilecek her türlü tehdit veya saldırıya karşı sürekli korunmaları sayesinde, benzer türden korkuları içselleştirir. Kaldı ki, günlük televizyon haberleri, gazeteler, televizyon dizileri ve filmler, hele hele "Sıcağı Sıcağına" türünden şiddet içeren programlar, bu gibi saldırıların sergilenmesi ve mazlumların çoğunlukla kadın olması nedeniyle, kadınlarda bu tür korkuların yerleşmesine neden olur. Kadınlar bu gibi saldırılara karşı hiçbir savunma geliştirmemişlerdir.

AİLE İÇİNDE ŞİDDET

*Gazetelerden:*³⁰

Parasızlık Saldırgan Yapıyor

Ankara (AA) - Selçuk Üniversitesi öğretim üyeleri Dr. İshak Öztan ile Dr. Ömer Böke, yaptıkları bir araştırmada, aile içinde kadına yönelik saldırganlığın önemli bir halk sorunu olduğunu ortaya çıktığını belirlediler.

Araştırmaya göre, örneğin gelir seviyesi düştükçe kadına yönelik saldırganlığı artırıyor. Erkeklerin kadınlara yönelik fiziksel saldırganlıkları: herhangi bir cisim atmak, itmek, sıkıca tutmak, tokat atmak, tekmelemek, yumruklamak, bir cisim ile vurmak, defalarca vurmak, dövmek, boğazını sıkmak, silah ile tehdit etmek, silah ve bıçak kullanmak türü davranışlar olarak belirlendi.

Türkiye’de Şiddetin Boyutları

Türkiye’de kadın kendini şiddetten koruyamıyor. Yapılan bir araştırma kadınların %30’unun kocasından fiziksel şiddet gördüğünü kanıtıyor. Erkeklerin de %34’ü şiddet kullandığını kabul ediyor. Yine aynı araştırmaya göre, kentli kadınların %62’si, köylü kadınların ise %49’u kocalarının sözel şiddetinden yakınıyor. Ailelerin ise %50’ye yakını çocuklarını dövdüğünü gizlemiyor. Aile içi şiddet olaylarından %40’ının hastanede ve tedaviyle sonuçlanması da olayın boyutlarını gösteriyor. Şiddet olaylarında %79’la dayak ilk sırayı alırken, bunu hakaret, tehdit, ekonomik baskı ve cinsel şiddet izliyor. Cinsel şiddetin oranı ise %9.

Şiddet uygulayanların büyük çoğunluğu, “Karım bana itaat etmedi,” diyor. Kadınların %57’si boşanmayı düşünürken, %39’u durumu kabulleniyor, %26’sı ise “düzелir” umudunu koruyor.

Şiddete uğrayan kadınların büyük bir bölümü ise susmayı yeğliyor. Utançtan kaynaklanan bu suskunluk, adli makamlara yansıdığı anda ise yetkililerin tutumu utancı artırmaktan başka bir sonuç vermiyor. Yetkililer, daha karakoldan başlayarak kadını şiddet gördüğü mekâna, evine döndürmeye çalışıyor.

Aile içinde yaşanan saldırganlık ve şiddet, insanı özünde, evinde, yani en barınaklı hissetmesi gereken yerde, can damarından vuran bir duygudur. Ev ve ailenin barınak, güven ve koruma hissi verebilecek en birincil ortam olması gerekirken, insanın öz evinde, en yakını bildikleri tarafından saldırıya, şiddete maruz kalması, ruhunda ve yüreğinde onarılmaz yaralar açar. Eşi, sevgilisi, babası, annesi, ağabeyi tarafından şiddete maruz kalmak, dövülmek, hırpalanmak, saldırı veya tecavüze uğramak, bir kadının veya buna karşı koyamayacak yaşta çocuğun bedenini ve yüreğini dağlar. Yaşamak için çevresine duyma ihtiyacında olduğu temel güveninde tamiri imkânsız yaralar açar. Özellikle de saldırı, insanın en yakını olarak tanımladığı kişiden (koca, baba, abi, anne, vb.) geldiğinde, tarifi mümkün olmayan bir acı, yaşam umutsuzluğu, eziklik ve utanç yaşanır.

Fatoş'la çalışmaya başladığımızda gözyaşları sanki hiç dinmeyecekmiş gibiydi. Gözlerinden aşağı tükenmez pınarlar akıyor, seanslarımızın yarısı burnunu ve gözlerini silmekle geçiyordu. Evinde başlattığı reçel, kurabiye imalatı çok iyi tutmuş, işini gideyerek büyütmişti. Mamulleri aranıyor, talepler giderek çoğalıyordu. Hevesli ve başarılıydı. Çocuğu ve eşinden oluşan ailesinin tüm geçimini kendisi sağlamaktaydı. Muammer yıllardır geçim temin eden bir iş sahibi olamamıştı. Cep harçlığını dahi Fatoş'tan talep ediyor, bu durumun kendisinde yarattığı eziklikten çıkmak için de pek fazla çaba sarfetmiyordu. Aksine Fatoş'un sürekli çok yorgun, sinirli olmasından, kadınlık görevlerini yerine getirmemesinden, kendisine yeterince zaman ayırmamasından yakınmaktaydı. Muammer kızdıkça aşabileşiyor, giderek daha fazla sözel saldırganlığa başvuruyordu. Gerek davranışları, gerekse sözleriyle sürekli Fatoş'u suçlamakta, hırpalamaktaydı.

Fatoş'la bir yılı aşkın süredir çeşitli sorunları üzerinde çalışmaktaydık. Kendini bu kısırdöngüden nasıl çıkaracağı, annesinden örneklediği tezcanlılığı ve hemen her işe el atmasıyla, sürekli her işe hemen kendi koşarak bir anlamda Muammer'in ataletiyle işbirliği ettiği konularını işlemekteydik. Uzun süredir birlikte çalışmanın beslediği derin bir güven ilişkimiz oluşmuştu.

Ancak bir yıl sonra bana açıklayabildi Fatoş, Muammer'in ona vurduğunu... Kızdıkça, sıkıştıkça, Muammer'in onu kıyasıya dövdüğünü, bedenini hırpaladığını ancak bir yıl sonra, nihayet utancından sıyrılıp anlatabildi... Gelişmiş güven ilişkimize rağmen... Dövdüğünü açıklamak, ezikliğini, çaresizliğini, olaylar karşısındaki güçsüzlüğünü gün ışığına çıkartmak demekti. Acı gerçeği kendine de resmileştirmek, kendi de kabul etmek demekti. Bu da en zoruydu onurlu bir insan için...

Fatoş'la çalışmamız, saldırı karşısında duyduğu eziklik, güçsüzlük, korku ve çaresizlik duygularının öncelikle kabulü üzerine odaklaştı. Korkmamak, dehşete kapılmamak, çaresiz hissetmemek ne denli mümkündü? Acaba korktuğunda Fatoş ne yapıyordu? Susup dehşetten Muammer'in isteklerini hemen kabul ediyor, Muammer'in istediği yönde davranmaya devam ediyordu. Böyle davranarak Muammer'in saldırganlığını pekiştirdiğini, is-

teklerini kaba yolla elde etme alışkanlığına yardımcı olduğunu hiç düşünmüş müydü? Hemen kabullenmekle kısırdöngüyü devam ettirdiğinin, olayla işbirliği ettiğinin farkında mıydı? Muammer'e ondan ne denli ürkütüğünü hiç açıklamış mıydı? Bu şekilde yaşayamayacağını belli etmiş miydi?

Muammer, yaşam güçsüzlüğü ve başarısızlığını elindeki tek araç olan kaba kuvvet gösterisiyle örtmekteydi. Muammer'in bu gücünden ne denli ürkütüğünü açıklamak, Muammer'in gücünü bir nevi tescillemek, kaybettiğini sandığı güçlülüğünü resmileştirmek olabilir miydi? Belki de Muammer, kendinden daha güçlü gördüğü Fatoş'a, nihayet gücünü ispatlamış olma duygusuyla, kaba kuvvete başvurmamayı seçebilirdi? Öfkesini farklı bir şekilde dile getirmeyi kabul edebilirdi? Acaba Fatoş bu tür davranışa artık dayanmayacağını, artık susmayacağını açıklamış mıydı hiç?

Bir süre sonra Fatoş, kavga etmedikleri bir zamanda, Muammer'e neler hissettiğini, ondan ne denli ürkütüğünü açıkladı. Yaptıklarını korku ve baskı altında hissedip yaptığını, ancak böyle olmasını artık istemediğini anlattı. Bundan böyle saldırganlık ve dayak devam ederse Muammer'den ayrılacağını, artık bu şekilde devam etmeyeceğini duyurdu. Kararlıydı ve kararlılığı gözlerinden okunuyordu Fatoş'un, sadece sözlerinde değildi.

Korku saldırganlığı davet eder. Korku ve ürkeklik, kişinin be-deni, gözleri, bakışı ve duruşunda kayıtlıdır. Saldırganlığı tahrik eder, kamçılar. Korkmak, kaçmak, korku, güçsüzlük, çaresizliğini belli etmek, çoğunlukla saldırganın saldırı şehvetini artırır. Bu basit denklemi doğada sık yaşarız. Köpek sahipleri, köpeklerinin, korku belirtileri gösterenlere havlayıp peşinden koştuğunu gayet iyi bilir. Korku duygusunun salgıladığı bir koku ve bedensel korku belirtileri köpeklerin saldırganlığını tahrik eder. Aynı şekilde tüm kedilerin peşinden havlayarak onları kovalayan köpekler, olduğu yerde öylece durup onlara dik dik bakan veya tıslayan yürekli kedilerin önünde nedense durulup kuyruklarını bacaklarının arasına alarak geçerler. Bu bir doğa kanunudur.

Suomi'nin Öyküsü

Hindistan'ın bir köyünde bir tapınak varmış. Tapınağın rahibi-ne Suomi denirmiş. Tapınak her gün dua etmeye gelenlerle dolup taşarmış. Ancak günlerden bir gün, Suomi tapınağa gelenlerin iyice seyrekleşmekte olduğunu fark etmiş. Nedenlerini soruşturunca, tapınağın yolunda koca bir yılanın dolaştığını, insanların da korkarak yoldan döndüklerini öğrenmiş.

Bunu üzerine Suomi ormana girmiş ve yılanı arayıp bulmuş. "Yılan, yılan, demiş, bak insanlar senden korktuğu için dua etmeye gelemiyor. Şimdi senden önemli bir talebim var. Bu insanları lütfen ısıрма!" Yılan Suomi'nin söylediklerini dinlemiş, duymuş. İnsanları artık ısırmayacağına dair söz vermiş.

Gel zaman, git zaman, tapınak eskisi gibi yine dolup taşarken, Suomi'nin aklına yılan düşmüş. Acaba ne yapıyor? diye merak etmiş. Tekrar ormanın yolunu tutmuş. Bir de ne görsün? O koca yılan, köy çocuklarının oyuncağı olmamış mı? Çocuklar yılanı kuyruğundan bir oraya, bir buraya çekeştiriyor. Yılanın gövdesiye yara bera içinde.

"Hey, yılan, bu ne hal?" diye bağırması Suomi. Boynu bükük yılan: "Suomi, sen bana insanları ısıрма dememiş miydin?" demiş. Çok üzgün bir ifadeyle başını sallamış Suomi: "Ah! Yılan sen beni çok yanlış anlamışsın," demiş. "Evet, ben sana 'ısıрма' dedim, ama 'tıslama' demedim."³¹

Kadına Karşı Şiddet ve Tacizin Toplumsal Algılanışı: Kanıksanma ve Duyarsızlık

Kadınlara ve çocuklara karşı saldırganlık, zihnimize öylesine gündelik, olağan bir tarz gibi yerleşmiştir ki, toplum bu konuda bir tür kanıksama ve duyarsızlık geliştirir.

Kadının suçlanması, aşağılama, ana avrat küfür, taciz ve şiddet, ters giden her durumda geçer akçe sayılır. Aynı kanıksama ve duyarsızlık, halkı koruma adına kurulmuş ve vatandaşın korunması lehine iş görmesi gereken karakol, hastane ve mahkemelerde de yaygındır.

Kızımı doğurduğumda, işyerimden aldığım üç aylık bir doğum izninden sonra, işverenimle aramızdaki anlaşma üzerine, öğle tatili saatlerimi daha esnek olarak kullanabilme iznini alabilmiştim. Sabahtan hazırlamış olduğum sandviçim ve kitabımı kaptığım gibi alelacele eve koşuyor, kızımı bebek arabasına yerleştirip evimin az ilerisindeki parka hava almaya götürüyordum. Parka varış saatim öğlen 13, çıkış saatimse 14'tü. Bu saatler, evlerinin dışında ayrı bir işte çalışmayan diğer annelerin çoğunlukla eve dönüş saati olduğundan genelde çocuk parkı ve kum havuzunun civarında pek fazla insan kalmıyordu.

İki-üç gün sonra, karşımdaki park sırasına garip tavırlı bir adam düzenli olarak oturmaya başladı. Önceleri pek fazla dikkat etmedimse de, bir süre sonra her başımı kaldırdığımda yaptığı bir hareketle, bana cinsel organını göstermeye başladı. Etrafta başka kimse görünmediği için ürkmüştüm. Çocuğumu ve eşyayı toplayıp parkın girişindeki görevliye yöneldim. Durumu açıkladım ve önlem almasını istedim. Bir şey yapamayacağını, karakola şikâyet etmem gerektiğini söyledi. Acaba orada ne sıfatla duruyor, ne için maaş alıyordu? Bekçi olmadığını, sadece park girişi ücretleri almakla yükümlü olduğunu söyledi. Kabul etmekten başka seçeneğim yoktu. Ama kızgındım. Düzenim bozulmuş, huzurum kaçmış, ayrıca da ürkmüştüm. Hiç üşenmeden çocuk arabasını ite ite bölge karakolunun yolunu tuttum.

Karakola çocuk arabasıyla gelen kadını biraz hayretle karşıladılar. Komisere çıkıp olayı aktardım. Yüzüme bile bakmadı. Önündeki kâğıtları karıştırarak, "Neden bu saatte gidiyorsun ki parka?" dedi fütursuzca. Bir işyerinde çalıştığımı, sadece öğle tatilinde çocuğumu çıkarabileceğimden, bu saati seçtiğimi anlattım. "Sen de diğer annelerin gittiği saate izin al!" dedi. Sabırlı bir şekilde bunun neden mümkün olmadığını açıkladım. İlk defa başını kaldırmak zahmetini gösterdi: "Kimsenin bulunmadığı saatte parka gidiyorsan, zaten aranıyorsun demek sen!" diye tısladı, aşağılayıcı bir sesle.

27 yaşındaydım ve bugünkü bilincim ve güvenim gelişmemişti henüz. O derece tiksiniş, aşağılanmış, ürkmüştüm ki orayı hızla ve nefretle terk ettiğimi anımsıyorum. Komiserin de istediği

buydu zaten. Bu işten en çabuğundan sıyrılmak, sorumluluğu üstünden atıvermek.

Bu yaşadığım olaya “kurbanı suçlamak” adı verilir. Taciz edilen kişiyi suçlayarak susturmak, şikâyetini dinlememek ve uğraşmamak, böylelikle düzende değişim yapmamak için suçu taciz edilene, kurbana yüklemek.

Kurbanın Suçlanması

Kurbanı suçlamak, toplumumuzda güçsüz durumda olanlara ve özellikle kadınlara karşı sistematik olarak kullanılan, son derece etkili bir yöntemdir. Güçlü, iktidar konumunda olanlar, olumsuz olayların sorumluluğunu sorgusuzca güçsüzlere yükler; böylelikle sorumluluktan kurtulmayı, kendilerini rahatlatmayı benimserler. Aile içi ilişkilerinde de benzer yöntemler benimsenir. Sorunların suçu çoğunlukla kadına yüklenir. Toplum da genelde bu duruma destek olup işbirliği yapar.

Güzel ve albenili bir genç kadındı Esra. Varlıklı, iyi eğitim görmüş bir ailenin kızı olarak, eşit düzeyde, varlıklı bir başka ailenin oğluyla evlenmişti. Süslü bir evi, iki yaşına gelmiş küçük bir kızları vardı.

Kemal ise, ailesinin tüm mal varlığının en önemli mirasçısı, varlığı devam ettirecek tek erkeğiydi. Öz emeğiyle, uğraşarak elde etmediği kolay bir kazancı, değeri bilinmeden ele geçirilmiş geniş olanakları hazmedemeyecek yaşta ve zihniyeteydi henüz. Her istediğini pek çabuk ve kolay elde edebilmenin şımarıklığıyla, parasını har vurup harman savuruyor, sürekli evinin dışında gönül eğlendiriyordu. Eşinden başka, düzenli birlikte olduğu bir kadınla ilişkisi herkesçe malumdu. Bu ilişkisini toplumsal olarak da yasalastırmış, kadına ayrı bir ev tutmuş, maaş bağlamıştı. Bu, ailesinin dahil herkesin bildiği, ama açıkça dile getirmediği bir durumdu.

28 yaşındaki Esra yaşama küskün ve depresifti. İki yaşındaki kızıyla süslü evinde tek başına yaşıyor, eşinin belirsiz zamanlarda gelişlerine göre yaşamını ayarlıyor, pek az insanla görüşüyordu. Utanıyordu, onuru kırılmış, kırgın ve umutsuzdu. Eşine şikâyetleri pek fazla sonuç getirmiyordu. Eve geldiği zamanlar, Ke-



mal sürekli onu suçluyor, hırpalıyor, nereye gittiğini, ne yaptığını sorguluyor, kadınlığını aşağılıyor, bu depresif durumuyla kızına iyi bir anne dahi olamadığını sürekli vurguluyor, kendine iyi bir eş olamadığından şikâyet ediyordu. Daha ne yapabilirdi acaba? Nasıl daha iyi bir eş, daha istekli bir kadın olabilirdi? Bu yılgınlığından, depresif hissetmekten nasıl kurtulabilir, eşinin gözüne nasıl girebilir, onu nasıl geri getirebilirdi?

Anne-babası, Esra'nın sabretmesi, kızmaması, beklemesi gerektiğini özellikle vurguluyorlar, "erkek milleti"nin böyle olduğunu, zamanla geçeceğini, tüm kadınların bunu yaşamak, sabretmek zorunda olduğunu söylüyorlardı. Kızlarını, vermiş oldukları bu varlıklı ailenin gelin statüsünden geri almak istemedikleri aşikârdı. Kayınvalideyle kayınpederi ise, eğer Esra daha da iyi bir eş, daha da iyi bir kadın, daha da iyi bir anne olabilseydi, oğullarının elbette başka bir kadına bakmayacağını ima ediyor, suç Esra'nın yaptıkları ve yapamadıklarına atfediyorlardı.

"Kurbanı suçlamak" toplumumuzun hayli sıkça ve kolaylıkla kullandığı bir yöntemdir. Böylelikle, iktidar ve güç sahipleri, düzeni değiştirmek, değerleri ve durumu sorgulamak sorumluluğundan kolaylıkla sıyrılmış olup, tüm yükü ve sorumluluğu bir kişinin

üzerine yüklerler. Kendileri de aklanır. Yükü taşıyan ve suçlanan-larsa genelde güçsüzlerdir, yani kadınlar.

Bunun en önemli bir göstergesi, günümüzde kadınların başının örtülmesidir. Sav şöyle ki, eğer kadın başı açık gezerse, erkeğin şehvet duygularını kabartacak ve böylelikle erkeğin onu arzulama-sını kıskırtmış olacak. Erkeğin, kendi cinsel istek ve şehvet duygu-larını sahiplenip denetlemesini beklemek yerine, sorumluluk kadı-na yüklenmektedir. Böylelikle sadece kadın denetlenmekte, kadı-nın hareketleri kadar giyimi, duruşu, konuşması bile sınırlanmak-tadır. Erkeğin, kendi şehvet duygularını, saldırganlığını ne şekilde "örteceği" veya denetleyeceği sorgulanmaz. Denetlenemediğine göre, suç güç sahibinde, yani erkekte değil, tabii ki onu bu duruma kıskırtan güçsüzde, yani kadındadır.

"Senin yüzünden" sözcüğü bir kadının hayatında en sık karşı-laştığı sözcüklerdendir. Fransızların meşhur *cherchez la femme* (ka-dını arayın) terimi, her sorunun altında mutlaka bir kadın parmağı olduğunu varsayan ataerkil söylemin bir göstergesidir. Üstelik ka-dınlar buna o denli alışmış ve benimsemiştir ki, tüm kötü olayların kendi yüzünden oluştuğuna kendileri de inanır; tükenmez suçlu-luk duyguları içinde kıvranır dururlar.

İktidar söylemi, başına gelen tüm sorun ve kötü duygulardan arınmanın çözümünü, bu duyguların sorumluluğunu kadına yük-leyerek elde etmektedir. Böylelikle de, suçluluk duygusu ve kendi-ni değiştirme yükümlülüğünden kurtulmaktadır.

Nitekim, Muammer de işsiz kalmanın suçunu ve sorumlulu-ğunu yekten Fatoş'a yüklemekteydi. Söylemi şöyleydi: eğer Fatoş ona "gerektiği gibi" yardımcı olsa, fikirler verip yönlendirse, iş kurması için sermaye verse, elbette ki iş sahibi olacaktı. Buna iç-tenlikle de inanmaktaydı. Örneğin, Fatoş onu yürütmekte olduğu işine ortak edebilir, hatta Fatoş'un işini Muammer yürütebilirdi. Fatoş bunlara meydan vermemekle Muammer'in işsiz kalmasına neden olmaktaydı. Oldukça inançlıydı bu konuda. İşsizliğinin, huzursuzluğunun suçu Fatoş'tu. Bundan emindi.

Suçu kendimizde aramayıp sadece ve sürekli karşı tarafı suçlamak, sistemimize öylesine yerleşmiştir ki:.. Kızdığımız, öfkelendiğimiz, zorlandığımız zamanlarda, sorgusuzca suçu karşıımızdaki ne yükler, rahatlarız. Olaya kendimizin ne şekilde katkıda bulunduğunu kolayca gözardı ederiz. Yansıtma, en sık kullanılan savunma mekanizmasıdır.

Erkek ya da kadın, çoğunlukla hepimizin başvurduğu bu savunma şekli, cinsel roller ve ilişkilerde sabit şekilde yaşanır: erkekler karşı tarafı suçlamayı, kadınlarsa her şeyden kendini sorumlu ve suçlu görmeyi erken yaşta öğrenir. Bu sistem öylesine içselleştirilmiştir ki, çoğu erkek her olayda karşı tarafı suçlamayı, kendini sorgulamamayı kolayca ve inançla yapar. Kadınlar ise, (bazen kendilerinin payı dahi olmadığı) her olumsuz olayda, suçu kendinde aramaya çalışır.

Suç yükleme ve suçlu aramadaki bu erkek/kadın farklılığına, toplum da bol miktarda destek olur. Eril değerlerle örülmüş bir toplumda yetişmiş kadınlar, bu suçlanmalara erken yaştan tanık olup maruz kaldıkları için, aynı değerlerin savunucusu olarak, onlar da sadece ve sürekli kadını suçlamayı yeğlerler.

Örneğin, çocukların okul başarısızlığı. Toplum çocuğun okul başarısızlığını çoğunlukla hep anneye yükler. Bu suçlamaya okul idaresi, öğretmenler, çevre ve tabii ki baba da katılır. Sonuçta, annenin faaliyet ve uzmanlık alanı olmayan bir ortamda (okul eğitimi); başarı ve başarısızlığın annenin davranışlarıyla doğrudan oranlı olmadığı bir durumda (başarı ve başarısızlık öğrenciye olduğu kadar, tabii ki öğretmen ve okulun niteliğine aittir); yine de kaçınılmaz olarak kötü sonuçlardan anne sorumlu tutulur. Toplumun ürünü olan anne de, kendi alanı olmayan bir konuda gereksiz yere, tükenmeyen suçluluk duyguları geliştirir.

Kaba Güç ve Saldırganlık=Çaresizlik, Gücsüzlük

Kaba kuvvet ve saldırganlığa başvurmak aslında güç değil, gücsüzlük göstergesidir. Temelde çaresizlik ve gücsüzlüğü simgeler. Kişisel gücü ile başaramadıklarını kaba kuvvetini kullanarak

yaptırmaya yönelik kişi, gerçekte ne denli güçsüz olduğunu bilir ve bu nedenle kaba güce başvurur. Kişisel gücü, aklı, mantığı, deneyimlerinin birikimiyle sözünü geçirtemeyen kişi, aslında çaresizliği ve zayıflığıyla yüzleşmektedir. Kendini etkisiz ve güçsüz görmekten duyduğu eziklik kolayca ilkel bir saldırganlığa dönüşür. Kaba güç sayesinde istediğini elde etmeye, güçlülüğünü kanıtlamaya çalışır.

Kaba güç kullanımının “erkeksi” sayıldığı anlayış, erkeklerin kaba güçleriyle erkekliklerini özdeşleştirmelerini sağlamıştır. İlk çağlardan günümüze miras kalan bu algılama, günümüzün yaşam koşullarında oldukça farklıdır. Toplumun giderek sanayileşmesi sonucu, sadece bedensel gücüyle hayatını kazanan erkekler azalmaktadır. Rutherford’a göre, geleneksel erkek rollerinde azalma, iş güvencesinin eksikliği, fakirlik, sıkıntı, işsizlik, düşük gelir, pek çok erkeği bir boşluk duygusuna sürüklemektedir. Bunun hazin sonucu, erkeklerin öz-yıkıcılığı kadar, ev içi şiddetin de artmasıdır.³²

Geçiş sürecindeki toplumumuzda değişmekte olan kadın ve erkek rolleri, kadınların giderek ev dışı işlerde görev alması, daha fazla eğitim ve deneyimle ev içinde de söz sahibi olmaları, erkeklerin alışlagelmiş otorite konumunu sorgulatmaktadır. Yüzyıllardan beri yerleşik iktidarının sorgulanması, günümüz erkeğini boşluk duygusuyla yüzleştirir. Geleneksel “erkeklik” tanımları ve davranışları artık geçer akçe olmamaktadır. Yerine yerleştirilecek “erkek” imgesi ise belirgin olmadığı gibi, değişim ve sorumluluklarla da yüklüdür. Yeni erkek artık sadece evin geçimini temin etmekle yetinen ve karşılığında mutlak hizmet bekleyen kişi değildir: evi, ailesi ve çocuklarına karşı da, ilişki sorumluluğu taşımak zorundadır. Bunun yanında, ev işi kadar çocuk bakımını da paylaşması beklenmektedir. Bunların üzerine, eşini ruhsal ve cinsel olarak mutlu etmek zorunluluğu da eklenmiştir. Tüm bu beklentiler, alışlagelmiş otoriter, mutlak güç sahibi erkek imgesini sarsmakta ve değişime zorlamaktadır. Değişimse hiç de kolay bir süreç değildir. Özellikle, asırlarca konforlu bir şekilde, sorgusuz sualsiz kulla-

nılmakta olan bir rolü değiştirmek "her babayiğidin harcı değildir".

Değişmekte olan cinsel roller, günümüz erkeğini bir çeşit bunalıma sürüklemektedir. Bunalımda olmak, ne yapacağını bilememek, olumlu rol örneklerinin eksikliği ve boşluk, çoğu erkeğin alışık olmadığı bir varoluştur. Erkekler bu tür duygulara sahip olmayı ve bunlarla sağlıklı bir şekilde başetmeyi öğrenmemişlerdir. Çoğunlukla bunalımın dışavurumu, kapalı kapılar ardında, ev içinde sözel ve fiziksel şiddete dönüşür.

Cinsiyet ve Güç: Kadın ve Erkek İçin Farklı Tanımlar

*“Erkekler güçsüzlükleri adına utanır.
Kadınlarsa güçleri adına...”*

LOIS WEST

Güç kavramı erkekler ve kadınlar için epeyce farklı çağrışımlar taşır. Şimdiye kadar zihinlerimize yerleşen güç kelimesi, sözlük anlamıyla, “fizik, düşünce ve ahlak yönünden bir etki yapabilme veya bir etkiye direnebilme yeteneği, kuvvet” demektir.

Bu anlam, ancak bir bölümüyle gücü açıklar: gözle görünen güç, kaba kuvvet, bir başkası veya başka bir şey üzerinde uygulanan baskı, kuvvet ve kontrol içeren otorite, iktidar. Bu tür gücün tanımı sadece eril değerler göz önüne alınarak yapılmış, kullanımı da özellikle erkeklere hak görülmüştür. Kuvvet ve baskı içeren bu güç türü, toplumca bir erkek boyutu, erkeksi varoluş tarzı olarak simgelenir. Bu türde bir gücü ve iktidarı kullanan kadın için, toplum “erkek gibi kadın” tanımını boşuna yapmamıştır.

Bu tanıma göre, gücünü artırmak, daha güçlü ve etkili olabilmek için başkalarını kontrol etmek, başkaları üstünde baskı, otorite, iktidar uygulamak gerekmektedir. Güç, kendi gücünden kaynaklanmamakta, ancak başkası üzerinde kullanılan güçle kanıtlanmaktadır³³.

Bu tür güç anlayışında mutlak kazanma arzusu, kazanma/kaybetme kavramları, dolayısıyla güç oyunları gündemdedir. Kimin daha güçlü olduğunu kanıtlamak için girişilen sonsuz güç oyunlarıdır bunlar. Erkek oyunları, sportif karşılaşmaların pek çoğu bu ilke üzerine kuruludur. Gücünü kanıtlamak üzere girişilen spor

oyunları, güreşler, rekabet girişimlerinde kaba gücün sergilenmesi ve kazanma/kaybetme yöntemleri bir erk gösterisi olarak yüceltilir.

Ne yazık ki, bu tür bir güç anlayışı yaşamımızın tüm boyutlarına girmiş, iş ilişkileri kadar kişisel ilişkilerde de kazanma/kaybetme yöntemleri yerleşmiştir. Kıran kırana yaşanan bir dünyada, yönetim ve iktidarların da sergilediği kazanma/kaybetme yöntemleriyle, dünyamızın nerelere sürüklediğine ne yazık ki hep birlikte tanık olmaktadır.

Toplum, kadının güce ihtiyacı olmadığını düşünür. Güç erkeklerle bahşedildiği için, ihtiyacı olduğunda nasılsa bir erkek tarafından temin edilecektir. Kadını ihtiyaçları için erkeğe bağımlı kılıp kısıtlayan bu anlayış, her iki cinsi de belirli rollerle sınırlar.

Toplumun cinsel rol dağılımı, bu bağlamdaki gücü erkeğe, güçsüzlüğü ise kadına reva görür. Erken yaştan itibaren çocuklarımızı bu yönde koşullandırıp yönlendirmez miyiz? Erkek çocuklardan korkmamaları, üzülmemeleri, fazla ağlamamaları, duygularını belli etmemelerini bekler, "erkekler ağlamaz, üzülecek ne var, ne biçim erkeksin sen?" gibi sözlerle onları duygularını bastırmaya, zaflarını göstermemeye, güçlü görünmeye iteriz. Kızlarınsa korkması, üzülmesi, ağlaması, duygularını göstermesi onay görmekten öte, âdeta kız rolüne uygun düştüğü için bilinçli olarak veya bilinçsizce pekiştirilir.

Küçük kızlar güçsüzlüklerini sergileyerek daha çabuk kabul edilip beğenildiklerini, daha etkili olabildiklerini zamanla öğrenirler. Erkek arkadaşlarıyla dolaşan genç kızların yapmacık korkuları, sahte beceriksizlikleri, gerçekte toplumun kadın rolünden beklediği güçsüzlük oyunlarıdır. Böylelikle kadınlar daha *kadınsı* olduklarını düşünürler. Sergiledikleri güçsüzlükle yanlarındaki erkeğin yardımlarına koymasını ve onun kendini güçlü hissetmesini sağlarlar. Yanındaki erkek her ne kadar gerçekten güçsüz de olsa, güçsüzlüğünü sergileyen kadın, kendine kıyasla onu güçlü hissettirebilir. Bu bir toplumsal oyundur: kadın ve erkek olmanın toplumca onaylanmış rolleridir. Haliyle de çoğu kez, kadınların dolaylı yaptırım gücü haline dönüşür.

Hoş gözlemlerdir... Bozulan arabasının motor kapağını açıp çaresizce içine bakan veya araba lastiği patlayan bir kadın sürücünün hemen yardımına koşan erkekler! Yardımseverlik kadar, erkeksi güçlerini, becerilerini de sergileyebilmenin hazzı!... Bu nedenle, kadınlar arabalarının motorunun nasıl onarılacağı veya lastiğinin nasıl değiştiğiyle pek fazla ilgilenmez, bu konuda toplumca pekiştirilmiş beceriksizliklerini bir yaptırım gücü olarak kullanırlar.

Aynı şekilde, erkeğin gücünü pohpohlayıp yaptırmak istediklerini kadınsı (!) beceriksizlik oyunları ile elde eden kadınları, toplumumuzda erkekler kadar kadınlar da benimser. Hatta erkekler bu tarzı beklediklerini açıkça dile getirirler. Bu da, gücün cinsler arası eşitsiz dağılımı nedeniyle, kadınların geliştirmek zorunda kaldığı dolaylı bir güç olmuştur.

Oysa gerçek yaşama baktığımızda, kaba kuvvet ve gücün kullanımı hiç de sadece erkeklere mahsus değildir. Özellikle kırsal yöredeki kadınlar kaba kuvvet ve dayanıklılık açısından, çetin ve çok güçlü davranışlar sergilerler. Sırtında inanılmaz boyutta yük taşıyanlar genellikle kadınlardır. Hayvanların bakımı, toprağın sürülmesi, ekinlerin kaldırılması gibi fiziksel kuvvet isteyen işlerin çoğunu köyde kadınlar yapar. Kasaba ve kentlerde, her gün çarşı/pazardan elinde yiyecek ve malzeme dolu torbaları, fileleri eve taşıyan, evin tüm kaba kuvvet gerektiren işlerini yapanlar da yine kadınlardır.

Ancak, "resmi güç" toplumca yine de erkeğe ait olarak belirir.

Kaba Kuvvetin ve Gücün Çağdaş Simgeleri

İlk topluluklarda geçerli olan kaba kuvvetin ve gücün tahtına, zamanla silahın gücü geldi oturdu. Hiçbir çaba sarfetmeden, parayı basarak ele geçirilen ve kaba güçten daha da etkili, daha güçlü olan silah. Hiç değilse, kaba güce sahip olabilmek, onu kullanabilmek için çaba göstermek, kendini geliştirmek, yetiştirmek gerekiyordu. Hiç değilse, kaba güç karşılaşmalarında, galip gelen taraf gerçekten bileğinin ve çabasının hakkıyla galip geliyordu.

Oysa silah kolay ve ucuz bir galibiyet aracı. Fazla bilgi, gelişim, çaba sarfetmeden sahiplenilen bir güç aracı. Üstelik bu silahı, bu gücü elde edebilmenin birincil aracı çaba, hak etme gibi değerler değil, sadece varlık ve para.

Evet, günümüzde, kaba kuvvetin tahtına, varlık, para ve silahın gücü oturmuştur artık. Varlık, para, silah sahibi, bulunduğu toplulukta, bu varlıkları oranında güç sahibidir. Tapınılan erk, yüceltilen güçler, çehre, yüz değiştirmiş; varlık, para ve bunların sağladığı iktidar yeni güç simgeleri, çağdaş güç tanrıları olmuştur. Günümüzde güç sahibi olmak, istediklerini varlığının, parasının, silahının gücüyle elde etmek, parayla söz sahibi, dolayısıyla da iktidar sahibi olmaktır.

Günümüzün güç anlayışı bu söylemdedir. Artık erkeğin mutlaka kaba güce sahip olması şart değildir. Varlık ve iktidar sahibiyse, zaten güçlüdür. Kaldı ki istenirse kaba güç, para karşılığı kolayca satın alınabilir.

Bu durum birçok erkeği ikilemde bırakır. Eskiden hiç değilse, çalışarak geliştirilebilen bir kaba güç sayesinde erkekliğini ispat edebiliyordu. Günümüzde, kaba gücün yerini alan para veya silah gücü, her erkeğin elde edebileceği veya elde etmek isteyeceği araçlar değildir. O halde gücünü neyle ispatlayacak, nasıl kanıtlayacaktır?

Erkeklerde güç kavramının değişmesi, günümüz erkeğinin ruhsal boyutta huzursuz ve çelişkili olmasını getirmektedir. Erkek gibi olmak, sorgusuzca hep üstün olmayı içerdiğinden, erkeklerin üstünlüklerini kanıtlayacak simgeler değişmektedir. Üstün olmak ise, erkek söyleminde başkası üzerinde üstünlük kurmaktır. Ne yazık ki bu değişimlerin acı bedelini çoğunlukla evde kadınlar ve çocuklar öder.

“Öğrenilmiş Çaresizlik”

Tüm güç içeren durumlardaki gibi, toplum yeni güç simgeleri olan varlık, para ve iktidarı sorgusuzca erkeğe bahşeder. Kadının kişisel varlığı dahi olsa, çalışarak aile ekonomisine çeşitli katkılar-

da da bulunsa, varlık ve para yine de erkeğin denetimindedir. Toplum, sorgusuzca kadınların bu tür bir güce ihtiyacı olmadığını, bunun nasılsa bir erkek tarafından sağlanacağını varsayar.

Kadınlar ise, varlık ve para konularında kendilerini “öğrenilmiş çaresizliklere” teslim ederler. Yaşamakta oldukları ortamın maddi karşılığının, ev bütçesinin, eve giren paranın, harcanan paranın, ailenin mal varlığının ne olduğu konusunda bilgi sahibi olmadıkları gibi, bu konuda bilgi sahibi olmaları gerektiğini bile düşünmezler. Çoğunlukla bu alandaki yönetim ve karar gücünü tamamen erkeğe teslim ederler. Toplumca zaten bu tür bir paylaşım desteklenmektedir. Ev bütçesine giren para ve varlığın miktarı çoğunlukla sadece erkek tarafından bilinir. Kadınlar içinde yaşadıkları hayatın maddi boyutlarını ve ailenin varlık gücünü pek öğrenmezler. Evinin dışında da çalışıp para kazanan kadınların çoğu, kazandıkları parayı ve yönetimini doğrudan ve sorgusuzca erkeğe teslim ederler.

Bu konularda kadının haklarını koruyan, boşanma veya terk edilme durumlarında ne yapabileceğini belirten herhangi bir toplumsal bilinçlenme veya eğitim söz konusu değildir. Yaşam boyu birlikte kotarılmış mal varlığının, boşanma veya terk edilme durumlarında erkeğin denetiminde olması, pek çok kadını mağdur durumda bırakmaktadır. Medeni Kanun ise, ailenin mal varlığının boşanma durumlarında eşit olarak paylaştırılması hükümlerini ancak 21. yüzyıla girmeye yüz tutarken “gözden geçirmeyi” kabul edebilmiştir. Halen fiili bir netice söz konusu değildir.

“Öğrenilmiş çaresizliğe” gelince: bu durumun daha da ileri safhalarında, ekonomik güce sahip veya evinin dışında da çalışıp ailesine maddi katkılarda bulunan nice eğitilmiş kadın, tüm bilgi ve deneyimine rağmen, yine de aile bütçesinin denetimi konusunda, edilgen, bilgisiz ve ilgisiz davranışlar göstermeyi yeğlemektedir. Örneğin, aile bütçesinin nasıl kotarıldığını, paranın nerede ve ne şekilde harcandığını, ailenin alım/satım işlerini karar ve bilgisinin dışında tutmakta, bu bilgi ve kararları erkeğe bırakmaktadır. Bu bağlamda, kadınlar gerçek bir “öğrenilmiş çaresizlik” yaşamayı tercih etmektedirler.

Oldukça iyi giden, uzun saatlerini adadığı bir tekstil işi vardı. İşini kendi kurmuş, bir süre sonra yanına kardeşini de almıştı. İki aileyi rahatça geçindirecek geliri birlikte temin ediyorlardı. İşinin gerektirdiği uzun çalışma saatleri ve sorumlulukları onu yorgun, oldukça da yılgın kılmaktaydı. Dur durak bilmeyen görev, iş ve yaşam yorgunuydu. Yılgınlığı tenine geçmiş, soluk, sararmış benzi, yarı kapalı bakışları ve tükenmişliğiyle koltuğa yığılıveriyordu her geldiğinde. Neredeyse sadece dinlenmek, oturabilmek için geldiğini düşünmektaydım.

Dokuz yaşında bir oğlu ve belirli bir işte çalışmayan, vaktinin çoğunu evde geçiren bir eşi vardı. Altı tam günlük yoğun çalışma temposunun üstüne, pazarları da çocuğunu tiyatroya veya gezmeye götürmek için çırpınıp duruyor, pazartesileri işe yorgun başlıyordu. Hem işin, hem de evin maddi manevi sorumluluğu ona aitti. Peki ya eşi? Pek fazla bir şeyle uğraşmaz, orada burada zaman zaman ufak işler kotarırdı. Ancak fazla bir gelir getirmeyen, boş yatırımlar olurdu bunlar çoğunlukla. Geri kalan zamanı kahvede veya evde geçirirdi. Anlaşılan içki sorunu da vardı.

Yatırımlarını, yaşamını, içkisini hangi gelirle yapmaktaydı Mustafa? “Evin parasıyla,” deyiverdi. Evin parası? Evin parası ne şekilde oluşuyordu ki? Hangi gelirle ve ne şekilde dağılıyordu evlerinde? “Benim işimden kazandığım parayı Mustafa’ya veriyorum, o yönetiyor,” dedi. “Eh, onun da bir iş yapması lazım değil mi? Hem ailenin parasını erkek idare eder...”

Mustafa’nın elinde kaç para olduğunu, nerelere yatırım yaptığını, doğru mu yanlış mı olduğunu dahi sormuyordu. Gelirini sorgusuzca eşine teslim etmişti. İş kadını olarak beceri ve yeteneklerini ilişkisinde kullanmamaya azmetmiş, kendini geleneksel bir teslimiyetçilikle cinsel rolüne bırakıvermişti.

Karar Yetkisi/Yönetim ve İktidar Gücü: Erkekler ve Kadınlar

Toplumumuz aileyi ilgilendiren tüm kararların yetkisini erkeğe yükler. Aileyi ilgilendiren kararlar, para ve mal varlığının idaresi, ailenin nerede, nasıl yaşayacağı, çocukların geleceği, eğitimi, hatta nerede tatil yapılacağı bile, kültürel anlayışımıza göre erkeğin ka-

rarına bağlanır. Bu konuda, kadın ve çocuklar farklı isteklerde ol-salar da, son söz ve karar yetkisi yine de erkektedir.

Özenle giyinmiş, hoş bir hanımefendiydi Ferda Hanım. Çok sıkı bir aile terbiyesi, fazlasıyla görgülü bir eğitimden geçmiş ol-duğu her halinden belliydi. Oldukça bakımlı ve zarifti. Evli, üç yetişkin çocuk ve dört torun sahibiydi. Halen eşiyle oturmakta, kızlarını hafta içinde ziyaret edip görüşmekten başka herhangi bir faaliyette bulunmamaktaydı. Eşi de emekli olmuş, ancak mali danışman olarak günün kısa saatlerinde kendini oyalayacak bir meşgale edinmişti. Geri kalan vakitlerini ise evde geçiriyordu.

Uzun yıllardan beri, evinin dışında da üretken olmayı düşlü-yordu Ferda Hanım. Fazla iddialı olmayan, ufak bir iş sahibi ol-mayı arzu etmekteydi. Hevesleneceği, kendini güvenli, yararlı hissedeceği, bir şey yapmış, başarmış olmaktan mutluluk duyaca-ğı türden bir iş. Eşi bu isteğine sürekli karşı çıkmaktaydı. Çok yo-rulacağını, evine yeterince zaman ayıramayacağını, sağlığının bo-zulacağını öne sürmekteydi.

Gerçekte söylediklerinin gerçekleşmesi için herhangi bir ge-çerli neden yoktu. Ne Ferda Hanım'ın ne de Abdi Bey'in de sıh-hatlerinde önemli, özel bir sorun yoktu. Ev işlerindeyse düzenli bir yardımcıları vardı.

O halde Ferda Hanım'a engel olan neydi? "Eşim izin vermi-yor," dedi. Gözlerinde toplanan yaşları mendiliyle, gözucundan aşağı akıtmadan hemencecik siliveriyordu. "Neden ağladığımı dahi bilmiyorum," dedi. "Aslında mutlu olmak için her şeyim var..." Ama ağlıyordu işte...

Bu düşünüyü gerçekleştirmek, acaba eşi-ne, evine ayırdığı vakit-ten çok fazla alacak mıydı? Belki de eşi, bu iş için gereken parayı gözden çıkarmıyordu... Yoo hayır, bunların da hiçbiri değildi...

Gerçekte karar verse, gerçekten istese Ferda Hanım başarabi-lir, hayalini gerçekleştirebilirdi. Ancak yıllar boyu her şeyi, tüm gerekli gereksiz kararları eşi-ne devredip, sorumluluğu ona yük-le-yerek, kendini karar verebilme yetisinden alıkoymuş, bu sorum-luluğu nasıl taşıyacağını öğrenmemişti. Kendine ait zamanı nasıl kullanacağı, nereye, ne zaman, nasıl gideceğinin kararlarını bile

sürekli kocasına danışmakta, onun kararlarına göre hareket etmeyi tercih etmekteydi. Bunu mükemmel eşlik, ideal karı/koca anlayışıyla yaptığına inanıyordu. O halde mutsuzluğu neredeydi Ferda'nın?

Ferda, kadın rolünün alışlagelmiş "öğrenilmiş çaresizliğini" sergilemekteydi. En basit bir karar olan "bugün kızıma gidiyorum" isteğinden dahi, eşi onaylamazsa vazgeçen, bunun eziklik ve kızgınlığını içten içe yaşayan Ferda Hanım, daha önemli kararları vermesi elbette ki mümkün değildi.

Oysa, "Bugün kızıma gidiyorum," kararını açıklamasının üç sonucu olabilirdi:

- 1) Eşinin alışlagelmiş karşı koymasını hemen kabul etmeyip, onu bu konuda ikna etmek için uğraşmak.
- 2) Kararını, eşi onaylamasa dahi uygulamak ve eşinin göstereceği tepkileri göğüslemek (asık surat, söylenme, mesafe, kızgınlık, çatışma, vb.).
- 3) Eşinin karşı koymasını kabul edip gitmemek, içten küsmek, surat asmak ve bunu farklı bir şekilde eşine ödetmek.

Ya aktif olarak uğraşmayı, biraz risk alıp kararlarının sonuçlarını yaşamayı seçebilirdi; veya pasif olarak, hiç girişimde bulunmadan oturup küsmeyi, kızmayı. Böylelikle de eşini, kendi pasifliğinin, karar sorumluluğu almak istemeyişinin sorumlusu, suçlusu haline getirebilirdi. Ferda Hanım ikinci yolu seçmişti. Oturup kızmak, küsmek ve suçu karşıda aramak daha kolay, daha alışılmıştı onun için. Yapamadıkları için kendine kızmak, kendi cesaretsizliğiyle yüzleşmek daha zordu tabii. Ayrıca da, bu tür edilgen davranış ve itaatkârlık, bir kadından çevresince beklenen en benimsenmiş bir davranış biçimiydi.

Birkaç oturumluk bir çalışmadan sonra, Ferda Hanım 54 yıllık yaşamında ilk kez, eşi olmadan, kendi annesiyle birkaç günlük bir tatile gitmeye izin verebildi kendine. Bunu yapmak istediğini kararlı bir şekilde Abdi Bey'e açıkladığında, Abdi Bey'in hiç de sandığı, beklediği gibi karşı koymadığını da hayretle gördü.

Kendimize koyduğumuz iç sınır ve kısıtlamalar, genellikle dışarıdan gelebilecek olanlardan çok daha güçlüdür.

OTORİTEYİ, GÜCÜ KİM KULLANACAK?

Kadınlarda Yetki Kullanma Çekimserliği

Çocukların ev içinde yaramazlığı durumunda, birçok anne otorite ve gücünü kullanmak istemeyip: "Görürsün, akşama babana söyleyeceğim," der. Bu söylem, çocukların gözünde anneyi otoritesiz, güçsüz, zayıf kıldığı gibi, olayla hiçbir ilgisi olmayan babayı da haksız yere devreye sokar. Çocukların zihninde baba sadece kızan, öfkelenen, dayak atan bir otorite olarak algılanır.

Karar almama, yetki ve otorite kullanmama, gücünü kullanmayı reddetme, kadınlar tarafından öğrenildiği için yeğlenir. Doğru! Karar vermek, karar sonucunun sorumluluğunu da taşımaktır. Doğru! Yetki ve otorite kullanmak, sonuçta çıkabilecek çatışma, kavga ve sevilmemeyi de göğüslemektir. Bu olumsuz yönleri yaşamamak için, çoğu kadın bu yetki ve gücünden feragat eder, yetkiyi başkalarına devreder. Karar verme yükümlülüğünün ve olumsuz sonuçların suçunu karşı tarafa bırakmak daha kolaydır.

Diğer taraftan da, otorite söylemleri, güç ve yetki kullanma biçimleri, genelde erkek tarzları, eril örnekler olduğu için, kadınlar bu tarzı benimsemiyor, bu şekilde davranmak istemiyor olabilir. Günümüzde kadınların politikaya daha aktif olarak katılmayışlarının temelinde de bu çekimserlik, oyunu sahnelenen tarzda oynamaya karşı dirençleri yatmaktadır.

Yetki Kullanmanın ve Karar Vermenin Bedelleri

Aldığı kararların olumlu ve olumsuz sonuçlarını göğüslemek, otorite, yetki sahibi olmanın sorumlulukları, yıpratıcı gerginliği, çatışma ve yorgunluğu, sevilmemeyi ve mesafeyi yaşamak, sıhhat ve yaşam törpüleyici bir bedeldir... Hele hele iş yaşamında sürekli yetki kullanma ve doğru kararı verebilmenin kaçınılmaz gerginliğini yaşayan erkekler, eve gelip benzer beklentilerle karşılaştıklarında, temel bir haksızlık yaşarlar.

“Her şeyi benden bekliyorlar,” diyordu Sedat... Eve gelince çocuklara kızacaksın, derslerini yapmamışlarsa azarlayacaksın, akşama nereye gidileceğine sen karar vereceksin, haftasonu ne yapılacağına, nereye gidileceğine sen karar vereceksin... Oysa ki, ben yetki ve karar yorgunuyum. İnanmayacaksınız, geçen gün aile meclisi toplanmış, baldızımın evlenmek istediği bir genç var. Bu evliliğin iyi olup olamayacağının kararını bile benden bekliyorlar, düşünebiliyor musunuz? Nedenmiş efendim? Eee, ailenin reisi sensin, sen daha iyi bilirsin!... Ben bu durumda nasıl karar veririm? Hangisinin doğru olduğunu nereden bileyim? Üstelik bu düşüncelerimi açıklayıp, çekimser kalsam, bu kez de bana erkek gözüyle bakmıyorlar!”

Sedat'ın yaşadıkları, gerçekten de toplumun beklediği otorite, güç ve yetki sorumluluklarının erkeklere acımasızca yüklemeleridir. Bu baskıların bedelini erkekler, sıhhatlerinin ve ömürlerinin törpülenmesiyle epeyce pahalı öderler. Üstelik de bu üstlendikleri, veya ister istemez yüklendikleri otorite pozisyonunun çifte kısıncıdadırlar: bir andan doğru, iyi bir karar verebilmenin iç hesaplaşma gerginliği, diğer yandan da eğer sonuç olumsuzsa, veya olay istenilen şekilde neticelenmemişse, hem çevreden hem de kendinden gelen suçlamaların göğüslenmesi... Bu gibi konularda erkeklerin asabi, sinirli ve yorgun olmalarında çok haklı ve gerçekçi nedenler vardır.

Erkek Olmanın Dayanılmaz Ağırlığı

“Erkekler Grubu”nun artık gelenekselleşmiş salı toplantısıydı. Yedi erkek katılımcı ve ben, bir seneyi aşkın süredir, her salı akşamı bir araya geliyor, çeşitli konuları gündeme getiriyorduk: erkek olma yükümlülüklerinden başlayarak, eş ve babalık sorumlulukları, geçim sağlama zorunluğu, günlük gerginliklerin ilişkiye nasıl yansıdığı, erkeklere getirdikleri, götürdükleri, öz babalarıyla ilişkileri, kendilerinden beklentileri, geçmişlerinden taşıdıkları ve değiştirmek istedikleri, vb.

Çok cesurca (erkekçe!) ve içtenlikle ortaya çıkarılan boyutlar-

dan biriye “toplumda erkek olmanın dayanılmaz ağırlığı”ydı. Sürekli güçlü görünmek, tüm kararları en “doğru” olarak bizzat verme zorunluğu, maddi sorumluluk ve yükümlülükler, bunu temin etmenin getirdiği tükenmişlik, bu koşturmacada yaşamın kıyısından geçiyor olma duygusu, sürekli otorite olmak zorunda kalmanın ağır faturalarından söz etmekteydik. Toplumun beklediği rollerin dışında davranışlar göstermemeleri gerektiğinin acımasız baskılarını konuşuyorduk: duygusal boyutların da çekincesiz yaşanabildiği, güçsüzlük ve kaygılarını açıkça dile getirebilmenin özgürlüğünü duyabilecekleri bir ortama ihtiyaçları vardı. Koşulmuş oldukları “erkek işleri”nden başka işlerle de ilgilenebilmeyi arzu ediyor, bu ilgi nedeniyle “erkeksi” olmamakla suçlanmak istemiyorlardı...

“Erkekler arası sohbette, ilk olarak, iş, politika, spor konuşmuyor veya geyik yapmıyoruz, ilk olarak sadece ve sadece kendimizi, özümüzü ve birbirimizi konuşabiliyoruz...” diyordu Emre. Çıkar ilişkilerinin bulunmadığı, spor, oyun gibi ortak faaliyetler ve toplumun giydirdiği rollerin ötesinde, kendileri, olduğu gibi ‘insan’ olabildikleri bir dostluğu, paylaşımı keşfetmenin hazzını yaşamaktaydık. “Bir şeye memnunum,” diyordu Sedat. “Öldüğümde erkek olarak değil, insan olarak öleceğim.”

Oldukça etkileniyordum bu paylaşımlardan. Benim de zihnimde kültürel olarak oluşmuş “her şeye yeterli olması, hiç yılmaması gereken güçlü erkek” imgesinin farklı, kolayca dile gelmemiş yönlerini duyarak, paylaşarak, yaşayarak sorguluyor, birlikte öğreniyor, birlikte ilerliyorduk.

Her ne kadar bu güçlülük imajının salt bir imge olduğunu, zihinsel ve teorik olarak bilsem de, bunu erkeklerin kendinden duymak, sorgulamak, paylaşmak önemli bir ayrıcalıktı benim için... Bireysel çalışmalarında, erkeklerin bu boyutlarını çoğu kez konuşmuş ve paylaşmıştım. Ancak bu çalışmanın ayrıcalığı, erkeklerin hemcinsleri önünde bu insanca yönlerini paylaşmaya açık, dürüst ve yürekli olmalarıydı. “Toplumsal erkeklik rollerini” kapı dışına atmıştık.

Aslında, erkeklerin en çok çekindikleri yine hemcinsleridir. Sosyal ortamlarda, güçlülük ve iktidar göstergelerinden biraz eksik

bir görüntü vermek, hemcinslerinin gözünde bir erkek için son derece tehdit edici bir durum gerçektir...

Bu içten, dürüst ve yürekli paylaşımları için "Salı Günü Erkekler Grubu"na çok bilgi, çok da deneyim borçluyum.

Erkeklerin Güçsüzlük Korkusu

"Ya erkekler? Onlar ne kadar zavallı, ne kadar çaresiz, ne kadar korunmaya muhtaçlar? Bomboş bir böbürlenmeyle geçiyor bütün hayatları. Bir kuruntuyla yaşıyorlar, bir temel kuruntuyla. Erkek olmak uğruna neler yitirdiklerinin farkında bile olmadan ölüp gidiyorlar," diyor Murathan Mungan, *Kafdağının Önü* adlı kitabında.

Toplumumuz erkeği sadece güçle eşleştirdiği sürece, erkeklerin insanca yaşaması, güçlülükleri kadar doğal zayıflıkları, güçsüzlükleriyle yüzleşmeleri ve bunlarla çekincesizce başedebilmeleri çok zor.

Bir erkek açısından, güçsüzlük çok önemli bir utanç kaynağı. Utandırılmak, utanç yaşamak erkeğin yaşadığı en zorlu duygulardan biri. Güçlü olamamak veya görünmemek, çevresi tarafından küçük düşürülme tehlikesi bir erkek için, handiyse yok olmak, ölmekle eşdeğerde olabilir. Özellikle gücün çok abartıldığı, erkeğin varoluşunu sadece güce bağlayan çevrelerde, erkekler güçsüz olmaktan veya güçsüz görünmekten son derece ürkerler. En çok korktukları da özellikle hemcinsleridir.

Başarısızlık, güçsüzlük ve yenilgi bir erkek için, bir kadının yaşadıklarından çok daha derin anlamlar, daha ürkütücü boyutlar ve tehditler taşır. Kadınlar başarısızlığı daha gerçek, daha normal, 'insanî' boyutlarda yaşayabilir. Oysa, aynı durumdaki erkek için, başarısızlık ve güçsüzlük, sadece davranışı veya sonucu ile değil, tüm kimliği, kişiliği, tüm varoluşu ile özdeştir.

Güçsüzlük ve Cinsellik

Erkeğin sürekli güçlü görünme koşulu, cinselliğinin de en önemli boyutunu teşkil eder. Fizyolojik nedenler, yorgunluk, yaş veya kişisel sorunlarla (psikolojik nedenlerle) ereksiyon sorunları

yaşayan, dilediği gibi performans gösteremeyen bir erkek için bu durum *erk-ek* olamama, yani çaptan düşme, güçsüzlük anlamları içerir. İlkel güç simgeleri, ne yazık ki bu gibi doğal ve insanca durumları erkeklerin en büyük yaşamsal kaygılarından biri haline dönüştürmüştür.

Erkek imgesi, sürekli cinselliğe hazır, diri, istekli olma üstüne kurgulanmış bir imgedir. Bu kurgulanmış ölçüğe uyamamak, erkekte derin kaygı, utanç ve küçük düşme duyguları uyandırır. Cinsellikte performans düşüklüğü ve hele bu durumunun çevrece bilinmesi, erkeklerin en korkunç kâbuslarındandır. Bu konuya fazlasıyla önem vermek, bir kısırdöngü halinde, performansı etkiler. Özellikle erkeklerin düşkün olduğu açık cinsellik, porno türü yayınlarda sergilenen erkek cinsel organları, erkekliğin bir mutlak ölçüğü haline dönüşüp, gereksiz güvensizlikler geliştirir.

Erkeklerin güçlülüğü sürekli sınanır. "Bir erkek, kendini eşine en yakın hissedebileceği yatak odasında bile sınanmaktadır," der Bergman³⁴. Bir erkek için cinsellikte başarısızlık âdeta erkek olarak onun tüm varoluşu, tüm kimliğiyle bütünleşmiştir.

Güçsüzlük ve Utanç

Utanç duygusu, bir erkeğin yaşayabileceği en acı ve en zor duygulardan biridir. Erkek gelişiminde, güçlülük ayıplanarak, utandırılarak elde edilmekte. Utandırılma, küçük düşürülme ve ayıp kaygıları erkekleri kamçılayan, harekete geçiren en baskın duygulardır. Erken yaştan itibaren, erkek çocuklar utandırılıp, küçük düşürülerek güçlülüğe yönlendirilir. Bir erkek çocuk için duygularını belli etmek, üzülme, ağlamak, acımak veya kavgadan kaçmak "ayıp", "erkek olmamak", "zayıflık" veya "kız gibi" olmakla eş değerdir... Küçük yaşta kaç erkek çocuk, korktuğunda annesinin eteklerine sığınmak, babasının kucağına atlamak istemiş, ancak ayıplanarak durdurulmuştur. Erkek çocukların en doğal, en insanca duygu ve davranışları çevrece ayıplanıp alay konusu edilerek denetlenir.

Doğal duygularını yaşamasına engel olunan çocuk kendini an-

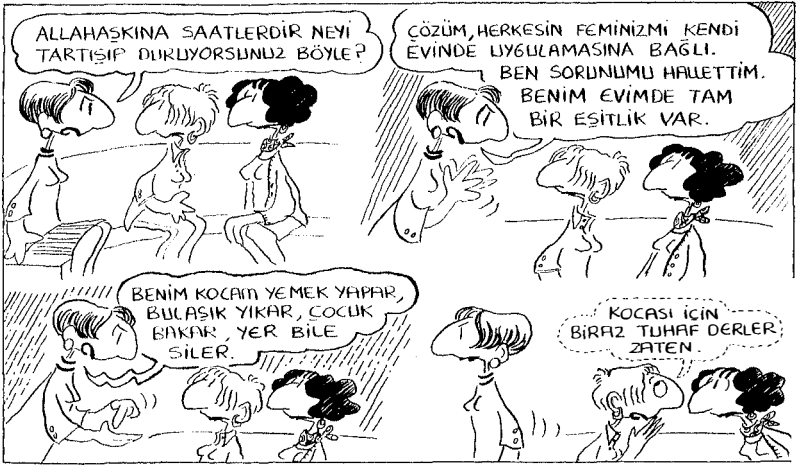
laşılmamış, duyulmamış, reddedilmiş, küçük düşürülmüş hissederek. Duyulmamak, engellenmişlik duygusu yaratır. Engellenmişlik kaçınılmaz olarak kızgınlık ve öfke üretir. Böylelikle erkek çocuğun utancı, acı veya üzüntüsü kolayca kızgınlık ve öfkeye dönüşür. Kızgınlık duyguları da kolaylıkla saldırganlığı beslediği için, nihayet “erkeksi” bir davranış, yani saldırganlık söz konusu olmuştur. Toplumsal anlayışa göre, saldırganlık erkeğe, ağlamaktan, küçük düşmekten veya utanmaktan daha çok yakışmaktadır!... Duygularını kızgınlık ve saldırganlığa dönüştürdükçe, çevrece cinsel rolünde daha çok kabul ve onay gören erkek çocuk, bu davranışı tüm duygu gerektiren alanlarda kullanmayı iyice beller.³⁵

Osherson’a göre erkeklerde, kas faaliyetlerinin tekrarı (spor), kırmak, dökmek gibi saldırgan davranışlar erkek kimliklerinin onarılmasına yardımcı olur. Saldırganlık erkek kimliğini onarır. Buna karşılık aşırı duyarlılık ve duygulara açık olmaksızın erkek kimliğini sabote eder.³⁶

Duyarlılık Güçsüzlük müdür?

Bu koşullanmalar sonucu, erkekler giderek gerçek duygularını iyice gizlemeyi, bastırmayı öğrenirler. Osherson’a göre bir erkeğin duyarlı yanlarını koruma altına alması son derece önemlidir. Genelde bunu becermenin yolu mesafeli davranmak, içine kapanıp aşırı dikkatli ve tedbirli olmak veya bütün bunları gizlemek için, aksine çok baskıcı, saldırgan ve iktidarda görünmektir. “Erkekler kendilerini terk edilmiş, istifade edilmiş, kullanılmış hissetmekten – ki bunlar gerçekte tüm yetişkin erkek ve kadınların yaşadığı deneyimlerdir – güçlü, kuvvetli, baskın konumlarda görünmeyi tercih ederler. Tüm erkek çocukların içmek zorunda kaldığı acı erkeklik sütü, çocukluklarının yaşamsal kayıpları, üzüntüleri, yakınlık ihtiyaçlarından oluşmuştur. Bu durum onları ilişkiden eş oranda uzaklaştırdığı gibi, saldırganlıklarını da bir teselli haline dönüştürür.”³⁷

Duygularını isimlendirmek, ayırt etmek bir erkek için hiç alışık olmadığı, öğrenmediği, çapraşık bir durumdur. Osherson’a göre,



kadınlara mahsus kadınsı "duygu" dünyasına yaşam boyu girememek temelde erkeklerde çok derin bir güçsüzlük duygusu yaratır. Erkek eve geldiğinde, kendini acemi, kendi dışında gelişmiş ve beceriksiz hissettiği bir duygu dünyasının içinde buluverir. Neyi nasıl yapacağını iyi bilemediği, kestiremediği bir dünyadır bu. Olayları kontrol edememekse erkeklik duygularına ters düşmektedir. Bununla başedebilmenin en kolay ve geçerli yolu ise mesafeli davranmak, kendini soyutlamak, TV veya gazetenin arkasına sığınmaktır. Kendini giderek daha çok işe adanmaksa genelde bu durumda erkeklerin başvurduğu en yaygın savunma yoludur. Nice erkek evde anlayamadıkları, beceremedikleri duygusal durumlar ve duygusal dilden kaçabilmek için, kendini toplumca daha erkeksi kabul edilen iş, spor ve sosyal faaliyetlere adanır, böylelikle de güçsüzlüğünü ve beceriksizliğini gizlemiş olur. Diğer yandan, duygu faaliyetlerini de küçümseyip, alay konusu ederek kendini bunlardan korumuş olur.

Buna karşılık, her şeye rağmen yine de ilişkiye girmek zorundaydı, erkek genelde kızıp bağırır ve bu konuda karşı tarafı ürkütterek kendini savunmaya alır. Bundan dolayı sonradan üzüntü duysa veya utansa dahi, bir erkek için güçlü görünmek, güçsüzlük

sergilemekten daha yeğdir. Kızarak baskın olmak, hiç değilse erkeklik kimliğini bir şekilde onarmaktadır.

Ailenin duygusal yaşantısına katılamamak, özellikle ilişkide olduğu kadının, eşinin rahatlıkla yapabildiklerini becerememek erkeğe başarısızlık, dışlanma, yalnızlık duyguları yaşatır. Kendini kolaylıkla beceriksiz, güçsüz, küçük düşmüş, reddedilmiş hisseder. Erkek böyle durumlarda içine kapanır, susar, mesafe koyar veya kendini çevresinden soyutlar. Tüm duygularını örtbas edebilmek için, zaman zaman saldırganlık, öfke patlamaları, baskı ve iktidar davranışları gösterir. Bir kadının, bu davranışların gerçek nedenlerini anlayabilmesi epeyce zordur.

Cumhurbaşkanının Papyonu!

Cumhuriyet Bayramı münasebetiyle, birkaç dostla sarı yazın son demlerini yudumlamak üzere Gökova'ya yol almıştık... Yakın arkadaşımın da bulunduğu bir dost grubuyla küçük bir tatil geçirmek, oldukça hoş ve keyifli bir duyguydu...

Özellikle Demir'i merak ediyordum... Yakın arkadaşımın eşiydi ve onu henüz gerçekten tanıma fırsatım olmamıştı. Demir, sosyal ortamlarda birkaç kez rastladığım, vakur, oldukça mesafeli, fazla konuşmayan, içine kapanık mı yoksa ilgisiz mi ayırımını henüz yapamadığım biriydi...

Otelde geçirdiğimiz ilk sabah... Kahvaltıya indim... Dört kişilik masalara herkes geldikçe oturmuştu. Demir'in karşısındaki yeri boş görerek kahvaltımı aldım ve karşısına yerleştim. Birkaç gündelik nezaket sözcüğü ettik: "Nasılsın? İyi uyudun mu?" türünden.

Günlük gazeteleri getirdiler. Demir döndü, hemen bir gazete kaptı ve çok tekrarlanmış günlük bir hareketle, yarım gözlerle yavaşça gömleğinin sol cebinden çıkarıp, gazeteyi açtı... İlgiyle okumaya koyuldu... Epeyce bozulmuştum... Bir kere, karşımda gazete okuyan biriyle kahvaltı etmek hiç hoşuma gitmemişti. İkinci de, Demir'le konuşmayı, onunla dostluk, yakınlık kurmayı dilemişim... Tabagımdaki peynir, zeytin ve reçelle başbaşa kaldık...

"Piyasanın durumunu merak ediyor olmalı," diye geçirdim içimden... Bu denli pürtelaş gazete okumak için önemli bir nedeni

olmalıydı... Ekmeğime yağ sürerken, bir yandan da göz ucuyla Demir'in ne okuduğunu izliyordum. "Cumhurbaşkanının Papyonu"! Cumhuriyet Bayramı töreninde Cumhurbaşkanı ve eşini gösteren bir fotoğrafın altında, Cumhurbaşkanının giydiği papyon hakkında açıklamalı bir haber vardı... Politik dedikodu okuyordu!

Biraz yüreklendim: "Demir, dedim, sen her sabah kahvaltıda gazete mi okursun?" Gözlerini kaldırdı, duraksadı... ve elindeki gazeteyi katlayarak yanındaki masaya bıraktı: "Yoo hayır!" dedi. Bu kez ben şaşırdım. "Aslında," dedim, "senle biraz sohbet ederiz diye masana oturmuştum, ancak gazete okuduğunda önemli bir haberi takip ediyorsun diye önce ilişmedim. Beş dakikadır okuduğuna bakıyorum: sadece Cumhurbaşkanının papyonu!" dedim. Hafifçe kızardı, ancak gözlerinin içi gülüyordu. "Aslında ne diyeceğimi bilemediğim için o gazeteyi kaptım," diye itiraf etti. "On dakikadır da aynı yazıyı tekrar tekrar okuyup duruyorum..."

O gün, papyonüstü gırgırımız Demir'le dostluğumuzun başlangıcı oldu.

Gerçekte bir erkek, bilemediği, kendini beceriksiz hissettiği bir alanda, acemice davranmaktansa, vakur ve sessiz kalarak, kendini daha güvende hisseder.³⁸ Böyle bir durum erkeği her ne kadar yalnız hissettirse de, kendini küçük düşmüş hissederek utanmaktansa, yalnız ve sessiz kalmak yine de yeğdir. Kaldı ki, sessizlik ve uzak durmak karşı tarafı da belli bir mesafede tutacağından, erkek sessizliğiyle yine de durumu denetlemekte, dolaylı bir şekilde üstünlüğünü korumaktadır.

GELENEKSEL GÜÇ KAVRAMLARININ KADINLARA ÇAĞRIŞTIRDIKLARI

Kadınlarda Güçlü Olma Korkusu

Erkeklerinkine kıyasla, güç göstergesi ve iktidar pozisyonları, asırlar boyu kadın yaşamının öncelikli odak noktası olmadı. Kadınların varoluş ve yaşam anlayışı, gücünü başkaları üstünde iktidar kurarak ispatlamak etrafında da oluşmadı. Aksine, kadınlar,

çoğunlukla kendi üstlerine güç ve iktidar kurulan konumlarda yaşadılar. Güç ve iktidar kurabildikleri alanlar daha çok evin içi ve aile çevresi gibi kısıtlanmış alanlarda mümkündü. Bu tarihsel geçmiş ve psişik oluşumlar nedeniyle, eril güç ve iktidar kavramları, kadınlar tarafından çok farklı yaşanır.

Önemli bir şirketin yöneticisi olmanın statüsü, başarı keyfi, aldığı risk ve kararların verimli sonuçlarını tatmanın verdiği haz kadar, yönetim ve personel zorluklarının tüm külfetlerini de aynı anda yaşamaktaydı Sedef. Zeki, duyarlı, çok iyi eğitim görmüş, hoş ve endamlı bir kadın olarak, önemli bir pozisyonda bulunmanın tüm yükümlülüğünü zerafetle taşımaktaydı.

İşinde oldukça başarılı olmuş, zor badireleri doğru görüş ve değerlendirmeleri, zekâsı ve yetenekleriyle teker teker atlatmıştı. Yanında çalışan ekibini özenle gözetiyor, çalışmalarını dostane ve paylaşımcı bir havada götürmeye, personelinin gelişimine, çalışma ortamında mutlu olmalarına, kendi iş başarısına gösterdiği oranda önem veriyordu.

Sağ kolu ve şirket müdürü Burak'la keyifli, şakacı, dostane bir işbirliği kurmuşlardı. Konuları birlikte danışarak yönlendiriyor, adil bir işbölümü yapmaya özen gösteriyorlardı. Hiyerarşik, dikey, yöneticinin tek yetki ve söz sahibi olduğu geleneksel yönetim tarzı yerine, paylaşımcı, yatay, güçbirliğini yeğleyen bir yönetim modeli gerçekleştirmişti şirketine.

Tüm bu başarılarına rağmen, hâlâ Burak'ın, bir kadın yöneticiyle rahat edip etmediğine, memnun olup olmadığına karşı epeyce duyarlıydı. Şaşırmışım... Bu tür duyarlılıkları ancak bir kadın gösterebilirdi. İş sorunlarını paylaştığım nice erkek, yanında çalışan insanların, kadınların, bir erkek yöneticiyle çalışmaktan mutlu olup olmadıklarını sorgu sual etmez, gücünü acaba fazla mı kullandığını aklına bile getirmezdi. Sedef'inki bir kadın duyarlılığıydı.

Cinsel rollerin değişim süreciyle, yeni kadın ve erkek rollerine geçiş döneminde, yetki gücünü elinde tutan kadınların, henüz bu

gücü tam olarak giyememenin, taşıyamamanın doğum sancılarıydı Sedef'in yaşadıkları.

İktidar, yetki ve belirgin güçlerin salt erkek dünyasına ait olması, yüzyıllar boyu kadınların bu alanlardan uzak tutuluşu, güç kullanımını kadınlar için sorun haline getirir. Bu konuda deneyimsizliğin oluşturduğu kaygının yanında, belirgin rol örneklerinin fazla olmayışı da önemli etkenlerdendir.

Kadınlar güç kullanımı konusunda içsel korkular yaşarlar. Toplumda sergilenmekte olan eril güç davranış örnekleri, bir kadının seçmiş olduğu "kadınsı" davranışlar değildir. Bu tür güçlülük gösterileriyle sanki "kadın" imgesinden çıkacak, dişi olarak algılanmayacak, beğenilmeyecektir.

Kadınların Eril Güç İmgelerine Direnci

Erkeklerin güçlülük anlayışı kadar uygulamaları da, kimi zaman kadınların onaylamadığı, kendi dünya ve ilişki anlayışına uymayan davranışlardır. Başkaları üstüne yapılan baskı, iktidar uygulamaları, kaba kuvvet veya güç kullanarak uygulanan yaptırımlar, güç ve kuvvet gösterileri, kadınların çoğunlukla benimsemediği davranışlardır. Çoğunlukla da kendi üstünde uygulanmış baskı, denetim veya şiddet aracı da olduğu için, eril anlamda güç kullanımı kadında olumsuz çağırışlar ve direnç uyandırır.

Temelde bu direncin çok haklı nedenleri vardır. Gerçekte de, sergilenmekte ve yüceltilmekte olan eril güçlülük gösterileri, temelde ne kadın, ne erkek, ne de çocuklar veya doğanın lehinedir. Bir başkası üstünde baskı, denetim, saldırganlık veya şiddetin uygulandığı eril örnekler, yıkıcı etkileriyle insanlar kadar doğaya da belirgin zararlar yaşatır.

Bu hazin örnekler sonucu kadınlar, eril güç gösterilerini benimseyemez, kendilerine mal edemez ya da mal etmek istemezler. Miller'e göre, bu tür direnç veya "beceriksizliği", kadınların nörotik bir davranışı, çelimsizlik veya güçsüzlüğü gibi görmektense, sağlıklı bir sisteme, kadınların sağlıklı ve haklı bir direnci olarak algılamak gerekir. "Kadınlar, gücün genel kavram ve uygulaması

konusunda ürkek davranmakta haklıdır. Bu ürkekliğe verilen "savunucu" veya "nörotik" tanımları, aslında kadınları değil kültürü anlatır,"³⁹ der Miller.

Kendini Güçlendirme Yıkıcılık mıdır?

Kadınların tarihsel görevi, tüm aile düzeninin işlemesine ve doğabilecek sorunlara çok duyarlı ve dikkatli olmayı bilmektir. Bu yetileri sayesinde, kadınlar ailenin dışında da birçok sistemin işlemesine çok önemli katkılarda bulunurlar. Kadınların bu geliştirici ve koruyucu güçlerine, güçlülük tariflerinde bir yer yoktur.⁴⁰

Öncelikle başkalarını güçlendirmek üzere yapılanmış kadın varoluşu, sıra kendini güçlendirmeye gelince, çekimser davranır. Kendine de pay ayırmak âdeta "bencillik"tir. Sürekli ve sadece başkalarına duyarlı olmayı istememek, kendine de duyarlı olmak, kendi isteklerini de gerçekleştirmek, ve dolayısıyla kendini güçlendirmek ve güçlü hissetmek, sanki geleneksel koruyucu rolden uzaklaşmaktır. Kendine de pay ayırırsa, düzenin aynı şekilde devamını sağlayamayacağı kaygısıdır bu...

Zaten bu tür bir ihtiyaç, kadının artık dayanamayacağı, çok yüklendiği bir dönemde düşünülebilir. Genelde kadınlar fazla sorgulamadan, vericiliklerini son damlasına kadar kullanarak ilişkiler içinde kalırlar. Ancak, vericilik de zamanla tükenir, insanca yorgunluk ve yılgınlık başgösterir. Böyle durumlarda bilinçaltı yaşanan, bir şekilde, her şeyi bırakıp çekip gitme düşüdü. Her şeyi terk edip, bir zaman için dahi olsa, çekip gitme. Oysa, bu tür fanteziler, yılgınlıkla eş orandadır. Tükenmişlik, yılgınlık çoğaldıkça, çekip gitme arzusu eş oranda pekişir. Yılgınlığın oluşturduğu bu tür fanteziler çok ürkütücüdür. Bunların yarattığı kaygılar sonucu, kadın kendini yıkıcı olarak algılayabilir. Pek çok kadın, yıkıcı olmamak, bu kaygı uyandıran durumu yaşamamak için kendini güçlendirmeyi reddeder.

Çok tutucu bir ailede yetişmişti. Henüz 28 yaşındaydı. Evi, iki küçük çocuğu ve kocasının bilumum ihtiyaç ve taleplerine cevap

vermekten başka, kendi anne-babası, eşinin ailesi, görümceler, kayınlar ve geniş bir ailenin istek ve beklentilerine uyum sağlamaktaydı elinden geldiğince. Kendini istemi dışında asabi ve saldırgan hissediyor, bu tutumundan dolayı da endişeleniyordu. Kocasına karşı isteksizdi. Anneliğini elinden geldiğince mükemmel yapmaya çalışıyor ancak önemli bir neden olmasa dahi, özellikle büyük çocuğunu dövmek, hırpalamak ihtiyacıyla bir türlü başedemiyordu. Kaygılıydı.

Yaşamundan söz ederken “yapmam lazım, böyle yapmak gerek” terimlerini sıkça kullandığına dikkatini çektim. Acaba bu “gerek” ve “lazım”lar tüm yaşamını yönlendiren bir anlayış tarzı mıydı? Acaba “gerek” ve “lazım”ların dışında bir şeyler de yapıyor muydu? Düşündü... Yapıyor muydu acaba? Yapması mı “lazım”dı?... İkimiz de güldük... Benden de bir “gerek”, bir “lazım”, bir resmî gerekçe istiyordu. Peki ya kendi istekleri? Onları hiç düşünmüş, hiç onlara da zaman veya düşünce payı ayırmış mıydı? Yok hayır, bir kadının kendini düşünmemesi gerekirdi, kendi isteklerini düşünmek bencillikti bir kadın için... Örneğin, annesi, kendini katiyen düşünmez, sadece ailesi, çocukları ve eşi için yaşardı. Tüm yaşamı özveriyle doluydu. Gerçi annesine biraz içerliyordu ama yine de örnek bir kadındı o. Zaten tüm aile onu öyle bilirdi.

Peki, günlük yaşamına ne kadarlık bir küçük, küçücük teneffüs koyabilirdi acaba? Örneğin, kendi için, sadece ve sadece kendi için, günde yarım saatlik bir zaman ayırabilir miydi? Gazete okumak, kahve içmek, telefonda konuşmak veya sadece varolmak için?... Bunları da suçluluk duymadan, başkaları için harcaması gerektiğini düşündüğü zamandan çalar gibi düşünmeden yapabilir miydi?... Düşündü... Yapabilir miydi? Eğer doktor öyle diyorsa, eh peki, yapabilirdi... Sadece başkalarının istek ve yönlendirilmesine göre hareket etmeyi öğrendiği, bellediği ve bunun dışına çıkmak istemediği aşikârdı.

Günde yarım saatlik teneffüsün ona iyi geldiğinden söz etti birkaç görüşme sonra. Kahvesini yavaş yavaş içmiş, gazetelerini okumuş, biraz gevşeyebilmiş, gülümseyebilmişti, yarım saat kadar... Gerçi kendini yine de epeyce bencil hissediyordu, ama ol-

sun... İyi gelmişti... Ancak bu yaptığını ne annesinin ne de eşinin duymasını istiyordu. O saatlerde onlar onun iş yaptığını sanıyorlardı... Öyle olması gerekirdi ya aslında... Ama bir kere başlamıştı bu çalışmaya... “Dur bakalım,” dedi...

Nimet’le çalışmamız altı ay devam etti. Zamanla kendine daha çok ve daha nitelikli zaman ayırmaya, isteklerini daha açık şekilde hem kendine hem de eşine dile getirmeye başlamıştı. Kimi istekleri, hayretle fark ettiği gibi, normal karşılanmış, kimisine ise eşi şiddetle karşı çıkmıştı. Ama konuşuyorlardı artık, hiç değilse... Aralarındaki soğuk, mesafeli ilişkinin yerini daha alışverişli, daha kıvılcımlı ve diri bir ilişki almıştı. Çocuğuna karşı da eskisi kadar hiddet hissetmiyordu artık.

Yine de en önemli sorunu ve baskıyı kendi anne ve babasıyla yaşıyordu Nimet. Her zaman, her türlü hastalık ve zorlukta hemen yardımına koşan annesi, Nimet’in kendini geliştirmek için haftada 2 saat gitmeyi planladığı seminer çalışmasına karşı çıkmış, çocuklarına kesinlikle bakmayacağını açıklamıştı ona. Böyle giderse, Nimet’in gözünün çok fazla evinin dışında olacağını, gerektiği gibi kadın ve anne olamayacağını, eşinin onu beğenmeyeceğini ve ondan vazgeçeceğini söylüyordu annesi. Bir kadının en önemli işi evi, eşi ve çocukları olmalıydı. Bunların dışında mutluluk aramak tüm sistemi değiştirmek, düzeni yıkmak demekti.

Nimet’in en zorlandığı, en çok çelişki yaşadığı duygu da zaten bu yıkıcılık duygusuydu. Nesillerden beri süregelen kadın ve anne rolünden farklı davranışlarda bulunmak, düzeni biraz değiştirmek, âdeta her şeyi yıkmak, tüm düzeni altüst etmekle eş anlamlar taşıyordu zihninde. Oysa gerçekten istediği ne düzenini yıkmak, ne de değiştirmekti... Aynı sistem içinde, günlük hayatında kendine de bir parça yer ayırmak, başkalarına hizmetin dışında kendini güçlü hissedebileceği faaliyetlerde bulunmak istiyordu Nimet. Bunu eşi bir miktar anladiysa da, anne/babasına anlatmak imkânsız oldu Nimet için.

Kadınların lehine kurulmamış olan bir sistemde, kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve potansiyelini gerçekleştirmek amacıyla, kadınların sisteme bazı değişiklikler getirmeleri, geleneksel düzenin de

değişmesine elbette ki yol açacaktır. Ancak, insanlar kadar sistemlerin de değişmesi, gelişmesi sayesinde toplumlar ilerleyebilir. Değişimlerin “yıkıcılık” çağrıştırmaması, gelişmeye, ilerlemeye, çağdaşlaşmaya karşı yaşanan ilkel kaygılardan kaynaklanır. Bilinmeyen veya ürkütücü bir yolda değişim yapabilmek, bir kadın için gerçekten çok kaygı uyandırıcı olabilir.

Güçlü Kadınlar Terk mi Edilir?

Kadınlara atfedilen kimliğin önemli bir tanımı, varolmak için başkalarına, özellikle bir erkeğe muhtaç kimlik özelliğidir.⁴¹ İhtiyaç taleplerinde bulundukça, çaresizlik ve beceriksizlik sergiledikçe, kadınlar yanlarındaki erkeğe beceriklilik, yeterlilik duyguları yaşatır. Kendine yeterli, bağımsız, başkalarına muhtaç olmayan bir kadın, erkeğe geleneksel anlamda erkekliği, güçlülüğü, yeterliliğini yaşatma fırsatı vermeyecektir âdeta. Erkekler genelde güçlülük fırsatları yaratan, kendilerini kolayca kuvvetli, güçlü hissetmelerini sağlayacak ilişkileri tercih ederler. Klasik Marilyn Monroe filmleri, geleneksel kadının acemilik, “aptallık” davranışlarını çok komik sergiler. Gerçekten de, Marilyn’ın filmlerinde görüldüğü gibi aptal ve beceriksiz olmadığı çok aşikârdır. Ancak Marilyn’ın önemli gücü, yanındaki erkek her ne kadar kendi görüldüğünden daha aptal ve beceriksiz olsa da, kendini ondan da beceriksiz gösterip, günümüzde artık komik olan boyutlarda acemilikler sergilemektir. Klasik filmlerdeki kadın ve erkek rollerini izlemek, aslında erkek ve kadın olarak varoluşumuzu oluşturan tarihsel ve kültürel davranış zincirini görebilmemize çok yardımcı oluyor...

Sonuçta, kadın güçlenirse, geleneksel (güçsüz) kadın kimliğini kaybedeceği gibi, erkeğin de *erk-ek* olarak varoluşunu sanki geçersiz ve gereksiz kılacaktır. Bu nedenle güçlenmek = yalnız kalmak; erkeğin kendini daha *erk-ek* hissettiği ilişkileri tercih etmesi, yani terk edilmek, yalnız bırakılmakla eşanlam taşır birçok kadın için. Bu da oldukça tehdit edici, yalnızlığa itici bir haklı korku olarak yaşanır.

Güçlü ve kişilikli bir kadındı Doğa. Erken yaşta iş hayatına atılmış ve oldukça başarılı olmuştu. İlk evliliğinden doğan iki çocuğunun velayeti de kendindeydi. Fırtınalı bir-iki ilişki yaşamıştı; yaşamını paylaşacak, birlikte sevdikleri faaliyetleri gerçekleştirebileceği, sevgili olabileceği bir yol arkadaşına ihtiyaç duyuyordu. Evlenmek önde gelen kaygısı değildi. Bu deneyimi daha önce yaşamış ve bitirmişti. Maddi geçimini kendi işiyle zaten temin edebiliyordu. Dolayısıyla aradığı maddi güvence de değildi. Sadece yol ve gönül arkadaşlığıydı istediği...

Bunu bulabilmenin zorluklarından söz ediyordu Doğa. Tanıdığı erkekler, ona ne verebileceklerini bilemiyorlardı. Maddi güvenceye ihtiyacı yoktu. İş konusunda yardım ve danışmanlığa da fazla ihtiyacı yoktu. Çocuklarına mutlak bir baba figürü aramıyordu. Kendi de bir "baba", bir "koruyucu" aramıyordu. Eşit düzeyde bir ilişki, rollerin dışında bir kadın/erkek birlikteliği, yoldaşlık, dostluk, sevgililik istiyordu.

Tanıdığı erkekler ona ne verebileceklerini kestiremiyorlardı. Oysa bir şey beklediği yoktu Doğa'nın. Çıkarsız, rolsüz bir erkek/kadın ilişkisi mümkün değil miydi? Yoksa erkekler onun kendine yeterliliğinden, gücünden mi ürküyorlardı? Birkaç kez: "Fazla zekisin!" mesajı, kompliman şeklinde olmadan söylenmişti. Onu "geleneksel kadın" rolünde göremedikçe, ondan çekiniyorlar mıydı yoksa? Belki de Doğa'nın zekâ ve başarısı karşısında kendilerini daha üstün hissedemedikleri için mi yaklaşmıyorlardı Doğa'ya? Belki de onunla bu anlamda rekabete girdikleri için mi çekici gelmiyordu Doğa? Ne yapabilirdi? Kendini güçsüz mü kılmalıydı?

Bir ara tüm başarılarından, işinden uzaklaşıp, sade bir vatandaş, sade bir kadın olmayı çok arzu etti Doğa. Başarısı ve başarılarından ileri gelen gücünün erkeklerle ilişkisine engel olduğuna inanıyordu.

Güçlü olmak ve güçlü görünmek, bir kadın için geleneksel kimliğinden çıkmaktır. Kimlik farklılaşması nedeniyle, güçlü olmak önemli ilişkilerini de yitirmek anlamını taşıyabilir. Erkekler güçlü ve başarılı kadınları her ne kadar çekici bulsalar da, çoğu erkek

güçlü bir kadınla sürekli ilişkiye girebilecek kişisel gelişimi kendinde henüz gerçekleştirememiştir. Bu gelişim, ideal *erk-ek* ütopyasından arınıp, mutlak üst/alt ilişkisi gerektirmeyen eşit koşullarda, zaman zaman birinin, zaman zaman da diğerinin güçlü ve güçsüz olabileceği, insan insana, rollerin ötesinde gerçek bir ilişki anlayışını içerir. Surrey buna “birlikte güçlenmek”, birbirini güçlendirmek adını verir.⁴²

Çevre, Kadını Nasıl Güçsüzleştirir?

Bir kadının düşünerek, isteyerek, bilinçlenerek veya isyan ederek yaşamına değişiklikler getirmek istemesi, geleneksel rol ve görevlerinin dışında potansiyelini ve gücünü kullanması sanıldığı kadar kolay değildir. Kadının bu değişimleri yapmasına karşı, içsel olduğu kadar, çevresel engeller ve çeşitli baskılar mevcuttur. Geleneksel rolünden sıyrılmak isteyip potansiyel gücünü kullanmak ve üretkenliğe çevirmek isteyen kadına çevresi (eşi, çocukları, yakın ailesi, arkadaşları, vb) bilinçli olarak ve/veya bilinçsizce engel olmaya çalışır.

18 yıllık evliydi Banu. Çocuğu ve eşiyle yaşamakta, evinin dışında herhangi başka bir işle meşgul olmamaktaydı senelerdir. Yaşamı evi, eşi ve çocuğu etrafında odaklaşmıştı. Gün içi saatlerinde görüştüğü bir kadın arkadaş çevresi, akşamlarıysa eşiyle zaman zaman görüştüğü bir sosyal çevresi vardı. Evde iki erkeğin tüm ihtiyaç ve taleplerine koşturmakta, her birinin isteğini aksatmadan yerine getirebilmek için tüm zamanını ve enerjisini seferber etmekteydi.

Alımlı, bakımlı ve güzel bir kadındı. Ancak bakışlarında solgunluk, ışıksızlık vardı: yaşam sevinci yok olmuştu... Konuşurken gözlerini sürekli kaçırıyor, başını hafifçe sol omuzuna eğerek çaresizlik, güvensizlik mesajları veriyordu. Mutsuzdu. Evinde hiçbir sözünü geçirtemiyor, evin iki erkeği tarafından sürekli aşağılanıyor, küçük düşürülüyordu. “Sen ne anlarsın! Sen zaten aptalsın” nitelemeleri gündelik yaşamının vazgeçilmez bir parçasıydı. Anlamadığına, “aptallığı”na kendi bile inanmaktaydı artık...

16 yaşındaki oğlu karşısında hiçbir gücü, otoritesi yoktu. Kullanmıyordu. Oğlunun erkek modeli olarak babayı örnek aldığı aşıkardı. Eşiyse, karşısında hiçbir direnç görmediği bir ortamda, istediklerini kolaylıkla elde etmenin rehabetini yaşamaktaydı. Sıhhatini bahane ederek, Banu'nun tüm taleplerini geri çeviriyordu. Oysa Banu daha canlı, daha hareketli, daha dolu bir yaşamı arzu etmekteydi. Gençti, enerjikti. 38 yaşında içi göçmüş, iyice ihtiyarlamış hissediyordu kendini.

Kendini geliştirmek, özgüvenini artırmak için epeyce uğraştı Banu. İsteklerini daha etkili bir şekilde, kendi de inanarak, nasıl duyuracağını öğrendi. Yapmak istemediklerine, doğru bulmadıklarına "hayır" demeyi öğrendi. Oğluna karşı otorite ve etkisini nasıl kullanacağını öğrendi. Artık kendinden daha emin ve daha güvenliydi. Gözleri ışıldamaya, yaşamdan az da olsa haz almaya başlamıştı.

Ve kocasının rahatsızlığı aynı oranda artmaya başladı. Çeşitli doktorlar ve tahliller gerçek bir hastalık nedeni göstermiyordu. Ancak sürekli rahatsızdı kocası. Kol ağrılarından şikâyet ediyordu. Sol kol ağrıları bir kalp yetmezliğinin başlangıcı olabilir miydi? Oysa tahliller yapılmıştı, sonuçlar temizdi. Yoksa başka bilinmeyen bir rahatsızlık mı vardı? Acaba çok fazla ileri gidip eşinin sıhhatiyle mi oynuyordu Banu? Belki de kendinde yaptığı değişimler kocasının sinir sistemini bozmuştu? Bu sorumluluk ve suçluluğu nasıl göğüsleyecekti? Nasıl yaşayacaktı bununla? Nasıl başedecekti? Zaten kocası ondaki değişimleri sürekli eleştirerek, kafi derecede sinirleniyordu. Bu da sıhhatini etkiliyordu. Acaba eski haline mi dönseydi? Eski halinde daha mı rahattı?

Eski haline dönmeyi denedi Banu. Her şeyi olduğu gibi kabullenen, fazla isteklerini dile getirmeyen, otoritesini, gücünü kullanmayan... Eşinin sıhhati "düzeldi", ev düzeni eski haline döndü. Sadece gözbebeğindeki küçük ışıklar söndü, Banu'nun...

Yakın ilişkilerde, bir kişi davranış veya tutumuna değişiklik getirdiğinde, tüm sistem kişiyi eski haline döndürmek için bilinçli olarak ve/veya bilinçsizce elinden geleni yapar. Her türlü değişimin tırpanlandığı kaçınılmaz bir dirençtir bu.

Önemli olan, bu direncin oluşacağına önceden hazırlıklı olup, kişinin, eğer inanıyorsa, değişimine devam etmeye kararlı olmasıdır. Değişimler kaçınılmaz olarak direnç doğurur. Burada en önemli şey, çevrenin bu tür direnç ve güçsüzleştirme yaklaşımları göstereceğini bilip, bunları karşılamaya, göğüslemeye hazır olabilmektir. Bunu, bir hastalığın zor yaşanan süreci gibi görebilmek, tutarlı olarak değişime devam edilirse çevrenin de bir süre sonra durulacağını, uyum sağlayacağını bilmek, değişimlerin ilk ve en önemli adımıdır.

Çevrenin kadını güçsüzleştirmek için bilinçli olarak ve/veya bilinçsizce kullandığı pek çok yöntem vardır. Bunlar açıkça veya dolaylı olarak uygulanır:

Açık Güçsüzleştirme Yaklaşımları

- Eleştirmek: "Bu işi iyi yapamıyorsun, beceremiyorsun."
- Yaptığı işin önemini küçümsemek, dalga geçmek: "Bu da iş mi?"
- Kadını sürekli suçlayıp yıpratmak: "Hep senin yüzünden!" "Hepsi senin suçun!"
- Kadınlık, annelik görevlerini hatırlatıp, evini ihmal ettiğini açıkça söylemek veya ima etmek: "Sadece işini düşünüyorsun! Ailen önemli değil!"
- Yapmak istediğini yapmaya, devam etmeye izin, onay vermemek: "Ama çocuklar ne olacak?"
- Yaptığını elinden almak veya kendi yapmak. (Kendine bir iş kurup başarıya ulaşmış birçok kadının eşi, işine ortak olup yönetime el koymuş, zamanla da kadının işten bir şekilde uzaklaşmasına yol açmıştır.)
- Kadını terk etmek.

Dolaylı Güçsüzleştirme Yaklaşımları

- Yaptıklarına takdir göstermemek, takdirini sürekli esirgemek,
- İlişkiye mesafe koyup, uzak, küskün durmak,
- Kadın olarak (cinsel olarak) artık beğenilmediğini ima etmek veya öyle yaşatmak,

- Rahatsızlanıp, hastalanıp kadının dikkat ve enerjisini üzerine çekmek,
- İçine kapanmak,
- Taleplerini katlayıp artırmak,
- Kadının güçlendiği, başardığı işin dışında yapmasını istediği görevler, mecburiyetler, işler yaratıp enerjisini sürekli tüketmek,
- Diğer yakın çevre kişilerini (aile, arkadaşlar, çocuklar, vb.) kullanarak kadının üstünde baskı yaratmak,
- Böyle davranmayan diğer kadınları örnek gösterip, yüceltmek,
- İlgisini başka kadınlara yöneltmek.

Tüm bu davranışlar bir kadın için son derece kaygı verici ve yıpratıcıdır. Özellikle heves edip ilerlemekte, başarmakta, yaptığından haz almakta olduğu bir dönemde, enerjisini başarmakta olduğu işe yönelteceğine, kadının tüm güç ve enerjisi bu gibi engel ve sorunları aşabilmek için harcanır. Kadın sürekli yıpranır.

Kadınları yıpratın, enerjisini tüketen, kendi aleyhlerine harekete geçiren veya felç eden en güçlü duygu suçluluk duygusudur. Kadınlar suçluluk duyguları içinde kıvrınacağına veya bu duyguyla başetmeyi öğreneceğine, kendinden ödün vermeyi ve bu duygudan bir an önce kurtulmayı yeğler. Enerjisini, suçluluk duygusunu yaratan durumları gidermeye yönelterek, başarısını ve kendi gelişimini engeller.

Suçluluk duygusu, kadınlardan beklenen mükemmeliyetçi rolden kaynaklanır. Bir kadının her yaptığı işte mükemmelin altında olmaması ve özellikle hata yapmaması beklenir. Bu beklenti kadının tüm hayatını kapsamıştır: evinin içinde olduğu kadar dışında da, anneliği, eşliği, kızlığı, gelinliği, dış görünüşü, bedeni, yaptığı işler ve başarısı topluca ölçeğe girer.

Kadınlar Kendini Nasıl Güçsüzleştirir?

Unutmuyorum, eski bir Erenköylü olarak, zamanın meşhur Mehmet'in kahvesinde seri yüzmeyi ve her türlü yüzme stillerini diğer akranlarım gibi ben de gayet iyi öğrenmiştim. 19 yaşlarında

olmalıydım. Erkek arkadaşım ile tanıştığımızda, günü geçirmek üzere birlikte gitiğimiz denizde, onun yüzmede becerisiz olduğunu fark etmiş ve performansım ile onu küçük düşürmemek(!) için hiçbir stilli yüzme gösterisinde bulunmamıştım. O gün basit bir kurbağalama ile denize girip çıkmıştım. Ablam hayret etmişti: "Neden yüzmedin? N'oldu?" diye sorduğunu anımsıyorum. Kardeşinin yüzmesinden övünç duyuyordu belli ki... O zamanki düşüncelerimi hatırlamak zor, ancak ilk ve en önemli kaygımın erkek arkadaşımın yüzmede beceriksizliğini ortaya çıkarmamak, onu beceriksiz hissettirmemek olduğu muhakkaktı.

Şimdi rolleri ters çevirirsek: bir erkeğin kız arkadaşını küçük düşürmemek için kendi becerisini sergilememeyi göze aldığı kaç örnek biliyoruz acaba? Geneldeki deneyimler, tam tersine, erkeğin becerilerini öncelik ve özellikle sergilemesi, kadının da açık takdiri ve alkışlaması üzerine kurulu.

Toplumda kadınlar, erkeklerle kıyas ve rekabet gerektiren becerilerini açıkça sergilemekten çekinirler. Bu bir kadınlık öğretisidir.

Alçakgönüllülük, hırslı olmamak, kendini ortaya koymamak, güvenli ve güçlü görünmemek genelde kadınlardan beklenen geleneksel kadın davranışlarıdır. Günlük yaşama da doğal bir varoluş tarzı olarak geçen bu davranış örnekleri, zamanla, genç kızın, kadının yakın ilişkisinde kendini gitgide güçsüzleştirdiği, tüm potansiyelini ve yetilerini sergilemediği, kullanmadığı ve gitgide yitirdiği, kendini sadece kurulu düzenin kaidesi yaptığı bir tarza dönüşür.

İlişki İçinde Güçlerin Sinsice Yer Değiştirmesi

Mehmet'in üzerindeki etkim başta çok belirgindi. Gözlerini benden ayıramıyor, sürekli etrafımda dolanıyordu. Sözleri ve gözleriyle ilgisini açıkça belli etmekteydi. Kendimi çok çekici, güçlü, güvenli hissediyordum. Ona duyduğum çekim ve ilgiyi ben de göstermeye başladıktan sonra ilişkimiz kısa sürede gelişti. Memnunduk, birbirimizin gözünün içine bakıyorduk..." diye anlattı Duygu.

Bir süre sonra, aramızdaki çekim ilk yoğunluğunu aşır, ilişki

artık sürekliliğe dönuştükçe, baştaki davranışlar açıkça farklılaşmaya başladı: Ben durmadan hoş sözler söyleyip, şefkat, beğeni ve takdirimi sürekli ifade ederken, Mehmet mutlu ve mesut, ilişkinin içine yayılmış, gitgide daha güçlü ve daha güvenli havalarda dolaşan, duygu cimrisi birine dönuştü. Oysa ben, ilişki alışveriş tarzımızın başındaki gibi devam edeceğini düşünüyordum.

"Mehmet, ilk başlarda gösterdiği beğeni ve takdirini giderek daha az ve çok daha cimrice göstermeye başladı. Kendimi gitgide huzursuz, güvensiz, solgun hissediyordum. İlişkiye de kendime de duyduğum güvene ne olmuştu? Her şeyi sorgulamaya, kendimi kaygılı, giderek, güçsüz hissetmeye başladım. Kendimi Mehmet'in takdirine ve şefkatine gitgide daha fazla muhtaç hissediyordum. Mehmet'e dolaylı olarak söylenmeye, bu konuda iyice bağımlılık göstermeye başladığımı fark ettim. Hele hele Mehmet düşünce ve duygularını ifade etmedikçe, âdeta beklediğim davranış örneklermişçesine, ben duygularımı iki misli fazla gösterip, onu tek taraflı, bedenlen ve ruhen beslediğimin farkında dahi değildim.

Bir ara, niye bana artık aynı şekilde davranmadığını sordum ona: "Şımarırsın sonra!" dedi. Şıarmak mı? Ahh... Keşke biraz şımarabilseydim. Gerçekten neler vermezdim ilişki içinde biraz şımartılmış olmak için!... Üç ay gibi bir süre sonra, Mehmet'le ilişkimizdeki roller belirgin şekilde farklılaştı: başlangıçta güçlü, güvenli, güzel ve çekici hisseden ben giderek gerçekten çekici olup olmadığım konusunda kuşkululu, güçsüz, güvensiz, onay bağımlısı ve kırgın; Mehmet'se gün geçtikçe daha diri, daha plazlanmış, güvenli, aynı oranda da duygu kabız ve mesafeli olmaya yöneldi..."

Mehmet'le Duygu'nun ilişkileri bu hale nasıl dönuşmüştü?

Zemin/Şekil İlişkisi

Kadın/erkek ilişkilerinin başlangıcı, devamı ve sonu için çok belirgin şablonlar üretilmiştir kültürümüzde. Birinci şablona göre, ilişkinin başlangıcında, erkek kadına takdirini, beğenisini sözel ve davranışsal olarak açıkça belli eder. Filmlerimizdeki ilişki örnekleri bu kurgu üzerine yapılanmıştır çoğunlukla: Erkeğin kadını bir

mücevher gibi hissettirdiği, aşkının gücü, kuvvetiyle onu koruyacağı, çevreleyeceği bir ilişki fantezisi...

İkinci şablon: ilişki süreklilik kazandıkça, başta mücevher gibi göklere çıkartılan kadın, zaman içinde kendini mücevherin kutusu rolünde buluverir: Kutunun içindeki mücevher ise artık kendisi değil, ötekidir. Kadın artık sadece, mücevheri koruyan, daha sağlıklı, diri, özel ve güzel görünmesini sağlayan bir kaptır!

Tüm aşk öykülerinde, şiir ve masallarda heykel gibi tapınılan kadınlar, ilişki içine girip, ilişki süreklilik kazandığında, kendilerini heykel yerine, heykelin kaidesi rolünde buluverir. Bu değişimin ne zaman oluştuğu pek açık da değildir. İlişki sürekliliğe girene kadar, kendini yüceltilmiş, beğeni içinde hisseden kadın, bir süre sonra bu rolünden nasıl olup da çıktığının, rollerin ne zaman değiştiğinin farkına bile varmaz. Oysa pek çok genç kadın ilişkiye bu boyutun yanılgısıyla girer: “Beni öyle çok seviyor ki! Âdeti tapıyor!”

Bu sevgi ve “tapınma”, ilişki içinde giderek yer değiştirir. Roller farklılaşmaya, hatta yer değiştirmeye başlamıştır. Kültürün, ilişki rotası için belirlediği şablon devreye girmiştir. Kadın, beklediği, özlediği, ihtiyacı olduğu davranışı, takdiri ve sevgi gösterisini örneklermişçesine kendisi sergiler: Kaldı ki bu, kadına özgü, kadın rolünden beklenen bir davranıştır zaten... Kadın eğitimi ve kadın olmak, temelde kendini değil de başkalarını beslemek ve güçlendirmek üzerine kurulu olduğundan, kadın giderek ilişkide olduğu erkeği, sevgilisini, eşini güçlü kılmaya ve/veya onu öyle göstermeye yönelik tüm davranışları sergiler.

Ne yazık ki, genelde bu davranışlar tek taraflı olur. Kültürümüz erkeğin ilişki süreklilik kazandıkça benzer davranışlar göstermesini olumlu karşılamamakta, hatta “kılıbıklık” olarak tanımlamaktadır. Karısına düşkün, ailesini seven ve evine erken dönen erkekler kahvede, barda, işyerlerinde hemcinslerince mizah ve alay konusu olurlar.

Böylelikle, eşit koşullarda başladığı sanılan ilişki, tek yönlü besleme, tek taraflı güçlendirme üzerine kurulu bir sisteme dönüşür: erkeğin heykel, kadının ise heykelin kaidesi olduğu bir rol dağılı-

mı. Kadının sistemin zeminini oluşturduğu ve bu zeminde erkeğin şekil olarak ortaya çıktığı rol dağılımı. Kültürümüzde erkek/kadın ilişkisi, bu rol dağılımına göre yönlendirilmiş, ilişki içinde kadınlar ve erkekler böyle eğitilmiş ve örneklenmiştir.

Uzun yıllar boyunca yakın ilişkiler içindeki çalışmalarım, ilişkilerin süreklilik kazandıkça ve özellikle evlilikten sonra kadın ve erkek davranışlarının ne denli değiştiğini, eski geleneksel rol örneklerine dönüştüğünü, ne yazık ki hâlâ kanıtlamakta...

Erkekler evde ve işyerlerinde sürekli korunup, alttan alınarak, kendilerini sanki-güçlü hissetmeye alışmışlardır. Sorgusuzca taşınan bir sanki-güçlü kimliği, sosyal ortamlarda ve görünürde, erkeğe bir egemenlik, "güçlülük" kimliği kazandırır.

Oysa bu gerçek güç değil, giydirilmiş bir güç göstergesi, bir erk rolüdür. Sürekli alttan alınmaya alışmış erkek, temelde içsel gücünü geliştirmeye ne alan ne de gerek bulmuştur. Kendine bir sanki-benlik, sanki-güçlü kimlik edinmiştir. Bu sanki-güçlü-ben, gerçekte aldatıcı bir maske olduğundan, içten kaygı, güçsüzlük, korku yaşanır. Üstelik toplumun yüklediği mutlak güçlü olma koşulu nedeniyle, erkek bu kaygı veya güçsüzlüğünü ne kendine açıklayabilir, ne de çevresine gösterebilir.

Güçlü olmak adına, erkeklerin insanî boyutları sınırlandırılmaktadır. Erkekler güçlü görünmek uğruna, doğal duygularından ödün vermekte, gereksiz gerginlikler yaşamaktadır.

Güçlü Olmak mı? Güçlü Hissetmek mi?

Güç konusunu ele almaya karar verdiğimde, kendimi bir türlü yazıya oturtamadığımın farkına vardım. Kararlılığıma rağmen, sürekli evde gidip geliyor, bir türlü yazıya geçemiyordum. Bin bir tane çok önemli (!) gerekçe ve çeşitli bahaneler yaratıp, sürekli yazımı erteliyordum.

Kendimi tanıyorum: zorlandığım bir şeyi yapmak veya kendime yaptırmak epeyce güçtür. Eğlenerek izliyordum kendimi, yarenlik edip anlamaya çalışıyordum: "Evet, kızım, anlaşıldı, bu konu senin için epeyce güç. Gücü yazmak güç! Ama elbet, bunun

önemli bir nedeni olmalı... Demek ki güçle ilgili kendinde dirençler; geliştirmen, öğrenmen gereken boyutlar var.”

Doğru! Etrafımda gördüğüm şekliyle güç bende çok direnç yaratıyor. Dışarıdan uygulanan kuvvet anlamına gelen güç çok itici... Gücü ben, baskı olarak kullanmak istemiyorum. Başkasının üstünde, üstelik onun istemi dışında kullanmayı, hiç ama hiç istemiyorum. Güçlü olmak mı? Tabii, güçlü olmak... daha doğrusu güçlü hissetmek, evet, evet, güçlü hissetmek benim için güçlü olmaktan çok daha önemli.

Güç çok farklı anlamlar taşıyor benim için... Gücümü baskı veya şiddet kullanarak değil, etkileyerek kullanmayı benimsiyorum. Kazanma veya kaybetme oyunu, ön kaygım ve oynamak istediğim oyun değil. Hem benim, hem de karşı tarafın kazançlı çıkacağı formülleri bulmak, araştırmak çok daha çekici ve daha gerçekçi görünüyor bana. Başkasının kaybı uğruna elde etmiş olduğum bir güç, gönül rahatlığıyla taşıyabileceğim bir artı değil benim için. Ben içsel, kişisel gücün, görünür güçten, kaba kuvvetten daha da güçlü olduğuna içtenlikle inananlardanım.

Kadınların Güç Anlayışı

Geleneksel anlamda sergilenmekte olan güç kullanımı genelde kadınlara son derece itici gözüktür. Kadınlar bir başkası üzerinde açıkça kurulan, kazanma/kaybetme ve rekabet gerektiren, bir başkasının kaybı pahasına elde edilen erk türlerini kullanmaktan genelde pek hoşlanmazlar.

Kadınlar için güç kavramı çok farklı anlamlar taşır. Şimdiye kadar tanımlanan ve sergilenen erk davranışları, kadınların benimseydiği tarzlar olmadığı gibi, kadınlar, gücün bu şekilde kullanılmaması gerektiğini düşünür.

Aslında kadınlar önemli bir gerçeğin farkındadırlar: hepimizin, her insanın bir başkasına, başkalarına ihtiyacı olduğu, varolabilmek için başkalarının varlığını yadsıyamayacağımız gerçeği... Ancak bu gerçek, cinsel rol olarak sadece kadına yüklenmiş, sadece kadın kimliğinin önemli bir parçası haline dönüştürülmüştür. Yüceltilmiş *erk-ek* ütopyasında, başkalarına ihtiyaç duymak bir zaaf gibi kabul

edilir. Hayatta kalma yöntemleri, erkeklerin başkalarına olan doğal ihtiyaçlarını yadsımasını gerektirmiştir. Güçlü erkek imgesi, başkasına ihtiyaç duymayan, özerk, başına buyruk, bağımsız çağrışımlarıyla bezenmiştir. Gerçekte öyle yaşanmadığı malum olduğu halde, bu kurgulanmış erkek ütopyası, bilinçaltımızda yer etmiştir.

Kadınların ve erkeklerin yetenek, güç ve potansiyellerine sahip çıkıp, kendilerini gerçekleştirebilmeleri için bu tarihsel ve kültürel yüklerinin farkına varmaları son derece önemlidir. Gücün günümüzdeki çeşitli kullanım örnekleri, kadınların bu çeşit güç kullanımını istememeleri ve reddetmeleri için çok haklı ve gerçekçi nedenlerdir.

Miller'e göre, "Dünya günümüze kadar, kadın deneyimlerini göz önüne almadan açıklanmaya çalışılmıştır." Gerçekte:

- Kadınların yaşadıkları ve deneyimleri, genelde anlatılanlar gibi değildir.
- Kadınların deneyimi erkeklerinkiyle eşdeğer değildir. Aynı temeller, aynı motivasyonlar, aynı kimlik organizasyonu olmaz.
- Kadınları incelediğimizde, insan potansiyelinin tam olarak görülmemiş, fark edilmemiş, değerlendirilmemiş bölümlerini görürüz. Bu bölümler tam olarak geliştirilmemiş bölümlerdir ve belki de tüm insanlık adına bu bölümlerin harekete geçirilmesi, geliştirilmesi gerekir.
- Her ne kadar ortaya çıkan bu kavramların kadınlar için kullanılması gerekiyorsa da, esasında kullanımı tüm bireylerin yararına olacaktır."⁴³

Bizleri insan yapan duygu ve davranışları, kadına ve erkeğe mahsus diye, cinsel rol ayrımı yapmadan yaşamaya izin verdikçe, gerek kadın gerekse erkek olarak yarım insanlar yerine bütünlenmiş, tam insanlar olmaya yönelebileceğiz. Öğretilmiş rollerimizin dışında gerçek birer insan olarak daha doygun yaşamayı seçebileceğiz.

Kadınların Güç Kullanımı

Kadınlar genelde güçlerini aile sistemini, aile fertlerini ve çevrelerindeki güçlendirmek yolunda kullanırlar. Özellikle çocukları ve eşinin dış dünyada sağlıklı ve başarılı olması için kadın tüm potansiyelini ve gücünü seferber eder. Onların beslenmesi, onların gelişimi, onların başarısı, onların ruhsal durumu sürekli önceliklidir. Miller bu durumu, “başkalarını güçlendirmek için kendi gücünü kullanmak”⁴⁴ diye tanımlar. Bunları gerçekleştirebilmek aslında fazlasıyla güç gerektirir, ancak günümüze kadar hiç kimse bu tarz bir güce “güç” tanımı koymamıştır.

Miller’e göre, bu tür güç, farklı davranış tarzları ve farklı amaçlar güder. Gücünü bu şekilde kullanan kişi, her şeyi tümüyle kontrol edemeyeceğini bilir ve diğer kişilerin sürekli değişken güçleriyle başetme yollarını arayıp bulmak, anlamak durumundadır. Bu yönünü iyi zamanlama, bekleme, becerilerini yerinde kullanmakla gerçekleştirir ve kendini daha güçsüz hisseden kişinin olumluya doğru ilerlemesini, gelişmesini ve güçlenmesini sağlar.

Bu tür güce, Surrey “birlikte güçlenme (*power-with*)” adını verir. Bu terim, güç birliği ederek kendini güçlü hissetmek, hem başkasını, hem de kendini güçlendirmek, başkalarını güçlendirerek kendini güçlü hissetmek anlamını taşır. Bu, geleneksel güç anlayışı olan, bir başkası üzerine güç kullanarak kendini güçlü hissetme “*power-over*” kavramından epeyce farklıdır.⁴⁵

Başkalarını Güçlendirme: Kadınların Yaşamsal Rolü

Toplumun kadınlardan beklediği en önemli rollerden biri aile sistemini güçlendirme görevidir: eşini, özellikle eşini, çocuklarını ve aile sisteminin tüm diğer fertlerini sürekli sağlıklı, güçlü tutmak. Bir kadın bunu nasıl gerçekleştirir? Ailesini besleyerek, sağlıklı olmasını sağlayarak, yaşamını onların sağlığı, başarıları, mutluluğu, rahatı etrafında ve onlara göre şekillendirerek, sürekli yardım ve hizmet ederek, kendi isteklerinden ödünler vererek, kendine öncelik tanımayarak, fedakârlık ederek, destek olarak, ilgisini gösterecek, gerektiğinde şefkat gösterip dinleyerek, zamanını adayarak,

takdirini gösterip yüreklendirerek, teselli ederek... (Uzun süreli ilişkilerde kadınların yüreklendirmesi, takdiri artık eskisi kadar belirsiz değilse, bu durumun gerçek nedenlerini ve kadının bu konudaki tükenmişliğini göz önüne almak gerekir.) Kadınlar, yakın ilişkide bulundukları tüm kişileri, aile, eş, sevgili, çocuklar, patron, iş arkadaşları ve çevrelerini sürekli, belli veya belirsiz olarak güçlendirmeyi doğal olarak benimsemişlerdir. Bunları sorgusuzca ve yaptıklarının değerini bilmeden yaparlar. Üstelik, ne yazık ki yaptıklarını küçümseyerek, "Ben bir şey yapmıyorum ki!" diye diye gerçekleştirirler.

Bu tür bir güç kullanmak, başkalarını güçlü kılıp kendini güçlü hissetmeye yönelmek, öz gücünü seferber etmek demektir. Geleneksel annelik rolü bu tür bir gücün kullanımı üzerine kuruludur. Gerçekten de çocukları ve eşi sağlıklı, başarılı ve mutlu olan bir kadın, kendini çok daha başarılı ve güçlü hisseder. Aynı bağlamda, çocukları/eşi sağlıksız, başarısız olan kadınlar da bir şekilde kendilerini başarısız, güçsüz hissederler. Başkalarını güçlendirerek kendini güçlü hissetmek, sistemin akümülatörü olmaktır. Nasıl ki motorlar güçlerini aküden temin ederse, aile sistemleri de güçlerini kadınların bu akümülatör gücünden elde ederler.

Kadınlar, yaşam boyu sergiledikleri bu çok güçlü yönleriyle aile sistemlerinin olduğu kadar, iş ortamları, organizasyonlar ve sosyal çevrelerin işlemesine, değeri yadsınamaz katkılarda bulunurlar.

Bir sosyal erkek kulübünün eşleri için kurulmuş Hanımlar Kolu tarafından, konuşma yapmak üzere bir öğle yemeğine çağırılmıştım. Yemek süresince, Hanımlar Kolu Başkanı ve ekibi, o güne kadar gerçekleştirdikleri çalışmaların bir raporunu sundular davetlilere: hedef gösterilen yardım kampanyaları gerçekleştirilmiş, kermesler ve diğer eliş, göz nuru çalışmalardan önemli gelirler elde edilmişti. Bu gelirin nerelerde kullanılacağı hakkında bilgiler sunuldu davetlilere. Toplantının sonunda ise Kulüp Başkanı'nın çağrılacağı da anons edildi.

Bu arada ben de sunumu yaptım. Toplantının sonuna yaklaş-

mıştık. Kulüp Başkanı Bey geldi. Hanımlar Kolu Başkanı ayağa kalkıp, Kulüp Başkanı'nı tanıttı, kendilerine Hanımlar Kolu olarak bu toplantı fırsatını verdikleri için diğer kulüp üyelerine de Kulüp Başkanı'nın nezdinde teşekkür etti. Bu kulüp için çalışmanın bir ayrıcalık olduğundan söz etti. Aylık gelir ve çalışma raporunu sundu Başkan'a. Kulüp Başkanı pek memnundu, epeyce onurlandırılmıştı...

Kulüp Başkanı rapora çok kısa bir göz attı. Sonuçtaki gelir rakamları oldukça dolgundu. Bu gelirle kulübün neler yapmayı amaçladığından söz etti. Kulübün adını taşıyacak önemli bir yardımdı bu. "Bizim paramızla..." diyordu hep.

Tüm hanım davetlilere göz attım. Uslu, cici, itaatkâr okullu kızlar gibi sessizce dinliyorlardı Başkan'ı. Bu geliri elde etmek için aylarca çalışmış, el emeği, göz nuru dökmüşlerdi. Gümüş bir tepsi üstünde Kulübe ikram ediyorlardı emeklerini. Kulübün adını taşıyacak bir plaketle noktalanacaktı bu dönemki çalışmaları... Ya kendi emekleri, kendi çalışmaları, kendi isimleri nerede, nasıl gözükecekti? Bu emeğin taltifini, takdirini kim verecekti onlara? "Kadının adı yine yok"tu. Kulüp Başkanı, hanımlara teşekkür edip takdirini belirtmeye dahi fazlaca bir özen göstermemişti. Onlara yer vermek, üstelik bu sosyal Kulübün üyesi olmalarına izin vermek bile özel bir ayrıcalıktı sanki...

Davetliler adına eziklik hissettim... Kimse onların aylarca süren emeklerini öne çıkarmamış, değerince fark etmemiş, takdir etmemişti. Çalışmalarını, emeklerini kendileri de, Kulüp Başkanı da doğal, 'olması gereken' bir tarzda karşılamış, kimse fazlaca üstünde durmamıştı. En çok alkış ve onuru yine de Kulüp Başkanı almıştı sonuçta. Ortalıkta olan, en çok dikkat ve alkış toplayan, assolist yerine konulan oydu. Tüm Hanımlar Kolu'nun çalışmaları, emekleri, göz nurları sadece Kulübün adını taşıyacak plaketin zeminini oluşturmuştu. Kadınlar, her zamanki gibi kulübü öne çıkaran şeklin görünmez (ancak güçlendirici) zemini olmayı tercih etmişlerdi.

Kadınlardan, tüm çevrelerine yaşam boyu annelik yapmaları, yaşam boyu başkalarını güçlendirmeleri beklenir. İşte bu tür gü-

cün, güç tanımlarında yeri yoktur, çünkü eril dünya gücü bu şekilde tanımlanamamaktadır. Miller'e göre, dilimizde bu tür gücün tanımlarına ilişkin kelimeler bile bulunmamaktadır. Kadınların dünyası giderek daha sık ifade kazanmaya başladıkça, günlük dilimize yeni tanımların girmesi ve sistemde yeniden yapılanma kaçınılmazdır.

Miller'e göre dünya, kimsenin başkalarını sınırlamadığı, aksine geliştirdiği, güçlendirdiği, ve başkalarını güçlendirdiği sürece kendini güçlü hissettiği bir dünya olsaydı, kadınlar kendilerini çok daha rahat hissedecekti⁴⁶.

GÜCE YENİ TANIMLAR GETİRİLEBİLİR Mİ?

Güç, "bir değişim yaratabilme yetisidir". Yani herhangi bir şeyi veya durumu, A noktasından B noktasına hareket ettirebilmektir. Bu, bir kişinin duygu veya düşüncelerini harekete geçirmek de olabilir. Miller, bunu çok etkili bir tarz olarak tanımlar. Bu güç, aynı zamanda kişilerarası, ekonomik, sosyal veya politik alanlarda hareket yaratabilme yetisidir.⁴⁷

Bu tanım, geleneksel güç tanımından farklı olarak, bir başkasının veya başka şeyin üzerinde güç veya baskı kurmayı amaçlamaz. Baskı kullanmadan etkilemeye veya harekete geçirmeye odaklanır. Bu tür bir gücün temelde çok önemli bir potansiyeli olduğunu hepimiz biliriz: özellikle fikirleri, düşünceleri, veya sadece varoluşlarıyla kişileri ve kitleleri etkileyebilen, peşinden sürükleyen, bu meyanda da bunu hiçbir baskı veya iktidar kurmaya çalışmadan ortaya koyabilen nice düşünür, ozan ve yazarımız vardır. Sanat da, bu tür bir güç kullanımıdır. Bu tür güçlerin, belirli iktidarlar tarafından geleneksel güç yöntemleriyle baskı ve kaba kuvvet kullanarak sindirilmeye çalışılması – ve sonuçta da sindirilememesi! – aslında bu tür bir erkin ne denli etkili olduğunun yalın bir kanıtıdır.

Paylaşımçı güç anlayışı, "birlikte güçlenmeyi" yeğler. Bu, ilişki

içinde birlikte güçlü olmayı ve birbirini güçlendirmeyi içeren bir anlayıştır. İlişki içinde olduğu kimseyi güçlendiren, bunu gerçekleştiren kendi de güçlenen bir tarz, ilişkinin diğer kişisi veya kişileri tarafından da karşılıklı olarak güçlendirilen, dolayısıyla birlikte güçlü olunan bir erk anlayışı.

Buna "birlikte güçlenme", "beraber güçlenme" veya "güç birliği" de denilebilir⁴⁸.

"Oyun Teorisi"

Amerikalı matematikçi John Forbes Nash, kendisine Nobel kazandıran *Game Theory*'yi, 1944'te kaleme aldığı "The Theory of Games and Economic Behavior" (Oyun Teorisi ve Ekonomik Davranış) adlı yazısıyla ortaya attı. Nash rekabet ve yarış halinin mantıksal ve matematiksel formüllerini çıkardı. Daha sonra soğuk savaş ve nükleer silah yarışının başlaması bu teoriyi ilgi odağı yaptı. Nash'tan önceki kavrayışa göre, rakiplerden biri kazanıyorsa, öteki mantıki olarak kaybetmek zorundaydı. Oysa Nash, kendi geliştirdiği formülle rakiplerin her ikisinin de kazanabileceğini gösterdi. Nash'a göre, taraflardan birinin başarısı ötekinin performansı ile sınırlı kalmaya mahkûmdur ve bu sınırı aşmak imkânsızdır. Dolayısıyla rakibin kazanmasına da imkân tanımak gerekiyordu. Nash'ın bu teorisi ekonomistlerden, dünya ticaretinin stratejisini yapan uzmanlara ve askeri taktisyenlere kadar herkes tarafından kullanılmaktadır.

Surrey'e göre, geleneksel güç anlayışı, yani "başkası veya başka şey üzerine baskı kurma" veya "sadece kendisi için güç isteme" anlayışı genelde kadınların uygulamak istemediği veya uygularken zorlandığı bir güç tarzıdır. Kadının bu anlayışa göre davranması beklenildiğinde, kadın yine de karşı tarafın ihtiyaçlarına öncelik verip, karşı tarafın kendini güçlü hissetmesine yönelik davranır.

Şimdiye kadar, kadınların bu tür davranışlarına "pasif", "zayıf", "çekingan" veya "duygusal" tanımları konmuştur. Oysa, ilişki içinde bu tür davranışın karşılıklı güçlendirme ve güç birliği ile

ilgili olduğunu düşünürsek, bu davranışı geleneksel eril değer anlayışı bakış açısıyla bir zaaf olarak değil, bir güç, kuvvet kaynağı olarak da görebiliriz. Kadının genelde kendisi için benimsediği bu tarzı, ilişki içindeki her iki taraf da uyguladığında, iki taraf da daha güçlü, daha enerjik, daha gerçek hissedecek, ilişki ise boyutlanıp her ikisinin yararına gelişebilecektir.

Kadınların giderek iş alanlarına aktif olarak katılmalarıyla, bu nevi kadın tarzları işyerleri ve organizasyonlarda da etkisini göstermeye başlamıştır. Halen işyerlerindeki geleneksel dikey hiyerarşi ve sorgulanmaz otorite yönetimlerinin geçerliliği kadar verimi de gitgide sorgulanmaya, farklılaşmaya ve ciddi değişimlere uğramaya başlamıştır. Çağdaş yönetim tarzı, ekip çalışmasını yeğlemekte, pozisyonu ne olursa olsun grubun her üyesinin katkısı eşdeğer önem taşımaktadır. Herkesin gücünün ortak enerji ve güce dönüştürüldüğü, sonuç ve başarının tek kişiye (lidere, otoriteye) değil de, gerçekte olduğu gibi ortak olarak tüm katkıda bulunanlara, yani ekibe atfedildiği yönetim tarzının benimsenmesi günümüzün çağdaş yönetim tarzlarındanır. “Güç birlikten doğar” ilkesini kanıtlayan bu tarz, şirket ve organizasyonlarda çalışanların motivasyonunu artırdığı gibi şirketin verimliliğine de önemli katkılarda bulunur.⁴⁹

Kızgınlık ve Güç

Kızgınlık ve öfkenin, çoğu iktidardaki kesim tarafından güç ve baskı aracı olarak kullanılması, bu duyguların dışavurumu ve kullanımını tek örnek üzerine odaklar. Güç ve baskı kullanımında, insan ilişkisi önemli değildir. Birincil ivme, güç kurma ve gücünü ispatlama kaygısıdır, dolayısıyla, iktidarına tehdit oluşturan ilişkiler geliştiremez.”⁵⁰

Miller’e göre, toplum insanlararası ilişkiler içinde geliştiğimizi yeterince takdir etmemekte, ilişki ihtiyacını ise kadınlara ait, kadınlara gerekli bir bela olarak algılamaktadır.⁵¹

İnsan ilişkileri, iktidarlara tehdit eden potansiyel güç odaklarıdır. Empati, karşılıklı duyarlılık, birbirini koruma ve güçlendirme-

ye yönelik ilişkiler, insan yaşamı ve gelişmesi için hayatidir, ancak iktidar içeren sistemlere uygun düşmez. Bu tür bir sistemde, hataları düzeltmeye ve değişim getirmeye yönelik potansiyeli olan kızgınlık enerjisi iktidarlar için bir tehdit unsurudur. Düzendeki değişikliği zorlayacağı için mutlaka yok sayılır, veya bastırılması, şekil değiştirmesi beklenir.

Bu geleneksel düşünce sistemini sorgulayarak kızgınlığa, ilişkinin değerli bir boyutu olarak bakmak önemlidir. Zira kızgınlık ilişkiye değişim, hareket ve devinim getirdiği gibi, yapıcı olarak kullanıldığında ilişkilerin perçinleşmesine ve gelişmesine yardımcı olur.

Kızgınlığın saldırganlıktan ayırt edilip, bu anlamda tanımlanması önemli öfke birikimlerini yok edebilir. Kızgınlığı oluşturan duygu ve deneyimlerin bastırılması, şekil değiştirmesi veya bedene atılması yerine, yapıcı bir dille ifadesine yol açar. Kızgınlıktan kaçmak yerine, birçok kişinin ilişkisine daha rahatlıkla sahip çıkmasına, özellikle olumsuz deneyimlerini daha kolayca dile getirebilmesine yardımcı olur.

Her ne kadar tezat gibi görülse de, insan ilişkilerini önemseyen ve bu nedenle kızgınlığın saygılı ifadesini bu ilişkileri daha verimli hale dönüştürmekte kullanılan farklı bir bakış açısı, hepimizin ruhsal sağlığına yardımcı olabilir. Toplumda kızgınlığın sadece saldırgan davranış ve tavırlarla ifadesinin değişimini sağlayabilir. Böylelikle, belki de dünyamızın daha yaşanır ve daha güvenli bir çevre olmasına doğru, yolu açabiliriz.

İlişkilerde Kızgınlık ve Çatışmalar

İlişkileri değişmez sanmak birincil yanılgılarımızdandır. Değişmeyen, gelişmeyen, durağan ilişkiler sıkıntıyla yaşanır. Yaşam boyu sürekli değişmemize rağmen, ilişkimizi aynı durağanlıkta, yerinde sayan, değişmez düzende tutmak, ilişkiyi hareketsizliğe, kireçlenmiş ve acı veren tekrarlara sürükler. Bunun en tipik örneğine, çocukluk döneminden ergenliğe geçen, sonradan da genç yetiştikine dönüşen bireylerin aileleriyle olan ilişkilerinde rastlarız. Çocuk büyüdüğü, ergene, hatta genç yetiştikine dönüştüğü halde, ailesinin ona hâlâ çocukmuş gibi davranması pek çok çatışmanın kaynağı olur. Çocuğun büyüdüğünü ve farklılaştığını gözden kaçırmak, aile içindeki ilişki tarzının tekdüze, değişmez tutulduğunu gösterir. Oysa, **çocuğun büyümesi ve değişmesiyle birlikte, aile içi ilişkilerin de farklılaşması, yenilenmesi gerekir.** Böyle bir evrede, ilişkiyi eski düzeninde, bildik davranışlarda tutmayı istemek, farklılaştırmamak, kavgalar ve onarılmaz kırgınlıklardan başka geriye bir şey bırakmaz ne yazık ki!

İlişkiler canlı varlıklar misalidir. Tüm ilişkiler hayat boyunca yaşadıklarımız ve duygularımızla birlikte hareket eder, değişir veya gelişirler. Bedenimiz gibi, ruhumuz ve zihnimiz de gelişmeye, değişmeye yönelik enerjiyle yüklü olduğu için, bu değişimler doğal olarak ilişkilerimize de yansır.

Sağlıklı ilişkiler, ilişkiyi oluşturan kişilerle birlikte gelişmeye açık olan ilişkilerdir. **Gelişime yönelik ilişkiler, hareket, sorgulama ve yenilenme içerir.** İyi kullanılmış kızgınlık enerjisi, ilişki içindeki sağlıklı olmayan ve iyi gitmeyen boyutları sorgulamayı, yeniden yapılanmayı, kireçlenmiş alışkanlıklardan vazgeçebilmeyi sağlar.

Böylelikle de ilişkiye ve ilişkiyi oluşturan bireylere olumlu ivme getirir.

Kızgınlık enerjisinin sağlıklı ve yapıcı kullanımı, ilişkilerin hareketliliğine ve yenilenmesine çok önemli ivmeler katar.

Yıkıcı Kızgınlığın Kullanıldığı İlişkiler

Bu tür ilişkilerde, kişiler kızgınlıklarını sürekli dışavurur, her şeye söylenir, kızar, kavga edip dururlar. Her şey, her olay kavga için bir bahanedir.

Bu tarz, düzeni korumanın kıvılcımlı bir tarzıdır. Bu şekilde davranarak, kızgınlığın yarattığı gerginlik, olumsuz enerji bir miktar boşalsa da, tekrarlayan kavgalar nedeniyle yeniden yüklenilmektedir. Aslında, temelde neye kızıldığı açıklanmadığı, gerçek duygu ve düşünceler konuşulmadığı için, ilişkideki kişiler gerçekte birbirlerini duymamakta, yanlış yorumlamaktadır. Oldukça acı veren, tüketici bir ilişki tarzıdır bu.

İlişkiyi oluşturanların yaşadıkları, duygu ve düşünceleri, deneyimleri karşı tarafça duyulmadığında, kolaylıkla yanlış anlaşmalar, kırgınlıklar ve bundan doğan kaçınılmaz kızgınlıklar oluşur. Anlaşılmamak, duyulmamak, fark edilmemek, haksızlık, suçlanma çoğumuzda kırgınlık ve öfke yaratır.

Kızgınlıkta “Solo” Dans:

Kızgınlığın Açıklanmadığı İlişkiler

Bu tür ilişkilerde, kişi ne hissettiğini, kime neden kızdığını pek açıklamaz. Kızgınlık enerjisi, bir şekilde, kızılmakta olan kişilerin dışında harcanır: kızgınlığını başkalarına anlatarak rahatlamak; ilgili kişinin dışındakilere şikâyet; kızgınlığını yemek yiyerek, alışveriş ederek, bir faaliyetle, sporla gidermeye çalışmak; öfkesini başkalarından çıkarmak veya içine atarak, kendine zarar vermek, gibi... Kızgınlığa sebep olan karşı tarafın ya durumdan haberi yoktur veya kızılmakta olanın beden dilinden bir şeyler sezinlemektedir.

Bu anlayışa göre, önemli olan, ne olursa olsun, düzeni korumak, kötü de yaşansa düzenin bozulmamasını, değişmemesini



sağlamaktır. Bu tür ilişkilerde, birbirine teğet geçilir, suya sabuna pek dokunulmaz, ilişilmez, "miş gibi" yapılır, yaşanıp gidilir işte... Ölü evlilikler, mesafeli birliktelikler, düzeni bozmama adına kişilerin ilişki içinde benliklerini yaşatmadığı, kırgınlıklarını dillendirmediği, teğet birlikteliklerdir. Kırgınlıkların dile gelemediği birlikteliklerde, bireylerin bir yanı sönmüştür.

Meydan Savaşları Yerine Ufak Tartışmalar!

Çoğunlukla, ilişki içinde yaşadığımız acı veren durumları, ilişkiyi o anda bozmamak, düzeni sarsmamak için dillendirmez, sineye çekeriz. "Şimdi sırası değil! Vakit gelince söylerim..." gibi ertelemelerle, bizi üzen, tedirgin eden davranış veya sözleri yaşama'mış' gibi yaparız. Oysa, içimizde bir yerler acımış, birkaç tel kopmuştur bile. Zamanla bir miktar uzaklık hissetmeye bile başlamışızdır. Ancak, "şimdi söylersem her şey bozulacak!" tarzı gerekçelerle, duygularımızı da erteleriz. Kırgınlık duygusunun alt yapısını oluşturan acı veren duygular ertelendikçe, olumlu duygulardan şefkat, yakınlık, sevgi de ertelenmiş olur. Mesafe büyümeye, iç huzursuluğumuz da artmaya başlar.

Bu tür kırgınlık birikimleri bir kıvılcım sonucu patlamalara dö-

nüşür. Bardağı taşıran son damla gelir veya biz çok fazla duygu stok etmiş olduğumuz için, bir bahane buluruz. Sanki bir şeylerin ters gitmesini bekliyoruzdur. İçimizdeki gerginlik o denli yoğunlaşmıştır ki, boşalabilmek için herhangi bir söz veya olayın ters gitmesini âdeta tetikte bekleriz. Ve ilk fırsatta, büyük bir patlamayla tüm öfkemizi döker, bağırıp çağırır, etrafı kırar geçeriz. Bu gibi durumlarda, kızgınlık yaratan olayın ötesinde, geçmiş olaylar da ortaya saçılır, eski hesaplar karıştırılır. Geçmiş kızgınlıklardan bilu-mum örneklerle gerginlik iyice artar. Ve büyük bir meydan savaşı yaşanır.

Meydan savaşları içimizde biriken gerginliği bir süre için dağıtır. Buna karşılık, sarfedilen sözlerin kırıcılığı kadar, meydan savaşının çirkinliği, yaşanan sözel ve/ya fiziksel şiddet, bedenimiz kadar ruhumuzu da dağlar. Taze gerginlikler yükler. Çoğunlukla sarfetmiş olduğumuz sözlerden pişmanlık duyar, o sözleri nasıl geri alacağımızı bilemeyiz. Öfke patlaması geçtiğinde, sergilemiş olduğumuz sözel veya fiziksel şiddet bizi utandırabilir, bunu nasıl telafi edeceğimizi kestiremeyiz.

Kızgınlık biriktirmek, meydan savaşlarına gebedir. Yaşanan büyük öfke patlamaları, her iki tarafı da öylesine yaralar ki, sarfedilmiş bazı söz veya davranışların ruhumuzda yarattığı çatlakları tamir etmek çoğu kez imkânsız olur.

Meydan savaşlarına girmemek için, olumsuzluk yaratan olayları sıcağı sıcağına halletmek yeğdir. Rahatsız eden, canımızı sıkan bir söz veya davranışı, anında duyuramıyorsak da, hiç de geç kalmış sayılmayız. Bir süre sonra, hatta ertesi gün, veya o hafta içinde konuyu gündeme getirip, duygularımızı açıklayabiliriz. "Geçen gün, arkadaşlarımla yanında beni eleştirmene çok kırlıdım. Kendimi küçük düşmüş hissettim," veya "TV seyredirken sürekli bir şeyler talep etmene çok içerliyorum," gibi. Bu gibi duyuruların, konu henüz diri-yken yapılması, yani bir haftayı geçmemesi çok önemlidir. Aksi halde unutulmaya veya farklı algılanmaya ve savunmaya neden olup, gereksiz tartışmalara yol açar.

Kızgınlığın bu gibi günlük duyuruları, başta düzeni bozacak,

sürekli gerginlik yaşatacak gibi görünse de, gerçekte öyle olmaz. Karşı taraf tartışmaya geçse veya kendini savunsa da, bizi rahatsız eden söz veya davranışları belirlemek ve bunların tekrarını engellemek için ifade etmek, ilişkiye verilen önemi gösterir. Bunu, ilişkinin niteliğine ve devamlılığına gösterdiğimiz özen olarak görmek önemlidir.

Kızgınlığını Dile Getirmenin Bir Şekli

Çatışmaların alevlenmesini, körüklenmesini diliyorsak, buna en elverişli dil “sen...” diye başlayan “sen-dili”dir... “Sen zaten hep böylesin”, “sen beni hiç anlamazsın”, “sen zaten...” gibi genelle-yen, fazla açıklayıcı olmayan, suçlayıcı tanımlar, temelde karşı ta-rafın kişiliğine sözel birer saldırıdır. Bu da, kendini savunmak için aynı tarz suçlamaların gelmesine neden olur. Böylelikle istenme-yen, sonradan pişman olunabilecek sözler sarfedilir ve olay ciddi çatışmalara dönüşür.

Kızgınlığın yapıcı bir şekilde dile getirilmesinin bir yolu “ben dili”yle konuşmaktır.⁵² Ben-dili, karşı tarafı suçlamadan, sadece kendimizi açıkladığımız, olaydan ne şekilde etkilendiğimizi dile getirdiğimiz bir ifade tarzıdır.

“Bu kadar geç kaldığında (*davranışın tanımı*) çok merak ediyorum (*duygu*); hiçbir şeyle uğraşamıyorum (*belirgin etki*), üstelik de uykum kaçıyor (*belirgin etki*)” sözleri, kendini anlatmak, yaşadıklar-ını ve duygularını açıklamak olur. Bu bir “ben-dili” ifadesidir.

Ben-dili, üç önemli öğeden oluşur:

- 1) Bizi olumsuz olarak etkileyen **davranışın tanımı**;
- 2) Bu davranışın üzerimizdeki olumsuz **etkisi**;
- 3) Bu olaydan kaynaklanan **duygularımız**.

Bu üç öğeyi içeren bir açıklama, olumsuz olay karşısında neler yaşadığımızı açıkladığı için, duyulma olasılığımız yükselir. Ayrıca, karşı tarafı suçlayıcı nitelemeler içermediğinden, ilgili kişinin sa-vunmaya geçme olasılığı azalır. Çünkü, sen-dili içeren sözel saldı-rı, mutlaka benzer bir karşıt saldırıyı kışkırtır. Sen-dili, kızgınlığın

iki taraflı alevlenmesine yarayan oldukça etkili bir körüktür. Tabii ki, ben-dili içeren ifadenin hiç karşıt saldırı getirmeyeceğini düşünmek mümkün değildir. Ancak, suçlayıcı olmayan ben-dili'yle konuşarak duygularını, düşüncelerini sürekli duyurmak, uzun sürede etkisini gösterir. Kızgınlıkların ben-diliyle açıklanması daha kalıcıdır ve oldukça da etkileyicidir.⁵³

Ben-diliyle konuşmayı, bencillik diye düşünmek bir yanılgıdır. Sürekli 'ben' kelimesinin gündeme gelmesi, kimimizi rahatsız edebilir. Kendimizi 'ben-merkezci' zanneder ve bundan tedirgin olabiliriz. Ancak, bizi rahatsız eden söz ve davranışların **üzerimizdeki etkisini** açıklamak, kesinlikle 'bencillik' veya 'ben-merkezcilik' değildir. İlişkinin kötüye gitmesini engellemeyi amaçlayan, hem kendine, hem de karşı tarafa saygılı bir sözel açıklamadır sadece.

Belirgin Etki'yi Belirtmenin Önemi

Pek çok kızgınlığımızın altında yatan şey, sözü geçen davranış veya olayın üzerimizdeki belirgin etkisidir. **Belirgin etki, bizi kızdıran davranışın bize mal olan zaman, enerji veya para değeridir.** Yani, kızdıran davranış bir şekilde bizim zamanımıza, enerjimize veya paramıza mal olmaktadır. Örneğin: bir iş peşindeyken, bizden bir şeyler istenmesi dikkatimizi dağıtmakta (belirgin etki), istenileni vermek için zaman kaybettirmektedir (belirgin etki). Oysa, biz bu zaman ve enerjimizi farklı bir şekilde kullanmayı dilemekteyizdir. Böyle bir durumda, çoğunlukla duygumuz kızgınlık, tepkimiz ise söylenmek, surat asmak, bizden bir şeyler isteyen kişiye küsmek olabilir. Hatta onu "düşüncesizlikle" suçlayabiliriz. Oysa, davranışının bize neye mal olduğunu duyurmak, kişinin kendine olduğu kadar, karşısındakine duyduğu saygının bir göstergesidir.

"Ben iş yaparken, bir şeyler talep etmen (*davranışın tanımı*) dikkatimi dağıtıyor (*belirgin etki*). Böyle giderse işimi bitiremeyeceğimden (*belirgin etki*) korkuyorum (*duygu*)."

Ben-diliyle kendimizi açıklamaya başladığımızda, bunu 'sihirli formül' gibi algılayıp, ilk söyleyişte kesin etkili olmasını bekleriz.

Oysa, ben-dili ender olarak tek cümlede etkili olabilir. Örneğin, bu tür bir ben-mesajına cevap şöyle olabilir:

"Aman sen de! Sanki bir tek senin için önemli! Ne kadar bencilsin!"

Böyle bir yanıt, insanın tepesini attıran bir yanıttır. Tüm iyi niyetle başlatılan ben-dili gayretlerini suya düşürür ve bize kesin başarısızlık duygusu yaşatır. "Hayır, ne yapsak olmuyor, hiçbir şey değişmiyor" duygusu... ve eski alışkanlıklara hemen geri döner:

"Asıl bencil olan sensin! Sen zaten hep kendini düşünürsün!" türünden bir sen-diliyle veryansın ederiz. Ve gerisingeriye kaymış olmanın acı duygusunu yaşarız...

Oysa, kendimizi bu tür 'olta'lara kaptırmadan, kendi çizgimizde devam etmek de mümkündür:

["Ben iş yaparken, sürekli bir şeyler talep etmen (*davranışın tanımı*) dikkatimi dağıtıyor (*belirgin etki*). Böyle giderse işimi bitiremeyeceğimden (*belirgin etki*) korkuyorum (*duygu*). "

"Aman sen de! Sanki bir tek senin için önemli! Ne kadar bencilsin!"]

"Beni bu şekilde suçlamandan (*davranışın tanımı*) hiç hoşlanmadım (*duygu*). İşimi bitirmek istiyorum ve bu müdahalelerden (*davranışın tanımı*) yoruluyor (*belirgin etki*) ve sinirleniyorum (*duygu*). "

Çocukların pek sıkça ve bilinçsizce kullandığı 'tekrar ve tekrar' yönteminin aslında son derece etkili bir yaptırım gücü vardır. "Bozuk plak" terimiyle tanımlanan bu yöntem bilinçli bir şekilde kullanıldığında, kişinin kendini duyurmasına çok yardımcı olur.

Burada unutulmaması gereken en önemli nokta, olumlu bile olsa, düzenimize getirdiğimiz her tür değişikliğin yakın çevremizce reddedileceği ve bizi geri döndürmek için her şeyin deneneceğidir. Mutlaka kötü niyetli ve bilinçli olması gerekmeyen bu tür dirençler, değişimlerin kaçınılmaz yoldaşlarıdır. Önemli olan, bu tür dirençlerle kaçınılmaz olarak karşılaşacağımızı bilmek, ancak inandığımız yolda devam etmekte azimli olmaktır.

Duyulmayan, Yanıtlanmayan Kızgınlıklar

Kızgınlık ifadesine izin vermeyen ilişkilerde derin bir duyulmamışlık, engellenmişlik duygusu yaşanır. Yakın ilişkilerde gelişen doğal kızgınlıklar kabul edilmeyip, duyulmayınca, kızgınlık yaşayan kişi güçlü bir engellenmişlik duygusuyla karşı karşıya kalır. Engellenmişlik duygusu hızla kızgınlığa dönüşen bir duygudur. Bir yere ulaşmak, bir şey yapmak üzere iken yaşanan engellenmişlik gibi duygular, anında kızgınlığa dönüşür. Dolayısıyla, kızgınlığın duyulmaması, sonuçta daha da çok kızgınlık üretir. İnsan kendini patlayacakmış gibi hisseder (ve çoğu zaman da öfke patlaması yaşanır). Bunlar son derece tüketici, yılgınlık yaratan duygulardır.

Kızgınlık bizi çok duyarlı kılar. Kızgın insan temelde acı çekmektedir. Haklı veya haksız, kızgınlığının kendisi için önemli bir nedeni, geçerli bir sebebi vardır. Bunu duymamak, duymazdan gelmek ya da önemsememek, kızgınlığın kişinin içine göçmesine neden olur. İçe göçen kızgınlıksa, insanı son derece depresif hissettirir. Kişi tüm enerjisini bu duyguyla başedebilmek için kullanır. Zihninde olayı tekrar ve tekrar yaşatır; vermemiş olduğu veya verebileceği cevapları kurgular; olayları sürekli hatırlayarak daha çok kızar. Sonuçta yorgun, sinirli ve tükenmiştir. İlişkiye yansıyan bu gerginlik kişide bedensel, zihinsel ve ruhsal çöküntü de yaratır.

Günümüzün hızlı ve niteliksiz yaşam koşulları, insanlararası iletişime verilen yeri ve önemi gitgide azaltan bir tempoda devam etmekte... Televizyon, ev bilgisayarı ve diğer sosyal faaliyetler sayesinde aile içindeki iletişim giderek yok denecek düzeye inmekte, kişiler ev içinde dahi, kendilerini daha yalnız ve duyulmamış hissetmektedirler... Bu sözde çağdaşlaşma sürecinde yaşanan duyguların, acıların, öfkelerin sağlıklı bir şekilde giderilmesi, ancak ve ancak kişilerarası sağlıklı iletişim sayesinde mümkündür.

Kızgınlığı Duymayı Öğrenmek

Kızgınlığımızı ifade etmeyi öğrenmek kadar, karşı tarafın da kızgınlığını duyabilmek, duymaya açık olmak son derece önemlidir. Kızgın insan, temelde yaralanmış insandır. Yaralanmış insan son derece duyarlı (ve saldırgan) olur.

Genelde karşımızdaki insan kızgınlığını dile getirdiğinde, anında savunmaya geçer, söylediklerini duymak istemeyiz. Şikâyetinden onu sorumlu tutar veya geçmişteki benzer durumlarda onun yaptıklarını gündeme getiririz. Bu tür savunucu bir tutum, sadece kavgayı körükler. Kızgınlık duyan taraf, kendini duyulmamış, anlaşılmamış hissettiğinden, daha da çok sinirlenir. Sonuç, çoğunlukla her iki tarafın birbirini suçladığı bir çatışmadır.

Oysa, kendi yaşadığımız kızgınlığı ifade etme sorumluluğu kadar, bizim için önemli olan kişilerin öfke ve kızgınlık nedenlerini duymaya açık olmak da hayatidir.

Kızgınlığı duymaya açık olmak hiç de kolay değildir. Hele olayın içinde bizim de payımız varsa, soğukkanlı bir şekilde karşı tarafın suçlamalarını, neden olduğumuz acı veya üzüntüyü dinlemek kolay bir iş değildir doğrusu. Bunu yapabilmek, anlayış, kişisel çaba ve eğitim gerektirir. Karşı taraf kızdığında, kızgınlığını dinleyebilmek, hemen savunmaya veya karşı saldırıya geçmemek için, kendimizi, 'dinleyici' sıfatıyla olayın dışına çıkarabilmemiz önemlidir. 'Dinleyici' olmaya karar vermek, bizi biraz da olsa olayın içinde kaybolmaktan kurtarır.

Ancak hem kendi kızgınlığımızı ifade eder, hem de karşı tarafın doğal kızgınlığına izin ve kulak verebilirsek, ilişkilerimiz çok daha nitelikli ve daha doyurucu boyutlara ulaşabilir. Hem ifade edilen, hem de duyulan kızgınlıklar, ilişkideki bireyleri güçlendirir, kendilerini birbirlerine çok daha yakın hissetmelerini sağlar. Böylelikle sorunlarla çok daha kolay başedilir.

Kızgınlığı, ilişki içinde yapıcı bir enerji kaynağına çevirebilmek için, ifade edilmesine izin vermek ve karşı tarafın da kızgınlığının gerçek nedenlerini duyabilmek çok önemlidir. Kızgınlık ifadesi, karşı tarafın da kendi açısından önemli ve zor duygular yaşadığı-

nı, bunlarla baş etmeye çalıştığını göstermektedir. İlişki içindeki bazı söz veya durumlardan canının yandığının sinyalıdır. Bunları etkili bir şekilde ifade edebilmek zaten kolay değildir. Bu konuda öğrenilmesi ve geliştirilmesi gereken birçok yeni ve yapıcı davranış, dil söz konusudur. Ancak, kızgınlığı iyi ifade etmek kadar, iyi duymayı bilmek de, önemli ilişkilerimize açıklık, yakınlık ve güç getirir. İlişki, güç oyunlarından sıyrılıp, bireylerin birbirini duymaya, anlamaya çalıştığı, böylelikle de birbirlerini güçlendirdiği boyutlara ulaşır. Kendini ifade eden ve karşı tarafı da duymaya açık çatışmalar ilişkileri canlı tuttuğu kadar, bireyleri de birbirine yakın hissettirir, sorunlar azalır.

Kızgın bir insanı duymanın en etkili yolu, onun ne denli kızgın olduğunu suçlayıcı olmadan kabul etmektir. “Bu olay seni çok kızdırdı, anlıyorum,” veya “Gerçekten çok kızgın olmalısın,” türünden, kızgınlığı duyduğunu belirten bir yanıt, kızgın kişiye, bir nebze de olsa, duyulmuşluğun gevşetici rahatlığını yaşatır. Kızgınlık nedenlerini dinlerken, empati kurarak (yani kendini onun yerine koyarak), yaşanabilecek duyguları dile getirmek, duyulmuşluk hissine yardımcı olur: “Bu sözlere çok kırılmış olmalısın,” veya “Kendini dışlanmış hissettin,” gibi empati ifade eden sözler, kızgınlığın duyulmasına yardımcı olur.

Kendi duygularının sorumluluğunu alarak ifade edilen ve empati kurarak duyulan kızgınlıklar, ilişki içindeki kişileri birbirinden uzaklaştıracığına, aksine, daha da yakınlaştırır. Çünkü amaç, kimin daha güçlü olduğunu kanıtlamaya yarayan bir güç kavgası değil, iletişimdir. Birbirini anlamak ve duymaya açık olmaktır. Amaç, kavga etmek veya salt kızgınlığını boşaltmak değil, ilişkinin iyi gitmeyen yönlerini anlamak ve düzeltebilmek için, kızgınlık enerjisini ilişkideki bireylerin lehine kullanmaktır.

Çatışmalar

Günlük yaşamda ve özellikle yakın ilişkilerde çatışma yaşamamak imkânsızdır. Aynı mekânları paylaşmanın oluşturduğu sürtüşmeler, insanlarla ilişkinin doğal sonuçlarıdır. Çatışmalar, günlük ya-



şamda her zaman olası ve doğal iletişimlerdir. Önemli olan, çatışmaları yıkıcılıktan çıkarıp, ilişkiyi geliştiren boyutta kullanabilmektir.

Çatışmaları yıkıcı boyutlara getiren, ilişkideki güç kavgalarıdır. Kimin daha güçlü olduğunun ispatı kaçınılmaz olarak çatışmaya yansır. Kızgınlığı, bir ifade yolu olarak değil de, bir güç ve baskı kurma aracı olarak kullandığımızda, çatışma, güç kavgasına dönüşür. Kızgınlığını, bağırarak, korkutarak, suçlayarak, tehdit ederek kullanmak, bir başkası üzerinde güç kurmaya çalışmak demektir. Çatışma kaçınılmaz olarak kavgaya dönüşür. Veya, öfke karşı tarafı sindirir, ancak daha sonra aktif veya pasif direnç yaşanır.

Çatışmanın güç kavgasına dönüşmesinde, birincil kaygı gücünü ispat ihtiyacıdır. Oysa, yakın ilişki bir güç ispatlama yeri değildir. Yakın ilişki, bireylerin birlikte yaptıkları şeylerden mutlu olmaları, keyif almaları, ihtiyaç, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları içindir. Kimin güçlü, kimin güçsüz olduğu söz konusu bile olmamalıdır. Dış dünyada olduğu gibi, aile içinde ve yakın ilişkilerde bile, erkeğin mutlak güç ve otorite olması koşulu, bize ataerkil tarihimizin sorun yaratan bir mirasıdır. Yakın ilişki, zaman zaman birinin, zaman zaman da diğerinin güçlü ve güçsüz olabileceği, korunaklı bir ortam olmalıdır.

Yakın ilişkiler içinde yaşanan çatışmalar ikiye ayrılır:⁵⁴

- 1) Gereksinim çatışmaları: Her iki tarafın da önemli bir gereksinimi var;
- 2) Değer çatışmaları: Olaya bakış açısından iki tarafın değerleri farklı.

Gereksinim Çatışmaları

Günlük yaşamda en sık rastlanan çatışmalar, ihtiyaçların çatıştığı durumlar, yani gereksinim çatışmalarıdır. Bir taraf bir şey yapmak isterken, bir şekilde diğer tarafa engel olmaktadır. Örneğin, oturma odasında yüksek sesle müzik veya TV dinlemek isteyen eşlerden biri, arkadaşıyla sohbet etmek veya sakince gazetesini okumak isteyen diğerine engel olur. Çoğunlukla ya biri TV'den vazgeçecek, veya diğeri sohbet edemeyecek ya da gazetesini sakince okuyamayacaktır. Çoğunlukla bir taraf, hep ağır basan taraf olur ve diğeri kendini sürekli ödün vermiş hissederek içerler. Zamanla içermesi birikir ve kızgınlığa dönüşür. İçinden karşı tarafı düşüncesizlik, bencillikle suçlar, ancak kızgınlık ifadesi ve çatışma, başka konular nedeniyle ortaya dökülür.

Bu gibi çatışma durumlarında, kızdığımız davranışın üzerimizdeki belirgin etkisini duyurmak çok önemlidir. Kızdıran, ya zamanımıza, ya paramıza, ya enerjimize mal oluyordur veya yapmak istediğimiz bir şeyi engelliyordur ve kızgınlığımız bu olumsuz etki nedeniyledir. Aslında belirgin olan etkiler, çoğumuz için belirsizdir. Etkiyi belirginleştirerek açıklamak, kızdığımız davranışın bize neye mal olduğunu ifade etmektir: gereksinimin karşılanmaması, ne şekilde engellendiğimiz, bunun bizim için ne anlama geldiği gibi. Pek çok kişi, hangi ihtiyacının karşılanmadığını belirgin olarak bilmediği gibi, neye kızdığını da açıklayamaz.

Gereksinim kavgalarının çoğu, zaman, enerji ve para ihtiyaçlarından doğar. Kendine ayırdığı zamanın elinden gitmesi, veya iş sırasında yeni taleplerin gelmesi, bir şeye zaman ayırmışken engellenmek, istenilmeyen bir bedeli ödemek zorunda kalmak, zamanını istediği gibi kullanamamak, kızgınlığa yol açan belirgin et-

kilerdir. Aynı şekilde, enerji ve dikkatini bir işe vermişken bölünmek, yeni taleplerin gelmesi veya taleplerin ardı arkasının kesilmemesi, önemli kızgınlık nedenleri, yani davranışın belirgin etkileridir.

Kadınlar, özellikle zaman ve enerjilerinin hiç tükenmez olduğunu sanırlar. Zaman kolaylıkla harcanır ve tüketilen enerji, bir süre sonra adı konulamayan, nedeni belirgin olmayan kızgınlık duygusuna dönüşür.

Gereksinim çatışmaları oluştuğunda, engellenmiş gereksinimlerini saptamak ve onlara sahip çıkabilmek için, onları ifade etmek hayati önem taşır. Özellikle bu engellenmişliğin oluşturduğu **belirgin etkiyi dile getirmek çok önemlidir**. "İşimi yaparken araya girmen dikkatimi dağıtıyor," ifadesinde, "dikkatin dağılması" belirgin etkinin açıklaması olur.

Değer Çatışmaları

Değer çatışmalarıysa, olaylara bakış açısındaki farklı değer yargılarından çıkar. Örneğin, ailelerde en sık tartışılan değerlerden biri, çocukların terbiyesi konusunda odaklaşır. Karı-kocadan biri çocuğu daha serbest yetiştirmek isterken, diğeri sıkı disiplin kurallarını yeğler. Tartışma çocuklar konusuyla başlayıp, sen-ben kavgasına dönüşür. Bu kavgadan da en çok çocuklar zarar görür.

Yakın ilişkilerde değerlerin az da olsa örtüşebilmesi önemlidir. Hayata bakış açısı kadar, ortak yaşamı oluşturmaktaki değer yargılarının örtüşmesi, pek çok tartışma ve gerginliği ortadan kaldırır. Ancak, yine de değerlerin ortak olması ille de şart değildir. Diri ve sağlıklı bir iletişim sayesinde, bireyler birbirlerinin değerlerini etkileyebilir, ortak paydalarını keşfedebilirler.

Kontrol mü, Yoksa Etki mi?

Kızgınlığı bir kontrol ve baskı aracı olarak kullanmak, ilişkinin giderek güç kavgasına dönüşmesine yol açar. Kızgınlığın gücüyle kurulan baskı ve kontrol ise karşı tarafta direnç ve tepki uyandırır. İlişki iletişim olmaktan çıkar ve kimin daha güçlü olduğunu ispat-

lama yarışına dönüşür. Birinin baskın ve diğerinin edilgin olduğu güç kavgaları son derece yıpratıcıdır. Çünkü zaman zaman bu roller yer değiştirir, edilgen olan baskın hale gelir, baskın olansa edilgen davranır.

Baskın olan, sürekli güç ve kontrol kullanarak karşı tarafı tehdirgin eder. Cellat/kurban ilişkisi misali sürekli onunla uğraşır, üzer, ağlatır. Kurban rolünde olan ise, hep üzülen, cefa çeken taraftır. Oysa, zaman zaman roller değişir: kurban cellat oluverir, baskın görüneni suçlar, küçük düşürür, gıcığına giden davranışlar yapar. Cellat bu kez kurban oluvermiştir. Bu senaryoların devamlılığını sağlayan iletişim sözcükleri ise: "Evet, ama..." yanıtlarıdır. "Evet, ama..." bir güç kavgası yanıtıdır. Yani, "Sen ne kadar haklı olursan ol, ben yine de karşıt bir sav bulurum," dercesine, karşı tarafın dediğini onaylar'mış' gibi yapıp, aslında onaylamamak!

"Evet ama..." cevapları, bir şey anlatmaya çalışan insanı çileden çıkarabilir. Sonuçta dayanamayıp öfkelenen kişi, kışırdöngünün tuzağına düşmüştür. "Bak gördün mü, senle zaten bir şey konuşmak mümkün değil," savı hazırdır. Birbirini açık ve dolaylı kontrol eden, kavgaya kışkırtan, son derece yıpratıcı bir ilişki türüdür bu. İlişki içindekiler kadar, yakın çevre de bu senaryolardan nasibini alır.

Kontrol edenler, isteklerini yaptırmak için kaba güç, kuvvet, yüksek sesle bağırma, tehdit, ceza gibi yöntemler kullanır. Kontrolle karşı gelmenin üç yolu vardır: kavga, kaçış, itaat. Her üçü de yakın ilişki içinde arzu edilen sonuçlar değildir. Özellikle itaat, dışarıdan konforlu gibi görölse de, aslında bireyin baskı altında susması, susar gibi yapması demektir. İlişki içinde mutlak itaatin bedeli dolaylı olarak ödenir.

Baskı ve kontrol yöntemi yerine, ilişki içinde karşılıklı etkileşim yöntemini kullanmak çok olumlu sonuçlar verir. Kontrol kullanılmayıp etkilemek isteyenler öneride bulunur, fikir verir, öğretir, baskı yapmaz, bağırmas ve karşısındakine, söylediklerini yapıp yapmama özgürlüğünü tanır. Nasıl ki kontrol, kaçınılmaz olarak

direnç ve karşı koyma yaratırsa, etki de yakınlık ve iletişim oluşurur.

Yakın ilişkiler ancak sağlıklı iletişim kurarak, kendini duyurup, karşı tarafı da duymaya açık olarak, karşılıklı etkileşim sayesinde bireylerin mutlu olabileceği verimli topraklara dönüşebilir.

Dipnotlar

1. BÖLÜM: KIZGINLIK ÖNCELİKLE BİR DUYGUDUR

- 1) Bernardez, T. *Women and Anger, Cultural Prohibitions and The Feminine Ideal*, Work in Progress, no: 31, The Stone Center, Wellesley College, 1988.
- 2) Butler, E. P. *Self-Assertion for Women*. San Francisco: Harper and Row, 1981.
- 3) 3 Ocak 1995 tarihli Sabah Gazetesi'nden.
- 4) Miller, J. B.; Surrey, J. *Revisioning Women's Anger: The Personal and The Global*, Work in Progress, no: 43, The Stone Center, Wellesley College, 1990, s. 6
- 5) A. g.e. s. 2
- 6) Fişek, Güler, O.: Sükan Z. *Çocuğunuz ve Siz*. Türkiye'de Okulöncesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Projesi, M.E.B. 1983.
- 7) Engellenmişlik, *frustration* yerine kullanılmaktadır. Bu tanımı (*frustration*) Türkçe'de daha iyi anlatan bir terim henüz bulunamamıştır.
- 8) Gordon, T. *Parent Effectiveness Training*. Wyden Books, 1976.
- 9) Lerner, H. G. *The Dance Of Anger*. New York: Harper And Row, 1989.
- 10) Moustaki, Georges, *Nous prendrons le temps de vivre, Le Meteque*, CD.
- 11) Spielberg, C.D. *Anxiety and Behavior*. New York, Academic Pr. 1966.
- 12) Ellis, A. *Anger, How to live with and without*. Citadel Press, 1977.
- 13) Bach, R.C., and Wyden, P. *The Intimate Enemy, How to fight fair in love and marriage*. New York: Avon Books, 1968.
- 14) Butler, P. *Self Assertion For Women*. San Francisco: Harper and Row, 1981.

2. BÖLÜM: KIZGINLIĞIN CİNSEL ROLLERE GÖRE DAĞILIMI

- 15) Miller, J.B. *Women's Growth in Connection*. New York: The Guilford Press, 1991
- 16) Chodorow, N. Contratto, S. The fantasy of the perfect mother. *Rethinking the Family*, B. Thorne ve M. Yalom (Eds.), New York: Longman, 1982.
- 17) Dinnerstein, D. *The Mermaid and the Minotaur*, New York: Harper and Row, 1976.

- 18) Omnipotent Destuctiveness, Lerner, H. G. *The Dance Of Anger*. New York: Harper and Row, 1989.
- 19) Miller, J. B. *Towards a new Psychology of Women*. Boston: Beacon Press, 1986.
- 20) Feminizm, toplumun cinsel rol dağılımındaki çifte standartlara dikkati çeken bir düşünce akımıdır. Hukuk, ekonomi, sosyal statü ve insan hakları gibi temel konularda erkek/kadın ayrımcılığını düzeltmeye çalışan, kadınları aile ve toplumda ikincil konumdan çıkarıp tam zamanlı yurttaşlar haline getirmeyi amaçlayan bir düşünce ve eylem sistemidir. Günümüzde; hukuk, anayasa, ekonomi gibi alanlar ve evlilik kurumunda kadınlar aleyhine işleyen kanunlarda gerçekleştirilen düzeltmeler ve çağdaş yasalar feminizm sayesinde olabilmektedir.
- 21) Friedan, B. *The Feminine Mystique*. W. W. Norton and Company, 1984.
- 22) Segal, L. Look Back in Anger: Men in Fifties. in *Male Order, Unwrapping Masculinity*, ed. Rowena Chapman and Jonathan Rutherford, Lawrence and Wishart, 1998, s. 86.
- 23) A.g.e., s. 88.
- 24) Osherson, S. *Wrestling With Love: How Men's Struggle with Intimacy*. New York: Ballentine, 1992, s. 92.
- 25) A.g.e., s. 95
- 26) A.g.e., s. 97
- 27) A.g.e., s. 98
- 28) A.g.e., s. 94
- 29) A.g.e., s. 94
- 30) 24 Kasım 1994 tarihli *Cumhuriyet* gazetesi.
- 31) Tavis, C. *Anger, A Misunderstood Emotion* (rev. ed.). A Touchstone Book, 1989
- 32) Rutherford, J. *Male Order: Unwrapping Masculinity*. Lawrence and Wishart, 1998, s. 9

3. BÖLÜM: CİNSİYET VE GÜÇ: KADIN VE ERKEK İÇİN FARKLI TANIMLAR

- 33) Miller, J. B. *Women and Power, Women Growth in Connection*. New York: The Guilford Press, 1991.
- 34) Bergman, S. *Men's Psychological Development: A Relational Perspective*. The Stone Center, Wellesley College, 1991.
- 35) Osherson, S. *Wrestling With Love: How Men's Struggle with Intimacy*. New York: Ballentine, 1992

- 36) A.g.e., s. 103
- 37) A.g.e., s. 102-03
- 38) Bergman, S. *Men's Psychological Development: A Relational Perspective*. The Stone Center, Wellesley College, 1991.
- 39) Miller, J.B. *Women and Power, Women's Growth in Connection*. New York: The Guilford Press, 1991, s. 198-199.
- 40) A.g.e., s. 202
- 41) Miller, J. B. *Towards a new Psychology of Women*. Boston: Beacon Press, 1986, s.
- 42) Surrey, J. *Relationship and Empowerment, Women's Growth in Connection*. New York: The Guilford Press, 1991.
- 43) Miller, J.B. *Women and Power, Women's Growth in Connection*. New York: The Guilford Press, 1991, s. 205.
- 44) A.ge., s. 199
- 45) Surrey, J. *Relationship and Empowerment, Women's Growth in Connection*. New York: The Guilford Press, 1991, s. 163.
- 46) Miller, J. B. *Women and Power, Women's Growth in Connection*. New York: The Guilford Press, 1991, s. 199.
- 47) A.g.e., s. 199.
- 48) Surrey, J. *Relationship and Empowerment, women's Growth in Connection*. New York: The Guilford Press, 1991, s. 165.
- 49) Şirketlerde giderek yeğlenen bu yeni güç arayışları çeşitli atölye çalışmalarlarıyla da pekiştirilmektedir. Bunlarda, hiyerarşik düzeni ortadan kaldıran grup çalışmaları uygulanmakta, en üst düzeyde çalışanlar kadar en alt düzeyde çalışanların da işyerindeki önem ve katkısı vurgulanmakta, doğrudan iletişim sağlanarak güç dengeleri eşleştirilmektedir. Bu gibi çalışmalar "birlikte güçlenme" örnekleridir.
- 50) Miller, J.B. Surrey, J. *Revisioning Women's Anger: The Personal and The Global*, Work in Progress, no: 43, The Stone Center, Wellesley College, 1990. s. 3
- 51) A.g.e., s. 4

4. BÖLÜM: İLİŞKİLERDE KIZGINLIK VE ÇATIŞMALAR

- 52) Gordon, T. *Parent Effectiveness Training in Action*. Wyden Books, 1976.
- 53) Navaro, L. *Gerçekten Beni Duyuyor musun?* İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1999
- 54) Gordon, T. E. A. E. *Etkili Anababa Eğitimi*. Çev. Emel Aksay. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1996

Genel Kaynakça

- Bach, R. G. and Wyden, P. *The Intimate Enemy, How to fight fair in love and marriage*. New York: Avon Books, 1968
- Bergman, Stephen. *Men's Psychological Development: A Relational Perspective*. Work in Progress, no: 48, The Stone Center, Wellesley College, 1991.
- Bernandez, T. *Women and Anger, Cultural Prohibitions and The Feminine Ideal*, Work in progress, no: 31, The Stone Center, Wellesley College, 1988.
- Butler, Pamela. *Self Assertion for Women*. San Francisco: Harper and Row, 1981.
- Chodorow, N. and Contratto, S. The fantasy of the perfect mother. B. Thorne ve M. Yalom (Eds.) *Rethinking the Family*, New York, Longman, 1982.
- Cumhuriyet gazetesi*, 24 Kasım 1994.
- Dinnerstein, D. *The Mermaid and the Minotaur*. New York: Harper and Row, 1976.6) Ellis, a. *Anger, How to live with and without*. Citadel Press, 1977.
- Fişek, Güler, O.: Sükan, Z. *Çocuğunuz ve Siz. Türkiye'de Okulöncesi Çocuk Gelişimi ve Eğitim Projesi*, M.E.B. 1983.
- Friedan, B. *The Feminine Mystique*. W.W. Norton and Company, 1984.
- Gordon, T. *Parent Effectiveness Training*. Wyden Books, 1976.
- Gordon, T. E.A.E. *Etkili Anababa Eğitimi*. Çev.: Emel Aksay. İstanbul: Sistem Yayıncılık. 1996.
- Lerner, Harriet G. *The Dance Of Anger* (gnd ed.) New York: Harper and Row, 1989. (Türkçesi: Öfke Dansı, Varlık Yayınları)
- Miller, J.B. Surrey, J. *Revisioning Womens's anger: The Personal and The Global*, Work in Progress, no: 43, The Stone Center, Wellesley College, 1990.
- Miller, J.B. *Towards A New Psychology Of Women*. (2nd ed.) Boston: Beacon Press, 1986.
- Miller, J.B. *Women and Power, Women's Growth in Connection*. Newyork: The Guilford Press, 1991.
- Navaro, L. *Gerçekten Beni Duyuyor musun?* İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1999.
- Navaro, L. *Tapınağın Öbür Yüzü*, Varlık Yayınları, 1997.

- Osherson, S. *Wrestling with Love, How Men's Struggle with Intimacy*. New York: Ballentine, 1992.
- Rutherford, J. *Male Order: Unwrapping Masculinity*, London, Lawrence and Wishart, 1998.
- Sabah gazetesi*, 3 Ocak 1995.
- Segal, L. *Look Back in Anger: Men in the Fifties, Male order, Unwrapping Masculinity*, ed.: Rowena Chapman and Jonathan Rutherford. London: Lawrence and Wishart, 1998.
- Surrey, J. *Relationship and Empowerment, Women's Growth in Connection*. New Yorks: The Guilford Press.
- Tavris, C. *Anger, A Misunderstood Emotion* (rev. ed.) Touchstone, 1989.



zellikle bizimkine benzer kültürlerde, öfkenin dışavurulması konusunda kadın ve erkek açısından bir çifte standart söz konusudur. Erkeğin öfkesini dışavurması "erkekçe" bir davranış olarak hoşgörülür, kabul edilir ve neredeyse desteklenirken, kadın, "kadınsı"lığından kaybetmek, ayıplanmak, "cadı"lıkla suçlanmak korkularıyla yetiştirildiğinden, öfkesini bastırmaya koşullandırılır. Dışavurulmayan arzular, kızgınlıklar, düşünceler zamanla tahrip edici bir güce dönüşür, en olmadık yerde patlayarak, kişinin iç dünyasını olduğu kadar çevresiyle ilişkilerini de yıkar geçer.

Eyla Navaro, bu kitabında, kızgınlığın belirtilerine, içimizden gelen ve çevremizdekilerin gönderdiği işaretlere kulak vermenin önemini, kızgınlığımızı ifade etmenin yollarını ve bu tahripkâr gücü nasıl olumlu bir enerjiye dönüştürebileceğimizi anlatıyor; yaşanmış örnek olaylardan yola çıkarak, ruhsal sağlığımızı korumanın ipuçlarını sunuyor.

ISBN 975-14-0689-7



9 789751 406897