

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

İKİ BOY UFAK PABUÇ



Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://www.remzi.com.tr/>

Özellik
Depresif
Tepkiler



Remzi Kitabevi

e-posta: nirengi@turk.net
web: <http://www.nirengi.com.tr>

LEYLÂ NAVARO, İstanbul Üniversitesi Psikoloji Lisans, Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans mezunudur. Kişisel gelişim ve özellikle bireysel potansiyellerin filizlenmesine tutkulu inancılı nedeniyle, *Kızgınlık; Kıskançlık ve Rekabet; Yakın İlişki ve Birey; Gücün Kullanımında Cinsel Farklar, Anneler ve kızlar, Babalar ve Oğullar* konularında çeşitli seminer ve grup çalışmaları üretmeye devam ediyor. Çalışmalarını yurt-içi ve yurtdışında uygulama ve yazı olarak derlemektedir. Aile içi iletişim konusundaki ilk eseri *Beni Duyuyor musun?* (1987), yenilenmiş olarak *Gerçekten Beni Duyuyor musun?* adıyla (1999, 2001) yayınlandı. Toplumsal cinsiyet rollerindeki çifte standartları irdeleyen *Tapınağın Öbür Yüzü* (1997, 1999) ile, kızgınlık ve güçte cinsel farklılıkları araştıran *Bir Cadı Masalı* (1999), günümüzde kadın ve erkek olmayı yansıtan ilk üçlemenin ilk iki kitabıdır.

Boğaziçi Üniversitesi'nde öğretim üyeliği ve süpervizörlüğün yanı sıra çalışmalarını halen, kurucusu olduğu Nirengi Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde sürdürmekte ve bir Gökova tutkunu olmaya devam etmektedir.

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

LEYLÂ NAVARO

İki Boy Ufak Pabuç

Sağlıklı Depresif Tepkiler

3. Basım



Remzi Kitabevi

İKİ BOY UFAK PABUÇ / Leylâ Navaro

Türkçe Yayın Hakları
© Remzi Kitabevi, 2002

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

Kapak deseni: Abidin Dino
Kapak düzeni: Ömer Erduran
Karikatürler: Piyâle Madra,
Âdemler ve Havvalar II, Remzi Kitabevi, 1999

ISBN 975-14-0866-0

BİRİNCİ BASIM: Mayıs, 2002
ÜÇÜNCÜ BASIM: Aralık, 2004

Remzi Kitabevi A.Ş., Selvili Mescit Sok. 3, Cağaloğlu 34440, İstanbul
Tel (212) 520 0052 (pbx), Faks (212) 522 9055
<http://www.remzi.com.tr> post@remzi.com.tr

Remzi Kitabevi A.Ş. tesislerinde basılmıştır.

Teşekkür

Kitapla ilgili bilgi ve görüşlerini benimle paylaşan değerli doktorum Dr. Reyhan Erez'e ve tüm zamanların bilgi kaynağı Hocam Prof. Dr. Güler Fişek'e içten teşekkürlerim...

Kitabı titizlikle okuyup görüş, bilgi ve eleştirilerini esirgemeyen gönüllü editörlerim Aslı Altuğ Yergök, Ayşe Gür Turaboğlu, Ayşe Kardiçalı, Derya Sayan, Melekşah Arslan, Nuran Abdullah, Serpil Anık, Servisimin Cömert, Sevil Bremer, Solmaz Havuz, Tözge Öztaş ve Vivi Benreytan'a projemi paylaşmanın keyfiyle; Dr. Gülnihal Büyükyıldırım'a özenli bilgi ekleri için; Sebahat Yavuz ile Şebnem Öncel'e vazgeçilmez katkıları ve editörüm Zeynep Atayman'a 'anladığı' için...

Ve tüm danışanlarıma, yaşam ve mesleki görüşlerime katkıları için...

Teşekkürler.

*Yazı dönemlerimin ulu çınarı
Ali Kaptan'ın (Alyoşa)
değerli anısına...*

Bu Kitabı Neden Yazdım?

Mesleğimin en önemli bölümü, değişik kesimlerden insanların yaşam sorunlarını dinlemekle geçer. Çeşitli sorunlara kulak verirken, pek çok sorunun çarpıcı bir şekilde örtüştüğünü sıkça gözlemlerim.

Sorunlarımızdaki benzerlik ve örtüşmeler, içinde yaşamakta olduğumuz toplumsal yapının kaçınılmaz sonuçları! Sorunlar birbiriyle bu denli örtüştüğünde, oluşma nedenlerini bulmak için bireylerin ötesine geçerek, çevreyi ve toplumu sorgulamak gerekir. Bu da içinde yaşadığımız toplumsal düzenin yapısını irdelemek anlamına gelir.

Her ne kadar, sorunlardaki kişisel katkılarımız kaçınılmazsa da, yapılanmış bir düzenin parçası olduğumuz ve toplumca yapılandırılmış davranış ve tutumlarla yola çıktığımız da, sosyal bir gerçeğimizdir.

Elinizdeki çalışma, sorunlarımızı anlamaya çalışırken, içinde yaşamakta olduğumuz toplumsal düzenin sorun oluşumundaki katkılarına dikkat çekmeyi amaçlamaktadır. Sadece bireye odaklanmanın ve sorunların sorumluluğunu sadece bireyde aramanın, çok *ek-sik ve yanıltıcı* bir bakış açısı olduğuna inanıyorum.

Bu çalışmayla, belirli sorunların ve özellikle sık yaşanan depresyonun sosyal nedenlerine bakmayı amaçlamaktayım. Depresyonun çeşitli şekil ve nedenlerini incelerken, bu insanca rahatsızlığın gerek oluşumu gerekse yaşanmasındaki *toplumsal cinsiyet farklılıklarını* ayırt etmenin önemini vurgulamak istiyorum. Ayrıca, birçok rahatsızlık gibi, depresyonların da kendi dili ve anlamı vardır ve depresyonlar, temelde bizleri, yaşamımızın niteliği hakkında bilgilendirir-

ler. Bu dili anlama ve çözmenin, uyarıcılığı kadar, geliştiriciliğine de inanıyorum.

Bu çalışma, bedendeki kimyasal dengelerin çeşitli nedenlerle (hastalık, salgı değişimleri, hormonal değişimler vb.), tıbbi tanım ve müdahale gerektiren ‘yapısal depresyon’ diye adlandırdığımız depresyonları kapsamıyor. Kaldı ki, depresyon durumunda, yaşananın ‘yapısal’ mı, ‘durumsal’ mı olduğunu ayırt etmek için, bir uzman (tıp doktoru, psikiyatrist, nörolog, klinik psikolog) görüşü almanın önemi büyüktür. Depresyonların sağlam bir teşhisi ve özellikle yapısal depresyonlar da uzmanların destek takibi çok önemlidir.

Bu çalışma, hastalık, kayıp, ayrılık, baskı, tükenmişlik gibi, yaşam koşullarından ve toplumsal düzen içindeki eşitsizlik ve haksızlıklardan kaynaklanan ‘durumsal’ depresyonları ve depresif tepkileri ele almaktadır. Neden daha çok kadınların depresyon yaşadığını sorgulayan, *kadınların ve erkeklerin depresif tepkilerinin nasıl ve neden farklı yaşandığını* örneklerle açıklayan bir bilgi çalışması olmayı amaçlamaktadır. Kitap aslında, toplumsal cinsiyet rollerinin merceğiyle depresif tepkileri inceleyip, depresyon geçiren kadın ve erkeklerle, geleneksel tıp camiasının ve genel olarak toplumun nasıl farklı davrandığını araştıran *bir sosyal eleştiridir*.

Çünkü, depresyonların büyük bir bölümünün, toplumsal düzen içindeki sıkışmışlıklardan oluştuğuna inanmaktayım. Ayağımıza dar ya da bol gelen ve yürümemizi engelleyen pabuçlar gibi, kendimize uygun olmayan sistemlerde yaşamak da, ruhumuza dayanılmaz zorluklar yaşatır. Çoğunlukla acı ve zorlukların nedenlerini özümüzde, yazgımızda veya eksiklerimizde ararken, acımıza yeni acılar ekleriz. Oysa ki, ayağımıza uymayan ve rahat yürümemizi engelleyen pabuçlar gibi, içinde yaşamakta olduğumuz toplumsal düzen de ruhumuzu daraltmakta ve yaşam yolunda insanca yürümemizi engellemektedir. İşte bu kitap, ‘pabuçlara’ bakmayı amaçlıyor.

Ayağımıza uygun pabuçlarla ve hatta yalınayak dolaşabilmenin imkân ve keyfini araştırarak...

Leylâ Navaro
Mart, 2002

İçindekiler

GİRİŞ	11
1. NEDEN DEPRESYON?	19
İlişkide Özne miyiz, Nesne mi?	19
Ruh ve Sinir Hastalıkları Uzmanlarına Neden Daha Çok Kadınlar Başvurur?.....	23
Kadın “Rahatsızlıkları”nın Ardındaki Sosyal Gerçekler	32
Toplumun Üç Maymunu: “Görme, Duyma, Konuşma!”	34
“XL” Giysiler İçinde Hayat: Yoksa Pabuç (Sosyal Düzen) Erkeklere İki Boy Büyük mü?	36
Ruhsal Ergenlik	45
Ruhsal Ergenliğin Destekçileri	49
2. DEPRESYONDA CİNSİYET FARKLILIKLARI	56
Kadınlarda Depresyon	59
Erkeklerde Depresyon	60
“Sağlıklı” (Durumsal) ve “Sağlıksız” (Yapısal) Depresyonlar	66
3. ERKEKLERDE CİNSİYET ROLLERİYLE OLUŞAN DEPRESYONLAR	70
Başarısızlık Depresyonu	70
Yaşam Tercihlerini Kullanamamak	75
Yorgunluk ve Tükenmişlik	76
Cinsel İktidarsızlık	77
İşini Kaybetmek	82
Sağlıklı Depresyonun Sağlıksız Dışavurumu	85
Sağlıksız Dışavurumlara Patolojik Tanılar	89

4. KADINLARDA CİNSİYET ROLLERİYLE OLUŞAN	
DEPRESYONLAR	91
Kurban Konumundan Kaynaklanan Depresyonlar	91
Kadınlık Rolünden Oluşan Depresyonlar	122
5. YAKIN İLİŞKİ DEPRESYONLARI	147
Sesimizi mi Kaybettik?	152
Özünden Kopuş: Oğlan ve Kız Gelişiminde	
Zamanlama Farkı	154
Evlilik ve İlişki İçinde, Kadın Sesinin İkinci “Kayboluşu”	155
Sesimizin Kayboluşundaki İç Etkenler	162
Yansıtımlı Özdeşleşme: Birinin Sorunu	
Diğerine Yansıyınca	172
Toplumda Yansıtımlı Özdeşleşmeler: “Sorun Sende!	
– Sorun Bende!”	180
6. BOŞANMA YA DA AYRILIK DEPRESYONLARI	183
Kadınlarda Ayrılık Depresyonu	183
Erkeklerde Ayrılık Depresyonu	187
7. FİZİKSEL DEĞİŞİMLER VE DEPRESYON	194
Bedensel Değişimler ve Yaşlılıkta Depresyon	196
Güzellik Kurallarının Baskısı ve Depresyon	209
8. ÇİFTE VARDİYALI YAŞAM DEPRESYONLARI: “EŞİT”	
SAYILAN İLİŞKİLER NE DENLİ EŞİT?	230
Yorgunluk ve Tükenmişlik Depresyonu	232
Uyku Eksikliğinden Oluşan Depresyon	236
İşyerlerindeki Eşitsizlik: Eşit İşe, Eşit Olmayan Kazanç	238
9. KAYIP VE YAS DEPRESYONLARI	241
10. İLİŞKİ İÇİNDE DEPRESYONA TEPKİ FARKLILIKLARI	244
Depresyonun “İkincil” Çıkarları	247
Depresyonun da Keyfi mi Olurmuş?	250
Yalınayak Yürümek	251
DİPNOTLAR	253
KAYNAKLAR	259

Giriş

Sarayın haşmetli gongları gece yarısını çaldı uzun uzun... Kükredisi aniden, İyilik Perisi ile yaptığı anlaşmayı hatırladı: Saat gece yarısı on ikiyi vurduğunda her şey eski haline dönecekti. Telaşla Prens'in kollarından sıyrılarak sarayın kapısına doğru koşmaya başladı. Merdivenleri alelacele inerken ayakkabısının teki ayağından fırladı gitti. Ancak dönüp almaya vakti yoktu.

Peşinden koşan Prens'in elinde, kala kala tek bir pabuç kalmıştı... Ertesi gün Prens tüm ülkeye haber saldı: Haneleri tek tek dolaşıp, ayağı bu narin ayakkabıya sığacak olan genç kızı seçecek, evlenip onu Prenses ilan edecekti.

Ülkenin tüm genç kız ve kadınları, Prens tarafından beğenilmek, seçilebilmek için, ayaklarını daha ufak, daha narin hale nasıl getireceklerini düşünmeye ve Prens'in elindeki ayakkabıya uydurmaya yönelik çeşitli çabalara giriştiler.

O gün bu gündür kadınlar, ayaklarını, erkekler tarafından belirlenmiş kalıplara uydurmaya, sıkıştırmaya çalışır, böyle yaparak erkeğin sevgisini kazanacağını, onun 'Prensesi' olacağını düşler dururlar. Zaman geçtikçe topallamasının, ayaklarının sızlamasının, kendini kötü hissetmesinin sebeplerini sürekli kendinde arayarak, kendini sorgulayarak, yetersizlikleri, eksiklikleri, beceriksizlikleri, yapamadıklarında arayarak... Pabuç'un kendine ne denli uygun olduğunu veya gerçekten geçerli olup olmadığını hiç sorgulamadan...

Erkeklerse ellerindeki 'ayakkabıya' (veya düşlerindeki kalıba) 'ayağını' (kendini) sıkıştıracak kadını arar; 'ayağı sıkışmış' bir kadının ne denli gerçek, ne kadar huzurlu, mutlu olup, mutlu edebileceğini bile düşünmeden...

Ve birlikte yalınayak yaşayabilmenin özgür keyfinden habersizce...

Hep şaşırmışımdır: Yetenekli, akıllı, becerikli, kimi iş ya da meslek sahibi onca kadın, yaşamda sergilediği niteliklerini, yakın ilişkisinde neden ve nasıl askıya almakta? Günlük yaşamda cevval, girişken, güçlü, tuttuğunu koparan nice kadın, yakın ilişkisinde neden edilgen, beceriksiz, aklını kullanmak istemeyen, kendine karşıt davranışlara bürünmekte?... İlişkinin başlangıcında sahip olduğu, hatıta karşı cinsi çeken ve bu ilişkinin başlamasına neden olan niteliklerini, kadınlar neden yakın ilişkiye girdiklerinde, kapının önünde bırakmayı yeğler?

BETÜL

Kendini iyi taşıyan, alımlı bir kadındı. Ama, bakımlılığı ve vakur edasıyla, omuzlarının belli belirsiz çöküklüğü ve bakışlarını sürekli kaçırması garip bir tezat oluşturunuyordu. Betül kalabalık bir ailenin her zaman başarılı, akıllı ve önde gelen çocuklarındandı. Ortaokul ve lisede, öğretmenlerin gözdesi ve sınıfın lideri sıfatını keyifle taşımış, ailesinin gurur kaynağı olmayı sürdürmüştü. Asker babanın yer değiştirmeleriyle, farklı yöreler ve insanlarla yaşamayı öğrenmiş, okul başarıları sayesinde üniversiteye gitmesi aile birliğiyle onaylanmıştı. Aile evini terk edip büyük kente tek başına gitmek, üniversitede okurken, bir yayınevinde çalışıp maddi ihtiyaçlarını karşılamak da övünçle hatırladığı geçmiş başarılarıydı. Öğrenimini tamamladıktan sonra çeşitli işlerde çalışmış ve şimdiki üst düzey kadrosuna ulaşabilmişti.

İş ortamında tanıştığı eşiyle aşk evliliği yapmışlardı. Ortak zevkleri paylaşmaktan öte, birbirlerinin tamamlayıcı yönlerini de keşfetmişlerdi. Betül'ün cevvalliğiyle her şeyi kotarır davranışları, ilişkinin önemli eksenlerindendi. Zihni'nin yaşam deneyimleri ve işbirliği de Betül'ü etkilemişti. Yeni evlerine yerleşip ilişkilerini rayına oturtuktan sonra, Betül çalışma hayatına devam etti.

İçinde anlayamadığı çelişkiler yaşamaktaydı. Kendini iki ruhlu, iki farklı kişilikli gibi hissediyordu. Gün içindeki o işbitiren,

cevval, başarılı kadın, eve döndüğünde ruhsuz, keyifsiz, haniyse pısırik denebilecek, edilgen bir hale bürünüyordu. Onca sevgiyle hayatını birleştirdiği Zihni'ye içerlemeye başlamıştı. Hatta içerlemekten de öte, ona karşı kırgınlık, neredeyse nefret beslemekteydi. Zihni'nin duyarsızlığı, sonsuz talepleri, yalnızca kendi ekseninde yaşaması Betül'ü içten içe çileden çıkarıyordu. Kendini istemediği konumlarda, seçmediği şeyleri yaparken bulmak daha da ağır gelmeye başlamıştı. Akşam saatleri ya da hafta sonlarını kendi isteklerine göre yaşayamıyor, eve dilediği arkadaşlarını ya da aile fertlerini çağırıyor, TV'de kendi seçtiği filmleri izleyemiyor, hatta sevdiği giysileri bile Zihni'nin seçimine uymadığı için giymekten kaçınıyordu. Ev hayatını Zihni'nin ekseninde, onun isteklerini başlarda hevesle, şimdiyse artık külfet gibi yerine getirerek geçirmekteydi. Kendini kişiliksiz, döne döne istemediği işleri yapan, bağımlı bir uydu gibi görüyordu. Giderek Zihni'den uzaklaştığını, ona içten içe kırıldığını hissediyordu. Aralarında cinsel soğukluk bile başgöstermişti. Birlikte olmamak için Zihni'den önce yatağa girerek uyur taklidi yapmayı yeğliyordu.

Aslında Zihni'nin bu değişimlerin farkında olduğunu seziyordu. Ancak onun Betül kadar tedirgin olmadığı da aşikârdı. Ona ilk günlerindeki gibi "Prensesim" diye hitap ediyor, sevgisini belirtiyor, bakışlarıyla beğenisini açıklıyordu. Betül'ün kafasından geçenleri ciddiye almadığı gibi, sabırla geçiştirmeye çalıştığı belliydi. Zaten Betül'ü de çileden çıkaran bu değil miydi? "Yahu senin neyin var? Bir şeylere mi sıkıldın? Bir derdin mi var?" demesini beklerdi. Ya da Betül'e fazla gelen ve istemeye istemeye yaptığı taleplerini azaltmasını; örneğin, akşam yemeğinden sonra kahve istememesini bekliyordu Betül Zihni'den, ya da kalkıp her ikisi için de kahve pişirmesini, bir kere de kahvenin kendi ayağına gelmesini, odada etrafa saçtığı eşyalarını kendisinin toplamasını, ya da "Hayatım, bu gece maçı boşverelim. Senin istediğin filmi izleyelim," ya da "Senin istediğin bir yere gidelim!" demesini.

Kafasından geçenleri Zihni'ye açıklamamıştı. Hiçbir şey yok-

muş gibi davranıyor, kurdukları düzenin dengelerini bozmamaya çalışıyordu. Zihni çatışmadan hoşlanmadığını defalarca belirtmişti. Hatta Betül'den önceki evliliğini çatışmalar nedeniyle bitirmişti. Kaldı ki Betül de çatışmak istemiyordu. Aile evindeki yüksek sesli çatışmalardan yeterince nasibini almıştı. İlişkiyi baştaki haliyle korumak ve birlikte zaman geçirmek adına, çoğunlukla hiç konuşmadan Zihni'nin yanına çöküyordu, aklı başka yerlerde... İzlemeyi istemediği bir filmi ya da maçı seyrederken, Zihni'nin kolunu omzuna atıp, "Bebeğim" demesi bile artık yetmiyordu ona. Ya da Zihni'nin hoşlandığı kıyafetleri giydiğinde, bakışındaki hayranlık bile artık doyurucu olmaktan çıkmıştı.

Ağlama istekleri çoğalmıştı. Giderek daraldığını, içinin menegene gibi sıkıştığını hissediyordu. Tek nefes alabildiği yer işi olmuştu. Kaldı ki orada da performansı düşmüş, eskiden ilgi duyduğu konular ilgisini çekmez hale gelmişti. O eski cevval, enerji dolu, ayakları yere sıkı basan kadın gitmiş, yerine kendinin de tanıyamadığı, anlam veremediği, edilgen, pısırik bir kadın gelmişti. Özüne yabancılaşma, en ağır yaşadığı duyguydu. Kendini böyle görmek ağrına gidiyordu.

Yaşamına ve ilişkisine baktıkça, aslında en önde gelen kaygısının, Zihni'nin kendisine olan aşkını ve beğenisini devam ettirmek olduğunu fark etti. Korkusu, karşılaştıklarından beri giderek yükselen aşklarını ve Zihni'nin gözündeki hayranlık kıvılcımlarını kaybetmekti. Hayranlık uyandırmak Betül'e tanıdık bir duyguydu, farklı ortamlarda yaşadığı ve tattığı... Ve özellikle ilk aile evinde sıkça yaşadığı... Çevresinin hayranlık ve beğenisi, onun için günlük besin gibiydi, olmazsa olmazlardandı... Yakın ilişkisinde de yakaladığı bu duyguyu kaybetmeyi istemiyordu. Zihni'nin beklentilerini teker teker keşfedip gerçekleştirmeye çalışmak, onun beğenisiyle sevgisini devam ettirmenin yoluydu kendince. Kaldı ki, Zihni'nin beklentilerini -ya da beklediğini farz ettiklerini- gerçekleştirdiğinde, ondan duyduğu "Bebeğim" ya da "Aşkım, Prensesim" sözcükleri, önemli güdümlerdi. Bu sözcükleri ya da Zihni'nin sevgi yüklü, onaylayıcı bakışlarını yitirmeyi düşünemezdi.

“İdeal kadın” olma uğruna, Betül kendini dar gelen kalıplara sıkıştırmaktaydı. Gerçek ihtiyaçlarını dile getirmeyerek “uyumlu” olmaya çabalamakta, aslında yapmayı hiç istemediği davranışları tekrarlamakta, kendi seçimine göre giyinmemekte, ortak yaşamlarını, kendi ihtiyaçlarını da gözetmektense, sadece Zihni’nin beklenti ve ihtiyaçlarına ya da kendinin varsaydığı beklenti ve ihtiyaçlara göre uyarlamaktaydı. Betül “ideal kadın” olmayı bu şekliyle öğrenmişti. Ya da “ulaşmış” olduğu ve yitirmek istemediği “Prensesim, Bebeğim, Aşkım” sözcükleri uğruna, benliğinden ödün vermekteydi. Ayağını sıkıştırmaya çalıştığı “pabuç” iki boy ufaktı. Betül yalnızak dolaşmaktan ürküyordu.

ZİHNİ

Betül’le tanıştığında, Zihni, yıllardır çalışmakta olduğu dalda iş sahibi olmuştu artık. Yanında çalışan elemanlarına otoritesini rahatça kabul ettiren, talepleri ve beklentileri karşılanan, çevresi geniş, yaşam deneyimi olan bir adamdı. Betül’den önce geçirmiş olduğu birkaç yıllık evlilik yaşamından da kendini tecrübe edinmiş hissediyordu. Aynur, ilk eşi ve gençlik aşkıydı. Henüz kim olduklarını ya da ne istediklerini belirleyemeden alelacele evlenmeye karar verip, ortak yaşama geçmişlerdi. Ama evliliklerinin ilk döneminden itibaren çatışmalar başgöstermişti. Erken gelen çocukla birlikte de, kavgalar giderek artmış ve birlikte yaşayamaz duruma gelmişlerdi. Boşanmaya karar verdiğinde yalın ve acılıydı. Gençlik tarihleri birlikte örüldüğünden, Aynur’dan ayrılmak Zihni için hiç de kolay olmamıştı; bir yanıyla gençliğini de boşuyor gibiydi.

Uzun süre, yeni bir evlilikten kaçınmış ve kısa süreli ilişkilerle yetinmişti. İlk eşiyle yaşadığı ve gençlik ateşinin oluşturduğu yanlışları yinelemeyi istemiyordu. Aynur’un iç çatışmaları ilişkilerine fazlasıyla yansımıştı. Evlilik için, Aynur çalışmakta olduğu reklam şirketinden kendi isteğiyle ayrılmış, zamanını evine ve ilişkisine adamayı yeğlemişti. Başlangıçta bu evcilik oyunu hoş gibi yaşansa da, zamanla Aynur’un Zihni’den beklenti

ve talepleri giderek artmış, yaşamları içinden çıkılmaz bir kavga yumağına dönüşmüştü. Hele bebek geldikten sonra yaşananlar, âdeta bir kâbustu. Şimdi, çatışma içermeyen bir ilişkiyi, ne istediğini daha iyi bilen, ayaklarının üstüne daha iyi basan, bağımsız bir kadını tercih etmekte kararlıydı.

Betül'le tanıştığında, aradığı nitelikleri nihayet bulduğuna çok sevindi. Yaşam kavgasını vermiş, seçimleri belirgin, kişilikli bir kadın, iç çatışma yaşamazdı; yaşasa bile bu ender olurdu. Her ne kadar evinin dışında çalışmakta olan bir kadını tercih etmese de, bu konuda Betül'e baskı yapmamayı yeğlemişti. Nasılsa zamanla bu koşuşturmadan sıkılacak, Zihni'nin sağladığı konforu tercih edecekti. Çocuk doğurmak isteyince de, doğal olarak işinden ayrılır düşüncesindeydi. Her ne kadar bu düşüncelerini Betül'e açıklamasa da, ev yaşamlarında Betül'ün uyumluluğu, her türlü talebini kolaylıkla kabullenışı, çok rahatlatıcı ve huzur vericiydi. Çatışma hemen hemen yok gibiydi. Kaldı ki, her ne kadar cevval görünümlü olsalar da, kadınlar korunmayı, konforu ve evcilliği zaten tercih ederdi.

Zaman zaman Betül'ün huzursuzluğunu sezinliyordu. Ne ve neden olduğunu kestiremediği kimi düşüncelerin onun bakışlarında bulut gibi dolaştığını da... Hatta bir-iki kez, Betül onu tersler gibi olmuştu. Ancak Zihni olayların üstüne gitmeyerek geçiştirmenin daha akıllıca olduğunu düşünmekteydi. Bu gibi huzursuzluklar nasılsa geçiciydi. Kaldı ki, kadınların ne düşündüğünü, ne zaman ve nasıl tepki vereceğini kestirmek gerçekten de zordu. Çatışma, yaşamak veya yüzleşmek en son istediği şeydi. Ayrıca, ev yaşamlarında Betül'ün özellikle şikâyet ettiği ya da dile getirdiği bir sorun da yoktu. Hafta sonlarında birlikte geçirdikleri zamanlar, Zihni'nin tam da dilediği tarzdaydı: O, özellikle pazar günlerini evde eşofmanla geçirip, TV'de maçları izlemeyi, uyuklamayı, eve kimsenin gelmemesini ve Betül'ün hafta sonu için hazırladıklarının tadına varmayı seviyordu. Maçları izlerken Betül'ün de yanında oturması, birasıyla çerezini getirmesi, birlikte seyrettikleri maçlar ya da pazar filmleri, sakın, çatışmasız hafta sonları... Daha ne isteyebilirdi ki? Gerçi zaman

zaman Betül'ün sıkıldığına, derin derin iç geçirdiğine tanık oluyordu... Ondan istediklerini yerine getirirken, giderek ağırdan aldığına da... Eskisi gibi hevesi yoktu sanki... Bir-iki kez soğuk birasını masanın üzerine koyarken biraz da çarparak bıraktığını fark etmişti. Ama bunlar yaşamın doğal tepkileriydi. Belki de işinde bir şeylere içerlemiş olabilirdi? Doğrusu iş problemlerinin de eve gelmesine hiç tahammülü yoktu. Betül'ün işine devam etmesine göz yumması, zaten tanıdığı yeterli bir özgürlüktü.

Zaman zaman düşünüyordu da Zihni, Betül'ün ne gibi şikâyetleri olabilirdi ki? Yediği önünde, yemediği arkasındaydı. Geçim derdi yoktu, istese onu yoran, sorunlar yükleyen işini de bırakabilirdi. Ona konforlu bir ev temin etmişti. Özlediği ailesini ve arkadaşlarını Zihni'ye ayırmadığı saatlerde görebilirdi. Evin içinde fazla kalabalığa Zihni'nin hiç tahammülü yoktu. Kaldı ki, evine nispeten düzenli gelen bir kocaydı. Gözü pek dışarıda da değildi. İçkisi ölçülüydü, başka erkekler gibi dövüp sövmüyordu. Aksine onu "Bebeğim, Prensesim!" diye, yere göğe koymıyordu. Birlikte alışverişe çıktıklarında, Zihni ona çok yakıştığını gördüğü giysileri alıyordu. Aslında Betül'ü tanıdığına, o, deli dolu, kafası karışık, doğru dürüst giyinmesini, topluluk içinde doğru davranmayı beceremeyen bir genç kadındı. Şimdi, Zihni'yle birlikte yaşayarak giyinmeyi, topluluk içinde gerektiği gibi davranmayı, evde daha tatlı dille konuşmayı öğrenmişti. Zihni'nin kafasında yarattığı ideal kadın imgesine yavaş yavaş yaklaşıyordu. Gerçekten, düşünüyordu da Zihni, bir kadın bundan başka ne isteyebilirdi ki evlilikten?

Evet, en doğrusu olayları büyütmemek, öküzün altında buzağı aramamak, durgun suları bulandırmamaktı. Bu, babasından öğrendiği bir yaşam ilkesiydi ve her zaman yararlı olmuştu.

1

Neden Depresyon?

İLİŞKİDE ÖZNE MİYİZ, NESNE Mİ?

Zihni'nin beklediği, aslında bir "nesne" ilişkisiydi. Beklentilere uyan, iyi bir evliliği sürdürmek için "gerekenleri" yerine getiren, göze hoş görünen, sorun çıkarmayan, uyumlu bir "insan-nesne". İçten içe ne yaşadığını, ne hissettiğini ya da farklı bir şey isteyip istemediğini dile getirmeyen, konumundan koşulsuz memnun gözüken, güzel görünümlü, tatlı dilli –ya dilsiz!– bir "kadın-nesne".

Birey/özne olarak yola çıkılan çoğu evlilik, zaman içinde "nesneler" ilişkisine dönüşme potansiyeline sahiptir. Evliliği işlevsellik (yani ortak yaşamın gereksinimlerini sağlamak) olarak algılayan kişilerin birliktelikleri, çoğunlukla "kendilik nesnesi"⁽¹⁾ anlayışıyla kurulur: En genelleşmiş tanımıyla, erkeğin evin geçimini sağladığı, bunun karşılığında da kadının ev işlerini, çocukların, eşin bakımını, beslenmesini üstlendiği görev ayrımlarıyla belirlenmiş, iki "insan-nesne"nin ortak evi ve hayatı paylaşması ilkesidir bu. Bu yapılanmada, kişilerin öznelliğine, birey olarak duygu ve düşüncelerine, yıllar içinde değişebilen istek ve ihtiyaçlarına yer açılmadıkça, çatışmalar kaçınılmaz olur. "Kendilik nesnesi" ilişkisi, değişimi, farklılığı kabul etmeyen, değişmezliği ilke edinmiş bir ilişki anlayışıdır.

Betül ve Zihni için de benzer bir durum söz konusuydu. İlişkiye birer "özne" olarak başlamış, birbirlerinin birey olarak özelliklerini ve niteliklerini beğenmişlerdi. İlişki düzene oturduğunda, toplumun cinsel rol beklentileri, aile örneklerinden edinilmiş davranış



kalıpları devreye girmişti. Betül, bellediği “ideal kadın” kalıbına girebilmek için, gerçekte istemediği davranışları benimsemiş, ihtiyaçlarını, duygu ve düşüncelerini dile getirmemiş, benliğinden ödünler vermişti. Böyle davranarak kendini, “birey/özne” (yani duygu ve düşünceleri olan, istek ve ihtiyaçlarını önemseyen, eşinden farklı bir kişilikte olabilen biri) olmaktan çıkarmış, giderek “nesne” haline dönüştürmüştü.

Zihni ise, toplumsal kalıplar ve aile örneklerinin çizgisinde, özne olarak ilişkiye girdiği Betül’ün giderek nesneleşmesini kabullenmişti. Ona göre, bir kadının, eşinin önceliklerine, istek ve ihtiyaçlarına uyum sağlaması zaten doğaldı. Zihni için bu bir sevgi işaretiydi. Kadınlar böyle yapardı. Annesi, ablası, teyzesi de, tüm ailenin ihtiyaçlarını sevgiyle karşılayan, özverili birer kadın simgesi değil miydi? Kadın demek, özveri, uyum, tatlılık, sevecenlik demekti; “ideal kadın” dırıldır etmeyen, sorun çıkarmayan, talepkâr olmayan, sabırlı kadındı Zihni’ye göre.

Betül ile Zihni’nin, evlilikte kadınla erkeğin davranışları ve konumları hakkındaki düşünceleri aslında örtüşmekteydi. Bunlar, toplumun, kadına ve erkeğe yüklediği rollerdi zaten.

Birey/özne olmayı içermeyen, beklentilerle donanmış işlevsel evlilik, temelde erkeğin, günlük bakımı karşılığında, kadına barınak, maddi ve sosyal güvence sağlaması amacıyla kurulmuş sosyal bir düzenlemedir. Salt bu beklentilerle sürdürülen evlilikler, her iki tarafı da nesneleştirdiği için, doğal olarak her iki cinse de mutsuzluk ve çatışma kaynağı oluşturur. Beklentilerin yükü altında soluk alınamayan, beklentiler gerçekleşmeyince de suçlama ve kavganın kaçınılmaz olduğu bir ortak yaşam, bedensel ve ruhsal sorunlara gebe dir. Evliliğin bu beklentilerine, toplumsal roller de eklenince, çıkmazlar her iki cins için de giderek artar.

Toplumumuzun cinsel rollerdeki çifte standardı, evlilik içinde erkeğin rolünü genelde maddi kazanç ve otorite simgesi olarak sınırlar. Evinin geçimini sağlayan erkek, toplumca, evlilik yükümlülüğünü yerine getirmiş kabul edilir. Bunu yaptığı için, evinde iyi bir bakımı ve şımartılmayı hak etmiştir! Oysa, maddi kazancı elde etmek her ne kadar zor ve yıpratıcı bir uğraşsa da, dış dünyanın bu uğraş karşılığında kişiye verdiği ödüller sayısızdır: Bunlar başta, paranın denetimi ve güvencesi; kişisel gelişme, güven kazanma, işinde ilerleme ve başarı elde etme hazzı; kendine dış dünyada bir yer edinme, itibar görme; meşru yorgunluk ve meşru dinlenme hakkı; yasal tatil, yasal emeklilik, ev dışında zaman geçirme hakkı konusundaki çifte standart türünden yan çıkarlardır.

Buna karşılık, kadının evlilik yükümlülükleri saatsiz, zamansız ve sınırsızdır. Karşılığında hiçbir maddi güvencesi olmayan bir uğraşın yıpratıcılığı, sınırsızlığı, meşru yorulma hakkının dahi olamayışı, kadında içsel kaygı ve isyan duygusu geliştirir. Aslında, kadından evlilikte beklenenler erkeğe oranla kat kat fazla olduğundan, geleneksel evlilik kurumu, kadınların taşıdığı ağır bir sorumluluk haline dönüşür. Cinsel rollerdeki çifte standart, kadına evinin dışında yeterince özgürlük tanımadığı için, kadının yaşamı giderek daralan kalıplara girer.

“İdeal kadın” imgesi, sadece olumlu nitelikler taşıyan ve çevresine sadece olumluluk yansıtan bir kurgudur. Buna karşılık, yakın ilişkideki “ideal erkek” imgesi, olumlu niteliklerle değil de, olumsuz

niteliklerin bulunmamasıyla değerlendirilir. Yani iyi koca, karısını dövmeyen, sövmeyen, içki içmeyen ya da kumar oynamayan, başka kadınlarla ilişkisi olmayan, ya da bunların en azından birkaçını yapmayan erkektir. Kadınların mutlak olumlu özellikleri “normal” ad-dedilirken, erkeklerin değeri, olumsuz yanlarının azlığı ile ölçülür. Yakın ilişkide olumlu olmak ve olumlu davranmak erkek için, normal, doğal, beklenilir bir şey değil de, âdeta katma değermiş gibi...

Sonuçta, evliliklerin devamı, çoğunlukla “ideal kadın” ve “ideal anne” imgesi üzerine yapılır. Bu imgelere uyum sağlama adına, çoğu kadın nesneleşmeyi göze alır ya da “nesne” gibi davranmak zorunda kalır. Çoğu erkekse, bir “nesne” ile birlikte yaşamının gö-receli “konforuna” (!) yaslanarak, düzeni bozabilecek sorgulamalar-dan kaçınmayı yeğler. İletişimsizlik ve işlevsellik üzerine kurulu bir düzenin, aslında her iki cinsi de özüne yabancılaştırdığını, her ikisi-ni de nesneleştirdiğini gözden geçirerek...

Nesneleştiren evlilikler, erkekler için de oldukça acı verici ve do-yumsuzluğa neden olan deneyimlerdir aslında. Ev içindeki varlığı sadece geçimi ve otoriteyi sağlamakla sınırlandırılmış erkekler, bi-rey/özne olarak varolamama, anlaşılma, soyutlanma ve benlik kaybı yaşarlar. Uzaklaşma, içine kapanma ve kırgınlık, giderek der-in bir iletişimsizliğe ve yabancılaşmaya dönüşebilir.

Evliliği her iki cinsin nesneleşmesi üzerine kuran bu tür bir yapı-lanma, hem kadın hem de erkek tarafından, çoğunlukla farkında ol-madan benimsenmiştir. Bu süreç, her iki cins için de, özüne yaban-cılaşmaya ve benlik kaybına neden olur. Bu kayıplar da, zamanla önemli depresyon kaynakları oluşturur.

Cinsel rol kalıplarına sıkıştırılmış evlilikler, aslında hem kadın hem de erkek için “iki boy ufak pabuç”tur. Evlilik, sadece bir yaşam ve mekân paylaşımıdır; kadının da erkeğin de, ihtiyaçlarından, ki-şiliklerinden ve bireysel özgürlüklerinden fazla ödün vermedikleri koşullarda sağlıklı olan bir ortak paylaşım alanıdır. Her iki tarafın da ihtiyaçlarını karşılamayan, paylaşım değil baskı aracı olan, ki-şilikleri söndürme ya da değiştirme amacı güden evlilikler, bitmez tü-kenmez çatışma alanları oluşturur.

RUH VE SİNİR HASTALIKLARI UZMANLARINA NEDEN DAHA ÇOK KADINLAR BAŞVURUR?

Ülkemizde olduğu kadar, dünyanın pek çok ülkesinde de, ruh ve sinir hastalıkları uzmanlarına (psikiyatrist, nörolog, psikoterapist, psikolog, psikolojik danışman) başvuranların çoğu kadın olarak saptanmıştır. Sağlık Bakanlığı tarafından 1998 yılında tamamlanan Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırması, “alkol bağımlılığı dışında tüm ruhsal hastalıkların kadınlarda daha sık görüldüğünü” doğrulamaktadır. Bu araştırmaya göre “ağrı bozukluğu dışta tutulursa en sık rastlanan ruhsal hastalık majör depresyondur.”⁽²⁾

Bunun temel nedeni, çoğu erkeğin hastalık, özellikle ruhsal ya da zihinsel rahatsızlık gibi durumları kabullenemeyişinde, bunları “erkeklik” ve “güçlülük” kavramına yakıştırmayışında aranabilir. Çoğu erkek huzursuzluğunu, özellikle ruhsal rahatsızlıklarını görmezden gelmeyi ya da bastırmayı tercih eder. Psikolog, danışman veya psikiyatriste başvurmak bir zayıflık, çaresizlik göstergesi olarak algılanabilir. Erkek, bu mercilere başvurduğunun anlaşılmasının, işine ve iş çevresine “kötü” yansıyacağı korkusunu yaşayabilir. Bu gibi nedenlerle, çoğu erkek, ruhsal sorunlarını bastırmak için, kendini daha fazla işe verme, suskunluk ve içine kapanma, TV, gazete, bilgisayar arkasına saklanma veya derdini alkol, kumar ve benzeri bağımlılıklarda boğma gibi telafilere yönelerek; ya da yeni ilişkiler veya heyecanlar peşine takılarak, gerçeklerden kaçmayı yeğler. Bu türden bastırma ve kaçış yöntemleri, zamanla psikosomatik rahatsızlıklara dönüşebilir (ülser, gastrit, kalp yetmezliği, cinsel sorunlar, vb). Somut bir hastalık söz konusu olduğunda hekime başvurmak, erkekler tarafından nispeten daha kabul gören bir davranıştır.

Buna karşılık, çaresizlik, “zayıflık”, kırılğanlık, üzüntü gibi duygular veya kendini depresif hissetme, kadınların günlük yaşamlarında aşına oldukları, özellikle “kadınlığa” yakıştırılan durumlar olarak kabul edildiği için, ruh ve sinir hastalıkları uzmanına başvurmak kadınlara o kadar da itici gelmez. Yaşamında olumlanmayan, söyledikleri duyulmayan bir kadın için, bir uzmana başvurmak, az

da olsa duyulmak, nihayet dikkat odağı olabilmek anlamına da gelebilir. Kaldı ki, genel inancın aksine, rahatsızlık durumunda bir bilene başvurmaya bilmek, aslında bir zaaf değil, çok akılcı bir davranıştır. Kaynaklardan yararlanmayı bilmek ve bir bilene danışmak, temelde duygusal zekâ ve güçlülük belirtisidir.

Psikoloğa veya psikiyatriste gitmek, kendini sorgulamak ve hayatın belirli bölümlerini gözden geçirmek demektir. Bu da, kolay bir iş değildir. Kadınların bu konuda daha yürekli ve istekli olmalarının temelinde, önemli nedenler vardır:

- 1) Küçük kızların sosyalleşme süreçlerinde, duygular dünyasına daha çok önem verilir; böylelikle kızlar duygularla daha hassır neşir olarak gelişir. Kızlar başkalarının duygularına duyarlı olmayı erken yaşta öğrenir ve duyarlılık gösterdiklerinde de çevrelerinden onay görür. Psikoterapi öncelikle duyguları anlamaya yönelik olduğundan, kadınların daha aşına olduğu bir alandır.
- 2) Kadınlar sorunlarını yakınlarına daha kolaylıkla dile getirirler. Kadınlar arası arkadaşlıklarda yakın paylaşımlar sıkça yaşanır. Sorunların bir uzmanla paylaşımı demek olan terapi, kadınların aşına olduğu bir ilişki tarzıdır.
- 3) Anneliğe hazırlık ve annelik görevleri, kadınları duygu dünyasına daha yakın ve deneyimli kılar. Bir çocuğu anlamak, duymak ve takip etmek, çocuğun duygu dünyasına da aşinalık gerektirir. Bu çok geliştirici süreç, kadınları insan gelişimi ve duygu dünyasında daha deneyimli ve sözel kılar.
- 4) Ataerkil toplumlarda, kurulu düzen büyük oranda erkeklerin lehine işler. Düzen, kadınların lehine işlemediği sürece, düzeni ve kendini sorgulamakta kadınların kaybedecekleri, erkeklerle kıyasla daha azdır. Aksine; düşünmek, yaşama ve olaylara farklı bir gözle bakmak ve düzeni sorgulamak belirli değişiklikleri de içerdiğinden, çoğunlukla bu gibi çalışmalar kadınların (ve daha uzun vadede birlikte yaşadıkları erkeklerin) lehine gelişir.

- 5) Kadınların sesinin duyulmadığı ataerkil düzende, hekime başvurmak, bir miktar da olsa duyulmak, kabul görmek ve önemsenmek anlamına gelir. Bir uzmanın dikkat ve anlayışla dinlemesi, başvuran kişiye varolduğu ve olumlandığı duygusunu yaşatır. Sosyal ve bireysel olumlanmanın eksik yaşandığı bir düzende, kadınların kabul görmeye, duyulmaya ve önemsenmeye fazlasıyla ihtiyacı vardır.
- 6) Yakın ilişkilerin ve evliliklerin, çoğunlukla kadınların sorumluluğunda (sorumluluk alanında) olduğu kabul edilir. Evlilik içinde yaşanan sorunlara, genelde kadınların çare bulması beklenir. Çıkmazları konusunda bir uzman görüşü de almak, çoğunlukla kadınların başvurduğu bir yöntemdir.

Buna karşılık erkekler, genelde bir hekime veya uzmana başvurmayı tercih etmezler. Bedensel acılar dayanılmaz olmadığı sürece doktora başvurmak, onlara zaaf ve güçsüzlük olarak öğretilmiştir. Hele hele ruhsal sorunlar için bir uzmana danışmak, çoğu erkeğin gündeminde dahi bulunmayan bir “zaaf”tır. Erkeklerin çoğunlukla psikolog ya da psikiyatriste gitmeye karşı dirençlerinin temelinde yatan diğer etkenler şöyle sıralanabilir:

- 1) Erkek olmanın sarp yolları, erkekleri erken yaşta duygu dünyasından uzaklaştırdığı için, duyguları içeren bir çalışma olan psikoterapi, pek çok erkeğe yabancı ve itici gözükebilir.
- 2) Çoğu erkek yaşamakta olduğu sorunları en yakınlarına dahi açmamayı tercih eder. Sorununu ve sorunun yarattığı duyguları açıklamamanın yolunu ve lisanını büyük bir olasılıkla öğrenememiştir.
- 3) Hiyerarşi, erkeklerin dünyasında çok önemli bir olgudur. Bir uzmana danışmak, sıkıntısını açıklamak, “zaaf”ını göstermek, hiyerarşiyi önemseyen erkekler için çok zor gelebilir. Böyle bir başvuruda, “yardımına, desteğine muhtacım” mesajının algılanma ihtimali bile, ilişkilerde hiyerarşi ve iktidarı benimseyen erkekler için bir kaygı odağıdır.

- 4) Bir hekime başvurmak, özel ilgi, duyulma ve olumlanma ihtiyaçlarını da giderir. Kendi lehlerine kurulu ataerkil düzende, erkekler, özel ilgiye, olumlanmaya, duyulmaya ya da kabul görmeye, kadınlar kadar ihtiyaç göstermezler.
- 5) Yakın ilişkiden ve evlilikten doğan sorunlar sıklıkla kadınların sorumluluğuna terk edildiğinden, erkekler genelde psikolog veya psikiyatra, sorunlara çare bulmak için değil, ancak ilişkiyi kaybetme sürecinde başvururlar.

Sonuç olarak, kadınlar, doktor, psikolog ya da psikiyatlara gitmeye, erkeklere kıyasla daha yatkın görünür.

Oysa ki, psikoterapi sorunları çözmenin ötesinde, temelde bir gelişme ve olgunlaşma çalışmasıdır. İnsanı özüne döndürebilen, ihtiyaç, duygu ve düşüncelerin daha iyi ifade edilebilmesine yardımcı olan, hayatın çetrefil yollarında yitirilmiş öz değerleri yeni baştan keşfettiren, zor ancak çok değerli bir paylaşımdır. Sorunlara çözüm yolları ararken, kişinin öz sesinin tınısını tekrar keşfetmesine yardımcı olur. Bu da, bireyin, hayatını daha bilinçli ve anlamlı yaşamasını sağlayabilir.

Greenspan'a göre, kadınların doktora daha sık başvurmalarının nedenleri sosyal yapılanmanın bir aynasıdır; sıkıntılarına çare aramaya gelmiş kişilerde rastlanan psikolojik sorunları tanımlayanların genelde erkek, yardım ve tedavi isteyenlerin çoğunluğunun da kadın olduğu gerçeği; Otorite, Uzman, Her Şeyi Bilen Erkek ve Yardım Talep Eden, Zayıf, Hasta Kadın imgelerinin somut göstergesidir. "Oldukça tamamlayıcı olan bir kurgudur bu," der Greenspan. "Erkekler, kadınlardan çok daha fazla, kendilerini otorite olarak görmeye yönelik olarak sosyalleşir ve kurumsal olarak da bu konuda destek görür. Kadınlarsa, sorun kaynaklarının duygusal olduğunu düşünmeye ve bunları çoğunlukla erkek otoritelere sunmaya yönelik olarak sosyalleşirler... Çünkü, sosyal hayatın birçok alanı gibi, ruhsal sağlık alanında da, gerçekleri tanımlamak ve problemi tarif etmek, erkeklerin iktidar alanı kapsamındadır."⁽³⁾

Bizde, içselleştirilmiş bu sosyal yapılanmanın en çarpıcı örneği,

özellikle kırsal yörelerde görülür. Bu yöreleri ziyaret eden görevli kadın doktorlar, dış görünüşleri kadın olduklarını açıkça ortaya koyduğu halde, sağlık sorunuyla başvuran kişilerin kendilerine “Doktor Hanım” yerine “Doktor Bey” diye hitap ettiklerini aktarırlar. Otoritenin, bilginin ve tanı koyma gücünün erkeğe ait olduğu inancı, gözle görülür gerçekleri dahi örtebilmektedir.

Uzman erkek, kadını erkekten farklı görür. Erkek doktorların, benzer semptomlarla başvuran hastalarında, kadınları erkeklere oranla iki misli fazla nörotik veya psikotik olarak tanımladığı saptanmıştır.⁽⁴⁾ Terapistler üzerinde yapılan bir araştırmada, uzmandan, cinsiyet belirtmeden, yetişkin insan niteliklerinin listelenmesi istenmiş, sonuçta bu niteliklerin sadece erkekleri tanımlayan nitelikler olduğu ortaya çıkmıştır.⁽⁵⁾ Ruhsal sağlık tanımları, erkek ruhsal sağlığını, genel insan ruh sağlığı standardı olarak kabul eder. Bu standart ölçeği, sorgusuzca kadınlara da uygulanır: Kadınların farklı sosyal konumlarını, farklı gelişim çizgilerini, dolayısıyla da farklı ruhsal yapıda olduklarını dikkate almayan bu görüş, kadınların farklılıklarına patolojik tanımlar koyar.

Bu durum, kadınlar için tam anlamıyla çifte kısıkaçtır: Öğrenilmiş kadınsı niteliklerini (duyarlı, alıngan, duygusal, özverili, hassas, kırılabilir, çaresiz, özgüveni eksik, vb) gösterirse, ona “hastalıklı” tanısı konulacak; bu nitelikleri göstermezse de “kadınsı” olmadığı değerlendirilmesine maruz kalacaktır. “Bu çifte standartlı sosyal ve feodal sistemde, kadınlar zaten doğuştan hastadır,” der Greenspan.⁽⁶⁾

HACER

Uzun yıllar hasta ve yatalak annesine bakmıştı. Diğer kardeşleri birer birer evlenip evden ayrılmış, annelerinin bakımını onca sadakat ve itina ile yapan Hacer’e güvenmişlerdi. Hacer ise, tüm gençlik düşlerini rafa kaldırıp kendini annesine adamıştı artık. Oysa ki, okulun en parlak öğrencilerindendi. Öğretmenleri çoğunlukla, onun çok başarılı bir geleceği olacağını öngörür, liseden sonra mutlaka okumaya devam etmesini salık verirdi.

Özellikle matematik, geometri dallarındaki üstün başarısı, ona yükseköğrenimle gelecek iyi bir meslek vaat ediyordu.

Annesinin hastalığıyla öğrenimi ikinci planda kalmıştı. Kaldı ki annesine hep üzülüp acımişti. Kırsal yörenin tüm ağır yükleri, beş çocuk, birkaç düşük, üzerine kuma getirip evi terk etmiş duyarsız bir koca, geniş bir ailenin tükenmek bilmeyen sorumlulukları... Yine de çocuklarının okuması için elinden geleni yapmış, kızı erkekten ayırt etmemişti annesi. Özellikle Hacer'in yükseköğrenim görmesini çok istemişti zamanında... Hacer de bunu bilir, kendine annesininkinden farklı bir yazgı inşa edebilmek için daha da istekli olurdu. Gel gör ki, anneyi erken yaşta vuran felç tüm planları altüst etmişti. En büyük abla evli, ortancası ise sözlüydü. Erkek kardeşlerden hizmet ve bakım beklemezdi. Babası kumayla kurmuş olduğu aileye odaklanmıştı. Annenin tüm bakımı Hacer'in sorumluluğuna kaldı.

Başta annesine duyduğu sevgi nedeniyle isteyerek ertelediği öğrenimi, şimdi sisler içinde, uzaklardan el sallayan soluk bir hayalet gibiydi... Neler öğrendiğini, ilgi alanlarını dahi unutmuştu. Günlük hayatın keşmekeşinde, ev işleri, hizmet ve bakım sorumluluklarını ardı ardına yerine getiriyor, yaşamını fazla sorgulamaktan da kaçınıyordu.

Bir gün, eniştesinin üvey kardeşini koca namzedi olarak getirdiler. Yaşı otuzu aştığı için fazlaca düşünmedi; ne de olsa eve bir erkek lazımdı. Koca bazı ağır işlere el atar, Hacer'in bedeni ve ruhu belki de birazcık dinlenebilirdi. Üstelik damat adayı, yatalak annesiyle birlikte yaşamayı da kabul ediyordu.

Eli yüzü düzgün, benzer bir aile kültüründen gelen Himmet, yıllar boyu belediye memurluğu yapmıştı ve ortalama bir gelir sahibiydi. Liseyi bitirmeden askere gitmiş, sonra da belediyede çalışmaya başlamıştı. Sade bir düğünle evlendiler. Himmet eve yerleşti. Gerçekten de getir-götür işlerine el vermekten öte, çarşı alışverişini de üstlendi. Oysa ki çarşıya gitmek, Hacer'in hayatına bir nebze de olsa renk katmaktaydı.

Himmet'in başlarda önemli gibi görünmeyen içki alışkanlığı gittikçe arttı. Akşamları rakı sofrasını kuruyor ve şişenin sonu-

nu getirene kadar da sofradan kıpırdamıyordu. Başlangıçta karşılıklı sohbet ve paylaşım fırsatı gibi görünen sofralar, zamanla Hacer için bir işkence halini almaya başladı. Birkaç kadehten sonra, o uysal görünümlü, sakin adam, hırçın ve kavgacı bir kimliğe bürünüyor, içtikçe de saldırganlaşarak ürkütücü, tehditkâr davranışlarda bulunuyordu. Sarhoş haliyle Hacer'le birlikte olmak isteği, Hacer'in en ürküttüğü anlar haline gelmişti; ağzı içki kokan, ne dediğini bilmeyen, saldırgan bir erkekle yatağa girmek en korkunç kâbuslarından biri oldu.

Himmet, Hacer'i cinsel soğuklukla suçluyordu. Cinsel isteklerine doğru dürüst cevap vermemesine içerliyor, onu, yakınlık kurmaya zorluyordu. Hacer'in kaçındığı, cinsellik istemediği zamanlarda şiddet kullanmaya başladı. Hacer, annesini üzmemek için dişini sıkarak durumu ona belli etmemeye çalışıyor, sıkıntılarını içine atıyordu.

Bir gün Himmet Hacer'i, bu şekilde giderse üstüne kuma almakla tehdit etti. İşte, hiç istemediği, kaçındığı, annesinin yazgısı! Dehşet içinde ablalarına koştu. Ne yapabiliirdi? Sorununa ne çözüm bulabilirdi? Ablaları doktora gitmesini ve cinsel soğukluğunu tedavi ettirmesini önerdiler. "Kocasını eve bağlı tutabilmek için tedavi olması şarttı!"

Başvurduğu hastanedeki kadın hastalıkları uzmanı üç dakikalık bir görüşmeden sonra hemen birkaç ilaç yazdı. Bunlardan iki tanesi sakinleştiriciydi. İlaçlar, içinde büyüyen sıkıntıyı bir miktar yatıştırdıysa da, sürekli uyku ve uyuşukluk halinden bir türlü kurtulamıyordu. Ağlama isteği de azalmıştı. Robot misali günlük işlerini tamamlıyor, akşam saatlerinde ağzına bir-iki hap atarak, Himmet'in taleplerine göğüs germeye çalışıyordu.

Genç kızken kalın ve gür örgülerle ördüğü saçları, tutam tutam dökülmeye başladı. Elini ne zaman başına atsa, bir tutam saç geliyordu. Zamanla dirsekleriyle kafa derisinde plakalar halinde sedef hastalığı başgösterdi. Başvurduğu cilt doktoru da önerdiği merhemlerin yanı sıra sakinleştirici yazdı. Zaten sakinleştirici almadan yaşamına devam edemiyordu artık.

Annesini kaybettiğinde, Hacer derin bir depresyona girdi.

Giderek zorlaşan bakım hizmetlerine rağmen, annesinin varlığı yaşamına bir anlam kazandırıyor yine de. Şimdiyse Himmet'le baş başa kalmıştı. Sevmediği, hatta nefret etmeye başladığı, sarhoş ve saldırgan bir erkekle yaşamını devam ettirmek zorundaydı... Ne gidecek yeri vardı, ne de yaşamını yeni baştan kurma olanağı...

Zaman zaman gittiği doktoru da artık onun şikâyetlerine alışmıştı. Sık gelmesinden ve değişmeyen şikâyetlerinden sıkılmış gibi bir hali bile vardı, hani "Yine mi sen? Hâlâ düzelmedin mi?" der gibiydi. Bir keresinde doktorun, yanındaki hemşireye, kendisinden: "Zayıf bünye, frijit, fazlaca da bağımlı bir yapı," diye söz ettiğini duydu. Kendini küçük düşmüş, defolu, tamamen değersiz hissediyordu. Ama doktor, fazlaca sorgulamadan ve konuşmadan ilaçlarını, özellikle de sakinleştiricileri yazıp veriyordu ya, daha ne olabilirdi ki!...

Hacer'in durumu, birçok kadının "yazgı" olarak yaşadıklarına bir ayna olabilir. Yaşadıkları sorunların kökenine inmeden, kadını "hasta" olarak tanımlayan, etiketleyen ve alelacele ilaçlayarak "çözüm getiren" sağlık kurumlarının duyarsızlığı!... Sadece görünen soruna bakarak yapılan bu sığ müdahaleler, kadınları potansiyel "hasta" konumunda alıkoyar ve sorunlarına sorun ekler.

Kurulu düzen, kadınlardan sürekli yaşamsal fedakârlık istemektedir. Tüm aile bireylerinin hizmeti ve bakımı, salt kadınların sorumluluğundadır. Hacer'in durumunda, annenin bakımı ve hizmeti konusunda erkek kardeşlerden hiçbir şey beklenmemiştir. Aynı annenin çocukları olarak, erkekler, onlardan hiçbir şey talep edilmeden ve hiç sorgulanmadan, günlük yaşamlarına ve alışkanlıklarına devam etmekteydi. Üstelik bakım ve hizmetleri de kesintisiz Hacer'in sorumluluğundaydı. Özveride bulunması beklenen –ve yaşamını feda ederek bunu yapması doğal karşılanan– öncelikli olarak kadınlardı. Kızların gelecek vaat eden yeteneklerinin hizmet beklentileri nedeniyle kullanılmaması ve zamanla da sönmesi, bu sistemde son derece doğaldı. Oysa ki, gerçekleştirilmemiş potansiyel yetenekler zamanla ruhsal sorun kaynağına dönüşür. Hacer ise, yeteneklerini

hayata geçirmeyi kendi rızasıyla ertelediği ve özverili olmayı seçtiği için, yaşamına bir nebze de olsa anlam katabiliyordu yine de.

Himmet’le evliliğinden destek, anlayış ve dayanışma ummuştı. Ama, Himmet’in kişisel sorunları ve içki zaafı Hacer’in omuzlarına artı sorunlar yüklemekteydi: Sarhoş ve saldırgan bir erkekle hayatını paylaşmak ve istemediği bir cinselliğe zorlanmanın aşağılayıcı gerçeği!... Bu dehşet verici durumuna çözüm aramak için başvurduğu merciler, Hacer’in sorunlarının nedenlerini soruşturmadan, sadece ilaç vermekle yetinmişler ve onu “hasta” konumuna koymuşlardı. Bu gibi durumlarda “hastalık” teşhisi koymak, kişiyi yaşamakta olduğuna rahatsızlığa çare aramaya yöneltmek yerine, onun düzene uyum sağlamasına neden olur. Reçeteye alelacele yazılan sakinleştiriciler, sorun yaşayan kişinin, zor durumuna bir an önce uyum sağlamasını kolaylaştıran araçlardır. Sorunun nedenleri araştırılıp buna çare bulmak yerine, birey, düzene uyum sağlayabilmesi için bir şekilde “uyuşturulmaktadır”!

Peki, ne yapılabilirdi? Hacer’in “cinsel soğukluk” nedenleri araştırılabilir, sorunun kaynağında Hacer’in yapısının değil, konumunun olduğu saptanabilirdi; ağzı içki kokan, sarhoş ve saldırgan bir erkekle cinsel birleşmeyi arzu etmek nasıl mümkün olabilirdi ki? Hacer’in sorun yaratan derdine çare bulmak için, Himmet’in alkol bağımlılığı ele alınabilir, onun içki alışkanlığından kurtulmasına yönelik çözümler aranabilirdi. Yani, tedaviye aslında Hacer’in değil de, Himmet’in gelmesi sağlanabilirdi. Çünkü “hastalık” ya da daha doğru bir deyişle, topluma uyumsuzluk, aslında Hacer’in değil, Himmet’in sorunuydu. Himmet’in neden alkole bağımlılık geliştirdiği araştırılabilir, kendisi, içkili davranışlarının eşi üzerindeki olumsuz etkileri hakkında uyarılabilirdi. Oysa ki, Hacer’in yaşamakta olduğu derin depresyonun nedenlerinden biri olan Himmet’in davranışları, toplumsal bir hoşgörüyle dokunulmazlık yaşamaktaydı.

Hiç değilse, Hacer’in “hastalığının” kendisinden kaynaklanmadığı, aslında “cinsel yönden soğuk/frijit” olmadığı, sorunlarının yaşam zorluklarından kaynaklandığı Hacer’e açıklanabilirdi. Hacer’in kendini “hastalıklı, zayıf, cinsel yönden soğuk/frijit” bir kadın ola-

rak algılamasına ve bundan dolayı değersiz, küçük düşmüş, defolu mal gibi hissetmesine engel olunabilirdi. Yaşam boyu gösterdiği özveriler olumlanıp takdir edilebilir, Hacer'in ruhuna su serpilebilirdi.

Kadınların ruhsal sorunlarının birçoğu, sosyal ve ekonomik eşitsizliklerin, haksız baskıların göstergeleridir. Temelde tedavi edilmesi gereken sorun, kadının kendinde değil, toplumsal düzende yatar. Aynı şekilde esas sorun, toplumun aynası olan sağlık kurumlarında kadının nasıl görüldüğü ve ona ne şekilde davranıldığında da aranmalıdır.

Tıp alanında ve sağlık kurumlarında, kadın-doğum, psikiyatri ve psikoloji birimlerinin, özellikle kadın psikolojisi, genç kız ve kadınların erkeklerden farklı gelişimi ve toplumsal konumları üzerinde daha fazla bilgilenmesi son derece önemlidir. Sosyal eşitsizlikten kaynaklanan sorunlara karşı daha çok farkındalık ve duyarlılık geliştirmek, cinsiyet farklılıklarındaki eşitsizliklerin bireye yansımalarını anlamak, sorunları toplumsal konumlar çerçevesinde yorumlamak son derece önemlidir. Örneğin, “zayıf, çaresiz, bağımlı” davranışlar gösteren bir kadının bu davranışlarının, mutlak kişilik yapısından kaynaklanmadığı; böyle birinin, hayatını devam ettirebilme kaygısıyla, ekonomik ve yaşamsal olarak *gerçekçi bir bağımlılık* geliştirdiği; durumundan kurtulabilme konusunda *gerçekçi bir çaresizlik içinde* olduğu; bu nedenlerle de “zayıf, çaresiz ve bağımlı” davranışlar gösterdiği, göz ardı edilmemesi gereken sosyal gerçeklerdir. Sosyal yapının bir aynası olan ailede, fiziksel ve ekonomik güce sadece erkeklerin sahip olması sonucunda, kadınların bağımlı ve çaresiz davranışlar göstermesi, kaçınılmaz ve *yapısal değil, sosyal bir gerçektir.*

KADIN “RAHATSIZLIKLARI”NIN ARDINDAKİ SOSYAL GERÇEKLER

Özellikle, sık karşılaşılan kadın sorunlarından depresyon, çoğu zaman kadının aile ve toplum içindeki ikincil konumundan dolayı yaşadığı engellenmişlik duyguları, tepki ve isyanın içe dönmüş, yı-

kıcı yüzüdür. Bu edilgen ve aşağılayıcı durumdan kurtulma yollarının *tıkanıklığı*, karşı koyamamanın *çaresizliği*, gelecek *umutlarının yok olması*, yaşamının verimsiz *tekdüzeliği*, *küçümsemişlik*, *takdir eksikliği* ile sürekli içsel ve sosyal suçlanmalar, kadın depresyonunun kişisel değil, sosyal nedenlerinden birkaçıdır.

Toplumsal baskıların çok güçlü yaşandığı ortamlarda kadınların geçirdiği “sinir krizleri”, onların, baskıcı ve sınırlayıcı bir sosyal sisteme isyanlarının dile gelememiş ifadesidir. Yaşamındaki çeşitli haksızlıklara, ikincillik, aşağılanma gibi onur kırıcı durumlara isyan ve öfke hissedip, bu yoğun duygularını duyuramayan kadınlarda, duygu yoğunluğu kaçınılmaz şekilde artar, kontrol edilemeyecek, hatta en küçük kıvılcımda patlayacak boyutlara ulaşır. Özellikle, yakın ilişkide olduğu kişi ve yakın çevresi, kadının yaşadıklarını göz ardı edip duymamaya koşullanmışsa, bu tür abartılı dışavurumlar, kendini duyurabilmenin bir yolu olmaktadır.⁽⁷⁾

Kadınlara sıkça atfedilen “cinsel soğukluk” ya da “frijidite”, yani cinsellikten haz alamama durumu da, yakın ilişkide ve cinsellikte, kadına “cinsel nesne” olarak davranıldığında gelişir. Benliğine, iç dünyasına, duygu ve düşüncelerine ve kendi cinsel ihtiyaçlarına yaşam alanı bulamayan kadın, kendini bedensel yakınlıktan ve cinsellikten uzaklaştırarak korumaya alır. Sadece erkeğin cinselliğinin ve hazzının hizmetinde olan, bedensel istek ve ihtiyaçları göz ardı edilen, fiziksel ve ruhsal aşağılanma ya da şiddete maruz kalan kadının yaşadığı örtülü öfke ve dile getirilemeyen isyan, cinsel soğuklukla ve araya konan mesafeyle ifade bulur.

Klasik psikolojide “mazoşizm” de, bir zamanlar önemli bir kadınsı ruhsal rahatsızlık olarak sunulmaktaydı. Mazoşizm, kendine acı verme, acı veren konumlardan kaçınmama ve âdeta bu acı çekme durumundan bir nevi “haz” alma davranışlarına konulan addır.

Oysa genel olarak bakıldığında, benliğinden sık sık özveride bulunan kadınların tekdüze ve kısıtlanmış yaşamı, hiçbir takdir görmeden her gün yerine getirilen yükümlülüklerle ve bunlardan kurtulma konusundaki umutsuzlukla örülüdür. Bu umutsuzluk, kadınları acımasız bir kısırdöngüye sokar. Bu çıkmazların yarattığı

örtük isyanı ve öfkeyi dile getirme yasağı, birçok kadını, olması gerekenin aksine, yaptıklarını daha da fazla, âdeta kendini yaralarcasına bir hırsla yapmaya yöneltir. Hincını, kızdığı ve nefret ettiği insan veya duruma yönelteceğine, özüne yöneltmiştir artık kadın. Bu acı veren ve “mazoşist” diye tanımlanan davranışların temelinde, bastırılmış öfke, dile getirilmemiş isyan, değersizlik duygusu ve çok derin bir umutsuzluk yatmaktadır aslında.

İşin acı yanı, bu davranışları gösteren kadınlar, bunları hak ettiğini de düşünür; çünkü baş edemediği bir sistemle özdeşleşmiş ve kendisi de kendini küçümsemeye ve suçlamaya başlamıştır. Sonuçta, içinden çıkamadığı, kızamadığı ve isyan edemediği bir düzenin kurbanı olarak kadın, öfkesini çaresizce kendine çevirmekte, öfkeden kaynaklanan enerjisini, kendini daha ve daha çok kurban ederek tüketmeye çalışmaktadır. Böyle kadınlar, bu durumu hak ettiklerini düşünerek kendilerini cezalandırmaktadır ne yazık ki.

Bu tür davranışlar gösteren kadınları “patolojik” diye tanımlamak yerine, onların sosyal konumlarının yarattığı iç isyan ve örtülü öfkeyi duymaya açık olmak, gerek teşhise gerekse tedaviye farklı boyutlar getirebilir.

TOPLUMUN ÜÇ MAYMUNU: “GÖRME, DUYMA, KONUŞMA!”

“Şimdi de köyden kovuldu: Töre kurbanı gelin!”

“Eşinin dedesi Ömer K.’yi, on iki yaşındaki komşu kızına tecaviüz ederken görüp aleyhinde tanıklık eden, sonra da ailenin baskısıyla vazgeçen on sekiz yaşındaki gelin Hilal K., yalancı şahitlikten girdiği cezaevinden niha-yet çıktı. Altı ay cezaevinde yatan gelin, Bakan Türk’ün girişimleri sonucu serbest bırakıldı. Ancak özgürlüğüne kavuştuğuna sevinemedi bile. Genç gelin, kocası ve bir yaşındaki çocuğu ile birlikte, oturduğu köyden kovuldu.

“‘Cehaletimin kurbanı oldum,’ diyen Hilal K., ‘Gümüşhane’deki cezaevine götürüldüm. Teröristlerle aynı koğuşta kaldığım ilk gece ölümle tehdit edildim. Korkudan ölebilirdim,’ dedi.”

(Sabah gazetesi, 31 Mayıs 2000, s: 29)

Öz ailesi dahil, içinde yaşadığı toplum, Hilal'in gözleriyle gördüğünü değil de, ona söylenenleri "gerçek" olarak kabul etmesini istedi. Daha doğrusu, Hilal'e, görmemesini, duymamasını ve konuşmamasını buyurdu. Hilal'in tanık olduğu gerçek, toplumunun yüzleşmek istediği gerçek değildi; yani on iki yaşındaki savunmasız bir kıza, yaşlı bir dedenin tecavüz ettiği gerçeği! Hilal'in çevresi, kurulu düzeni bozmamayı, egemen sınıfı ve iktidarı korumayı, kendi kurguladığı "gerçeklere" inanmayı ve kadınlarını kurban etmeyi yeğledi. Ve on iki yaşındaki kız çocuğu ile Hilal'i kurban etti! Küçük kıza ne yapıldığı bilinmiyor. Ancak Hilal cezaevine kondu ve ölümle tehdit edildi. Bununla da kalmayarak, "özgürlüğüne" kavuştuğunda köyünden kovuldu.

"Cehaletimin kurbanı oldum," diyen Hilal, aslında cehaletin karşıtı olan bilginin ve belki de -bu koşullarda!- bilgeliğin, konuşmamak, duymamak, gördüklerini açıklamamak olduğunu, acımasız bir yolla öğrenmiş oldu. O köyün tüm kadınlarının öğrendiği gibi! Doğruları söyleyenin, gerçekleri görüp açıklayanın ve iktidarda olmayanların kurban edildiği bir düzen!

Peki Hilal bundan sonra nasıl yaşayacak? Görmüş olduklarını unutabilecek mi? Veya unutmak için, bundan böyle öz gerçeklerini yadsımayı mı yeğleyecek? Yaşamış olduğu haksızlıkları nasıl sindirecek? Ya isyanı ve öfkesiyle ne yapacak? Cezaevinde yaşamış olduğu korkularla nasıl baş edecek? Yaşadıklarının tekrar başına gelmemesini nasıl garantileyecek?

Peki, tecavüze uğrayan küçük kız? Ve köyün diğer kadınları? Onlar Hilal'in böyle acımasızca kurban edilişinden sonra, kendi gerçekleriyle nasıl yaşayacaklar? Susmak, duymamak, görmemek ve konuşmaktan gayri ne yapabilecekler? Ya bastırmak zorunda kaldıkları duyguları, korkuları, isyanları ve öfkeleriyle nasıl baş edecekler?

Her topluluk, sosyal düzenini devam ettiren, kurduğu sisteme uyum sağlayan kişilikler ister ve bunları yaratır. Psikososyal uyum, aslında kişilerin bilinçli veya bilinçsiz olarak sosyal düzeni benimsemeleri ve onu sürdürme çabalarıdır. Sorun nedeniyle bir uzmana

başvuran kişilere, günlük hayatlarına uyum göstermelerini sağlamak amacıyla yapılan müdahaleler, çoğunlukla psikososyal uyumu (kurulu düzene uyumu) devam ettirme amacı güder. Çünkü uyum sağlandığı müddetçe, sorunlar ve çatışmalar azalacaktır. Her ne kadar böyle bir sonuç, kişinin özünü ve gerçeklerini yadsıması, duygularından ve ihtiyaçlarından vazgeçmesi, özbenliğini yitirmesi anlamına gelse de...

Bu gibi durumlarda, psikosomatik hastalıkların başgöstermesi kaçınılmazdır: Nedensiz bayılmalar, histeri krizleri, baş ağrıları, mide, bağırsak krampları, âdetlerde düzensizlik ve kanamalar, cinsel soğukluk, vb. Bu türden şikâyetler çoğunlukla, gerçek nedenleri araştırılmadan ve sorunu oluşturan sebepler giderilmeye çalışılmadan, kısa yoldan, ilaç tedavisiyle geçiştirilmeye çalışılır.

Çoğu tıbbi müdahale, zaman yetersizliği ve hasta çokluğu yüzünden, sorunların sosyal nedenlerine duyarsız kalınarak gerçekleştirilir. Böylelikle de, sosyal eşitsizlikler yüzünden oluşan tepkiler, geleneksel patolojik tanılar koyup, kısa yoldan tedavi yöntemleriyle, sorunu olan kişinin hayata “uyum” göstermesi sağlanır; ve aslında, kurulu düzene hizmet edilmiş olunur.

Oysa ki, bu gibi durumlarda düzeltilmesi ve tedavi edilmesi gereken, birey değildir. *Düzeltilmesi ve tedavi edilmesi gereken, temeldeki sosyal düzendir.*

“XL” GİYSİLER İÇİNDE HAYAT: YOKSA PABUÇ (SOSYAL DÜZEN) ERKEKLERE İKİ BOY BÜYÜK MÜ?

Çoğu kadın için, içinde yaşanması çok zor, dar kalıplarla donatılmış toplumsal düzen, erkekler için farklı ölçütler taşır. Hilal’in örneğinde, asıl sorunlu (hastalıklı!) kişi dede olmasına rağmen, sonuçlar Hilal’in ve on iki yaşındaki küçük kızın sorunu haline gelmiştir. Hacer’in örneğinde, beş çocuk sahibi babanın duyarsızca annenin üstüne kuma getirmesi, toplumun erkeklerde kolaylıkla kabullendiği ve bir çeşit tevekkülle “hoşgörülü” davrandığı, ancak sonuçla-

rın da kadınlar açısından son derece acı ve aşağılayıcı yaşandığı durumlardır.

Benzer bir davranışta bulunmaya yeltenen kadınlar –örneğin, evli olduğu erkeğin dışında bir erkekle ilişkide olanlar veya boşanmış dahi olsa, ayrıldığı eşin yakınında yeni bir ilişki ya da aile kurarlar– toplum tarafından sorgusuz sualsiz reddedilir. Kadın derhal “orospuluk”, bencillik, acımasızlık ve duyarsızlıkla suçlanır, erkeği küçük düşürdüğü öne sürülür. Kaldı ki çoğunlukla eski eş zaten böyle bir davranışa izin vermez, kadını rahatsız eder, tehditler yağdırır. Toplum da bu müdahaleleri genellikle doğal karşılar. Ve tuhaftır ki, bu gibi durumlarda kadınları en çok kınayanlar yine kadınlardır; bu gibi davranışlara yeltenen kadınlar, yakın çevrelerinden kolayca dışlanırlar.

Toplumumuzun ahlak kuralları tek yanlı olarak saptanmıştır. Ahlak kuralları, öncelikle ve özellikle kadınlar için geçerlidir. Çifte ölçekli ahlak bekçiliğini ise, erkeklerin yanında, ivedilikle kadınlar üstlenir. Örneğin, Himmet, toplumsal bir kabullenışten yararlanmakta, ailesinin ve hatta Hacer’in yakın çevresinin “erkektir, yapar!” hoşgörüsüne sığınabilmekte, egemen sınıfta doğmuş olmanın dokunulmazlığından kolaylıkla yararlanmaktadır.

Ayakkabı, yani toplumsal düzen, erkekler için iki boy geniş tutulmuştur. Bunun sosyal gerekçesi, her ne kadar erkeğin hayatını zor kazanmasına ve aileyi geçindirme yükümlülüğüne karşı türetilmiş bir nevi korumacı hoşgörüyse de, bu çifte ölçeğin erkeklere sağladığı konforun yanında, yüklediği zorluklar da göz ardı edilmemelidir. Tarih boyunca erkeğin savaşımlardan ve avlardan başarıyla çıkması, günümüzdeyse “hayatını kazanması ve aileyi geçindirmesi” gerekçelerine dayanarak türetilmiş bu korumacı hoşgörü, birçok erkekte temel bir güven eksikliği ve derin kaygı kaynağı oluşturur.

Çünkü aslında, aslımız doğruyu sezinler, hisseder. Düşünen ve sorgulayan kişi, zaten eksikliklerini fark eder, saptar ve gidermeye çalışır. Ancak herkesin düşünmeye ve sorgulamaya yatkınlığı, zamanı ya da olanağı olmayabilir. Ya da sorgulamak ve düşünmek işine gelmeyebilir.

İçinde yaşadığımız sosyal düzen öncelikle erkeklerin lehine kurulmuş olduğundan, bizzat erkeklerin, düzeni ve kendilerini sorgulaması daha zordur. Çünkü sorgulamak, bazı gerçekleri görmek, değiştirmek, rahatından vazgeçmek, kişisel, toplumsal eksikleriyle, hatalarıyla yüzleşmek demektir. Bu da, her “baba yiğidin” harcı değildir! Kadınların bu konularda daha fazla düşünmesi, kişisel gelişimle ilgili kitapları okuması, günlük tutması, görüşlerini arkadaşlarıyla paylaşması, kendini sorgulaması ve psikolojiye ilgi duyarak bu alanda yapılan çalışmalara katılması, temelde *nasıl*’ları arama güdüsünden kaynaklanmaktadır: Bu çaba, “kadınların lehine kurulmamış bir düzenle *nasıl* baş edilir?”, “böyle bir düzende *nasıl* yaşanır?” sorularına varoluşçu yanıtlar aramanın bir sonucudur.

Çocuk yaştan itibaren, sırf erkek olduğu için belirli ayrıcalıklardan, korumacılıktan yararlanmanın rahatlığı, hayatın gerçekleriyle yüzleşildiğinde o denli kolay elde edilmeyebilir. Çünkü bu ayrıcalık ve sorgusuz sosyal üstünlük, birçok erkeğin, sadece öz çabası, yetenekleri ya da kendi uğraşısıyla kazandığı bir konum değildir; salt erkek olarak doğduğu için yararlandığı bir üstünlük konumudur. İnsan, çabalayarak, kendi uğraş ve yetenekleriyle mücadele ederek ulaştığı konumlarda gerçekçi bir temel güven duygusu yaşar. Ama çalamadan elde edilmiş, uğraşmadan kazanılmış konumlar, kişiye yapay bir güven duygusu verir. Temelsiz güven duygusu, yaşanan ilk tökezlemelerde gerçek yüzünü belli eder. Güvensizliği örtbas etmek için de, aşırı kendine güven gösterileri ve üstünlük söylemi devreye girer.

Çoğu erkek için, bu doğuştan bahsedilmiş “üstün konum”, kendi ölçülerine göre dikilmemiş, ancak yine de, toplumca içine yerleşmesi beklenen, bol ve geniş bir giysi gibidir. Bu “üstünlük formasını” iyi taşıyabilmek için, birçok erkek benliğini şişirmek, “şişkin” göstermek zorundadır. Erkeklerin zayıflıklarını açıklayamaması, sürekli güçlü ve başarılı gözükmeye çalışması, taşınması zor, kaygı ve gerginlik yaratan ağır yüklerdir. İktidarsızlık ve güçsüzlük kaygıları, o denli güçlü olmadığının bir gün ortaya çıkacağının gizli endişesi, erkeklerde başa çıkılması zor gerginlik ve stres odakları oluşturur.

HİKMET

Hikmet için de benzer bir durum geçerliydi. Geniş bir ailede doğmuş, iki öz kardeşiyle birlikte, sekiz yaş civarında üvey ane ve üvey kardeşlerle yaşamaya başlamıştı. Babanın ilk oğlu olarak belki biraz kayırılmış ve hasbelkader büyümüşü işte. Geniş bir ailede fazlaca sorgulanmadan, günlük bakım ve hizmeti görülerek, ondan fazla bir şey beklenmeden yaşamıştı. Ortaokulu gelişi güzel bitirmiş, dersleri sürekli kaytardığı için lise ikide kaydı silinmişti. Gençlik günlerini, yaşadıkları kasabada biraz yalnız, zaman zaman da yaşlılarıyla kahvede geçirmişti: Yaptıkları en önemli etkinlik sigara içmek, gizli gizli alkol kullanmak ve hızlı araba sürmektir. Yaşı geldiğinde yaşlılarıyla birlikte aske-re gitmiş, ancak kasabadayken zaman zaman çok derinden hissettiği can sıkıntısını da bavulunda götürmüştü.

Can sıkıntısı, özellikle akşamüstleri yüreğini sarmalardı. Derin bir sıkıntı, anlamsızlık, sanki bir hiçlik duygusu gibi. Zaman zaman bu duyguyu midesinde hissederek, içi burulur, mide kasları kasılırdı. O saatlerde kendini attığı kahvehanein gürültüsü, dumanaltı şakalar sıkıntısını bir nebze unuttursa da, sokağa çıktığı gibi, sıkıntının pençesi midesini kısıkvrak yakalayiverirdi tekrar. Bir-iki yaşıtıyla birlikte ufak bir aşevinde içkiye başlamışlardı. İçki içmek hepsi için yetişkin olma sembolüyüdü; bir nevi büyüme, gücünü, erkini ispatlamak demekti. Üstelik de güçlülük, içilen miktarla belirleniyordu. Özellikle rakı, sıkıntısını bir miktar söndürüyor, kendini sert ve atak hissettiriyordu. Utangaçlığı biraz azalıyor, her şeye muktedir hissediyordu kendini.

Kasabadaki kızlarla ilişkisi hep uzaktan olmuştu. Beğendiği bir-iki kıza hep uzaktan bakmış, yakına geldiğinde gözlerini kaçırmıştı. Kızlarla ne yapacağını, onlara nasıl davranacağını dahi bilemiyordu. Evde kız kardeşleriyle pek fazla konuşmazdı zaten. Orası kadınların dünyasıydı. Onu oraya pek yaklaştırmazlar, alalecele ihtiyaçlarını karşılayıp bir an önce evden gitmesini beklerlerdi âdeta. Bunu hep hissetmişti. Kadınların dünyası, birbirleriyle gürültülü ilişkileri, koşuşturmaları, gizli konuşmaları

ve kıkırdamaları bir yanıyla çekiciydi; ama küçük gördüğü için yaklaşmaya pek istekli olmadığı, yabancı bir evrendi onun için. Zaman zaman kız kardeşlerinin kendi aralarında fısıldaşarak kıkırdamalarına kulak kabartmış, çoğu kez de öykünmüştü. Hiç canları sıkılmaz mıydı onların? Mutlaka yapacak bir şeyleri olur, hiç işleri olmasa bile, tığ işi yapar ya da örgü örer, ördüklerini karşılaştırırken konuşup dururlardı. Babası pek evde bulunmazdı zaten. Geç saatlere kadar kahvede tavlama, kâğıt oynar ya da muhtarın evinde diğer âzâlarla toplanırlardı. Babasıyla ilişkisi, kısa tavsiyeler ve önerilerden ibaretti: “Dersini çalış!”, “Kız gibi sırtma, sert ol!”, “Güçlü olacaksın, hayatta hep güçlü ol!”

Güçlü? Nasıl güçlü olunurdu ki? Güçlü olmak, babası gibi gür sesle önüne gelene bas bas bağırarak mıydı? Ya da şahit olduğu gibi, kız kardeşlerine, özellikle ikincisi, Gülnaz’a ya da üvey annesine attığı dayaklar mıydı? Bir keresinde Gülnaz’ı sakat bırakacak kadar dövmüş, kızcağız haftalarca yataktan çıkamamıştı. Güçlü olmak bu mu demekti? Akşamları geç vakit eve geldiğinde –ki çoğunlukla içkili olurdu– kızlar odalarına kaçı-şır, anne belini tutarak yatağa yönelirdi. Son yıllarda, babanın eve gelmesinden önce yatmaya özen gösterdiği, Hikmet’in gözünden kaçmıyordu. Güçlü olmak bu gibi etkiler uyandırmak mıydı? “Kadın gibi olmamak” ne anlama geliyordu? Fazla konuşmamak, kıkırdamamak, vakur durmak, ciddi bir suratla dolaşmak mıydı? Televizyonda izlediği erkek kahramanları örnek almaya çalışıyordu: Sert, haşin görünümlü, dediğim dedik, kadınlara karşı buyurgan davranışlar gösteren... Pek mizacına uymasa da belki taklit edebilirdi.

Belediyede çalışmaya başladığında, önce koşturma işlerine verdiler onu. Belirli evrakı bir odadan diğerine ya da muhtardan kaymakama götür-getir işleri... Bir-iki yıl sonra, arkasına yerleştiği bir masaya kavuştu nihayet. Masa başında çalışanlara hep öykünmüştü. Onlar, farklı bir üst konum, farklı bir otorite gibi görünürlerdi ona. Çoğunlukla yaptıkları kayıt, damga, pul işleriydi, hani neredeyse eski koşuşturma, gününü oradan oraya giderek geçirmenin renkliliğini aratacak kadar yeknesak, tekdü-

ze... Ama olsun, yine de bir konumu vardı, ayrıca da devlet memuru olarak sabit bir geliri, sağlık sigortası ve emekliliği garantiydi. "Kendini devlete kapıla, gerisini unut!" Dedesinin sık sık tekrarladığı sözlerdi bunlar.

Birkaç kez, işyerinde çalışan bir-iki kadının ilgisini üzerinde hissettiyse de, ne hikmetse bir türlü yaklaşamadı. Zihninde tasarladığı tüm konuşmalar sadece zihninde kaldı. İş çıkışı adımlarını hızlandırıp hiç değilse yanlarından geçmeyi, belki iki çift lakırdı etmeyi dilediyse de, ayakları bir türlü onu oraya götürmedi. Tüm tasarımları zihninde şekillendi, kalakaldı.

Güler'i teklif ettiklerinde biraz rahatladı. Kendi çabalarıyla bir kadına yaklaşamayacağı artık aşikârdı. Akranlarının çoğu evlenmişti. Ailesi kızları başgöz etmeye bakıyor, onunla pek fazla ilgilenmiyordu. Tanıdık biri olması, yaşının başının tutması işleri kolaylaştırıyordu. Ne de olsa sonuçta bir şekilde evlenmesi lazımdı. Güler yaşlı annesiyle yaşıyordu. Hikmet için bu sorun olmadı. Birkaç yılın birikimiyle satın aldığı evde anneye de yer vardı. Hem, anne özlemini belki de Güler'in annesiyle giderirdi?

Düğün dernekten sonra, günlük hayata geçmek oldukça farklı bir deneyim oldu Hikmet için. Güler evde alıştığı kız kardeşlerinden farklıydı. Hem yaşı hem de yaşam deneyimi nedeniyle daha güvenli, daha güçlü gözüküyordu. Ne istediğini ne istemediğini açıkça söyleyen bir kadın karşısında Hikmet ne yapacağını, nasıl davranacağını kestiremiyordu. Kadınlarla nasıl konuşacağını bilemezken, karşısına bir de güçlü görünen bir kadın çıkıvermişti. Güler'den çekindiğini hissediyordu. Bir yanıyla onu çekici buluyor, ona yakınlaşmak istiyor, diğer yanıyla bunu nasıl becerebileceğini bilemiyordu. Bir-iki tek daha atsa güçlenir miydi acaba? Belki ürkekliği geçer, çekingenliği azalırdı... Akşam saatleri giderek daha da kaygı uyandırmaya başlamıştı. Güler'in bir şeyler beklediğini sezinliyor ama ona nasıl cevap vereceğini bilemiyordu. Bir kadınla yatakta ne yapacağını sadece izlediği filmlerden biraz bellemişti. Sert, haşın erkek davranışlarını taklit etmeye çalışıyordu, ama Güler filmlerdeki güçsüz

görünümlü, aptal kadınlar gibi davranmadıkça, tüm kurguları bozulmaktaydı.

Yine de, bir-iki kez sesini çok yükseltip, çaresizce yumruğunu masaya indirdiğinde, Güler'in gözündeki korkuyu fark etti. Bu ona iyi geldi. Bir şekilde bahşedilmiş iktidarını sezinledi. Çaresiz ve sıkışmış hissettiği zamanlarda, bu davranışını tekrarladığı gibi, sesini daha da gürler hale getirmek için çabaladı. Aslında işi tuhaf bir şekilde de kolaylaşmıştı. Güler evde kavga gürültü olmasından hoşlanmıyordu; annesini üzmemek istemediği belliydi. Olay kavgaya dönüşür gibi olduğunda, Güler'in uzatmamak için susmakta ya da pısmakta olduğunu izlemek Hikmet'e keyif vermeye başladı. Nihayet kendini güçlü hissettiği bir alan oluşmuştu. Zaten babası da, eve ender geldiği zamanlarda, benzer tutumlar sergilemiyor muydu? Nihayet yakalamış olduğu bu iktidarı kaybetmemek için daha erken saatlerde içmeye başladı. İçki çekingenliğini azaltıyor, ona güven duygusu sağlıyordu.

Zamanla içkisini yapayalnız içmekte olduğunu fark etti. Eski-den oturma odasında tığ işi işleyip televizyon seyreden Güler, rahatsızlığını bahane ederek erkenden yatmaya başlamıştı. Onunla birlikte yatmaya yeltendiğinde, başının ağrıdığından söz ediyor ve erkenden uykuya çekiliyordu. Hiç değilse daha önceleri, biraz konuşabiliyorlar, televizyonu birlikte seyreliyorlar, en azından kavga ediyorlardı. Kavga bile yalnızlıktan daha iyiydi. Üstelik, tam da kavgalardan güçlü ve "galip" çıkmayı öğrenmişken...

Hüsrân ve yalnızlığını alkolle alt etmeye çalıştı. Artık alkolün yardımını olmadan bir yere varamayacağını düşünüyordu. Hele hele cinsellik gibi güç ve güven duygusu gerektiren zamanlarda kesinlikle alkol almadan edemiyordu. Gerçi Güler'i zorlayıp, hatta ürküterek başlattığı cinsellik de hızla tüketilen bir başka yalnızlıktı. Oysa ki, bir nebze Güler'in sıcaklığında nefes almayı, bedeninin ısısında uyumayı ne çok isterdi. İlişkileri biter bitmez Güler yıkanmaya kalkıyor, sonra da alelacele giyinip arkasını dönüp uyuyordu. Kaldı ki, son zamanlarda artan rahatsızlığı nedeniyle onu akşam saatlerinde uyanık bulmak hayli zorlaşmıştı.

Televizyondaki kadınlara hiç benzemiyordu Güler. Özellikle

cinselliği severek, isteyerek yaşayan ya da öyle görünen kadınlara hiç benzemiyordu. Onun gözlerindeki derin hüsrân, Hikmet'in de cinsel arzularını söndürmekteydi. "Kadın mısın sen?" diye kükremişti geçenlerde. "Bana doğru dürüst kadınlık bile etmiyorsun!" Güler ağlayarak odasına kaçmıştı. Hikmet, giderek daha yalnız, daha çaresiz hissetmeye başladı kendini. Evet, bu durumun esas müsebbibi Güler'di. Güler daha istekli, daha cileli olsa, Hikmet'in de cinsel isteği kamçılanacak, kendini daha güçlü, daha diri, istenmiş, arzulanmış hissedecekti. Çaresizliği öfkeye dönüşmeye başladı. Ve bir gün yumruğu masaya ineceğine Güler'in yüzüne indirdi. Yaptığına kendi de şaşırılmıştı. Aslında çevresinde ve televizyondaki dizilerde sık izlediği bir davranıştı bu. Güler'in derinden gelen hıçkırıklarını duymamak için alkolü artırdı. Kısırdöngüleri, giderek içinden çıkılmaz bir hale dönüşmekteydi.

Hikmet'in yaşadıkları, pek çok ilişkide dile getirilemeyen kişisel çıkmazlardır. İlişki, aile hayatı, kadın ve erkek davranışları hakkında bilgilenmemiş, deneyim kazanmamış pek çok erkek gibi, Hikmet de, ev içindeki iktidar konumunu koruyabilmek için kaba güce başvurmaktaaydı. Gücünü kendinden, kişiliğinden, düşünüp yaptıklarından elde edeceğine, kaba güç gösterilerine başvurmuş, Güler üzerinde şiddet kullanarak kendini güçlü hissetme yolunu seçmişti. Oysa ki, bir başkasını ürkütüp ona şiddet uygulayarak kendini güçlü hissetmek, en ilkel ve en ucuz güçlülük oyunudur. Aslında bu oyun, esasen güçlü olup, zaten güçlü hissedendenlerin değil, temelde güçsüzlerin başvurduğu acı bir aldatmacadır! Çünkü gerçek gücün, kendini kanıtlamak için bir başkasına ihtiyacı olmaz. Gerçek güç belirgindir, düşünce, akıl ve kişiliğin gücüdür ve bu nedenlerle saygı uyandırır. Saygı uyandıran güç, kişinin kendisiyle ilgilidir: Akıl, yetenekleri, bilgisi, yaşam deneyimiyle ilgilidir. Asıl güç, kişinin öz benliği ve istemediği davranışlarını denetlemede kullandığı güçtür.⁽⁸⁾ İstemediği davranışları yapmamak (örneğin, alkol, sigara içmemek, zaafı ve içgüdülerini denetleyebilme iradesi gibi), başkasına zarar veren davranışlarda bulunmamak, başkasını denetle-

yeceğine öncelikle kendini denetlemek ve özellikle bunları başara-bilmenin kazandırdığı iç güç ve iç saygınlık!

Hikmet bu değerleri ve bu gücü öğrenmemiştir. Çocukluğunda ve gençliğinde onu geliştirecek, düşünmeye yönlendirecek, doğruyu eğriyi ayırt etmesine yardımcı olacak deneyimli büyüklerden yoksundu. Geniş bir ailede, hasbelkader, ayaklar arasında büyümüş, yol göstereni ya da doğru örnek olanı olmamıştı. Erkek olarak doğmuş olmanın ayrıcalıklarından olabildiğince yararlanmış, ev içinde hizmet, yemek, harçlık gibi özel ihtimamdan, fazlaca sorun yaşamadan faydalanmıştı. Kaldı ki bunları doğal hakkı olarak görmekteydi. Hiçbir zaman konumunu düşünmemiş, sorgulamamıştı. Örneğin, neden fırsat eşitliği olmadığı? Neden kız kardeşlerinden farklı konumda olduğunu? Neden ona verilenlerin kız kardeşlerine de verilmediğini? Neden hep onun hizmet gördüğünü, kız kardeşlerinin de hep hizmet ettiğini? Bu zaten hep öyle değil miydi? Erkek olmanın doğal bir ayrıcalığı yok muydu zaten?

Çaba gösterilmeden elde edilen konumlar, çaba ve mücadelenin kazandırdığı güven duygusunu vermediği gibi, bu konumu kaybetme ya da koruyamama açısından derin ve gerçekçi kaygılar yaşatır.

Çoğu erkek, kişisel çaba göstermeden, sadece erkek olarak doğduğu için getirildiği “üstün” konumu, hangi bilgi, deneyim ve yeteneklerle dolduracağını kestiremez. Sadece erkek olduğu için o konuma gelmiş ya da getirilmiştir. Üstelik de ondan beklenen “üstün” rolünü iyi oynaması, üzerine giydirilen “üstünlük formasını” iyi taşıması gerekmektedir. Beklentilere uygun davranmadığı takdirde ayıplandığı bir toplumda, üstünlük kurmanın en kısa ve ucuz yolu, kaba kuvvetle başkası üzerinde üstünlüğünü kanıtlamak, yani zayıfı ezip, ürküterek gücünü kanıtlamaktır. Bu konudaki toplumsal kışkırtılmışlıkla, pek çok erkek, iktidarını kanıtlamak için kaba güç gösterisine, yüksek sesle bağırıp ürkütmeye, sözel ve fiziksel saldırganlığa, baskı ve kontrol içeren güç sergileme davranışlarına başvurur.

Bu “üstünlük forması”nın yarattığı gerginlik, erkeğin kendine olduğu kadar, içinde yaşadığı yakın çevreye de yansır. Bu nedenlerle çekinilen, ürkülen erkekler, yakın olmayı istedikleri çevrelerinde de yalnız bırakılır. Korkulan babalar, çekinilen otorite figürleri, ürküten patronlar aslında, yalnızlıklarını sırtlarında kambur gibi hüüzünle taşıyan kişilerdir. Günlük mücadelesinden evine dönüp insan sıcağı, yakınlığı özleyen nice erkek, iktidar konumunu kaybetmeme çabasının bedelini acı bir yalnızlıkla öder. Evde çocuklarla annenin yakınlığına, iç içeliğine öykünen nice baba, toplumun ona taktığı iktidar maskesini yitirmeme uğruna, vakur ve mesafeli duruşunu korumaya çabalar: İçki sofraları, kahvehaneler, televizyon kanalları arasında anlamsız gelgitler, gazete veya bilgisayarın arkasına saklanmak veya giremediği bir çevrenin ortasında uyuklayarak yalnızlık duygusunu gidermek, birçok erkeğin başvurduğu tekil kaçışlardır.

RUHSAL ERGENLİK

Hikmet’in ev içindeki yaşamı gittikçe zorlaşıyordu. İş çıkışı eve gelmek artık bir külfet haline gelmişti. Annesini de kaybedeli beri, Güler ya rahatsızlığını bahane ederek yatmaktaydı, ya da küskün ve mesafeli bir tavırla yemeğini masanın üzerine koyuveriyordu. Tabakları masaya koyuşunda bile bir serzeniş hissediyordu Hikmet: Sert vuruşlar, çatalı bardağı yerleştirirken çıkan gürültüler o kadar da tesadüfi olmamalıydı: “Al da zıkkımlan!” diyormuş gibi geliyordu ona. Birkaç kez Güler’in de masaya oturmasını teklif ettiyse de, Güler ya yemişti ya da midesi ağrıyordu. Hikmet çok yalnız ve reddedilmiş hissediyordu kendini. Aslında zaman zaman yaklaşmak, dokunmak istediği Güler’in mağrur ve mesafeli duruşu onu ürkütmekteydi. Kaygısını dindirmek için bir-iki kadeh alsa da, Güler’e iyilikle nasıl yaklaşacağını bir türlü bilemiyordu. Tek bildiği ve tek yürüyen yöntem sertlikti. Sertlik aslında pek benimsediği, kendini rahat hissettiği bir davranış olmasa da, anlaşılan erkek olarak yapması gereken bir davranıştı.



Ne yapacağını bilemediği için kız kardeşlerinden birini ziyaret etmiş ve lafı bir süre dolandırdıktan sonra, sorunlarından bir nebze bahsetmişti: Güler'in soğukluğu, yatakta cevap vermeyişi, eve geldiğinde sürekli rahatsız, hastalıklı bir kadınla karşılaşması, hizmeti bile zorla yaptığı, vb. Kız kardeşi bir süre dinlemiş, sonra da: "Böyle kadın mı olurmuş! Ne tutuyorsun ki yanında?" deyivermişti. Göndersindi evine! Ya da boşansındı! Ona karı olmayı reddeden, çocuk bile doğuramayan bir kadını aile ne yap-sındı ki? Ya boşansın ya da boşanmayı istemiyorsa üstüne başka bir kadın getsirindi. Kız kardeşi kesin konuşuyordu. Ağabeyinin niçin bu kadar Güler'in suyuna gittiğini kestiremiyordu. Kaldı ki, "O suratsız kadını da hiçbir zaman sevememişti!"

Bazı erkekler, kurulu düzenin konforuna ve çifte ölçekli hoşgörüsüne sığınmayı kolaylıkla tercih eder. Bu çifte ölçekli kayırma, çoğu zaman erkekler kadar kadınlar tarafından da sorgusuzca savunulur. Pek çok kadın, bu gibi durumlarda, egemen kültürün sözcüsü kesilir, hemcinsinin koşullarını ve sorunlarının nedenlerini anlamaya çalışmadan, "güçlü" ile sorgusuzca yandaş olur. Bu aslında "saldırganla özdeşleşmek" adı verilen, güçlü bir savunma mekaniz-

masıdır.⁽⁹⁾ Benzer durumlarda, kendi başına da gelebileceklerin derin kaygısı; güçlü görünen, saldırgan tarafla birleşildiğinde, biraz azalmış gibi olur. Kişi, güçlülünün safına geçip onunla özdeşleşerek, kendini, kaygı yaratan benzer durumdan ayırmaya, yalıtmaya çalışır. Böylelikle kendi yaşantısını ve yetersiz koşullarını sorgulamaktan da kaçınmış olur.

Çevresinin aktif desteği sayesinde, bazı erkekler, yakınında gözlemekte olduğu haksızlık, eşitsizlik, acı ve hüsrana kulaklarını tıkar. Böylelikle, kendini üzüntülerden soyutladığı gibi, ayrıcalıklı konumunu da muhafaza etmeye çalışır. Çünkü karşı tarafı duymak ve görmek, düşünmek demektir; bir bakıma anlamak ve sorunlardaki kendi payını sorgulamak demektir. Kendini sorgulamaksa değişim riski taşır. Değişim, ayrıcalıklı konforundan ve bahşedilmiş iktidarından ödün vermek anlamına gelebilir. Dolayısıyla, birçok erkek, kendini yakın çevresinden soyutlayarak, ayrıcalıklı ve “güçlü” konumunu sağlamlaştırır.

Ancak, bu gibi savunmalara başvuran kişiler, özünden, duygularından, düşüncelerinden sürekli kaçtığı için, ruhsal gelişimini de tamamlayamaz. “Bir ruhun kendini anlayabilmesi için bir başka ruha ihtiyacı vardır.”⁽¹⁰⁾ Kişinin, yakın ilişkide olduğu tarafı anlamadığı, anlamaya çalışmadığı, duyarsızlaştığı durumlar, tekillik ve hüsrana kadar, *ruhsal yabancılaşma* da yaşatır; ilişkiler içinde benmerkezci, duyarsız, ergen ve olgunlaşmamış davranışlar sergilemesine neden olur. Bu davranışların sonucu yoğun çatışmalar ya da mesafe yaşandığı için, yakın ilişkilerde her iki taraf için doyumsuzluk devam eder.

Kişisel çabayla elde edilmeyen servetlerin değeri çoğunlukla anlaşılmadığı ve har vurup harman savrulduğu gibi, kişisel çabayla ulaşılmamış konumların da altyapısı boştur. Çünkü kişiliği zenginleştirip olgunlaştıran şey, doğal yetenekler değil, bunların *ne şekilde* kullanıldığıdır. Kişinin, varmış olduğu *konumu mücadeleyle elde etmiş, çabalarıyla kazanmış* olmasıdır. Çabalamadan elde edilmiş varlık ve konumun değeri bilinmez, dolayısıyla da bunlar kolayca harcanıp tüketilir. Güçlü konumunu, kişisel gücüyle, zihinsel ve ruhsal

gelişimiyle elde etmemiş pek çok erkek de, cinsel rol kalıplarının konforuna sığınmayı yeğler. Bu nedenle yaşamın en doyum verecek yanlarından biri olan yakın ilişkilerinde doyum bulamaz, etrafına da mutsuzluk yansır.

Hikmet için de durum pek farklı değildi. Ailesinden gördüğü destekle, Güler'e karşı daha da sert bir tutum benimsedi. İsteklerini yerine getirmemezse, artık gözünün dışarıda olacağını duyurdu ona. Hatta üzerine başka bir kadın getireceği tehditlerini savurdu. Zaten ona çocuk bile doğurmayan bir kadından ne hayır gelirdi ki? Bu arada içkiyi de giderek artırmıştı. Ayık olduğu zaman yok gibiydi.

Bir akşam eve geldiğinde, evi boş buldu. Güler gitmişti. Hikmet neye uğradığını şaşırды. Güler'in başka bir şehirde yaşayan ablasını aradı. Evet, Güler onlardaydı, Hikmet'ten boşanmak istiyordu. Hikmet çılgına döndü. Karısı evden gitmişti. Konu komşuya, ailesine karşı ne diyecek, neyi nasıl izah edecekti şimdi? Güler'i tekrar arayıp ikna etmeye, olanları bir daha tekrarlama-yacağına dair söz vermeye çalıştı. Ancak Güler'in sesi kararlıydı. Dönme niyeti yoktu.

Hikmet o gece masada sızdı. Ertesi gün ve sonraki birkaç gün işe gidemedi. Kız kardeşleri bir-iki kez gelip eve çeki düzen verdilerse de, onların da küçük çocukları vardı. Hikmet ne yapacağını, evde nasıl yaşayacağını bile bilmiyordu. Akşamları iş çıkışı kahvehaneye gidiyor ve kapanmasına yakın ayrılıp, güç bela evine dönüyordu.

İşyerindeki arkadaşları bir doktora görünmesini önerdiler. Artık çalışamayacak kadar halsiz ve dalgın görünüyordu. Üstelik kilo kaybetmişti, elbiseleri üzerinden sarkıyordu. Masa arkadaşının teşvikiyle başvurduğu hastane doktoru, birkaç antidepresan yazdı. Ancak öncelikle alkol bağımlılığı için tedavi görmesini önerdi.

Sadece erkek olarak doğmuş olmanın sağladığı ayrıcalıklı konum ya da korunaklı iktidar, pek çok erkeğin, özüyle yabancılaşma-

sının yanında, ikili ilişkilerde olgunlaşmamış, ben-merkezci ve ergen davranışlar göstermesine de neden olmaktadır.

Sonuçta, "sosyal pabuç" erkeklere iki boy geniştir. Bu "genişlik", insanca ölçütlerin ötesinde olduğu sürece, getirdiği göreceli konforun yanında, çoğu erkeğin temelde derin kaygı ve güvensizlik duygularıyla bocalamasının başlıca nedenidir.

RUHSAL ERGENLİĞİN DESTEKÇİLERİ

Kadın/erkek rollerinin kalıcı olmasında kadınların aktif katkısı göz ardı edilemez. Doğumdan başlayarak, kız ve erkek çocuklara gösterilen farklı davranışlar ve çifte standartlı tutumlar, çoğu anne tarafından genellikle farkında olmadan sürdürülür. Bu tür bir bilincin, katı toplum kuralları içinde yaşamak zorunda kalan aşiretlerde, kırsal yöre topluluklarında henüz gelişemediğini düşünsek de, kent yaşamında, eğitim almış ve bu konularda bilgilenmiş pek çok kadının, ayrımcı bir kültürün devamlılığına hâlâ ne denli katkıda bulunduğu görmemek olanaksızdır.

Kız ve erkek evlat sahibi pek çok anne, ev içinde bu ayrımcılığın temellerini kurar: Kızlardan istenen ev işi ve hizmet sorumlulukları, erkek çocuklardan beklenmez; kızların tertipli olması, odasını toplaması şart koşulurken, erkek çocukların odası, giysileri genelde anneler veya evin diğer kadınları tarafından tertiplenir; kızlardan sofrada hizmet talep edilir ama, erkek çocuklar genelde hizmet görür; daha da ileri giderek, anneler erkek çocuklarına hizmet etmeyi yaşam boyu görev sayar, yemeğini, suyunu onun ayağına getirmekten bir erdem gibi vazgeçmez.

Kızlarla erkeklere tanınan eğitim imkânları, karar alma yetkileri ve yaşam özgürlükleri de farklıdır. Bu gibi ayrımlar pek çok ailede sorgusuzca sürdürüldüğü için, bu "şımartılmış" varoluş tarzını, pek çok erkek doğal bir beklenti halinde yaşar.

DOĞAN

Saynur'u, hoş görünümünden öte, iyi aile kızı olması nedeniyle beğenmişti. Önce uzaktan, sonra da daha yakından tanımaya çalışırken edindiği izlenim, Saynur'un onu temsil edecek iyi bir eş olacağıydı. Artık evlenecek yaşa ve konuma geldiğine inanıyordu Doğan. Başka bir şehirde okuduğu birkaç yıl ona bir miktar hayat tecrübesi edindirmişti. Dönüşünden sonra bir süre aile evinde oturdu. Babasının desteğiyle işyerini kurduğundan beri, özellikle ailesinin isteği doğrultusunda, ayrı bir ev açmak, yerleşmek, bir aile kurmak emelindeydi. Saynur iyi eğitim görmüş bir kız, göğsünü gererek toplum içine çıkarabileceği bir eş adayıydı.

Aileler görüştükten sonra düğün dernek yapıldı. Saynur'la evlilik başlangıçta hoş bir oyun gibiydi: İşe git, akşam eve gel, sıcak bir ortam, mükellef bir sofa, güler yüzlü bir kadın, tertipli bir ev. Daha ne isteyebilirdi ki? Birkaç yıl üniversite yurdunda, sonra da arkadaşlarıyla ortak tuttuğu evlerde yalnız yaşamının külfetini de bilince, bu konum Doğan'a ilaç gibi geldi. Evliliğin içine iyice yerleşti. İsteddiği önünde, istemediği arkasındaydı. Doğrusu Saynur'un bir istediğini iki etmemesi, hatta istediklerini söylemesine fırsat bile vermeden gerçekleştirmesi inanılmaz bir konfordu. İşini bitirir bitirmez evine dönmeye can atıyordu. Arkadaşlarla buluşup iki tek atmayı, geyik yapmayı seven Doğan gitmiş, yerine evcil, düzenli bir koca gelmişti.

Saynur, Doğan'ın bu halinden pek memnundu. Arkadaşları, Doğan'ın şehir dışında yalnız yaşamaya alıştığını ve ev dışına dönük olacağını düşünerek onu ikaz etmişler, dikkatli davranmasını tembihlemişlerdi. Dikkatli davranmaktan da öte, Doğan Saynur'un odak noktası olmuştu. Onun işyerindeki herkesi ayrıntılarıyla biliyor, hangi işlerin yapıldığını uzaktan da olsa takip ediyordu. Hayatı Doğan olmuş, Doğan'ın yaşamı, onun üzerine kopyalanmıştı. Artık Doğan'ın işe giderken hangi takım elbiseyi giyip hangi kravatı takacağına dahi Saynur karar



veriyor, akşamdan gömleğini, çorabını, kravatını ve takım elbisesini hazır ediyordu. Bu yaptıkları, Saynur'un kendini iyi ve önemli hissetmesini sağlıyordu: Doğan'ın iş hayatına katkıda bulunduğu, onu daha iyi giydirerek başarısını artırdığı duygusunu yaşıyordu. Zamanla Doğan'ın hafta sonu giyeceklerine de karışmaya başladı. Hangi eşofmanı hangi çorapla, hangi spor ayakkabıyla giyeceği, akşam bir yere gittiklerinde hangi gömlek, ceketle çıkacağı tamamen Saynur'un denetimine geçti. Aslında Doğan olup bitenlerden pek şikâyetçi değildi. Hatta bu, işine bile geliyordu. Böylelikle nefret ettiği alışveriş külfetinden de kurtulmuştu. Saynur, Doğan'ın ihtiyacı olan -ve olmayan!- tüm alışverişleri Doğan olmadan yapmaktaydı, ayakkabılarına varana dek...

Bunlardan Saynur'un özel bir gurur duyduğu belliydi. Bir kere Doğan kendi zevkine göre giyiniyordu. İkincisi, alışveriş etme keyfi Doğan'ın ihtiyaçlarıyla birlikte artmış ve meşrulaşmıştı. Ayrıca Doğan'ın bu durumdan hoşlanması ve ona uyum sağlaması, ona Doğan nezdinde önem, üstünlük ve denetim sağlıyordu. Zamanla Doğan'ın biraz göbeklendiğini fark etti ve yediklerini de denetimine aldı. Okuduğu ve öğrendiği diyet mö-

nülerini uygulamaya koyuldu. Pek hoşlanmasa da, Doğan olup bitenlere fazla ses çıkarmıyor, yemek istediklerini, Saynur'a çıkartmadan atıştırıyordu zaten.

Birlikteliğe, hizmet anlayışıyla giren kadınların çoğu, erkeklerin doğuştan korunaklı konumunu devam ettirmek için tüm gayretlerini seferber eder. Bunu bir kadınlık varoluşu gibi algılar ve karşılığında sonsuz sevgi almayı umar. Pek çok kadın, eşlerinin günlük "yoğun bakımını" en ince ayrıntısına kadar üstlenir. Eşinin ekseninde kurguladığı yaşamına böylece anlam kazandırmaya çalışır. Ancak bu şekilde davranarak, eşini kendine yetemez konuma koyduğunu ve zamanla bu durumun her iki taraf için çatışmalı bir bağımlılığa dönüşeceğini öngörmez.

Doğan artık akşam yemeğinden sonra televizyonun karşısında hafiften uyuklamaya başlamıştı. Saynur'un ev gezmelerine, sinemaya gitme gibi tekliflerini giderek daha sık reddediyordu. Evinde televizyonun karşısındaki koltuğundan başka koltukta rahat edemeyeceğini düşünmekteydi. Eskiden Saynur'la birlikte izledikleri televizyon programları, ya uyuklaması ya da sıkılıp sürekli kanal değiştirmesi nedeniyle artık birlikte seyredilemez olmuştu. Saynur ya içerdeki odada arkadaşıyla telefonda konuşuyor ya da dergi, gazete okurken uyuyakalıyordu. Doğan yan taraftaki komşuya bile gitmeye üşeniyor, Saynur'un onu yalnız bırakıp gitmesini de istemiyordu.

Saynur'un sabah uyanmayıp çayını hazırlamadığı sabahların birinde Doğan'ın sabrı taşıtı. İşe gitmeden önce kahvaltı sofrasını hazır görmeye alışmıştı. Hadi akşamları uyukluyordu tamam ama, artık sabahları da ne oluyordu? İlk ciddi kavgaları patlak verdi. Ancak ne kadar uğraşsa da, Saynur sabahları erken kalkamaz olmuştu. Kahvaltı sofrasını akşam yatmadan hazırlamaya başladı. Doğan'ın tek yapacağı yataktan kalkınca ocağın altını yakmaktı. Ancak bu çözüm de Doğan'ı mutlu etmedi. Kahvaltı sofrasında yalnız oturmak istemediği gibi, çayı ısıtmanın da bir kadınlık görevi olduğunu düşünüyordu.

Sürekli korunmaya ve hizmete alışık erkekler, bu toplumsal “şımartılmış” konumlarını doğal hak olarak görür ve kurdukları birlikteliklerde benzer davranışları beklerler. Benzer değerlerle yetiştirilmiş kadınlar, bu davranışları sorgusuzca yerine getirseler de, değişen yaşam koşullarının içinde (doğum, çocuk, iş, yaş, vb) tükendiklerini, yorulduklarını, toplumsal ayrımcılık nedeniyle içten içe isyan yaşadıklarını fark edebilirler. Bu tür kurgulanmış eşitsizlikler genelde adı konulmadan, aile içinde pek çok çatışma nedeni yaratır. Evliliklerdeki çatışmaların çoğu, ev ve aile sorumluluklarının eşitsiz dağılımı yüzünden çıkmaktadır.

Kahvaltı meselesi, zamanla, çok sık döndükleri kavgalardan biri haline geldi. Kaldı ki bu konu açıldıkça, tartışmaları alevleniyor ve Saynur’un sabah kalkması buna bağlı olarak daha da zorlaşıyordu. Üstelik, kavgalarına Saynur’un eksik yaptığı diğer görevler de eklenmişti: Hazır olmayan bir gömlek, temizleyiciden vaktinde alınmamış bir ceket, tuzu fazla kaçmış bir yemek, vb. Alıştığı düzenin dışındaki her olay Doğan için bir şikâyet vesilesiydi. Saynur ise, Doğan ne kadar çok şey yaptığını göreceğine, en ufak bir eksikliğe takılıyor, diye düşünmekte, onun bu nankörlüğüne fazlasıyla içerlemekteydi. En ufak ayrıntısına kadar düşünerek yaptıklarını görmeden, eksik kalanlara takılması büyük bir duyarsızlıktı Saynur için.

Zaten Doğan’ın duyarsızlığı, Saynur’un birincil sorunu haline gelmişti. Doğan, hayatını ne denli onun etrafında kurmuş olduğunu bile fark etmiyor, sadece verdiklerini tüketiyordu: ne bir takdir, ne de teşekkür! Sanki mecburmuş gibi... Kırgın ve küskündü Saynur. Tüm yaşamları Doğan’ın istedikleri ve istemedikleri üzerine kuruluydu. Bunu severek, isteyerek yapmış, karşılığında sevgi, takdir almayı beklemişti. Gel gör ki, yaptıkları normal, beklenir, yapmadıklarıysa suç haline gelmişti.

Bu tür birliktelikler, her iki tarafı da fazlaca bağımlı kılar: Çatışmaların çoğu, kısırdöngü halinde, bu hizmetlerin eksikliği ya da artı talepler ekseninde döner. Oysa ki esas çatışma, boğucu olan ya-

pay bağımlılık üzerinedir. Sorgusuz ve tek yönlü hizmet anlayışı sadece cinsel rolleri pekiştirir. Çoğunlukla da erkeklerin ruhsal ergenliğini ve ben-merkezciliğini, kadınların da karşılıksız vericiliğini destekleyen davranışlardır bunlar. Evliliği yetişkin kadın/erkek ilişkisinden çıkarıp, anne/çocuk ilişkisi haline getirir. Sonuçta kavgalar da, anne ile ergen çocuğu arasındaki kavgalara benzemeye yüz tutar.

Erkeklerin, yaşamın erişkin ve bağımsız boyutunu yaşamadan evlenmeleri bu tür sağlıklı ilişkilerin devamında önemli bir etkenidir. Ülkemizde çoğu erkek erişkin yaşa gelene kadar anne/baba evinde yaşayıp, evlendiğinde ayrılır. Anne/baba evinde yaşadığı sürece de, çoğu genç erkek annelerin “annelik” görevini mükemmel bir şekilde devam ettirme arzularının çemberinde hapsolür. Anneler, çoğunlukla anneliklerini devam ettirme ve oğullarını şımartma güdüsüyle, onların en ufak hizmetlerini dahi eksik etmemeye gayret gösterir. Evlilik, anne/çocuk (bakım/kontrol) ilişkisinden, kadın/çocuk ilişkisine (yeniden bakım/kontrol) geçer. Böylelikle erkeklerin büyümesi, erişkin olması, kendi sorumluluğunu alması engellenmiş olur. Aslında pek çok gelin, erkek çocuk annelerinin oğullarını büyütmemesi, kendinden bağımsız kılmaması ve annelik konusunda mükemmeliyetçilik peşinde koşmasının kurbanıdır.

Saynur, sabah yataktan kalkamamaları artınca, bir doktora başvurdu. Sabah yataktan kalkamadığı gibi, akşamları da erkenden uykusu geliyordu. Uykuya sığınmaya başlamıştı. Doktoru fiziksel bir neden olamayacağını söyledi, psikolojik bir sorun ihtimalinden söz etti. Doktorunun da tavsiyesiyle başladığı terapi çalışmalarına, Doğan’la birlikte gelmesi istendi.

İlişkilerinin cinsel rollerin dar çerçevesine takılmış olduğu belliydi. Evliliği bir ilişki yerine, bir hizmet düzeni, cinsel rollerin pekiştiği bir kurgu gibi yaşıyorlardı. Doğan, Saynur’un ihtiyaçlarının farkına varmamış, Saynur da kendi ihtiyaçlarını yeterince duyuramamıştı. Kaldı ki bunları duyurabilmesi için, öncelikle kendinin farkına varması lazımdı. Geleneksel kadın rolünü üst-

lenen Saynur, yaşamını ve duygularını sadece Doğan'a odaklamış, âdeta bir anne gibi, kendini ikinci plana atmayı erdem bilmişti. Yaşadığı yoksunluk giderek küskünlüğe, içermeye ve kızgınlığa dönüşmekteydi.

Saynur'u duydukça, Doğan ilişkiye çok fazla yaslanmış olduğunu fark etmeye başladı. Gerçi verileni almış ve bunları, alışkın olduğu için, doğal saymıştı. Saynur'dan beklediklerinin, aslında babasının annesinden beklentilerinin benzeri olduğunu görmeye başlamıştı. Bellemiş olduğu cinsel rolünü tekrarlıyordu sadece.

Evlilik diye başladıkları birliktelik, evcilik oyununa dönüşmüş, her ikisi de toplumsal cinsiyet rollerinin geleneksel beklentilerini sorgusuzca yerine getirmeye yönelmişti.

Depresyonda Cinsiyet Farklılıkları

Çağdaş araştırmalar, depresyon konusundaki cinsiyet farklılıklarına önemle dikkat çekiyor. “Ackerman Aile Enstitüsü Depresyon Projesi”nin araştırma sonuçları, kadınlarla erkeklerin çok farklı nedenlerle depresyon geçirdiğini bulgulamaktadır. Bu sonuçlara göre, kadınlarla erkeklerin depresyonla baş etme şekilleri de oldukça farklıdır; ayrıca depresyonda olan kadınla, depresyon geçirmekte olan erkeğin, aile içinde ve özellikle eşlerinden gördükleri tutum da oldukça farklıdır. Bu nedenlerle de, depresyon geçiren kadınla erkeğe, farklı bakış açıları ve özellikle farklı terapötik müdahaleler gerekmektedir.⁽¹¹⁾

Günümüze dek yürütülen araştırmalar, kadınların erkeklerden iki misli fazla depresyon geçirdiğini göstermektedir. Depresyonu oluşturan en belirgin yaşam deneyiminin, evlilik içindeki çatışmalar olduğu da ayrıca belirlenmiştir.⁽¹²⁾ Depresyon konusundaki çeşitli araştırmalar, evliliğin erkekleri koruyucu bir görevi olduğunu, buna karşılık kadınlar açısından depresyon riski taşıdığını bulgulamaktadır. Bekâr erkeklerle evli kadınların, evli erkeklere nazaran daha fazla depresyon geçirdiği, araştırmalar sonucu belirlenmiştir.⁽¹³⁾

Her ne kadar toplumsal söylemde evlilik, çoğunlukla “kadınların arzu ettiği, erkeklerinse kaçındığı bir kurum” gibi sunulmaktaysa da, gerçekte evlilik içinde yaşananlar farklıdır. Kadının konumunu evlilik dışında pek hoş görmeyen, bekâr veya dul kadını cinsel nesne haline getiren veya evlenmemiş kıza, “evde kalmış” tarzı, küçültücü etiketler giydiren toplumsal bakış açısı, kadınların toplum içinde saygın olarak varoluşunda, evliliği mutlak bir koşul haline dönüş-



türmektedir. Özellikle çocuk sahibi olan veya olmak isteyen kadınlar için, evlilik kurumu, toplumsal saygınlık ve dokunulmazlık getirmesi yanında, maddi ve manevi bir güvencedir. Günümüzde, özellikle büyük kentlerde değişmeye başlayan bu bakış açısı, kadınlara nispi bir soluklanma ve insanca bir yaşama alanı sağlayabilmektedir.

Günümüze dek kurulmuş geleneksel düzeni içinde evlilik, özellikle erkeğin ve evin diğer fertlerinin günlük konforunu ve bakımını temin eden bir kurumdur. Bu konfor ve bakımı sağlamakla yükümlü olan kadın, düzeni temin edebilmek için yaşamından ve özbenliğinden önemli ödünler verir. Gelinlik, teller ve duvaklarla allanıp pullanan düğün partileri, mutlu bir sonmuş gibi sunulan, albenili ambalajlardır sadece. Düğün, sadece mutlu olan veya mutlu gösterilmeye çalışılan, allanıp pullanmış bir ikili yaşamın başlangıç törenidir. Evliliğin nasıl olacağı, aslında her iki eşin birlikteliğe ayıracağı zaman ve çabayla belirlenir. Ayrıca, özellikle toplumumuzda, ailelerin fazla müdahale edip, genç evlilerin yaşamına karışmamaya özen göstermesi gerekir.

Evliliği devam ettirme ve kurtarma çabaları, çoğunlukla kadınların görevi olur. Evliliği ve aileyi devam ettirmenin yükümlülükleri, kadınların yaşamında önemli değişikliklere neden olur. Nispe-

ten korunaklı yaşadığı ilk aile ocağını terk etmek, yeni bir ev düzeni kurmak, ev işi ve aile bakımı görevlerini beklentilere uygun şekliyle yerine getirmek için gereken artı çabalar, eşin ailesiyle ilişkiler, doğumlar ve çocukların sağlık, bakım, eğitim sorumluluğu, toplumumuzda çoğunlukla kadınlara aittir. Bu görevleri nitelikli bir şekilde yerine getirebilmek için kadın benliğinden, enerjisinden ve zamanından, çok fazla özveride bulunmak zorundadır. Özveri kadar, bu görevlerin yüklediği fiziksel yorgunluk, yılgınlık, yeknesaklık ve yaşam engellenmişliği, kadınlar için önemli depresyon kaynaklarıdır.

Evlilik kurumu içinde, maddi güç ve güvencenin erkeğin tekelinde olması, erkeğe kıyasla kadınların daha düşük sosyo-ekonomik konumu, eğitim eşitsizliği, hayatını kazanma yeti ve deneyimlerinin eksikliği, öğrenilmiş çaresizlik, cinsiyet farklılığı nedeniyle yaşanan toplumsal eşitsizlik, özgürlük alanlarının kısıtlanmışlığı, kadınların kendilerini depresif hissetmelerinin başlıca nedenleridir.

Bu tür yaşam engellenmişliğine, evlilik içindeki çatışmalar, geçimsizlik ve aile içi şiddet de eklendiğinde, kaçıışı zor olan bu durum, özellikle kadın için bir depresyon kaynağı oluşturur.

Toplumsal konumlarındaki farklılıklar nedeniyle, ev içi gerginlik ve geçimsizlikler, erkek ve kadın tarafından oldukça değişik yollarla geçiştirilir. Toplum ve evlilik düzeninin erkeğe sağladığı çifte standartlı özgürlük alanları, erkeklere evin dışında diledikleri faaliyetleri yapmaya, dolayısıyla da nispeten soluklanmaya olanak sağlar. Oysa, geleneksel bir evlilikte, evli bir kadın için benzer özgürlük alanları söz konusu değildir; kadın olduğundan, toplumca zaten kısıtlanmıştır ya da ev işi ve çocuk yükümlülükleri nedeniyle, yapmak istediği etkinliklere, haliyle olanak dahi bulamaz. Evinin dışında da çalışan kadınlar, evlilik-iş-çocuk üçgeninde, önemli boyutlarda stres ve tükenmişlik yaşarlar. Hızlı yaşam koşullarının oluşturduğu gerginliğe, evlilik çatışmaları da eklendiğinde, depresyon kapıyı tıklatan bir acı misafirdir.

Depresyon değerlendirmesi ve tedavisinde, kadınla erkeğin yaşamsal farklılıkları kadar, çifte standartların etkilerini görmek ve göstermek çok önemlidir. Depresyonu kişiselleştirmeden, içinde ya-



şanmakta olan koşulların ve toplumsal konumun etkenlerini de göz önüne alarak açıklamak, depresyonlu kişinin, sonuçlardan salt kendini suçlamasının önüne geçebilir. Yaşam koşulları yüzünden oluşan depresyonu, kişisel bir zayıflık olarak değil, sistemin veya belirli bir yaşam döneminin oluşturduğu sıkışmaya, bünyesel bir tepki olarak görmek ve göstermek çok önemlidir.

KADINLARDA DEPRESYON

Toplumsal konum ve cinsel rol kalıpları içinde, depresyon, kadınca varoluşun ayrılmaz bir parçası gibi algılanır. Gerçekten de, toplumun yarattığı ayrımcı baskı ve çifte standartların çıkmazları göz önüne alındığında, düşünen bir kadının, isyan ve çaresizlikle, kendisini depresif hissetmemesi neredeyse olanaksızdır. İnsanca özgürlüğünün kısıtlanması, eğitim eşitsizliği, toplumsal ayrımcılık, maddi güçten yoksun olmak, cinsel nesne olarak görülmek, toplumsal baskılar ve yasaklar, hukuktaki cinsel ayrımcılık, kadınlara, bu sosyal haksızlıklar karşısında gerçekçi öfke ve isyan duyguları yaşatır.

Oysa öfke ve isyan, kadınlara yasaklanmış duygulardır. Kadın-

ların öfke ve isyan dışavurumları genelde acımasızca geri teper ve böyle davranan kadın cezalandırılır. Kaldı ki, cinsel rol örneklerimizde, kızgınlık, öfke ve isyan “kadınsı” olarak kabul edilmediğinden, kadınlar tarafından çoğunlukla kullanılması zor, becerilemeyen duygulardır. Bu gibi, saldırganlık potansiyeli taşıyan duygular çoğu kadın tarafından ya içe atılır ya da kendine kızgınlık şekline dönüşür. Bu güçlü duyguların içe atılması, çoğunlukla depresyonun tohumlarını da eker.

Depresyonun oluşturduğu enerjisizlik ve güçsüzlük sonucu yatağa düşen veya iş yapamaz hale gelen kadının yaşamakta olduğu bu bünyesel grev, aslında tam da yapması gerekenlerdir: Bedeninin ve ruhunun dinlenebilmesi için, bünyesinin yarattığı pasif direniş ve grev, yani hiçbir şey yapmadan, hiçbir görev ve yükümlülük almadan, sadece kendini yaşamak, sorumluluklardan uzaklaşmak, beklenti ve taleplere cevap vermemek, dinlenmek, uyumak, ağlamak, vb... Aslında, toplumsal koşullanmalar sonucu, zihnimize zorladığımız beden “akıllı” bir grevidir bu durum. Sağlıklı bir depresyon tedavisi sırasında önerilen de tam budur: “Depresyonun keyfini çıkarmak” adı altında, depresyonun oluşturduğu enerjisizlik, güçsüzlük ve görevlere karşı direnci, doğal şekliyle kabullenerek sonuna kadar yaşamaya izin vermek.

Böylelikle depresyon teşhisi, kendine durma ve dinlenme izni vermeyen pek çok insan için, “meşrulaştırılmış, açıkça kabul gören bir dinlenme dönemi” olabilir. Gözlemler, her şeye çok fazla koşuturup fazlasıyla yorulan ev kadınları ve iş insanlarının, ancak bu tür “meşru” teşhislerle kendilerine dinlenme payı ayırabildiğini göstermektedir.

ERKEKLERDE DEPRESYON

Erkek depresyonlarının kayda geçmemesinin önemli bir nedeni de, erkeklerin, duyguları gibi, özellikle erkek egemen söylemce “zayıflık” diye nitelenen rahatsızlıklarını da kolayca kabul etmemeleri, doktora başvurmamaları ve açıklamamalarıdır.

Genelde erkekleri depresyona hazırlayan önemli kültürel etkenler: İş başarısı, güç ve iktidar beklentileri, toplumsal statü ve maddi başarıya ulaşma stresi, "bağımlılık" adı altındaki bağımlılık korkuları, güçlülük ve tekillik adına yaşanan ruhsal yalnızlık, duygularını yadsıma ya da bastırma, paylaşma ve yakınlaşmadan kaçınma eğilimleridir. Erkekler, özellikle başarısızlık durumlarında, maddi kazanç ve toplumsal statü sağlamakta yetersizlik yaşadığında, cinsel iktidarsızlık, güç kaybı ve yaşlanmaya yüz tutma durumlarında, önemli rahatsızlıklar yaşadığında, birincil ve anlamlı ilişkileri bittiğinde depresyon geçirirler.

Pek çok yaşam dönemi gibi depresyon da, erkekler tarafından oldukça farklı şekillerde yaşanır. Depresif olduğunda erkekler, bu zor ve acılı durumlarını örtbas edebilmek için, çeşitli savunmalara başvururlar: İçki, kumar, madde bağımlılığı, cinsellik arayışları, hızlı araba sürme, taze heyecan ve yeni ilişki arayışları, para savurganlığı, gösterişli araba ve bu türden aşırı harcamalar, kendini depresif hisseden pek çok erkeğin sığındığı geleneksel savunmalardır.

Bu tür dışavurumlar toplumumuzca "erkeklik" varoluşu adıyla normalleştirilip kabul gördüğü için, erkeklerin bu yollarla gidermeye çalıştığı depresyonlar pek kayda geçmez. "Erkektir yapar; idare et kızım, erkekler böyledir!" söylemleri, erkeklerin çoğu depresyon dışavurumunu, cinsiyetçi ayrımcılıkla normalleştiren, korumacı tepkilerdir.

Depresif erkeklerin diğer bir dışavurum şekliyse, öfke ve saldırganlıktır. Sözel ya da fiziksel saldırganlık, şiddet ve kavga teşebbüsleri, genelde erkeklerin acılı duyguları yoğunlaştığında sıkça başvurduğu bir dışavurumdur. Depresyonun oluşturduğu acılı duygu yoğunluğu ve ruhsal gerginlik, çoğu ailede, eşin ve çocukların başına patlar. Aşırı kontrol ve baskı teşebbüsleri gibi, geçimsizlik, kavga çıkarma, küfür, aşağılama, aile içi şiddet ve saldırganlık, temelde depresyonun yaşattığı güçsüzlük ve değersizlik duygularıyla baş etmek için sıkça başvuru alan, suni güçlenme teşebbüsleridir.

BURHAN

Has bir taşra çocuğuydu Burhan. Anadolu'da doğmuş, büyümüş, büyük şehri askerliği sırasında tanımıştı. Çocukluğundan beri de hep özenmişti büyük şehir yaşantısına. Askerliğini bitirdiği gibi döndüğü büyük kentin acımasız çarklarında yıllarca mücadele etmişti. Onca yıllık çabadan sonra ulaşmış olduğu konum, gerçekten de kendine ve ailesine önemli bir gurur kaynağıydı. Maddi geliri yüksek, saygın bir ismi olan bir ticari şirketi, şehrin mutena bir semtinde satın aldığı mükellef katı ve pahalı okullara gönderebildiği çocukları... Kent yaşamı mücadelesine başladığında, doğduğu yörede görücü usulüyle tanıştığı Gülsüm'le evlenmiş ve üç çocuklu bir aile kurmuşlardı. Gülsüm büyük şehrin beklentilerine çok hızlı uyum sağlamıştı. Cevval ve akıllı bir kadındı. Üç çocuk ve ev işleri arasında, işyerinde de ona çok el vermiş, işi birlikte büyütmüşlerdi.

Burhan kendiyle haklı olarak gurur duyuyordu. Ailenin erkekleri arasında en başarılısıydı. Kardeşler arasında en büyüğü olmamasına rağmen, ailede ona danışılır, onun fikri alınmadan bir karara varılmazdı. Yaşlı ana-babasıyla kardeşlerini ve kardeşlerinin ailelerini zaman zaman şehirde misafir edip gezdirmenin, iyi yerlere götürmenin keyifli gururunu yaşardı. Ailesinin ve doğduğu yörenin başarı örneği oluvermişti.

Ama, bu gururlandırıcı, düzenli yükselen grafikte işi, bir yıldan beri bozulmaya yüz tutmuştu. Tüm çabalarına, yanında çalışanların ve birtakım yakın iş çevresinin öneri ve katkılarına rağmen, işi son yılda iyice kötülemeye başladı. Başvurduğu tanıdık bankalar artık eskisi gibi kredi vermez oldular. Masraflarını kısıtı, Gülsüm'ün özverili iktisadıyla son durum eve pek yansımadıysa da, bunun ne kadar devam edeceği şüpheliydi. Oğlu lise sonda, kızı ortaokulda, en küçüğüse henüz ilkokuldaydı. Okullarını değiştirip devlet okullarına vermeyi düşünüyordu onları. Okul masraflarından kısmak bir miktar rahatlık getirecekti ama çevresine ne diyecek, durumu nasıl izah edecekti?

Hiç kimsenin, hele kendi ailesinin olup biteni hiçbir şekilde duymasını istemiyordu. Gülsüm'e bu konuda bir kelime dahi konuşmayı yasaklamıştı. Çaresizlik ve utanç duygusu, yüreğini akrep gibi zehirlemekteydi. Çok yakın bir-iki dostuna açılmayı dahi kendine yediremiyor, etrafta, hiçbir şey olmamış gibi davranıyordu.

İşyerinde giderek asabileşti, en küçük bir olaya tahammülsüzlüğü gitgide arttı. Üç yıldan fazladır şirkette çalışmakta olan sekreteri sonunda onun saldırgan tutumuna dayanamayıp istifa etti. Gülsüm hemen imdadına koştu ve tüm sekreterlik görevlerini üstlendi. Ama Gülsüm'e daha da az tahammülü vardı. İsteddiği şeyi hemen anlayamadığında küfürü basıyor, olanca hırsıyla hakaretleri sıralıyordu. Şirkette çalışan diğer elemanların giderek ona korkulu, hatta kaygılı gözlerle baktığını, daha mesafeli durduğunu fark etmekte, bu durum sinirlerini daha da bozmaktaydı.

Akşamları evde aldığı bir-iki tek rakıyı artırdı. Zaten eskisi gibi iş çıkışı çoğunlukla evine gideceğine, yakındaki bir meyhaneye ya da lokantaya gidiyor, akşamın geç saatlerine kadar, acısını rakıyla gidermeye, unutmaya çalışıyordu. Eve dönüşlerinde etrafta kavgaya edecek kimsenin olmaması saldırganlığını daha da artırmaktaydı. Gülsüm onu beklemeyip de yattığında, hışım- la odaya girip uyandırıyor, ona hizmet etmesi gerektiğini, bağır- ra çağır, küfür ederek söylüyordu. Çocukların duymaması ve üzülmemesi için, Gülsüm oturma odasındaki koltukta sızıyordu artık. Ancak Burhan'ın eve dönüşleri bir kâbus haline dönüşmüştü. Sözel saldırganlığına, tokat ve dayak da eklenmiş, ulaşılan durum artık gizlenemez boyutlara gelmişti. Çocuklar ağlayarak uyanıyor, aralarına girip ayırmaya çalışıyor, arada onlar da tokat ya da dayaktan nasibini alıyordu. Çocukları korumak güdüsüyle, ne duyarsa duysunlar, odadan çıkmalarını yasaklamıştı Gülsüm. Ancak son günlerde Burhan'ın iyice artan saldırganlığı karşısında çığlıklarını tutamadığı için büyük oğlu uyanmış, o araya girmeye çalışırken uyanan ortanca kız da dayaktan fena halde nasibini almış, yüzü gözü morardığı için birkaç gün okula devam edememişti.

Burhan'ın mide ağrıları başgösterdi. Midesindeki yanmalar, yemeklerden sonra iyice azdı. Doktora gitmeye karar verdiğinde Gülsüm'ü de yanına aldı. Ülser teşhisi konduğunda, doktor içkiyi mutlaka bırakması ya da çok kontrollü içmesi gerektiğini söylemeyi ihmal etmedi. Aralarında sakinleştiricinin de olduğu ilaçlar az bir fayda verir gibi olduysa da, içkiden vazgeçmesi mümkün değildi. Artık gündüzleri de bir-iki tek alıyor, işe içkili gidiyordu. Birkaç elemanı daha işi bıraktı. İşinin en önemli sorumluluklarını artık Gülsüm üstlenmişti; bu nedenle ona daha da çok içerliyordu. Kendini başarısız olarak algıladıkça, Gülsüm'ün cevvalliği, soğukkanlı işbirliği sinirine dokunmaya başlamıştı. Saldırganlığı, özellikle de fiziksel saldırganlığı iyice arttı.

Yakın çevresinin önerileriyle Gülsüm bir psikiyatriste başvurdu. Kendini çok kötü hissediyordu. Gözündeki seğirmeler artmış, ağzının kenarında kontrol edemediği tikler başlamıştı. Doktor sakinleştiriciler yazdı. Sakinleştiriciler nedeniyle sabahları uyanamaz olduğunu fark ettiğinde ilaçları kesti. Yaşamakta olduğu baskı ve saldırganlığa tahammülü giderek azalmaktaydı. Üç çocuğuyla çekip gidebilecek ne parası ne de başka bir imkânı vardı. Memleketine geri dönmek, ailesine başvurmak en son düşündüğü çareydi. Kaldı ki bunu yaparak Burhan'ı memleketinde küçük düşürmekten çekiniyor, ayrıca daha fazla saldırıya uğrayacağından ürküyordu.

Yakın arkadaşı bir psikoloğa gitmesini sağladı. Burhan'dan gizli olarak yaptığı bir-iki görüşme bir nebze yükünü hafifletmiş gibiydi. Ancak psikolog ısrarla aslında Burhan'ın görüşmelere gelmesini önermekteydi. Daha sakin bir zamanında bu öneriyi Burhan'a çıtlattığında, aldığı tepki daha da ürkütücü oldu. Burhan çıldırmış gibiydi; yoksa onu deli yerine mi koyuyordu? Aklını, gücünü yitirdiğini mi sanıyordu? Nereden çıkmıştı bu deli saçmaları?

Burhan yaşadığı acı değişimlerden dolayı geçirmekte olduğu depresyonla hiçbir zaman yüzleşmeye yanaşmadı. Depresyon onun için bir zaaf, zayıflıktı. Bu nedenle doktora ya da psikoloğa başvurmak çok aşağılayıcı geliyordu ona. Hele hele bu duru-

munun duyulması, bilinmesi ölüm gibi bir şeydi. Depresyonunu içkisine, küfür ve aşağılama gibi dışavurumlara ve saldırgan davranışlara yansıtmayı yeğledi. Gülsüm ise yaşamakta olduğu derin acılarıyla baş edebilmek için destek aldığı görüşmelere, yalnız başına devam etti.

Saldırganlık, öfke gibi güç gösterilerini yeğlemeyen erkeklerin bir kısmı depresyon geçirdiğinde içine kapanır, sessizleşir veya ortadan kaybolur. Bu kayboluş fiziksel olabilir, yani ortalıktan bir süre yok olur. Veya kendini daha çok işine verir, işkoliklik, tükenmez iş yemekleri ve seyahatleri başlar. Pek çok erkek ise, televizyon veya bilgisayarın başında “yok olmak”, gazetelerinin arkasına “saklanmak” vb gibi, bedensel olarak var olup, ruhsal olarak yok olduğu konumlara geçer. Çünkü güçsüzlük yaşıtan depresyon, çoğunlukla erkeklerde utanç duygusunu depreştirir. Birçok erkek, depresyon geçirdiğinde kaçınılmaz olan güçsüzlük, enerji eksikliği, isteksizlik, değersizlik, cinsel durgunluk gibi dönemsel duyguları, bir erk/güç/iktidar kaybı olarak algılayıp utanç duyduğundan, ortalıkta görünmemeyi yeğler. Aniden yok olma, ortalıktan kaybolma, çoğu erkeğin yaşamakta olduğu depresif duyguları gizleme, yaşadığı duygu yoğunluğuyla tekil olarak baş etme çabasının göstergesidir.

Günümüzde, depresyonunu insanca bir rahatsızlık, acılı bir duygu dönemi olarak kabul eden az sayıda erkek, sağlıklı bir kararlılıkla doktora başvurup ilaç veya psikolojik tedavi talep etmektedir. Depresyonu duygusal bir yoğunlaşma, kaçınılmaz bir enerji ve güç kaybı olarak tanımlamaktan kaçınan erkekler (ve kadınlar) fiziksel (psikosomatik) semptomlar geliştirerek, kendilerine doktora gidebilmek için somut nedenler yaratırlar. Toplumumuzda, fiziksel rahatsızlıklar için doktora gitmek daha kolay kabul edilen bir tutumdur. Buna karşılık, ruhsal rahatsızlıklar için doktora başvurmak, hâlâ ve özellikle erkekler kadar, güçlülüğü kendinde vazgeçilmez bir kişilik niteliği olarak algılayan kadınlar tarafından da kabul görmeyen bir davranıştır.

Oysa ki psikolojik tedavi, duygu yoğunluğunu paylaşarak hafifletmeye, acının nedenlerini anlamaya ve açıklamaya çalışarak, başvuranın kendini daha doğal ve insanca kabul etmesine yardımcı olan değerli bir araçtır.

“SAĞLIKLI” (DURUMSAL) VE “SAĞLIKSIZ” (YAPISAL) DEPRESYONLAR

Depresyon, özgüvenin ve yaşam enerjisinin yitirildiği acılı bir dönemdir. Kendinden memnuniyetsizlik, umutsuzluk, enerji eksikliği ve güçsüzlük, yaşam sevincinin yok olması, isteksizlik, gerginlik ve stres, alınganlık, kırgınlık, asabiyet, özellikle yakınlarla, eş ve çocuklara karşı tahammülsüzlük, uyku bozukluğu, sürekli ağlama isteği, sosyal ortamlardan kaçma, içine kapanma gibi belirtilerle ortaya çıkan bir rahatsızlıktır.⁽¹⁴⁾

Depresyonlara, sağlıklı (yapısal) veya sağlıklı (durumsal) olarak bakmak mümkündür. Yapısal depresyonlar, bünyedeki kimyasal dengelerin çeşitli nedenlerle (hastalık, salgı, hormonal değişimler, mevsimsel değişimler, vb.) değişmesinden kaynaklanan depresyonlardır. Tüm diğer depresyonların belirtilerine eşdeğer semptomlar gösterirler. **Yapısal depresyonları sadece terapi ile tedavi etmek mümkün değildir.** Tıp doktorları ve özellikle psikiyatristler tarafından takip ve tedavi edilmesi veya psikolojik tedavisinin psikiyatrist denetiminde yapılması gerekir.

Sağlıklı (durumsal) depresyonlarsa, depresyon geçirmekte olan kişinin yaşam döneminde karşılaştığı zorluklarla ilgilidir: Ayrılık, boşanma, ölüm, kayıp, hastalık, yaş dönemleri, fiziksel yorgunluk, aşırı stres gibi somut nedenlerin yanında, sosyal konum ve ilişki içindeki depresyonlar da, durumsal depresyon kapsamına girer. Durumsal depresyonların tedavisi psikoterapi ile mümkündür. Depresyon nedenlerinin anlaşılması, bireyin duyulması ve depresyonu süresince destek alması, depresyonun kronikleşmemesi açısından önemlidir.

Yapısal ve durumsal depresyonlar arasındaki fark, depresyonun şeklinde değil, nedenlerindedir.

Bu çalışmada, sadece sağlıklı (durumsal) depresyonlar ve nedenlerinden söz edilecektir. Sağlıksız (yapısal) depresyonların tıbbi nedenleri bu eserin kapsamına alınmamıştır.

“Kötü Hissetmek İyi Olunca” adlı eserinde McGrath,⁽¹⁵⁾ kadınlarda ortaya çıkan depresyonun, çoğunlukla sağlıksız koşullara, sağlıklı bir bünyenin doğal tepkisi şeklinde görülmesi gerektiğini savunur. McGrath’a göre, kadınların yaşamakta olduğu huzursuzluk, sinirlilik, öfke, üzüntü, kayıp gibi olumsuz duygular, içinde bulundukları sağlıksız kültüre, gerçekçi ve gerekli tepkileridir.⁽¹⁶⁾

“Sağlıklı Depresyon, yaşamın acı deneyimleri olan travmalar, kayıplar, ayrımcılık, haksız muamele veya halledilmemiş geçmiş zararlar nedeniyle yaşanan gerçekçi acı, üzüntü ve hayal kırıklığı (zaman zaman suçluluk, utanç, öfke, endişe) duygularıdır. Sağlıklı Depresyon geçirmekte olan kadınlar, eskisi kadar olmasa da, yaşamdaki işlevlerini devam ettirebilirler.

“Sağlıksız Depresyon ise, derin hissedilen acı duygular nedeniyle, yaşamın belirli temel bir veya birkaç alanında (iş, ilişki, bedensel faaliyetler, vb) etkili olmaya devam edememe durumudur. Bedendeki kimyasal değişimler, genetik yatkınlık, ve/veya çözümlenmesi imkânsız gibi olan çok sayıda acılı psikolojik deneyimler sonucu yaşanan acı duygulardır.”⁽¹⁷⁾

McGrath’a göre Sağlıklı ve Sağlıksız Depresyon arasındaki en belirleyici fark, günlük yaşama devam edebilme veya edememe durumudur. Sağlıksız Depresyon, günlük yaşamın en basit alanlarında –örneğin, normal hayatına veya işine devam edememek, ilişkilerini götürememek, uyku ve yeme bozuklukları (fazla uyku veya kronik uykusuzluk, aşırı yemek veya yemeden kesilmek), yaptıklarından haz alamamak, dikkatin dağılması veya hafıza bozuklukları gibi– hayatın normal akışını engeller. Bedendeki kimyasal denge farklılaşmaları Sağlıksız Depresyonları oluşturur ve mutlaka tedavi edilmesi gerekir.

Buna karşılık, “Sağlıklı Depresyonların kökeni, Sağlıksız Dep-

resyonlar gibi biyolojik değildir,” der McGrath. “Sağlıklı Depresyonun kaynakları temelde kültürel olup, yaşamın zorlayıcı ve acı veren olayları sonucu gelişen, kişiye kendini kötü hissettiren, ancak kaçınılmaz duygulardır. Sağlıklı Depresyonlar, kadınların asırlar boyu koşullanması ve kültürel olarak cezalandırılması sonucu oluşmuş Geleneksel Nüvemizden de kaynaklanır.”⁽¹⁸⁾

Geleneksel Nüve, bir kadının kültürel vicdanıdır. Her kadında var olan ve ne şekilde davranması gerektiğini, hangi rollerinin “doğru” veya “yanlış” olduğunu belirleyen, geleneksel değer ve düşüncelerin özüdür. Asırlar boyu devam eden kültürel koşullanmanın bir sonucudur. Ailemizden ve çevremizden sürekli almakta olduğumuz mesajlar sayesinde oluşur ve gelişir. Çağdaş yaşam koşullarında, bu mesajların artık gerçekçi veya uygun olmadığını bilmemize rağmen, Geleneksel Nüvemizden kurtulmamız pek kolay değildir. Çünkü bu nüve, kadın ve erkek rollerinin asırlar boyu koşullandırılması sonucu “fosilleşmiş bir kültürel depozitodur.”⁽¹⁹⁾ Toplumsal olarak beklenen davranış ve rollerin sınırları, sosyal sınıfın alt kademelerinde daha da belirgindir. Asırlar boyu kadın olarak sosyal tabakaların en altında yer aldığımız için, rollerimizin çok açık ve çok belirgin biçimde betimlenmesi, bu uzun zaman diliminde mümkün olmuştur. Yaşamdan kaynaklanan sıkıntıların dile gelmesinin kabul görmediği durumlarda, acı veren ruhsal durum, bedensel rahatsızlıklarla ifade edilir. 1901 yılında Freud, “Güçlü denetim ve baskı uygulayan, çalışma gücünü acımasızca kullanan, şefkat göstermeyen ve para vermeyen, saygısız bir kocaya varmış bir kadının tek silahı hastalıktır,” demişti.

Ne kadar çağdaş görüşlü olup Geleneksel Nüvemizden bağımsız olduğumuzu düşünsek de, aykırı davranışlarımızın yine de Geleneksel Nüvenin kurallarına uymadığını hisseder ve bir nevi huzursuzluk yaşarız.

Geleneksel Nüve’nin 10 emri şöyledir:

- 1) Ancak başkalarının ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kendi ihtiyaçlarına bakabilirsin.

- 2) Erkeğin soyadını kötü şekilde taşımayacaksın.
- 3) Ne kadar kötü olursa olsun, terk etme tehdidinde bulunmayacaksın.
- 4) Görüleceksin (ve güzel görünmen lazım!) ancak duyulmayacaksın.
- 5) Ekonomik ve duygusal olarak erkeğe bağımlı olacaksın.
- 6) Hep zayıf kalacaksın.
- 7) Hiç yaşlanmayacaksın.
- 8) Erkeğin her cinsellik isteğine cevap vereceksin.
- 9) Kendi işini hiçbir zaman erkeğinkinden daha önemli görmeyeceksin.
- 10) Erkeklerin sana tanıdığı haklardan başka haklar talep etmeyeceksin.⁽²⁰⁾

Sağlıklı (Durumsal) Depresyonu gizlemenin en etkili yolu, kötü hissettiren duyguları ve psikolojik stresi fiziksel semptomlara dönüştürmektir. Sık rastlanan baş ağrıları, migrenler, mide spazmları, baş dönmeleri ve bayılmalar, astım, deri döküntüleri, cinsel soğukluk (frijidite), sokağa çıkma, asansöre, uçağa binme korkuları (fobiler) ve panik atakları, kadınların zorlanmakta oldukları yaşam koşullarına fiziksel tepkilerdir.

Erkeklerde Cinsiyet Rollerıyla Oluşan Depresyonlar

BAŞARISIZLIK DEPRESYONU

SELÇUK

Son zamanlarda baş ağrıları neredeyse her akşam nüksediyordu. Başta kan şekeriyle ilgili olduğunu düşünerek, akşamüstleri işyerinde bir şeyler atıştırmaya gayret ettiyse de, bu pek fayda sağlamadı. İşyerinde daha uzun saatler geçirdiğinin farkındaydı, ama canı eve gitmeyi de istemiyordu. Günlük koşuşturmalarından sonra ofise dönüyor, masasına yığılmış evraka bir göz atıyor ve ıvır zıvır işlerle uğraşarak herkesin gitmesini bekliyordu.

Son zamanlarda, zaten 'Selçuk'un kimseye tahammülü kalmamıştı, ne işte ne de evde. Her şey sinirine dokunuyordu: Çıkmayan ihalelerden tut, gecikerek gönderilmiş bir posta, anında getirilmeyen bir dosya, arka arkaya çalan telefon, hızla kapanmış bir kapı bile sinirlerini lime lime etmeye yeterliydi. Herkesi düşmanmış gibi hissediyordu; elbirliği etmişler de, sanki onu sinirlendirmek için ellerinden geleni yapıyorlardı... Geçenlerde, onca saydığı emektar çaycı Muharrem Efendi'ye bile yüksek sesle çıkmış, onu, kahvesine eksik malzeme koymakla suçlamıştı. Muharrem'in, sabahları hana girerken, eskisi gibi onu selamlamadığına biraz üzülse de, Selçuk'un kızma ihtiyacı devam ediyordu. Aslında giderek artan hırçınlığının dışavurumuna kendi de şaşmıyor değildi. Her zaman beyefendi, kibar ve saygılı biri

olarak tanınmıştı. "Selçuk Bey başkadır!", gizli bir gururla, etrafından sıkça duyduğu bir sözdü.

Ama olsun! Şimdi herkese kızıyordu. Hep "beyefendi" kalacak değildi ya! Dişlerini göstermek gerekirdi zaman zaman... Kaldı ki "beyefendiliğine" fazlaca alışmışlardı. Geçen gün sekreteri Yeliz'i ağlatmaktan ince bir keyif bile aldığını, Selçuk kendine dahi itiraf edememişti. Zaten herkesin ona biraz da çekinerek bakmakta olduğunun farkındaydı. Şurası muhakkak ki, artık sık sık kapalı tuttuğu kapısının ardından dedikodusunu ediyorlardı: "Ne oldu bu adama? Hiç böyle davranmazdı?" gibisinden...

Aslında çekip gitmek, ortadan yok olmak fantezileri vardı. Bir gün arabasına binip sonu gelmeyen yollarda sürmek, sürmek, nereye gittiğini dahi bilmeden, düşünmeden... Sadece yok olmak! Kimseye hesap vermeden, kimseyi bilgilendirmeden, dönüp dönmeyeceğini kendi bile düşünmeden, sadece uzaklaşmak, uçsuz bucaksız yollarda... Sorumluluklardan arınmak; ardı arkası gelmeyen taleplerden, yükümlülüklerden, beklentilerden: "Her sabah kalk, tıraş ol, giyin, evden çık, aynı yol, aynı işyeri, aynı suratlar, para kazan, para kazan, para kazan..." Babasının sözleri aklına geldi: "Oğlum, bir an önce işyerini aç da hayatını kazanmaya başla!"

Şimdilerde hayatını kazandığını mı, yoksa kaybettiğini mi kestiremez hale gelmişti. Yıllarca canını dişine takarak didinmiş, işyerini kurmuş, fazla zengin olamadan bir miktar paralar kazanmış, kaybetmiş, sonra yine kazanmış ve yine kaybetmişti. Parasını hesabında çoğaltabilenlere hep gıpta etmişti. Babasının da deyişiyle, "Onlar gerçek işadamıydı!"

Selçuk kendini işadamı olarak göremiyordu. Aslında hep marangoz olmayı düşlemişti, ya da tahta oymacısı. Yeni yontulmuş tahtanın yumuşak dokusunu okşamak, ağacın has kokusunu içine sindirerek, ona istediği şekilleri vermek, bir şeyler yaratmak, üretmek... Küçükken mahalledeki marangoz dükkânına kaçar, gıptayla çalışmaları seyrederek, taze kesilmiş çamın kokusunu genzinde hissetmek için derin derin nefes alırdı. Ayağına takılan tahta parçaları özenle eve getirip, şiltesinin altına saklardı, arada çıkarıp

koklamak için... Ancak babası bu isteğine şiddetle karşı çıkmıştı: Marangoz? Tahta oymacılığı? Selçuk aklını oynatmış olmalıydı! Marangozluktan kim varlıklı olmuştu? Kaldı ki aile kültürlerine “işadamlığı” yakışırdı... Ortaokul, lise, İktisat Fakültesi, babasının yakın dostunun işyerinde staj, askerlik dönüşü girdiği şirkette birkaç yıllık uğraştan sonra kendi işyerini kurmak. Çabala, çabala, çabala... Kazanıp da sonra kaybettiği miktarları, ailesi, daha sonra da kayınpederi telafi etmeye çalışmış, ancak pek bir şey de değişmemişti. Her şey başladığı noktadaydı yine.

Bir nehirde akıntıya kapılmış, batmamak için sürekli kürek çekiyormuş gibi hissediyordu kendini. Sürekli çekmek, durmadan, yılmadan... Oysa ki yorgundu artık, hayat yılgını, tükenik! Fitili kısalmış mumun ışığının ağır ağır sönmesi gibi, içindeki enerjinin de tükenmekte olduğunu hissediyordu. Selçuk depresyondaydı.

Pek çok erkeğin yaşamında, çetin iş koşulları, geçim derdi, ekonomik krizlerle baş etme ve gelecek endişesi, yaşanması güç zorluklardır. Toplumca koşulduğu kulvarlarda mutlak performans beklentisi, erkekler için ciddi bir yaşam törpüsüdür. Zaman zaman kapıyı yoklayan depresyon, pek çok erkekte, ağır yüklerin tükenmezliğini yansıtan bir dışavurum olur.

Demokles’in kılıcı gibi, mutlak performans ve başarı beklentisi, erkeklerin yaşamında tehditkâr bir unsurdur. Özellikle başaran erkeklerin itibar gördüğü ve “erkek” sayıldığı bir toplumsal anlayışta, pek çok erkek bu acımasız kulvarlarda kendini yetersiz hissedebilir. Yetersiz hissetmek, erkekler tarafından gizli ve derin bir kaygıyla yaşanır, çünkü yetersizlik duygusu, toplumca “erkekler için” bir duygu olarak kabul edilmez. Zayıf hissettiren diğer duygular gibi (kaygı, korku, üzüntü, keder, çaresizlik, vb), yetersizlik duygusu da, erkeklerce dile getirilemeyen, onay görmeyen bir duygudur.

Selçuk’un eve gitmek istemeyişinin önemli nedenlerinden biriydi bu. Eşi yabancı dilde özel ders veren, mesleğinde başarılı bir kadındı. Pek çok öğrencisi, her yıl sırada bekleyen velileri

vardı. Şimdilerde Müjgan'ın başarılı çalışmaları sayesinde evin geçimini temin edebiliyor, Selçuk'un iş dalgalanmalarına göğüs gerebiliyorlardı. Bu yönden şanslı olduğunu düşünse de, Müjgan'a, kendine itiraf edemediği kadar içlerimekteydi. Müjgan'ın işini hevesle yapması, enerjisinden zerre kadar kaybetmemesi, yorgunluğuna rağmen çocuklara gösterdiği sabır, hatta şakalaşmaları Selçuk'un sinirine dokunuyordu. Aslında kendi de öyle olabilmeyi, öyle hissetmeyi isterdi. Hevesli, enerjik, hayata gülererek bakan... Kaç zamandır dertli olduğunu, tükendiğini, "artık istemiyorum, beni rahat bırakın," dediğini nasıl fark etmezlerdi? Kaçtır somurtarak yediği akşam yemeklerine artık gelmeyişi, ya da geç gelişi, sanki onları da rahatlatmıştı. Müjgan'ın sorgulayan bakışlarını zaman zaman üzerinde hissetse de, fazla paylaşmamayı yeğliyordu. Zaten neyi paylaşacaktı ki? Yine para kaybettiğini, eski ortağına borçlandığını mı? Nasıl düzelterceğini artık bilemediğini, daha da öte, bilmek dahi istemediğini mi? En iyisi, evet, en iyisi yok olmaktı.

Baş ağrılarının nüksetmesi Müjgan'ı telaşlandırıyordu. Büyük ısrarlarla Selçuk'u doktora gitmeye ikna etti. Ağrı kesicilerle birlikte, doktor antidepresan önerdi. İlaçların etkisiyle uyku saatleri arttı. Akşam eve döner dönmez yatağa giriyor, sabahları ise yataktan kalkamıyordu. Onu rahatsız etmemek için, akşamları fısıldaşarak konuşuyorlar, Müjgan çocukları erkenden odalarına yolluyor, kendi de çocukların odasında ertesi günün ders programını hazırlıyordu. Selçuk kendini daha da yalnız bırakılmış hissediyordu. Bir yanıla yalnızlığı dilese de, diğer yanıla duyulmak, anlaşılacak, hak verilmek istiyordu. Oysa, değil konuşmak, kavga etmesine bile olanak bırakılmamıştı.

Toplumun erkeklere hazırladığı çetin yaşam koşusu, pek çok erkekte, ifade edilemeyen depresif duygular yaratır. Bu duyguların dile getirilmesi, "erkeklik" adına mümkün olamayınca, dışavurumları, depresyona ya da psikosomatik rahatsızlıklara dönüşebilir.

Hayatını kaydırdığını düşünüyordu Selçuk. Tuttuğu hiçbir şey elinde kalmamıştı. İşini kaybetmek üzereydi, pek arkadaşı yoktu, ailesi bile yanında değildi: Çocuklar zaten Müjgan'ın halesindeydi, hele son zamanlarda ona yaklaşmıyorlardı bile; Müjgan kendi işiyle ve onlarla uğraşüyor, Selçuk'a fazla zaman ayırmıyordu. Cinsellikleri, birkaç aydan beri zaten yoktu.

Başarısızlık duygusu, cinsel performansı doğrudan etkiler. Birçok erkekte kaygı, üzüntü, korku, acı gibi zorlayıcı duygular ve özellikle depresyon, cinsel performans düşüklüğüyle birlikte yaşanır. Toplumsal erkeklik imgesiyle ters düşen bu durum, erkeklerde yetersizlik duygularını pekiştirdiği için, ürkütücüdür. Pek çok erkek, bu doğal eksikliği, egemen söylem içinde "aşağılayıcı" olarak algıladığından, gizli bir utanç duyar ve bunun belli olmasından korkar.

Migrenlerinin artması sonucu Selçuk, doktoru ve Müjgan'ın da teşvikiyle, terapiye başladı. Yaşadığı zor dönemleri hiç değilse biriyle paylaşmak ve duyulmak, başarı ve başarısızlıklarıyla birlikte sorgusuzca kabul görmek, Selçuk için bir nebze de olsa rahatlatıcıydı. Bunlar Selçuk'un kendine dahi izin vermediği küçük bireysel iç özgürlüklerdi. Konuşabilmenin, sıkıntısını dillendirebilmenin göreceli ferahlığını yaşıyordu.

Düşündüklerini açıklayıp kabul görmenin rahatlığı, zamanla Selçuk'ta birtakım çözümlere yardımcı oldu. Yaşadıklarını, düşünce ve duygularını Müjgan'a ve yakın çevresine de daha çok anlatmaya başladı: İçerlediklerini, kırgınlık ve kızgınlık nedenlerini, hatta kaygılarını kendi de artık daha iyi tanımlayabildiği gibi, fazla biriktirmeden rahatlıkla açıklayabiliyordu. Kendine cinsel rolünün ötesinde, insanca olma izni verebiliyordu. Göğsünde bazı düğümlerin çözüldüğünden söz etti. Zor bir dönem geçirmekte olduğunu, bunun çok insanca olduğunu, bu durumun mutlak bir "erkeklik sınavı" olmadığını görmeye başlamıştı. Bir süre Müjgan'ın kazancıyla geçinmenin onu küçük düşürmeyeceğini, kendine zaman tanınması gerektiğini daha fazla kabul etmeye başlamıştı.

YAŞAM TERCİHLERİNİ KULLANAMAMAK

Hayatın en zorlayıcı çıkmazlarından biri de, yaşamını kişisel tercih ve yetenekleri doğrultusunda gerçekleştirememenin acısıdır. Hayatını kazanma zorunluluğu, pek çok erkeğin yetenek ve tercihlerini rafa kaldırıp unutmamasını gerektirir. Bu çok önemli bir vazgeçiş tir. Bazı erkekler, benliğini oluşturan bu yönlerden vazgeçmiş olmanın acısını yaşam boyu, ruhunun derinlerinde gizler.

Selçuk da çocukluğundaki ve gençliğindeki pek çok düşününe denli ertelemiş olduğundan söz etti. Özellikle babasının sert karşı çıkışları sonucu, kendini hazır hissetmediği, başarılı olamayacağını içten içe sezinlediği bir işe soyunmuştu. Doğru, senelerdir iyi kötü çalışmış, iyi kötü ailesini geçindirebilmişti. Ama neler pahasına! Vermiş olduğu ödünleri düşünmek dahi istemiyordu. Aslında yetenekleri doğrultusunda gidebilseydi, çok daha başarılı –ve doyumlulu!– olacağını düşünmekteydi. Yaşamının başından itibaren kendine iyi gelen şeyleri yapmamayı, bunlardan vazgeçmeyi öğrenmek, yetişkin olmak, “erkek olmak” anlamına geliyordu. Bu artık bir alışkanlık, bir yaşam biçimi olmuştu. İstek ve ihtiyaçlarına kulak vermeyi tam anlamıyla bir “çocukluk” olarak bellemişti! Hele özlemlerini hatırlamak, onları konuşmak bile artık zaman kaybıydı Selçuk için.

Yetişkin ve “erkek” olmanın çetin koşulları, Selçuk’un doğal, insanca yönlerini de silip süpürmek istemişti. Değ il konuşmak, hatırlaması bile zor geliyordu. Hayatı âdeta askerlikteymiş gibi algılıyordu Selçuk: Önüne konulan yolda, sorgu sual etmeden, verilen komutlara uyarak ilerlemek zorundasın! Gevş emeden, şikâyet etmeden, geriye dönüp bakmadan, konuşmadan! Toplum tarafından kurgulanmış bu zorlayıcı koşullar, zamanla içselleştirilerek benimsenir. Ortam değiş se bile, kişi içselleştirmiş olduğu toplum kurallarının tutsağı olur.

Selçuk, hayatın zaten zor olan koşullarına, cinsel rolü nede niyle eklemekte olduğu katı cenderelerin farkına varmaya başlamıştı. Kendini insan olarak kabul edebilmenin, koşullarına insanca bakmanın göreceli ferahlığına yavaş yavaş kavuşuyordu. Hayatında, kendine işinden başka hiçbir alan açmadığını fark etti. İhtiyaçlarını hep ertelemişti: İyi bir gelir sahibi olacağı, zengin olacağı, “gerçek işadamı” olacağı zamanlara doğru... Ancak belki o zaman, istediklerini yapabilecekti. Uzun yaşarsa? Sağlıklı olursa? Kimbilir?...

Selçuk yaşamını yeniden şekillendirmeye yöneldi. Yapmak istediklerini ileri bir tarihe ertelemektense, daha öncelikli olarak gerçekleştirmeye başladı: Evinin bir köşesine ufak bir tahta oymacılığı köşesi kurmaya karar verdi. Bu projeyi düşünmek, düşlemek, ufak adımlarla da olsa gerçekleştirmek bile, uzun süredir kaybettiği enerjisini ufak ufak yeniden üretmeye başlamıştı.

YORGUNLUK VE TÜKENMİŞLİK

Belki de depresyonu, Selçuk’a, “Dur biraz, ruhunu da dikkate al!” diyen bir mesajdı! Durup ruhunun yorgunluğuna kulak vermesini isteyen, bedeninin dinlenmesini talep eden bir iç isyan, iç grevdi!

Aşırı yorgunluk, kadın-erkek, tüm bünyeleri sonuçta depresyona sürükleyen önemli bir etkindir. Hele bu tüketici tempodan uzun süre çıkılamayacağını bilmek, daha da yılgınlık yaratır. Özellikle kent yaşamında, iş taleplerinin yüklediği strese, işe gelip gitme trafiğinin yorgunluğu da eklendiğinde, bu temponun uzun sürmesi, depresyonu tetikleyebilir.

Ruhumuzu ve bedenimizi çoğunlukla aklımızla yönetmeye çalışırız. Oysa ki, uzun süre duyulmadığını, dikkate alınmadığını gören ruh, beden yoluyla mesaj vermeye, kendini duyurmaya çalışır. Psikosomatik rahatsızlıkların çoğu bu nedenlerle oluşur. Depresyon da bu mesajlardan biridir: Yorgunluğu, tükenmişliği, artık kaldırma-

maz duruma gelindiğini beden yoluyla duyuran bir mesaj. Depresyonunu duymak, kabul etmek, yaşanmasına izin vermek çok yardımcıdır.

Verimli bir sonuca ulaşmak için yolun niteliği çok önemlidir. Zorlu yollar, sonucun verimli olmasını olumsuz etkiler. Soluk alma alanları, ruhumuzun temel ihtiyaçlarının zaman zaman da olsa karşılanması, yolculuğu daha yaşanır, sonucu daha ulaşılabilir kılar.

CİNSEL İKTİDARSIZLIK

SEFA

Kürek çekerek geliştirdiği geniş omuzlu bedeni ve güldüğünde çıkmak gibi çakan çini mavisi gözleri, olgun yaşında da Sefa'nın çekicilik simgeleri idi. Yaşama dönük canlılığıyla, yakın çevresinin, özellikle de kadınların gözdesi olmuştu. Belki de bu nedenle evlenmek yerine, hep uzun süreli ilişkilerde kalmayı yeğlemişti. Yine bu nedenle, erkek arkadaşlarının "şanslı adam" geyiklerine fazlasıyla alıştı.

Neriman'la ilişkisi altı yıllık bir beraberliğin devamıydı. Sefa Neriman'ı çekiciliğinden de öte, cevval ve eğlenceli kişiliği nedeniyle beğeniyordu. Her olay Neriman için bir eğlence konusuydu. Başlarına gelen günlük olaylardan nasılsa komik bir öge çıkarır, etrafına kahkahalar saçardı. Bu özellikleri nedeniyle çevresi, özellikle de erkekler tarafından çok beğenildiğini görüyor, Neriman'ın sevgilisi olmaktan özel bir gurur duyuyordu.

Sevgili olmak, Sefa için bir yaşam seçimi olmuştu. Etrafında gördüğü geleneksel evlilikleri oldum olası reddetmiş, arkadaşlarının ve özellikle erkek kardeşinin evliliklerindeki sorunlara tanık oldukça, bu kararında ne kadar da isabetli olduğunu kendi kendine tekrarlayıp durmuştu. Sevgili olmak, Sefa için kendini genç hissetmek, cinselliğini diri tutmak, sürekli genç görünmekti. Nüfus kâğıdında kayıtlı gerçek yaşını belli etmemek, Sefa için



bir gurur kaynağı olmuştu. Bunu sağlamak için düzenli sporuna özen gösteriyor, yaşamında hareketi eksik etmiyordu.

Bu nedenlerle, son zamanlarda cinsel performansındaki önüne geçemediği düşüklük onu fazlasıyla ürkütmüştü. Her ne kadar kendini yaşla gelebilecek bu kaçınılmaz gelişmelere zihnen hazırlamış olsa da, aslında başına gelebileceğini de pek ummuyordu. Neriman'a çaktırmadan, başka bir semtteki bir eczaneye gitmiş ve vitrininde reklamı olan ilaçlar hakkında bilgi edinmişti. Özellikle erkek olmasına dikkat ettiği eczacının önerdiği bir yardımcı ilacı denemeye başladı. Ancak bu olumsuz gelişmeler Sefa'yı fazlasıyla rahatsız ediyordu. Cinsel performans için ilaç almak zorundalığı! Sefa'nın kendine yakıştıramadığı ve fazlasıyla ağırına giden bir durumdu bu. Cinsel performansı kimliğinin bir parçası, bundan da öte, yaşamı boyu bir övünç kaynağı olmuştu. Zaten arkadaşları arasında sürekli bir geyik konusuydu. Şimdi ne yapacak, kime ne diyecek, nasıl izah edecekti? Kendini küçülmüş ve ezik hissediyor, bu sıkıntısını kimseye açamamaktan dolayı da gergin ve öfkeli oluyordu.

Durgunluğunu ve son zamanlardaki içe dönüklüğünü fark eden Neriman'ı, biraz da aşırı bir şiddetle terslemişti. Zaten

son zamanlarda Neriman'a da iyice bozuluyordu. Eskiden Neriman'ın iç ısıtan, ruhunu neşelendiren uyarıcı kahkahalarını, birden çekemez olduğunu fark etti Sefa. Çekememekten öte, iyiden iyiye gıcık oluyordu! Hele geçen akşam gittikleri dost yemeğinde, Neriman'ın Erol'a uzun uzun iş danışması, birlikte gülişmeleri Sefa'nın gözünden kaçmamıştı. Gerçi Erol, Sefa'nın askerden beri en sık görüştüğü yakın arkadaşydı. Evlerine sık gider, eşi ve çocuklarıyla yemek yer, birlikte uzun sohbetler ederlerdi. Ama aile dostu bile olsa, Neriman'ın başka erkeklerle konuşması, hele hele gülişmesi Sefa'nın son zamanlarda iyice sinirini bozmaya başlamıştı. Eve döndüklerinde ağız dalaşları şiddetli bir kavgaya dönüştü. Neriman'ı adilik, hatta "orospu"lukla suçladı. Ne yapmaya, neyi ispat etmeye çalışıyordu ki? Sefa'yı arkadaşlarının yanında küçük düşürmeye mi niyetliydi yoksa?

Endişe hissettiğimiz ve acı çektiğimiz dönemlerde, kırılganlık ve alınganlıklarımız artar. Bu gibi zayıf anlarda, en derin korkularımızın gerçekleşeceği kaygılarını taşıyız. Sefa için özellikle cinsel gücünü yitirmek, düşünmekten bile kaçındığı en dehşet verici korkulardan biriydi. Kimliğini cinsel gücünün etrafında kurgulamıştı. Cinsel gücünü yitirmek, erkekliğini yitirmekle birebir eş anlam taşıyordu onun için. Yıllar boyu gururla, hatta bir tür kibirle taşıdığı erkekliği; erkek arkadaşları arasında onu özel, gıpta edilen konumda tutan, kadınlarca "güçlü, aranan, peşinde koşulan erkek" simgesi... Cinsel gücünü yitirmek, Sefa için bütün bunları kaybetmek demekti.

Yaşanmakta olan derin kaygılar, dışavurum ihtiyacıyla kendine somut nedenler arar ya da onları zihnen yaratır. Çoğunlukla en derin korkularımızı dışavurabilmek için, günlük ayrıntılarda kavga bahaneleri arar, onları gündeme getiririz.

Eskiden ara ara başgösteren kavgaları giderek sıklaşmıştı. Neriman'ın ne yaptığı, ne giydiği, kiminle konuştuğu artık gündemlerinin önemli bir konusu haline gelmişti. Eskiden bu kadar konu olmayan ayrıntıların şimdi gündeme gelmesi Neriman'ı

fazlasıyla şaşırtmaktaydı. Başta, sabırla ve bir miktar mizahla Sefa'nın her sorusuna yanıt vermeye çalıştıysa da, artık daha tahammülsüz çıkışlar yapıyor ve zaman zaman ağlıyordu. Eski neşesi, mevsimi geçmiş bir gül gibi solmaya yüz tutmuştu. Birlikte sohbet ederek veya televizyon izleyerek geçirdikleri akşamlar da iyice azalmıştı. Sefa televizyonun karşısında uyukluyor ya da başının ağrıdığını öne sürerek erkenden yatak odasına yöneliyordu. Eski günlerdeki, Neriman da gelmeden yatmadığı zamanlar yok olmuştu sanki. Bir-iki kez Neriman'ın, "Canım, neyin var? Sen bir şeye mi sıkıldın?" sorusunu şiddetle tersleyerek ağzına tıkamış, Neriman'ı, "Her öküzün altında bir buzağı aramak"la suçlamıştı. Sefa'nın giderek artan alınganlığı ve aksiliğiyle Neriman nasıl baş edeceğini kestiremiyordu.

Erkekliğin birincil korkularından olan cinsel performans kaybı, genelde aldatılma korkusuyla birlikte yaşanır. Bir erkek için aldatılma, toplum içinde küçük düşmenin birincil simgelerinden biri olarak kurgulanmıştır, bu nedenle de, pek çok erkeğin korkulu rüyasıdır. Korkular, zihinsel senaryolara dönüştüğünde, gerçeklerle zihinde üretilenler arasındaki sınırlar da belirginliğini kaybeder. Zihinde üretilen senaryolar gerçekmiş gibi davranılır. Pek çok yakın ilişkide, bu gibi zihinsel kaygı ürünleri nedeniyle şiddetli çatışmalar yaşanır.

Yaşamakta oldukları şiddetli kavgalar ve Sefa'nın giderek artan denetimleri, Neriman'ı bunalıma sürüklemişti. Eski neşesinden eser kalmamış, ağlama krizleri gündelik olaylardan olmuştu artık. Yaşamları artık iyice gri tonlardaydı. Sefa, gün içinde sürekli telefonla nerede olduğunu denetliyor, en küçük ayrıntıları soruyor, akşam geldiğindeyse herhangi bir saçma nedene takılarak kavga çıkarıyordu.

İlişkilerinin en güçlü yanlarından biri olan cinsellikleri hemen hemen yok denecek hale gelmişti. Sefa'nın ilgisizliği Neriman'ı kötü hissettiriyordu. Acaba çekiciliğinden mi yitirmişti? Belki de Sefa onu artık dişi olarak görmüyordu? Belki de yaşlanmaya yüz

tuttuğu için artık Sefa'yı yeterince uyaramıyordu? Zaten yüzü ağlamaktan şişmiş bir kadın ne denli çekici olabilirdi ki?

Sefa, bedensel değişimleri nedeniyle depresyondaydı. Doğal yaşlanma, cinsel performans kaybı ve bunun yaratabileceği depresyon, erkeklerce genelde kabul görmesi güç tanımlar olduğundan, Sefa için de bu çok zor ve kaygılı bir dönemdi. Yaşadığı sıkıntıyı açıklamadığı için, dışavurumlarının anlaşılması da güçleşmişti.

Çoğunlukla, sorunun kendimize ait olduğunu kabul etmek, yüzleşmesi çok zor bir süreçtir. Bu nedenle, sorunu karşı tarafa yansıtmak ve onun sorunuymuş gibi sunmak rahatlatıcı bir dışavurum olur. Sorununu karşı tarafa yansıtmak, çoğunlukla farkına varmadan kullanılan psikolojik savunmalardan biridir. Özellikle karşı taraf da sorunu kendininmiş gibi üstlendiğinde, birbirini tamamlayan bir kısırdöngüye girilir. Yakın ilişkilerde sık yaşanan bu süreçler, gerçek sorunla yüzleşmeyi, dolayısıyla da sağlıklı çözümlerin üretilmesini engeller. Ayrıca, sorun eşlerden birine aitken, diğerine de bulaşır ya da onun sorunuymuş gibi algılanır.

Sefa da sorununu, Neriman'a yansıtarak dışavurmayı tercih etmişti. Böylelikle, Sefa'nın geçirmekte olduğu gizli depresyon, Neriman'a yansımış, dışavurumları, Neriman'ın kendini, suçlanmış, yoksun ve kötü hissetmesine neden olmuştu. Sefa, Neriman'ın birlikte bir doktora ya da danışmana başvurma önerilerini kabul etmedi. Sürekli ağlama isteği artan ve kendini çok depresif hisseden Neriman, yakın bir arkadaşının önerisiyle bir psikoloğa başvurdu.

Görüşmeler, Neriman'ın mutsuzluğu, son zamanlarda ilişkilerindeki çatışmalardan yaşadığı bıkkınlık ve özellikle de Neriman'ın yitirmiş olduğu özgüven üzerine yoğunlaştı. İlişkilerinin temelini oluşturan cinsellik ve çekimin yok oluşu, Neriman'ın kendini, kadınlığını, dişiliğini sorgulamasına, bu konudaki özgüveninin sarsılmasına yol açıyordu. Neriman'a göre, Sefa'yı eskisi kadar uyaramadığına göre, mutlaka dişiliğinden yitirmiş olmalıydı. Belki de yaşlanmaya başladığı için, Sefa onu yeterin-

ce çekici bulmuyordu? Kaldı ki Sefa'nın kıskançlık krizlerini önleme gayesiyle, Neriman kişiliğinin tüm ısıltılarını söndürmüş, onu çekici kılan cevval ve hareketli tarzını da değiştirmişti. Böyle davranarak ilişkiyi korumaya çalışıyor, ancak mutlak bir benlik kaybı da yaşıyordu.

Neriman, sevgi adına, Sefa'nın sorununu ve depresyonunu üstlenmişti.

Neriman'la çalışmalar onun özgüvenini tazeledi. Sefa'nın sorununu üstlenmiş olduğunu fark ederek, bundan sıyrılmayı öğrendi. Kendine Sefa'nın gözleriyle bakmak ve yorumlamak yerine, kendi gözleriyle bakmayı seçti. Özünü, duygu ve düşüncelerini daha iyi anlayıp ifade etmeyi ve Sefa'nın çatışma tuzaklarına düşmemeyi öğrendi. Sefa'nın çıkışma şeklindeki dışavurumlarını kişisel almamaya ve çatışmaya mümkün olduğunca girmemeye çalıştıkça, kendini kısırdöngüden çıkarabiliyordu.

İç çatışmalarını Neriman üzerinden halledemeyen Sefa için bu, farklı bir durumdu. Sorunu Neriman'ın üstlenmemesi onu zor durumda bırakıyor, sorunuyla baş etmekte güçlük çekiyordu. Kaldı ki, Neriman'ın kendini giderek iyi hissetmesi, huzursuzluğunun azalışı ve daha güvenli davranması Sefa'nın aklını çelmekteydi. Sonuçta Sefa da Neriman gibi, sorununu bir uzmana danışmanın daha akılcı olacağına karar verdi.

İŞİNİ KAYBETMEK

Pek çok erkeğin kimliği işiyle özdeşleşir. Yapmakta olduğu iş, ya da gelir kaynağı, erkeğin toplumdaki yeri ve kimliği haline dönüşür. Nitekim, bazı meslekler isim yerine bile geçer: "Doktor", "Dişçi", "Kaptan" lakapları gibi... "Bakkal, Köfteci, Kapıcı, Gazeteci" gibi tanımlar da, erkekler için çoğunlukla mesleklerinin künye gibi kullanılmasıdır.

İş, aynı zamanda gelir kaynağıdır. Erkeklerin toplumdaki varoluş nedenlerinin en önde geleni olarak belirlenmiştir. Evinin gelirini sağlamak için yıllar boyu verilen uğraş, erkekler için bir varoluş ve

kimlik olur. Toplum bir erkeği işiyle sayar ve var eder. İş olmayan, bir yerde çalışıp para kazanmayan erkekler, bu nedenlerle toplumda pek itibar görmez, kimi zaman da ikinci sınıf muamelesi görebilir.

Birçok erkek için, işi ve işyeri, onu var eden bir simge haline geldiğinden, işini kaybetmek de, gelir kaybının ötesinde, simgeseldir. İş kaybı, bir benlik ve itibar kaybıdır. İşle özdeşleşen ve kimliğini işle inşa etmiş pek çok erkek ve kadın için bu kayıp, aşılması güç bir depresyon dönemi oluşturabilir.

İş kaybının yanında gelir kaybı da başlı başına bir depresyon kaynağıdır. Gelir temin edememenin, erkekler için, kadınlardan farklı anlamları vardır. Evinin gelirini temin edememek, gerçekçi kaygının ötesinde, bir erkeğe, gücünü yitirmek, “erkek olmamak” gibi derin bir utanç ve eziklik yaşatır. Utanç ve eziklik, çok ağır yaşanan duygulardır. Özellikle erkeklik konusunda yaşanan utanç, erkekleri çoğunlukla baş etmesi çok zor konumlara getirebilir.

SÜHA

On üç yıldır çalıştığı firmada sanki bir o kadar daha kalabilirmiş gibi görünüyordu. Ekonomik kriz kapıya dayanana kadar. Doğrusu kriz iyice belirdiğinde bile, işten çıkarılma sırasının kendine de gelebileceğine pek inanmamıştı. Bu çok kötü bir şaka olmalıydı. Patronlarıyla ilişkileri her zaman çok iyi ve yakın olmuştu. Süha’ya çok güvenir, onu diğerlerinden ayrı tutarlardı. Ya da Süha böyle olduğuna inanırdı. Bir sabah, yirmi yedi kişiyi toplantı odasına çağırıp, işlerine ay sonundan itibaren son verilmiş olduğunu açıkladıklarında, Süha sırtından aşağı soğuk bir terin ağır ağır aktığını hissetti. Ölüm gibi bir histi bu! Daha önce annesini yitirdiğinde benzeri bir duygu yaşamış, uzun süre toparlanamayacağını sanmıştı.

Ancak bu kez farklıydı. “İşinize ay sonundan itibaren son verildi!” Bu ölümcül cümle zihninde, ağır çekim bir kâbus gibi, tekrar tekrar, zonklayarak dönüyordu. “İşinize ay sonundan itibaren...” Utancından, olup bitenleri henüz ailesine açıklayama-

muştı. Evdeki asabiyeti, çocuklara ve Hafize'ye karşı sinirliliği artmış, hatta son zamanlarda yatmamakta direnen oğlunu bir güzel tartaklamıştı. Genelde çocuklara sadece yüksek sesle bağırarak çatar, el kaldırmazdı. Ama artık sinirleri kendi denetiminde değildi. Hafize de bu durumdan payını almış, çatışma çocuklardan karı-koca kavgasına ve şiddete dönüşmüştü. Hafize'nin değil konuşmasına, sorgulu bakışlarına bile katlanamıyordu. Hırsla bir sigara daha yaktı. Tam da sigarayı bırakmaya karar verme arifesinde, yediği bu ağır sille, içtiği tütün miktarını katlamasına neden olmuştu. Artık iyiden iyiye öksürüyor, geceleri sıçrayarak uyanıyordu.

On üç yıl çalışması karşılığı alacağı tazminat, onları ne kadar götürebilirdi ki? Bu zamandan sonra nerede iş bulacak, kimlere başvuracaktı? Uzun yıllar aynı yerde çalışmanın getirdiği rehavetle, piyasada neler olup bittiğini, nasıl iş arandığını dahi kestiremiyordu. Kaldı ki, bu yaştan sonra "İş arıyorum!" diye tanımadığı yerlere başvurmak, sıfırdan başlayıp kendini kabul ettirmek Süha'nın en çok gücüne gidendi. Durumunu bir tek erkek kardeşine açmış, fikrini sormuştu. Ama piyasada olup bitenler nedeniyle, onun da durumu parlak sayılmazdı.

Ay sonu gelmeden Hafize'ye olup bitenleri açıklamaya kararlıydı. Dili bir türlü varmıyor, söyleyeceklerini kendi bile duy-mak istemiyordu. Yeni bir iş bulana kadar bir süre Hafize'nin maaşıyla geçineceklerdi. Yeni bir iş bulana kadar... Ne zaman? Kaygı, Süha'nın midesini bir yılan gibi sarıyordu. Yeni bir iş bulmak çok uzun zaman alabilirdi. Bu arada ne yapacaktı ki? Evde kalmaya alışmamış, okulu bitirdiğinden beri hep çalışmıştı. Evde kalma fikri bile sırtından soğuk terlerin akmasına neden oluyordu. Kendini nereye koyacak, nasıl oturtacaktı? Komşularına hangi yüzle bakacak, onları nasıl selamlayacaktı? Kapıyı çalan olursa açmamaya niyetliydi. Kimsenin onu evde görmesini istemiyordu. Derin bir utanç duygusu Süha'nın benliğini sarmalamıştı. Harcamalarında önemli kısıntılar yapmak, belki de çocuğunu özel okuldan almak zorunda kalacaklardı. Bunu çevresine nasıl açıklayacak, ne diyeceklerdi?

Süha tüm bu soruların ortasında çaresizce kıvrandığını hissediyordu. Ağlamaya alışık değildi. Gittikçe hırçınlaştığını, tahammülünün azaldığını hissediyor, bir yanıyla denetimini yitirmemeye çalışsa da, farkına varmadan Hafize'ye ve çocuklara bağırırken buluyordu kendini. Hafize ile kavgaları artık günlük çatışmalara ve giderek büyüyen bir şiddete dönüşmüştü. Birbirlerine sarf ettikleri küçültücü sözler sonucu Süha çığırından çıkıyor ve şiddete başvuruyordu. Çocuklar ağlayarak araya giriyor, çoğu zaman da şiddetten nasibini alıyordu. Ev yaşamı, tüm aile üyeleri için katlanılmaz hale gelmişti.

Süha depresyondaydı. Depresyon tanımları, daha çok ağlama krizleri, fazla uyku, enerji eksikliği gibi, egemen söylemde "zayıflık" simgeleyen tanımlarla yapıldığından, erkeklere kolayca yakıştırılmaz. Erkekler, zor yaşadıkları dönemlerin duygu yoğunluğuyla kendi içinde, genelde yalnız başına mücadele etmek zorunda kalırlar. Bu, toplumun erkeklere yüklediği çok ağır bir yükür. Bu gibi durumlarda, yoğun ve acı veren duygularla mücadele etmek ve her şeye rağmen "erkek" görünmek, zihinsel ve bedensel gerginliği artıran çıkmazlardır.

SAĞLIKLI DEPRESYONUN SAĞLIKSIZ DIŞAVURUMU

Ayrımcı bir kültüre tepkilerden oluşan depresyon belirtileri, kadınların sancılı ancak "sağlıklı" bir dışavurumdur.⁽²¹⁾ Oysa ki, bu dışavurumlar, yani depresyonun yaşattığı derin acı, hüznün, keder, güçlü ağlama isteği ile enerji yoksunluğu, toplumumuzun erk ve erkeklik tanımlarına uymaz. Bu nedenle, yaşamın zorlayıcı dönemlerinde doğal olarak yaşanabilen depresyonu, pek çok erkek kendine yakıştıramaz. Yaşamakta olduğu keder, acı ve üzüntüyü çoğu erkek çeşitli dışavurumlar, cinsel arayışlar, alkol ve benzeri maddelerle geçiştirmeye çalışır. Depresyonu örten bu tür dışavurumların ve fazla kullanımı sağlıksız olan alkolün, bir "erkeklik" simge-

si olarak yüceltilmesi boşuna değildir: Cinsel arayışlar ve alkol, erkek depresyonunun normalleştirilmiş “toplumsal ilacıdır”. Alkolün sağladığı geçici gevşeme, içsel denetimlerin azalması, yapay bir rahatlama yaşatır. Üstelik alkol kullanımının, kolayca bağımlılığa dönüşme riski de mevcuttur.

Alkol gibi, sigara ve diğer madde bağımlılıkları da geçici gevşeticilerdir. Kendini depresif hisseden erkeklerin başvurduğu yöntemler arasında görülen aşırı hız tutkusu, aşırı cinsellik arayışları, saldırgan davranışlar da, temelde kişinin kendi aleyhine olan, sağlıksız dışavurumlardır. Erkeklik simgesi olarak sunulan ve toplumca normalleştirilen bu sağlıksız dışavurumlar, erkeklerin –ve toplumun– sağlığını tehdit eden psikolojik kaçışlardır. Toplumun cinsel rol kalıpları, erkeklere sınırlı duygulanım alanları bırakıp, onların dışavurum yöntemlerini meşrulaştırarak, sağlıksız davranışlarıyla işbirliği etmektedir.

Dışavurumu bağımlılık veya saldırganlıkla yaşanan depresyonlara patolojik tanılar konmadığı için, erkeklerin yaşadığı, çoğunlukla “depresyon” olarak kayda geçmez. Toplum erkeğin saldırganlığını, onun cinsel rolünün “doğal”(!) bir parçası gibi algılayıp, bir şekilde normalleştirir. Dışavurumu saldırganlıkla yaşanan depresyonlar, ani boşalmalar sayesinde, bedensel gerginliğin bir miktar azalmasını geçici olarak sağlayabilir. Oysa, şiddet sergilemek, aslında kişiyi gerçek terhel duygularından yalıttığı için, özüyle yabancılaşmasını da tetikler. Kaldı ki, saldırganlık ve şiddet sergileyen kişi, yakın çevresine yaşattığı derin acı nedeniyle, kendinden uzaklaşılmasına, yalnız bırakılmaya neden olur. Depresyon sırasında ihtiyaç duyulan insan sıcaklığından, böylelikle yoksun kalınır. Veya saldırganlık karşı şiddeti de tetiklediğinden, depresyon, tüm aile bireylerinin zararına yaşanan acı bir kısırdöngüye dönüşür.

Dışavurumu saldırganlıkla yaşanan depresyonlar, sonuçta ailenin diğer fertlerini depresyona sürükleyebilir. Sürekli saldırganlığa ve şiddete maruz kalma, bu durumun yaşattığı küçük düşmüşlük ve çaresizlik duygusu, kadınlar ve çocuklarda önemli depresyon nedenleridir.

Yaşadıklarına dayanma gücü gittikçe azalan Hafize, bir danışma merkezine başvurdu. Kendini bu durumdan kurtarmak, çocuklarını alarak Ankara'ya, ailesinin yanına gitmek istiyordu. Bir yanıyla Süha'yı terk etmekten söz ederken, diğer yanıyla da Süha'nın sorunlarıyla tek başına nasıl baş edeceği konusunda da kaygılıydı. Daha önce katıldığı kişisel gelişme çalışmalarından edindiği deneyimle, zor durumlarda bu gibi bir yardımın katkısına inanıyordu. Ancak Süha'ya, bir danışmana gittiğini açıklayamamıştı.

Danışmanın da yardımıyla, Hafize, yaşamakta olduğu cehennemi sıkıntısını dillendirebildi. Süha'ya tahammülünün artık tükendiğinden söz etti. Her ne kadar ayrılmayı tercih etmese de, ilişkilerine bu şekilde devam etmeyi istemiyordu. Kaldı ki, artık yılmış ve gözü de korkmuştu. Süha'nın şiddeti dineceğine, artıyor gibiydi.

Dile gelmeyen duygular, bedende önemli gerginlik odakları oluşturur. Duyguların en kolay ve insanca dışavurumu, bir başkasına açıklamakla olur. Bir başkası tarafından duyulmak, anlaşılmak, bedende gevşeme sağlar. Bu gibi paylaşımlar, çoğunlukla erkeklerin kendine izin vermediği, onlara acı veren durumlardır. Paylaşmamakla bedene yüklenen gerginlikler, saatli bomba gibidir. Yakın çevresi kadar, kişinin kendisini de acımasızca paralar.

Paylaşmak ve duyulmak Hafize'ye iyi gelmiş, gerginliği bir ölçüde azalmış, buna karşılık kararlılığı artmıştı. Konuyu Süha'ya herhangi bir kavga çıkmasını beklemeden, kendini hazır hissettiği bir zamanda, kendi girişimiyle açtı. Bu kararı verene kadar yaşadıklarının acısı ve gözlerindeki kararlılık etkileyiciydi. Süha her zamanki gibi saldırgan davranacak olduysa da, Hafize'nin tutarlı kararlılığı, özellikle Süha'nın gözlerinin içine kararlı bakışı şaşırtıcı bir etkendi. Saldırganlığın edilgen karşılayıcısı olmaktan çıkmaya çok kararlıydı Hafize.

Kararlı olmak çok önemlidir. Özellikle kısırdöngülerin kırılmasında, kararlı bir şekilde adımlarını değiştirmek, farklı davranmak,

alışlagelmiş bir tekrar çarkını kırabilir. Ayrıca, saldırganlık karşısında bazen kaçınılmaz olarak takınılan edilgen tutum, saldırganlığı çoğunlukla teşvik eder, ona davetiye çıkarır.

Süha'nın sığınmaya çalıştığı dışavurum yolu tıkanmıştı. Eskisi gibi kolaylıkla bağıramayacağını, karşındakini sindiremeyeceğini hissetti. İçinde bir şeyler kırılır gibiydi. Son dönem yaşadığı sıkıntılar, işten atılmanın ezikliği, utanç, gelecek korkusu, Süha'nın içinde sıkı sıkıya tuttuğu, uzun zamandır patlayamayan bir çıbanın irini gibi aktı, aktı...

Paylaşmak, acı da verse, Süha'yı biraz gevşetmişti. Ayrıca içinde bulunduğu durumun vahametini Hafize'nin de duyması, olaya farklı bir boyut kazandırmaktaydı. Sorununda yalnız değildi. Yükü paylaşılabilir, hiç değilse anlaşılabilirdi.

Zor ve sıkıntılı durumlarda, erkeklerin kendilerini zorladığı ke-tumluk kuralı, ruhsal ve bedensel gerginliği artırır. Acı ve gerginlik yaratan duyguların paylaşımı, çoğu zaman dışavurumun saldırgan bir tavırla yapılmasını önleyebilir.

« Süha için sorun, geçim sıkıntısından öte, bir varoluş ve kimlik mücadelesiydi. Süha'nın geçirmekte olduğu vahim sıkıntıyı duymak Hafize'yi kararından caydırdı. Zor günlerde birlikte mücadele edecek, zorlukları birlikte aşacaklardı. Ama Süha'nın tedavi olmasını şart koşuyordu. Hafize, yaşamakta oldukları sıkıntı neticesinde ortaya çıkan saldırgan dışavurumların kurbanı olmayı reddediyordu. İşbirliğine bu koşullarda katılmaya kararlıydı.

Hafize'nin kararlılığı, Süha'yı, ruhsal sağlığını ele almaya zorladı. Birlikte başvurdıkları çift terapisinde, Süha yaşamakta olduğu zorluklardan, gelecek korkusundan, işini kaybetmenin utancından söz etti. Bu durumun yaşattığı eziklik ve küçük düşmüşlüğü kişisel algılıyordu. Duygularında haklıydı, ancak elinde olmayan nedenlerle varılmış bu acı sonuç Süha'nın bir değer ölçeği olmamalıydı. Hele hele, Süha'nın kapasitesinin, yeteneklerinin ya da erkekliğinin ölçüsü de olmamalıydı. Yaşananlar, sadece çalıştığı şirketin ekonomik sorunlarının bir acı sonucuydu.

Acı duygular ve zorluk yaşandığında, kişi genellikle bir sebep arar. Zorlukları sorgulama döneminde sebebi kendinde aramak, kendini sorgulamak çok acı çektiren bir durumdur. Yaşanmakta olan sıkıntılara, cinsel roller nedeniyle fazladan yük eklemek, kendini çıkmazlara sokmak, acıları artırır ve çözüm yollarını daraltır.

SAĞLIKSIZ DIŞAVURUMLARA PATOLOJİK TANILAR

Tuhaf bir şekilde, saldırganlık, aşırı asabiyet, sözel ve fiziksel taciz gibi zararlı dışavurumlara, psikolojide patoloji (hastalık) tanıları konmamıştır. Toplumsal tehlike yaratan bu tür davranışlar, sadece davranış tanımlarıyla sınırlandırılmış ve bir “ruhsal zayıflık” ya da “hastalık” belirtisi olarak algılanmamıştır. Daha önce de tartışıldığı gibi, psikoloji ve tıp bilimi egemen söylem çerçevesinde kurulduğundan, “normal” insan davranışları da, erkek davranış örnekleri üzerinden saptanmıştır. Böylelikle, çoğunlukla erkeklerin başvurduğu dışavurum yolları olan saldırganlık, duygusal ve fiziksel taciz gibi toplumsal tehdit içeren davranışlar, hastalık ve anormallik tanımlarına alınmamıştır.

Depresyonun doğal ve insanca dışavurumu olan ağlama krizleri, aşırı uyku, asabiyet, aşırı alınganlık, zayıf hissettiren enerji eksikliğini kolaylıkla “hastalıklı” gören egemen söylem, bu doğal ve insanca tepki belirtilerini patolojileştirirken; sosyal tehlike arz eden davranışlara patoloji (hastalık) tanısı koymaktan nedense kaçınmıştır. Böylelikle, depresyonun dışavurumunu doğal, sağlıklı ve insanca tepkilerle yaşayan kadınlar “hasta” konumuna girerken, depresyonun sağlıksız dışavurumlarını gösteren erkekler, cinsel rolünün tarifleri içinde “normalleştirilmekte”, cinsel rol tanımlarının korumacılığıyla, tedaviden yoksun kalmaktadır. Üstelik büyük çoğunlukla, bu sağlıksız dışavurumlarla yüzleşen kadınlar ve çocukların, bu yüklenmeler nedeniyle depresyona girmelerini göze alarak...

Oysa ki, hastalık tanıları, bir doktora ya da uzmana başvurma-

nın yasal uyarıcısı olur. Saldırganlık ve tacize patolojik tanılar koymak ve bu davranışları bir "hastalık" olarak algılamak, muhakkak ki bu tehlikeli davranışları yaşayanların ve yaşatanların daha bilinçli olmasını sağlayacak, bu gibi durumlarda bir uzmana başvurmasını kolaylaştıracak, hatta yasallaştıracaktır. Hastalık tanıları, bu gibi toplumsal tehdit içeren davranışların dışavurum ve belirtileri hakkında bilgi ve bilinç kaynağı oluşturur. Böylelikle, gerek içindeki saldırganlığı hisseden, gerekse buna maruz kalanlar, bu davranışları "normalleştirmeden" bir uzmana danışmayı ya da başından tedbir almayı görev edinebilirler.

Kadınlarda Cinsiyet Rollerile Oluşan Depresyonlar

KURBAN KONUMUNDAN KAYNAKLANAN DEPRESYONLAR

Ayrımcı bir kültüre tepkilerden oluşan kadın depresyonunu “Sağlıklı Depresyon” olarak tanımlayan McGrath, özellikle kadının toplumda kurbanlaşmasından kaynaklanan depresyondan söz eder.⁽²²⁾

Kötü muamele, aşağılanma, suçlanma, fiziksel şiddet ve dayak, ayrımcılık ve ikincillik ile, bu durumlar karşısında yaşanan öğrenilmiş ya da gerçek çaresizlik duyguları, başa çıkamamanın ezikliği, bu nedenlerden dolayı da kendini suçlama, bastırılmış ya da açık öfke, kurban konumundan kaynaklanan depresyonun çeşitli yüzleridir. Toplumumuzda kadınlara uygulanan sistematik aşağılama ve fiziksel şiddet tehdidi altında, pek çok kadın, farkında olmadan, bir kurban varoluşuna bürünür. Doğrudan veya dolaylı olarak tehdit altında olmak derin kaygılara neden olur. Kendi başına gelmese de, bu gibi muameleyi duymak veya buna tanık olmak dahi belirgin bir kaygı odağıdır. “Bir gün benim de başıma gelebilir!” duygusu, olayları doğrudan yaşamasa bile, birçok kadının kendini kurbanmış gibi hissetmesine ve böyle davranmasına neden olur.

Kurbanlaşma Depresyonu’nun başlıca dört şekli:

- 1) Duygusal kurbanlaşma;
- 2) Fiziksel kurbanlaşma;

- 3) Cinsel kurbanlaşma;
- 4) Ekonomik kurbanlaşma'dır.

1) Duygusal Kurbanlaşma: Duygusal Tacizle Yaşam

Aşağılanma, saygısız ve küçük düşürücü davranışlara maruz kalma, duygusal güven eksikliği, terk edilme, istenmeme veya saldırganlık gibi hayati tehditler, duygusal olarak kadını edilgen, kırılabilir ve güvensiz kılar. McGrath'a göre, kadınlarda duygusal kurbanlaşmaya o kadar sık rastlanır ki, sonuçta kendimizi doğrudan veya dolaylı tehditlerden koruyabilmek için, bir kurban kimliği edinir ve kurban davranışları gösteririz.

NESRİN

Nesrin'in de yaşadıkları buydu. Genç yaşın bilinçsizliğiyle evlendiği eşinden, ancak yıllar sonra boşanabilmişti. Kaldı ki bunu başarabilmesi zaten çok zor olmuştu. Maddi bağımsızlığını elde etmek, kendine yeni bir ev açmak, kendi ailesini ikna etmek, güçlükleri aşı aşı ulaştığı serin bir yayla gibiydi. Bunu gerçekleştirmeyi yıllarca düşlemiş ama ya cesaret edememiş, ya da gerçekçi kaygılarla, hazır olmayı yeğlemişti. Ve nihayet tüm cesaretini ele alarak attığı bu adımın bir nebze de olsa huzurunu yaşayacağına, yeni ve beklenmedik zorluklarla karşılaşılıyordu. Fikret'in sürekli kontrolü, hesap sormaları, işine, evine ya telefon etmesi veya ansızın gelmesi, bir kâbus haline dönüşmüştü. Zaten bu soluk aldırmayan kontrol ve baskı nedeniyle boşanma mıydı?

Evlilik yılları boyunca, başta uyum sağlama adına karşı koymadığı, boyun eğdiği baskılar, zamanla dayanılmaz hale gelmişti. Giyiminden, gittiği yerlere kadar, ince ufak hesap verdiği bir kısıtlı yaşamın içinde boğulmakta olduğunu hissediyordu. Çocukları olmamıştı; uzun süre bunu dert etmişse de şimdi olmadığına şükrediyordu. Evinin dışında çalışma istekleri Fikret tarafından sürekli kuşkuyla karşılanmış, aşağılayıcı tanımlarla

durdurulmuştu. Oysa ki, kullanabileceği bir sürü yeteneği ve üretken enerjisi vardı. Maddi olarak kendine güvenmeyi istiyor, bağımlı düzeninde kendini değersiz, küçülmüş hissediyordu.

Hayatı sadece evi ve evliliği olarak görmekten öte bir yaşam diliyordu kendine. Gerçekleştirmek istediği bir alay düşü vardı. Yakın ilişkisini tek taraflı hizmet ve idare boyutlarının ötesinde yaşamayı arzu ediyordu. Bunları Fikret'le paylaşması olanaksızdı. Kaldı ki, bu düşünce ve isteklerini açıklamaya çalıştığında bile çok yanlış yorumlanmıştı. Benliğini küçük düşmüş, yaralanmış hissediyordu.

Uzun araştırmalardan sonra sorumluluk alabileceği bir ufak atölye bulabilmişti. Atölyenin işleyişini, geldisi gittisini denetleyeceği gibi, kalabileceği bir de yan odası vardı. Böylelikle ev sorununu da çözülmüş oluyordu. Başlangıç olarak oldukça elverişli görünen bu imkânı kaçırmak istememişti. Giderlerini denetleyerek, maaşının önemli bir bölümünü bankada tutmayı ve zamanla maddi olanaklarını sağlamlaştırmayı düşünüyordu. Atölyenin sahibi kadın, çağdaş düşünceli ve ileri görüşlüydü. Benzer durumlardan geçtiği belliydi. Nesrin'in halini ve geçirdiği zor dönemi kavramış, epeyce destek verici davranmıştı.

Boşanma kararından Fikret'e söz ettiğinde, önce Fikret inanmamış ve mutlak şikâyetlerinden biri gibi, fazlaca üstünde durmamıştı. Taa ki boşanma ilamını alana dek. Bu arada Nesrin işyerini garantilemiş ve yaşayacağı yeri de aynı mekânda kurma teminatını almıştı. Endişeyle beklediği gibi, büyük bir şiddetle karşılaştı. Aşağılayıcı sözlerin yanında gelen fiziksel şiddetse, alışıksız olmadığı bir boyuttu. Yalnız oturmak mı? Yoksa orospuluk mu yapmaya niyetliydi? Fikret Sağlam'ın eşi olarak millete hangi hesabı verecekti? Atölye sahibi kadın genelev mi işletiyordu? Bu türden aşağılayıcı sözler...

Kendini son derece öfkeli ve aşağılanmış hissetti. Ama bunlar sadece hırsını ve kararlılığını artırıyordu. Fikret araya kendi ailesiyle Nesrin'in ailesini de soktuysa da, Nesrin'inkiler pek fazla karışmamayı yeğlediler. Fikret caydırmak için elinden geleni yaptı: Baskı, tehdit, durmak bilmeyen telefonlar, şiddet uygu-

lamaları. Ama bunlar sadece Nesrin'in kararlılığını perçinledi. Atölye sahibi kadının da moral desteğiyle karar verip bir an önce işe başlamak üzere evden ayrıldı.

Oysa ki, daha medeni bir ayrılığı yeğlerdi. Birlikte mutlu olunmayan bir hayatı sürdürmenin anlamı bile yoktu. Kaldı ki birlikteliklerin kısıtlayıcı değil de, geliştirici olmasından yanaydı. Birlikte ilerleyen, beraberce keşfedilen boyutları, karşılıklı dayanışma ve paylaşımı özliyordu. Bunları Fikret'te bulamamıştı. Kendinin de bilinçsizce katkıda bulunduğu gibi, geleneksel evlilik anlayışı içinde, tek taraflı bir hizmet döngüsünde kalakalmışlardı. Fikret'le düşman olmadan da yaşayabilirlerdi. Hatta geçmiş yılların aşinalığıyla dost bile kalabilirlerdi. Kendine yeni bir hayat planlamanın kaygı ve sıkıntıları içinde destek ararken, eşinin düşmanca davranışlarıyla karşılaşmak son derece yıldırıcı olmuştu. Bunları anlatırken ağlıyordu Nesrin. Belki de, daha önceki yıllarda içinden yeraltı suları gibi geçip de dökeinediği yaşlardı bunlar...

Nesrin, geleneksel kurban davranışlarına bürünmeyi reddetmişti. Saldırganlık tehdidi altında yaşayan pek çok kadından farklı olarak, kurban kimliğini giymemiş, kendini saldırganlığın korunmasız baskısı altında tutmamıştı. Henüz çocuk sahibi olmayışı, Nesrin'in boşanmasını kolaylaştırıcı bir etkindi. Kurbanlaşmanın yaşandığı pek çok hanede, annenin kurban konumundan çocuklar da nasibini alır. Annenin kurban konumuna tanıklık etmeleri bile, çocukların ruhunda onarılması güç yaralar oluşturur.

2) Fiziksel Kurbanlaşma: Sözel ve Fiziksel Şiddetle Yaşam

Kaba güçle baş etmek zorunda kalmak, kadınların günlük hayatta karşılaştığı direkt ya da dolaylı tehditlerin en önemlisidir. Kaba gücü sadece dayakla sınırlamak yetersiz olur. Kaba güç; bağırma, azarlama, tehdit ederek korkutma, ayrıca da kadının istemi dışında karşılaştığı bedensel taciz, cinsel taciz ve benzeri acı veren durumlardır. Bu gibi durumlarla doğrudan karşılaşmamak, tehdit ve kay-

gı yaşamamak anlamına gelmez. Bir hemcinsinin, özellikle de anne, kardeş veya arkadaş gibi yakınlık duyduğu bir diğer kadının fiziksel şiddete maruz kalmasına görsel veya işitsel tanıklık, hatta televizyonda sergilenen şiddet olayları dahi, kadının içine korku, kaygı ve çaresizlik duygularının yerleşmesine yeterli nedendir.

Fiziksel şiddete maruz kalmış kadınlar; kaza, savaş, işkence, gibi şiddetli fiziksel travma yaşamış kişilerde görülen semptomların benzerini yaşar.⁽²³⁾ Kronik endişe, tehlikeye karşı aşırı duyarlılık, kendini sürekli tehdit altında hissetmek, sık görülen kâbuslar, insan içine çıkamama, içine kapanma, duygusal tutukluk... Genelde belirgin dış etkenlerden dolayı oluşan bu semptomlara, kadın, farkında olmadan içsel nedenler de ekler: Bu tür muameleye neden olduğunu düşündüğünden veya buna karşı koyamadığından dolayı, derin bir utanç ve kendini suçlama duyguları... Bu kısırdöngü, depresyonu çağırان tüm etkenleri içerir.

ELVAN

“Kaz kafalı!” Küçük yaştan beri evde duyduğu sözcüklerdi, “Kaz kafalı! Geri zekâlı!” Özellikle bir sakarlık yaptığıında, elindeki düşürdüğünde ya da okulda iyi not almadığıında: “Geri zekâlı!” Zaten zamanla, yapmak istediğı herhangi bir şeyi beceremediğinde, kendi kendine de aynı şekilde konuşur olmuştu: “Geri zekâlı! Sen neyi becerdin ki zaten?” Sakarlığı nedeniyle yeterince özgüven de geliştirememişti. Oysa ki, kendini güvenli hissetmesi için nice niteliklere sahip bir genç kızdı. Alper’le tanıştığıında, Alper’in gözlerindeki beğeni ve takdir en önemli çekim nedenlerinden biri olmuştu Elvan için. Beğeni görmeye, hele hele takdir sözcükleri duymaya hiç alışık değildi. Zaten içinden, söylenen olumlu sözcüklere, Alper’in komplimanlarına pek fazla inanamıyordu ama, olsun, duyması bile kulağı hoş geliyordu. Evlenmeye karar verdiklerinde, ailesi Alper’i kolayca benimsedi. İyi eğitim görmüş, eve gelir sağlayabileceğı güvencesini veren, sevecen bir gençti Alper. Ailesinin onayı Elvan için önemliydi,

yanlış bir seçim yapmak ya da her zamanki gibi yanlış bir adım atmak istemezdi.

Kurdıkları yeni evde yaşamaya başladılar. Elvan çalışmakta olduğu şirketteki işine devam etti. İşinin gerektirdiği görevler ve ev işleri arasında koşturmak onun için alışık olmadığı, yeni bir tempoydu. Yaşamakta olduğu aile evinde ondan pek fazla ev işi beklenmezdi. Yemek yapma alanı annesinindi ve her ne kadar sevse de, o alanı annesinin elinden almaya yeltenmemişti. Kaldı ki, yapmaya kalkıştığı birkaç kez de, annesinin tenkitleri ve her şeye karışması, onu daha da sakar hale getirmişti.

İş dönüşü ev alışverişini yapıyor, eve bir koşu gelip etrafı toplamaya ve yemeği hazırlamaya gayret ediyordu. Alper daha geç geldiği için, akşam yemeğine kadar biraz vakti vardı. Tüm uğraşlarına rağmen, henüz Alper'in ağzından yemekleri ya da ev kadınlığı hakkında tatlı bir söz, bir teşekkür çıkmamıştı. Aksine, eve girer girmez, Alper evin düzeniyle ilgili tenkitlerini sıralıyordu: Ev yeterince toplu değildi, yemek saati gecikmekteydi, maçı seyredemeyecekti, mutfak çok dağınıktı, salatanın sosu iyi olmamıştı, yemeğin tuzu eksikti, vb. Zaten Alper eve girer girmez, Elvan'ın eli ayağı birbirine dolaşmaya başlıyor, giderek daha sakarlaşıyordu. Bir-iki kez, elindeki yemek dolu tabağı yere devirdi, her yer yemek artıkları ve sosa bulandı. "Geri zekâlı mısın!" diye kükredi Alper. "Psikopat mısın nesin? Bir tabağı bile doğru dürüst taşıyamıyorsun yahu!" Elvan'ın içinden bir şeyler koptu, gözleri doldu. Alper, yüksek perdeden devam ediyordu: "Ne manyak şeysin sen! Bir de ağlıyorsun! Ağlayacağına biraz önüne baksaydın ya!" Elvan hem ağlıyor, hem de yerlere saçılmış yemekleri topluyordu. O gece her şey berbat oldu. Alper kızıp sofradan kalktı, gece geç saatlere kadar bilgisayarın başından kalkmadı. Elvan korkunç bir migrenle yatağa girdi. Bir daha bu konuyu konuşmadılar.

"Gerçekten de yaptığım geri zekâlılık," diye düşündü Elvan. Daha dikkatli olmaya kararlıydı. Ancak, sakarlıkları geçeceğine artmaya başladı. Alper'in halasının düğün hediyesi olan büyük vazo kırıldığında, Alper'in sesi artık tiz perdeden çıkıyordu:

"Hayvan! Aşâğılık köpek! Bunu nasıl yaparsın? Bu halamın he-diyesi!" Elvan'ın gözleri dolu doluydu. "Ne manyak karısın ya-hu! Bir de ağlıyorsun! Zaten bu eve de bir şey dayanmıyor ki! Elinde bir şey tutmayı beceremez misin sen? Ne biçim bir psiko-patla evlenmişim!" O gece yemek yemeden yatağa girmişti Elvan, olduğu gibi, giysileriyle. Gerçekten hasta ya da psikopat olmalıydı, bunca sakarlığı başka türlü izah etmek zordu. Zaten artık evde bir şeye dokunmaya korkuyordu. Önemli, kırılabilir eşyalara yanaşmamaya karar vermişti, toz alırken elleri titriyor-du. Hele Alper etrafta olduğunda, tedirginliği iyice artmakta, ne-dense en büyük sakarlıklarını da Alper evdeyken yapmaktaydı.

İlişkileri giderek gerginleşmişti. Eskiden, yemekten sonra bir-likte TV'de film izlemeyi ya da bir yerlere gitmeyi severlerdi. Şimdiyse, alelacele ve fazla konuşmadan bitirilen bir akşam ye-meğinden sonra, Alper bilgisayarın başına geçiyor, Elvan ise mutfağı toplamayı, kalan ev işlerini düzene sokmayı ya da bir-iki diziyi fazla düşünmeden izlemeyi seçiyordu. Eskiden mutla-ka birlikte gittikleri yatak odasına, artık her biri ayrı zamanlarda girmeyi âdet edinmişti. Kaldı ki Elvan, Alper'le birlikteliğı eskisi kadar çekici bulmuyor, ondan uzak durmayı yeğliyordu.

Hayatının ferinin sönmekte olduğunu hissediyor, olduk ol-madık yerlerde ağlama ihtiyacı duyuyordu. Eskiden olan ve unuttuğunu sandığı migrenleri yeniden nüksetti. Bir ara anne-sine gidip biraz açılmak istediye de, annesi onu yarım kulakla dinleyip, aslında Alper'in iyi bir koca olduğundan, onu dövme-yip sövmediğinden, kötü alışkanlıkları olmadığından söz etti. Kocasını memnun etmesi gerektiğinden, zaten her kocanın ka-rısına zaman zaman kötü sözler söylediğinden, erkeklerin lisa-nının böyle olduğundan, kadınların idare etmesi gerektiğinden dem vurdu. Babasına baksındı ya! O da benzer davranışlarda bulumuyor muydu? Kaç kez kavgalarında "orospu, hayvan, ge-ri zekâlı, seni bir ele geçirirsem!" hakaret ve tehditlerini kullan-mıştı. Annesi, birkaç kez dayak bile yediğinden söz etti. Elvan da bunu dolaylı olarak duymuştu zaten. Annesinin söyledikleri hiç de yabancı gelmedi.

Ağlama isteğine hâkim olamıyordu. Bağrında bir şeyler akıyordu sanki. Âdetlerinin düzeni bozuldu, kanamaları dinmek bilmiyordu. Doktora başvurdu. Doktorun yazdığı ilaçlar arasında antidepresan da vardı. İlaçlar nedeniyle artık akşam erken- den uykusu geliyordu. Alper’le aralarına iyice mesafe girmişti. Geçenlerde ona işyerinde başına gelen bir olaydan söz ederken, Alper yine sinirlenip: “Bunu neden öyle söyledin? Geri zekâlısın zaten! Kafan hiç çalışmıyor ki senin!” diye bağır-mıştı. Elvan’ın gözleri dolmuş, Alper bu duruma daha da sinirlenmişti: “Şimdi bunda ağlayacak ne var? Söyler misin? Sen gerçekten psikopat olmalısın! Manyak! Bu kadın hasta zaten! Doktorun verdiği ilaç-lardan da belli!” demiş ve odadan hırs-la çıkmıştı.

Kendini yıkılmış hissediyordu. Evet, mutlaka hasta olmalı-ydı ya da Alper’in dediği gibi psikopat! Herhalde genetik olarak Keriman Teyze’ye çekmişti! Ailede Keriman Teyze’nin hastalığı zaman zaman gündeme gelirdi: Oturacağı yeri elindeki bezle iyice silmeden ilişmediği, günde otuz beş kez ellerini yıkadığı, gününün çoğunu yatağında geçirdiği, odasında kapalı kalmak-tan yüzünün kar beyaz olduğu, vb. Keriman Teyze ailenin has-talık, daha doğrusu delilik korkusunun simgesiydi.

Terapiye başvurduğunda, öncelikle bu delilik kaygısını dile getirdi. Keriman Teyze gibi olmaktan çok ürküyordu. Acaba bu hastalığın genetik olması mümkün müydü? Kendisi henüz el-lerini yıkama, her yeri silme gibi davranışlarda bulunmuyordu ama odasına kapanıp saatlerce dışarı çıkmamak, uyumak, uyu-mak, sürekli uyumak istiyordu. Artık her şey anlamını yitirmişti. Alper’le son derece uzak, mesafeliydiler. Birbirlerine neredeyse dokunmuyorlardı. Hiçbir cinsel isteği de kalmamıştı. İşyerinde performansı düşmüş, yaptıklarını rasgele, alışkanlıktan yapar hale gelmişti. Patronunun bir süre sonra durumu fark edip onu işten çıkaracağından korkuyordu. Eve geldiğindeyse, hiçbir şeye ilişmek istemiyordu artık. Sadece onu rahat bıraksınlardı. Yata-ğa girip saatlerce uyumak isterdi. Göz pınarları kurumuştu, ar-tık ağlamaya dahi mecali yoktu. Elvan depresyondaydı.

Çalışma Keriman Teyze’nin neleri temsil ettiğini konuşmak-

la başladı. Keriman Teyze kimdi? Hasta olmaktan başka ne gibi şeyler biliniyordu onun hakkında? Elvan'ın annesinin teyzesiymiş Keriman. İyi bir ailenin iyi eğitim görmüş, güzel kızyıymış. Yabancı okullarda okumuş, üç dili kolaylıkla konuşan, piyano çalmasını bilen bir genç kızmış. Ailesi tarafından, benzer değerlere sahip varlıklı bir ailenin oğluyla evlendirilmiş. O dönemin bir genç kadını için başarılı ve görkemli bir evlilikmiş bu. Aile yadigârı bir konağa yerleşmişler. Daha sonra, kocasının çeşitli çapkınlıklarının sosyetenin dilinde dolaştığını, en yakın akrabalarından bir-iki genç kadının dahi eşiyle ilişkide olduğunu herkes tarafından konuşulduğunu anlattı Elvan. Keriman baba evine dönmek istemiş ama ailesi bu görkemli hayatını terk etmesini doğru bulmayarak reddetmiş. Zaten Keriman'ın el yıkama, aşırı temizlik gibi hastalıklı davranışları da başgöstermişmiş. Sonraları bunlar giderek fazlalaşmış. Çeşitli doktorlara başvurulmuş, hatta tedavi için yurtdışına götürülmüş, ama pek fazla başarılı da olunamamış. Aile, Keriman'ın bu "hastalığı" nedeniyle, kocasının çapkınlıklarını daha anlayışla karşılamış. "Hasta" bir kadınla yaşamak zaten kolay değilmiş.

Elvan ile yapılan çalışma sırasında, Keriman'ın derinden üzülmüş, çok fazla hayal kırıklığı yaşamış olduğu varsayımları konuşuldu. Kocasına ve onu bu durumda çaresiz bırakan ailesine çok içerlemiş ve kızmış olmalıydı. "İçerlemiş? Kızmış?" Kızmak, Elvan'ın pek kafa yormadığı bir duyguydu. Keriman Teyze'nin kızmış olabileceğini hiç düşünmemişti. Neye kızabilirdi ki? O zaten hastalıklı bir insandı. Düşündükçe ve konuştukça, Keriman'ın, yaşamış olduğu derin hayal kırıklıkları, aşağılanmışlığı, kurulu düzeninden kurtulamamasının çaresizliği ve dışavuramadığı isyanıyla öfkesi, daha da belirginleşti.

Keriman'ın öfkesini ve duygularını anlamak, Elvan'ın kendi duygularını da daha iyi tanımasına yol açtı. Farklı boyutlarda da olsa, o da Alper'in küçük düşürücü konuşmalarına ve duyarsız davranışlarına çok içerliyordu, hatta çok öfkeliydi. Evinde dozu giderek artan bir duygusal taciz yaşamaktaydı. Alper'in artık alçak tonlara inemeyen azarlayıcı gür sesi, aşağılayıcı ve onur kı-



rıçı tanımları, kızdığında savurduğu tehditler, Elvan'ın gitgide yaşamında büzülmesine, güvenini büsbütün yitirmesine neden olmaktaydı. Karşılaştığı davranışlar, evlenirken umut ettiklerinden çok farklıydı. O evlenirken koruyucu, güçlendirici, sevecen bir ilişki ummuştu. Yaşamını birleştirdiği erkeğin onu küçük düşüreceğini, güvenini tuzla buz edeceğini, onurunu kıracağını düşlememişti. Hele hele bu durumlara kızılabilceğini, isyan edilebileceğini düşünememişti bile. İçini açtığı zamanlarda, anesi hep Alper'in tarafında olmuş, sadece Alper'i korumuştur. Peki, Elvan'ı duymamış, onun yanında olmamış olduğu için anesine de içerlemiyor muydu? Annesine? Evet, aslında anesine de çok içerlemişti. Kendisini, yolda bırakılmış, ihanete uğramış gibi hissediyordu. Elvan duygularını duymaya, kendini anlama-ya, kendine hak vermeye başladı.

Haksızlık yaşadığımızda ya da bize iyi gelmeyen durumlarla karşılaştığımızda, ruhumuzun bize bir sinyali olarak beliren duygular: içerleme, kırıma, hayal kırıklığı, aşağılanma, küçük düşmüşlük, ihanete, haksızlığa uğrama gibi hislerdir. Bunlar kolaylıkla kızgınlık duygusuna dönüşür. Elvan'ın tanıdığı ya da duymayı,

tanım koymayı öğrenmiş olduğu duygular değildi bunlar. Genellikle “cici, iyi” kadınların olumsuz duygular taşımadığını, hiç kızmadığını öğrenmişti. Olumsuz olayları sineye çekmeyi, idare etmeyi ve tepki vermemeyi öğrenmişti. Benzer konumdaki pek çok kadın gibi.

Oysa ki, Elvan duygusal şiddet ve taciz yaşamaktaydı, hem de öz hanesinde, kendine en yakın olarak bildiği, seçtiği kişi tarafından.

Duygusal şiddet, yakın ilişkilerde yıkıcılığı en sinsice olan saldırganlık biçimidir. Çoğunlukla saldırganlık, fiziksel şiddet olarak tanımlandığı için, duygusal şiddet ve taciz pek gündeme getirilmez. Fiziksel şiddet (dayak, tokat, tartaklanma vb.) yoksa, çoğunlukla idare edilebilir gibi sunulur. Oysa ki, duygusal şiddet ve taciz, insanı ufak ufak zehirleyen, ruhunu yavaş yavaş çökerten, sonuçta da ruhu felç eden bir saldırganlık çeşididir. Sarf edilen küçük düşürücü sözler ve aşağılama, bir süre sonra her iki tarafça, yani hem saldırgan hem de saldırıya maruz kalan için, sanki gerçekmiş gibi algılanabilir. En tehlikelisi, zamanla kanıksanıp alışkanlık haline gelen duygusal ve fiziksel şiddetin doğal karşılandığı durumlardır. Şiddet giderek benimsenir ve kişinin kendi kendini de aşağılamasına, özünü küçük düşürücü şekilde davranmasına, kendi kendine acı vermesine yol açar.

Duygusal şiddet ve taciz, bir kişilik çökertmesidir. Çoğunlukla, bilinçli olarak ya da bilinçsizce, daha iyi denetleme, başkasının üstünde güç ve iktidar kurabilme amaçlarıyla kullanılır.

En sık kullanılan duygusal şiddet ve taciz şekilleri şunlardır:

- yüksek sesle bağırarak konuşma
- yüksek ses kullanarak ürkütme
- aşırı baskı ve kontrol
- alaya alma
- küçük düşürücü tanımlar koyma, etiketleme
- sürekli suçlayıcı cümleler sarf etme
- aşağılayıcı, onur kırıcı sözcükler (geri zekâlı, orospu, fahişe, vb)

- küfürler
- istenilen yapılmazsa tehdit etme
- istenilen yapılmadığında surat asma, iğneleme
- ilişkiyi kesme
- şefkati, sevgiyi, takdiri esirgeme
- güçlendirici sözcüklerden kaçınma
- yoksun bırakma (para, şefkat, takdir, cinsellik, vb)
- maddi olanakları kesme ya da keşmekle tehdit
- çatışmalarda aileyi ya da çocukları devreye sokma veya bunu yapma tehdidi
- aşırı kıskançlık ifadeleri ve kıskançlık krizleri
- aşırı yalanlar
- herkesin önünde aşağılama
- değerlendirme ve karar alma yeteneklerinden şüphe etmesini sağlama.

Bunlar, yaşayanı çok zor ve edilgen konumda bırakan davranışlardır. Sürekli duygusal şiddet ve taciz yaşamak, insanın özgüvenini ciddi şekilde zedelediği gibi, derin öfkeler biriktirmesine neden olur.

Duygusal taciz durumlarında, kurbanın, bu durumun özünde yarattığı acı duyguların ve öfkesinin farkına varması önemlidir. Farkına varılmak istenmeyen öfke, bastırılmaya çalışılır. Bastırma işlemi çok fazla enerji sarf ettirir. Yorgunluk, bitkinlik ve çöküntü yaşattır. İçeride atılan öfke son derece yıpratıcıdır: Kişinin kendine karşı dönmesine neden olur, ruhunu çökertir, özgüvenini sarsar. Çoğunlukla duygusal şiddet yaşayanlar, bir savunma mekanizması olarak, saldırganla özdeşleşir ve kendi kendilerine saldırganın sarf ettiği acı veren sözcükleri tekrarlarlar. Sonuçta, söylenenler doğruymuş gibi yaşanır.

Duygusal şiddet ve taciz durumlarında, acı veren, aşağılayan sözleri durdurmak, kabul etmemeyi öğrenmek çok önemlidir. Ruhumuza iyi gelmeyen sözcüklere ve davranışlara *sınır koymak ve karşı durmayı bilmek*, kendimize olan sevgimizi ve saygımızı çoğaltır.

Bunu yapabilmek için, ne gibi davranış ve sözcüklerin ruhumuza iyi gelmediğinin ayırdına varmak çok önemlidir. Bu ayırt etmeyi, hissettiğimiz acı veren duygular belirler; çünkü duygular ruhumuzun habercisidir, ruhumuza iyi gelen ve gelmeyen durumları belirler. Acı veren duygularımızı duymak, ciddiye almak; onları bastırmak yerine, dile getirmek ya da sınır koymasını öğrenmek çok önemlidir. Benliğimizi koruma altına almayı bilmek, bir öz saygı ve iç barışıklık meselesidir.

Fiziksel Şiddete Tanıklık

BURCU

Burcu'yla karşılaşmak taze bir kaynaktan su içmek gibiydi. Bıcır bıcır konuşması, gözlerinin içiyle gülmesi, sözlerindeki us ve düşünce gücü, zeki ve yetenekli bir kişilikle konuşmanın keyfini yaşıtıyordu. Henüz on yedi yaşındaydı. Üniversiteye hazırlanıyordu; ileride gazeteci olacak, toplumun doğrularını ve yanlışlarını kaleme alarak çevresine katkıda bulunacaktı. Heyecanlı ve hevesliydi.

Terapiye neden başvurduğunu pek anlayamamıştı. Annesi randevu aldığı için gelmişti ama ne olacağını ya da ne diyeceğini pek kestiremiyordu.

Ailenin ikinci çocuğuydu. Ağabeyi üniversiteyi bitirmek üzereydi ve başka bir şehirde okuyordu. Kendisi evde anne ve babasıyla yaşıyordu ama o da aslında başka bir şehirde okumayı isterdi. Annesiyle babasının tükenmez kavgalarından yılmıştı. Karışmak istemese bile, odasından her şey duyuluyordu zaten. Birbirlerine bağırma ve özellikle babasının annesine söylediği aşağılayıcı sözleri duymaması olanaksızdı. Bu kavgalardan kendini ne denli soyutlamaya çalışsa da mümkün olamıyordu. Kaldı ki, çoğu kavga sonunda şiddete dönüşüyor ve odasındaki müziği sonuna kadar açmasına rağmen, annesinin çılgın ve ağlamalarına dayanamayıp kendini ortaya atıyordu yine de. Birkaç kez annesini kurtarmaya yeltenirken kendisi de şiddetten nasibi-

ni almıştı. Küçükken babası ağabeyini de, onu da döverdi. Onlar büyüdükçe bu durumlar seyrekleşmişti. Ama annesine yönelik şiddet hiçbir zaman durmamıştı.

Annesinin neden çekip gitmediğini anlayamıyordu. İstese gidecek bir ailesi vardı aslında. Birkaç kez annesi bu gibi sözler sarf etmişse de sonuçta hiç gerçekleştirmemişti. Aslında Burcu babasından bu saldırgan davranışları için nefret etmeliydi. Ama saldırganlaşmadığı ve iyi olduğu zamanlarda babasıyla paylaştıklarını da özlüyordu bir yandan. Dersleri, öğretmenleri, arkadaşlarının söylediklerini paylaşmak ya da televizyon dizileri hakkında dedikodu yapmak eğlenceli oluyordu. Annesiyle iki arkadaş gibiydiler: Her yere birlikte gider, alışverişi birlikte yaparlardı. Annesi zaman zaman ona açılır, çok genç ve bilinçsiz evlendiğinden hayıflanırdı. Burcu'nun kadın olarak yazgısını farklılaştırmasını isterdi. Özellikle yükseköğrenim görmesi, bir meslek sahibi olması, çok genç evlenmemesi, annesinin beklentileri arasındaydı.

Annesine acıyordu. Onu mutlu etmek, mutlu görmek Burcu'nun birincil isteklerinden biriydi. Birkaç kez ayrılmasını ve bu çileden kendini kurtarmasını önermişse de, annesi çocuklar evden gidene kadar dişini sıkmaya kararlı olduğundan söz etmişti. Oysa, ne Burcu'nun ne de ağabeyinin ona özellikle ihtiyacı yoktu artık.

Burcu'yla birkaç görüşmede, çocukluk yılları, anne babası ve ağabeyiyle ilişkileri, okul yılları ve gelecekle ilgili düşüncelerini konuşuldu. Ailesine çok bağlı ve onlara karşı sevgi ve şefkat dolu olduğunu, onların mutlu olmaları konusunda kendini sorumlu hissettiğini olumladık.

Aslında anne ve babasının böyle bir çalışmaya gelmelerini isterdi. Belli ki annesi, kendisinin gerçekleştirmek istediği bir eylemi yapamadığı için, Burcu'yu psikoloğa yollamıştı. Belki de Burcu'yu korumak istemiş, onun kendisinden farklı bir yazgıya sahip olmasını dilemişti. Belki de bu şekilde, Burcu'nun, düzenlerine dolaylı olarak bir değişim getirebileceğini de umuyordu. Oysa ki ilişkileriyle çalışması gerekenler de asıl onlardı. Bunu

yapsalardı, belki de sorunlarının daha iyi ayırdına varıp bir ölçüde çözebilirlerdi. Ancak anne ve baba, böyle bir teklife olumlu yaklaşmadılar.

Burcu ile yapılan çalışmaya, yaz tatilinde şehir dışına gideceği için ara verildi; sonra da görüşme kesintiye uğradı. İki yıl sonra Burcu randevu talebiyle tekrar başvurdu. O kanlı canlı genç kız gitmiş, yerine yüzü gözü şişmiş, ilaç almaktan dolayı zor konuşabilen, hasta görünümlü bir genç kız peydahlanmıştı. Daha önceden tanımasa bile insanın yüreğini parçalayan... Bu kez annesiyle birlikte gelmişlerdi, Burcu dengeli yürüyemiyordu. Birçok doktor gezdiklerini, kendi ısrarıyla annesinin tekrar psikologdan randevu aldığını anlattı. Doktorlar birçok ilaç yazmışlardı. Zaten aldığı ilaçlarla ancak ayakta durabiliyordu.

İki yılın bilançosunu zorlukla anlatabildi. Üniversite sınavlarını kazanmış ve istediği bölümde okumaya başlamıştı. Evdeki kavgalardan uzaklaşabilmek için başka bir şehirde okumayı denemiş ve kayıtlarını transfer ettirmişti. Kaldığı yerde bir arkadaşıyla aynı daireyi paylaşıyorlardı. İki haftada bir evine geliyor ve ailesini ziyaret ediyordu. Ancak, annesiyle babasının onun kaldığı yere ziyarete gelmeleriyle sorunlar başgösterdi. Babası iki kızın yalnız bir evde ne yaptıklarını ince ince soruşturmuş, evin her yanını didik didik aramıştı. Ev arkadaşına karşı son derece küçük düşmüş, nereye saklanacağını bilememişti Burcu. Hele hele babasının böyle yalnız yaşayan kızların sonuçta “orospu” olduklarını söylemesi, bardağı taşıran son damla olmuş, Burcu dayanamayarak cevap vermeye kalkışınca, arkadaşının gözü önünde babasından şiddetli bir dayak yemişti. Babası ona gönderdiği aylığı kesmekle tehdit etmiş, eve geri dönmezse üniversiteden alacağını duyurmuştu.

Tüm dünyası yıkılmıştı Burcu'nun. O günden beri sürekli ağlıyor ve kusuyordu. Endişelenen ailesi onu hemen yanlarına almışlar, birkaç doktora göstermişlerdi. Yazılan sakinleştiriciler sayesinde ağlamaları dinmişti. Gözleri kupkuruydu artık. Ağzında zoraki bir gülümseme, ağlamaya mı hazır, yoksa kendini gülümsemeye mi zorluyor, belli değildi. Belki de ailesinin haklı

olduğunu düşünüyordu. Belki de üniversiteyi okuyacak kadar güçlü değildi. Belki de yanlış bir yol seçmişti...

Burcu'nun çok ciddi bir terapiye ihtiyacı olduğu besbelliydi. Ancak, sadece Burcu'yu ele alarak sorunlarını ortadan kaldırmak mümkün değildi. Burcu'nun yaşadığı aile ortamını da düzeltmek, iyileştirmek şarttı. İçinde yaşadığı ortamı düzeltmeden Burcu'nun tamamen iyileşmesi olanaksızdı. Bir-iki görüşmeden sonra çağrılan aile, aslında Burcu'nun "çok hasta olduğunu, annesinin yanında yoğun bakıma ihtiyacı olduğunu, bu nedenle sadece ilaç tedavisini tercih ettiklerini" söyleyerek psikolojik tedaviye son verdiler.

Bazı ailelerin, kendi sorunlarıyla yüzleşmemek, düzenlerini korumak ve birlikte kalabilmek için sorunlu çocuklara ihtiyacı olur. Çocuğun sorunu bahane edilerek birliktelik devam eder. Duyarlı çocuklar da, ailelerinin bu ihtiyacını bilinçaltı sezinler ve sorunu üstlenerek kendilerini feda ederler.

Hanede yaşanan şiddet ne yazık ki kapalı kapılar ardında süregelmekte... Bu gibi durumlara müdahale yetkisi sağlayan hukuki mercilerin yokluğu, kapalı kapılar ardındaki fiziksel ve ruhsal kurbanları acımasızca kaderlerine terk etmektedir.

Şiddete Tanıklığın Çocuklar Üzerindeki Etkisi

Burcu'nun durumunda da, evdeki şiddet, aslında kapalı kapılar ardındaydı. Şiddeti her ne kadar doğrudan anne yaşasa da, şiddete tanıklığın çocukların ruhuna vurduğu darbeler, şiddet kadar yaralayıcıdır. Bu gibi durumlara yakından tanıklık aslında, "bana da olabilir" duygusunu geliştirir: Aşırı hassasiyet, kırılganlık, savunamama, eziklik ve bastırılmış öfkenin acısı derinden yaşanır. Anne, kendini savunmayarak ve bu aşağılayıcı durumdan kendini çıkarmaya çalışmayarak, bir şekilde "şiddetle beraber yaşanabileceği, şiddetin bir kadının yaşamında yazgı olduğu" gizli mesajlarını da vermektedir. Anneye vurulan her darbe, çocukların ruhuna da vurulmuş darbelerdir. Anneye yapılan şiddete tanıklık ve annenin buna boyun eğmesi, mücadele etmemesi ve kendini bu durumdan çı-

karmaması, kızların benliğini derinden dağlar. Kızlar bir yanlarıyla bunu bir kadınlık yazgısı gibi benimseyebilirler, diğer yanlarıyla kurban davranışları öğrenip, annenin ilişki içinde varoluşunu farkında olmadan örnek alırlar. Çok bilinçlenmedikleri sürece, ileriki yaşamlarında şiddet barındıran ilişkilerde kalma olasılıkları artar.

Görünürde anne kurban ve baba saldırgan olduğu için, öfke babaya karşıdır. Çocuk, görünür haksızlığa karşı, çoğunlukla kendi öfkesinin yanında, annesinin babaya karşı öfkesini de üstlenmiştir. Bu nedenle, anneye taraf olup, babayla ilişkilerine mesafe koyar. Ancak, aslında anneye karşı da gizli, dile gelemeyen bir öfke söz konusudur: Annenin kendini, dolayısıyla da çocuklarını koruması, onları tüm bu aşağılanmalara tanık etmesi, tüm şikâyetlerine rağmen “saldırgan”la yaşamaya devam etmesi, çocukların ruhunda baş etmesi çok güç çelişkiler yaratır.

Erkek çocuklarda şiddete tanıklık, cinsel rol olarak babayla özdeşleşme süreçlerini etkiler. Erkek çocukların cinsel kimliğini tamamlaması için bir baba imgesiyle özdeşleşmeleri önemlidir. İstenmeyen davranışlar ve şiddet uygulayan bir baba imgesi, erkek çocukların gelişme ve cinsel kimliğini kurma sürecinde çelişkiler yaşamasına neden olur. Babayla özdeşleşmek, şiddeti de kabullenmek ve şiddetle de özdeşleşmek demektir. Bunu kabullenen çocuklar, benzer davranışları ev içinde ve özellikle kadınlarla olan ilişkilerinde tekrarlar. Bu da, yakın ilişkilerde şiddetin dalga dalga büyümesine ve yayılmasına yol açar. Şiddetle özdeşleşmek istemeyen erkek çocuklarsa, şiddeti yaşamlarından tamamen reddetmek adına, şiddet içerebilir kaygısıyla, doğal öfke ve kızgınlıklarını duymama, dile getirmeme ve bastırma yolunu seçebilirler. Bu da, ileriki yaşamları için sağlıklı bir gelişme değildir, çünkü gereken yerlerde savunmasız ve edilgen davranışlar göstermek zorunda kalabilirler.

Şiddetle Baş Etme Yolları

Şiddetle baş etmeyi öğrenmek çok önemlidir. Küçük yaştan itibaren şiddet yaşayan ya da şiddete tanık olan kişiler, bunu bir şekilde kanıksamaya yatkın olabilir. Oysa ki, gerek duygusal, gerekse

fiziksel şiddet, yeni kurulan ilişkilerde kendini belli eder. Önemli olan, en başından itibaren ne duygusal ne de fiziksel şiddeti kabul etmeyeceğimizi belirlemek, gerektiğinde duyurmak ve kesin tavırla davranabilmektir. Aslında ilişkilerdeki tehlike işaretleri, ilişkinin başından itibaren, küçük kırmızı bayraklar şeklinde gözükür. Ancak, çoğu zaman bu tehlike işaretleri görmezden gelinir; kimi zaman kanıksandığı için, kimi zaman artık fark edemeyecek duruma gelindiği için... Çoğunlukla ilişkinin tadını kaçırmamak, kurulmuş düzeni bozmamak adına, bu tehlike işaretlerinin yarattığı olumsuz duygular reddedilir. Böylelikle, bir şekilde başgöstermekte olan şiddete, müsaade belgesi çıkarılır.

Şiddete “dur” demenin çeşitli yolları vardır: Bunlar; sözel olarak ifade etmek, kesin tavırlı olmak, kabul etmeyen tavrını gözleriyle, yani saldırganın gözlerine doğrudan bakışla desteklemek, şiddet olasılığı belirdiğinde kendini kurban konumuna sokmamak, beden duruşunda kurbanı eğilimlerden vazgeçmek, şiddet tehlikesinde saldırganın bulunduğu mekânı terk etmek ve en önemlisi şiddetle yaşamaya devam edip etmeyeceğine karar vermektir.

3) Cinsel Kurbanlaşma: İstenmeyen İlişkiler

İstenmeyen cinsel ilişki veya bu tür bir ilişkinin tehdidi altında olmak, ırza geçilmek veya korkusu, istenmeyen cinsel ilişkiye tanıklık etmek, işyerinde cinsel taciz veya tehdidi, cinsel kurbanlaşmanın değişik yüzleridir. Cinsel kurbanlaşma doğrudan olduğu kadar dolaylı olarak da kadınlar tarafından sık yaşanır. Toplu taşıma araçlarında yaşanan sarkıntılık olayları, تنها yerlerde cinsel organlarını teşhir eden kişiler, soyunma yerlerinin gizlice gözlenmesi, telefondaki cinsel sapık tacizleri kadar, medyada sergilenen cinsel taciz olayları, kadınların içine, sinsi ve yıpratıcı bir ürkeklik şeklinde yuvalanır.

Kurbanlaşma Depresyonu’nun kaynaklarında geleneksel cinsel rol koşullanmaları yatar. Erkeklerin saldırganlığı normalleştirilerek pekiştirildiği gibi, kadınların da kurbanlığı erken yaştan itibaren örneklenmektedir. Kızların kendini koruma adına olsa dahi çatışmaya

girmemeleri, girmelerinin ayıplanarak engellenmesi, hatta ayıplanma, dışlanma biçiminde cezalandırılması, kurban konumunu kabullenişin önemli etkenleridir. Yetişkin kadınların kurban kaderlerine sessizce boyun eğmeleri ve bu konudaki sessiz hemcins sırdaşlığı ile kadercilik, kurban rolünün bir kadın varoluşu gibi benimse-nip devam etmesine yol açmaktadır.

NEBAHAT

On dokuzuna bastığında, ailesinin uygun gördüğü Aytekin'e varmıştı. Aytekin'in ağabeyi de zaten Nebahat'ın teyze kızıyla evli olduğundan, aynı ailede kalması tercih edilmişti. Aslında Nebahat'ın gönlü, amcağlu sayılan Şakir'deydi ama bu sırrını, yakın bir-iki arkadaşından başka kimseye duyurmamıştı.

Allı pullu bir düğünle evlendiği Aytekin de henüz yirmi-lerindeydi. Askerliğini yeni bitirmiş, ailesinin işine dönmüştü: Ağabeyi ve babası ile birlikte ailece bir araba tamir atölyesini çalıştırıyorlardı. Gelir üç aileye pay ediliyor, aynı binada oturuluyor, yemekler çoğunlukla birlikte yeniyordu.

Evlenmeden önce bir-iki kez aile içinde gördüğü Aytekin'i yakışıklı bulmuştu. Yalnız kalmaya pek olanak sağlanmadığından, ancak evlendikten sonra, o da akşamları evlerine çekildiklerinde baş başa kalabiliyorlardı. Baş başa kalmak Aytekin'le ya cinsel ilişki demekti ya da Aytekin'in sırtını dönüp derin derin uyumasıydı. Televizyonda gördüğü dizilerdeki ya da filmlerdeki romantizmi özlüyordu Nebahat. Erkeğin kıza hoş davrandığı, gönlünü okşayan sözcükler söylediği, saçını okşadığı, hediye getirdiği veya en azından yüzüne şefkatle baktığı, yürek ısıtan durumları. Şakir'i düşlüyordu, belki Şakir farklı davranırdı, belki daha sıcak, daha sevecen olurdu, kimbilir. Bir keresinde Nebahat'ten bir yanak almıştı da, nasıl kızardığını hatırlıyordu. Bu davranışını unutulmazlar hanesine yazmıştı.

Gündüzleri en çok teyze kızı Gönül'le birlikte oluyordu. Beraberce evi toparlıyor, tüm ailenin giyeceğini, yiyeceğini hazır-

lıyor, Gönül'ün iki çocuğuna birlikte bakıyor, birlikte çarşıya gidiyorlardı. Yakın ilişkilerini pek konuşmazlardı. Zaman zaman Gönül'ün kollarında, bir kere de gözünde gördüğü morlukları sorduğunda, Gönül omuz silkerek konuşmayı reddetmişti. Kocasının onu dövdüğünü biliyordu Nebahat. Hatta bazı geceler aşağıdan Gönül'ün çığlıkları, yakarışları geliyordu. Bir-iki kere Aytekin'i uyandırmaya veya konuyu açmaya çalışmışsa da, Aytekin hiç orali olmamıştı. Aytekin sadece akşamları eve gelen, ailece birlikte yenen yemeklerde az konuşan, yemekten sonra televizyonda maç veya benzeri spor programlarını seyreden, sonra da arkasını dönüp uyuyan bir varlıktı onun için. Bir de sadece kendi istediğinde cinsel ilişkiye giren; hızlı, duyarsız ve kendini tatmin edercesine...

Nebahat'in yoksunluk duygusu giderek kabarmaktaydı. Ruhu daralmaya, yüreği sıkışmaya başlamıştı. Alinganlığı artmış, zaman zaman televizyonda gördüğü acıklı sahnelere kolayca ağlar olmuştu. Pazarda gördüğü küçük yeşil çiçekli elbiseyi, nihayet topladığı parayla satın almaya karar verdi. Belki de bu elbiseyle Aytekin'e daha şirin gözükecek, belki de onca zamandır beklediği takdir edici bir sözü ya da bakışı yakalayabilecekti. Olumlanmaya ihtiyacı vardı. Varolduğunu, önemli, değerli olduğunu ona yansıtacak iki çift söze, onu var edecek bir bakışa ihtiyacı vardı. Ailesini, özellikle de annesini özlüyordu: "Eline sağlık kızım! Sağolasın evladım," gibi olumlu birkaç sözcük bile yetecekti ona. Bu ailede, onu biraz olsun olumlayan, takdir eden, güzel iki çift söz sarf etme gibi bir alışkanlık yoktu.

Bayram yaklaşıyordu. Gizlediği yeşil çiçekli elbiseyi dolaptan çıkarıp ütüledi. Uzun saçlarını yıkadı, cildini keseledi. Elbise gerçekten de ona yakışmıştı. Aynada kendine gülümsedi. Heyecanla Aytekin'in eve dönüşünü bekledi. Kapıdan girerken Nebahat'i gören Aytekin'in yüzünden dalgalar geçti. Önce şimşek gibi bir beğeni kıvılcımı, sonra da beklenmedik, şaşırtıcı bir öfke: "Bu da ne? Nereden çıktı? Hem sen bu elbiseyi nasıl giyersin? Her yanının ortalıkta olduğunu görmüyor musun?" Nebahat'in gözleri doluverdi: "Ama, Aytekin ben... ben..." diyecek oldu.

“Çıkar, çıkar şunu üstünden, bir daha da giydiğini görmeyeyim,” diye kükredi Aytekin. Üstüne doğru yürümüş, neredeyse vuracak gibi elini havaya kaldırmıştı. O gece Aytekin’in cinsel istekleri Nebahat’ın yapabileceklerinin, verebileceklerinin ötesindeydi. Bilmediği, alışmadığı, ömründe hiç duymadığı taleplerde bulunuyordu Aytekin. Nebahat kendini posası çıkmış gibi hissetti. Aytekin’in isteklerine, iteklemelerine uyum sağlamak için şekilden şekle girmeye çabalayan, beceremeyince aşağılanan, hoyrat kullanılmış, bezden bir oyuncak gibiydi.

O günden sonra Aytekin’in tavrı değişti. Cinsel talepleri arttığı gibi, Nebahat’e davranışları da haşınlaştı. Gün içinde eve gelerek ya da telefon ederek nerede olduğunu denetliyor, çarşıya pazara gitmesine karışıyor, ailesinin önünde onu küçük düşürücü sözler sarf ediyordu. Bütün bunlara karşılık, geceleri de farklı bir Aytekin vardı: Cinsel talepleri dur durak bilmeyen, uyum sağlamayınca küfür edip aşağılayan, duyarsız ve hoyrat. Sakin gibi görünen yaşamı bir cehenneme dönmeye yüz tuttu. Eskiden olduğu gibi Aytekin’in derin derin uyuduğu, hatta onu fark etmediği zamanları dahi özlemeye başladı.

Böyle acılı zamanlarında sığındığı düş Şakir olmuştu. Şakir’in farklı bir erkek olduğunu, daha nazik, daha ince düşünceli davrandığını düşünüyordu. Ailesine açılmayıp Şakir’i istediğinden söz etmediğine hayıflanıyor, gizli gizli ağlıyordu. Şakir’le düşleri Nebahat’ın gizli sığınağı haline dönüştü. Yaşadıklarından Gönül’e dahi söz edemiyordu. Gönül de açılmadığı, kendinden pek söz etmediği için, açılacağı bir kimse de yoktu. Biraz rahatlamak için küçük bir deftere düşüncelerini çiziktermeye başladı, duygularını, düşüncelerini, düşlerini... Defter onun arkadaşısı, can yoldaşı, sırdaşı olmuştu.

Kayınvalidesinden eve çıktığı bir akşamüstü Aytekin’i evde buldu. Yüzündeki ifade midesine bir yumruk gibi indi. Çok kötü bir şeyler olacağını sezinledi. Aytekin defterini bulmuş, elinde tutuyordu. Anlaşılan yazdıklarını okumuştı. Midesinden yükselen harlı bir ateşin boğazından yanaklarına doğru çıktığını hissetti. Aytekin gözlerinin içine bakarak defteri yırtmaya koyuldu,

önce büyük, sonra da daha küçük parçalara ayırdı, sessizce. Sessizliği daha da ürkütücüydü. Midesi bulanmaya başladı, ağlayarak yere eğildi ve defterinin parçalarını toplamaya koyuldu. Aniden sırtına yediği bir darbeye şiddetle duvara çarptı. Yumruk ve tokatların hangi yönden geldiği bile belli değildi. Öylesine haykırmış olacak ki, çığlıklarına koşan kaynanası da Aytekin'den nasibini aldı. Bayılmıştı.

Ayıldığında yatağına uzanmıştı. Kaynanası ile Gönül başına soğuk suya batırılmış bezleri bastırıyorlardı. Elini çenesine götürdü, dişleri sallanıyor ve kanıyordu. Tüm bedeni sancılar içindeydi. Ağzını açıp bir şey söylemek istediye de, sadece dudakları oynadı, sesi dahi çıkmadı. Boğazını güçlü bir el sıkıyor gibiydi. Gözlerini yumdu. Gerçek artık karanlıktan da daha ürkütücüydü.

Nebahat'ın yaşadıkları, ne yazık ki, birçok kadının yaşadığı derin acılardan sadece bir tanesidir. Evlendikten sonra, kocasının malıymış gibi sorgusuzca kullanımda olmak, haklı haksız tüm taleplerine uyum sağlamak, saldırganlık ve öfkesinin boşalma aracı olmak, neredeyse doğal bir kadınlık yazgısı gibi öğrenilir. Nebahat de durumunu bir yazgı gibi algılıyordu. Çevresinde de benzer vakalar yok muydu? Eltisi, yakın arkadaşı, komşulardan duydukları, kaynanası, hatta öz annesi bile... Dövülmek, sövülmek, aşağılanmak bir kadınlık yazgısıydı. Bunu değiştirmek olanaksızdı. Kaldı ki televizyondaki diziler, filmler, gerçek öyküler bile, bu davranışların türlü biçimlerini sergilemekteydi ya.

Televizyon ve özellikle renkli basın, kadınların kurban olduğu çeşitli vahşet öykülerini en ince ayrıntılarıyla gözler önüne sererek, bu toplumsal sapkınlığa bolca katkıda bulunur. Sinema ve TV filmleri, özellikle macera ve polisiye dizileri, kadınların kurban edildiği cinayet veya dehşet öyküleriyle donanmıştır. Bu tür yayınlar sayesinde, kadınların kurbanlığı bir şekilde "normalleştirilmekte"dir. "Normalleştirme", bu tür insanlıkdışı durumlarda duyulabilecek tepkilerin azalmasına, hatta yok olmasına yarar.

McGrath'a göre, geleneksel kadın ve erkek rollerindeki çağdaş değişim ve gelişimler, özellikle erkeklerde derin kaygı yaratmakta ve bu duygu geri teperek, kadınların kültürel olarak cezalandırılmasına yol açmaktadır. "Birçok erkek, kadınlara, sessizce veya fiilen duygusal, ekonomik, hatta fiziksel ve cinsel baskı uygulayarak, onun bireysel alanına sahip çıktığını ve erkek üstünlüğünü devam ettirdiğini, bilinçaltında yaşamaktadır."⁽²⁴⁾

Başvurduğu hastanede, kanayan, zedelenmiş çenesini tedavi eden hemşirenin anlayışlı bakışları, o sırada yüreğine sürülen tek merhemdi. Nesrin hemşire fazla konuşmadan, atik ve şefkatli hareketlerle yarasını tedavi ediyor, dile getirmese de anlaşıldığını hissediyordu Nebahat. Arada bir karşılaşan bakışlarında, derin kederini sezinlemiş, olumlayan bir yankılama vardı hemşirenin. Hiçbir şey sormadan, sorgulamadan: "Neden Türkân Hanım'a başvurmuyorsun ki?" deyiverdi. Türkân Hanım hastanenin psikoloğuydu. Psikolojik Tedavi Birimi'nde çalışıyordu.

Türkân Hanım'la kısa da olsa biraz konuşmak, yakıcı çölde bir vaha bulmak gibi geldi Nebahat'e. Onu dinleyen, anlayan, acısıyla kederini duyan bir kulak! Kavurucu yaz sonrası, çatlamaya yüz tutmuş yüreğine sızan ilk yağmur damlaları... Çene tedavisi nedeniyle devam ettiği hastane gidişlerinde Türkân Hanım'dan da görüşme saati alıyordu artık.

İki-üç görüşmeden sonra, Türkân Hanım Nebahat'i bir grup çalışmasına yönlendirdi. Hastanenin bir biriminde uygulanan bu çalışma, şiddete maruz kalmış kadınlarla yapılmaktaydı. Kaygı içinde ve bir miktar da dirençle denemeye karar verdi. Gönül'ü kendine sırdaş almış ve kabul günü kisvesiyle, hastanedeki toplatlılara gitmeye başlamıştı.

Acısında yalnız olmadığını, bu konumda başka kadınların da olduğunu görmek ufak da olsa bir ferahlamaydı. Acıların paylaşılması, ezikliğin, küçük düşmüşlüğü, öfkenin duyulması, paylaşılması onu bir nebze bile olsa varolmuş kılıyordu. Yalnız değildi, yaşadıkları yazgı değildi, öfke duyması doğaldı, karşı koyma ihtiyacı yönlendirilebilirdi.

Öncelikle paylaşılan, bu durumlarda yaşanan eziklik ve değersizlik duygularıydı. Ezilerek, değersiz hissettirilerek hükmedilmeye çalışılıyordu. Ancak bu, gerçekten de değersiz olduğu anlamına gelmiyordu işte. Gerçekte değerliydi, insan olduğu için, evet önemliydi! Grubun her bireyi değerliydi, önemsenmeye layıktı, sadece insan oldukları, sadece insanca yaşamak istedikleri için bile önemli ve değerliydim. Nebahat, grup yönlendiricisinin önerisiyle her gün defalarca tekrarlanacak “ruh vitaminlerini” denemeye karar verdi:

*“Ben önemliyim!
Ben değerliyim!
Ben sevilmeye layığım!
Ben başaracağım!
Ben bunun altından kalkacağım!”*

Bu cümlecikleri günde on beş, yirmi kez tekrarlayacaktı, gerçekliğine ve yararına inansa da inanmasa da. İlaç misali. Bunları tekrarlamak tuhaf görünse bile, Nebahat’e iyi geliyordu. Hiç değilse... Hiç değilse biri, yani kendisi, “önemli, değerli” olduğunu söylüyor, başarıya ve bu işin altından kalkma cesaretini destekliyordu. Bu cümlecikleri her gün tekrarlamaya devam etti.

Grupta “hayır” demenin önemi açıklandı. “Hayır” demenin en doğal bir insan hakkı olduğunu öğrendiler. “Hayır”ın “Evet” kadar geçerli, “Evet” kadar söylenebilir olduğunu anladılar. İstenmeyen, acı veren durumlara “Hayır” demek en yasal bir insanlık hakkıydı. Kadın olarak “Hayır” demesini öğrenmemişti o güne dek. “Evet” ya da “He!” kelimesi veya sessiz kabulleniş, kadınlıkla bütünleşen bir kavram olmuştu onun için.

“Hayır” demeyi, sözcüğün dışında, bakışlarıyla da destekleyerek söylemeyi öğrendiler. Nebahat, o güne dek kullanmadığı bakışlarını kullanmayı denedi. Genç kız olarak kaçırmayı belleği bakışlarını, azar azar kullanmaya, Aytekin’e, kaynanasına, çevresine yönlendirmeye, etrafına bakmaya başladı.

Gözler ve bakışlar önemli bir güç kaynağıdır. Bakışlarla etkilemek, istenmeyen davranışları durdurmak genelde çok olasıdır. Göz-

lerin ve bakışların gücü bilindiği için, kızlara erken yaştan *bakmamak* öğretilir. Çünkü bakmak; görmektir, etkilemektir. Bakmak; yaşadıklarını, duygularını ifade etmektir. Zira ruhun aynası gözlerdir.

Çevremizde, bu gerçeğin en doğal göstergelerine rastlarız. Örneğin, köpekler kedileri kovalar ve çoğu kedi korkuyla kaçışır. Bazı acar kedilerse kaçmazlar. Olduğu yerde durur ve köpeğe sadece bakarlar. Hatta çok yaklaşırsa, gözlerinin içine bakarak tıslarlar. Pek çok cüsseli köpeğin, bu gibi bir konumda, kuyruğunu bacaklarının arasına kıştırarak önüne bakıp tırs tırs yürüdüğüne şahit oluruz. Korkmadığını belirtmek, gözleriyle dik dik bakarak kabul etmeyeceğini belirtmek, etkileyici bir sınırdır.

Nebahat bakışlarını daha çok kullanmayı öğrendi. Aytekin'in karşısında edilgen ve kurban davranışları göstermekten vazgeçmeye başladı. Sırtını her an sopa bekleyen kamburluktan çıkarp, başını daha dik tutmaya özen gösterdi. İçi titreyerek, her an başına gelebileceklerden korkarak... Ancak, kurban davranışlarının saldırganlığı kışkırttığını da öğrenmişti. Edilgen tavırlar ve kurbanı tutumlar, saldırganlığa davetiye çıkarır.

Bu yeni durum Aytekin'i oldukça şaşırtmıştı. Gücünü daha fazla kullanmaya yeltendi. Sesini yükseltti, aşağılamalarını arttırdı, kaba gücünü kullanmaya devam etti. Ancak bu gelişmeler zaten beklenilir gelişmelerdi. Grup çalışmasında, değişimlerle şiddetin artabileceği riskini öğrenmişlerdi. Bu dönemi göze alıp yoluna devam etmek şarttı. Kaldı ki Nebahat zaten dibe vurmuş, kaybedecek fazla bir şeyi de kalmamıştı.

Aytekin şaşkındı. Karşısında ona direnen, karşı koyan, kişilikli bir genç kadın belirmekteydi. Bu her ne kadar işine gelmesede, oldukça farklı, şaşırtıcı, alışık olmadığı bir tutumdur. Nasıl başa çıkacağını kestiremiyordu. Kaldı ki Nebahat'e tuhaf bir şekilde saygı duymaya başlamıştı. Nebahat'e daha çok bakmaya başladı, söyledikleri zaman zaman gerçekten de anlam taşıyordu. Karşısında sessiz, kederli, korkak, sürekli ağlayan edilgen bir kadın yoktu artık. Daha dikbaşı, söylediğini daha güvenle söyleyen bir kadın duruyordu karşısında. Bu gücü nereden elde

ediyordu? Evde yaptığı tüm aramalara karşın bir ipucu bulamadı. Nebahat daha güvenli, daha açık sözlü olmaya başlamıştı. Aytekin'in cinsel isteği arttı. Eskiden olduğu gibi, Nebahat'in sorgusuz bir uysallıkla boyun eğmediğine tanık olmak, öfkesi kadar, tuhaf bir şekilde saygısını da artırdı. Karşısında "kadın" diye bellediği bir nesne, alışık olduğu davranışları tekrarlayan bir yaratık değil, duygu ve düşünceleri olan bir insan belirlemekteydi. Ancak, her ne kadar içinden gizlice takdir etse de, Aytekin gücünün ve erkeklik konumunun getirdiği üstünlüğü elden bırakmaya pek niyetli değildi. Nebahat'i sindirmek için kaba güç gösterileriyle, denetim ve tehditlerini sıklaştırdı.

Canına tak ettiği bir gün, Nebahat birkaç eşyasını toplayıp annesinin evine gitti. Böylelikle, birkaç kez Aytekin'e sözlerle açıklamayı deneyip duyuramadığı mesajı, eylemle açıklamış oluyordu: Yani bu duruma bu şekilde devam etmeyeceğini. Sözlemler ancak eylemle desteklenirse etkileyici olur.

Aytekin, ağabeyiyle onu almaya geldiğinde, aileler durumu konuşmaya yeltendiler. Nebahat yaşadıklarını, çektiklerini, acılarını anlattı. Artık bunları kaldıramayacağından, katlanmak istemediğinden söz etti. Açıklayıcı ifadelerine kendi bile şaşıyordu. Ne yaşadığını, nelere katlandığını açıkça dile getirmek alışık olduğu bir tarz değildi. Böyle şeyleri gizli, saklı, utanarak içinde tutmayı öğrenmişti o güne dek. Şimdiyse neyi isteyip, neyi istemediğini daha açıklıkla dile getiriyor, tahammül sınırlarını daha net çiziyordu. Uzun süre bükük duran belinin doğrulur gibi olduğunu hissetti. Aytekin'e baktı, Aytekin'e gözlerini dikerek baktı. Onun sesini çıkarmadan dinleyişi, gözlerini kaçırmış gerçekten de tuhaf ve beklenmedikti. Aytekin eve dönmesini istiyordu. Daha özenli olacaktı. Öfkelenildiği zaman saldırgan olmamaya çaba gösterecekti. Nebahat'i geri istiyordu. Çocukları olsun istiyordu.

Nebahat yeni baştan denemeye karar verdi.

Fiziksel ve cinsel kurbanlaşma bir yazgı değildir. Karşılaşılan çok acı ve derin bir şanssızlıktır. Bu duruma sessiz kalıp onu yazgı

diye kabullenmek, kişiyi acı çektiği çıkmazın merkezinde tutar sadece. *Yazgı gibi görülen ya da gösterilen durumlarla mücadele etmek çok önemlidir.* Bu konuma çok uygun bir küçük hikâyeden söz etmeden geçemeyeceğim:

İki kurbağa tarlada zıplarken yarı dolu bir süt güğümüne düşmüşler. Sütün içinde çırpınıp dururlarmış. Ne kadar sıçrayıp güğümünden çıkmaya çalışsalar da, güğümün duvarlarını aşmak bile mümkün değilmiş. Birkaç saatlik çırpınmanın sonunda bitap düşen kurbağalardan biri kendini koyvermiş: “Ben artık yapamıyorum, çırpınmak bir işe yaramıyor, kendimi bırakıyorum, elveda!” demiş ve sütün içinde boğulmaya terk etmiş kendini... Dehşet içindeki diğer kurbağa kalan gücüyle çırpınmaya devam etmiş. Bir süre sonra, güğümün içindeki süt çırpıla çırpıla tereyağına dönüşmüş. Katılaştan sıvıdan kurbağa sıçrayarak kendini güğümün dışına atabilmiş.

4) Ekonomik Kurbanlaşma: Yoksunluk ve Güvence Eksikliği

SUZAN

Suzan Ticaret Meslek Lisesi’ni bitirmiş ve bir işyerinde çalışmaya başlamıştı. Artun’la aynı işyerinde tanıştılar. Artun’un mizah anlayışıyla hoş sohbeti Suzan’a en çekici gelen özelliklerdendi. Ayrıca Artun’u yakışıklı buluyordu. Bir de işteki bilrikişiliği: Bütün elemanlar çoğunlukla Artun’a danışıyor, ondan yönerge almayı bekliyorlardı. Gerçekten de Artun’un yönlendirmesine, neyin nasıl yapılması gerektiğini açık ve dolambaçsız dile getirmesine hayrandı. Sanki Artun’un her şeye bir çözümü ya da cevabı bulunurdu.

Bir süre görüştüktan sonra Artun’u ailesine tanıştırdı. Artun’un aile onayını çabucak kazandığını fark etti. Yerini dolduran vakur davranışları güven telkin ediyordu. Aileler tanıştı ve bir süre sonra düğün tarihini saptadılar. Suzan’ın aile işinde çalış-

masına karar kılındı. Baba zaten kaçtır emekliye ayrılmayı arzu ediyordu. İşini Suzan'a devretmeyi teklif etmiş ancak Suzan'ın çekinceleri nedeniyle uzun süre beklemeye almıştı. Artun'un gelmesiyle Suzan'ın kendine güveni arttı ve işi devralmayı kabul etti.

İşbölümü kolaylıkla gerçekleşti. Suzan büro ve hesap işlerine, Artun ise pazarlamaya bakıyordu. Bankada hesap açma işlemleriyle banka kredilerini Artun üstlendi. İnsan ilişkilerindeki mahareti onu bu konuda başarılı kılıyordu. Zamanla işleri büyüdü ve birkaç eleman daha aldılar. Muhasebe, günlük ödemeler ve çalışanların sorumluluğu tamamen Suzan'ın denetimine girdi. Artık Artun işyerinin dışında, müşteri ilişkileri ve pazarlamada, Suzan ise içerde çalışmaktaydı.

Gelirleri arttıkça, Artun borsa işlerine de merak saldı. Zamanın büyük bir kısmını borsada geçirmeye başladı. Pazarlama ve müşteri ilişkileri de Suzan'a kaldı. Bu arada hamileliği de devam etmekteydi.

Artun akşamları geç geliyor, borsa arkadaşlarıyla iş yemeklerine gidiyordu. İş gerekçesiyle önce şehir dışı, daha sonra da dış ülke seyahatlerine gitmeye başladı. Hamileliği nedeniyle bu gezilere katılamayan Suzan, zamanını evinde ya da ailesiyle geçiriyordu. Giderek Artun'la aralarındaki mesafe büyümeye başlamıştı. Artun neredeyse her gece eve geç geliyor, kimi zamansa hiç gelmiyordu. Gündüzleri bazen işe uğruyor ya da telefonda görüşüyorlardı. Her ne kadar bu gelişmelere içerlese ve yoksunluk yaşasa da, Suzan'a bu durum pek de aykırı gözüküyordu. Babası da zamanının büyük bir bölümünü ayrı geçirir, eve geç ya da ender gelirdi. Suzan için bu bir kadınlık yazgısıydı.

Doğumdan sonra üstüne başına fazla bir şey almaz olmuştu. Bebeğin bakımı için yeterince para harcanıyordu zaten. Kaldı ki, işine devam edebilmek için bebeğe bir bakıcı da almıştı. Masrafları yüksekti. Ayrıca Artun'un kredi kartıyla harcadığı rakamlar artık karşılanması güç boyutlara erişmişti. Bu eşitsizliğe içerlese de pek sesini çıkaramıyordu. Zaten işin patronu Artun'muş gibi davranılıyordu. Tüm gününü işte çalışarak geçirse de, Suzan

kendini işlerin iyi yürümesini denetleyen bir müdür gibi algılamaktaydı. Ama ayrı bir müdürlük maaşı da yoktu. Gelirin denetimi de tamamen Artun'a ait olduğundan, evin geçimine ayrılan para ancak yetiyordu.

Hamileliğinden beri Artun'la ilişkileri yok denecek kadar azalmıştı. Doğumdan sonra tamamen ortadan kalktı. Bebeğin ağlamasına dayanamadığını öne sürerek, Artun başka bir odaya geçti. Zaten gece gelip gelmediği ya da kaçta geldiği bile belli değildi. Suzan'ın nedensiz ağlamalarına doktoru doğum sonrası depresyonu teşhisini koydu. Çocuğunu ne kadar sevmeye çalışsa da pek içinden gelmiyordu. Tükenikti. Evde bakıcının olması işine geliyordu zira hiçbir şeye enerjisi kalmamıştı, işe bile sürünerek gidiyordu. Yine de, "Herhalde işim olmasa aklımı kaçıtırırım," diye düşünüyordu.

İyi yaşamadığı, yoksunluklar içinde kaldığı bir evliliği bitirmek Suzan'ın pek aklından geçmiyordu. Kaldı ki ayrılrsa da geçinecek parası olmadığını hesaplamaktaydı. İşinin başında olsa da, günlük ve aylık ödemelerin dışındaki para işleriyle hep Artun ilgilenirdi: Banka kredileri, borsa işleri ve paranın yatırılacağı gelir kaynakları, vb.

Artun'un başka bir kadınla ilişkisi olduğunu öğrendiğinde pek de şaşırmadı. Bu beklenilir ve olağan bir durumdu Suzan için. Ne de olsa kendisi artık yüzüne bakılacak durumda bile değildi; doğumdan sonra çok kilolu kalmış, eskiden arada bir uğradığı berberine artık uğramaz olmuş, yüzü gözü şişmişti. Bir erkeğin ondan hoşlanacağı, onu isteyeceği düşünceleri Suzan'dan çok uzak, ırak diyarlar gibiydi...

Bir arkadaşının tavsiyesiyle terapiye başvurduğunda, dinmeyen gözyaşlarına kendi de şaştı. Bu kadar ağlayabileceğini hiç beklemiyordu. Derin bir keder ve hüznün yaşamaktaydı. Hayatını bu şekilde geçireceğini hiç düşünmemişti. Henüz yirmi sekiz yaşındaydı ve kendini iyice yaşlanmış hissediyordu. Artun'a içerliyordu ama Artun da ne yapsındı ki? Kendi gibi kilolu, bakımsız, sürekli ağlayan bir kadınla birlikte olmak kolay değildi. Suzan'ın içerleme ve kızgınlığını kendine çevirdiği belliydi. Kız-

gınlık ve öfke duyguları yasaklanmış pek çok kadın gibi, Suzan yaşadığı haksızlık durumuna öfkelenemiyor, aksine genel söylemi benimseyerek, kendini suçluyordu.

Böyle yoksunluklar içinde yaşadığı bir ilişkiyi neden devam ettirmek istediği sorulduğundaysa, Suzan çocuğunu öne sürdü. Doğru, çocuklu bir boşanmış kadının hayatı toplumumuzda hiç de kolay değildi. Ama ilişkinin bu yoksunluğunda yaşamak nasıldı? Suzan ayrılıktan korkuyordu. Aile evine dönmek istemiyor, kendi başına her şeyle baş etmekten ürküyordu. En çok ürküten konulardan biri de para işleriydi. Paranın denetimi Artun'da olduğundan, gerçek gelirlerinin ne kadar olduğu konusunda bilgi sahibi değildi.

Gelirinin denetimini yapamamak ve yaşamını devam ettirmek için gerekli maddi kaynaklara ulaşamamak, kadının yaşadığı içsel bir hayati tehdittir. Bu denetleyememe ve tehdidin gölgesinde, kadın yaşamını devam ettirebilmek için, belirli beklentilere ve verilmiş rollere uymak zorunda kalır.

Gelir denetiminin sadece erkeğe ait olduğu bir düzende, kadının yaşadığı güvence eksikliği ve beklentilere uymadığı takdirde yoksun bırakılma tehdidi, depresyonu körükleyen etkenlerin en önemlilerinden biridir. Özellikle boşanmak isteyen kadınların karşılaştığı⁽²⁵⁾ maddi ve manevi zorluklar, kadınların kötü şartlardaki evliliklerini ne olursa olsun sürdürmelerine neden olmaktadır.

Öğrenilmiş bir edilgenlikle, Suzan'ın haksız bir konumla işbirliği etmekte olduğu belliydi. Gelir konusunda bilgi ve söz sahibi olmayı öğrenmemişti. Aile işinin devralınmasına, kendisinin de başından beri fiilen çalışmasına rağmen, işin sahibi Artun olmuş, paranın denetimi ve harcama gücü Artun'a kalmıştı. Ayrılma durumunda, Artun'un hakkını vermeyeceğinden çok korkuyor ve kendini bu kavganın içinde göremiyordu.

Suzan'la çalışmalar, onun özgüvenini artırmak, düşünce ve duygularını anlamasını ve ifade etmesini sağlamakla devam etti. Kadın olarak, hiçbir şeye sahiplenmeme (eş, iş, ev, gelir, vb)

ve vazgeçmişliği öğrenmişti. Yaşam ve kadınlık örneği olan annesi de benzer tutumlar sergilemiyor muydu? Annesinin mutsuz olduğu bir evliliği maddi kaygılar nedeniyle bitiremediğini biliyordu. Yıllarca dışını sıkmış, mutsuzluk ve yoksunlukla yaşamayı kaçınılmaz bir yazgı gibi sürdürmüştü annesi. Suzan da sorgusuzca, kendine benzer bir yazgı hazırladığının farkına varmamıştı.

Birçok kadın, ekonomik kurbanlaşmasına ne denli katkıda bulunduğunun bilincine dahi varmaz. Bir güç ve iktidar simgesi olan parayı denetlemek, gücünü kullanmak ve bir şekilde erk sahibi olmayı kabullenmek demektir. Erk ve iktidar kendi içinde sorumluluk ve sorunlar taşır. Erk ve güçlü olma konusunda cinsel rol tanımları keskin ayrımcı olan birçok kadın için, parayla ilişkinin gerçekçi boyutlara ulaşması, bu gibi nedenlerle zorlaşır: Birçok kadın, kadınsı olmak; “paragöz”, “talepkâr”, “isteyen kadın” tanımlarına muhatap olmamak için kendini para işlerinden uzak tutar, evin geliri ve paranın denetimini sadece erkeğin sorumluluğuna terk eder. Kaldı ki parayla uğraşmak aynı zamanda ciddi bir sorumluluk olup, önemli bir stres ve kaygı kaynağıdır.

Suzan, çoğu kadının içinde bulunduğu bu haksız konumla ne şekilde işbirliği yapmakta olduğunu fark etmeye başladı. Bir kere o, annesinden farklıydı; çünkü hem eğitim almıştı, hem de iş deneyimine sahipti. Henüz çok gençti. Önünde yaşanacak çok yılı vardı. Evlilikten önceki özgüven sahibi, hayata umutla bakan genç kızı yitirdiğini ve onu ne denli özlediğini fark etti. Evliliğe girer girmez, sorgusuzca geleneksel kadın rollerini benimsemiş, örnek kadın varoluşunu, annesinin modelinden bilinçaltı kopyalamıştı.

Çalışmalar süresinde Suzan, işyerindeki önemini, yaptığı işin değerini ve özellikle parasal katkılarını görmeye başladı. Aylık ödemelerin dışındaki genel gelir ve giderlerin hesaplarına vakıf olmayı talep etti. Kendini daha özgüvenli, hayata karşı daha donanımlı hissetmeye başlamıştı artık. Artun’la yüzleşme-

ye, gerektiğinde ayrılık konusunu tartışmaya daha hazır ve daha güçlü hissediyordu kendini.

Ekonomik kurbanlaşmanın en sık yaşandığı kırsal yörelerde, birçok kadın gerçek bir acı çıkmazda bulur kendini. Paranın denetimi tamamen erkeğin elinde olduğu için, kadınların, ruhlarını dağlayan, zorlayıcı konumlardan kurtulması neredeyse olanaksızdır. Üstelik aile gelirinin oluşmasına fiilen katkıda bulunup, ihtiyacı olduğunda erişememek, yoksun kalmak, gidecek yeri ve başvuracak merciinin olmaması, birçok kadın için çok derin bir hayata küskünlük ve depresyon kaynağı oluşturur.

KADINLIK ROLÜNDEN OLUŞAN DEPRESYONLAR

Depresyon hakkında yayınladığı makalede Kaplan,⁽²⁶⁾ depresyonla ilgili kişilik tanımlarının şöyle açıklandığını anlatır:

“Başkalarının beklentilerine göre davranmak ve onlar tarafından sevilip beğenilmek gereksinimi (...) kişinin özbenliği ile gerçek ilişkide bulunmamasına neden olur. Kişi kendi isteklerine kulak vermez, kendisi olmanın ne anlama geldiğini bilmez... Mutsuzluk, boşluk ve doyumsuzluk gibi duygular yaşadığında, (...) bu duygulardan dolayı kendisinin suçlanması gerektiğine inanır.”⁽²⁷⁾

Oldukça belirgin şekilde, bu tanımlar, daha çok kadınların toplum içinde varoluşunu açıklar. Erken yaştan itibaren, başkalarına duyarlılık, çevresinin beğenisini kazanmak için öz istek ve ihtiyaçlarını geri plana atmak, düşünce ve duygularını ifade etmeyip kendini ikinci plana çekerek benliğinden fedakârlık, kızların ve kadınların öğrendikleri bir “doğal”(!) varoluştur.

Bilindiği gibi, toplum devamlılığının temeli olan ailenin hayatiyeti çoğunlukla kadının sırtındadır. Ailenin beslenme sorumluluğu, çocukların sağlığı, terbiyesi ve eğitiminin ötesinde, ev işleriyle, alışverişle ilgilenmek, evin erkeğinin pek çok ihtiyacını da karşılamak zorunda olan kadın, yaşamının en verimli yıllarını ve gününün ne-

redeyse 24 saatini başkalarına hizmet ederek harcar. Bu sorumluluklar, evinin dışında çalışmakta olan çoğu kadın için de fazlaca değişmez. Daha fazla maddi imkâna sahip olanlar, fiziksel işleri başka kadınlara yaptırır da, yapılması gerekenlerin sorumluluğu ve takibi yine kadına aittir. Hem ev hem iş sorumluluğu yaşayan kadınlar için, beklentilerin yarattığı stres de yükselir. Bunca beklenti karşısında kalan ve ayrıca öz ihtiyaç, ilgi ve isteklerine ayıracak zaman ve mekân bulamayan kadınlar, sonuçta kendilerini, önemli ödünler verdikleri bir konumda bulurlar.

1) Yaşamını Denetleyememe

SEVİM

Saçlarını örttüğü kar beyaz yemenisi, akça pakça teni ve beyaz dişleriyle uyum içindeydi. Zaten mutlu olduğunda, Sevim Hanım'ın kurabiye gülüşüne direnmek olanaksızdı. Ufacık boyuyla oradan oraya koşturur, etrafındakileri mutlu kılmak için çırpınır dururdu. Mutlu ettiğine ikna olduğunda, gök mavisi gözlerinde ufak kıvılcımlar çıkar, gülüşüne yaramaz bir çocuk edası sinerdi zaman zaman...

Yatalak annesine bakmak için, uzun yıllar baba evini terk etmemişti. Kardeşlerin en büyüğü olarak evin tüm sorumluluklarını üstlenmiş, diğer kardeşler evlenip gittikten sonra bile, annesiyle babasını yalnız koymamak için evden ayrılmamıştı. Taa ki annesini kaybedene dek... O zamanlar, 37 yaşındaydı. Gün görmemiş, yaşamı salt o evin içinde, bakıcılık ve hizmet yollarında geçmişti. Genç kızlığından beri evlilik tekliflerini sürekli reddetmiş, kendini annesiyle babasının bakımına adanmıştı. Belki bir gün... Evet, belki bir gün onu anlayacak, takdir edecek birine rastlayacak, çarşı pazarda keyfince dolaşacak, düşlediği yerlere gidebilecekti... Televizyonda gördüğü, düşlediği yerlere... Belki...

Annesinin ölümünden bir süre sonra babası, torunlarına yakın olmak için, oğullarından birini yanına alıp onunla oturmaya karar verince, Sevim'in gidecek yeri kalmadı. Kardeşi ve gelinle

birlikte yaşamak ona sığıntı olmak gibi geliyordu. Oysa kendi eviydi orası, doğup büyüdüğü, yaşamının yarısını geçirdiği... Ancak, bu yeni düzende kendini fazlalık hissediyor, yediği lokmaları sayıyorlarmış gibi geliyordu ona.

Çevresinin de önerisiyle bir-iki koca namzedine bakmaya yeltendi. Öyle ya! Kızların evi, ya baba evi ya da koca evi olurdu. Üçüncü aday, irikıyım Salih Bey, uzun yıllar devlet memurluğu yaptıktan sonra emekli olmuştu. Eli yüzü düzgünlüğü, yaşamdan dem almasını bilen tavrıyla, Sevim için olabilirlik sınırlarındaydı. İlk eşini bir yıl önce yitirmiş, çocuklarınısa çoktan evlendirmişti. Emekli maaşıyla şehir içindeki ufak dairesinde pekâlâ güzel bir hayat sürebilirlerdi. Salih Bey'in gezmeyi, özellikle de açık havayı sevmesi Sevim Hanım'ı heveslendiren nitelikler oldu. Kimbilir? Belki de "belki"leri gerçekleşecekti...

Evlendikten dört-beş ay sonra, Salih artık şehirde yaşamak istemediğini açıkladı. Şehirdeki dairesini bırakıp doğada yaşamayı diliyordu artık. Uzun yıllar küflenmiş belediye binalarında çalışmaktan, elektrik sayacı okuyuculuğu yapmak için apartman katları arasında gidip gelmekten yılmıştı. Elektriğin dahi olmadığı bir yerde yaşamayı düşünüyordu. Zamanında satın almış olduğu deniz kenarındaki bir arsada, küçük bir ev kurmaktan söz etti.

Birlikte gidip Salih'in söz ettiği yeri gördüklerinde, kalbinin sıkıştığını hissetti Sevim. Doğanın ortasında, etrafında başka hiçbir hanenin bulunmadığı bir araziydi bu. Henüz ev filan da yoktu, birkaç çam ağacı ve koca bir çınardan gayri hiçbir şey yoktu... Anayola, 15-20 dakikalık bir orman yürüyüşüyle ulaşıyordu. En yakın yerleşim birimiyse bir o kadarlık mesafedeydi.

Oysa hep kent yaşamına özenmişti Sevim. Ömrünün neredeyse yarısını zaten evinin içinde, dışarıda olup bitenlere kulaklarını sıkı sıkı tıkayarak, o hayat dolu sokaklarda herkes gibi dolaşmayı "başka zamanlara" erteleyerek tüketmişti... Zaman zaman pencereden baktığında, yan yana ya da kol kola dolaşırken izlediği çiftlere özenerek veya televizyon dizilerinden belleğine nakşettiği ışıklı eğlence yerleri ve kibar garsonların hizmet

ettiği restoranları, “belki”lerinin düş hanesine kaydederek gelmişti bugünlere...

Ve şimdi, tam da bunlara kavuştuğunu sanırken, her şeyi, kenti, dar da olsa çevresini, yeni alışmaya başladığı evini, alışkanlıklarını ve düşlerini terk edip yepyeni, bilmediği bir yaşama başlamak zorundaydı. Çekingen bir dille anlatmaya çabaladıysa da, Salih söylediklerini duymak dahi istemedi. Deniz kıyısındaki kâgir ev çabucak dikildi, şehirdeki daireye Salih’in oğlu ve ailesi yerleşti, Salih ve Sevim, birkaç eşyayla birlikte yeni evlerine geçtiler.

Salih kendine bir sandal satın aldı. Artık her gün balığa çıkıyordu. Balığa çıkmadığı zamanlarda, bahçeyle uğraşır veya eksiklerini tamamlamak üzere en yakın yerleşim merkezine gidiyordu. Geride kalanları, evi korumak, evi ve yalnız yaşamıyla baş başa kalmak, âdeta bir yazgı gibi Sevim’e düşmüştü yine. Vazgeçip gitse? Her şeyi bırakıp terk etse? Gidecek yeri bile yoktu. Çocukluğunu ve gençliğini geçirdiği evde, öz evinde, artık kardeşi yaşıyordu. Onların yanına gitmek, sığıntılığı kabul etmek demekti... Gün boyu düşünüp çözüm yolları aramaya çalıştıkça nefesinin daraldığını hissetti. Göğsüne bir ağrı çöreklenmişti. Geceleri artan, uykusunu delen, sinsi bir ağrı. Durumundan Salih’e söz etti. Salih başta pek aldırmadıysa da, rahatsızlık devam ettiği için birlikte hastaneye gittiler. Uzun bir bekleyişten sonra, Sevim’i alelacele muayene eden doktor bir-iki ilaç yazdı ve bir ay sonra kontrole gelmesini söyledi. Nefes alamamaya, baş dönmeleri de eklenmeye başlamıştı. Bu haliyle evde yapayalnız kalmaktan da ürküyordu. Bir süre onunla birlikte kalmayı denediyse de, sonuçta Salih balığından vazgeçmek istemedi. Sevim, biraz kardeşinde kalmayı denedi, ama rahatsız bir kadını kim evinde tutardı ki? Hafta sonları onları ziyarete gelen Salih’in oğullarıyla torunlarından başkaca da kimseleri yoktu. Zaman zaman ona eşlik etsin diye torunu yanlarına bıraksalar da, çocuk dedesiyle balığa çıkmayı yeğliyordu.

Yalnızdı... Yazgı gibi yalnız, umutsuz, hayatını istediği şekilde yaşayamamaktan dolayı acılı, bedbin... Yalnız, kimsesiz ve

çaresiz hissediyordu kendini. Her ne kadar Salih balık dönüşü bir nebze hayat çağrışırsa da, bu kendi hayatı, istediği, seçtiği hayat değildi. Hiçbir zaman kendi hayatı olmamıştı ki... Hep başkalarının tayin ettiği mekânlarda, başkalarının belirlediği konumlar içinde yaşamıştı.

Göğüs ağrıları giderek artıyordu. Baş dönmelerine kalbinin tekler gibi olması da eklenince, hastaneye daha sık gider oldular. Doktor kontrollerini sıklaştırdı. Hastaneye gitmek, kuyrukta beklerken biraz da olsa yanındakilerle sohbet etmek, aceleye gelse de doktorun onu hatırlaması, hatırını sorması, az da olsa sosyalleşme ihtiyacını gideriyor, derin yalnızlığından kurtarıyordu onu. Hastane ve hastalık Sevim'in bir nevi çıkış kapısı haline dönüşmüştü.

Edilgen konumda olup tüm çıkış yolları kapanan kişinin yaşadığı çaresizlik ve umutsuzluk, önemli depresyon kaynaklarıdır. Belirli ruhsal sorunlara; yüksek anksiyete ve mantık dışı kaygılar, soğa çıkma veya asansöre binme korkuları, arabaya, uçağa binme fobileri, kalabalık yerlere gidememe, aşırı sinirlilik, madde bağımlılığı, kendine acı veren davranışlar, öfke patlamaları ya da psikosomatik rahatsızlıklar, panik atakları, migrenler, baş dönmeleri, bayılmalar, çarpıntı ve nefes alamama nöbetleri, kronik mide, bağırsak rahatsızlıkları, deri döküntüleri, alerjiler, vb'ye neden olabilir. Bu gibi rahatsızlıkları salt ilaç alarak çözmek bir süre için yardımcı olabilir. Ancak nedenlerin kaynağına inilmeyip kişinin gerçek sorununu duyulmadıkça, bu türden çözümler, kişiyi sadece "hasta" konumunda tutar.

Özellikle kadınların, yaşam imkânsızlıklarından kaynaklanan rahatsızlıklarını bir nebze de olsa anlatabildikleri tek merci doktorlar olduğundan, hastalıklarını bir sığınak, bir yaşam tarzı haline getirmeleri çok olasıdır. Bir doktorla görüşmek, birazcık ilgi odağı olmak, duyulmak, yani var olmak, var edilmek anlamına da gelir. Hastalığın sağladığı bu "ayrıcalıklı konum"a psikolojide "ikincil çıkar" denir. Yaşamında karşılanmayan ilgi, özen, ciddiye alınmak,

duyulmak gibi ihtiyaçları ancak hasta olduğunda elde edebilen her insan, bilinçli olarak veya bilinçsizce, hasta konumunu devam ettirmeye meyledebilir.

Eşitsiz konumda olmak, özellikle kendini ikincil hissettiren durumlar, doğal olarak öfke ve isyan duygularının gelişmesine neden olur. Egemen/edilgen sınıf konumları, hiyerarşik düzenler ve bu düzenler içinde yaşanan eşitsizlik ve haksızlıklar, alt sınıftakilerde kaçınılmaz tepki ve isyan duyguları yaratır. Ataerkil toplumlarda eşitsizlik, sosyal sınıflar arasında olduğu kadar, cinsler arasında da mevcuttur. Hakkıyla kazanılmış değil de, doğuştan bahşedilmiş varlık ve güç sahipleri ile doğuştan bu varlık ve güce sahip olmayanlar arasındaki eşitsizlik, cinsler arasında da oldukça belirgindir. Erkekler doğuştan bazı haklara sahipken (maddi gücün denetimi, karar verme yetkisi, özerk davranış, eğitim olanakları, vb), kadınlar, salt cinsel rolleri nedeniyle, benzer haklardan mahrum edilirler.

Egemen sınıfın edilgen konumdakilere uyguladığı baskı ve beklentiler, yasak ve aşağılamalar, ast durumdakilere doğal tepki ve isyan duyguları yaşatır. Ancak, kurulu düzeni sürdürebilmek için, egemen sınıf, edilgen sınıfın yaşadıklarını ve tepkilerini duymaya açık değildir. Edinilmiş “sağırılık”, seçilmiş “körlük” ve bir nevi “duyarsızlık”, kurulu düzenin sürekliliğini sağlayan başlıca savunmalardır. Edilgen sınıfın deneyimleri, hissettikleri, düşünce ve görüşleri, “evrensel bilgi”nin kapsamına da girmez. “Bilgi” genelde egemen sınıfın görüş ve deneyimlerini yansıtır; tek yanlılığı ve göreceliği sorgulanmadan da, “genel, evrensel bilgi” gibi görülüp öylece kabul ettirilir.

Bilginin kullanımındaki iktidar ilişkisi, tüm sosyal sınıflarda kendini gösterir: İşveren-işçi; üst-ast; zengin-fakir; erkek-kadın. Bu, iktidar konumundakilerin, ast konumunda gördüklerine karşı takındığı bir tavrıdır.

Duymamak, dikkate almamak, sorunların küçümsenmesi, geçiştirilmesi, iktidarın, yerleşik düzeni koruyan savunmalarıdır. Çünkü bunları duymak, yerleşik düzende belirli değişiklikler yapmayı göze almak demektir. Çünkü tepkileri duymak değişim talep eder.

Değişim ise egemen sınıfın tercih ettiği bir konum değildir. Dolayısıyla, olumsuz duygu ifadelerine, huzursuzluğa, kızgınlık tepkilerine karşı edinilmiş “sağırılık” ve seçilmiş “körlük” önemli savunmalardır. Bu tür tepkiler zaten ifade yasağı alır; çeşitli bastırma yöntemleriyle engellenir:

Bastırma ve püskürtme yöntemlerinin en belirginleri şunlardır:

- 1) Teşhis koymak: “Sen hastasın!”, “Yine âdet günün geldi galiba!”
- 2) Suçlamak: “Anlaşılan yine sorun çıkarmak istiyorsun!”
- 3) Olayı küçümsemek: “Yine abartıyorsun! Her şeyi sorun etmesen olmaz!”
- 4) Aşağılayarak nitelemek: “Geri zekâlı!”, “Yine ne dırdır edeceksin?”

Bu gibi muamelelere maruz kalmak, eziklik, çaresizlik, isyan, bastırılmış öfke duyguları oluşturur. Duyulmayan, ifade yolu bulamayan bu yıpratıcı duygular, zamanla “ruhsal sorun” haline dönüşürler.

2) Engellenmişlik, Hareketlerin Kısıtlanması

Hareketsizlik, hareket imkânlarından yoksun kalmak, kişide depresyon geliştirir.

Hastalık, kaza sonucu oluşan hareketsizlik kadar, yaşlılık veya imkân yoksunluğundan oluşan kısıtlanmalar da, depresif duyguların gelişmesine neden olur.

Sağlık sorunları, hastalık ve bedensel rahatsızlıklar genelde depresyonu da davet eder. Bedenin normal faaliyetlerine devam edemediği durumlar (felç, uzuv kaybı, görme, işitme yetilerinin azalması veya kaybı, vb), yaralanma ve kazalar, yaşamı tehlikeye sokan hastalıklar (kanser, AIDS, vb) çoğunlukla beraberinde depresyonu da getirir. Ancak depresyon her zaman hüznün ve melankoliyle gözükmez. Aşırı alkol, madde bağımlılığı, sigara, hızlı araba sürme, aşırı yemek ya da aç kalmak, saldırganlık gibi, bedene ve sağlığa zararlı davranışlar da, depresyonun farklı yüzleridir.

Depresyonun yarattığı duygulanım, kişinin yaşamakta olduğu acı evreye doğal bir tepkisidir. Hem erkeğin, hem de kadının acılı yaşam evrelerinde ortaya çıkan bu acı duygular, kaçınılması olanaksız ruhsal tepkilerdir. Depresyonun ele alınması ve tedavi edilmesi çok önemlidir. Tedavi edilmeyen depresyonlar, bağışıklık sistemini zayıflattığı gibi, kalıcı ruhsal ve bedensel sorunlara gebe dir; özellikle de, kronik depresyona dönüşebilirler: Kişi çoğu kez, yaşamış olduğu güneşli günleri unutarak, hayatının sürekli puslu ve yağmurlu olacağı zannına kapılır.

Toplumsal konumları nedeniyle kadınların hareket sınırlılığı, yaşamlarının belirli çerçeveler dışına taşmasına konulan engeller kadar, kadının yeteneklerini, ilgi alanlarını, istek ve ihtiyaçlarını geliştirmesine getirilen toplumsal yasaklar, kadınların kendilerini depresif hissetmelerine yol açar. Yaşamını kontrol edememek, ekonomik bağımlılık, çaresizlik ve yaşam engellenmişliği, birçok kadının güncel acılarıdır. İstedğini yapamamak, ihtiyaçlarını karşılayamamak, istediği yere gidememek, maddi imkânsızlıklar ve bu konularda yaşanan umutsuzluk, kişide depresyonu körükleyen önemli etkenlerdir.

NURAY

Nuray da benzer bir konumdaydı. Parlak bir gelecek vaat eden eğitimini ve yeteneklerini rafa kaldırarak, kendini böbrek hastası çocuğunun sağlığına adanmıştı. Sürekli hastaneye gidip gelmeler, diyalize bağlanmanın getirdiği zorluklarla baş etmek, oğlunun direnci ve tüm bu güçlüklerin üstüne yaşadığı derin kaygılar: Her şeyi, doktorların her söylediğini eksiksiz yapmayı ilke edinmişti. Ali'nin özel hazırlanması gereken yemekleri, çocuğu evde ve yatakta tutmanın zorluklarıyla baş etmek, hastanedeki dirençleri, çocuğunu güvenle birkaç saatliğine de olsa bırakacak kimsesinin olmayışı Nuray'ı da eve kilitlemişti. Ali'ye olan engin sevgisi yüzünden şikâyet etmese de, giderek gücünün azaldığını, direncini yitirdiğini fark ediyordu. Bunu fark etmek onu daha da ürkütüyordu: Ya gücünü kaybederse, Ali'ye

kim bakardı? Onun gibi, doktorun tarif ettiği hiçbir ayrıntıyı gözden kaçırmadan, ilaçlarını saati saatine vererek? Babası mı? Hafta sonları bir-iki saatliğine de olsa Ali'yi Mahmut'a teslim ettiğinde, ilaçların ya yanlış verildiğini ya da unutulduğunu yaşamıştı birkaç kez. Âdeta Mahmut, oğlunun durumunu yeterince ciddiye almıyordu; veya kendini gerçeğin acısından korumak için görmezden mi geliyordu? Her halükârda, Mahmut'a tam anlamıyla güvenmesi olanaksız görünüyordu.

Bu nedenlerle de Mahmut'a içerlemesi, giderek büyüyen, yutması zor bir lokma gibi boğazına takılmış kalmıştı. Yaşadığı zorlukları bir nebze de olsa paylaşmak için akşamları konuyu açtığında, Mahmut dinler gibi yapıyor, hiç yorumsuz, televizyonu açıp ne varsa seyrediyordu. Mahmut'un yorumsuzluğu Nuray'ın yalnızlığını daha da artırıyordu. Hiç değilse bir şeyler söyleseydi ya? "Vah yavrum! Gerçekten zor yaşıyorsun bunları... Kaygılandığını anlıyorum..." türünden, duyduğunu, anladığını belirten bir-iki cümle etseydi... Veya "Merak etme canım, bu ikimizin de sorunu. Ben yanıdayım ya..." gibi, onu teskin edici bir-iki laf sarf etseydi...

Oysa Mahmut, işten gelip hızlı ve suskun bir yemekten sonra, alelacele televizyonun ya da bilgisayarın karşısına geçiyor ve çevresiyle ilişkisini tamamen kesiyordu. Oğlunun hastalığı, çaresizliği ve kaygılarıyla Nuray yapayalnızdı. Hiç bitmeyecek, sonsuza dek böyle sürecekmış gibi, engellenmişliklerle dolu bir yaşam vardı önünde. Çocuğunun doğumundan sonra terk etmiş olduğu işi ve hareketli hayatı, solgun hayaletler gibi, ufuk çizgisinin gerilerinde kalmıştı.

Panik atakları⁽²⁸⁾ başladığında ölüyormuş gibi hissetti kendini. İç i sanki sıvı olmuş, ayaklarından akıveriyordu. Yüreğinin atışları kaburgalarını çatlatacak kadar güçlüydü. Alelacele hastaneye koştular. Doktorun verdiği ilaçlar bir nebze rahatlatıcı oldu. Bu duyguyu yeniden yaşamak çok ürkütücü olduğundan, ilaçlarını düzenli almaya başladı, ancak panik atakları seyrekleşse de kaybolmadı. Artık kendini de oğlu gibi ilaca bağımlı görmekteydi: Zavallı, çaresiz ve hasta.

Doktorun önerdiği terapi seansları, başta zaman kaybı gibi gözükse de, Nuray'ın kendine, sadece kendine ayırdığı zaman birimleri olduğu için bir miktar rahatlama sağlıyordu. Onu duyan, yaşamakta olduğu umutsuzluk ve çaresizliği anlayan dikkatli bir kulağın varlığı bile, Nuray'ın, az da olsa, var olması, yaşıyor ve duyuluyor gibi hissetmesine yardımcı bir yoldu. Zamanla terapi seansları Nuray'ın kendine "resmen" izin verebildiği saatler oldu. Seansa gidebilmek için oğluna kurduğu düzen, yaşamında nefes alabilirlik payını artırdı. Ruhsal yükünü paylaşabilmenin rahatlığı panik ataklarını da daha az kaygı ve daha çok anlayışla karşılaşmasını sağladı. Ataklar zamanla ufukta solgun uyarıcılar haline dönüştüler. Uyarıcıydılar, çünkü gelecekle ilgili kaygılarını anlatıyorlardı, çaresizliğine isyanını simgeliyor, yükünün ağırlığından, yalnızlığından söz ediyorlardı.

Zamanla Nuray panik ataklarından sıyrıldı. Onların aslında önemli duygusal uyarılar olduğunu kavradı: Yaşamının yeknesaklığında boğulduğu, çok fazla özveride bulunduğu, Ali'ye aşırı koruyuculuk yapmaktan kendine bakamadığı, kendine zaman ayırmadığı, aslında yaşarken de "ölmekte olduğu" gibi...

Ev Kadınlığı ve Annelik Meslek Olunca

Nuray'ın yaşadıkları aslında bir annelik, kadınlık yazgısıdır. Çocukların sağlık ve eğitiminin tamamen ve sadece kadına bağlı olduğu durumlarda, kadınlar yaşamlarından fazlasıyla özveride bulunurlar. Çocukların bakım, eğitim ve sağlık sorunları bir annenin yaklaşık olarak en az yirmi yılını alır. Özellikle annelik görevleri nedeniyle yaşamı ve temel ihtiyaçlarını ertelemek, zamanla engellenmişlik duygusunun büyümesine neden olur. Bu duygunun huzur kaçırarak derecede büyümesine ve hastalığa dönüşmesine karşı alınacak önlemler, kişisel olduğu kadar sosyal bir görevdir de.

Çocuk sorumluluğunun sadece anneye ait olmaması ve sorumlulukların iki ebeveyn arasında eşit ya da benzer koşullarda paylaşılması, tüm aile bireylerinin ruhsal sağlığı için son derece önemlidir. Böylelikle çocuklar sadece anneye değil, babayla da güncel ve

doğal bir ilişki kurma olanağını yaşayabilirler. Bu denge için, annelerin de denetimi gevşetip çocuklar alanından biraz çekilmesi, böylelikle babalara daha fazla yer tanınması çok önemlidir.

Toplumun sağlıklı olması, bireylerin sağlıklı koşullarda yaşayabilmesine bağlıdır. Sağlıklı bireyler, sağlıklı çocuklar yetiştirir. Çocuk gelişiminin sadece anneye bağımlı olduğu durumlarda, hem çocuğun hem de annenin hırpalanması söz konusudur. Annelerin, ekonomik kaygı yaşamadan çocuklarına bakabilmesi için, anne ve ev kadınlarının devlet ya da sosyal kurumlardan aylık gelir sahibi olmaları gerekir. Bunun yanında, işyerlerinin, küçük yaştaki çocukların bakım ve gelişimini düzeyli bir şekilde sağlayacağı kreşler kurması, kanunen takip edilmelidir. Böylelikle, çocukların en önemli gelişim yaşı olan 0-6 yaşları, kadınların gelir veya bakım kaygısı olmadan anneliklerini yapabilecekleri ya da evin dışında çalıştıklarında, iş saatlerinde kendilerini suçlu ve bölünmüş hissetmeden iş yapabilecekleri bir dönem haline dönüşebilir, ki bu gerek annenin gerekse çocuğun ruhsal dengesi için elzemdir.

Bugünkü koşullarda, çocuk sahibi kadınların çalışması veya kendini geliştirmesine yönelik sosyal kurumların çoğaltılması, iş koşullarının çocuk sahibi insanlar için yeniden yapılandırılması, alınabilecek çevresel önlemlerin sadece birkaçıdır.

3) Zihinsel Uyarı ve Olumlanma Eksikliği: “Kızım, Daha Ne İstiyorsun?”

OYA

Henüz yirmi sekiz yaşındaydı. Dört yıldır sürdürmekte olduğu memurluk görevinden, ikinci kızının doğumu nedeniyle ayrılmıştı. İki ufak çocuk annesi olarak ev ve annelik yükümlülükleri, evinin dışındaki işini, beklenen saatlerde ve istediği düzeyde yürütmesine olanak vermiyordu.

Bir süre, hem evde hem de evinin dışında çalışmanın zorlayıcı baskılarını yaşamadan beklemeye karar vermişti. Anneliği

doyurucuydu. Çocuklarının oyun ve masal dünyasına girmek, hayallerine ortak olmak, çocukları için düzenlediği faaliyetler ve açık hava gezintileri, gününün önemli bölümünü ve ruhunu dolduruyordu. Ev işleri ve diğer sorumlulukları da, geri kalan zamanını zaten fazlasıyla kapsamaktaydı.

Ancak içinde, zamanla ve giderek büyüyen bir huzursuzluk, yüreğinde kemirgen bir sıkıntı... Nedeni belli belirsiz tedirginlikler, mantar gibi üreyen kaygılar... Genelde zihninin önceden pek takılmadığı konularda birtakım sabit fikirlerin gelişmesi; örneğin, çocukları hastalandığında fazlaca ve gereksiz yere kaygılar üretmek gibi. Gelecekle ilgili endişeleri vardı: Ya eşinin işleri düzgün gitmezse ne yapacak, nasıl geçineceklerdi? Çocukların okul masrafları nasıl karşılanacaktı? Dış görünüşüyle ilgili güvensizlikleri başlamıştı: Eşinin evvelsi akşamki bakışı ne anlama geliyordu? Yoksa artık onu beğenmiyor muydu? Geçen akşamki arkadaş toplantısında o dinamik görünüşlü, kendinden emin kadınla uzun uzun konuşmalarını kıskançlıkla izlemişti. Oya eski çekiciliğini mi kaybetmekteydi? Belki de yaşılanıyordu? Fazla kilo mu almıştı? Ya arkadaşı geçen gün o sözleri sarf ederek ne demek istemişti? Söyledikleri kayda değer bulunmuyor muydu yoksa? Doğrusunu söylemek gerekirse farkındaydı zaten, onu kimse beğenmiyordu... Aslında pek bir işe yaradığı da yoktu...

Oya'nın, "değersizlik duygusu, özgüven eksikliği" başlığı altında tanımlanabilecek türden olumsuz iç konuşmaları git gide çoğalıyor, düşüncelerinin geniş bir bölümünü kapsıyordu. Kendini giderek işe yaramaz, beğenilmeye layık olmayan, yetersiz, kadın olarak pek bir değeri ve çekiciliği kalmamış, ruhen yaşlanmış hissediyordu. Genel huzursuzluğu, sebepsiz asabiyet ve değersizlik duyguları, onu gerek çocuklarına, gerekse eşine karşı sinirli ve mesafeli yapmaya başlamıştı. Depresifti.

Bu düşüncelerden arınabilmek için, yaşam ve ilgi alanlarını genişletme ihtiyacı duymaya başladı. Belki bir bilgisayar kursuna yazılıp yeni bilgiler edinebilirdi. Veya yeteneklerini denebilir, kendini geliştirecek bir uğraş yaratabilirdi. Belki bunlar

ileride bir çalışma kapısı olabilirdi. Düşüncelerinden annesine söz ettiğinde: “Kızım,” diye çıktı annesi, “düzgün, sıcak bir evin, yiyecek aşın, evine düzenli gelen bir kocan, iki de çocuğun var. Bir kadın bundan fazla ne isteyebilir ki?” Sahi daha ne isteyebilirdi? “Yoksa nankörlük mü ediyorum?” diye geçirdi içinden. “Al işte, bir kadının dileyebileceği tüm şeylere sahipsin. Hayata karşı nankörlük mü ediyorsun?” Her zamanki gibi, kendi sesine kulak vermektense, genel söylemi benimseyerek ihtiyaçlarını bastırmayı yeğlediğinin henüz farkında değildi: Evi, kocası ve çocukları dışındaki uğraşların, bir kadını ailesinden uzaklaştıracığı, aile düzenini bozacağı savı, onu da tuzağa düşürmüştü.

Oysa ki, her şeye rağmen, tüm bu öğrenilmiş “mantıksal” savlar iç huzursuzluğunu yok edemiyordu. Üstüne biçilmiş gibi görünen bu “ayrıcalıklı” konumu ona dar geliyor, duvarlar üstüne yürüyordu sanki. Onda bir tuhaflık olmalıydı. Acaba hasta mıydı? Ruhsal veya zihinsel bir eksikliği mi vardı? Neden onun gibi varolan diğer kadınların bu tür sorunları yoktu? Neden onlar en ufak, en anlamsız gibi görünen problemlere takılmıyorlardı? Yoksa huzursuz, hiçbir şeyden tatmin olamayan bir yapısı mı vardı? Sorunun nedenlerini sürekli kendinde arıyordu.

Böylece uzun bir süre kendine “içeriden” baktı. Öğrenilmiş kadınsı bir zihniyetle sorunu kendinde, kişiliğinde, kendi eksiklik ve beceriksizliklerinde arayıp durdu. Taa ki konumuna “dışarıdan” da bakmayı öğrenene dek. Yaşamakta olduğu konum onu mutlu etmiyorsa, sorun belki onda değil, konumunun kendindeydi. Yaşamında, her şeye rağmen ayakları “sızlayarak” yürüyorsa, sorun mutlaka ayaklarında olmayabilirdi. Sorun belki de ayakkabıdaydı. Ayağına uygun olmayan ayakkabılar giydirilmişti ona. Dar ve iki boy ufak! Yetersiz ve ayağına göre küçük ayakkabılarla ayaklarının sızlaması, ağır aksak yürümesi, rahatsızlık hissetmesi elbette kaçınılmaz bir sonuçtu. Ve kaçınılmaz olarak o da, sorunu kendi dışında, bulunduğu konum ve sistemde arayacağına, alışılmış, öğrenilmiş

söylemlerle, kendinde, kişiliğinde, yetersizliklerinde aramaya yönelmişti.

Yaşamakta olduğu tarz, kendini iyi ve değerli hissetmesi, özbenliğinin beslenmesi açısından yeterli değildi. Ev içi dünyasına demir atmış, sadece çocuklar ve ev işleriyle sınırlanmış, mahzun ve kanatsız hissediyordu kendini. Evinin dışında da varolmak, annelik ve ev kadınlığı rollerinin dışında da varolup kendini üretken hissetmek, dış dünyayla daha birebir yaşamak, hayatın ve toplumun tam zamanlı üyesi olmak ihtiyacındaydı.

Sadece “eve gelen bir koca ve çocuklarla” mutluluğa erişemiyorsa bir türlü, bunda yalnızca onun suçu veya eksikliği olmamalıydı. Yooo hayır, eksikliği yok, belki de ona biçilen bu “korunaklı”(!) yaşama göre fazlalıkları bile vardı: Kullanmaya ihtiyaç duyduğu diri bir enerjisi, edinmiş ve öğrenmiş olduğu birikimler, kapısını tıklatan yetenekleri, kıpırdamak, üretmek ve gelişmek isteyen henüz diri bir zihni. Tüm bunlarla birlikte evinin dışındaki dünyada da var olmayı, evinde hissettiği kadar toplum içinde de saygın ve üretken hissetmeyi, hayata fiilen katılmayı, toplumda tam üye olarak yaşamayı arzu ediyordu.

Toplumda tam üye olma ihtiyacı, doğal ve insanca bir gereksinimdir. Öz yaşamı kadar çevresinin yaşamında da varolmak, ev ve ailenin dışında da gereksinim duyulabileceğine inanmak, olumlanmak, ses ve söz sahibi olmak, her sağlıklı zihin ve bünyenin temel bir ihtiyacıdır. Bu olanaklardan yoksun kalmak “sağlıklı” depresyon nedeni olabilir. Psikolojik yardım, bu gibi depresyonun nedenlerini anlamak ve çözüm getirmek için oldukça etkili bir çaredir.

“Kadınlık Gizemi” adlı eserinde Betty Friedan, sadece ev işleri ve ailenin sağlıklı bir kadının enerjisini harcamasına yeterli olmadığından söz eder. Ev işlerini bitiren kadının hâlâ çok fazla üretken enerjisi mevcuttur. Enerji fazlalığı bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan tatminkâr uğraşlarda harcanmazsa, kolayca depresyona dönüşebilir.

4) Haksızlık ve Eşitsizliğe İç İsyan

LATİFE

Elli beş yaş civarında olmalıydı. Yaşamın zorlukları, yüzüne, bedenine ve yürüyüşüne imzasını atmış gibiydi. Bakışlarındaki derin hüznün, dokunsan ağlayacak izlenimini veriyordu. Göz altları torbalanmış, ağlamaktan olacak, oldukça şişmiş ve neredeyse mordu. Koltuğa yerleşemedi, kenarına ilişti.

Otuz iki yıllık aile hayatı bir çırpıda akıvermişti ellerinden. Evlilik ve uzun öğretmenlik yıllarının yanında üç çocuk büyütmüş, nihayet emekliye ayrılıp yaşamın biraz tadını çıkaracakken, tüm düzeni bir günde altüst olmuştu. Hilmi Bey boşanma talebiyle gelmişti. Boşanma? Bu yaşta boşanılır mıydı artık? Üstüne üstelik evden çıkmasını istiyor, eve yakında yeni karısını getireceğini söylüyordu.

Evden çıkmak! Yıllardır yaşadığı, çocuklarını bir bir büyütüp başka evlere, başka yaşamlara hazırladığı mekânı terk etmek? Herkesi, çocuklarını, öğrencilerini, hatta demek ki Hilmi Bey'i bile, başka, yeni hayatlara hazırlarken, bir tek kendini hazırlamamıştı... Hem nereden bilebilir, nasıl düşünebilirdi ki böyle bir şey olacağını? Kızı Oya, yanına gelmesini, onlarla oturmasını teklif etmişti ama, başka bir evde, kızı dahi olsa, başka bir düzende yaşamaya hazır değildi Latife. Uzun öğretmenlik yıllarında, hep emekli olup evinin tadını çıkarabileceği, koşturmasız zamanları düşlemişti. Yaz tatillerinde bir süre için yapabildiği gibi, ders saatlerine bağlı olmadan evinde yaşamak, çayını demleyip gazetesini okumak, bir-iki arkadaşıyla buluşup sohbet etmek ve eskiden olduğu gibi, Hilmi Bey'le hafta sonları zaman zaman uğradıkları çayevine gitmek, bazen de deniz kıyısında, balık yemek...

Fazla bir şey de istemiyordu hayattan. Hiçbir zaman çok hırslı olmamıştı ki... Öğretmenlik maaşını hep ev giderlerine katmış, çalışma hayatındayken, kendine kenarda köşede üç-beş kuruş

saklamamıştı. Emekliliğine güveniyordu. Evi ve günlük geçimleri olduktan sonra, emekliliği ona nispeten ferahlık getirecek, belki de diğer bazı öğretmen arkadaşlarından örnek aldığı gibi, birkaç gün bir tatil yerine bile gidebileceklerdi.

Gel gör ki, evdeki hesap çarşıya hiç uymamıştı. Kaçtır Hilmi Bey'in akşamları geç gelişlerinin farkındaydı aslında. Kimbilir nerelere takılıyor, hangi kahvehane arkadaşlarıyla tavla oynuyordu. Son zamanlarda üstüne başına daha bir çeki düzen verdiğini de fark etmişti. Saç kesimini değiştirmiş, bıyık uzatmıştı. İçin için gülmüştü Latife, erkeklerin bu yaşta depreştiklerini biliyordu zaten.

Hilmi Bey'in zaman zaman çapkınlık yapabileceğini düşünmemiş değildi aslında. Ama erkek kısmı böyleydi işte. Fazla üstüne de gidilmezdi. Görmezlikten gelmek daha iyiydi, eve döndüğü sürece...

Başına bunların da gelebileceğini hiç mi düşünmemişti Latife Hanım? Düşünmemişti. Hilmi Bey'in, onca yıldır beraber baş koydukları yataktan onu atacağını, evden çıkaracağını, yuvasını yıkacağını hiç düşünmemişti. İnsan bu kadar acımasız olabilir miydi? Otuz iki yıllık yaşamlarını birlikte kurmuş, hasbelkader birlikte yürütmüşlerdi. Hayatı boyunca hem evde hem de dışarıda çalışmıştı. Maaş ve ikramiyelerini bile evin giderlerine yatırmış, kendine aldığı birkaç altın bilezikten başka da kenara bir güvence parası koymamıştı. Hilmi'nin kazandıklarıyla oturdukları evi satın almışlar, Hilmi evi kendi üstüne yapmıştı. Zaten hep "benim evim" demez miydi?

Bugün ise evden çıkmasını istiyordu. "Çocukları onu yolda bırakmazdı." Belli ki Hilmi Bey onlara güveniyordu. Konuyu bir süre çocuklardan gizlemişler, Latife belki de bir şeylerin değişeceğini ummuştu. Ancak Hilmi'nin ısrarı üzerine çocuklara açtığında, şaşırmış ve üzülmüşlerse de, babalarına karşı bir tavır da almamışlardı pek. "Anne, sen de gelir bizimle yaşarsın," demişti kızı. Büyük oğlu zaten yurtdışındaydı. Küçük oğluysa yeni evlenmiş, yeni bebek sahibi olmuşlardı.

Kızında oturmak!... Bu kadar basit miydi? Onca yıllık çabay-

la kurduğu yuvasını, evini, hayatını, alışkanlıklarını bir çırpıda terk etmek. Hiçbir şey yokmuş gibi. Çoğu arkadaşı bir nevi kabbulenicilikle karşılıyordu olup bitenleri. "Erkeklerin bu yaşlarda aklı başından giderdi zaten! Latife de kocasını fazla serbest bırakmıştı! Kaç yıldır kendine çeki düzen vermemişti!"... "Kaldı ki menopozdan sonra zaten kadınlardan hayır yoktu ki. Adamlar taze kadın istiyordu, haklı olarak!" Bunu en yakın bildiği bir arkadaşı söylemişti. "İşte gül gibi de bir kızı vardı ya... Kim istemezdi ki kızıyla oturmayı? Şimdiki gençler bunu bile teklif etmezken..."

Ne yapacağını bilemiyordu. Yemeden içmeden kesilmiş, birkaç kilo kaybetmişti. Telaşlanan kızı onu doktora götürmüş, sakinleştiriciler almışlardı. Çevresi olayı fazla büyütmesini istemiyordu, besbelli. Sakinleştiriciler Latife'nin ağlamasını biraz dindirmişse de, içindeki huzursuzluğu, midesindeki sancıları durduramıyordu.

Kimse Latife'ye öfkelenme hakkı vermemişti. Başına gelen haksızlığı fazlaca vurgulamamışlar, bir an önce, olay çıkarmadan yeni koşullarına uyum sağlamasına çalışmışlardı. Oysa ki Latife öfkeliydi, hem de çok. Yaşadığı haksızlıktan, duyulmaktan, çevresinin çifte ölçekli değerlerinden, erkeği koruyan ve sorgulamayan tavırlarından dolayı, aslında Hilmi Bey'e olduğu kadar, herkese, kızına, oğullarına, yakın çevresindeki arkadaşlara, herkese, herkese öfkeliydi.

Hayatından çekip gitmek bu kadar da kolay olmamalıydı. Yaşam boyu birlikte kurduklarını bu kadar kolayca terk etmesi istenmemeliydi. Hilmi Bey'in bu denli acımasız talepleri daha çok sorgulanmalı, birileri tarafından kulağı çekilmeliydi onun. Yaşam boyu onurlu bir şekilde çalışıp bağımsız bir emeklilik kurgularken, onu yine bağımlı kılacak bir düzeni en iyi çözülmüş gibi önüne koymamalıydılar. Yakınlarının, çocuklarının daha duyarlı olmalarını beklerdi. Her zamanki gibi her şeyi idare etmesini ondan beklememeliydiler.

Kızgındı Latife. Kızgınlığını fark ettikçe, daha başka kızgınlıklar da çıkıyordu. Yıllarca hem evin içinde, hem dışında çalış,

çocuk yetiştir, herkesin derdine deva ol... Sonuç? Bir emeklilik maaşıyla çocuklarına muhtaç olmak. Şanslı olduğunu söylüyorlardı; hiç değilse emeklilik maaşı vardı. Ya olmayanlar?

Belirlenmiş kadın rolleri nedeniyle, ilişkide yaşanan eşitsizlik duygusu, kadınların hayatında önemli yılgınlık noktaları oluşturur. Özellikle eşitsizliği doğal ve "haklı" kılan resmi söylem, daha da yıldırıcıdır. Bir kadınlık yazgısı olarak, öz hanesinde bile eşit haklara sahip olamamak, aslında düşünen ve kafası çalışan her kadının kolay kabullenebileceği bir konum değildir. Bu konumu mecburiyetten kabul etmek, daha da onur kırıcıdır. Doğal tepkilerine karşı tepki alan, hatta saldırganlığa maruz kalan kadınların, temelde yaşadığı bir benlik kırılmasıdır bu.

Yaşanılan dünyanın koruyucu olduğuna dair güvence, benliğin oluşumundaki en önemli öğelerden biri olan temel güven duygusunu geliştirir. Temel güven duygusuyla girilen ilişkilerde, bu duygunun en yakın bilinen kişilerce yok edilmesi, çok ağır ödenen bir kadınlık bedelidir. Kendi, öz hanesinde yaşanan haksızlık, duyarlılık ve özellikle saldırganlık, kişinin çevre ve dünyayla ilişkisine onmaz yaralar getirir. İnsanın en yakını diye bildiği kişilerin (anne-babanın) dahi ona yandaş olmaması, resmi söyleme sığınarak onu yalnız ve ruhsal desteksiz bırakması, benlikte onarılması zor kırılmalara neden olur.

5) Benlik Kaybı

Yakın ilişki ve geleneksel evlilik, kadının özünden vazgeçmesi, benliğinden fedakârlık etmesi üzerine yapılanmıştır. "Benliğinden fedakârlık etmenin bir kadın için sevgi gösterisi" olduğunun öğretildiği kadar, bu özveri, aynı zamanda toplum içinde kadın olmanın önemli bir göstergesidir.

Ancak, ilişki başlangıcında belki de farkında olmadan veya hevesle, şevgi kazanma adına vazgeçilen benlik, bir süre sonra yaşam ve soluk hakkı talep eder. Yüreğin ve zihnin kapılarını tıkırtatıp "beni de duy, bana da yer aç," diye mesaj gönderir. Oysa, benliğini



duymayı ve ona yer açıp yaşam hakkı vermeyi kadına hiç kimse ne öğretmiş, ne de örneklemiştir. Üstelik bu şekilde davranan, kendi istek ve arzularını da ön planda tutan kadınları, çevreleri ve özellikle de hemcinsleri açıkça kınar.

Kayıp duygusu önemli bir depresyon nedenidir. Ölüm, sevilen bir aile bireyinin kaybı, önemli bir ilişkinin yitirilmesi veya ayrılık sonucu yaşanan kayıp duygusu kadar, alışılmış bir yerden ayrılmak, yaşamın belirli bir döneminin bitimi, meslek hayatının sona ermesi gibi durumlarda da yaşanan "bir şeylerin yok olduğu, yitirildiği" duygusu, önemli depresyon nedenleridir.

Yakın ilişkilerini korumak amacıyla kadınların özbenliklerinden vazgeçmesi ise, tanımı konmamış, gerçek bir hayati *kayıp*'tır. Başkaları uğruna ya da sorun çıkmasın diye istek ve ihtiyaçlarından vazgeçmek veya onları sürekli ertelemek, kişide özünden uzaklaşma duygusu yaratır. İlgi alanı ve amaçlarıyla yabancılaşma, benliğiyle de yabancılaşmayı getirir. Özellikle sevgi ilişkisinde ve yakın ilişkide, "biz"i koruma adına "ben"den vazgeçmek⁽²⁹⁾ zamanla depresif duyguların oluşmasına neden olur. Çünkü "ben"den vazgeçmek, *derin bir kayıp duygusu yaratır*. İlişkilerini koruma adına, kadınların göze aldığı bu kayıp ve özüne ihanet, adı konulmamış *derin bir huzur-*

suzluk ve depresyon kaynağıdır. Fedakârlık adına özünden vazgeçiş, zaman içinde kadınların ruh sağlığını derinden etkiler, hırçınlaşma, tersleşme veya acılaşma gibi önemli mizaç değişikliklerine kaynak olur.

FİRDEVS

Doğal güzelliği saklanamayacak kadar belirgindi Firdevs'in. Kiraz dudakları, ender de olsa utangaç gülümseyişiyle aralandığında, çoğunlukla hüüzün bulutlarıyla örtülü zeytin gözlerinde küçük bir ışık çakıveriyordu. Her ne kadar bu seyrek anları çarçabuk yok etmeye çalışsa da, neşenin yüzüne çok yakıştığı besbelliydi. Kırkını yeni devirmiş, çocuklarını lise sona getirmiş, yaşamını tümüyle ailesine adamıştı. Nedense daha dolu yaşamayı, eğlenmeyi, doyasıya gülmeyi günlük hayatında reddetmiş, kendini vakur, ciddi, keyif ve eğlencenin hoş görülmediği bir mahpushaneye tıkamıştı. Omuzlarının çökük duruşundan endamı ve boyu pek fark edilmiyor, âdeta varoluşundan özür dilermiş gibi ürkek, başı önüne eğik yürüyordu.

Oysa, iyi okullarda eğitim görmüş, ailesi tarafından el üstünde tutulmuştu. Yaşamını, çocuklarının ve özellikle eşinin istediklerini/istemediklerini öngörmek ve gerçekleştirmek eksenine odaklamıştı Firdevs. Günbegün yaptıkları öz istek ve ihtiyaçlarına karşıt bile olsa, önceliği mutlaka onlara tanıyordu. Zaten bu bir aile geleneğiydi: Ailesindeki tüm kadınlar ve özellikle de annesi, kendi ihtiyaç ve isteklerine yabancılaşmış, özünden sorgusuzca vazgeçmiş kadınlardı. Her ne kadar, yıllar geçtikçe gözle görülür şekilde acılaşsalar, gitgide hırçınlaşsalar da, temelde bu, ailesinin bir kadın olma geleneğiydi. Firdevs, eşi ve çocuklarının dışında da, tüm aile fertlerinin ihtiyaç, istek ve sorunlarının çözümü merkezi olagelmmişti. Gerçi yirmilerindeyken bu konum ona önem ve güçlülük kazandırmıştı, ama kırkını aştıktan sonra, bir şeyleri yitirmekte olduğunu sezinlemekte, hayatın bazı bölümlerini eksik yaşadığı duygusu zihnini sarmaktaydı.

Evet! Bir şeyleri eksik yaşıyordu. Düşlediklerini, yapmak

istediklerini yapamamıştı. Kaldı ki, onların neler olduğunu dahi hatırlamıyordu artık. Sedat'ın eş-dost ziyaretlerine karşı olmasından dolayı, arkadaş çevrelerini de giderek yitirmişlerdi. Çocukları bir-iki yıl içinde evden çekip gidecekti. Önündeki yaşanacak yıllar yapayalnız ve dayanılmaz ağır gözüküyordu. Sedat'la iletişimi yok denecek kadar azalmıştı. Akşam vakti sarf edilen birkaç cümlemin dışında konuşacak bir şeyleri de kalmamıştı. Ev işleri, çocukların okul sorunları ve kendi anne-babasının günlük ihtiyaçları arasında, Firdevs güneşte unutulmuş tozlu, kuru ve buruşuk bir çamaşır gibi hayat ipine asılı kalakalmıştı sanki.

Ya ne yapmak isterdi? Ne yapmak mı? Ne yapmak istediğini dahi bilemiyordu. Ya ihtiyaçları? İhtiyaç mı? Öyle bir şeyin ne demek olduğunu hatırlayamıyordu bile. Ağlamaya başladı. Şimdiye dek kimse ona ihtiyaçlarını sormamıştı. İsteklerini unutalı yıllar olmuş gibiydi. Çevresindekilerin, yakın ailesinin ve özellikle eşinin istek ve ihtiyaçlarını düşünüp öngörmeye çalışmaktan, kendi ihtiyaçlarına sıra gelmemiş, onları özenle rafa kaldırıp, "sırası gelince karşılanacağını" düşleyerek uzun süre demlendirmişti. Aşırı demlenen çaylar gibi, onlar da koyulaşmış, renk değiştirmiş, acılaşımlardı artık.

Benlik kaybının önde gelen belirtilerinden biri de, kişinin, kendinden bahsedeceğine, sürekli, ilişki içinde olduğu kişiden bahsetmesidir.

Firdevs de sürekli Sedat'ı anlatıyordu. Sedat'ın neyi isteyip neleri istemediğinden söz ediyor, Sedat'ın kendi isteklerini gerçekleştirdiğini, ancak onunkilere duyarsız olduğunu aktarıyordu. Ona yeterince önem vermediğinden, düşünmediğinden yakınıyordu. Sedat onu dinlemiyor, nerdeyse görmüyordu bile. Firdevs'i dinlerken Sedat hakkında pek çok şey öğrenmek mümkündü, ama ya kendisi hakkında? "Sürekli eşinizden söz ediyorsunuz," dedim. "Aslında ben sizi duymak, sizin hakkınızda bilgilenmek istiyorum." Şaşırdı. Sedat'ı düşünmekten, onun is-

tek ve ihtiyaçlarını öngörmekten, kendininkileri duyamaz, göremez hale gelmişti. Kendininkileri de Sedat'ın öngörmesini, keşfetmesini bekliyordu. Bu bir kadınlık öğretisiydi: Bir kadının ihtiyaç ve isteklerini duyurması hoş görülmezdi.

Doğru! Toplumumuz, istek ve ihtiyaçlarını dile getiren kadınlara "kaprisli, talepkâr, arsız, isterik" gibi küçültücü lakaplar takmamış mıydı? Bu tanımlarla kadınların isteklerini engellemeyi ve ihtiyaçlarına kulak vermemeyi kurgulamamış mıydı? "Söyledikten sonra yapılmasının ne değeri vardı ki?"

Firdevs de, toplumun kurallarına uygun oynuyordu işte. Örneğin, kendine hiçbir şey satın almıyor, eşinden talep etmiyor, tüm giydikleri ve özel ihtiyaçları kendi ailesi tarafından karşılanıyordu. Sedat'ın buna ses çıkarmamasına veya bu durumu değiştirmek, onu sahiplenmek için girişimde bulunmamasına çok içerliyordu. Sedat'ın sağladığı geçim parası sadece eve ve çocuklara harcanıyordu; bir de Sedat'ın istek ve ihtiyaçlarına. Bu harcamalarda bir sınır olmamasına da içerliyordu Firdevs. Sedat'ın daha duyarlı, ona da özenli olmasını bekliyordu. Çok içerlediği belirgindi. İçlendikçe, içine attığı kızgınlık kabarıyor, onu bastırmak için daha da içine kapanıyor, daha çok susuyordu. İstek ve ihtiyaçlarının yanında, duygularını da yitirmekteydi. Ne hissettiğini dahi bilemeyecek kadar içi donmuş, benliğini yitirmişti.

Benlik kaybına iyi gelen yaklaşımlardan biri, kişiyi kendini, sadece kendini anlatması için yüreklendirmektir (Bu durumda Firdevs'in Sedat'ı değil de kendini anlatmasını istemek gibi). Kendi düşüncelerini, hissettiklerini, olaylar karşısındaki duygularını dillendirmesine olanak sağlamak, söylediklerini olumlamak ve böylelikle kişiyi "var etmek" yararlı olur. Örneğin, bu gibi durumlarda günlük tutmak, benliğin varolmasına yol açan yararlı yöntemlerden biri olabilir.

Çalışma, Firdevs'in kendi duygu ve düşüncelerine odaklanmasına yöneldi. Yaşadıkları karşısında ne hissediyor, ne düşün-

yordu? İçerleme, kırgınlık, hayal kırıklığı, umutsuzluk, yaşadığı duygulardan birkaçıydı. Bir de kızgınlık! Kendine izin vermediği, kadınlığına yakıştırmadığı kızgınlık. Bu acı veren duygularını yok etmek, bastırmak için harcadığı enerji onu güçsüz kılıyor, aynı zamanda da benliğinden uzaklaştırıyordu.

Duygularını yok saymak, acı veren duyguları bastırmak, unutmak için harcanan kişisel enerji, gerçekten de inanılmaz boyutlardadır. İltihap durumlarında, iltihapla baş etmek için bedenin harcadığı enerjiden bitap düşüşü gibi, acı veren duygular da ruhsal bir iltihap gibidir. Duyguları duymadan, “akıtmadan” bastırmaya çalışmak, önemli bir enerji kaybına yol açar ve ruhsal bitkinlik yaratır. Ayrıca, duygularını tanımamak, tanımak istememek de kişiyi benliğinden uzaklaştırır. Çünkü, duygular benliğin sözcüleridir.

Yaşadığı duyguları tanımladıkça, bir nebze de olsa özüne kavuşuyordu Firdevs. Duyulmak, anlaşılmak, bu gibi durumlarda benzer duyguların yaşanabileceğini bilmek, bir nevi olumlanmaydı onun için. Duygularını kabul etmek, tanımak, özünü de kabul etmek, kendini tanımak demektir. Bu gibi duyguların yaşanabileceğinin olumlanması, bir varoluş duygusu yaratıyordu. Zamanla Firdevs duygularına kulak verip onları isimlendirmeyi de öğrendi. Acı veren duygularını bastıracağına, o duyguları yaratan koşulları değiştirmeye yöneldi. Örneğin, yapmak istemeyip de yapmak zorunda olduğunu düşündüğü birkaç şeyi yapmamaya kendine hak tanıdı. Her yaptığı faaliyet için eşinden mutlak onay bekleme alışkanlığından vazgeçti. Eşi kabul etmez düşüncesiyle ertelediği birkaç sosyal faaliyete döndü. Bu değişimler başta evlerinde gerginlik yarattıysa da, Firdevs’in kararlığı artık karşı konamaz cinstendi.

Doğal zekâ ve yeteneklerinin kullanılmasının kısıtlanması, kişide özgüven eksikliği oluşturur. Tam donanımlı bir insan olarak dünyaya gelip, cinsel rolü nedeniyle, doğal zekâ, güç, yetenek ve ihtiraslarını geliştirmekten yoksun kalmak, yoksun edilmek, derin bir çaresizlik oluşturur. Çaresizlik ve önündeki yolların tıkanıklığı,

önemli umutsuzluk kaynaklarıdır. Özellikle hayatını devam ettirebilmek için ekonomik bağımlılık içinde yaşamak, birincil bir güvensizlik kaynağıdır.

Yaşamını devam ettirmek için maddi ve manevi olarak bir başkasına bağımlı olmak içsel kaygılar yaşatır. Bağımlı olunan kişinin denetim, istek ve keyfine bağlı bir yaşam, hiçbir zaman kaygıdan arınmış değildir. Hayatını devam ettirmek için bağımlı olduğu kişiye uyum sağlamak zorunluluğu, edilgen, gurur kırıcı, küçük düşürücü duygulardır. Özellikle kültürümüzün kadınlarda beslediği bu bağımlılıktan dolayı, kadınların kendini ikincil durumda hissetmesi, utanç ve değersizlik duygularıyla bocalaması, küçümsemesi (ve kendini küçümsemesi), ciddiye alınmaması, depresif olmanın önemli nedenleridir.

Firdevs de benzer duygular yaşamaktaydı. Sadece ev işi, aile ve çocuk yükümlülükleri özgüvenini besleyecek yeterlilikte değildi artık. Belki daha gençken yeterli gözükmüştü ama artık kanıksanmış günlük faaliyetlerdi yaptıkları. Kendini, maddi olarak eşine bağımlı hissetmek de özgüvenini sarsıyordu. Maddi konularda kendini beceriksiz ve bilgisiz; ailenin tüm ekonomik kararlarıyla aile gelirinin denetimini Sedat'a bırakmış olmaktan dolayı edilgen, çocuk gibi hissediyordu. Maddi konularla uğraşamamak belki bir nevi rahatlık, bir çeşit "konfor" olmuştu Firdevs için. Ancak aynı zamanda da onu edilgen, bağımlı ve güvensiz hissettiriyordu.

Bir gün aniden Firdevs, Sedat onaylamadığı için bırakmış olduğu bilgisayar dersine döneceğini açıkladı. Gözlerindeki kararlılık ve karşı koymayı kabul etmeyeceğini gösteren tavır oldukça belirgindi. Sedat suskun kalmayı tercih etti. Böylelikle ne karşı koymuş, ne de onaylamış oluyordu. Suskunluk ve yanıtsızlık Firdevs'i eskiden durduran tavrılardı. Açık onay almadıkça, suskunluğu bir red cevabı olarak algılıyordu. Ancak Firdevs davranışlarını karşı tarafın tutumuna göre "uyarlamamaya" kararlıydı artık. Yıllarca alışıktığı "radarlık"tan vazgeçmiş, Sedat'ın yüz ifadelerinden onaylanıp onaylanmadığını, mutlu olup ol-

madığını okuma, keşfetme sorumluluğunu askıya almıştı. Kaldı ki, yapmak istediği şey, aile düzenini bozacak nitelikte değildi. Kendini geliştirmek istemesi, bir şeyler öğrenmek ve gelişmek ihtiyacı, aile düzenine sadece katkıda bulunabilirdi.

Kendi yaşamını denetleme kararlılığı, Firdevs'in kendini bir nebze daha iyi hissetmesini sağladı. Bilgisayar derslerine başlamış olmak, yeni bilgiler edinerek kendini geliştirmek ona heyecan veriyordu. Evinin dışındaki dünyaya açılmak, farklı ortamlarda bulunmak ve yaptığını başarmaya çalışmak, ona güven kazandırıyordu. Kendi gözünde de değerinin artmaya başladığını fark etti.

Yakın İlişki Depresyonları

Toplumumuzda, özellikle ve sadece kadından beklenen ilişki sorumluluğu, başarısızlık ve değersizlik duygularını deprestirecek potansiyele sahiptir. Evliliğin ve yakın ilişkilerin başarısızlığı, çoğunlukla kadının omuzlarına yüklenir. Yakın ilişkinin ve evliliğin devamlılığından sadece kadının sorumlu tutulması, kadının kendini en yetkili ve becerili hissedebileceği alanda başarısızlık yaşamasına neden olur. Bu alandaki başarısızlık, kadınlarda özgüvenin zedelenmesinde önemli bir etkidir.

“İlişki içinde benlik” teorisine göre⁽³⁰⁾ kadınlar ilişkiler için ve içinde varolurlar. İlişkileri güçlendirmek ve doyumlu kılmak, kadınların empati ve duyarlılıkla benimsedikleri bir olgudur. Erken yaştan itibaren kızlar bu amaca doğru eğitilir: İlişkilere duyarlılık, aile sisteminin korunması, aile bireylerinin duygularını korumacılık ve özveride bulunmak, kadınların biricik varoluş amacı haline gelir. Üstüne üstlük, erken yaştan beri koşuldıkları bu yolda kadınların gösterdiği beceri, yetenek ve özveriler, çevrelerince takdir de görmez, çünkü bu gibi davranışlar ve özellikle özünden vazgeçiş, bir kadından zaten beklenen, “normal” bir varoluş tarzı olarak kabul edilmiştir.

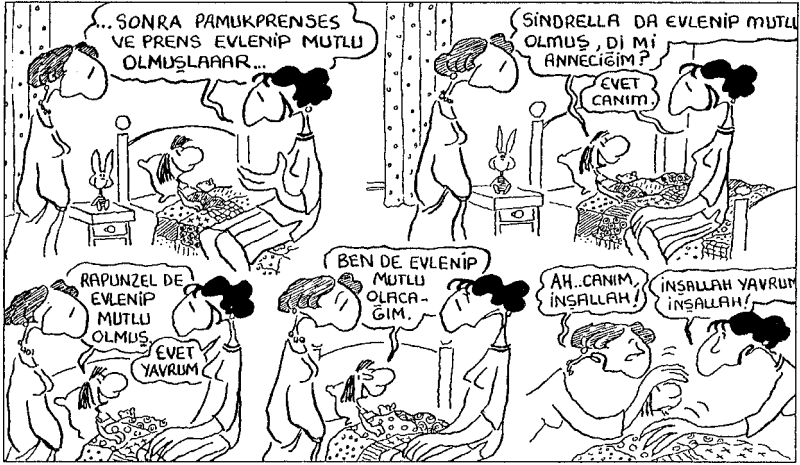
Genelde kadınlar, yakın ilişkiyi önemseme ve beslemenin, karşılıklı olacağını umarlar. Çünkü yakın ilişki kavramını bu şekilde bellemiş ve benimsemişlerdir.⁽³¹⁾ Yani erkeğin de eşdeğer duyarlılık ve *güçlendiricilik*’le yanıt vereceğine inanırlar. Oysa, *ilişkide güçlendiricilik* daha çok kadınların kullandığı bir tarzıdır. Yanındakinin duygularını koruma altına alma, kötü hissettiğinde duyarlı davranıp üstüne varmama, kötü hissetmesini giderici ve iyi hissetmesine yönelik söz ve davranışlar, şefkat, yakınlık ve destek davranışları,

kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar. Bu tür davranışları ilişkinin doğal bir parçası gibi gören çoğu kadına, bunların eksikliği, önemli derecede yoksunluk yaşatır. Yaşanan hayal kırıklığı ve hüznün, kadınları değersiz, önemsenmemiş, yalnız ve depresif hissettirir. Erkek söyleminde, özellikle yakın ilişkiyi önemsemek, ona özen gösterip öncelik vermek, “bağımlılık, kılıbkılık” tanımlarıyla küçümsendiği için, kadın derin bir anlaşılmamışlık ve reddedilmişlik duygusu yaşar: Öz değerleri önemsenmemekte, ihtiyaçları ve sözleri kadar özverisi de küçümsenmektedir.

Özellikle kültürümüzde, kızların, tüm istek ve ihtiyaçlarının evlilikte karşılanacağı gibi yanıltıcı bir ideolojiyle evlendirilmesinde, bu gibi durumlara daha da sık rastlanır. Kızların talep ve ihtiyaçlarına verilen: “Evlence kocan alır, evlendiğinde istediğini yaparsın!” türü yanıtlar, kızların evliliklerini gerçek olmayan umutlarla bezemelerine neden olur. Bu türden gerçek dışı umut vaatleri, hayal kırıklıklarının ve zamanla depresyonun tohumlarını eker.

Yakın ilişki, anneyle ilişki deneyiminden örneklenir. Anne/kız ilişkisindeki yakınlık ve karşılıklı duyarlılık, kızların yakın ilişki şablonunu oluşturur. Bir erkekle yakın ilişkide de, anneninkine benzer bir duyarlılık ve gözetme olacağı sanılır. Ev dışı yaşam deneyimi eksikliği, yakın ilişkiyi sadece anne ve evin diğer kadınlarıyla yaşamış olmak, babaların çoğunlukla kızlarıyla iletişimden uzak durması, kızların yakın ilişki davranış şablonlarında bu tür yanılgılara neden olur. Kaldı ki, pek çok ilişkinin başlangıcında, benzer bir karşılıklı duyarlılık da yaşanmaktadır. Çoğu erkek, evlilik öncesi romantik ilişkide duyarlılık ve özen becerileri sergiler; ancak ve ne yazık ki, bu beceriler, evlendikten sonra zamanla solar ve yok olmaya yüz tutar.

Evlendiği ve özellikle yakınlık beklediği erkekten duyarlılık ve anlayış görememek, kadının önemli depresyon nedenlerinden biridir. Özellikle yaşamını sadece ailesine adanmış, dış dünyayla ilişkisini ancak eşi vasıtasıyla gerçekleştirebilen kadınlar, dış dünyayla göbek bağına sağlayan kişiden, ihtiyaçları olan ruhsal besiyi yeterince alamazlar.



Bu besiyi sadece eşinden beklemek de temelde gerçekçi olmayan, yanıltıcı bir beklentidir. Sadece ilişkilerden ve özellikle yakın ilişkiden elde edilmeye çalışılan ruhsal besi, zaten çoğunlukla yeterli olmaz.

İşin aslı şu ki, Firdevs de yakın ilişkide, istek ve ihtiyaçlarının özellikle eşi tarafından keşfedileceğini, öngörülebileceğini öğrenmişti. Yıllarca bunu beklemiş, kendi istek, ihtiyaç ve duygularını sahipleneceğine, onları açıklayacağına, eşi tarafından öngörülme, hissedilmeyi, sezilmeyi, keşfedilmeyi beklemişti.

Sevdiği insanın isteklerini sezme, keşfetme ve öngörme, kadınların küçük yaştan öğrendiği bir davranış tarzıdır. Küçük kızların bu tür duyarlılığı aile çevresince sıklıkla onaylanır. Kızlar bu davranışlarıyla daha çok sevgi ve beğeni alırlar. Ancak, erkek gelişiminde başkasına duyarlılık, karşı tarafın ihtiyaçlarını sezinlemek, öngörme fazla desteklenmez. Başkasına duyarlılık aynı zamanda duygusallığı, duygu iletişimini de gerektirir. Kültürümüzün erkek gelişiminde duygulara fazlaca yer verilmemesinden, erkekler sezgileri ve duyarlılıklarını kadınlar kadar kullanma ve geliştirme fırsatını elde edemezler. Özellikle ev dışı yaşam, askerlik ve geçim sorumlulukları, duygu ve sezgilerin ön-

celikle yer almadığı, geliştirilmediği ortamlardır. Bu becerilerin gelişmesine ve yaşama geçmesine izin verilmeyen kültürlerde, erkeklerin duyarlılığı zamanla körelir, ifade yollarını yitirir.⁽³²⁾

Sedat, Firdevs'in beklediği öngörü ve önsezileri gösterememiş, aslında Firdevs'in yüzünden ve tavırlarından algılamakta olduğu mutsuzluğa müdahale edecek yaklaşımlarda bulunmamıştı. Belki de kendisinin de sebep olduğu mutsuzluk nedenlerini duymaktan, onlarla yüzleşmekten korkuyordu. Bu nedenlerin ortadan kalkması için yapması gereken değişiklikler onu ürküt-mekteydi. Ayrıca da ne diyeceğini, Firdevs'e nasıl yaklaşacağını kestiremiyordu. İçerleme, suskunluk ve dile gelmeyen kırgınlıklar nedeniyle, ilişkileri yok denecek kadar azalmıştı. Akşamları iki yabancı gibi evi paylaşıyorlar, yemek sofrasında edilen günlük iki lakırdıdan başka birbirlerine söyleyecek söz bulamıyorlardı. Bir sığınak da olsa, televizyonda birlikte seyredecek programları bile yoktu artık. Cinsellikse ufukta solgun bir karaltıydı.

Kadın gelişimi, özellikle ilişki *için ve içinde* olduğundan, ilişkinin doyurucu olmaması ve sorunları, bir kadını, erkekten çok daha derin etkiler. Sevildiği ve varolduğu anlamlı bir yakın ilişkinin eksikliği, bir kadın için oldukça yıpratıcıdır. Kadınlar sürekli yakın ilişki içinde varolmayı bellediklerinden, ilişkide yakınlık eksikliği, âdeta kadının varoluşunu ve özellikle de kadınlık varoluşunu tehdit eder. Erkekler özbenliklerini dış dünyadaki beceri ve başarılarıyla tarif ederken, kadınların özbenlik tanımı, yakın ve önemli ilişkilerinin doyuruculuğu ve devamlılığıdır.

Yakın ilişkilerde kaçınılmaz olarak yaşanan çatışma, güvensizlik, kıskançlık, engellenmişlik, hayal kırıklığı gibi acı duygular, genelde kadınlar tarafından, erkeklere kıyasla daha fazla önemsenir. Bu doğal ve kaçınılmaz sorunların varlığı, kadının kendini ilişkide başarısız hissetmesine, bir şeyleri eksik yaptığı yanılgısına kapılmasına neden olur. İlişkinin doyumlu olmasının tüm sorumluluğunu üstüne aldığı –ve çevre de çoğunlukla bu görüşü desteklediği– için, kadınlar ilişki grafiğinin dalgalanmalarından fazlasıyla, zaman zaman da oransız olarak etkilenirler. Bu doğal dalgalanmaları, kişisel

bir başarısızlık gibi yaşarlar. Bu nedenlerle de, kadınlar ilişkilerini iyileştirmek, düzeltebilmek için fazlasıyla didinir ve benliklerinden gereksiz yere fazlaca ödün verirler.

İlişki depresyonu, en sık rastlanan depresyon şeklidir; o derece ki kadınların bir nevi yaşam tarzı haline dönüşmüştür.⁽³³⁾

Firdevs, kendine yönelik birincil sorumluluğunun, sadece ihtiyacını ve duygularını açıklamak olduğunu anlamıştı. Karşı tarafın duygularını sürekli sezinlemeye, öngörmeye gerek yoktu. Böyle davrandıkça aralarındaki sözel iletişimi de kısıtlamış olduğunun farkına varmıştı. Eğer Sedat bu durumdan memnun değilse, açıklama, tartışma sorumluluğunu alabilirdi. Oysa Firdevs, Sedat'ın düşüncelerini öngörmeye çalışarak, Sedat'la olası bir sözel iletişimi kendi zihninde kurguluyor, sonuçta da verileceğini düşündüğü yanıtları kendi kendine vermiş oluyordu.

Sedat suskun kalmayı tercih etti. Uzun süre Firdevs'teki ufak değişiklikleri sessizce gözlemlemeyi yeğledi. Gerçi bu tepkisizliği Firdevs'in tercih ettiği tutum değilse de, tartışmaktan daha iyi olduğu için, Firdevs yoluna devam etti. Bir süre sonra, bilgisayar derslerini anlatmaya başladı, sonra bilgisayar hakkında konuşmaya başladılar. Hangi programların daha iyi olduğu, hangisinin nerede kullanıldığı gibi konular, aralarında yeni bir iletişim kaynağı oluşturuyordu. Eski suskun, yılgın, bitkin Firdevs yerine, gözlerinde fer olan bir kadınla birlikte yaşamak gerçekten de farklıydı. Firdevs ruhsal besisini sadece yakın ilişkiden sağlayamayacağını anlamıştı. İhtiyaç ve isteklerini önce kendi duymayı öğrenmişti.

Firdevs'teki gelişmeler, zamanla Sedat'a da yaradı. Firdevs'in düşünce ve duygularını söze dökmesi, ihtiyaçlarını dile getirmesi, Sedat'ın da ilişkide daha canlı olmasını sağladı. Artık ilişkileri daha alışverişli, daha diriydi. Hatta Firdevs'in bazı taleplerini yerine getirmek Sedat'ın erkeklik gururunu okşuyordu. Uyumlu, onay bekleyen ancak donuk bakışlı, suskun bir kadın yerine, gözlerinde fer olan, canlı, kişilikli bir kadınla yaşamının keyfi, Sedat'ın da reddedebileceği bir farklılık değildi artık.

SESİMİZİ Mİ KAYBETTİK?

Kızların ergenlik çağındaki gelişimini araştıran Brown ve Gilligan, 1985 yılında ABD'nin Cleveland eyaletinin bir kız lisesinde, yüz ortaokullu ve liseli kızın takip edildiği, beş yıl süren bir araştırma başlattılar. Ergenlik çağını, kızlıkla kadınlık arasında bir "kavşak" olarak tanımlayan araştırmacılar, kızların çocukluk yaşlarında varolan görüş ve seslerinin, genç kızlığa doğru gittikçe solduğunu, sesin yerini suskunluğun veya kültürel normlara göre konuşmanın yer aldığını belirlediler.

Araştırmanın ilginç gelişmelerinden biri de, araştırmacıların kendi yöntemlerinin geçerliliğini sorgulamasıydı. Çoğu kadın olan araştırmacılar, genç kızları duymak ve anlamak üzere yapılandırmış oldukları soru ve ölçme yöntemlerinin, kızları konuşturacağına susturduğunu, onlarda direnç ve yan yollara sapma yarattığını şaşkınlıkla fark etmişlerdi. Bunun nedenlerinin tartışılması, araştırmacıların soru sorma yöntemlerini gözden geçirmesine yol açtı. Araştırmacılar, sorularını egemen (ataerkil) söylem içinde yapılandırmış olduklarını gördüler. Yani, egemen söylemdeki gibi, tanı ve tanımların önceden belirlenmiş olduğu, "ben seni zaten tanıyorum, seni senden daha iyi biliyorum" varsayımıyla hareket edip hazırlanan sorular, genç kızları gerçekten duyacağına, suskunluk ve dirence itmekteydi.

Kadın gelişimi ve psikolojisi konusunda önder araştırmacılardan olan Gilligan ve Brown, sistemin kadınlara uyguladığını, kendilerinin de tekrarlamış olduğunu anladılar. Yani, "okulun öğretmenleri ve yöneticileri gibi, aslında alçak sesle mırıldanılan sorunları duymazdan ve görmezden gelip, kızların uyumluluğuna yanıt vermek, işbirliklerini, aleni kibarlıklarını ve sosyal nezaketlerini desteklemek" gibi.⁽³⁴⁾ Böylelikle kızların gerçekte gördüklerini ve duyduklarını, hissettiklerini ve anladıklarını giderek gizleme, saklama, unutma ve vazgeçme yollarını seçtiklerini de bir şekilde görmezden gelip, gizleyicilik ve suskunluklarını istemeyerek de olsa pekiştirmiş olduklarının farkına vardılar.

Sorunlarını açıkça ifade edemedikleri için, kızların çoğu, yaşadıklarını ancak yakın arkadaşlıkların özelinde dile getirebiliyor ve çözümlerini de aynı ortamlarda bulmaya çalışıyorlardı. Bu nedenlerle de, kızların sorunları ve sorunlara buldukları çözüm yolları, okul ve dış dünya tarafından bilinmiyor, duyulmuyor, yaratıcı çözümlerinden haberdar olunmuyordu.

Bu gerçek karşısında araştırmacılar, alışlagelmiş standart bir araştırma metodu olan, hazırlanmış önkoşullu sorulara verilen yanıtları tahlil etme yöntemini rafa kaldırdılar. Araştırmalarını tamamen "ilişkisel bir yönleme" çevirdiler: Kızlarla doğrudan ilişki kurarak, önkoşulsuz ve açık uçlu bir yaklaşımla, kızların "sesini-merkez"⁽³⁵⁾ alan" duyma ve dinleme yoluna geçtiler. Güven ilişkisi kurulduktan sonra, anlatılanlar oldukça farklıydı.

Araştırmanın önemli sonucu, kızların, sorun ve gerçekleri, yaşları henüz küçükken (8-11) dile getirmekten sakınmadıkları, çekincesizce açıkladıkları; buna karşılık yaş ilerledikçe (15-17) suskunluk, sorunları gizleme veya unutma, yok farz etme yollarını seçtiklerinin ortaya çıkmasıydı. "Araştırmamızdaki kızlar, ergenlik kavşağında, birçok kadının âşına olduğu bir ilişki çıkmazından söz etmekte: 'İlişkiler' adına kendileriyle ilişkiden vazgeçmenin, tezatlı ve uyumsuzturucu duygusu."⁽³⁶⁾ Kızlar özlerinden ayrılmak ve vazgeçmekten söz etmekte, bunu da bir kadınlık varoluşu olarak görmekteydiler.

Kızların özünden vazgeçmesi, çeşitli yollarla dile gelmekteydi: Bedenlerine yabancılaşarak, ne hissettiklerini duyumsamamak, başkalarının, ne yaşadıklarını anlamasına engel olmak için seslerini düşünce ve duygularından yalıtma, başkalarının ne istediğini daha iyi duyumsamak için özlerini ilişki dışında tutmak, yani ideal bir kadının olması gerektiği gibi davranmak. Kızlar "hissetmemek ve ilişki içinde güçlerini kullanmamak için kendi ayaklarını bir şekilde bağlıyorlardı."⁽³⁷⁾

Kızların istenen davranışları göstermesine verilen olumlu tepkiler, okul başarıları, sosyal ve ahlaki gelişmelerinin onaylanması, özellikle kendi gerçekleri, düşünce ve görüşlerinden vazgeçip uyum sağladıkları sürece gördükleri kabul ve takdir, ataerkil kültürün ne



tür göz yummalar, görmezlikler ve yalanlar üstüne yapılandığını vurgulamaktaydı.

Günlük hayatta da, yaşadıklarını, gerçeklerini, düşündüklerini açıklamama veya gizleme, saklama, hatta unutma veya vazgeçme, kadınların ilişkilerini koruma pahasına kendileriyle ilişkiden, kendi özünden uzaklaşmasıyla çok yakından ilgilidir. Ataerkil kültür, kadının gerçeklerini dikkate almamak, göz ardı etmek veya küçümsemekle, kadınlara ruhsal gelişmelerinde, önemli travmalar yaşatmaktadır.

ÖZÜNDEN KOPUŞ: OĞLAN VE KIZ GELİŞİMİNDE ZAMANLAMA FARKI

Brown ve Gilligan'a göre, kızların ve erkeklerin gelişme süreçlerinde, özünden kopuş zamanlaması asimetriktir. Yani erkeğin çocukluk döneminde yaşadığı özünden kopuşu⁽³⁸⁾ kızlar ergenlik çaığında yaşar. Psikanalitik söyleme göre, erkek çocuk, küçük yaştan itibaren annesiyle yaşadığı doyumlu ilişkiden erkek olma adına uzaklaştırılır. Bu doyumlu ilişkiden uzaklaşmanın, kopmanın acısı,

erkeklerin, yakınlık ve ilişki duygularını yadsımlarına, kendi duygularına kulak vermemelerine ve yabancılaşmalarına, dolayısıyla da bir şekilde özlerinden vazgeçmelerine sebep olur.

Kızlarsa, özlerinden uzaklaşma ve yabancılaşmayı, ergenlik ça-ğında yaşar ve bunu giderek ilişkiler içinde bir varoluş tarzına dönüştürür. Kızlar, bu tür benliğinden vazgeçen bir varoluş tarzını, yetişkin hemcinslerinden –anneler, kadın öğretmenler, çevredeki yetişkin kadınlar vb– örnek alır. Sesini çıkarmama, duygu ve ihtiyaçlarını dillendirmeme, gerçeklerini yadsıma, yetişkin kadınların ve özellikle annelerin kızlarına örneklediği, öğrettiği ve öğütlediği bir varoluş tarzıdır.

EVLİLİK VE İLİŞKİ İÇİNDE, KADIN SESİNİN İKİNCİ “KAYBOLUŞU”

Günümüze kadar süregelen geleneksel evlilik veya ilişki örnekleri, kadınların, düşünce, gerçek ve isteklerinden vazgeçmesiyle ilişkinin devamlılığını sağlayan cinsel rol beklentisi üzerine yapılanmıştır. Özveri, kendinden vazgeçip başkaları için yaşamak karşı tarafın istek ve ihtiyaçlarının önceliği üzerine odaklı bu sistemde kadın, benliğinin sesinin yavaş yavaş kaybolduğunu yaşar.

BEYHAN

Aynı şekilde, benliğinin kaybolduğu, istek ve ihtiyaçlarının sesini duyuramadığı, kendini var edemediği bir evlilikten yeni sıyrılmıştı Beyhan. Yaşamının sekiz yılını eşinin arzu ve ihtiyaçlarına cevap verebilmekle geçirmiş, geçerli, iyi eş olma adına kendi ihtiyaçlarını gerilerde bir yerde bırakıp gündeme dahi getirmemişti. İyi eş olma adına bellediği bir tarzı bu. Karşılığında daha çok sevgi ve takdir alıp vereceği bir ilişki beklemişti. Taleplerin giderek artacağını, ne kadar yapsa da yeterli olmayacağını aklına hiç getirmemişti. Hele hele işyerinden yorgun döndüğü

akşamlar veya hafta sonları, ev işini aksattığında azarlanacağını, bu nedenle amansız çatışmalara gireceğini ise aklına bile getir-memişti.

Altan'la çatışmaları giderek artmıştı. Sekiz yıllık bir beraberlikten sonra yılgın, ferî sönük, yorgun bir kadına dönüşmüştü. Otuz altısına ayak basarken acılaştan bir kimliğe bürünmek onu ürkütüyordu. Ayrılmaktan söz etti. Altan'ın da benzer düşünce-de olduğu ortaya çıkınca, kısa sürede boşandılar. Beyhan yeni bir eve taşındı.

Uzunca bir süre bekârlığın, hesap vermemenin özgürlüğünü, kendine yeni bir mekân düzenlemenin hazzını, iş dönüşü onu bekleyen sorumluluklardan arınmanın keyfini çıkardı; katıldığı bir hafta sonu arkadaş toplantısında Yılmaz'la tanışana dek. 43 yaşına kadar bekâr yaşamını özenle korumuş olan Yılmaz'ın bağımsızlığı, kendine yeterliliği, yaşama dair görüşleri oldukça cazipti Beyhan için. Bir başına yaşamamanın, ilkelerine sadık kalma-nın getirdiği bir özgüven Yılmaz'ın tüm davranışlarına yansıyor-du. Özellikle Altan'ın bağımlı ve talepkâr ilişki beklentilerinden sonra, Yılmaz serin, ferahlatıcı bir meltem gibi esti yaşamında.

Uzun süren bir beraberlikten sonra birlikte yaşamaya karar verdiler. Temkinli davranarak, ilk evliliğindeki sorunlardan, çatışma nedenlerinden söz etti. İlk evliliğindeki ezilmişliği, eşinin hoşuna gitmek için verdiği ödünleri tekrarlamamak niyetindeydi. Yılmaz'ın geçmişi farklıydı. Bekâr yaşamamanın getirdiği alışkanlıklarla ev işlerini paylaşıyor, tamirat işlerini ve alışverişin bir bölümünü üstleniyordu zaten. Yılmaz, şehir dışındaki evini kapatıp Beyhan'ın evine taşındı.

Sabahları ikisi de işe erken gitmek üzere evi terk ediyor, ev işlerini ve diğer gereksinimleri akşama bırakıyorlardı. Yıl sonu-na doğru, Beyhan'ın bankadaki işi daha uzun çalışma saatleri gerektirdi. Akşam eve geç saatlerde ve yorgun dönüyor, hafta sonlarının önemli bir bölümünü de işyerinde geçiriyordu. Geçici bir dönem olduğunu varsayarak yorgunluğunu sineye çekiyor, Yılmaz'ın zaman zaman ortaya koyduğu sabırsızlığını bir şekil-de idare ediyordu.

Yine işinden geç dönmek zorunda kaldığı uzun ve yorucu bir günün akşamı, eve geldiğinde Yılmaz'ın asık suratıyla karşılaşınca, içinin âdeta göçtüğünü hissetti. Oysa, evde onu anlayışla bekleyen, sıcak bir kap yemek veya hiç değilse bir içkiyi düşünmüş dostane bir varlık için neler vermezdi. Yüksek sesli TV'nin karşısında, elinde içki kadehiyle oturan Yılmaz'ın başını dahi çevirmeden, "Nerelerde kaldın yine!" diye çıkışması, yüreğini buza kesti. Üstünü dahi çıkartmadan, alelacele, bilançoları tamamlamaya çalıştıklarını, bunun gereğinden fazla zaman aldığını açıklamaya çalıştıysa da, Yılmaz gözlerini TV'den ayırmadan, "Bu saate kadar sokaklarda tek başına dolaşıyorsun!" diye homurdandı. Yalnız gelmediğini, iş arkadaşı Memduh'un onu arabasıyla eve bıraktığını söylemeye çalıştığında, Yılmaz bir süre suskun TV'yi izlemeye devam etti. Sonra hışımla ekranı karartarak odadan çıkıp gitti.

Biliyordu Beyhan, aşınaydı artık. Fırtınanın giderek yaklaştığını hissediyordu. Yılmaz'ın bu tepkilerinin ardından şiddetli bir patlamanın geleceğini öğrenmişti artık. Suçluluk duyması için hiçbir neden olmamasına karşın, kendini azarlanmış küçük bir çocuk gibi hissetmekteydi. Açlığını, yorgunluğunu unutmuş, en öncelikli görevinin Yılmaz'ı sakinleştirmek olduğunu düşünmüştü. Ardından giderek, "Bunda sinirlenecek ne var? Memduh herkesi evine bırakıyor, üstelik de evli, iki çocuk babası," deyiverdi. İki çocuk babası ha? O çocukları ne zaman yapmış acaba?" diye kükredi Yılmaz. Gece yarısını çoktan geçtiği halde, kavgaları süregitti.

Uzun süre uyuyamadı Beyhan. Yorgunluk ve asabiyet karışımı bir gerginlik içinde karanlığa gözlerini dikti, durdu öylece. Kavganın saçmalığını düşündü. Memduh ofiste herkese babacan davranan, koruyucu bir mesai arkadaşıydı. Mesai arkadaşlığının ötesinde herhangi bir ilişki olasılığı dahi düşünülmeyecek kadar dostane bir arkadaş. Üstelik gecenin o saatinde kendi imkânlarıyla eve dönebilmesi kimbilir ne kadar uzun sürerdi. Memduh'un arabayla eve bırakma teklifine cankurtaranmış gibi sarılıvermişti.

Bu tür kavgaları ne yeniydi ne de şaşırtıcı. İlişkilerinin başından beri Yılmaz'ın aşırı kıskançlığını hissetmiş ve onu kıskandırmamak için elinden geleni yapmıştı. Sosyal toplantılara yüz çevirmişti, iş arkadaşlarıyla mesai sonrası takımları uzun süredir reddediyordu zaten. Gerçekten de, uzun zamandan beri ona birlikte bir yere gitmeyi teklif dahi etmediklerini fark etti. Hafta sonları görüştüğü Necla, Ahmet ve Vedat'ı da uzun süredir ihmal etmişti.

Giderek çevresinin ne denli daralmış olduğunu fark etti. "Yılmaz hoşlanmaz" gerekçesiyle, pek çok arkadaşıyla arasına mesafe koymuş, görüşme tekliflerini bir yolunu bulup reddetmişti. Yılmaz hoşlanmıyor diye, İzmit'e, ailesini ziyarete dahi gidemiyordu. Yılmaz bir-iki kez kesin bir tavırla reddetmiş, yalnız gitmesine ise ya karşı koymuş veya gittiği günün akşamı bir şekilde kavga çıkarmıştı.

Aniden, sosyal yönünü, Yılmaz uğruna ne denli söndürdüğünü fark etti Beyhan. Yılmaz'ın duygularını korumak, kıskanıp huysuzlanacağı durumları öngörerek tedbir almak adına, kendini, hoşlandığı birçok sosyal faaliyetten ve arkadaş ilişkisinden alıkoymaktaydı. Bunu bir-iki kez Yılmaz'a açıklamaya çalışmışsa da, uzun süre surat asması veya bir şekilde olmadık nedenlerle kavga çıkarması sonucu, artık gündeme dahi getirmez olduğunu fark etti.

Oysa Beyhan, çevresinde çok neşeli, yaşamı, eğlenceyi seven, şakacı biri olarak tanınırdı. Arkadaş toplantılarına mutlaka davet edilen canlı, dinamik bir kişilik yapısı vardı. Gençliğinde oldukça popüler, aranan bir genç kızdı. Ya şimdi? Bu yorgun, feri sönük kadın hâlâ kendisi miydi? Evden işe, işten eve koşturan, yaşamını Yılmaz'ın etrafında ören, Yılmaz'ın istedikleri ve istemediklerine göre kendini sürekli uyarlayan, ihtiyaçlarını dillendirmeyen, dillendiremeyen kadın o muydu gerçekten? Bunun için mi Altan'dan ayrılmıştı? Kendini farklı bir konum içinde, yine de benliğinden benzer ödünler verirken bulmuştu?

Bunları atlatmış olduğunu, yine aynı hataları tekrarlamaya-

cağını düşünüyordu oysa. Bu ilişkisinde isteklerini, ihtiyaçlarını açıklayacağına, kendini duyuracağına kuvvetle inanıyordu. Her şeye rağmen!

Oysa, Yılmaz'ın kıskançlığı üstün gelmiş, Beyhan'ı salt kendine ait görme arzusu, kimseyle paylaşmak istememesi, yaşamlarını yönlendiren eksen olmuştu. Yılmaz'ın yaşam biçimi, Yılmaz'ın değerleri ve görüşleri her ikisine de yansıyan bir varoluşa dönüşmüştü.

İlişki içinde sesinin bir kez daha kaybolduğunu fark etti Beyhan. İhtiyaçlarını açıklayamaz, isteklerini dillendiremez, duygularını söyleyemez hale gelmişti. Gerek küsüp ilişkiyi kesmek, gerekse kavga çıkarmak veya kükreyerek konuşmak türü davranışlarla, Yılmaz evde bir şekilde terör estiriyordu. Seven bir kadın olarak Beyhan bunları göz ardı etmiş, olanca gücüyle Yılmaz'ı huzursuz etmemeye, mutlu etmeye çalışmıştı. Yine kendi ihtiyaçlarından ödün vererek... Yine de yeterince memnun edemeyip kavga yaşayarak...

Sesini ve benliğini giderek yitirmekte olduğunu fark etti. Rengini de... Onu Beyhan yapan davranış ve tutumları sonbahar yaprakları misali renk değiştirmiş, solmuştu. Bildik, canlı, neşeli Beyhan'ın soluk, yıpranmış bir kopyası gibiydi. Biraz acılaşmış, yaşama ve kendine güvenini yitirmiş üstelik...

Başlangıçta seven bir kadın olarak, erkeğini korumaya almış, onun duygularının zedelenmemesi için duyarlılıkla, mahzun olabileceği durumları önceden sezinleyip tedbirler oluşturmuştu. Yılmaz'ın sosyal yönlerinin eksikliğini örtebilmek için, kendi sosyal yönlerini de kısmış, Yılmaz'a uyum sağlamıştı.

Ayrıca, ilk eşinden farklı olarak, Yılmaz'ın ev işlerine ve sorumluluklara katılması nedeniyle, kendini minnettar hissedip ona kıyak çektiğini fark etti. Evde gerçekleştirdiği türlü tamiratlar yanında, bulaşıkları yıkamaktan yemek hazırlamaya kadar Yılmaz'ın yaptığı işleri, bir erkeğin normalde yapmayacağı işler olarak algıladığından, Yılmaz'a karşı minnet dolu hissediyordu kendini. Yılmaz'ın da aynı evde yaşamakta olduğunu, önceki hayatında zaten bu işleri yapmakta olduğunu unutuyor, bu iş-

lerden dolayı ona sevgisi artıyor, arttıkça da benliğinden, kendi isteklerinden ödün vermek doğal geliyordu Beyhan'a.

Özellikle geç saatlere kadar çalıştığı dönemlerde, eve vaktinde gelmeyip, ev işlerini yeterince paylaşamaması nedeniyle Beyhan'ın yaşadığı suçluluk duyguları da, sesini fazla çıkarmamasına, isteklerini dillendirmemesine, suskun kalmasına neden oluyordu.

Cinsel rolünün tüm öğretileriyle, özellikle de kadınlara yönelik doğal fedakârlık beklentileriyle, Beyhan ilişki içinde sesini ve rengini yitirmişti. Yılmaz'ın beklentilerine uymak, onu mutlu edip düşlediği kadın olmak adına, ayağına dar gelen bir pabuç içinde, topallayarak yürümeye çabalıyordu.

Beyhan'la çalışma, bu tutum değişmezliğindeki nedenler üzerinde odaklandı. Terapi çalışmaları, özellikle danışanların, benliğini, gerçek ihtiyaç ve duygularını anlayabilmeleri ve yaşama geçirebilmeleri amacıyla sürdürülür. Terapi sürecinde duyulma ve koşulsuz, yargısız kabul edilme, danışanın gelişmesine, özbenliğine kavuşmasına, rengini ve sesini bulmasına olanak sağlar.

Beyhan da zamanla sesine, rengine ve özbenliğine tekrar kavuştu. Neyi isteyip, neyi istemediğini açıkça belirledi. Neleri yapabiliş hangi davranışları yapamayacağını saptadı. İlişkide sadece Yılmaz'ın düşünce ve değerlerinin varolması gerekmediğini, kendi düşünce ve değerleriyle, ilişkinin daha da zenginleşeceğini ve gelişeceğini anladı.

Yılmaz'dan çekinmeyip istek ve ihtiyaçlarını açıklamaya başladı. Duyulmadığını, terslendiğini gördüğünde dahi yılmadan tekrarlamaktan vazgeçmedi. Ayrıca, katılmak istediği sosyal toplantılara Yılmaz'la birlikte gittiklerinde, Yılmaz'ın yüz ifadesini radar misali izlemekten vazgeçti. Bunun yerine, dikkat ve enerjisini ortamın keyfini çıkarmaya yöneltti. Eve döndüklerinde Yılmaz'ın çıkardığı kavgalara eski usulde yaptığı gibi savunuculukla yanıt vermedi. Yılmaz'ın kavga çıkarma nedenlerini anladığını, hoşlanmadığını duyduğunu açıkladı. Hatta bir eğlenceye katılmak istemediği zamanlar, gidip gitmemekte serbest oldu-

ğunu vurguladı. İlk aşamada, kendini Yılmaz'ın etrafında dönen uydu olmaktan çıkardı Beyhan. Davranışlarını kendi ihtiyaç ve isteklerini de göz önüne alarak ayarlamaya başladı.

Ne mi oldu? Yılmaz'ın duygusal durumlarına uyum sağlamadıkça, Beyhan, kendini Yılmaz'ın etki alanından kurtarabildi. Tekrardan, gerçekte olduğu eski Beyhan kimliğine kavuştu; sosyal yönü güçlü, şen, dinamik, arkadaş sever, muzip Beyhan. Bu özüne dönüş, Beyhan'ı kendini depresif hissetmekten kurtardığı gibi, özgüvenini de tazeledi. Evde sönük ve sevimsiz bir suratla dolaşmak yerine, renkli, canlı, taze kişiliğiyle varolmaya başladı. Kaldı ki bu hali, zaten tanıştıklarında Yılmaz'ın sevmiş olduğu yüzüydü. Böylelikle, Yılmaz'ın etki alanından ve onun uydusu olmaktan çıkarak, Beyhan kendini ilişki içinde var etmiş oldu.

Beyhan'ın duygu korumacılığının ortadan kalkması ve kendi etki alanından çıkmasıyla, Yılmaz, kendiyle yüzleşmek zorunda kaldı.⁽³⁹⁾ Mantıksız kıskançlık krizlerini ve duygu patlamalarını gözden geçirmek Yılmaz'ı epey zorladı. Ne de olsa, kıskançlık yaşamak ve bu duygunun etkisiyle eşinin üzerinde kontrol kurmak, erkek olarak cinsel rolünün icabı ve öğretisiydi. Çevre de bunu desteklemiyor muydu zaten? Kadınların bu koşullara uyması, erkeklerin duygularını koruma pahasına davranışlarını kısıtlaması normal değil miydi? Beyhan'ın davranışlarını sınırlayıp, onu iki boy ufak bir pabuca sokmaya çalışarak, kişiliğinin en lezzetli yönlerinden kendini de mahrum ettiğinin farkında değildi Yılmaz. Getirmekte olduğu bu tür kısıtlama ve baskılar nedeniyle, ilişkilerinin canlılığını ve çekiciliğini kaybettiğinin de farkında değildi.

Üstüne üstelik, Beyhan'ın en güçlü yönlerinin keyfini çıkararak kendi yaşamını da zenginleştirebileceğini hiç düşünmemişti. Veya, kendini boyundan ufak bir kalıba sokmaya çalışmayan, tüm benliğiyle ilişkide kanlı, canlı varolan bir kadının ne denli haz vereceğini de ölçmemişti Yılmaz.

Kadın sesinin, gerçeklere tezat olarak, en çok duyulduğu ortam evlilik gibi sunulsa da, duyulan “fiziksel ses” (kadının bağırması,

söylenmesi, "dırdır" etmesi gibi) kadının gerçek sesi değildir. Kadının bu yaşam içinde, öz ihtiyaç ve duygularının duyulmamasından, benliğinin kayboluşundan, üstündeki cinsel rol beklentilerinden (eşlik, annelik, ev içi hizmet, gelinlik vb) dolayı oluşan tepkisel çılgılığıdır bu. Bu "çılgılık", fiziksel olarak çılgılık gibi çıkmasa da, asabi tonlu konuşma, sinirli bağırma, kinayeli konuşma da, birer "çılgılık"tır aslında.

Sesini duyurup duyurmama konusunda kadının zor olarak yaşadığı durum, her iki tarafı keskin bıçak gibi yaralar. "Hadi çabuk ol, yemeğini ye, dersini çalış," gibi uyarıları sürekli tekrarlamak, yani sesi dinlenilmediği için ister istemez "dırdır" etmek zorundalığı, bitmek bilmeyen işlerin bitebilmesi için "hız ajanı" gibi sürekli "hadisene, hadi!" demek zorunda kalmak, duyulmadığı için sonuçta avaz avaz bağırma durumunda kalıp, bu kontrolsüz davranışından dolayı kendi de utanmak, sistem yüzünden kadınların yaşadığı acı çıkmazlardır. Önemszenmeyen ve genelde küçük görülen bu çıkmazlar nedeniyle "kadın dırdır", "cadı, şirret kadın" gibi küçültücü terimlerle nitelenen bu tepkiler, kadının gerçek sesi değil, sıkışık bir sistemden dolayı oluşmuş sesidir. Zira, evlilik ve yakın ilişki, içinde barındırdığı mutlak cinsel rol beklentileriyle, kadının gerçek sesinin (yani gerçekten yaşadıkları, görüşleri, duygu, ihtiyaç ve düşüncelerinin) bir kez daha yok olmasına neden olur.

SESİMİZİN KAYBOLUŞUNDAKİ İÇ ETKENLER

ELÇİN

Elçin esprili, yaşamı seven, sosyal yönü oldukça gelişmiş kişiliğiyle, grup çalışmasında varlığı gözlenen bir kişiliğe sahiptir. Zekâsı, yetenekleri, olaylara yansıttığı düşündürücü görüşleri yanında, algıları ve duyarlılığıyla grubun dinamiğini sürekli harekete geçiren bir katılımcıydı. Gerek diğer grup elemanlarına duyarlı cevapkarlığı, gerekse kendi yaşam ve duygularını pay-

laşmaktaki açık sözlülüğü, onu grupta eksikliğini hissettiren bir eleman haline getirmişti.

Grupta kurmuş olduğu gibi alışverişli ve doyumlu bir iletişimi, evde eşiyle kuramamış olmaktan yakınıyordu. Eşine, düşüncelerini, sevinç ve acılarını açıklayamıyor, ihtiyaçlarını duyurmaktan kaçınıyordu. Bir nevi çekiniyordu ondan. Gerçi birkaç kez denemiş ancak eşinin alaylı yorumları veya küçümsemesiyle yüz yüze kalmış ve kırılmıştı. Kendini, yargılanmış, derin bir yerlerinde anlaşılmamış hissediyordu.

Oysa eşi de benzer ortamlarda yetişmişti; eğitilmiş, kültürlü bir çevrenin çocuğuydu. Üniversite sıralarında tanışmış, zamanla gelişen ilişkilerini on yedi yıl önce evliliğe dönüştürmüşlerdi. Tıp alanında her ikisi de hatırı sayılır mevkilere yükselmişlerdi. Ayrıca iki ergen çocuk sahibiydiler.

Paylaşımlarının odak noktası Erkan'la iletişimsizliği idi. Erkan'ın onu duymadığından öte, bir şekilde hırpaladığından, arkadaş çevresinde küçük düşürdüğünden yakınıyordu. Bu sıkıntısını Erkan'a açıklamış, bu davranışından hiç de hoşnut olmadığını dile getirmiş miydi? Pek sayılmazdı. Erkan'dan çekiniyor, hatta bir şekilde ürküyordu. İri cüssesi ve kalın, gür sesiyle Erkan'ın gösterdiği tepkiler onu oldukça ürkütüyordu. Yoo, hayır, fiziksel şiddet yoktu, ancak Elçin'e göre olabilirliği sanki havada asılı bulut gibiydi.

Grup içindeki açık yürekli ve gözüpek iletişim tarzının iş çevresinde de gerçekleştiğini duymak, grup elemanlarına şaşırtıcı geldi. Hatta bu açık ve sosyal yönü sayesinde hastane çevresinde oldukça sevilen, takdir edilen, hatta aranan bir konumda olduğunu duymak daha da şaşırtıcıydı. Tutukluğu sadece ev içinde, özellikle de Erkan'la ilişkisinde ortaya çıkıyordu. Âdeta basireti bağlanıyor, önüne geçemediği bir çekingenlikle, kendini tanıyamamacasına farklı bir Elçin oluveriyordu.

Çalışma, edinilmiş cinsel rollere, özellikle hemcins ebeveynimizden öğrenmiş olduğumuz davranış biçimlerine doğru geliştiğinde, Elçin'in annesinin, Elçin'in babası karşısında benzer bir tutuklukla davrandığı, babanın otoriter ve baskıcı tavrı karşısın-

da ezik ve edilgen bir varoluş sergilediği ortaya çıktı. Ataerkil bir baskıcılıkla baba, tüm aile bireylerinin davranışlarını sıkı bir kontrol altında tutmakta, her şeye karışıp hoşlanmadığı durumlarda gür ve yüksek sesiyle tüm ev halkını sindirmektedir.

Baba baskısının çok aşikâr olduğu bir ev ortamından gelmişti. Erkek otoritesinin sorgulanmadığı, karşı çıkılamayacak kadar baskın olduğu bir aile tarihinde, Elçin, genç kızlığını babasına karşı direnç geliştirmekle yaşamıştı. Babasına öfkesi, direnci ve tepkisi çoktu. Annesinin sergilediği edilginliğe, teslimiyetçiliğine de fena halde içerliyordu. Annesinin durumuna düşmemek için ekonomik bağımsızlığını garantileyecek bir meslek seçmiş ve başarmıştı. Ekonomik açıdan eşine, evliliğe bağımlı kalmak istememişti.

Genetik Hafıza: İçselleştirilmiş Cinsiyet Roller

Her ne kadar farklı olmaya çalışsak da, aile örneklerimizin ve özellikle aynı cinsiyetteki örneklerin (anne, anneanne, babaanne, ailenin diğer kadın üyeleri ve baba, dede, büyükbaba ve ailenin diğer erkek üyeleri) bilinçaltımıza yerleşerek, davranış ve tutumlarımızı etkilediği, kaçınmadığımız bir gerçek. Buna, genetik hafıza da denebilir.

Uzun farkındalık ve bilinç yükseltme çalışmalarından sonra, Elçin, her şeye rağmen, ailesi içinde annesininkine benzer davranışlar göstermekte olduğunu fark etti. Erkan'la ilişkisinde, annesi gibi idareci, sorun çıkmaması için şikâyetlerini açıkça dile getirmeyen, kendi ihtiyaç ve duygularını ikincil gören, edilgin bir rolü, bilinçaltından tekrarlamaktaydı. Özellikle Erkan'ın tepkilerine, annesinin babasından ürken tarzıyla yanıt vermekte ve böylelikle de Erkan'ın baskınlığını pekiştirmektedir.

Annesinden ve evinin kadınlarından örneklenmiş olan cinsel rol, Elçin'in kendi evinde de sesini duyurmasına, istek ve ihtiyaçlarını açıklamasına, tepkilerini göstermesine bilinçaltı engel olmaktadır. Kadın varoluşunu böyle öğrenmiş, erkeklerle yakın ilişkide tepkilerini, farkına varmadan ilk ailesinden edindiği tarza uyarlamıştı.



Yeni nesil olarak her ne kadar, varoluşumuzda, davranış ve tutumlarımızda farklılıklar kazansak da, yakın ilişki içinde, ilk ailemizden edindiğimiz rol örnekleri bizleri farkında olmadan etki altında tutar. Bilinç geliştirmedeğimiz ve farkına varmadığımız süreçte, bu örnekleri kendi yaşamımızda da tekrar eder, özellikle yakın ilişkilerimizi benzer davranış örnekleriyle sürdürürüz.

Elçin de kendine annesinden farklı bir yaşam biçimi seçmişti. Annesinden farklı olarak, mesleki açıdan kendini geliştirmiş ve ekonomik olarak da kendine yeter bir gelir sahibi olmuştu. Genç kızlığındaki isyankâr ve dirençli tutumu, annesininkinden ve evinin kadınlarından oldukça farklıydı. Gerek tepkilerini dile getirmesi, gerekse kızdığı zaman çatışmalardan kaçınmaması, temelde annesinden farklı bir ilişki ve yaşam vaat etmekteydi.

Davranış ve tutumlarımız, nesillerden beri süregelen cinsel rollerin etkisi altında gelişir. İçselleştirmiş (yani, bize aitmiş gibi benimsemiş) olduğumuz bu imgeler, genetik hafıza şeklinde, farkında olmadan bizi etkiler ve ilişkilerimize, özellikle önemli ve duygusal ilişkilerimize yansır. Genetik hafızadan, yani bize ait olmayan

ancak içselleştirilmiş davranışlardan arınmak, önemli bir bilinç ve farkındalık geliştirmekle mümkündür. Bilinç ve farkındalık geliştirmenin en önemli etkeni, sorgulama ve düşünme gücüdür. Alışkanlıklarımızı, edinilmiş bilgileri, genel söylemleri sorgulamak, bu konularda düşünmek, okumak, paylaşmak, bilinç geliştiren çalışmalara katılmak önemli etkenlerdir.

Davranışlardaki bilinçaltı cinsel rol devamlılığını sadece ilk aile örneklerine, yani anne ve babaya bağlamak yeterli değildir. Edinilmiş cinsel rollerin içsel etkisine, çevrenin ve yaşamakta olduğumuz kültürün cinsel rol beklentileri ile baskısı da eklenir. Çevrede örneklenen kadın ve erkek rolleri, özellikle evlilik ve ilişki içindeki diğer kadın ve erkek davranışları, ataerkil sistemin yapılandırmış olduğu geleneksel tutumlarda devam ettikçe, bireyin kendinde yapmak isteyeceği değişimleri önemli derecede etkiler.

Elçin de kaçınılmaz olarak bu dış baskıların etkisindeydi. Hastanede kaldığı gece nöbetleri, mesleğinin gerektirdiği yurtiçi ve yurtdışı kongre ve eğitim çalışmaları nedeniyle evinden sürekli zamanlarda uzak kalması, çevresinden bir şekilde tenkit görüyor, "Eşini, çocuklarını ihmal ediyorsun!" tarzında uyarılarla baş etmek zorunda kalıyordu. Onları ihmal ettiği zaten bir şekilde kendi bilincinde de olduğundan, geleneksel kadın rolünden "ayrılmış olmaktan" dolayı yaşadığı suçluluk duyguları, eve geldiğinde daha da geleneksel bir role bürünmesine neden oluyordu. Suçluluk duygularının etkisi altında daha da edilgen, daha baş eğici, sorun çıkarmamak için sessiz kalan bir tavır sergiliyordu.

Hele hele mesleğinde ilerleyip başarılı oldukça, suçluluk duygusu daha da nüksetmiş ve mesleğine ayırdığı zamanları, âdeta başarı zevki için ayırdığını düşünerek, kendini "bencil" hissetmişti. Başarısının daha da artıp Erkan'inkini geçmesinden korkuyordu. Erkan'ın duygularını korumak, onu, kendi başarısının altında ezik hissettirmemek için evde edilgen kadın rolünü benimsemeyi bilinçaltı yeğlediğinin farkına varmamıştı Elçin.

Edilgenlik, sesini duyurmamayı seçmek, Elçin'in başarılarını telafi etme yoluydu. İşyerinde, sosyal ortamlarda ve grup çalışmasında olduğu gibi parlak, gözetilen, sevilen bir birey olmanın keyfini evine taşıyamıyor, Erkan'ı kışkandırır, küstürür veya "erkek üstünlüğü"nü onun elinden alır kaygısıyla, kendini ezik rolde tutmayı bilinçaltı tercih ediyordu.

Böylelikle, bulundukları sosyal ortamlarda ve yakın çevresinde, geleneksel kadın/erkek rolleri gerektiği şekilde oynanmaktaydı: Elçin, hem kendini çevre baskısına karşı korumuş oluyor hem de suçluluk duygularını bir nebze de olsa telafi edebiliyordu.

Kadınların öz gerçeklerini dillendirmemeleri, yani seslerini duyurmamaları, kurulmuş düzenin hayatîyetini ve devamlılığını sağlamaktadır. Toplumsal düzeyde bakıldığında, kadınlar seslerini duyurmayarak, ataerkil kültürün devamlılığıyla işbirliği etmektedirler.

Ataerkil bir sistemin gölgesinden çıkmaya çalışan toplum, kadınların sesini gerçekten duymaya karşı hâlâ dirençlidir. Kadın/erkek sözü ve sesiyle ilgili araştırmalar, güçlü kadın konuşmacıların, hem erkekler hem de kadınlarca fazla dikkate alınmadığını göstermektedir.

Cici Kızların Duyulmayan Sesi

GÖKÇEN

Gökçen'in minik, çocuksu sesi, "iyi, sevimli, cici kız" varoluşunu, yaşamı gibi, sesinde de tekrar eden türdendi. Yalnız varlığıyla değil, sesiyle dahi başkalarını rahatsız etmek istemeyen, var olamayan, küçük, cici kız rolüne sadık, düzeni bozmaya çağını belirten nazik bir "kız". Psikologla ilişkisinde dahi, onu sorgulamayacağını, her dediğine uyum sağlayacağını vaat eden, teslimiyetçi bir "cici kız" varoluşu.

Düzenli olarak terapiye geldiği saatte, ikinci kez 10-15 dakikalık kayma yaşanmıştı. Tekrarlayan bu gecikmeye kızıp kızmadığını sordum. Minik sesiyle kızmadığını, gecikmeleri anlayışla

karşılığını söyledi. Duygularımı korumaya çalıştığı, gecikmeden dolayı oluşan sıkıntımı gidermeye uğraştığı aşıkardı. Düşünceliliğini takdir ettim. Peki, yine de bekletilmekten sıkılmıyor muydu? Hele belirlenmiş saatte bitmesi gereken seansının daha geç bitmesi onu ne şekilde etkiliyordu? Kendini bu tür gecikmelere göre hazırlayıp programını da gerektiğinde buna uyarladığından söz etti. “Yine de seansa vaktinde girip vaktinde bitirmek sizin en doğal hakkınız,” dediğimde, biraz sıkılmış ve konunun bunca mesele edilmesine şaşırınmış olarak baktı. “Fark etmez,” dedi. “Ama siz buraya gelip zamanınızı ve paranızı yatırıyorsunuz. Nitelikli bir hizmet beklemeniz çok doğal. Sizin saatinize ikinci kez rastlayan bir gecikme sizi kızdırmıyor mu?” diye sorduğum zaman “Hayır, fazla kızdırmıyor,” dedi. Sesinde, burundan akseden bir tizlik oluşmuştu. “Belki fazla değil ama birazcık kızdırıyor galiba,” dedim. Israrıma sinirlendiği belirginleşti. Sesi artık iyice burundan akisli geliyordu. Duygu yüklü bir alana girdiğimizin işaretiydi bu.

“Ben olsam sinirlenirdim,” dedim. “Bir kere idare edebilirim, ama tekrar olursa, o zaman saatlerde bir ayarlama yapılmasını isterim,” dedim. “Ama doktorlar sürekli bekletir, buna alışmışız,” dedi. “Yine de saatinize saygı gösterilmesi sizin en doğal hakkınız,” dedim. Israrcılığım onu ürkütmüştü. Sessiz kalmayı yeğledi. “Bu konuda ısrarcı olduğum için bana kızılıyorsunuz gibi geliyor,” dedim. Şaşkın bir çekingenlikle, “Evet, dedi, sorunların bu kadar büyütülmesinden hoşlanmıyorum,” dedi. “Hayatınızda da böyle midir? Mesele olmasın diye haklarınızdan çabuk vazgeçer misiniz?” Düşündü, “Öyle sayılır,” dedi. Sesindeki burunsal akis kaybolmuş, eski tınısına dönüşmüştü.

Gökçen’le çalışmamız, dillendirmedeği kırgınlıkları, bastırılmış öfkesi, kendini kolaylıkla teslim etmesi, başkalarını koruma adına özünden vazgeçmesi üzerine odaklaştı. Bu konuda hangi aile örnekleri vardı? “Cici”liği nasıl pekişiyordu? Cici olmadığı zamanlar var mıydı? O zaman ne tür tepkilerle karşılaşılıyordu? Gökçen’in sesi gibi, yaşamında kendini de küçük, minik, cici (dolayısıyla fazla sorgulamayan, tehlikesiz) hale getirdiği günde-

me geldi. Böylelikle kendini bir şekilde koruma altına alıyor, çatışmalardan kaçıyordu. Acaba uyum göstererek kazandığı onay mıydı, yoksa sevgi mi? Bu henüz belirgin değildi.

Çocuksu, minik, cici bici ses, kadınların, ikincil konumlarından dolayı yaşadıkları engellenmişlik duygusunu (früstrasyon) örtmenin yanında, mutlak onay görme ve sevilme isteğinin de dışavurumudur. Büyüme kaygısı ve mücadele korkusuyla ilintilidir. Büyümek, yaşamın gerçekleriyle yüzleşmek, duygu ve ihtiyaçlarının sorumluluğunu almak, gerektiğinde kızmak ve bunun için de mücadeleye vermek demektir. Mücadele etme ve kişisel gücünü kullanmanın son derece zor olduğu, kadına yakıştırılmadığı veya mücadeleye ettiği için cezalandırıldığı ortamlarda, kadınlar büyümektense çocuksu kalmayı yeğlerler. Çocuksu davranır, çocuksu, alçak ve “tehlikesiz” bir sesle konuşurlar. Genelde bu bastırılmış, geliştirilmemiş ses, bilinçaltı yaşanan engellenmişlik duygusu ve öfkenin bastırılışıyla doğru orantılıdır. Yani ne denli öfke yaşanırsa, o denli örtbas etmeye çalışılır ve bu, davranışlar kadar sese de yansır.

Ses, duyguların ve iç dünyanın dışavurumudur. Sesimizle ilişki kurar, düşünce, istek ve duygularımızı başkalarına olduğu kadar kendimize de sesimizle duyururuz. Sesin tonu ilişkiseldir: Yani, sesimizi duyurabildiğimizi, kabul edildiğimizi hissettiğimizde sesimiz daha gürlü ve güvenli çıkar, kabul görmediğimiz ortamlardaysa, sesimizi duyurmamız daha güçtür.

Bazı psikoterapi çalışmalarında, terapi öncesine göre, terapi sürecinde veya sonuna doğru, ses değişimi gözlenir. Psikoterapi, bireyi olduğu gibi duymayı, olumlu ve olumsuz yönleriyle onu kabul ederek kişinin özünü bulmasını içerdiğinden, özle birlikte gelişen ses tonu, terapinin başlangıcındakinden farklı olabilir.

“Sus Be Kadın!”

“Üç tür ses güzeldir; su sesi, para sesi, kadın sesi,” derler. Kulağa güzel gelen yüzlerce ses (kuş sesi, rüzgârın ve yağmurun sesi, müziğin sesi, vb) varken –ki bunların arasına, güzel sesli, şarkı söyleyen

veya güzel konuşan erkek sesi de katılabilir!– kadın sesini, böyle bir deyimle, sadece kulağa hoş gelen nağme haline getirmek, erkek egemen söylemde kadınlara “hoş olmayan şeylerin dışında sesini çıkarma!” alt mesajını vermektedir.

Kadın sesini, güzel olan nağmelerin dışında, duymak istemeyen erkek egemen kültür, kadınların gerçeklerini, sorunlarını, düşünce ve duygularını, yaşam görüşlerini dillendirmelerine de engel koymuştur. Böyle bir engellemeye toplumumuz, hayatımızın birçok önemli bölümünü denetleyip gerçekleştiren kadınların, birebir yaşadığı deneyimlerden ve görüşlerinden habersiz ve mahrum kalmış olmaktadır.

“Sus be kadın!” sözü kadınlar tarafından sıkça duyulan bir sözdür. Hiç unutmuyorum, deniz kenarında bir mesire yerinde, sürekli gırtlakını temizleyip yere ve denize tüküren bir adama, “Kardeşim, ne yapıyorsun! Buraya hepimiz basıyoruz, üstelik insanlar denize giriyor. Senin tükürük ve balgamlarının arasında mı yüzeceğiz?” dediğim zaman, adam gayet küçümseyici bir bakış fırlatıp “Sus be kadın! Sana n’oluyomuş? İstedğim yere tükürürüm! Sen mi bana öğreteceksin?” diye cevaplamıştı. Her ne kadar mücadeleden vazgeçmeyip, o gün adamı yerinden edebilmişsem de, en çok, “Sus be kadın!” terimi gücüne gitmişti. Adam, sadece kadın olduğum için, beni susturma gücüne sahip biliyordu kendini. Belli ki ona karşı çıkan, uyaran bir kadın tepkisine alışık değildi. Veya bu tepkiyi, tersleyerek, bir hamlede durdurmayı öğrenmişti. Adamın karısını, kızlarını, çevresindeki diğer kadınları düşündüm. Bu tür saldırgan ve kaba bir tepki karşısında, ne derece seslerini duyurabildiklerini merak ettim. Ben de aynı koşullarda, yaşamsal olarak bağımlı olduğum bir sistemde, bilinçlenme olanağı olmadan, ne denli sesimi çıkarabilir, böyle bir tepkiyle nasıl mücadele ederdim? Susup oturur, sorunları görmezlikten gelmeye çalışır, gerçekleri ya kendime saklar veya reddeder miydim? Bu tür kırıncı ve küçük düşürücü tepkilerle yüzleşeceğime, gerçeklerimi reddetmeyi, göz ardı etmeyi seçer miydim?

Sessiz, sakın duran, sesini yükseltmeyen kadınların “hanımkız,

hanımefendi" sayıldığı, buna karşılık sesini duyuran kadınların "erkek gibi" diye tanımlandığı anlayış, kadınların seslerine ket vurmuştur. Hakkını arayan, mücadele eden, kızgınlığını belirten kadınların "cadı, şirret, kaltak" ve günümüzün çağdaş "küfürüyle" "feminist" diye küçük düşürüldüğü bir ortamda, kadınların ve özellikle genç kızların sesini çıkarması gerçekten zordur.

Erkek Egemen Kültürde Kadının Sesi

Erkek egemen kültür, kadının sesini ve sözünü duymamak üzere programlanmıştır. Bunun önemli bir nedeni, kadınların farklı konumundan gelen düşünce ve görüşlerin, egemen görüş ve kararları sorgulatacağının, gerekirse değişime zorlayacağına alt bilinci- dir. Kurulmuş ve işleyen bir düzenin (toplum, aile, kültür, ahlak vb.) sorgulanması, iktidar konumundakileri rahatsız eder. Diğer bir önemli neden ise, kadınların bulunduğu farklı dünyanın söylemini (duygu, sezgi, mahremiyet, şefkat, duygu korumacılığı, bağlılık, yakınlık vb.) erkeğin iyi anlayamaması, bu alanlarda zorlanması, kendini bunlara yabancı hissetmesidir.

Psikolojik anlatımla, kadının "kadınsı" diye adlandırılan insanca (duygu, yakınlık ihtiyacı, sevgi, şefkat gösterisi gibi) yönlerini, gelişim sürecinde erkeğin "erkek olma uğruna" reddetmek zorunda kalması, erkeklerin kadın sözünü ve sesini de reddetmek istemesine neden olur. Erkeğin, "erkeklik" yolunda "zayıflamadan" ilerlemesini sağlamak amacıyla reddedilen bu yön, toplumsal söylemde "kadın gibi olmak" deyimıyla küçültülür. "Kadın gibi olmanın" hâlâ ayıp sayıldığı kültürümüzde, kadınların sözünün duyulması ve önemsenmesi, ne yazık ki, hâlâ geleneksel olarak yadırganmaktadır.

Oysa ki, kadınların düşünce ve duygularını, yaşam ve dünya görüşlerini reddetmek, aslında yaşamın kendini reddetmekle eşdeğerdir. Çünkü, erkeklere kıyasla kadınlar, yaşamın birçok farklı cephesini birebir yaşar, düşünce ve sezgileriyle farklı yorumlar. Kadınların söylemini (görüş ve düşüncelerini) duymayı reddeden, önemse- yen bir toplum, kendini yaşamın tamamlayıcı bilgi ve görüş zenginliğinden mahrum kılar.

YANSITMALI ÖZDEŞLEŞME: BİRİNİN SORUNU DİĞERİNE YANSIYINCA

ZEHRA

Hoş görünümlüydü Zehra. Kendini güzel taşıyan, bakımlı ve güvenli tarzı ilk bakışta göze çarpıyordu. Zaman zaman dudagina ilişen utangaç gülümseme, onu daha da cana yakın kılmaktaydı. Halkla ilişkilerde önemli bir konuma ulaştığı mesleğini, çocuk doğurduktan sonra terk etmişti. 17 yıldır evlilik, annelik ve ev kadınlığı görevlerinin yanında, yoğun sosyal yaşamını da sürdürmekteydi.

Aşk evliliği yaptığı Haluk'la güzel, doyumlu yılları olmuştu. Son bir-iki yıldır Haluk'ta beliren asabiyet, dar canlılık ve gideerek artan tartışmalarına açıklayıcı bir neden bulamamıştı. Hele son üç ayın bilançosu, neredeyse her akşamın neticelendiği bir kavgaydı. Son derece gergin ve tedirgindi Zehra. Ağlamaya başladı. Kavgalar, gerginlik ve sürekli suçlanma artık dayanamayaçağı boyutlara ulaşmıştı. Şiddete dönme potansiyelini hissettiği için üstelik ürküyordu.

Daha önceleri söz konusu olmamış, hiç etmedikleri kavgalardı bunlar. Haluk Zehra'yı soğuklukla, özellikle de cinsel soğuklukla suçlamaktaydı. Onu yeterince dişi, yeterince kadın olamamakla suçluyor, artık kendisini tatmin edemediğini söylüyordu. Oldukça şaşkıındı Zehra. Bu şikâyetler şimdi mi ortaya çıkmıştı? Ne değişmişti ki? Bunca yıldır güzel ve doyumlu bir ilişki sürdürdüklerini düşünürken, bu suçlamalarla karşılaşmak, şaşırtıcı olduğu kadar da çok hırpalayıcıydı. Haluk'un suçlamalarıyla baş edebilmek ve istediği, beklediği şekliyle onu tatmin edebilmek için kendine, bedenine özenini artırmıştı. Akşam eve dönüş saatlerinde daha bakımlı, daha güler yüzlü görünmeye çaba sarf etmekteydi. Yatakta ne kadar sıcak ve istekli görünmeye çalışsa da, özellikle ve en çok o saatlerde patlayan kavgalar nedeniyle bu artık mümkün bile değildi. Kavgalar sudan sebep-

lerden çıkabiliyordu: Çocukların fazla gürültü etmeleri, geç saatte telefonun çalması ya da Zehra'nın o gün bir arkadaşıyla görüşmüş olması veya yemeğin fazla tuzlu olması türünden, sudan sebepler... Bağırıp çağırdıktan sonra, Haluk hırsla kapıları çarpıyor, hışımla odasına giriyor ve Zehra'nın yanına uzanmasına bile tahammül edemiyordu.

Ağlıyordu Zehra. Arkadaşlarına danışmış, kadın doğum doktoruna gitmiş ve bedeninde itici bir koku ya da bilemediği bir iticilik olup olmadığını muayene ettirmişti. Haluk'un ondan bu derece "iğrenmesinin" nedeni ne olabilirdi? Doğrusu son zamanlarda cinsellikleri eskisine göre seyrekleşmiş, birbirlerine daha az dokunur olmuşlardı. Zehra bu konuda kendini suçlamaktaydı. Eskisi kadar istekli, arzulu olmadığından söz etmekte ve aslında tüm sorunun kendiyile başladığını, kendi yüzünden olduğunu düşünmekteydi. Her ihtimali gözden geçirmişti. Yoksa Haluk'un hayatında başka bir kadın mı vardı? Pek öyleye de benzemiyordu. Eve düzenli gelişi ve gündüz vakti sürekli işinde bulunuşu, böyle bir ihtimali zayıf kılıyordu. Kaldı ki, bunu açıkça Haluk'a sormaya yeltendiğinde, çok büyük bir kavgaya çıkmış ve gerçekten bu şekilde devam eder, üstelik de suçlanırsa, bu ihtimalin gerçekleşeceğiyle tehdit etmişti Zehra'yı.

Ne yapacağını kestiremiyordu. Bir psikoloğa beraberce gitmeyi teklif ettiğinde, Haluk şiddetle reddetmiş, aslında Zehra'nın buna çok ihtiyacı olduğunu belirtmişti. Doğru, son zamanlarda Zehra kendini son derece gergin, asabi hissediyordu. Olduk olmadık şeylere alınıyor, en küçük bir uyarıda gözleri doluveriyordu. Geçenlerde bir arkadaş toplantısında, olmadık bir konu karşısında gözyaşlarına hâkim olamamış, üstelik orada bulunan herkese karşı mahcup olmuştu. Aslında Haluk da haklıydı: Son zamanlarda biraz kilolanmış, yüz hatları ne de olsa yaşlanmıştı. Belki bu nedenle onu artık eskisi kadar çekici bulmuyordu. Zaten başka erkeklerden de böyle bir kanıt almamıştı yıllardır... Kaldı ki kimseye bakmak aklına bile gelmemişti. Zaten Zehra da kendini çekici ve dişi bulmuyordu ki, Haluk bulsundu. Anlaşılan körpeliğini kaybettiği için Haluk'u uyaramadığı gibi kendi

de uyarılamıyordu artık. Aslında adamcağız da bir bakıma haklıydı. Belki de onu mutlu görebilmek için ayrılması, onun daha genç biriyle beraber olmasına olanak sağlaması, hayatından çıkması bile gerekirdi.

Acısını dindirmek için Zehra'nın kendini mantıkla ikna etmeye çalıştığı belliydi. Kendine, ilişkisine ve olup bitenlere Haluk'un ya da toplumun gözleriyle bakarak değerlendirmeye çalıştığı da aşikârdı. Peki ya kendisi? Zehra? Kendisi bir insan, bir kadın olarak, hayatındaki bu son gelişmelerden dolayı ne hissediyordu?

Kendisinin neler hissettiği önemli değildi ki... Kaldı ki, içerse ya da kızsas bile, bu hali Haluk'ta daha da asabiyet, hatta şiddet uyandırıyor. "Bak şimdi de kızdın! Gördün mü? Ben bunları çekemem!" gibi suçlamaları artıyor, Zehra'nın cevap vermesine ya da tepki göstermesine dahi izin vermiyordu. Ne yapacağını bilemez hale gelmişti Zehra. Ev hayatı sürekli kendini denetlemek, rol yapmak zorunda kaldığı bir cehennemdi artık. En ufak bir ses yükselmesi, çocuklarına yönelttiği en ufak bir serzeniş dahi Haluk tarafından bir mesele haline getirilmekteydi.

Kendine çeki düzen vermek, daha çekici hale gelebilmek için jimnastiğe gitmeye karar verdi. Saçının şeklini de değiştirmişti. Spor kıyafet yerine daha "kadınsı" kıyafetler almıştı. Biraz iğreti dursa da bu konuda çaba harcamaya kararlı görünüyordu.

Haluk'la ilişkisi üniversite yıllarında başlamıştı. Daha önce ciddi sayılmayacak bir-iki flört ilişkisi olmuştu. Haluk, ilk aşkı ve ilk erkeğiydi. Cinselliği birlikte keşfetmişler, birlikte yaşamışlardı. Son yıllara dek pek bir sorun yaşamadığı gibi, Haluk'tan da bu konuda bir şikâyet duymamıştı. Doğrusu son yıllarda frekansları iyice değişmişti. Zehra bu konuda kendini suçluyordu. Bu değişimin farkına varmamış, daha doğrusu pek de ciddiye almamıştı. Son yıllarda spor kıyafetlerin etkisinde kalarak, evde bile pantolonla dolaşmış, kısa eteklerini, çok ender olarak dışarı çıkışlarında giyinmişti. "Evde de kısa etekle ve topuklu ayakkabılarla dolaşabilir, Haluk'u tahrik edebilirdim," diye düşünüyordu.

Zehra'nın, benliğini Haluk etrafında inşa ettiği belliydi. Kendine iyi gelip gelmeyeceğini soruşturmadan, Haluk'un hoşuna gidebileceğini farz ettiği tarzlara bürünmeye, geleneksel kadın rollerini oynamaya çalışıyordu. Bunları yapmakla Haluk'u yeniden kazanacağını umarak... Peki, bu yapmak istedikleri gerçekten kendi tarzı mıydı? Kısacık etekler, topuklu ayakkabılarla "hiper kadınsı" rollerde varolmak Zehra'nın kişiliğine uyuyor muydu acaba? Yoo, hayır, hiçbir zaman öyle olmamıştı. Aksine, hep spor giyinmiş, spor kıyafetleri yeğlemişti. Hatta, üniversite sıraları ve daha sonra evliliklerinin ilk yıllarında, Haluk birkaç kez onu bu doğal ve yapmacıksız hali nedeniyle çok beğendiğini söylemişti.

Çalışma, Haluk'u anlamaya çalışmaktansa, Zehra'nın öz duygu ve düşüncelerine dönmesine, onları fark edip anlamasına odaklandı. Aslında Zehra ne istiyordu? Bu durumdan kendisi ne şekilde etkileniyordu? Hangi duyguları yaşamaktaydı? Başlangıçta, alışık olduğu şekliyle Zehra, gerçekten yaşamakta olduğu duyguları değil de, yaşaması gereken duyguları düşünmeye başladı. Oysa ki duygu düşünülmez, kurgulanmaz. Duygu sadece hissedilir, yaşanır. Zehra'nın hissettikleri nelerdi? Düşündükçe, ufak ufak kırgınlık, içlerleme, kızgınlık, hatta giderek öfke, çehresini göstermeye başladı. Aslında kırgın ve kızgındı Zehra. Kendini oynanmış, haksız yere suçlanmış, çok kötü sıkıştırılmış ve reddedilmiş hissediyordu. Canı gibi sevdiği Haluk'tan bu tür muamele görmek canını yakıyor, ona olan sevgisini törpülüyordu. Haluk'un, son zamanlardaki asabi davranışlarının kendi üzerindeki can yakıcı etkilerini görmemesine içerliyor, yıllanmış beraberliklerinde yaya bırakılmış hissediyordu kendini.

Sürekli Haluk'u anlamaya çalışmak, onu düşünmek yerine, kendi duygularına dönmek, ne hissettiğini anlamaya çalışmak Zehra'nın öz benliğine dönmesine yardımcı oldu. Haluk'u kaybetme korkusuyla gözden çıkardığı benliğine, öz duygu ve düşüncelerine dönerek biraz dirildi. Kendine duymaya dahi izin vermediği duygularının, doğal ve insanca duygular olduğunu anlamak ve kabul etmek, bir nebze de olsa özgüvenini güçlendirdi.

Ancak bu düşünce ve duygularını Haluk'a açıklaması mümkün bile değildi. Doğru. Önemli olan bunları Haluk'un duyması değildi zaten. Önemli olan Zehra'nın kendini ve öz duygularını duymasıydı. Yani Zehra'nın kendini var etmesi ve olumlamasıydı.

Zamanla Zehra öz benliğini duyup olumlayarak, kendini Haluk'un benliğinden ayırmış oldu. Yani, kendine Haluk'un gözleriyle bakıp onun görüş ve düşünceleriyle kendini değerlendirmekten sıyrıldı. Belki Haluk onu artık çekici bir kadın olarak görmeyebilirdi. Ama Zehra, artık kendini öyle algılamıyor, hiç de öyle hissetmiyordu. Aksine kendini cana yakın, çekici buluyor ve bunların kanıtını artık Haluk'un gözleriyle sözlerinde aramıyordu.

Zehra'nın geldiği bu noktayı fark etmek çok önemlidir. Yakın ilişkilerde yaşanan örtüşmeler, benliklerin karışmasına, kimin neyi hissedip neyi düşündüğünün ayırt edilmesinde birtakım zorluklara dönüşür. Zehra kendine, öz değerleri ve algılarıyla bakmaktansa, Haluk'un kilerle bakmaya yönelmişti. Bu durum, özellikle kadın olarak, birçoğumuzun kolayca düştüğü bir tuzaktır. Yüzyıllar boyu başkaları tarafından tanımlanıp tarifi edildiğimiz bir konumda, hakkımızda söylenenlere kolayca inanmaya ve kendimizi de söylenenlerle eşanlamda tanımlamaya çok yatkın yetiştirildik. Üstelik, bu etkilenmeye açık olma hali, bir kadınsı tarz olarak, toplumca da beğeni alır.

Benzer bir psikolojiyle, Zehra da öz duygu ve algılarına inanıp kulak vereceğine, Haluk'un kendi hakkındaki değerlendirmelerini gerçek gibi görmeye yatkındı. Ancak bunu yaparak benliğinden uzaklaşıyor, özüyle yabancılaşıyordu. Özüyle yabancılaşmak, bir miktar acısını uyuştursa da, gerçekte yaşamakta olduğu duygularını da dondurmaktaydı. Duygularının dondurulması, mutlaka ki pusuda beklemekte olan öfkesini de donduruyordu. Böyle yaparak Zehra, potansiyel çatışmaları engelleyeceğini umuyordu. Ancak gerçek ne yazık ki öyle yaşanmazdı. Kaldı ki, çatışmalar Zehra sustuğu zamanlarda bile devam etmekteydi.

Kendi düşünce, duygu ve algılarına kulak verdikçe, Zehra'nın özgüveni yerine gelmeye başladı. Son zamanlarda yaptığı gibi, Haluk'un her suçlamasını mutlak gerçek olarak algılamamayı öğrendi. Haluk'un her söylediğini mutlak gerçek gibi almadıkça, söylenenlerin altında ezilmiyor, her suçlamayı göğsüne saplanmış zehirli bir ok gibi hissetmiyordu. Haluk'un söylediklerinin, ona ait, onun bu dönemine ait düşünceler olduğuna kanaat getirmişti. Bunlar Haluk'un algılarıydı. Zehra için doğru olması şart da değildi. Belki de Haluk'un şu anda geçirmekte olduğu fiziksel veya ruhsal nedenlerden doğan düşünce ve tepkilerdi. Bunlar da Zehra tarafından değil, Haluk'un kendi tarafından halledilmesi gereken boyutlardı aslında.

Kendine Haluk'un gözleriyle bakmayıp benliğini Haluk'un-
kinden ayırtmak, Zehra'nın ruhsal dengesini tazeledi. İlişki-
deki tüm sorunların sadece kendi yapıp yapmadıklarıyla bağımlı olmadığını kavradı. Belki de sorun Haluk'undu? Belki de Haluk fiziksel ya da ruhsal bir geçiş dönemi yaşıyordu? Belki de bu sorunuyla yüzleşmektense, çoğu insanın yaptığı gibi, sorunu-
nu karşısındakine yansıtarak rahatlamayı, sorunun sıkıntısından arınmayı yeğliyordu.

Yansıtma, çok sık kullanılan bir psikolojik savunma mekanizmasıdır. Kendimizde görmek istemediğimiz boyutlarla yüzleşmektense, bu boyutları karşı tarafa aitmiş gibi yansıtmak, ruhumuzdaki acı ve sıkıntıyı hafifletir. Böylelikle istenmeyen boyutlar karşı tarafa aitmiş gibi düşünülür ve yansıtan kişi kendini hafiflemiş, onlardan arınmış gibi hisseder.

Öz duygu ve düşüncelerine kavuşarak, Haluk'un etkisinden kendini sıyıran Zehra, hayatına çeki düzen getirmeye karar verdi. Çocukları, onun sürekli evde beklemesine ihtiyaç duymayacak yaşıydı artık. Kaçtır gerçekleştirmeyi düşündüğü bir projesini ele aldı. Kişisel enerjisini, Haluk'un söyledikleri ya da yaptıklarına göre uyarlamaktansa, ne zamandır arzu ettiği doğrultuda kullanmaya yöneldi. Böylelikle kendini Haluk'un etki

alanında uydu gibi dolanmaktan çıkarıyor, kişisel boyutlarına dönebiliyordu.

Onun etki alanından çıkması başta Haluk'u şaşırttı ve kızdırdıysa da, Zehra'daki gelişmeler, özellikle gözlerinin daha canlı, parlak olması, kavgalarda sürekli savunan ya da ağlayan taraf olmaktan vazgeçmesi, edilgenliğinden sıyrılışı ve kararlılığı yine de etkileyici olmuştu. Zehra, Haluk'un suçlama ve yansıtılmasını benimsemedikçe, yansıtılan sorun Haluk'un elinde kalakaldı. Karşı tarafça sahiplenilmeyen, emilmeyen bir sorun, yansıtan kişinin üzerinde kalır. Bu durumda Haluk'un sorunuyla baş etmek için Zehra'yı hırpalayamayacağı belirginleşti. Haluk sorununun bir başkasına yansıtamadığı sürece, baş etmek için farklı yollar aramak zorundaydı.

Bu gibi karışık durumlar çiftler tarafından sık yaşanır. Buna psikolojide "yansıtımlı özdeşleşme" adı verilir.⁽⁴⁰⁾ Yani, çiftlerden biri (ki, bu durumda, Haluk) kendine kondurmak istemediği bir yönünü (cinsel soğukluk) çiftin diğerine (Zehra) yansıtır. Çiftin diğeri (Zehra) yapılan yansıtmayı gerçek gibi algılayıp onunla özdeşleşir (kendini cinsel olarak çekici bulmamak). Özdeşleştiği için, sorun çift tarafından gerçekten de ona (Zehra'ya) aitmiş gibi yaşanır. Yansıtmayı yapan kişi (Haluk), kendini sorunundan arınmış gibi hisseder ve hafifler. Buna karşılık, sorunun ya da istenmeyen kişilik boyutlarının yansıtıldığı kişi (Zehra) sorunu yüklenmiştir. Söz konusu boyutlardan dolayı suçlandığı ve beğenilmediği yetmezmiş gibi, eğer o boyutların gerçekten de kendine ait olduğuna inanmışsa, tüm acıyı kendi ruhunda ve bedeninde hisseder. Sorun kendine aitmiş gibi davranır ve acı çeker.

"Yansıtımlı özdeşleşme" ikili ilişkilerde rastlanan bir psikolojik süreçtir. Evlilik ve uzun süreli ilişkilerde zaman zaman yaşanabilir. Yansıtma, özdeşleşme ve sorunu içselleştirme süreçleri çoğunlukla bilinçli yapılmaz. Bu süreçler bilinçaltında yaşanır ve çift çoğunlukla bu durumun farkına varmayabilir.

Bu gibi durumlarda, kendine ait olmayan, istenmeyen boyutların yansıtıldığı kişinin etkilenebilirliği ve sorunu içselleştirmeye

yatkın olması çok önemlidir. Çoğu kez yansıtmanın bizimle ilgisi olmadığını algılayabilir ve reddedebiliriz. Kimi zamansa, karşı tarafı anlamaya, empati kurmaya çok açık olduğumuz durumlarda, etkilenmeye daha yatkın oluruz. Ya da yansıtma bizim belirli kişilik boyutlarımızla bir şekilde örtüştüğü için, etkilenip doğruymuş gibi kabullenebiliriz.

Zehra'nın ilk aile öyküsüne bakıldığında, benzeri bir durumun kendi anne babası arasında da yaşanmış olduğu ortaya çıktı. Anne babasının soğuk, mesafeli bir ilişkide olduklarını, hatta hiç kavga etmediklerini anlattı. Birbirlerine pek dokunmayan bir çiftti, ne fiziksel ne de ruhsal olarak birbirlerine dokunduklarını hatırlıyordu. Fazla konuşmayan, rolleri gereğince sessiz ve teğet yaşayan bir çift. Evlerinde pek kavgaya da tanık olmamıştı, dolayısıyla da kavga durumlarında ne yapacağını bile bilmiyordu. Ancak, kavga olmayışı anne babasının ilişkisini idealleştirmiyordu. Kavga etmeme uğruna iletişim kopukluğu ve soğukluk Zehra'nın ilk aile ve yakın ilişki deneyimleriydi.

Kendi ilişkisiyle karşılaştırdığında, Haluk'la ilişkilerinin farklı olduğunu gördü. Çok iletişimli, son zamanlara kadar iyi denilebilecek, zaman zaman çekişmeli ve hatta kavgalı bir ilişkileri olmuştu, son dönemin yoğunluğu dışında... Birbirlerine çok dokunur, çok sık sarılırlardı. Pek çok faaliyeti ortak yapar, zaman zaman da çekişirlerdi. Ancak Zehra, her şeye rağmen, Haluk'la ilişkisinde yine de bir miktar annesi gibi davrandığını düşünüyordu; yani mesafeli, neredeyse soğuk.

Zehra'nın kadın imgelerine bakıldığında, kadınlığını annesinin varoluşu üzerine örneklediği anlaşıldı: Vakur, hanımefendi, mesafeli ve ölçülü. Gerçi annesi kadar ölçülü ve kontrollü olmadığını düşünüyor, kendisini biraz farklı görüyordu. Anlaşılan Haluk onu soğuklukla suçlayınca, kadınlık imgesinde özdeşleştiği annesi gibi hissetmiş ve kolaylıkla suçlamayı benimsemişti.

Acı çektiğimiz zaman, gerileme yaşarız. Gerileme, çocukluğa, daha birincil ve ilkel duygulara dönüş demektir. Çocuk gibi hisse-

der, çocukluğumuzun duygu ve davranışlarına geri döneriz. Çocukluk aynı zamanda duyarlılık ve bir nevi edilgenlik dönemidir.

Zehra da, Haluk'un değişken davranışları ve suçlamaları karşısında gerileme yaşamıştı. Acı çektiği için edilgenleşmiş, özgüvenini yitirmiş, duyarlılığı artmıştı.

İlk ailesinde yaşadığı şekliyle, tekrar göze girebilmek, kabul edilebilmek için, suçlamaları sorgusuzca kabullenmiş, ondan beklenenleri gerçekleştirmek, düzeltmek yolunu seçmişti. Ancak bunu yaparak benliğinden uzaklaştığını, daha da etkilenebilir hale geldiğini fark etmeden...

Yaşamakta olduğu iç süreçlerini anlayıp, tanımladıkça Zehra'nın enerjisi ve özgüveni giderek tazelendi. Annesinden farklı bir kadın olduğunu gördü.

Kadınlık imgesi ve benliğini annesininkinden de ayırıştırarak, öz benliğini güçlendirdi. Kadın olmak için annesi gibi olmak, onun gibi hissetmek ve davranmak zorunda değildi. Kadınlık varoluşunu kendi düşünce ve değerleri etrafında kurabilir, öz deneyimleriyle yol alabilirdi.

Bir süre sonra, Haluk'un bir psikolog ya da psikiyatriste başvurmak istediğini aktardığında, Zehra'nın gözlerinde zafer kıvılcımları çakıyordu. Sonuçta Haluk sorunu Zehra'ya yansıtmaktansa, farklı çözüm çareleri aramayı kabul etmişti. Zaten Zehra Haluk'un ona yönelttiği suçlamalara yanıt vermedikçe kavgaları azalmış, daha normal tonlarda konuşmaya başlamışlardı. Birlikte çift terapisine başvurmaya karar verdiler.

TOPLUMDA YANSITMALI ÖZDEŞLEŞMELER:

"SORUN SENDE! – SORUN BENDE!"

Duyarlı ve özellikle edilgen konumdaki insanlar, genelde etkilenemeye kendilerini daha açık tutar. Karşı taraftan gelen tanım ve suçlamaları fazla sorgulamadan kabul etmeye, benimsemeye daha çok yatkınlık gösterirler. Buna karşılık da, üst ya da iktidar konu-



munda bulunanlar, genellikle kendilerinde görmeyi istemedikleri, kendilerine konduramadıkları zaafı karşı tarafa yansıtarak, kendilerini temize çıkarır ve rahatlatma yolunu seçer.

Genel anlamda, erkek egemen toplumlarda, bu tür yansıtmalara çok sık rastlanır. Egemen sınıf kendinde görmeyi arzu etmediği, zaf addettiği birçok duyguyu (örneğin: kaygı, korku, bağımlılık, çaresizlik, vb) sadece edilgen sınıfa ait duygular ya da niteliklermiş gibi algılar ve öylece yansıtır. Böylelikle bu “istenmeyen” duygu ve niteliklerden kendini arınmış hisseder. Edilgen konumda yaşayanlarsa, yüzyıllar boyu iktidardakiler tarafından tarif edilip tanımlanmanın getirdiği edilgen alışkanlıkla, bu duyguların salt kendilerine ait olduğunu sorgusuzca benimserler.

Ataerki toplumlarda, çoğu sorunlardan dolayı kadınların suçlanması ve cezalandırılması, bu tür bilinçli ve bilinçsiz yansıtma nedeniyle oluşur. Örneğin, cinselliğin ve iki cins arasındaki ilişkilerin sıkıca denetlendiği pek çok yörede, bu tür olaylardan sadece kızlar ve kadınlar sorumlu tutulur. Kırsal yörelerde özellikle kullanılan “kancık”⁽⁴¹⁾ sözcüğü, kırıtan, baştan çıkaran, kötü kadını niteler. Bu tanıma göre, baştan çıkma durumunun sorumluluğu sadece kadına yüklenmekte ve erkeğin bu konudaki girişimi veya işbirliği yok gibi

sunulmaktadır! Benzer bir belirgin örnek, taciz olaylarında yaşanır. Taciz eden çoğu erkek kendini temize çıkarmak için, kadının tahrik ettiğini ya da "arandığını" öne sürer. Durumun doğruluğu ve erkeğin olaydaki birebir sorumluluğu soruşturulmadan, toplum doğru-
dan kadını suçlar. Ülkemizde tecavüzle ilgili son araştırmalar da, bu yansıtmanın toplumsal boyutunu göstermektedir. Yüksek eği-
tim görmüş hukuk adamlarının bile, büyük bir oranla, tecavüz olay-
larında kadının "aranmakta olduğunu" veya "tahrik ettiğini" sa-
vunması, toplumsal bir yansıtımalı özdeşleşme örneğidir.

Aynı şekilde, çoğunlukla egemen sınıfa atfedilen baskın nitelik-
ler (örneğin: kızgınlık, saldırganlık, öfke, rekabet, kıskançlık, vb)
edilgen sınıf tarafından benimsenmediği için çoğu kez egemen sını-
fa yansıtılır. Böylelikle, cinsel rol kalıplarının oluşumu ve pekişme-
sine katkıda bulunulur.

Yansıtımalı özdeşleşme süreçleri egemen söylemin içine öylesi-
ne girift bir şekilde yerleşmiştir ki, sorun yaşanan durumlarda so-
runu kadının üzerine yıkmak, pek çok aile ortamında sıklıkla yaşı-
nan sorgusuz bir alışkanlık halindedir. "Sorun sende!" (yani kadın-
da!), egemen söylemin düzeni temize çıkarmak için sıkça kullandığı
bir savunmadır. Böylelikle aynı söylemi benimsemiş pek çok kadın
da, sorunların nedenini, haklı veya haksız olarak, kendinde aramayı
öğrenir. Çalışmalarım boyunca en sık rastladığım "Sorun bende!"
sözü, pek çok kadının sorunları üstlenmedeki sorgusuz alışkanlı-
ğını simgeler. Kadın, sorunu sürekli ve sadece kendinde arayarak,
edilgen konumunu tekrardan ürettiği gibi, sorunların atanmış taşı-
yıcısı olarak, ruhsal sağlığını tehlikeye sokar.

Bu kısırdöngüden çıkmak, bilinç geliştirmeyele mümkündür. So-
runlara daha nesnel gözle bakmak, bunların gerçek nedenlerini gö-
rebilmek ve kalıcı çözümler üretmek için, toplumsal cinsiyet rolleri-
mizin oluşum ve etkilerini göz ardı etmemek hayatidir.

Boşanma ya da Ayrılık Depresyonları

KADINLARDA AYRILIK DEPRESYONU

BERRİN

Ertuğrul boşanma isteğini açıkladığında, kaçır ufukta kaygıyla izlemekte olduğu fırtına bulutlarının artık tepesinde olduğunu anladı. Böğründe ani ve sert bir çalkalanmayla, kusma isteği... "Gitsin, gitsin yanımdan, duymak, görmek dahi istemiyorum!" Berrin uzun uzun öğürerek kustu, Ertuğrul'un sessizce yanında olduğunu bilerek, bir yanıyla yaptığından utanç duyarak... Sonra hıçkırarak ağlamaya başladı; istese bile artık kendini tutmasına olanak yoktu. Uzun süredir uzaktan endişeyle izlemekte olduğu öcü somutlaşmış, kapısına dayanıvermişti: Ayrılık!

Yirmi üç yıllık bir yaşamı bir kalemde silip atmak! Onca çabayla inşa edilmiş birlikteliği başka bir kadına terk etmek! Berrin'in içi kaldırmıyordu. Sessizce, görmemeye, anlamamaya çalıştığı ilişki, demek ayrılacak kadar önem kazanmıştı. Uzun süre, Ertuğrul'un bunu yapamayacağını, yüreğinin onu terk etmeye elvermeyeceğini düşünmüş, öyle istemiş, düşlemişti. Düzenine meraklı olduğunu, onu kolay bozamayacağını düşünüyordu. Düzen her ikisinin de tercih ettiği bir nitelik olmuştu. Düzenini korumak için de, Berrin, birçok ihtiyacını, isteğini göz ardı etmiş, evinin toplu, aşının lezzetli, çocuklarının eğitilmiş ve terbiyeli olmalarına özen göstermişti. Bir de Ertuğrul'un ihtiyaçlarının giderilmesine... Tüm bunları bir kadınlık erdemi olarak algılamış, sorgusuz sualsiz uygulamıştı. Ona öğretilenler içinde terk edil-

mek, boşanmak yoktu. Kadınlık görevlerini eksiksiz yapmanın ödülü, yaşam boyu evlilik olarak öğretilmişti. En büyük tehlike başka ilişkilerdi, ama onları da, makul boyutlarda göz yumarak geçiştirmek mümkündü. Zaten uzun süredir de yapmaya çalıştığı bu değil miydi? Canı yanarak, “Her şeyi biliyorum, ama susuyorum,” diyen vakur sessizliğinde, hep gelecek mutlu günlerin ve bozulmayacak düzenin umudu yatmaktaydı.

Ne yapacağını, bu acıya nasıl katlanacağını bilemez haldeydi. Terk edilmek, hele onca özveriden sonra boşanılmış bir kadın konumunda olmak, yaşamını kurgulamış olduğu senaryolarda hiç kayda geçmemiştir. Boşanmış kadınlara o güne dek hep küçümseyerek bakmıştı. Kadınlık, evlilik içinde olmak ya da bir-iki komşusu gibi, dul kalıp “rahmetli”yi hayıflanarak anmak demektir.

Yakın ve uzun süreli ilişkilerin bitiminde sık yaşanan depresyonlardan biri de ayrılık depresyonudur. Ayrılıklar genelde önemli sorgulama dönemleri yaşatır. Kendiyle yüzleşme ve hesaplama, zor ve sancılı dönemlerdir. Sağlıklı, yani birbirini fazla kırıp üzmeden başarılan ayrılıklarda, zamanla kederin yerini yenilenme, tazelenme ve özgürlüğün tadı doldursa da; sorgulama ve kopma dönemlerinde, acı, pişmanlık ve özlem yoğun olarak yaşanır. Üzüntü, keder, hırs, öfke gibi karmaşık duygularla birlikte, alışkanlıkların değişmesiyle yaşanan boşluk da, can yakan bir duygudur. Boşluk ve yalnızlık, baş edilmesi zor ve elemli duygulardır.

Ertuğrul birkaç eşyasını toplayıp evden gittiğinde, Berrin’in acısı daha da katlandı. Kızının sık sık araması, işinin arasında eve gelerek onunla zaman geçirmesi üzüntüsünü dindiremiyordu. Bir süre için bile olsa, evini bırakıp kızına taşınmayı göze alamıyordu. Evini, düzenini seviyor, alışkanlıklarından uzaklaşmayı tercih etmiyordu. Doktorun yazdığı ilaçlar, ağlama krizlerini seyrekletmişti ama sabahları yataktan kalkmak bile istemiyordu artık. Aşağı kattaki komşusunun ısrarlı kapı çalışları, daha sonra da, kızının verdiği anahtarla eve girişleri sayesinde öğleye doğru biraz ayaklanıyordu.



Evliliğin göreceli konforuna dayanarak, para işleriyle fazla ilgilenmemiş, Ertuğrul'un eve bıraktığı parayı tutumlu bir şekilde kullanmayı erdem bilmişti. Kendine ait, sadece biriktirerek satın alıp kasaya koyduğu altın zinciri ve bilezikleri vardı. Yine de Ertuğrul adil davranmış, evi ona bırakacağından ve geçimi için bir miktar parayı bankaya yatıracağından söz etmişti. "Sorun çıkmazsa!" Yani Berrin sorun etmezse...

Ayrılıklar her iki taraf için de çok sancılı ve sınavıdır. Ayrılık süresince yaşanan duygular benzer olsa da, bu duyguların dışavurum ve sonuçlarını, kadınlar ve erkekler farklı şekillerde yaşarlar:

- 1) Boşanmadan sonra ortaya çıkan önemli farklardan biri, çiftin gelir dağılımıdır. Ülkemizde Medeni Kanun'un yeni yeni yürürlüğe girdiği bir dönemde, geri bakıldığında boşanma halinde mal varlığı ve gelirin dağılımında kadınlar asırlardır çok mağdur durumda kalmışlardır. Aile gelirin denetiminde söz ve bilgi sahibi olmadıkça, kadınların ayrılıklarda yaşadığı en gerçekçi kaygılardan biri de gelirin devamlılığıdır. Boşanmanın yaşattığı keder, geçim sıkıntısıyla katmerlenir.

- 2) Toplumumuzda boşanmış kadınların konumu, çoğunlukla boşanmış erkeklerinkinden farklıdır. Boşanmış kadınlara çoğu ortamda “*dul kadın*” gözüyle bakılır. Pek çok kadın, erkeklerce rahat bırakılmayan, kadınlarca da denetlenip, çoğunlukla dışlanan “*dul kadın*” lakabından çekindiği için boşanmaktan ürker. Sosyal ortamlar çoğunlukla kadınlar tarafından denetlendiği için, “*dul kadınlar*” çoğunlukla yalnız bırakılmaya ya da istemediği ilişki tekliflerine maruz kalmaya mahkûm olur.
- 3) Terk edilen erkeklere ise, evde bir kadın eli olmadan yaşamak zor gelebilir. Terk edilmiş olmanın gurur kırıcılığı, çaresiz ve kırılgan hissetmenin “*erkekliğinde*” açtığı yaralar nedeniyle herkesten uzaklaşıp yalnız kalmak, erkeklerin yaralarını sarmak için başvurduğu yöntemlerdir.
- 4) Buna karşılık, boşanmış “*dul erkek*”lerin kadınlarinkine benzer bir sosyal kısıtlaması pek olmaz. Genelde boşanmış erkekler revaçta olup, hem kadınlar hem erkekler tarafından daha sık kollarırlar.

Berrin için de benzer kaygılar söz konusuydu. Gelirini nasıl sağlayacağını bilememek, Ertuğrul’un reva gördüğüyle yetinmek, buna müteşekkir bile olmak –kızı öyle dememiş miydi!– çok küçük düşürücüydü. Üstelik, “*sorun çıkarmama*” gibi, üstü kapalı bir tehditle karşılaşmak, gururunu yaralamaktaydı. Oysa ki, “*sorun çıkarmamak*” için kaç zamandır nelere katlanmış, nelere göz yummuştu. Çok acılıydı Berrin. Onca yıl emek verdiği düzeni bozulduğu gibi, doğal tepkilerini, isyan, öfke ve kederini gizlemek zorundalığı, en ağır yaşadığı sonuçlardan biriydi.

Berberliğin bitimi ya da boşanma durumlarında, ayrılığı istemeyen taraf için yaşanan acılı duygular daha da keskindir. İstenmemişlik, reddedilmişlik duyguları çok yaralayıcı, can yakıcı durumlardır. Terk edilmişliğin yaşattığı acıya, çevreye karşı küçük düşmüşlük ve utanç da eklenir. Bu gibi duygular kolaylıkla depresyon, öfke ve hırsa dönüşür. Öfke ve nefret çok enerji tüketen, ruh oyuncu duygulardır.

Kaçınılmaz olarak acı veren ayrılıkların yaşattığı duygularla ne yapıldığı önemlidir. Yaşamakta olan acının kolayca dönüştüğü öfke ve nefret, ilişkinin yerine geçen, boşluğunu dolduran keskin duygulardır. İki yanı keskin bir bıçak gibi, karşı tarafı kestiği kadar, kişinin kendini de yaralar. Bu bir dışavurumlu savunma şeklidir. Öfke, hırs ve nefret, bir sabit fikre dönüşerek kişinin enerjisini tüketir, yaşamının diğer alanlarını daha verimli geçirmesine engel olur.

ERKEKLERDE AYRILIK DEPRESYONU

Depresyon açısından bakıldığında, istatistikler erkeklerin depresyonu daha çok ayrılık ve boşanmalarda, kadınlarınsa evlilik içinde yaşadıklarını göstermektedir. Erkek egemen toplumlardaki çoğu evlilik, erkeğin yaşam konforu yörüngesinde kurulu olup kadınları bu konforu sağlamakla görevlendirmiştir. Kişisel enerjisini, aklını ve zamanının tümünü sadece bu kısıtlı alanda kullanmaya yazgılı pek çok kadın için depresif olmak, çoğunlukla kaçınılmaz bir acı sonuç olabilir.

Günlük düzeninin çatırdaması pek çok erkeği temelden sarsar, çünkü kültürümüzde çoğu erkek ev içinde bağımsız yaşamayı, kendine yetmeyi öğrenememiştir. En basit günlük işleri bile yapamayacak kadar bağımlı yetiştirilen erkekler, ayrılıklarda bu yaşamsal acı gerçeğe karşılaşırlar. Yüzleştikleri çaresizlik ve bağımlılık duyguları, erkeklik ve güçlülük imgeleriyle bağdaşmadığından, erkekler, kendisinin başlatmadığı boşanma durumlarında depresyona girer.

GIRAY

Ayrılığın getirdiği acı duygularla bocalamaktaydı Giray. Altı yıllık birlikteliği, aniden, hiç beklenmedik şekilde bitivermişti. Gerçi çok da aniden olduğu söylenemezdi ama Giray hep “bir şeylerin bir gün elbet değişeceğine” inanarak, pek fazla da üzerinde durmamıştı. Aslında bu seçilmiş körlüğünden dolayı ken-

dini suçlamaktaydı şimdi. Alara onu defalarca konuşmaya davet etmiş, ilişkiden memnun olmadığını, bazı şeyleri ele almaları gerektiğini söylemeye çalışmıştı. Ama Giray tüm bu yaklaşımları “klasik kadın dırdır” gibi görmeyi tercih etmiş, pek de ciddiye almamıştı. Taa ki Alara bir gün gelip de kesinlikle ayrılmaya kararlı olduğunu duyurana dek...

Şaşkındı Giray, ne yapacağını bilemiyordu. Kendinden de beklemediği şekilde Alara’ya yalvarmış, hatta ağlamıştı bile. Kendisi de bu davranışlarını yadırgıyordu. O, gururlu, erkek adam! Alara evden gideli beri akşamları sürekli ağlamak geliyordu içinden. Arkadaşları, onu biraz neşelendirmek için, iş çıkışı barlara, kahveye götürmeye çalışmışsa da, pek oralarda barınamıyor, bir an önce eve dönmeye can atıyordu. O ki, haftada iki-üç kez iş çıkışı uğrak yeri olan popüler barlarda iki tek atmayı, ona buna takılıp laflamayı seven Giray... Tüm sosyal parlaklığını yitirmiş, süngüsü düşmüş gibiydi. Üstelik de bu halini hiç anlayamıyor, kendine yakıştıramıyor ve çok yadırgıyordu.

Alara ile işyerinde tanışmış, kısa bir flört döneminden sonra birlikte yaşamaya karar vermişlerdi. Canlılığı, neşesi, hareketliliği Alara’nın en sevdiği yönleriydi. Birlikte Giray’ın evine yerleşmişler ve bir süre flört zamanlarındaki sosyal hareketliliklerini sürdürmüşlerdi. Sonra, Alara başka bir işyerinde daha üst bir pozisyona geçmiş, iş saatleri farklılaşmış ve bazı geceler eve daha geç dönmeye başlamıştı. Geç geldiği akşamlar, yorgun ve tükenmiş oluyordu. Giray’ın da bir yerlere takılıp dönmemiş olduğu gecelerin dışındaki zamanlarda, ya birlikte sessizce televizyon seyrediyorlar ya da Alara odasına çekiliyordu.

Kızgındı Giray. Alara’nın bu yeni pozisyonu nedeniyle ev hayatları altüst olmuştu. Her şeyin bu nedenle kötüye gittiğine inanıyordu. Önceki işinde birlikte eve gelirler, birlikte yemek yapar, film seyrederdiler. Alara’nın o zamanlar işiyle ilgili fazla bir hevesi ya da hırsı yoktu. Taa ki bu yeni teklifle karşılaşana dek. Yeni işine geçtikten sonra, Alara’nın gözlerine, edasına farklı bir canlılık gelmişti. Yaptıklarından çok heyecan duyduğu

belliydi. Ama Giray, Alara'nın yeni işiyle ilgili hevesle anlattıklarını pek de duymak istememişti. Yarım kulakla, gözleri televizyona takılı dinlemiş, zaman zaman kafa sallamakla yetinmişti. Aslında Alara'nın kendi ilişkilerinden, ortak sosyal hayatlarının dışındaki başka şeylerden heyecan duymasını, hele heves etmesini kaldıramıyordu. Zaten bu gidişle nereye varacaktı ki bu iş? Alara'nın cevvalliği ve hevesiyle, yeni işyerinde çok daha üst mevkilere tırmanacağı aşikârdı.

Giray birkaç kez memnuniyetsizliğini dile getirmişti. Alara'nın geç gelişlerini bahane ederek kavga çıkarmış, hatta o geceler arkadaşlarıyla barlara takılarak iyice geç dönmüştü eve. Bu şekilde Alara'ya gözdağı vermeyi yeğlemişti. Alara'nın işiyle ilgili anlatmak istediklerine kulaklarını tıkamış, yorgun geldiği geceler onu beklemeden yemeğini yiyerek, televizyonun ya da bilgisayarcının karşısına geçmiş ve ona "hoş geldin" demeyi bile esirgemişti. Oysa ki eskiden, Giray, yemek yapmaya çok düşkündü. Uzun yıllar bekâr yaşamının alışkanlıklarıyla, yemek yapmayı ve sofra donatmayı çok severdi. Alara'yı da bir bakıma bu incelikli yönleriyle fethetmişti. Şimdi ise evde, hazır alınmış birkaç yemek ya da hafta sonu Alara'nın pişirdiği bir-iki kaptan başka bir şey bulunmuyordu. Giray iş dönüşü dışarıda bir şeyler atıştırıyor ya da takıldığı kulüplerde akşam yemeğini hallediyordu.

Şimdi anımsıyordu ki, Alara birkaç kez anlatmaya çalışmıştı: Onunla bir şeyler paylaşmak istediğini, işindeki ilginç gelişmeleri ona aktarmayı arzu ettiğini, eve yorgun geldiğinde eskisi gibi karşılanmayı düşlediğini, Giray'ın yemeklerini özlediğini anlatmaya çalışmıştı. Daha sonraları, "Giray, bu ilişki iyiye gitmiyor, konuşmalıyız!" dediğini de hatırlıyordu. Ama Giray pek kulak asmamış, bunlar da geçer diye düşünmüştü. Kaldı ki, kızan ve tavrı koyan taraf o değil miydi zaten? İyi ya işte, Alara da iyi gitmediğini anlasın ve kendine çeki düzen versindi ya...

Şimdi anlıyordu Giray. Ancak şimdi, Alara'nın kesin ayrılma kararından sonra, düşünmeye başlamıştı. Kendini uzun süre kapattığı duyumları, şimdi bir bir hatırlıyor ve anlıyordu. Çok ağlamış, kendinden beklemediği kadar çok yalvarmıştı Alara'ya,

kendine hayret de ederek. Değişeceğini, ona zaman tanınmasını söylemişti. “Bana biraz şans tanı, bak göreceksin, her şey nasıl farklılaşacak!” demişti. Ancak Alara kararlıydı. Hatta ona çok şans tanımış olduğundan, çok fazla beklediğinden söz etmiş ve bir hafta sonu, eşyalarını topladığı gibi gidivermişti.

Ev boştu. Oysa aslında Giray’ın yıllarca bekâr olarak yaşamış olduğu eviydi orası. Kendi evi işte, her yeri bildik, tanıdık! Şimdiyse bir şeyler değişmiş, bazı anlamlar yitirilmişti. Sanki havası, ışığı değişmişti evinin. Anlayamıyordu Giray. Anlamakta zorlanıyordu. Alara’yı çok özlediğini, hareketliliğini, bıcır bıcır konuşmalarını, hatta kavgalarını bile özlediğini kendine itiraf etmekte zorlanıyordu.

Daha önceleri hiç psikoloğa başvurmamıştı. Hatta bunu yapanlarla dalga geçer, gülerdi. Ne gerek vardı ki derdini, düşüncelerini başka birine açıklamaya? İnsan zaten kendi kendine yeterdi, yetmeliydi. “Bu gibi çocuk oyunları ya işi gücü olmayan doyumsuz kadınların ya da delilerin işiydi.” Hatta Alara bir-iki kez, hafta sonu bir grup çalışmasına beraberce katılmalarını teklif ettiğinde çok gülmüş ve kesinlikle reddetmişti. Öyle fazlaca kurcalamalara, sorgulamalara gelemezdi o.

Şimdi, karmaşık duygular ve acı içinde bocalamaktan ne yapacağını, bu durumdan nasıl çıkacağını bilemiyordu. Bir-iki yakın arkadaşının yardımı, onu dışarı çıkarmak, gezdirmek ya da yeni ilişkiler bulmaktan öte gidememişti. Ama, bu gibi şeylere ne hevesi vardı ne de canı çekiyordu. Sadece evine kapanmayı, Alara’yı hatırlatan nesnelere dokunmayı ve de bağıra bağıra ağlayabilmeyi istiyordu; kimse görmeden. Yaptığıysa çoğunlukla televizyonun karşısında uyuyakalmaktı. Sabahları kendini, televizyon açık, ağzı kurumuş, giysileriyle kanepede sızmış halde buluyordu. İşindeki verimi hayli azalmış, dikkati iyice dağılmıştı. Zaten işinin önemi ve anlamı bile yok olmuş gibiydi. Giray depresyondaydı.

Evlilik kurumunun ya da birlikteliğin konforu ve desteğine dayanmış pek çok erkek, boşanmayı “ayağının altından çekilen bir ha-

lı” gibi algılar. Çünkü evlilik kurumu, zamanında kadınlara bir statü ve maddi güvence getirmişse de, geleneksel şekliyle evlilik, temelde erkeklerin ve çocukların yörüngesinde kurgulanmış bir yaşam düzenidir. Erkeğin dış dünyadaki mücadelesini ve günlük yaşamını düzenleyici, destekleyici öğelerle bezeli bir kurumdur. Batı dünyasındaki çeşitli istatistikler, evli erkeklerin iş performansının bekârlara nazaran daha üst düzeyde ortaya koyar.

Giray da uzun yıllar bekâr yaşamıştı. Bekâr yaşamın nasıl olduğunu aslında iyi biliyordu. Kendine yetmeyi, yalnızlığın ve özgürlüğünün keyfini çıkartmayı, kimseye hesap vermek zorunda olmamayı yıllarca bir ayrıcalık olarak bellemişti. Taa ki Alara ile aynı evi ve yaşamı paylaşana dek... Altı yıl, dile kolay! İniş ve çıkışları, zorluk ve güzellikleriyle geçen altı yıl, âdeta Giray’ın baştaçı ettiği bekârlık yıllarını bir kalemde silip süpürmüş gibiydi. Evi boş, sıkıntı verecek derecede sessiz ve ruhsuzdu. Yüksek sesle dinlediği müzikler bile evdeki o ağır sıkıntıyı gideremiyordu artık.¹ Birkaç kez Alara’nın dolapta kalmış bir-iki giysisini koklarken buldu kendini. Özlemini kendine bile itiraf etmekten çekiniyordu. Küçük düşmüş hissettiği bu durumu bir daha yaşamamak için gitti, giysileri hırsla çöpe attı. Bu eylem onu yeterince rahatlatmamıştı. Döndü, giysileri çöpten çıkardı ve keskin bir makasla hepsini ufak parçalara kesti.

Terk edilmek, toplumumuzda bir erkeğin kolay kabullenebileceği bir konum değildir. Güçlü erkek imgesiyle bağdaşmaz. Terk edilen erkek, kendini çevresine karşı küçük düşmüş, erkini ispatlayamamış gibi hisseder. Bu nedenle, kimi erkek terk edilmeyi bir onur meselesi haline getirir. Popüler filmlerimizle televizyon dizilerindeki, “Benim olmayacaksan, kimsenin olma!” söylemleri, erkeklerin bu sahiplenici gurur gösterilerine yeterince örnek sağladığı için, bu tür davranışlar göstermek zor değildir. Bu gibi durumlarda erkekler çoğunlukla depresyonlarını saldırganlığın ardına gizlerler.

Giray’ın bir maç sonrası kavgaya karıştığını duymak, Alara’yı endişelendirdi. Giray’ın kavgacılığı enderdi. Genelde kızar,

yüksek sesle bağırır, bir süre atıştıktan sonra, ya yere bir-iki eşya fırlatarak ya da kapıyı hızla çarpıp çıkarak sakinleşirdi. Anlaşılan bu kez fena hırpalanmış, yüzü gözü morartılmıştı. Kaygıyla nasıl olduğunu sormak üzere aradığında, Giray'ın soğuk ve kinayeli sesiyle karşılaştı. "Nasıl olup da onu merak ediyordu! O kadar önemsiyorsa onu neden terk etmişti! Geçen gün falanca lokantaya gittiğini ve çok eğlendiğini aktarmışlardı. Demek Alara yeni arayışlar içindeydi..."

Alara bunları anlatırken ağlıyordu. Giray'la dost kalmayı dilemişti. Giray'ın denetlemeye çalıştığı dolaylı saldırganlığı canını yakmaktaydı. Saldırganlığının başına daha büyük bir iş açmasından ürktüğü için, Giray'ı aramış, onu anladığını duyurmaya çalışmıştı. Hatta biraz rahatlamak için bir psikoloğa gitmesini önermiş, ancak bu öneri Giray'ı büsbütün çileden çıkarmıştı. "Onu deli mi sanıyordunuz? Psikopat mıydı?" Anlaşılan şu ki, Giray acısıyla depresyonunu saldırgan davranışlarının ardına gizlemeyi yeğliyordu.

Bir müddet sonra, Alara Giray'ın bir doktora başvurarak ilaç tedavisine başladığını öğrendi. Huzursuzluğu ve saldırganlığı işyerine de yansdığı için, yakın çevresi Giray'a, kendine çeki düzen vermesini şart koşmuştu.

Baskı, tehdit, kontrol ve saldırganlık, boşanmış ya da terk edilmiş erkeklerin sıklıkla başvurduğu dışavurumlardır. Hele hele ayrılmayı isteyen taraf yeni bir ilişkiye girmişse, yaşanan kıskançlık ve rekabet duyguları çok enerji tüketen, yakıcı boyutlara ulaşır. Erkek egemen söylem, saldırganlığı haklı kılarak zarar verici boyutlara dönüştürebilir.

Erkeklerin saldırgan dışavurumları, pek çok kadın için korkulu rüyadır. Yaşamını bizzat denetlemek ve farklılaştırmak isteyen pek çok kadın, bu potansiyel saldırganlıktan ürktüğü için, eylemlerini gerçekleştiremez. Ya da gerçekleştirmeye teşebbüs ettiğinde, çok acımasız tepkilerle baş etmek zorunda kalır.

Bu tür saldırgan dışavurumlara, terk edilmiş kadınlar da başvurur. Her ne kadar kıyas kabul etmese de, kadınların saldırganlığı,

doğrudan yaşamsal tehdit ya da kaba güce bağlı şiddet uygulamalarından çok, kontrol, baskı ve huzursuzluk doğuran teşebbüslerdir: Sürekli kontrol, telefonla rahatsız etme, çocuklar yoluyla baskı yapma, para isteme, duygusal şantaj, vb.

Uzlaşmanın mümkün olmadığı ilişkilerde, ayrılığı yaşam evrelerinden yalnızca biri gibi görmek yardımcı olur. Her ilişki aslında bir gelişim sürecidir. Yakın ilişkilerde nelerden hoşlandığımızı, neleri isteyip istemediğimizi daha iyi belirleriz. Ayrılıkların yaşattığı sorular, ne kadar acı verse de, temelde bir bilinçlenme ve olgunlaşma süreci yaşatırlar. Mutlu olunamayan, geliştirmeyen, kısırdöngüye girmiş ilişkilerde yıpranmaktansa, ruhsal sağlığını korumaya almak önemlidir. **Çünkü esas evlilik, bir başkasıyla değil, yaşamla yapılan evliliktir.**

Fiziksel Değişimler ve Depresyon

Fiziksel değişimler, bedendeki, bedenin dış görünüşündeki veya mevsimlere bağlı değişimlerden kaynaklanır. Bedensel değişimler nedeniyle kadınların yaşadığı depresif durumlar: Âdet öncesi sık rastlanan asabiyet, alınganlık, ağlama krizleri ve bitkinliktir. Genelde kadınların bu tür sıkıntılarla karşılaşması %20-%80 arası bir grafik içinde seyreder. Çoğunlukla âdet öncesi semptomlarıyla depresyon arasında sıkı bir bağ olduğu bulgulanmıştır.⁽⁴²⁾ Âdet öncesi gerginlik araştırmalarındaki bulgular, tıbben, âdeti takip eden beş gün ile kıyaslandığında, âdete beş gün kala, depresif semptomlarda %30 artış olduğunu göstermektedir.⁽⁴³⁾ Üreme çağındaki kadınların %5'inde bu duruma rastlanır. Gerçek sıklığını öğrenmek zordur. Ülkemizde, geleneklerin, sosyal ve kültürel inançların etkisiyle, kadınlar ve genç kızların âdet dönemleriyle ilgili çalışmalar desteklenmemektedir. Benzer nedenlerle, belirli çevrelerde âdet görmeye karşı kadınlar ve erkeklerce olumsuz bir yaklaşım benimsenir. Halk dilindeki, "kirlendim" ya da "hastalandım" sözcükleri, âdet görmeyi doğal bir beden işlevi gibi görmektense, "pis", "kirli" ya da "hastalıklı" bir dönemmiş gibi belirlir.

Geçmişte, M.S. 22 yılında, Plinius, *Historia Naturalis*'inde âdet görmeyle ilgili olarak şunları yazmış: "Âdet gören kadın şaraba dokunursa şarap ekşir, ona dokunan vücutlar kısır kalır, bahçelerde tohumlar kurur, ağaçtan meyveler dökülür, çelik bıçaklar kesmez, vb..." Pek çok ilkel toplum, kadınları âdetliyen kirli kabul etmiş ve tecrit etmiştir. Örneğin, Yahudi dininde, aşırı dindar erkeklerin kadınlarla tokalaşmamasında, kadının "kirli" eline dokunmamak ilkesi yatar. Aynı şekilde, âdet gören kadınlar camiye giremez, namaz kılamaz, oruç tutamaz. Doğal –hatta kadının doğurganlığıyla ilgili–

bir bedensel işlev, kadınların dışlanması, ondan uzak durulmasına, kadının “kirli” addedilmesine yol açmaktadır.

Bu zihniyet, kadını bedeniyle barışıklığından uzaklaştırır. Doğal bedensel işlevleri nedeniyle haksız yere “kirlilik” yakıştırmalarına maruz kalmak, dışlanmışlık, uzaklaştırılma eylemleri, sosyal eziklik duygularını pekiştirir. Bu açıdan bakıldığında, âdet öncesi yaşanan depresyon belirtilerinin belki de öğrenilmiş tepkiler olduğu düşünülebilir.⁽⁴⁴⁾

Bedende oluşan hormonal ve kimyasal değişimler, kadınları bu dönemlerde asabi, alıngan ve depresif kılar. Bunun gibi, bazı kadınların doğum sonrası yaşadığı depresyon da (Doğum Sonrası Depresyonu = Postpartum Depresyon) bedenin kimyasal ve hormonal değişimlerinin bir neticesidir.⁽⁴⁵⁾ Doğum sonrası depresyonda hormonların değişimi tek etken değildir. Anne olmanın bir kadının hayatına yüklediği tüm değişimler (bedensel değişimler, yaşam şekli, yeni sorumluluklar, uyku eksikliği, vb) ve kısıtlamalar (kendine ve evinin dışında da çalışıyorsa, mesleğine eskisi gibi zaman ayıramama, ya da ayırmanın yaşattığı suçluluk duyguları; ev, iş, çocuk organizasyonunun yaşattığı bölünmüşlük duygusu, vb), yeni annelerin kendilerini kolaylıkla depresif hissetmesine yol açabilir.

Düşük veya kürtaj yapan kadınların bedeninde de benzer kimyasal ve hormonal değişimler oluşur. Bedensel değişimlere ek olarak, hamile kalamamak gibi düşük yapmak da, bazı kadınlara suçluluk ve eziklik duyguları yaşatabilir. Sanki bedeninde, dolayısıyla da kadınlığında bir eksiklik vardır ya da annelik görevlerinde yaya kalmıştır gibi... Kürtaj yaptırmaksa, bazı yörelerde belirli değerlere aykırı olduğu için suçluluk, utanç, eziklik duyguları yaşatabilir. Hele hele çaresizlikten veya istemeyerek yaptırılan kürtajlarda, içlenme duygusu ve gizli, örtük bir öfke söz konusudur. Bu gibi duygular sonucu, düşük veya kürtaj sonrası yaşanan depresyonlara da sık rastlanır.

Çocuğu olamayan kadınların yaşadığı depresyonlarsa özellikle otuz ila kırk yaşları arasında görülür. Çocuk sahibi olmak isteyip olamamak, bir kadın için kimlik sorunu haline dönüşebilir. Kadın

kendini kadın olarak eksik, başarısız, tamamlanmamış, amacına ulaşmamış, değersiz hissedebilir. Özellikle eşlerinin kısır olduğu ilişkilerde, kadınların erkeklerden daha da depresif olduğu gözlemlenmiştir.⁽⁴⁶⁾

Depresyon yaşatan diğer bir dış etken mevsimsel değişimlerdir. Özellikle güneş mevsiminin sonu ve kışın başlangıcı, uzun ve soğuk kış dönemleri, yorgunluk, depresyon, kilo alma, enerji kaybı, isteksizlik gibi duygularla geçirilir. Mevsimsel depresyonlar da çoğunlukla kadınları etkilemektedir.

BEDENSEL DEĞİŞİMLER VE YAŞLILIKTA DEPRESYON

FİRUZAN

Küçük kızını da evlendirmişti; annelik görevlerinin çoğunu tamamlamış hissediyordu kendini. Yaşamını çocuklarının yö-
rüngesinde geçirmişti, bir de eşinin. Onların mutluluklarıyla mutlu olmuş, dertlerine üzülmüştü. Sağ olsunlar, çocuklarının üçü de üstüne düşüyor, aramadan sormadan gün geçirmiyorlardı. Aslında ev uzun süreden beri boşalmıştı. Şehir dışında üniversite hayatı, arkadaşlarda yatıya kalma, sözlülük, nişanlılık derken, birkaç yıldır çocukları artık evde kalmıyordu zaten. Bir bakıma rahatlamıştı. Günlük yükümlülükleri azalmış, yemekti, hemen yıkanması gereken çamaşırdı, ütüydü gibi telaşlar yok olmuştu. Şimdi daha rahat, daha az yorgundu; kendine ayıracak daha da çok zamanı vardı. Aynı evde bir ömür geçirdikleri komşularına daha sık gidebiliyor, televizyonda sevdiği dizileri, kesilmesine gerek kalmadan, daha rahat izliyordu.

Bütün bunlara rağmen, son zamanlarda sık tekrarlanan ağlama krizlerine de bir anlam veremiyordu Firuzan. Tüm danıştıkları menopoza söz etmişti. "Menopoza giriyorsun. Bu artık böyle. Ne yapalım, hepimiz yaşıyoruz. Yaşlılık dönemi kolay değil, Allah beterinden saklasın" gibi, teselli türü geçir-
tir-

meler. Menopoz âdeta bir korku tüneli gibiydi. Sağdan soldan duyduğu ürkütücü senaryolar Firuzan'ın kaygısını daha da artırıyordu. En sık dile gelen de, erkeklerin bu dönemde daha genç kadınlara yönelmesi, eşlerini terk etmesi veya üstüne yeni ilişkiler kurmasıydı.

Ahmet'ten gelebilecek bu tür bir davranışa katlanamayacağını biliyordu. Eski yıllarda bir-iki kez bazı ilişkilerini sezinlemiş ve çok ağlamıştı. O zamanlar daha gençti, kendine daha çok güveniyordu. Şimdi ise, böyle bir durumla karşılaşırca ne yapacağını bilemez haldeydi. Kendine elinden geldiğince dikkat etse de, yüzünden ve ellerinden, yaşının ilerlediği okunmaktaydı. Beli kalınlaşmış ve karın bölgesi de genişlemişti.

Şu gece uyanmaları da olmasaydı. Uykuları bozulmuştu. Hemen hemen her gece uykusundan terler içinde uyanıyor, sonra da bir türlü uyku tutmayan saatlerde, her türlü günlük olayı dantel gibi işleyerek kendine dert ediyordu.

Komşuların da tavsiyesiyle, bir asabiye uzmanına başvurdu. Sıkıntılarından söz etmeye fazla fırsat tanumadan, derhal konulan “menopoz” teşhisi ve sıkıntılı bir aceleyle yazılan anti-depresan ilaçlar, Firuzan'ın, kendini daha da kötü hissetmesine neden oldu. Kendini anlatmasına fırsat dahi verilmemişti. İnsan değil de, sıradan bir vakaymış gibi muamele görmek, “hasta” konumuna konmak çok ağırına gitmişti. “Menopoza girdin. Bu ilaçları alacaksın!”, doktordan duyduğu tek sözdü. Oysa ki, menopozun ne demek olduğunu, yaşadıklarının normal olup olmadığını, sıkıntılarının ne zaman geçeceğini bilmek, öğrenmek isterdi. Doktorun, neredeyse yüzüne bile bakmadan alelacele yazdığı reçeteyi alıp odadan çıktığında, bir süredir hissetmekte olduğu derin değersizlik duygusu daha da pekişti. Doktor bile fazla zaman kaybetmeye değer görmemişti onu.

İçinden çıkamayacağı karanlık bir dehlize girmiş gibiydi. Aslında ilaç almayı pek sevmediği gibi, anti-depresanların insanı gereğinden fazla uyuşturduğunu da biliyordu. Çevresindeki genel söylemle menopoz “yaşlandın, artık ıskartaya çıktın” anlamına gelmekteydi. Oysa ki, Firuzan ıskartaya çıkmayı düşünmezdi.

Kendini hâlâ enerjik, bir şeyleri kotarabilir, yapabilir gibi hissediyor, çevresini dinlemekten biraz olsun kendini alabildiğinde de, hayata yeni baştan sarılabilir, güzel şeyler yaşayabilir, hatta şarkı söyleyip dans edebilir gibi görüyordu. Televizyonda izlediği kendi yaşına yakın kadın şarkıcıları kıskandığını fark etmişti. Zaman zaman onlar gibi bir kaderi olmasını istediğini hissetmişti. Genel söyleme göre bu şekilde hissetmekten de bir nevi de utanç duyuyordu: Gözü fazlasıyla dışardaymış, yaşlanmayı kabul etmiyormuş, hâlâ fingirdemek istiyormuş gibi...

Toplumumuz, özellikle kadının yaşlanmasını bir kadınlık/dişilik kaybı olarak algılamaya koşullanmıştır. Kadının cinsel çekiciliğiyle dişiliğini belirli bir yaş dönemiyle (18-35) sınırlayan toplumsal anlayış, doğal yaşam ve gelişim evrelerini değersizleştirerek, kadınlara ruhsal ve bedensel sorun kaynakları yaratır. Bu oldukça cinsiyetçi ve kadınlığı nesneleştiren anlayış ortamında, orta yaş ve özellikle yaşlılık, bir kadın için, kadınlığının, cinsel çekiciliğinin, dişiliğinin kaybı anlamına gelir.

Özellikle medya ve renkli basın bu cinsiyetçi bakış açısına önemli katkılarda bulunur. Gazetelerin özellikle ön ve arka sayfalarında her gün yayınlanan yarı çıplak genç kadın fotoğrafları ve alt yazıları, kadınların toplumda fark edilebilmek için sadece ve mutlaka "genç ve güzel" olmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Mankenler, fotomodeller ve medyanın günlük çehrelerinin, otuz yaşını geçmesine önem verilir. İzleyicilere ulaşan mesaj ise, bu yaşın üstündeki kadınlara görülme ve dişi olarak varolma hakkının tanınmadığıdır.

Aslında gençlik, genç yaşta olmak ve özellikle genç görünmeye çalışmak, Batı kültüründe de yüceltilen bir değer haline gelmiştir. Toplumun tüketiciliğini artırmak ve yeni tüketici kitleleri yaratmak amacıyla, reklamlar ve medya, öncelikle gençlere yönelik yayınlara alan tanırırlar. Medya kültürünün etkisi hem kadını hem de erkeği kapsar. Pek çok erkek bu tür koşullanmaların etkisiyle, gerçek birer kadın olan çevresindeki kadınları ya da eşini, kızını beğenmez duruma gelebilir. Kadınlarsa, benzer koşullanmış bakış açısını içselleş-

tirerek kendilerini oldukları gibi kabul etmekte güçlük çekerler. Zaten zor ve acılı olan bu özgüven zedelenmesine, yanındaki erkeğin eleştirel bakış ve yorumları da eklendiğinde, kadınların bu tür baskı ve kısıtlamalardan nasiplerini fazlasıyla aldığı aşikârdır.

Kadın dergilerinin önemli bölümü, genç kalmanın çeşitli sırlarını sürekli anlatır. Sayfa sayfa reklamlar, cildin nasıl ve hangi ürünlerle yaşlanmayacağını sergiler. Kadınların genç görünümelerini sürekli koşullayan bu reklamlarda kullanılan kadın yüzleri dahi, hitap ettikleri alıcı kitlesinin en az yirmi, yirmi beş yaş altındadır. Kadınların daha ve daha genç görünmeleri üzerine yapılanmış olan kozmetik sanayii, estetik ve diyetetik ürünler, zayıflama merkezleri, bu yapay amaçlarla, kadınların önemli ruhsal ve zihinsel enerjileri kadar, maddi olanaklarını da sömürmektedir.⁽⁴⁷⁾

Kadınlar için bunun yaşama yansıması; eşi, sevgilisi tarafından artık beğenilmemek, ilginin kaybolması, aldatılmak, daha genç rakiplerle mücadele zorunluluğu kaygıları ve duygusal ızdırabının yanında, yaşamını devam ettirecek ekonomik olanaklardan yoksun kalma tehlikesi gibi, gerçekçi korkulardır. Örneklerine sıkça rastlanan bu hayati kaygı odakları nedeniyle, kadınların yaşlanmakla ilgili kaygı oranının yüksek olması kaçınılmaz bir sonuç haline gelir.

JALE

Otuz beş yaşlarında, ince, narin yapılı, çekik süzgün gözleriyle, havalı bir genç kadındı Jale. Günün modasına uygun giysileri ve çağdaş kesimli saçlarıyla, bir moda dergisinde yer alabilirdi. İki yıldır bir güzellik enstitüsünün temsilciliğini üstlenmişti. İşi gereği şık giyinmeye özenliydi, hatta bunu bir yaşam ve varoluş tarzı haline getirmişti besbelli.

“İçim dışımdan çok farklı!” dedi. Uzun süredir depresyonda olduğundan, birkaç doktor gezdiğinden, aldığı ilaçların yetersizliğinden söz etti. Alternatif tıptan da yararlanmaya çalışıyor, yoga ve meditasyon çalışmalarına katılıyordu.

Bir seneyi aşkın süredir Buğra ile ilişkideydi. Buğra ile bir

arkadaş toplantısında tanışmışlar, ilişkileri ilerledikçe Jale'nin evinde birlikte oturmaya karar vermişlerdi. Buğra borsada düzenli olmayan saatlerde çalışıyor, geri kalan zamanını da bir spor kulübünde ya da şehrin gözde kafelerinde geçiriyordu. Zaman zaman enstitüye gelip Jale ile oturduğu da oluyordu.

Jale aslında bundan hoşlansa bile, yine de Buğra'nın enstitüye gelmesini hiç istemiyordu; çünkü Buğra'nın enstitüye gelmesi demek, her şeye karışması, her gelene gidene birkaç laf kondurması demektir. Enstitüye gelen genç kadınlarla sohbet giriyor, zaman zaman şakalaşmaları fazla uzadığı gibi, kimi zaman da ikramlara varacak kadar geliyordu. Oysa ki, orası Jale'nin işyeriydi. Müşterilerinin bu kadar uzun kalmasını aslında istemezdi. Gerçi Buğra'nın ortalıkta bulunması bir çeşit pazarlama oluyorsa da, Jale olup bitenlerden oldukça rahatsızdı.

Onu daha çok rahatsız eden, Buğra'nın kıyaslamaları kadar, epeyce canını sıkan yorumlarıydı: "Şu kadına bak! Bu yaşta bu beden! Nefis bir şey!" "O geçen gün gelen sarışın afet var ya, buraya neden geldiğini bile anlamıyorum. O nefis süt beyaz teni varken..." ya da "Şu Billur'un endamına da bayılıyorum. Bu kadar oranlı vücut, ender kadında bulunur!"

Jale bu gibi yorumlara ne kulağını tıkayabiliyor, ne da aldırma-
mazlık edebiliyordu. Hele hele evde bazen çıplak ya da yarı çıplak dolaştığında, Buğra'nın: "Sen bugünlerde yemeğine dikkat et, yine kilo almışsın!" lafları tüm dengesini altüst edebiliyordu.

Enstitüde sürekli ve düzenli cilt bakımını yaptırmaktaydı. Beden ölçülerini korumak için yoga ve jimnastiğe gitmeye çalışıyorsa da, enstitüdeki geç saatlere kadar süren işi nedeniyle, bu pek mümkün olamıyordu. En çok içerlediği şeylerden biri de buydu zaten; başka kadınların güzel olması için uğraşırken, kendi güzelliğinden ödün vermek... Yediğine içtiğine son derece dikkatliydi. Akşamları gittikleri bar veya restoranlarda yemeğini çok özenle seçiyor, çoğu kez aç kalmayı yeğliyordu. Yine de Buğra'yı memnun etmek çok zordu; geçenlerde boynunda beliren bir-iki çizgiyi göstermiş, "Yaşlanıyorsun kızım!" demişti.

Yaşlanmak Jale için bir kâbustan da öteydi. Alnı ve göz kenar-

larındaki çizgileri dikkatle takip ediyor, yüzüne çeşitli maskeler uyguluyordu. Zaten birkaç çizgi çıktığında, estetik yaptırmaya kararlıydı.

Kaygısının çok yüksek düzeyde olduğu belliydi. Dış görünümüne bu denli titizlikle özen göstermesine rağmen, özgüveni dış görünümüyle orantılı değildi. Ailesinin ve özellikle annesinin de bu konuda çok titiz olduğundan söz etti. Birkaç yıl önce babasıyla boşanmışlardı. Babası neredeyse Jale'nin yaşında bir genç kadınla evlenmiş ve ileri yaşına rağmen yeniden çocuk sahibi olmuştu.

Annesi için bu bir yıkım olmuştu. Her zaman kendine bakan, özen gösteren bir kadın olarak, kocasını daha genç birine kaptırmak, sanki tüm çabalarını boşa çıkarmıştı. Uzun yıllar doktor kontrolünde ilaç alarak yaşamış, ama dış görünümünü aynen koruyarak çevresine hiçbir şeyi belli etmemeye çok dikkat etmişti. Oysa ki Jale annesinin acısına çok tanık olmuş, onu defalarca evinde gizli gizli ağlarken bulmuştu.

Buğra'yı daha genç birine kaptırmak en korkulu rüyasıydı. Zaten biraz da bu nedenle mesleğini seçmemiş miydi? Olayların tam göbeğinde bulunmak, son gelişmeleri günü gününe izlemek ve uygulamak için. Enstitü onun kurtarıcısıydı, maddi ve manevi. Kurtarıcısı ama aynı zamanda da en çok acı çektiği yerdin aslında. Gelip giden kadınlarla sürekli kendini kıyaslamak, daha güzel, daha ince, daha genç olanları izleyerek kendini için için kemirmek... Buğra'nın ziyaretleriyle iyice yükselen kaygı dozu, Buğra'yı başkasına kaptırma senaryoları, ağlamalar...

Yaşlılık, toplumsal açıdan, kadınlar için daha tehditkâr, daha ürkütücüdür. Kadın-erkek ilişkilerinde, yaşlanan erkeklerin değeri, yaşlanan kadınlara nispetle daha yüksek tutulur. Hayat boyu ev dışında çalışması sonucu yaşlanan erkeğin bir geliri, emeklilik maaşı, yaşam deneyimi, dolayısıyla da özgüveni vardır. Ayrıca, aile içinde "yoğun bakım" altında olup her türlü hizmeti görülür. Ekonomik güvencesi kadar, gücü veya yaşam deneyimiyle, genç kadınlara daha çekici bile gözükebilir. Özellikle babayla ilişkilerin uzak, mesafeli yaşandığı ailelerde yetişen genç kızlar, öykündükleri, baba imge-

sine yakınlığı, yaşlı erkeklerle ilişki kurarak telafi etmeye çalışırlar. Bu gibi arayışlara maddi güvence de eklendiğinde, yaşlı erkeklerin yalnız kalması veya terk edilmesi neredeyse olanaksızdır.

Buna karşılık, yaşlanmakta olan bir kadının cinselliğini de kaybettiğini varsayan toplumsal anlayış, kadınların orta yaş ve yaşlılık dönemlerini endişe, üzüntü ve korkularla yaşamalarına sebep olur. Oysa aslında kaybedilen dişilik, cinsellik veya cinsel yaşam değil, sadece doğurganlıktır. Orta yaş dönemlerine denk gelen tükenmişlik ve yaşam yorgunluğu, özellikle de kadınların sürekli vericilik ve özveriden kaynaklanan yılgınlığı, çoğu kez bilgisiz ve bilinçsizce “menopoz” hurafeleriyle tarif edilir. Yaşanan her tür sıkıntı, huzursuzluk, asabiyet veya öfke “tamam menopoza giriyorum artık” kılıfına sokularak, kadının kaygılarına gereksiz kaygı ekler. Bu sayede aile ve ilişki içinde yaşanmakta olan gerçek sorunlar da göz ardı edilmiş olunur. Tüm huzursuzluğun sorumluluğu yine kadının bedensel değişimlerine, “menopozuna” indirgenir.

Orta yaşa gelmiş bir erkek için, dış dünya mücadelesi belirli bir sona ulaşmaktadır. Erkek bunu çoğunlukla ekonomik yönden nispeten güvenceli yaşar. Yıllar boyu çalışmasının maddi karşılığını elde etmiştir; emeklilik maaşı, sosyal sigortası vardır. Çalışmaları, mesleği, deneyimleri, ailenin geçimini temin etmiş ve aile reisi olmuş olmaktan dolayı çevresi tarafından gözetilir, çoğunlukla da onurlandırılır. Yaşlılığına, deneyimlerine ve sözlerine bir tür bilgelik yansıtılır. Aile reisi olarak, ondan çekinme veya onun duygularını koruma adına, erkeğe pek de karşı gelinmez. Erkeğin yaşla birlikte itibarı da artar. Dolayısıyla toplumda, yaşlanan erkeğin özgüvenini ve onurunu tehdit eden davranışlar yok gibidir.

Buna karşılık, yaşlanmakta olan kadının halk dilindeki adı “kocakarı”dır. Yaşam yorgunluğu ve özveri tükenmişliğinden kaynaklanan aksiliği, “kocakarı” lakabıyla küçük düşürülür ve bastırılır. Yaşam deneyimlerinden kaynaklanan sözleri fazlaca dikkate alınmaz. Evde çalışmasının maddi karşılığı olmadığından, yaptıkları sanki yokmuş veya önemsizmiş gibi addedilir. Kültürümüzün kadında tek kabul edip onurlandırdığı varoluş annelik olduğundan,

kadınların çoğunlukla sadece annelikleri takdir görür. Yaşlılık sigortası, emeklilik gibi sosyal güvence temin eden bir kurumda çalışmamışsa, kadın ekonomik olarak eşine veya çocuklarına bağımlıdır. Maddî bağımlılık duygusunun onur kırıcılığının ötesinde, yaşattığı kaygı oranı ise kolayca göz ardı edilir. Kadın çoğunlukla, ev içinde itilip kakılmadan yaşamayı hak edebilmek için, davranışlarını kontrol altında tutmak, yine ve hâlâ özveride bulunmak zorundadır. Kaldı ki bu artık onun bir varoluş tarzı haline gelmiştir.

Sosyal güvence eksikliği, ekonomik güvencesinin her an yok olabilirliği, bir kadın için çok önemli kaygı odaklarıdır. Genç yaşta gücüne ve önündeki zamana güvenebilen bir kadın için, orta yaşın yorgunluğuna bedensel yetersizlik de eklenince, kaçınılmaz bir depresyon kaynağı oluşur.

Kadınların bu yaşamsal gerçekleri, geleneksel tıp tarafından kolayca göz ardı edilmektedir. Tüm bu gerçekçi kaygılardan kaynaklanan huzursuzluk, sinirlilik hali, ağlama krizleri veya kavgacılık, “menopoz” adı altında basite indirgenerek, kadının gerçek ve hayatı sorunları hasır altı edilmektedir.

Menopoz Hurafesi

Menopoz son âdet kanamasıdır. Yumurtalıklar tarafından geliştirilen hormonlar otuzlu yaşlardan sonra azalmaya yüz tutar; yumurtlamaya ve âdet kanamasına yetmeyecek ölçüde olduğunda menopoz adı verilen döneme girilir. Ülkemizde menopoz yaş ortalaması kırk sekiz olup, kırk ila elli iki yaşları arasında seyrederek. Başta östrojen olmak üzere, hormonların eksilmesi sonucu, bedeninde oluşan değişiklikleri, her kadın farklı bir şekilde algılar. Ancak en sık rastlanan rahatsızlıklar ateş basması, terleme, çarpıntı, uykusuzluk, nefes darlığı, garip ağrılar, aşırı hassasiyet ve kendini depresif hissetme olabilir. Tüm bu belirtiler, günümüzde HRT (Hormon Replacement Therapy), yani Hormonu Yerine Koyma tedavisi ile giderilebilmektedir. Bu tedavinin yararları ile yan etkileri konusunda kadınlar bilinçlendirilmeli ve kullanıp kullanmama seçiminde her kadın özgür kılınmalıdır. Çoğu zaman, menopoz belirtileri,

tedavi olmaksızın, beden östrojen eksikliğine alıştığında, kendiliğinden kaybolur. Orta ve ileri yaşlardaki kadınların, ellerinde olmaksızın yaşadıkları bu doğal bedensel değişimler konusunda bilgilenmesi, aydınlanması ve destek alması çok yararlı olur.

Uzun yıllar boyu, tıp dünyası, menopoz döneminin kadın tarafından kaçınılmaz olarak melankoli ve depresyonla yaşandığı inancını taşıdı. Orta yaşların gerek kadına gerekse erkeğe getirdiği, hayatını gözden geçirme, sorgulama ve hesaplama dönemi, yitirdikleri için pişmanlık ve hayıflanma doğal süreçleri, kadınlarda hemen “menopoz” semptomlarına yüklendi. Oysa, emeklilik depresyonu gibi yaşanan bu dönem, yaşamın hemen hemen yarısını geride bırakmış olmanın, gerçekleşenlerle düşlerin kıyaslandığı, geride bırakılanların özleildiği, doğal bir melankoli sürecidir.

Genel olarak, erkek ve kadın yaşamları kıyaslandığında, kadının, toplumsal konumu, ailevi görevleri ve çocuk yetiştirme sorumlulukları nedeniyle, yaşamının düş ve isteklerini ender karşılayabildiği, yadsınması zor bir gerçektir. Yaşamda gerçekleştirmek isteyip de gerçekleştiremedikleri, yetenek ve potansiyelinin taleplerine yeterince cevap veremediği, yaşamını güvenceye alacak mesleğe ve ekonomik bağımsızlığa sahip olamadığı için, kadın, haliyle hüznün ve kaygı yaşamaktadır. Bu duygulara, geleceğiyle ilgili derin bir güvence eksikliği, eşi ve çocuklarıyla sorunlar, yaşlanma nedeniyle başgösteren sağlık sorunları da eklenince, kadının geçmişine üzüntü, pişmanlık, yitirilmişlikler yüzünden hüznün ve birikmiş bir öfkeyle bakması olağandır.

Kadınların doğal yaşam evreleri ile bedensel değişimlerini sağlık sorunları haline dönüştürmek, geleneksel tıbbın sorgusuzca yönelindiği bir alışkanlık haline gelmiştir. Gerek âdet öncesi yaşanan gerginlik, gerekse menopoz döneminde yaşanan bedensel değişimler patolojik terimlerle tarif edilip, korkulması gereken “hastalıklar” haline dönüştürülmüştür. Bunları doğal yaşam evreleri ve doğal bedensel değişimler olarak görebilmek, kadınları rahatlatıp, normal sıkıntılarına, kendilerinin de patolojik tanımlar getirmesine engel olabilir.

Menopoz Bir Kadınlık/Dişilik Kaybı Değildir!

“Menopozun bir dişilik/kadınlık kaybı” olduğu gibi, çarpıtılmış bilgiler yüzünden, bu doğal dönem, kadınlar için gereksiz yere ürkütücü bir yaşam öcüsü haline dönüştürüldü. Oysa menopoz, kadınlığın veya kadın cinselliğinin bitmesi değil, sadece kadının doğurganlık döneminin tamamlanmasıdır. Bu tamamlanma, kadının ne dişiliğini, ne de cinsel yaşamını tüketir. Aksine, bu dönemde hamilelik tehlikesi de ortadan kalktığından, pek çok kadın için cinsel yaşam, bu endişenin gölgesinde olmadan daha rahat yaşanır.

Menopozun oluşturduğu bedensel değişimler, kadınlık hormonu olan östrojenin azalmasından kaynaklanır. Östrojen azalması kemik erimesine (osteoporoz), vajen incelmesi ve kuruluğuna, ayrıca da kalp rahatsızlığı risklerinin artmasına neden olur. Çağdaş tıbbi destekler ve düzenli sağlık kontrolleriyle, bu süreçlerin sağlık sorununa dönüşmesi önlenabilmektedir.

Menopoz döneminin mutlaka melankoliyle yaşandığı inancı, çağdaş tıp literatüründe değiştirilmiştir. Bu konuda yapılan son araştırmalar, gerçekte yaşananların epeyce farklı olduğunu da kanıtlamaktadır: Birçok kadının orta yaş veya menopoz döneminde mutlaka depresyon yaşamadığı, son bulgular arasındadır. Beş yıl boyunca 2.300 kadının takip edildiği bir araştırma, aksine, “hamilelik korkusu, doğum kontrol sıkıntıları ve âdet görmekten kurtuldukları” için, kadınların rahatladığından söz eder. Bu kadınların %85’i menopozdan sonra hiç depresyon yaşamadıklarını açıklamışlardır.⁽⁴⁸⁾ Bir diğer araştırma ise, menopoz öncesi ve menopoz sonrası takip edilen bir grup kadının, kaygı oranı, kızgınlık, stres, depresyon, iş doyumu gibi ruh hallerinde hiçbir farklılık görülmediğini bulgulamaktadır.

“MSK = Menopoz Sonrası Keyfi”

Tıp terminolojisinde PMS (Post Menopausal Syndrome), yani “Menopoz Sonrası Sendromu” olarak tanımlanan olumsuz/hastalıklı(!) ruh halini, ünlü antropolog Margaret Mead, PMZ (Post



Menopausal Zest) yani “Menopoz Sonrası Keyfi” (MSK) olarak değiştirmiştir. Kadınlarda hamilelik kaygılarının ortadan kalktığı, çocukları yetiştirme sorumluluğunun sona erdiği, kadının nihayet başkalarının sorumluluğu dışında kendine de zaman ayırabildiği, o güne kadar yapmak isteyip de yapamadığı faaliyetlerin gündeme geldiği yeni bir dönem olan bu yaş, kadınlara taze enerji ve henüz keşfedilmemiş ufuklar açabilmektedir.⁽⁴⁹⁾

Birçok kadın, rafa kaldırılmış hayal ve amaçlarını bu dönemde tekrar ele alabilmekte, beceri ve yeteneklerini üretkenliğe dönüştürdükleri faal dönemlere girmektedir. Çocuk ve aile sorumluluklarının baskısından kurtulup kendine de yer ve zaman açmaya elverişli olan bu dönem, Gail Sheehy’nin tanımıyla “İkinci Yetişkinlik” dönemi olarak da adlandırılabilir.⁽⁵⁰⁾

“İkinci Yetişkinlik” erkekler için de aynen geçerlidir. Ev geçin-dirme, para kazanma ve iş sorumluluklarının azaldığı veya bittiği bu dönem, sanıldığı gibi yaşamın sonu değil, yaşamının başlangıcıdır. Hayat boyu yapmayı düşleyip de gerçekleştiremediklerini yapabilme vakti, işe gitme ve iş başarısı stresinin kalktığı bir zaman dilimini doya doya yaşayabilme fırsatlarının olduğu bir dönemdir bu. Erkeklerin benliği kadar özgüveni de işi etrafında oluştuğun-

dan, çoğu erkek iş sorumluluğunun bitimini toplumsal konumunun bitimi gibi algılar, oysa bu sadece bir yanılgıdır. Yaş almanın sağladığı deneyim ve birikimleri bilgelikle taşımak, deneyimlerini paylaşmak veya kullanıma sokmak, pek çok insana, yaşam koşusunda tadamamış olduğu lezzetler sunar.

Andropoz

Son yılların, cinsiyet farklılıklarına daha duyarlı bilimsel araştırmaları, erkeklerin de kadınlar gibi, belirli yaşam dönemlerinde, menopoz belirtilerine benzer, andropoz yaşadığını bulgulamaktadır. ABD’de Yaşlılığı Önleyici Tıp Akademisi Başkanı Dr. Ronald Katz’ın deyiimiyle: “Erkeklerin, menopozun erkeksi şekli olan andropoz dönemini yaşadığı, en iyi saklanmış sırlardan biridir.”⁽⁵¹⁾ ABD’de erkek hareketinin saygın liderlerinden olup, erkeklik konularında çeşitli eserleri olan Diamond’a göre, andropoz dönemi, erkeklerin yaşamında önemli ve anlamlı bir geçiştir.

Diamond’a göre, erkek andropozunun en önemli belirtileri: Hastalık veya kazalar sonucu oluşan sağlık sorunlarının daha uzun süreyle iyileşmesi, fiziksel hareketlere daha az dayanıklılık, kilo almak veya kendini kilolu hissetmek, küçük yazıları okuma zorluğu, unutkanlık, saç dökülmesi veya kaybidir.

Andropozun psikolojik belirtileriyse: Asabiyet, kararsızlık, kaygı ve korkular, depresyon, yaşam sevincinin ve özgüvenin kaybı, yaşam amaçlarında belirsizlik, yalnızlık ve sevilmemeye duygusu, dikkatini verememe ve unutkanlıktır. Bu belirtilerin yanında, cinselliğe daha az ilgi duyma ya da eşinden veya partnerinden başkalarıyla cinsel ilişkiye girme konusunda cinsel fantezilerin çoğalması, yakın ilişki içinde cinsellik ve yakınlık konularında geçimsizliğin artması, cinsel birleşme sırasında ereksiyon kaybı veya korkusu da, genelde erkeklerin andropoz belirtileri arasındadır.⁽⁵²⁾

Kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı gibi sağlık sorunlarında alınmakta olan ilaçların yarattığı ereksiyon problemleri de, erkeklerin yaşlılık dönemi belirtileri arasındadır. Kadınlar da olduğu gibi, erkeklerde de yaşla oluşan hormonal değişimler cin-

sel isteksizlik, kilo alma, sağlık sorunları ve depresyon gibi belirtiler oluşturur. Araştırmalar, kadınlarda olduğu gibi erkeklerde de ay içinde hormonal değişimlerin oluştuğunu bulgulamaktadır.⁽⁵³⁾ Son yapılan bir araştırmada, kadınların aybaşı olmadan önce yaşadığı semptomları içeren bir liste, benzerlik açıklaması verilmeden, erkeklere sunulmuş ve erkeklerin de ay içinde, kadınlar gibi, enerji azalması veya artması, asabiyet, sırt ağrıları, uykusuzluk, baş ağrısı, karışık duygularla mücadele gibi sorunlar yaşadığı saptanmıştır.⁽⁵⁴⁾

Araştırmalar, erkeklerin kadınlardan daha kısa ömürlü olmasıyla, sağlık sorunlarının daha fazla olmasını, aşağıdaki nedenlere bağlamaktadır:

- Erkekler kadınlara kıyasla daha az doktora gider ve daha az sağlık kontrolü yaptırır; sağlık açısından kendine daha az dikkat eder.
- Erkekler yediklerine daha az dikkat eder, daha yağlı yemekler yer, daha az meyve ve sebze tüketir, daha fazla içki içer, kahve ve çayı daha sık tüketir.
- Genel inanın aksine, erkeklerin kadınlardan daha fazla kilo sorunu olduğu saptanmıştır. Özellikle göbek geliştirmiş erkeklerde kalp rahatsızlıkları daha sık görülür.
- Erkekler kadınlardan daha az hareket eder. Günümüz iş koşullarında az hareket gerektiren ofis işlerinden sonra eve gelen erkekler, yine hareketsiz kalır. Fiziksel harekete önem veren erkeklerin çoğu, sadece hafta sonunu bu amaçla kullanır.
- Alkol, sigara, ilaç ve uyuşturucular erkekler tarafından daha fazla kullanılır.
- Erkekler kadınlara kıyasla daha riskli davranışlarda bulunurlar: Hızlı araba sürmek, risk içeren sporlar, risk içeren cinsel ilişkiler gibi.
- Saldırganlık ve şiddet, erkeklerin daha sık başvurduğu davranışlardır. Silah kullanımı, saldırganlık içeren kavga ve dövüşler, erkeklerin sağlığını ve hayatını çok daha fazla tehdit altında tutar.

- İş kaybı ve iş başarısızlıkları, erkekleri daha fazla stres ve tehdit altında tutar. İşsizlik ve emeklilik erkekleri kadınlardan çok daha fazla etkiler.
- Kadınlara kıyasla, erkeklerin çok daha az sosyal destek ortamı vardır. Dostluk, sırdaşlık, arkadaşlık, içtenlikli paylaşım ve destek, insanın bağışıklık sistemini güçlendirir. Erkeklerin bu konulardaki yoksunluğu, doğal olarak bağışıklık sistemlerini de olumsuz etkiler.⁽⁵⁵⁾

Her ne kadar günlük yayınlar, özellikle kadınların sağlık sorunları, kilo ve diyetleri, yaşlanma sorunlarıyla bezenmişse de, bu durum, kadınlar daha sorunlu olduğu için değildir. Aile fertlerinin sağlığıyla doğrudan ve fiilen ilgili olan kadınlar, çoğunlukla bu gibi yayınları daha sık okur. Öğrenilmiş bir körlükle, erkekler günlük yayınlardaki sağlık ve yaşam bölümlerini pek önemsemezler. Okur kitlesinin öncelikle kadın oluşu, bu gibi yayınların kadınlara yönelik olmasını, doğal olarak da kadın sorunlarının daha sık görüntülenmesi sonucunu getirir. Bu da, erkeklerin sağlık, kilo, yaşlılık gibi konularda fazlaca sorunu olmadığı yanılgısını yaratır.

GÜZELLİK KURALLARININ BASKISI VE DEPRESYON

Kadın değerinin güzellikle ölçülmesi kuralı, asırlardır gücünü kaybetmedi. Bu bakış açısı, kadını “özne” yerine (benliği, kişiliği, düşünceleriyle varolan), “nesne” (dış görünüşü ile varolan) haline dönüştüren bir zihniyettir. “Nesne” olmak; kabul, beğeni, takdir ve onay elde edebilmek için, eşya –daha çok da çevresinin yararına bir süs ya da hizmet eşyası– gibi varolmak demektir. Günümüzde, toplumca koşullanmış mutlak moda görünüş kalıplarının içinde varolmaya çalışmaktır. Gerçek düşüncelerini, duygu ve ihtiyaçlarını fark etmemek ya da duyurmamak, özbenliğini ifade etmemek, sadece çevresinin beğenisi ve onayı için varolmaya çabalamaktır.

Kadınları güzellikleriyle nesneleştiren zihniyet, bir kadını, birlikte olduğu erkeğin statü sembolünün ölçütü olarak algılar. Başka bir deyişle, belirli çevrelerce, kadının güzelliği, gençliği, beden ölçüleri ve giydikleri, birlikte olduğu erkeğin vitrini olur; yani erkeğin gelir düzeyi, cinsel gücü, iktidarı ve toplumdaki statüsünün bir ölçütü haline dönüşür.

Bu zihniyetin etkisindeki kadınlar için güzellik, bir *varoluş* simgesidir. Toplumca onaylandığı, güzel görüldüğü sürece varolduğu sanısı oluşur kadında. Mutlak güzellik kuralı kadınların benliğine öylesine sorgusuzca yerleşir ki, birçok kadın için öz-imge (kendini algılayış ve değerlendirme) ve özgüven, beden ve yüz görünüşü ile eşdeğermiş gibi yaşanır. Sanki, yüzü ve bedeni, çevrenin belirlenmiş güzellik ölçütlerine ne denli uygunsa, kadın da (kendince) eş oranda değerli sayılacaktır. Belirlenmiş güzellik ölçütlerinden ne denli uzaksa da, âdeta geçersiz, değersizdir, dolayısıyla “yok” olmalı ve görülmemelidir.

Bu öğrenilmiş algı, kadınlara çok acı yaşatır, birçok kadında haksız yere eziklik, küçük düşme, özgüven eksikliği oluşturur.

Güzelliğin Göreceliği

Saptanmış “ideal kadın” ölçüleri ve tarzını elde edebilmek için, birçok kadın genelde çok acı çeker, çok uğraşır, giysilerini rahatlık ve keyif için ender olarak seçer. Oysa, tarih biraz karıştırıldığında, kadın güzelliğinin ne denli değişken ve göreceli olduğu kolaylıkla göze çarpar. Eski Çağ kadın resimleri, doğurganlık ve bolluk simgesi olarak geniş kalçalı, kocaman göğüslü kadınları sergiler. Güzellik tanrıçası Afrodit’in heykelleri, günümüz “çağdaş” güzellik ve moda anlayışının dudaklarını uçuklatacak ölçüde, geniş kalıplı, yuvarlak kalçalı, büyük memeli kadınlardır. Asrın başındaki güzel kadınlar etli butlu, yuvarlak hatlı, çifte gerdanlı ve güneş yüzü görmemiş beyazlıktaydı. Zamanın koşullarında, “ince hastalık” denen veremin kötü beslenme ve eksik sağlık koşullarından oluşması sonucu, gerek veremden korunmak, gerekse varlıklı görünmek amacıyla, kadınlar etine dolgun olmayı tercih ediyordu. Asrın başında

çekilmiş çıplak kadın fotoğrafları, günümüz ölçülerine kıyasla tombul, hatta şişman sayılabilecek güzelleri gösterir.

Günümüzün güzellik beklentilerinde, kadın bedeni git gide daralmakta. Asrın başındaki değerlerin tam karşıtı olan, etsiz, kalçasız, hani neredeyse göğüssüz, otuz altı beden, daracık blucinlere sığabilen ergen kız görünümü, günümüzün yüceltilen güzellik simgesi oldu. Doğal kadınsı yuvarlaklıkların silinmeye çalışıldığı; doğurganlık, anaçlık, kadınlık simgeleri olan göğüs ve kalçaların yontulduğu; yaklaşık yirmi yaş ortalamasının kadınlar için mutlak ve kalıcı güzellik olarak pazarlandığı “moda” anlayışı, kadını doğasına ve doğallığına yabancılaştırmaktadır. Gençlik değerlerinin sorgusuz ve oransızca yüceltildiği medya, reklam ve pazarlama aracılığıyla kurgulanmış güzellik kalıpları, farklı kültürleri de etkilemektedir. Örneğin bir Doğulu veya Akdenizli kadınının dişi dolgunluğu, doğal balık etliliği dahi, bu “kurgulanmış güzellik ölçeği”ne göre, günümüzde geçersiz sayılabiliyor.

Yazı dönemlerimde yaşamakta olduğum kırsal yöredeki kadınların, televizyon aracılığıyla bu tür yapay değerlerin etkisine girdiğini üzülerek gözlemlemiştim. Doğal besisi sebze, tahıl ve ekmek olan, ayrıca tüm gününü tarlada ve evinde sürekli hareket halinde geçiren kadınların kiloyla ilgili özel bir sağlık sorunları yoktu. Ancak, TV’nin etkisiyle, yöre terimiyle “etlenmenin”, kötü ve çirkin olduğunu bellemişlerdi bile. Bu nedenle genç kızlar, bir kentli yaşam özentisi olarak “diyet yapmak” gibi yanlış ve sağlıksız tutumları benimsemeye yönelmekteydiler. Oysa ki yörenin kültürü, “yemeğin salçalısını, kadının da kalçalısını” makbul gören türdendi.

Çekiciliğin, özülle barışıklık, kişisel enerji, özgüven ve sağlıklı psikolojik denge oranlarında yattığı aşikârdır. Kendini seven, doğal, ruhu ve bedeniyle barışık insanların oluşturduğu manyetik çekim alanları, plastik güzellik ve gençliğin çok ötesindedir.

Cinsler Arası Çifte Ölçütler

Erkeğin benlik oluşumunda, yüz ve beden güzelliği, kadınıninkiyle eşdeğer öncelikte kurgulanmadı. Erkek çocuklarda, yüz ve be-

den güzelliğinin varolmaması, ailesini bir kızınki kadar etkilemez. Abartılı bir çarpıklık olmadığı sürece, erkeklerin benlik yapısı, kadınlara kıyasla, öncelikle dış görünümlerine bağımlı olarak gelişmez. Örneğin, yeterince uzun boylu olmamak, kilolu veya göbekli olmak, beden ve yüz güzelliğinde ideal ölçülerde olmamak, erkeğin özgüven ve benliği açısından, kadınınki kadar önemli bir yer tutmaz. Güzellik kadar gençlik de erkekte mutlak aranan bir özellik değildir. Aksine, erkekler yaş alıp deneyim, iktidar ve güç sahibi oldukça, toplumdaki çekicilikleri artar.⁽⁵⁶⁾ "Robert Redford'un yüzündeki çizgiler onda asalet ve deneyim, benimkiler ise yaşlılık anlamını taşır," der Jane Fonda.

Erkeklerin değeri, fiziksel görünümleriyle değil, becerileri, başarıları ve gelir miktarıyla ölçülür. Örneğin, fiziksel güzelliğe sahip olmayan bir erkek, kaç yaşında olursa olsun, başarısı, geliri ve sosyal statüsü sayesinde koca aday olarak görülebilir. Oysa, bir kadında eşdeğer başarı, gelir ve sosyal statü, hiçbir zaman yaşı ve dış görünüşünden özerk olarak algılanmaz. Kadının geçerli kabul edilebilmesi için, dış görünüşünün de günün güzellik ölçütlerine uygun olması toplumsal bir beklentidir.

Toplumun cinsel rollere uyguladığı bu çifte standart, kadın için yaşamsal bir kıskaktır; ruhsal ve bedensel sağlık sorunlarıyla bunun bedeli, kadınlara acımasızca ödetilir.

"Bir kadın iyi hissedeceğine, iyi görünmeyi tercih eder."

Rita Freedman, *Bodylove*

NİLAY

Objektif bir ölçikle bakılırsa, çok güzel ve çekici bir kadındı Nilay. Tavrı, endamı, gülüşüyle kendinden emin bir hava yansıtıyordu ilk bakışta. Sanki doğa ona doğuştan cömert davranmış, onun yanında yer almıştı. Bu ayrıcalığının tadına varması beklenirdi. Oysa ki, günbegün danıştığı ev tartısı, Nilay'ın, bir dergide okuduğu, boyuna göre saptanmış kilodan, üç kilo fazlası

olduğunu, kendi deyimiyle “şamar gibi” yüzüne vurmaktaydı. Doğal iştahını ve günlük ihtiyaçlarını göz ardı ederek, kendini acımasız bir rejime tabi tutmaya azmetmişti. Bu nedenle yaşadığı sıkıntıların ötesinde, bu üç kiloyu kaybetmeden hiçbir erkekle görüşmemeye de ciddi şekilde kararlıydı.

Son erkek arkadaşıyla üç yıllık birlikteliği yakın bir tarihte sona ermişti. Son aylarda yaşadıkları gerginlik ve ardı arkası gelmeyen çatışmalar, ruhsal dengesini oldukça sarsmıştı. Her şeye rağmen arzu etmediği ayrılık, özgüvenini derinden zedelemekteydi. Erkek arkadaşının ondan vazgeçebileceğine akıl erdiremiyordu. Birkaç aydır kendine yeni bir ev açmıştı. İşinden pek memnun değildiyse de, nasıl ve ne türlü bir iş istediğinden pek de emin değildi. Çarpıcı güzelliği nedeniyle, o güne dek vazgeçilebilirlik yaşamamıştı. İlişkilerini hep kendi bitirmiş, bir başka ilişki yüzünden veya eski bir ilişkinin yeniden alevlenmesiyle kendi vazgeçmişti. Erkekler tarafından oldukça aranan, popüler bir genç kadın olarak, şimdi yaşadığı “vazgeçilişin” nedenlerini, ısrarla dış görünüşünün kusurlarında aramaktaydı. Ayrıldığı erkek arkadaşı, zayıflığı ve beden güzelliği konusunda son derece talepkâr ve titizdi. Yanında taşıdığı kadın olarak, Nilay’da herhangi bir kusuru affedemeyecek kadar sinirleniyordu. Nilay, giyimi, kuşamına ve tepeden tırnağa bakımına, her zamankinden daha büyük bir titizlikle özen göstermek zorunda kalmıştı son yıllarda. Şurası muhakkak ki, son aylarda yaşadıkları çatışmalar nedeniyle, yemeği ve özellikle de içkiyi fazlaca kaçırmaktaydı.

Doğuştan çok güzel bir küçük kız ve genç kadın olarak, takdir ve sevgiyi, ilk kartviziti olan güzelliği sayesinde elde ettiğini kolaylıkla benimsemişti. Tüm varoluşu ve kişisel değeri, yüz ve beden güzelliği üzerine odaklanmaktaydı. Özellikle erkekler arasında, güzelliği nedeniyle hiç yalnız bırakılmamış, sürekli ilgi merkezi olmuştu. Güzelliğinin bu kadar öne çıkması, ailesinin de bir gurur meselesi olmuş, ona layık olabilecek erkek adaylarda titiz seçimler ve çıtası yüksek ölçütler ileri sürmüşlerdi. Zaten kültürümüz de kadında bunu desteklemiyor muydu? Genç, güzel ve çekici olmak, kadın olarak değerli ve istenilir bir aday

olmak için yeterli bir nedendi. Bugüne kadar, bu basit denklem aynen yaşanmış, bu kurgulanmış değerlerini pekiştirmişti.

Oysa, bu kez yaşadığı ayrılık ve vazgeçilmek, Nilay'ın ilk kez başına gelen, alışılmamış, çetin bir engibeydi. Bu durumla nasıl baş edildiğini hiç denememiş, zerre kadar öğrenmemişti. Güzelliği sayesinde elde etmiş olduğu özgüveni derinden zedelenmişti. Âdeta o üç kilodan kurtulabilse, tekrar güzel olacak, beğeni toplayacak, belki de terk edilmeyecekti. Tüm tılsım o fazladan üç kilodaydı. Bu nedenle de kendini acımasız bir rejime tabi tutmakta, günlerce çok az yiyerek yaşamakta, ortalığa, hele erkekliğin arasına çıkmaktan derin kaygı duymaktaydı.

Nilay acısına yenilerini ekleyerek âdeta kendini cezalandırıyordu. Sevdiği doğal şeyleri yapmadan, örneğin, yemek yemeden, sosyalleşmeden, evinin dışına çıkmadan, kendine acımasız bir yoksunluğu yaşatmayı göze almıştı. Ayrılığın getirdiği acıya, ceza gibi, bu tür eziyetleri de katıyordu. Bunlara odaklanarak gerçek acısını unutmaya çalışıyor, yaşayabileceği öfke ve isyanı özüne yöneltiyordu.

Nilay'la çalışma öz duygu ve düşüncelerini duymak, dinlemek ve olumlamakla başladı. Ayrılık nedeniyle yaşadığı acı, terk edilmişlik duygusunun ezikliği, özgüvenini yitirmenin tanıdık olmayan sarsıntısı, yeni tanışılan yalnızlığın ürkütücülüğü... Bu gibi duygularını hissedip doğal kabul ettikçe, Nilay duyulduğunu, sadece kendi için, özü için anlaşıldığını, kabul edildiğini hissetmeye başladı. Sadece dış kabuğu için değil, kendisi, kişiliği, benliği, duyguları için olumlanıyordu. Giderek yaşamış olduğu dış ve iç baskılar, erkek arkadaşına duyabileceği öfke, çevre ve ailesinin onu nesneleştirmesine karşı kızgınlıkları da ses bulmaya başladı. Dış onay ve beğeni için, benliğinden çok fazla ödün vermekteydi. Çevre baskılarına ne denli teslim olduğunu, hatta bu baskılarla işbirliği yaptığını fark etti. Aynada kendi gözüyle gördüğü gerçeklere inanacağına, görüntüsünü, kimin tarafından ve nasıl saptandığı belli olmayan ölçütlere ve/veya erkek arkadaşının değerlendirmesine teslim etmişti. Özgüvenini kendi nitelikleri ve değerlendirmeleri üzerine ku-

racağına, dış ölçütleri sorgusuzca kabullenip onların denetimi-ne teslim oluyordu.

Nilay'la çalışmalar, kişilik değerine, dış görünüşünün dışındaki özelliklere, yetenek ve potansiyeline odaklanarak sürdü. Dış görünüşünün de ötesinde beğendiği, değerli bulduğu ne gibi kişilik özellikleri vardı? Gerçekten de erkek arkadaşı sadece dış güzelliği nedeniyle mi onunla üç yıl ilişkiye devam etmişti? Güzelliğinin dışında ilişkiye kattığı özellikler nelerdi? Arkadaşları ve yakın çevresi onu hangi niteliklerinden dolayı aramaktaydı? Kendisi nelerden hoşlanıp, neleri sevmez, neleri iyi yapardı?

Nilay için tüm bu soru ve yanıtlar daha önce sadece kıyısından geçmiş olduğu bir sahil gibiydi. Güzelliğinin cilalı patikaları, diğer niteliklerini gölgede bırakmış, görünmez kılmıştı. Çevresiyle sadece dış görünüşüyle ilişki kurduğunu sanarak, içine, özüne bakmaktan uzun süre kaçınmıştı. Oysa ki sabırlı, anlayışlı ve çok özverili olduğunu biliyordu. İlişkileri bu ve diğer özellikleri sayesinde uzun sürmüştü, erkek arkadaşları ve yakın çevresi, bunlar ve diğer kişilik özellikleri sayesinde onu sevmiş ve aramışlardı o güne dek.

Nilay parlak cilalı kutusunun kapağını aralamaktaydı.

Saptanmış Ölçütler Uğruna Benlik Kaybı

Mutlak gençlik ve belirli ölçütler içindeki güzellik koşulları, kadın ayağına zorla giydirilmiş iki boy ufak bir pabuçtur. Külkedisi'ndeki Prens, gönlünün ısındığı kadına varacağına, elindeki ayakka-bıya (düşündeki kalıplara) ayağını (bedenini ve kendini) sığdıracak kadını arar. Toplumsal anlayış böylelikle kadını erkeğin gözüne hoş görünmekle yükümlü bir "nesne" haline dönüştürür. Bu zihniyet çerçevesinde, kadınlar, genç görünümlü ve ince kalmak, moda-ya uygun giyinmek, belli tarzlarda davranmakla daha fazla beğenilip kabul edildiklerini, erken yaştan benimserler. Kızların dış görünüşüyle toplumsal davranışları aileyi temsil ettiği sürece, kadınlar çevrelerinin sürekli denetimi altındadır. Nasıl giyindikleri, ne şekilde davrandıkları, aile kadar, çevre tarafından da yakın mercekten ta-

kip edilir. Ataerkil düzen, anneler kadar, aile ve yakın çevredeki diğer kadınlara da denetleyicilik görevi yüklemiştir. Anne-kız ilişkisini önemli ölçülerde zedeleyen bu acımasız görev sonucu, kadınlar “kraldan daha kralcı” anlayışıyla birbirlerini denetlerler. Bir kadının ne giydiği, ne taktığı, nereden ve nasıl giyindiği, beden ölçüleri, zayıflayıp zayıflamadığı önemli ölçüde diğer kadınları ilgilendiren, özellikle de kadınların denetiminde alanlardır. Sonuçta, kadınların çoğu temelde erkekler için değil, çevredeki diğer kadınların beğeni ve onayı için giyinir.

Pek çok toplumsal söylemin sorgulanmadan içselleştirilmesi gibi, dış görünüşün toplumca saptanmış ölçütlere göre uyarlanması da, çoğu kadın tarafından sorgusuzca benimsenmiştir. Kendini belirlenmiş ölçütlere uyarlamak, kabul ve beğeni kazanmak için çevrenin beklentilerine uymakla eşdeğerdir. Beklentilere uyum sağlamak, kadın benliğinin yapılanmasında önemli bir yer tutar. Toplumca kabul edilir “güzel kız, cici kadın” varoluşu, kadınların yaşamını yönlendiren en önemli kurallardan biridir. Başkalarının beğenisi ve kabulü, kendini kabul etmek ve onaylamaktan daha öncelikli hale gelir.

Böylelikle kızlar, erken yaştan, iç seslerine kulak vermektense, çevrenin sesini dinlemeye koşullanırlar. Öz bedeni için dahi, neyin daha iyi olduğu, ne yapması veya yapmaması gerektiğini kendi duyumsamak yerine, çevreden öğrendiklerini uygulamayı benimserler. Böylelikle, erken yaştan bedenini dinlememek, ihtiyaçlarına kulak vermemek, önemsememek öğrenilir. Acımasız diyet durumlarında, açlık duygusunu duyumsamamayı öğrenmek, bedensel çağrılara geliştirilen sağırlığın çarpıcı bir göstergesidir. “Dış beklentilere cevap vermek kaygısıyla, kadınların *iç ses kaybı*, öz ihtiyaç, istek veya ilgilerinin farkında olmamaları, kadın psikolojik gelişimini anlayabilmenin çok önemli bir noktasıdır.”⁽⁵⁷⁾ Onay görmek, kabul edilmek, kendi tarafından değil de öncelikle başkaları tarafından beğenilip sevilme, kadın varoluşunun önemli bir yapı taşı haline gelir.

Bu durum kadınlarda önemli bir benlik kaybına neden olur. Depresyon veya psikosomatik rahatsızlıklar nedeniyle terapiye baş-

vuran kadınların birçoğu, ne istediğini dahi bilemediğinden söz eder. Geleneksel bakışla, kolayca “kişiliksizlik” diye adlandırabilecek bu durum, *aslında kişiliksizlik değildir*; benliğinin başkalarının beklentilerine göre sosyalleşmesi sonucu, kadının yaşadığı önemli bir yoksunluk ve kayıptan oluşmuştur. Egemen söylem, kadının bu acı gerçeğini kolaylıkla göz ardı eder; basit bir değerlendirmeye, temel benlik kaybı yaşayan kadını, “edilgen, zayıf, kişiliksiz” diye suçlar; bu oluşmuş özelliklerin, ataerkil yapılanmada, aile ve toplumun devamlılığı amacıyla kadınlar için kurgulanmış davranışlar olduğunu göz ardı ederek... Egemen söylem, kadınlar tarafından da içselleştirildiği için, sonuçta kadınlar da kendini suçlar duruma düşer. Koşullarından oluşmuş gerçek nedenleri göreceğine, sorunu özünde arar, kendi eksiklik ve “zayıflık”larına odaklanarak, âdeta kendi kendinin düşmanı olur.

Bu, sistemin bir kısır döngüsüdür. Böylelikle denetim daha da kolay ve etkileyici olur: Cinsel rolüne sıkıştırılan, belirli kalıplara girmek zorunda kalan kadının, bu durumundan oluşan sorunları, kendi eksikliğiymiş gibi ona geri sunulur; bu haksızlığa doğal tepkile riyse (isyan, öfke, sıkıntı, bunalım, vb) patolojileştirilmiş tanumlarla sınıflandırılır. Sonuçta, kadın içinde bulunduğu kısıkaçtan kurtulabilme çabası göstermek yerine, öfkesini özüne çevirerek kendini suçlar, “hastalıklı ruh halini” kabul eder ve düzene uyma çabalarını artırır.

Özgüven ve Kaygı Simsarları: Renkli Medya ve Reklamlar

Benlik kaybının kadınlarda yarattığı özgüven eksikliğini birçok sanayi dalı yeterince istismar etmekte: Kozmetik sanayii, moda sektörü, diyet ve zayıflama enstitüleri, diyet ürünleri, estetik ameliyathaneler, güzellik merkezleri, ev araç gereçleri, temizlik ürünleri ve bu sektörleri pazarlayan reklam şirketleri ile medya. Tüm bu sektörleri “kadınların kültürel cezalandırıcıları” diye adlandıran McGrath’a göre, beden imgesi hakkında güvensizlik yaratıp bu güvensizliği destekleyen yayınlar, temelde çok önemli ticaret ve sanayi sektörle-

rini beslemektedir.⁽⁵⁸⁾ *Temeldeki sorun, ürünlerin kullanımında değildir. Sorun, sağlıklı bir kültür anlayışı çerçevesinde, kadınların beden ve yüz görünümünü idealleri uğruna, kendilerini soktuğu gereksiz cendereler ve bu cendereler uğruna harcadıkları onca zaman, enerji, maddi olanak kadar, ruhsal ve bedensel sağlıktır.*

Özellikle medya (renkli basın, TV dizileri ve filmler, program sunucuları, haber spikerleri, vb) için seçilenlerin kusursuz yüz ve beden ölçüleri ile davranışları, kadın ve erkeklerin düşünce ve algı sistemine yerleşerek “ideal kadın” imgesini oluşturur. İzleyici sayısını artırmak amacıyla, normal görünüşlü gerçek ve doğal kadınlar ön plana çıkarılmaz. Böylelikle, bir kadın için fark edilmek, beğenilmek ve olumlanmanın ön koşulu âdeta mutlaka genç ve güzel olmak haline dönüşebilir. Günümüzün çağdaş tanrıçaları gibi yüceltilen kadın mankenler, ergen görünümlü bedenleriyle kadın güzelliğinin mutlak ideallerini oluşturmakta... Sayıya vurulduğunda, toplam olarak yüzü geçmeyen genç mankenin güzellik –ve ne yazık ki yaşam!– ölçükleri tüm kadınlar için geçerli sayılmakta... Yirmi veya otuz yıl önceki kadın ideallerini simgeleyen starlar ve sinema oyuncularında, yüz ve beden güzelliğinin yanında hiç değilse bir oyun kabiliyeti ya da kişilik aranırken, günümüz kadın idealleri salt plastik güzelliğe indirgenmektedir. Âdeta, günümüzün çağdaş kadın gelişimine karşıt egemen söylemin tepkisi olarak, zamanında kadınlar için yaratılmış “Güzel ol ve konuşma” ilkesinin medya aracılığıyla hortlanması gibi...

Satışlarını artırmak gayesiyle, günlük gazeteler kullanmaktan vazgeçemedikleri yarı çıplak kadın fotoğraflarının altında, kadını sürekli “genç ve güzel” sıfatlarıyla tanımlar. İletilen meta-mesaj (alt mesaj), kadın olarak varolabilmek, fark edilebilmek için “genç ve güzel” olmanın, birincil koşul olduğudur. Bu olgu kaçınılmaz olarak bilincimize öylesine yer eder ki, bir kadın için yaşlanmak veya günlük standartlara göre güzel olmamak, sanki varolmamakla eşanlamdır.

McGrath’a göre medya ile güzellik ve ev gereçleri, temizlik ürün-

leri sanayii, bu konuları güncel sorunlar haline getirerek gelir kaynaklarını paylaşmaktadır. “Reklamcılar tarafından üretilen güzellik ve cinsel çekiciliğin yapay tanımlarına yer açan medya sayesinde, bu ekonomi devleri birbirlerine gelir pas etmekte.” Ev ürünleri reklamları (temizlik, ev araç-gereçleri, vb) çoğunlukla ev işini çok mutlu bir ifadeyle yerine getiren bakımlı güzel kadınlar aracılığıyla sunulur. Verilen alt mesaj, bu ürünü kullanmanın kadını mutlu edeceği ve kadının, bu ürünü kullandığı sürece, çevresince beğenilip seviyeceğidir. “Kadınlara düşen, bu oyunu fark etmek, oyunu kurallarına göre oynamamak, hatta oyundan çıkmaktır.”⁽⁵⁹⁾

Günümüzde, dış görünüşe yönelik yükselen kaygı ve çabalara, artık erkekler de katılmaktadır. Bu değişimin önemli nedenlerinden biri de, özellikle genç kadınların sürekli seçilme edilgenliğinden kurtulup, kendilerine de, eş, erkek arkadaş seçme gücüne izin vermelerinden kaynaklanmaktadır. Ancak yadsınamayacak en temel gerçek, kozmetik, estetik ve diyet sanayiinin kendine, kadınların da ötesinde, yeni pazarlar arama çabalarıdır. Envai çeşit kadın parfümüne ek olarak, çeşitli erkek kokuları, tıraş losyonları ve giderek erkeklerin yüz kırışıklıklarına yönelik yüz ve vücut kremleri, muhtelif estetik müdahaleler, giderek tüketim pazarlarını kaplamakta. Temelde sadece kadınlara yönelik bu pazarların, yeni alıcılar peşine düşerek erkeklerde de yaratmaya çalıştığı yapay kaygılar ve değerlilik ölçütleri, günümüz erkeğinin de özgüvenini istismar eden yeni yöntemlerdendir.

Yemeğin Zihinselleşmesi

Araştırmalar, birçok kadının, normal kiloda olmasına rağmen, kendini yine de kilolu olarak algıladığını saptamıştır. Bir araştırmaya katılan kadınların sadece %27’si normalin üstünde kilolu iken, yine de kadınların %78’inin kendini kilolu olarak algıladığı ortaya çıkmıştır.⁽⁶⁰⁾

Uygulanan diyetlerin çoğunda, özellikle de hızlı sonuç vaat edenlerde, verilen kilolar bir zaman sonra tekrar alınır. Başarısızlık duygusu bir yana, çoğu kadının enerji, zaman ve parası bu yolda

harcanmaktadır. Üzücü olan, kadınların bu yapay baskıları sorgulamadan kabullenip, hâlâ kendi bedenleriyle, yani doğalarıyla savaşmaktaki direncidir.

Yemeğin bu denli zihinselleştiği çağımızda, yemek yemenin doğal hazzı birçok insanın hayatından neredeyse silinmiştir. Kalori hesapları, günlük protein, karbonhidrat ölçüleri, yemekleri artık has tatlarıyla değil, zihinsel ölçüleriyle sunmaktadır. Büyük kentlerde zaten kısıtlı olan yaşamlardan, doğal hazların da yok olması, kişinin kendini yılgın ve depresif hissetmesinin önemli nedenlerindendir.

Yemeğin bu denli zihinselleştirilmesi, sonuçta tam ters etki oluşturur; yemek yasağı, yemeyi, suçluluk ve gizlilik içinde daha fazla başvurulmuş bir faaliyet haline dönüşür. ABD’de bir araştırma, gazete ve dergileri süsleyen çeşitli diyet reçetelerine rağmen, kadınların otuz yıl öncesine oranla daha kilolu olduğunu vurgulamaktadır.⁽⁶¹⁾ Diyetlerin acımasız baskısı, karşı konulmaz bir yoksunluk duygusu yaratarak, yasaklanmış yemeği daha da cazip hale dönüştürür. Diyet biter bitmez veya ara zamanlarda, aşırı telafi ve abur cubur dönemleri yaşanır.

Diyetin Teröründe Yaşamak

Günümüzde diyet yapmak “çağdaş olma”nın vazgeçilmez bir göstergesi haline dönüşmüş durumda. Yeni üretim ve sanayi dallarının giderek gelişmesini sağlamak amacıyla, çeşitli diyet ürünleri market rafları kadar günlük hayatımızı ve konuşmalarımızı da istila etti. Ağzımıza attığımız her lokmanın kaç kalori olduğu, hangisiyle hangisinin yenmesi gerektiği, hangi besinlerin ağza dahi sürülme-yeceği, “çağdaşlık” bilgi ve “bilgelik”(!)lerinin en güncellerinden oldu çıktı!

Özellikle maddi olanakları gelişmiş toplumlarda, diyet ulusal bir sorun haline dönüşmüş durumda. ABD ve Batı ülkelerinde üretilen gıda çeşitleri ve bolluğu sonucu, konforlu ve hareketsiz hayat nimetlerinin bir yan etkisi olarak ortaya çıkan şişmanlık ve fazla kilo sorunsalı, “çağdaşlık” adına, ülkemize de sorgusuzca ithal edilmiş bulunmaktadır. Batılı filmler, yıldızlar, şarkıcılar, manken ve

modeller evrensel ilah kılınıp, tüm dünya kadınlarının ideal ölçütlerini temsil eder konuma geçmişlerdir.

Dünyanın pek çok ülkesi gibi, bizler de, Batı dünyasının medya aracılığıyla yaymakta olduğu kültür emperyalizminin amansız etkisindeyiz. Oysa, Doğulu kadın ve özellikle Türk kadın tipi daha etine dolgun, daha yuvarlak hatlı ve doğal olarak daha geniş kalçalıdır. Diğer Akdenizli kadınlar (İtalyan, İspanyol, Yunan, vb) gibi, has güzellik değerleri içinde, oldukça çekici ve dişi olan bu görünüm, Batı standartlarına teslim olarak “kötü, çirkin” konumuna dönüşmüştür. Oysa, “balık etli”liği nedeniyle sağlık açısından özel sorunlar yaşamayan Akdenizli kadınlar, ithal edilmiş değerlerin ürettiği kaygılar sonucu, kendilerine gereksiz yapay mutsuzluklar ve acı cendereler yaşatmaktadır.

Yeme Bozuklukları: Anoreksi ve Bulimi

PAKİZE

Küçük yaşından beri güzelliğiyle ilgili iltifat almaya alıştı. Ev içinde de güzelliği ailenin, özellikle de annesinin gururu haline gelmişti. Bu sayede çok iyi, zengin bir evlilik yapacağını düşler, yüzü ve bedeninin bakımı üstüne titrerdi. “Doğru otur, dik yürü, saçını tara, omuzlarını kamburlaştırma!” Bu uyarıları günbegün duyardı. Güzelliğinin ailesi için de bir meta ve statü sembolü olduğunu küçük yaşından beri kavramıştı.

Zaten kendi de bu Tanrı nimetini kaybetmeyi istemezdi. Okulun en popüler kızlarından biriydi, sınıftaki erkek arkadaşlarından, hatta üst sınıftaki erkeklerden bile çıkma teklifleri alıyordu. Erkekler arasındaki bu popülerliği sayesinde, kızlar da etrafına toplanmış, sanki çekiciliğinin sırlarını anlamaya çalışıyorlardı. Okulu fazla çalışmadan bitirdi. Notlarının mutlaka çok yüksek olması önemli değildi: Aile onu parlak bir geleceğin beklediğinden emindi zaten.

Liseyi bitirdiğinde gelen birkaç çıkma teklifini enine boyuna

düşündükten sonra kabul etmedi. Kendini evliliğe “temiz ve taze” saklamak istiyordu. Onu alacak olan şanslı erkeği her bakımdan memnun etmek için geçmişinde hiçbir “leke” olmamalıydı. Yirmi yaşına kadar günlerini annesinin yanında çarşı, alışveriş ve çeyiz düzmeyle geçirdi. Yirminci yaş gününde, aile artık vaktin geçebileceğinden korkarak eve gelen görücüler ve evlenme teklifleri arasından en uygununu seçmeye karar verdi.

Eşraftan bir ailenin oğlu olan Lütfü, aile şirketinde görevliydi. Yüksekokul bitirmiş, hatta bir-iki yıl yurtdışında bile bulunmuştu. İki üç ay içinde düğün tarihi tespit edildi ve hummalı bir hazırlık başladı. Sanki tüm günlerini bu olay için yaşamıştı Pakize. Giyeceği gelinlik, topuklu ayakkabılar, saçının nasıl olacağı, makyaj ayrıntıları, annesiyle birlikte yaşamlarının ekseni olmuştu. Sanki her şey orada, o gün bitiyor ya da tamamlanıyordu.

Uzun süre davetlilerin dilinden düşmeyen bir düğünden sonra yerleştiği yeni evini yadırgayacağını hiç ama hiç düşünmemişti. Oysa ki mobilyasından çarşafına, tüm ayrıntılarıyla kendi uğraşmış, özene bezene hazırlanmıştı. Annesi her gün uğruyor, evin orasını burasını düzeltiyor ve Pakize’ye uyarılarda bulunuyordu: “Kendine özen göster, sakın kilo almayasın ha! Akşam yemeklerini kendin için cılız tut, yoksa hemen şişmanlarsın. Bak bana, ben senin yaşında aynen senin kadar zayıftım, bak nasıl da kilo aldım. Aman evladım, erkekler şimdi çitir mankenlerin peşinde” türünden uyarılar ve tehditkâr korku senaryoları...

Yediklerine çok dikkat etse de, yeni evini görmek için sürekli gelen gidene hazırladığı börek çörekten kaçınması imkânsızlaştı. Ama akşam yemeklerinde çok dikkatli davranıyor, Lütfü’ye hazırladığı yemeklerden sadece birer kaşık alıp, yemiş gibi davranıyordu.

Hayatı daha çok evine ve Lütfü’ye odaklanmıştı: Lütfü’nün yedikleri ve yemedikleri, eve geldiği saatlerde isteklerinin hazır olması, giysilerinin temizliği, ütüsü ve Lütfü’nün ailesini ağırlamak. Zamanının çoğu misafir ağırlamakla geçiyordu zaten.

Birkaç ay içinde kilolanmıştı. İnce boynu gıdılanmaya yüz

tutmuş, kalçaları iyice yuvarlaklaşmıştı. Arkadaşlarla günler, çay partileri, akşam eve gelen misafirler derken, dal gibi genç kız vücudunun iyice yuvarlaklaşmaya yüz tuttuğunu fark etti. Ancak, annesi ve bir-iki yakın arkadaşının tüm uyarılarına rağmen kendini tutamıyor ve gizli saklı sürekli atıştırıyordu artık. Başkalarının yanında diyet yaparmış gibi görünürken, mutfak arkasında, kalan pastaları alelacele midesine indirmeye başlamıştı. Bir kısırdöngüye girmiş olduğunu bile bile, bundan özel bir haz alıyor gibiydi. Eskiden aynanın önünde geçirdiği uzun zamanları, artık yemek tarifleri, kurabiye ve pasta reçetelerini okumak ve uygulamakla doldurmaktaydı. Hıncını alırcasına. Giysilerine artık sığamaz olmuştu. Yine de bazılarını ısrarla giymeye devam ediyordu. Beli ve midesi çok sıkıştığında, fazla yemek yediği zamanlarda, bir nebze rahatlamak için tuvalete gidip kendini kusturmaya başladı. Zamanla bu yöntemi hemen hemen her yemekten sonra kullanmaya devam etti. Gizlice kayboluyor ve tuvalette midesini iyice boşaltana dek kalıyordu. Sonra da yemeğe devam ediyordu.

Pakize’de bulimi hastalığı başlamıştı: Yediklerini kusmak ve tekrar yemeye devam etmek. Yaptıklarından utanıyor, kimsenin bilmesini ya da duymasını istemiyordu. Bu nedenle annesine de mesafeli davranmaya başlamıştı. Annesinin artan uyarılarını duymamak için, onu uzak tutuyor, ziyaretlerini çeşitli bahanelerle atlatmaya çalışıyordu. Aslında annesine ve onun baskılarına karşı yaşamakta olduğu amansız öfkenin henüz farkında değildi. Kızını nesneleştiren, onun sadece dış görünümüyle kabul edilir konumda kalmasını sürekli vurgulayan annesine duyduğu öfkeyi, âdeta tam tersini yaparak, ona tersini kanıtlayarak ve kendine acı vererek vurgulamaya çalışıyordu.

Lütfü’yle ilişkisinde henüz fazlaca bir sorun olmasa da, cinsellikleri giderek seyreلمişti. Pakize kendini artık cinsel olarak çekici bulmadığından, Lütfü’nün de onu beğenmeyeceğini varsayarak, kendini cinsellikten iyice çekmişti. Fazlaca ısrar olduğunda tek tük yanıt vermeye çalıştığı Lütfü’nün yaklaşımları giderek dayanılmaz bir ıstırap halini almıştı. Bu gibi zamanlar-

da neden ani ağlama krizleri geçirdiğini ne kendi, ne de Lütfü anlayabiliyordu.

Aşırı kontrol ve kontrolsüzlüğün yemek alışkanlıklarına yansması sonucu anoreksi (hiçbir şey yememek) ve bulimi (çok aşırı yiyip sonradan kendini kusturmak) denen yeme bozuklukları, özellikle pek çok kadının ve küçük genç kızın günlük hayatına girmiştir. Anoreksi ve bulimi, ideal beden ölçülerine ulaşma uğruna, yemeyi aşırı kontrol etme kaygısıyla oluşur.

Anoreksi ve buliminin tedavi edilmemesi sonucu tehlikeli sağlık sorunları baş gösterir. Bunlar, eksik ve dengesiz beslenme nedeniyle, vücudun ihtiyacı olan protein, mineraller, vitaminler ve sudan mahrum kalması sonucu, böbrek yetmezliği, solunum yolu iltihapları, körlük, kalp yetmezliği, kas kaybı, ödemler, felç, gastrik sorunlar, uykusuzluk, tansiyon düşüklüğü veya yükselişi, diyabet, kansızlık, âdet görememe, kısırlık gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açar.⁽⁶²⁾

Kadınlarda beden ölçüsü ideallerinin giderek daraldığı, ancak ergen yaş bedeni olan 36 hatta 34 bedenlerin, ergen yaşın üstündeki genç kadınlar tarafından bile idealleştirildiği güzellik anlayışı, özellikle Batı ülkeleri ve ABD’de anoreksi ve bulimiye ulusal bir illet haline getirdi. Saptanmış ideal beden ölçülerine ulaşabilme gayesiyle, yenilen yemeklerin aşırı kontrolü veya oruç tutma derecesinde yemekten vazgeçmek, bu gerginliğin sonucunda da çılgıncasına ve kontrolsüz bir şekilde yiyip akabinde yediklerinden kurtulabilmek için kusmaya çalışmak, laksatif kullanmak veya kilo kaybı amacıyla saplantı derecesinde egzersiz yapmak, ideal beden ölçülerini sabit fikir haline getirmiş kadınların sağlığını tehdit eden ciddi boyutlara erişmektedir.

Bu gibi durumlarda, tehlikeli ve kalıcı boyutlarda fiziksel sağlık sorunları kadar ruhsal sağlık sorunları da söz konusudur. Doğal bir ihtiyaç ve haz kaynağı olan yemekle bu tür bir savaş, ihtiyaç ve doğal haz kaynaklarından bu denli uzaklaşmak, bedensel acı kadar ruhsal travma da yaratır: En hafifinden mutsuzluk, kendinden hoş-

nutsuzluk, asabiyet, aşırı alınganlık, fazla kontrolün yarattığı gerginlik, stres, özellikle bulimi durumlarında yaptıklarını gizleme ve utanç, kişisel değerini sadece yemeğin kontrolündeki başarısına bağlama, derin suçluluk duyguları, asabiyet ve öfke. Hele bu konuda anlaşılmama, duyulmama, kabul görmeme, aile tarafından kaygı veya ilgi sonucu baskılar da eklendiğinde, genç kadınlar daha fazla içine kapanmakta, toplumdan ve ailesinden uzaklaşmakta, onca sıkıntısının üstüne, kendini acı bir yalnızlığa da mahkûm etmektedir.

Pakize de benzer durumdaydı. Buliminin sıklaşmasıyla utanç ve ezikliğinin ötesinde sağlık sorunları da başgöstermişti. Mide ağrıları, spazmlar ve kusmaktan oluşan geniz yanmaları. Durumunu anlatacağı, açılacağı bir kimse yoktu. Yaşadıklarından duyduğu eziklik ve utanç bu sırrını kimseyle paylaşmamasına neden oluyor, giderek daha fazla içine kapanıyordu. Mide spazmlarının artmasıyla başvurduğu sağlık biriminde, sorununun psikolojik olabileceği uyarısıyla, bir psikologa başvurmaya karar verdi.

Çalışmalar, Pakize'nin duyguları üzerinde odaklaştı. Bu durumundan yaşadığı utanç ve eziklik, kendini beğenmeme, özgüveninin yok oluşu, benliğinde derin yaralar açmıştı. Temelini oturtmuş olduğu her taş yerinden oynamış gibiydi. Kendini artık ne güzel ne de çekici buluyordu. Daha da kötüsü, derin bir değersizlik duygusu yaşamaktaydı. Bedeni ince her genç kadını kıskanır duruma gelmişti. Zamanında en çok kıskanılan kızlardan biri olduğu halde, şimdi roller değişmiş ve neredeyse herkesi kıskanır duruma kendi geçmişti. Kıskandığı sadece beden güzelliği de değildi, yaşlılarının mutluluğunu, dinginliğini, özgüvenini de kıskanır hale gelmişti. Tüm bu ezikliği paylaşacak kimsesi de yoktu. Bu halinden çok utanıyor, kendini küçük düşmüş hissediyordu. Böyle hissettiğinde de, hıncını alırcasına yemeye başvuruyordu artık.

Duygularının duyulması ve kabulü, Pakize'yi bir nebze rahatlatı. Bulunduğu durumun sadece kendine has olmadığını, toplumsal koşullanmalar sonucu sıkıştığı ve kendini de sıkıştırdı.

dığı kalıpların farkına varması, kendine yönelttiği suçlamaları bir miktar azalttı. Onu nesneleştiren davranış ve söylemleri fark etmeye başladı. Hangilerini içselleştirdiğinin ayırdına vardı. Yakın çevresiyle annesinin cinsel rol kalıplarına, uyarı ve kapalı tehditlerine daha gözlemci ve eleştirel bakmaya başladı. Hatta hoşuna gitmeyenleri durdurmaya, bunlara karşı koymaya yöneldi. Kendine yönelttiği öfkesini oluşturan gerçek nedenleri görmeye başladı. Sadece çevresine kulak veren, öz duyumsamalarını kulak ardı eden tutumundan sıyrıldıkça, özüne dönmeye, kendini de duymaya başladı. Kendini duymak, anlamak, olumlamak, kendini kabul etmek, iç barışıklığın ve ruhsal gelişmenin önemli bir noktasıdır.

Genç Kızlarda Yeme Bozukluklarının Oluşumu

Ergenlik, çocukluktan genç kızlığa, dolayısıyla da kadınlığa geçişin köprüsüdür. Kadınlığa geçişin önemli bir evresi, ergenin vücudunda başgösteren değişimler, göğüs ve kalçaların gelişmesi, cinsiyetsiz gözüken bir bedenin, yuvarlak hatlara kavuşmasıdır. Kızlarca zaten bir nevi utanç, çekince ve kaygıyla yaşanan bu bedensel değişimler, günümüz “ideal kadın” ölçülerinin acımasız baskısıyla, daha da çetinleşir.

Ergenlik çağındaki genç kız bedeni, doğal bir gelişme sonucu kilo almaya programlıdır. Hormonal gelişimler nedeniyle oluşmaya başlayan yağ dokuları, boya göre kilonun fazla gibi gözükmesi, hatların yuvarlaklaşması, kalça ve göğüslerin belirmesi, günümüzün “incelik” koşulları çerçevesinde, kalıcılık kaygısıyla gerek kız, gerek ailesinde bilinçsizce kaygı ve panik oluşturan değişimlerdir. Oysa bu değişimleri, gelişmekte olan genç kız bedeninin doğal evreleri gibi görmek gerekir. Çoğunlukla aileler, bu kilo değişimlerini önemli ve kalıcı bir kusur gibi addederek, kızlara çok erken yaşta uyarılarda bulunmaya başlar. Bedenine, özellikle kilosuna dikkat etmesi lazımdır, yediklerini kontrol etmesi, fazla atıştırmaması, abur cubur yememesi gerekmektedir, vb. Halbuki ergenlik çağı, büyüme yaşı olduğundan, genç kız daha çok enerjiye gereksinim duyar.

Bu gibi uyarılar, genç kızı çok küçük yaştan dış görünüşüyle fazlaca uğraşmaya, dış onaya bağımlı olmaya hazırlar. Ergen yaştan itibaren, zaten kaygılı, çekingen, özgüveni gelişmemiş olan kızlar, bedenlerini kendi algıları, ihtiyaçları ve öz duyumsamalarıyla yaşayacaklarına, dıştan yönlendirilmeye, dış değerlendirmelere kulak veremeye çalışıp, dış onaya fazlaca hassasiyet ve bağımlılık geliştirirler.

Çoğunlukla bu tür uyarılar nedeniyle, aile büyükleriyle, özellikle anneye kızın arası gerginleşir. Kimliğini bulma ve ispatlama çağındaki ergen, bu çetin yolda yetişkinlerden farklı olmak, kendini özerk hissetmek ihtiyacıdadır. Ailenin fazlaca müdahaleleri, yakın kontrolü tam ters etki yaparak, onu beklenenin tersini denemeye yöneltir. Bu da çatışmaların artmasına, güç kavgalarının oluşmasına, ergenle aile büyüklerinin, özellikle önemli başvuru ve kontrol mercii olan anneye aranın açılmasına neden olur. Oldukça yaralayıcı ve can yakıcıdır bu, çünkü gelişmekte olan her genç kız için, anneye ilişki son derece hayatidir.

Kızların Anneden Ayrışma ve Farklılaşma Süreci

Erkek çocuklardan farklı olarak, kızların anneleriyle yakın ilişkisi yaşam boyu sürer. Sağlıklı ve yetişkin bir benlik oluşumu için elzem olan, anneden ayrışma ve başkalaşma süreci, kızlar tarafından daha zor yaşanır. Özellikle kültürümüzde, kızların annelerinden ayrışması ve başkalaşması, desteklenen bir süreç değildir.

Ayrışma, ayrılmadan farklı bir süreçtir. Ayrılma, uzaklaşma, mesafe ve ilişki kopukluğu demektir. Ayrışma ise; ayrılmadan, beraber yaşanırken bile gerçekleşebilir: Anne ve kız, ayrı kimliklere, farklı benliklere, farklı düşünce ve duyumsamalara sahip olur ve buna olanak tanınır. *Farklı olmayı, saygısızlık ve bir tür ihanet gibi algılamamak* son derece önemlidir. Farklılık, benzerlik gibi, bir kişilik niteliğidir. Karşılıklı duyarlılık ve saygı çerçevesinde yaşandığı sürece, ilişkilere sadece zenginlik katar.

Kızlarla anneleri arasında sağlıklı bir ayrışma ve farklılaşmanın yaşanmadığı durumlarda, kızlar bu doğal ihtiyacı bedenleriyle gösterme yolunu seçebilir. Özellikle, anne kontrolünün çok fazla

yaşadığı anne/kız ilişkilerinde, kızların isyanı beden diline yansıyabilir. Yemek, beslenmek, bir şekilde anneyi simgelediği için, anne ile olan kavga, yemeğe yansıtılır: Aşırı yemek ya da hiç yememek, anneye olan kavganın yer değiştiren yüzüdür.

ABD, İngiltere ve İsveç'te yürütülen araştırmalar, 17-19 yaş arasındaki genç kızlarda yeme bozukluklarının giderek arttığını vurgulamaktadır. Araştırmaya katılan on dört yaş kızlarının %26'sı kendini şişman hissettiğini vurgularken, bu oran on sekiz yaş grubunda %50'ye ulaşmıştır. Kızlara kıyasla, on sekiz yaşındaki genç erkeklerin %7'si kendini şişman hissetmekte. On dört yaş kızları, yediklerinin %10'unu kısıtlarken, on sekiz yaş kızlarının yediklerini kısıtlaması %40'a ulaşmakta. Yediklerine dikkat edip rejim yapma eylemine erkek çocuklarda çok ender olarak rastlanmıştır.⁽⁶³⁾

Ergenlik çağındaki erkek çocukların beden değişimleri, çoğunlukla kilo almaktan çok, kasların gelişmesi şeklinde gerçekleşir. Bu da çok beklenen, arzu edilen bir değişimdir. Erkeklerin metabolizması, kadınlara kıyasla, bedendeki yağları daha hızlı yok eder. Böylelikle erkek çocuklar, bedensel değişimleri konusunda çoğunlukla kızlar gibi çekingenlik, kendini saklama ihtiyacı, bedenini sevmeme, yabancılaşma gibi duygular üretmez. Aksine değişimlerinden erkeklik adına gurur duyar ve kendini saklamaya değil, göstermeye çalışır. Ayrıca, oğlanlarda gelişmek ve güçlü olmak adına, daha fazla yemek yemek desteklenir. Kız ve oğlan çocuklu ailelerde, en büyük ve iyi yiyeceklerin erkek çocuklara ayrıldığı sık rastlanan ayrımcılıklardandır.

Bu tür çifte standartlar içinde sıkışan kızın ruhunda oluşan kızgınlık ve isyan duyguları, genelde aileler tarafından duyulmaz. İsyan ve öfke zaten kızlara yakıştırılan duygu ve davranışlar değildir. Kızlar, kabul edilmek, sevilmek, dışlanmamak ve çatışmalara neden olmamak için, öfke ve isyanlarını bastırmaya çalışır. Bunu yapamayanlarsa, aileleriyle önemli acı çatışmalar yaşar.

Bastırılmış isyan ve öfkenin yarattığı ruhsal yoksunluk, çoğunlukla aşırı yemekle telafi edilir. Bu da yeni çatışmaların, daha fazla kontrolün, kendinden hoşnutsuzluk ve nefretin, anlaşılma, du-

yulmama, kabul edilmemenin neden olduğu derin bir mutsuzluk kaynağıdır.

Surrey'e göre, kadınların yaşamakta olduğu bu güncel soruna yeterince önem verilmemiş ve bu konu derinliğine araştırılmamıştır. "Kadınların yaşamındaki bu 'kriz' son zamanlara kadar önemsenmemiş, küçük görülmüş ve bireyselleştirilmiştir. İdeal beden kilosuna ulaşamayanlar kişisel olarak eksik, beceriksiz görülmüş; irade yoksunu, edilgen veya 'bilinçaltı' kendini yıkıcı ya da 'öfkeli' tanımlarıyla yargılanmış veya kendilerini yargılamışlardır. Şişmanlık fobisi, şişmanlığın âdeta birey tarafından isteyerek varılan bir durum gibi sunulmasından kaynaklanmakta. Şişmanlık, sanki yeterince kendine özen göstermeyen veya yediklerini kontrol edemeyen, iradesiz, edilgen, uyumcu, bağımlı bir kişilik özelliği gibi sunulmakta... Oysa, konuyu iyi anlayabilmemiz için, biyoloji, fizyoloji, antropoloji ve sosyoloji bilimlerinden, yeni veri ve bulgular gerekmektedir."⁽⁶⁴⁾

Bu konuda, özellikle kadınların sosyalleşme süreçlerini, kurulu düzen içinde varoluşlarını, erkeklerden bedensel gelişim farklılıklarını, hormonal değişimlerini, doğum sonucu bedensel değişimlerini göz önüne almadan basitleştirilmiş bireysel değerlendirmelerde bulunmak, gerek kadınlara gerekse bilime karşı yapılmış hayati haksızlıklardır.

Çifte Vardiyalı Yaşam Depresyonları: “Eşit” Sayılan İlişkiler Ne Denli Eşit?

Araştırmalar, ev dışında çalışan kadınların ev sorumluluklarına eşlerin katkı oranının genelde oldukça düşük olduğunu bulgulamaktadır. “Gelişmiş ve gelişmemiş ülkeleri dengeli bir biçimde kapsayan bir araştırmaya göre, evli kadınların %82’si kendi çocuğunu “kendini” büyütüyor. Annenin evinin dışında çalıştığı durumlarda bile bu oran %61 civarında seyretmekte. Erkeklerin ancak %20’si bazı durumlarda eşine ev işlerinde yardımcı olsa da, bu yardımlar süreklilik taşımıyor. Böylece, kadını sorumluluktan kurtarmıyor.”⁽⁶⁵⁾

ABD’de eşitlik ilkesine bağlı çiftlerle yapılan bir diğer araştırma, ev işi ve çocuk bakımına çiftlerce ayrılan haftalık saat toplamının kadında ortalama 32 saat, erkekteyse 11 saatten az olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, “eşit” sayılan ilişkilerde dahi kadınların erkeklerden 3 misli daha çok çalıştığını vurgulamaktadır. Erkeklerin ev içinde katıldığı işler çoğunlukla salata yapmak, çocuklara göz kulak olma adı altında televizyon seyretmek veya onlarla oynamak, hafta sonu gezdirmek, çarşı alışverişi gibi, “keyfi” olan ve icabında ertelenmesi mümkün görevlerdir.

“İkinci Vardiya” adlı eseriyle çalışan kadının sorunlarını dile getiren Hochchild’e göre, erkekler eşlerinin ev dışında da çalışarak sağladığı refahın tadını çıkarırken, her ikisinin fiziksel ve duygusal barınağı olan evin bakımına ender olarak katılmaktadır.⁽⁶⁶⁾ Genel yaşam görüntüsü, işinden yorgun dönen çiftten erkeğin TV izleyip veya gazetesine gömülüp dinlendiği, kadının ise dinlenmeye fırsat dahi bulamadan yemek, çocuk sorumlulukları ve ev işiyle, akşamın önemli saatlerini geçirdiğidir.

Günümüz koşullarında, çocuk sorumluluğunun tamamen kadına bırakıldığı bir düzende, özellikle kentli kadınların yaşadığı stres yadsınamayacak derecede güçlüdür. Günlük bakım, sağlık, disiplin sorumluluklarının ötesinde, yetersiz eğitim sisteminin anneye yüklediği görevler sonucu anne-çocuk arasında yaşanan çatışmalar, çocuklar kadar annelerin de ruh sağlığını bozar. Özellikle evinin dışında da çalışan kadınların bu konularda yetişememe ve yetememe nedeniyle yaşadığı suçluluk duyguları, kadınların sağlığını derinden etkiler. Bu duygular, dikkati etkilediği kadar, iş yaşamındaki verimliliğe de yansır, kadının ulaşabileceği başarılarla engel olur. Bu tür beklentilerin stresiyle, kadınlar başarı basamaklarında yükselmeyi reddederler. Yeteneklerine oranla daha düşük mevkilerde kalmayı, böylelikle streslerini bir nebze azaltmayı tercih ederler.

İş alanında olabilecek başarılarını doğrudan etkileyen bu sorumluluklardaki eşitsizlik, kadına hak edilmemiş başarısızlık duygusu, yaşam kırgınlığı, güdü eksikliği, öfke gibi güçlü duygular yaşatır.

Çocuk sorumluluğunu yüklenen veya paylaşılan kurumların eksikliği, iş yerlerinin bu konudaki duyarsızlığı, kadınların bu sorumlulukları paylaşmak üzere başka kadınlara başvurmalarını gerektirmektedir. Gelir düzeyi yüksek olmayan veya yabancı bir bakıcıyı tercih etmeyen kadınlar, bu yardımı ailenin diğer kadınları, anne, kayınvalide, abla gibi akrabalarından talep eder. Bu tür yardımların yaşattığı borçluluk duygusu, eziklik, fazla sesini çıkaramama gibi baskılar birer stres kaynağıdır... Geliri yüksek kadınlar, tercihen ücretli yardımcılara başvurur. Ücretli yardımcılardan getirdiği sorunlar da güvensizlik, suçluluk, yardımcı kadına çaresiz bağımlılık, istenilen niteliği bulamama gibi, tüketici duygulardır. Özellikle düzenini devam ettirebilmek için, gelirinin önemli bir bölümünü de bu işe sarf eden kadın, yaşadığı bu çıkmazda, çoğunlukla yalnızdır. Genelde bu konuda eşlerle paylaşım oldukça azdır veya çatışma çıkmaması için pek dile getirilmez.

Aile içinde oluşan sorunlardan (sağlık, eğitim, okul başarısızlığı, vb) sonuçta yine de kadın sorumlu görülür. Yaptıkları ve yapmadıkları, işine veya kendine ayırdığı zamanlar, yani eşliği ve anneliği

sorgulanır. Benzer zihniyetin etkisiyle, kadın da kendini suçlamakta acele eder. Oysa, çocuklarının sağlık sorunu veya okul başarısızlığı nedeniyle bir erkeğin doğrudan suçlandığı pek duyulmamıştır.

Bu tür güncel sorunlar, kadınların tek başına sırtlamak zorunda kaldığı güçlü stres kaynaklarıdır.

YORGUNLUK VE TÜKENMİŞLİK DEPRESYONU

SELMA

Üniversite yıllarında tanışmış, bitiminde evlenmeye karar vermişlerdi. Ailelerinin de yardımıyla tutulan ufak daireye yerleştiklerinde, ikisi de gelir getiren işlerinin yanında, onları birleştiren ve ortak tutkuları olan fotoğrafçılığa devam etmeye kararlıydı. Evin bir odasını fotoğraf atölyesi haline getirdiler. Tıpkı üniversite yıllarındaki gibi, hafta sonlarında makinelerini kuşanarak çektikleri kareleri akşamları iş dönüşü izlemek, yorumlamak, sınıflamak ortak keyiflerinin en önemlisiydi.

Bu çekici amaçla Selma, akşam iş dönüşü tüm evi bir çabuk toparlamaya çalışıyor, yemeği hızla hazırlıyor, işten dönerken aldıklarını alelacele yerleştiriyordu. Yemekten sonra hevesle çekmiş oldukları kareleri diziyor, kimini eleştirip nasıl daha iyi çekilebileceği hakkında birlikte yorumlar getiriyorlardı. Ancak, Selma zamanla daha yorgun olduğunu fark etti. Saydam kareleri birbiri ardından izlerken sık sık koltukta sızıp uyuyakalıyordu. Bu durumundan oldukça tedirgindi, Yavuz fotoğrafçılıkla yeterince ilgilenmediği hakkında serzenişlerde bulunuyordu sürekli. Bu serzenişleri daha da ağına gitmekteydi Selma'nın. Birkaç kez ev işlerini birlikte bitirmeyi ve saydamları da birlikte ayırmayı ve dizmeyi önerdiyse de, Yavuz buna yanaşmadı. Kendisinin de çalışmakta olduğunu, onun da yaptıklarının her ikisi için önemli olduğunu savundu. İş dönüşü Yavuz hemen atölyesine yerleşiyor ve o akşam izleyecekleri saydamları hazırlıyordu. Zamanla Selma çamaşır, ütü gibi işleri artık akşamları yetiştireme-

diği için, hafta sonlarını da kullanmaya başladı. Hem ev işlerini bitirebilmek, hem de azıcık dinlenebilmek için zamana ihtiyacı vardı. Yavuz artık fotoğrafa yalnız gidiyordu.

Hamile kaldığında, Selma'nın hafta sonu fotoğrafçılığı iyice tavsadı. Hele hele çocuk doğduğunda, neredeyse makinenin nasıl tutulduğunu dahi hatırlayamayacak kadar kafası dağıldı. Yavuz ise hafta sonlarını birkaç fotoğraf meraklısı arkadaşla paylaşıyor, bazen farklı mekân çekimleri için hafta sonu evin dışında kalıyordu. Çocuk ve ev tamamen Selma'nın sorumluluğundaydı. Selma birkaç kez ailesine yaşadığı duygu ve çelişkileri açıklamak istediye de, annesiyle babası damatlarının tarafını tutarak, yaptıklarının zaten bir kadınlık görevi olduğunu hatırlattılar. O artık bir anneydi. Bir annenin de, fotoğrafçılık gibi, evinin dışındaki faaliyetlerle ne ilgisi olabilirdi ki?

Yavuz akşamları iyice geç gelmeye, bazı gecelerse hiç gelmeye başladı. Birkaç kez münakaşa ettilerse de bu pek bir şeyi değiştirmede. Sadece Yavuz'un giderek daha uzak ve mesafeli davranmasına, tartışma çıktığında sözel ve giderek fiziksel olarak saldırganlaşmasına yol açtı. "Zaten ortak bir şeyleri kalmamıştı, Selma'yı artık tanıyamıyordu, ev işi ve çocuktan başka bir laf etmeyen bir kadınla yaşamak zoruna gidiyordu, kaldı ki artık onu çekici bile bulmuyordu, ortak pek az ilgileri kalmıştı, vb. vb."...

Yavuz'un eve gelmeyişleriyle, kavgalar giderek sıklaştı. Sözel ve gitgide sıklaşan fiziksel şiddet, Selma'yı suskun ve içine kapanık, bedbin ve yılgın bir hale getirdi. O cıvıl cıvıl, hareketli, coşkulu genç kadının yerinde, iyice ağırlaşmış, bakımsız, bitkin bir kadın vardı. Bir başka ilişkinin varlığını öğrendiğinde, Selma'nın zaten kararmış olan dünyası iyice göçtü. Yavuz evden ayrıldı. Mahkemenin bağladığı nafaka gülünçtü. Ayrıca Yavuz, bir-iki ay sonra tamamen ortadan kayboldu: Başka bir şehre taşındığını sonradan öğrendi Selma. Çocuğunun maddi manevi tüm yükümlülüğü ve yıpranmış hayatıyla, tek başına, öylece kalakaldı.

Çocuğunu ailesinin el vermesiyle büyütse de, günlük masraf-

ları ve ilerideki okulu için daha çok çalışmak, para biriktirmek zorundaydı. Telefonunu elde edip babalık görevlerini hatırlattığı Yavuz, işinden ayrıldığını ve sadece fotoğrafçılıkla uğraştığını söyleyerek, düzenli bir geliri olmadığından daha fazla yardım edemeyeceğini açıkladı.

Selma, henüz otuz iki yaşındaydı ama kendini iyice yaşlanmış, göçmüş hissediyordu. O neşeli, coşkulu kızın yerine, aynalar, hantal, bakımsız, donuk gözlü bir kadını yansıtıyordu. Kimdi bu kadın? Kendinin dahi yabancıladığı bu kadını çocuğu bile yadsıyor, açıkça anneannesini tercih ediyor, akşam eve geldiğinde yüzünü buruşturup, “Anneannemi isterim,” diye haykırarak ağlıyordu. Aslında o da annesini isterdi. Keşke annesi ona da baksa, saçını okşasa, “Merak etme kızım, her şey iyi olacak,” diye teselli etseydi. “Ben buradayım,” deseydi, “Bize güvenebilirsin”... Artık kimseye güvenemeyeceğini hissediyordu. Annesiyle babası fazla yorum yapmaktan kaçınmışlar, olup bitenleri olağan bir yazgı gibi karşılayıp tüm ilgilerini torunlarına yoğunlaştırmışlardı. Selma’nın neler yaşadığı, ne hissettiği önemli değildi sanki. Hiç değilse evi ve işi vardı, çocuğuna da bakılıyordu ya...

Uykuları iyiden iyiye bozulmuştu. Sabahları yorgun kalkıyor, bazen işyerindeki masasının üstünde sızakalıyordu. Artık evinde yemek pişirmekten de vazgeçmişti. İş dönüşü yolda satın aldığı bir-iki pide veya simitle karnını doyuruyor, akşamın geri kalan zamanınıysa gözleri yorulup da uyuyana dek televizyondaki dizileri seyrederek yitiriyordu. Özellikle belgeselleri veya ilgi çekici yöreleri izlerken gözlerinden süzülen, önüne geçemediği yaşlara da anlam veremiyordu bir türlü. Ağlasa, insan o duygu sömürüsü dizilerde ağlardı. Belgesel izlerken ağlayanını o güne dek hiç duymamıştı.

Aşırı yorgunluktan kaynaklanan ruhsal gerilim, derin huzursuzluk ve bunalım, çağdaş yaşamın en sık rastlanan depresyon türüdür. Sinyaller: Kronik yorgunluk, stres, uyku yetersizliği, sigarayı fazla kullanma, aşırı yeme, tutku halinde mükemmeliyetçilik, unutkanlık, asabiyet, sinirlilik hali, çabuk kızma, sakinleşmek için ilaç

veya içkiye başvurma, her yere geç kalma veya hep bir şeyleri eksik yapmış olma duygusu, trafikte veya kuyruk beklerken aşırı asabiyet gibi duygulardır. Günümüzde çağdaş kadın olmak, yorgun ve tükenmiş olmak anlamına gelir. Asırlardan beri ilk defa, kadınlar geçinmek veya yaşam standartlarını muhafaza etmek için gelir getiren işlere girmekteler. Ancak, evinin dışında da çalışır durumda olmak, kadınların geleneksel ev sorumluluklarını ortadan kaldırmamıştır. En üst gelir seviyesindeki kadınlar, ev işlerini başka kadınlara devrederken, orta ve alt gelir sınıfındaki kadınların iş/ev/aile arası yaşadıkları aşırı stres ve yorgunluk, sağlıklarına zarar verecek tür ve boyutlardadır. Özellikle kentli yaşamın stresi, trafikte kaybedilen zamanlar, çarşı alışverişi, kentli çocukların tükenmez okul ve okul dışı faaliyet programları, yetersiz eğitim sisteminin annelere yüklediği fazladan beklentiler, akşam iş dönüşü ev işlerinin de yorgunluğuna eklenince, günümüz kadınının tükenmişliği katmerlenir.

Ev dışı çalışma hayatı kadınlara bir nevi özgürlük kazandırmış gibi görülse de, ev işi, aile ve çocuk sorumluluklarının sadece kadına ait olduğu durumlarda, kadınların çalışma saatleri katlanmaktadır. Evinin dışında da çalışan kadınlar için iki, bazen de üç vardiyalı bir yaşam söz konusudur. İş/ev/aile üçgeninde sürekli zamanla yarışılır. Tüm sorumlulukların yerine gelmesi, beklentilerin karşılanması, herkesin memnun kalması demek, kadına gerçekçi olarak kendine ayırabileceği zamanın hiç kalmaması demektir. Zaman azlığı derin bir yoksunluk ve engellenmişlik duygusu yaşatır. Engellenmişlik, aslında yaşam engellenmişliğidir. Ailenin diğer fertleri gibi gözetilme arzusu, ihtiyaçlarına yer açarak kendini var etmenin doğal dayatması arttıkça, enerji ve yaşam hevesi giderek tükenir.

Ev kadınları gibi, çocuklarını büyütmek için evinin dışında çalışmayan kadınların da bu tür bir depresyon geçirmeleri çok olasıdır. Aile bireylerinin tükenmez talep ve beklentilerine cevap vermek, çocukların günlük sorumluluğu, ev işlerinin yeknesak, gelişmeye açık olmayan tekrarı, yaptığı işin toplumca önemsenmemesi, ev kadınlarının yaşadığı sıkıntı ve çıkmazlardır.

Ev kadınlığı, her türlü iş gibi, onurlu ve geçerli bir meslektir. As-

ında, yaşamın tüm evrelerindeki diğer çalışma ve faaliyetlerin (iş, okul, vb) devam edebilmesini mümkün kılan temel bir meslektir. Ev kadınlarının özverisi sayesinde diğer aile bireyleri iş, okul ve çeşitli faaliyetlerini düzenli ve bakımlı devam ettirebilir.

Günümüzde ev kadınlığının küçümsenmesi maddi gelir getiren bir meslek olmaması nedeniyledir. Ev dışı çalışmaların hemen hemen hepsi bir maddi karşılık, çoğu zaman onur, takdir, statü, ruhsal doyum ve gelişme sağlarken, ev kadınlığı bu niteliklerden yoksun, sigorta veya emeklilik gibi resmi güvenceleri dahi olmayan neredeyse tek meslektir. “Ücretsiz ev işçisi” terimiyle tanımlanan bu meslek, günümüzde kadınların ev dışında meslek ve çalışma hayatına girmesiyle daha da küçümsenir oldu. Oysa bir seçim imkânı olduğu ve sorun yaşanmadığı sürece, ev kadınlığı ailenin ve dolayısıyla toplumun devamlılığını sağlayan, çok önemli bir meslek dalıdır.

Ev kadınlarının mesleklerini endişesiz ve güvenceli devam ettirebilmeleri için, bu mesleğin boğaz tokluğuna değil de, saygın ve hak edilmiş bir gelir karşılığı yapılmasını sağlamak gerekir. Ev kadınlarının maddi geliri, sosyal güvencesi, tatili ve emeklilik haklarını kanunlarla gözetmek, kanımca devlet kurumlarıyla sivil toplum örgütlerinin ele alması gereken, önemli bir dava olmalıdır.

UYKU EKSİKLİĞİNDEN OLUŞAN DEPRESYON

Tükenmişlik ve yorgunluk uyku bozukluklarına neden olur. Uyku bozukluğu (uykusuzluk, az uyku, karışık rüyalar, vb) asabiyet, performans düşüklüğü ve daha çok yorgunluk getirir. Uyku azlığı veya kronik uykusuzluk, ruh halimizi derinden etkiler. Normalden daha asabi, alıngan, yılgın, çatışmalara açık olmamıza neden olur. Zihin açıklığını etkilediği kadar, unutkanlık, yanlış yapma, gözden kaçırma gibi hata ve kazaların artmasına neden olur. Bağışıklık sistemimizi de zayıflattığı için, hastalıklara her zamankinden daha açık hale geliriz.

Uykusuzluk, özellikle genç annelerin günlük yaşamını ve ruh sağlığını etkileyen önemli bir sorundur. Bebeğin doğumundan belirli yaşına kadar uyku ve uykusuzluğuyla doğrudan sorumlu olan anneler, bu amaçla kendi uykularından sıkça feda ederler. Sık uyanan anneler derin ve dinlendirici uykuya geçemez, çoğunlukla rüya görme seviyesine inemezler. Günlük yaşamda telafisi oldukça zor olan bu eksiklik, annenin ruh halini derinden etkiler; asabiyet, alınganlık, her şeye öfkelenme, yılgınlık, aşırı yeme ve sigara içme gibi sağlığa zararlı davranışlara neden oluşturur.

Yaşam sorunları, ekonomik güvence eksikliği, ilişkide mutsuzluk, kötü muamele, evde şiddet, taciz, haksızlığa uğrama, öfke, işyeri sorunları, gelecek kaygısı, ayrılık ve kayıplar, çoğunlukla uykuyu bölen nedenlerdir. Bölünen uykunun telafisi oldukça zordur, kaldı ki çoğunlukla telafi bile yeterli olmaz. Sorunların yoğunluğu nedeniyle, uyku sorunu, uyku bölünmeden de yaşanabilir. Sabah kalktığında kendini yorgun hisseden, bir türlü dinç olamayan kişilerde uyku sorunu vardır.

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Uyku Araştırmaları Merkezi'nin bulguları, ülkemizde her on kişiden birinin uykusuzluk çektiğini ve bundan en çok kadınların şikâyetçi olduğunu vurgulamaktadır. Gündüz yaşanan ruhsal sıkıntıların uykuya yansıdığını ve uykusuzluk sorununa neden olduğunu vurgulayan araştırmacılar, tedavi için öncelikle gündüz yaşamının düzenlenmesi gerektiğini söylemektedir.⁽⁶⁷⁾

Çalışan kadınların birçoğu, kendilerine ayırabildikleri zamanın, gece herkes yattıktan sonra geçirdikleri sakin bir-iki saat olduğundan söz eder. Bu saatler normal uyku saatlerinden çalınmış olduğundan, kadının yorgunluğunu artırır. ABD'de yapılan bir araştırma, kadınların çoğunun gece ortalama beş-altı saat uyumakta olduğunu vurgulamaktadır. Oysa, bir insanın sağlıklı yaşayabilmesi ve verimli çalışabilmesi için, ortalama yedi ila sekiz saat uykuya ihtiyacı vardır.⁽⁶⁸⁾ Uykusuzluk, sağlığı, geri dönülmesi oldukça zor şekillerde etkiler. Arayı kapatmak için hafta sonlarını daha çok uyuyarak geçirmek, uyku kaybını ancak bir miktar telafi edebilir.

Özellikle kadınları etkileyen uykusuzluk sorunu, zamanla mizaç değişikliğine yol açar. Mizaç değişikliği, gergin ve asabi olmak, ilişkileri etkilediği kadar, kadının kendini de üzen bir değişimdir. Kadın, âdeta kendini tanıyamaz, yadırgar hale gelir. Aile bireylerinden aldığı tepki ve eleştirilere kendini yadırgamanın kaygı ve üzüntüsü eklenir. Kaygıyla üzüntü uykuya yansıdığı için, bir nevi kısırdöngü oluşur. Bilinçsizce kullanılan uyku haplarının daha çok uykusuzluğa yol açtığı da, tıbbın bilgileri arasındadır.

Aile ortamlarında, kadının uykusuzluğu pek dikkate alınmadığı gibi, “kadın” ve “fedakâr anne” tanımlarıyla normalleştirilmektedir. Uykusuz olmak, çocukları ve ailesi için uykusundan feda etmek ne de olsa normal “annelik”, kadınlık halidir! Yanında mışıl mışıl uyumakta olan babanın duyarsızlığı, zaten gergin olan anneye derin bir haksızlık gibi görünür. Üstelik, temel ve yaşamsal bir ihtiyacı, en yakınındaki kişi duyarsızca hiçe saymaktadır. Bu eşitsiz durumun yarattığı doğal öykünme ve kızgınlık, kadını daha da gergin hale getirir. Uykusuzluk nedeniyle yaşanan çatışmalar, çoğunlukla kadının temel ihtiyaçları göz ardı edildiği için patlak verir.

İŞYERLERİNDEKİ EŞİTSİZLİK: EŞİT İŞE, EŞİT OLMAYAN KAZANÇ

Çalışan kadınlarla erkekler arasındaki kazanç eşitsizliği, kadınların karşılaştığı en önemli sorunlardan biridir. Bu konularda en gelişmiş sayılan ülkelerde dahi henüz halledilememiş bir sorun olarak gözükmemektedir. Kadın hakları konusunda en ilerici ülke sayılan ABD’de, 1970’ten beri iki işte birden çalışan kadın sayısının yüzde beş yüz arttığı, buna karşılık ortalama çalışma yevmiyelerinin %5 eksildiği görülmektedir.

İşyerlerinde erkeklerle eşit işlerde çalışan kadınların, kabul ve takdir görebilmek için erkeklerden daha fazla performans göstermeleri beklenir. Kadınları işyerlerinde görmeye henüz zihinsel olarak ayak uyduramamış bir zihniyette, eş koşullarda çalışan kadın-

larla erkeklere yapılan muamele farklıdır. Medeni Kanun kâğıt üstünde değişmesine rağmen, önerilen değişimlerin hayata geçmesi zaman almaktadır. Erkeği her koşulda evin maddi reisi olarak algılayıp, daha fazla kazanması gerektiğini düşünen zihniyet, kadınların belirli mevkilere gelmesini engellemekte veya eşit mevkiyi daha az kazançla kadına vermektedir.

İş literatüründe sözü sık geçen “cam tavan”, kadınların ne denli yetenekli olsalar, ne kadar çabalasalar da, ancak belirli mevkilere kadar yükselebileceklerini anlatır. Aslında, sanki kadının yükselmesine engel yoktur, ama “camdan, saydam, görünmez bir tavan” yükselmesine engel olmaktadır. İşyerindeki eşitsizliklerle yüzleşmek, sırf kadın olmaktan dolayı yaşanan güncel haksızlıklar, kadını küskün, yorgun ve yaşam kırgını yapar.

Yetenek ve becerilerini, zihinsel potansiyelini tümüyle kullanabilir durumda olan kadına, işyerinde de “iki boy ufak pabuç” giydirilmektedir.

Ekonomik ayrımcılık, evinin dışında da çalışmakta olan kadınların yaşadığı önemli bir öfke kaynağıdır. Erkek ve kadının eşdeğer çalışmalarında eşdeğer olmayan kazançlar, kadınların haksızlık, eziklik, çaresizlik ve öfke yaşamalarına sebep olur. Çoğunlukla bu durumu telafi etmek demek, daha iyi ve daha mükemmel olmaya çalışmak, işine daha sorumlu ve uzun saatler ayırmak demektir. Ancak bu artı çabalar kadına maddi kazançtan çok, aşırı yorgunluk, stres ve asabiyet getirir.

Ekonomik ayrımcılığın diğer bir acı yüzü ise, mesleği nedeniyle eşinden daha fazla kazanan kadınlarca yaşanır. Kadın, eşinin bu konuda küçük düşmesine ya da üzülmeye engel olmak için, terfi durumlarını, maaş artılarını eşinden gizlemek zorunda hisseder, sevinç ya da gururunu paylaşamaz. Bu durumu telafi etmek için gereksiz ve yapay girişimlerde bulunur: İlişki içinde güçsüz ve edilgen rolünü üstlenir ya da evde gücünü kullanmamayı seçer. Kimi ise tüm gelirini eşine teslim ederek, onu onurlandırmaya, duygularını korumaya çalışır; zor ve çatışmalı zamanlarda, bu durumun ne denli kendi aleyhine dönebileceğini öngörmeyi reddeder.

Ev ve iş ortamlarında kadınların yaşadığı ekonomik ayrımcılık, tüm çabalarına rağmen karşılaştıkları haksızlıklar, onların kendilerini depresif hissetmelerinin başlıca nedenleridir. Bu gibi durumlarda, kurulu düzenle başa çıkamamanın yarattığı çaresizlik ve umutsuzluk, önemli bir depresyon kaynağı olur.

Kayıp ve Yas Depresyonları

ŞAHİKA

Onu yitireli beş ay geçmişti bile. Uzun gibi görünse de, bu geçmiş zaman yarasını pek de merhemleyememişti. Günlük alışkanlıklar, dolaptan çıkan bir eski giysi, tadılan bir yemek –onun sevdiği pazı dolmasını hâlâ pişiremiyordu!– radyodan seslenen bir güfte gibi en ufak bir ayrıntı bile, anılarını depreştirmeye yetiyordu. Göz çanakları sancılıydı. Uzun süre denetleyemediği gözyaşı pınarları, yaz sıcağından kavrulmuş dere yataklarını andırıyordu artık: Çatlak ve kuru kanallar... Sadece zamansız ve uygunsuz yerlerde aniden sulanmak için.

Yaşamın on üç yılını birlikte geçirmişlerdi, iyi ve kötü. En haşin çatışmalarını, kapıyı çarpıp gittiği en keskin öfkelerini dahi özler olmuştu. Kim derdi ki? O günlerde ayrılmayı, başını alıp gitmeyi, yalnız yaşamının gizemli çekiciliğini nice kez düşünmüştü. Ve işte şimdi yalnızdı. Yalnız, ancak onsuz.

Aslında Şahika'nın yüksündüğü yalnızlığı da değildi. Yalnızlık yabancı olmaması, tanıdık bir süreçti. Şahin'in uzun süreli deniz yolculuklarında, yalnız yaşamının gücünü ve alışkanlığını edinmişti çoktan. İhtiyaçlarını, evin araç gereçlerini, para, banka işlerini yalnız çevirmeyi iyi biliyordu. Aslında alışmadığı yalnızlık değil, onsuzluktu. Sevse de kızsa da, hayatının her bölümünü onunla ve ona göre yaşamıştı. Ona göre, ona karşı, onunla birlikte, onun istediği, istemediği, onun kızdığı, onun ne diyeceği, vb... Evet, yalnız yürüyebiliyordu, ama nedense kendini tek ayaklıymış gibi hissediyordu.

Uzun süredir uykuları bozulmuştu. Doktorun yazdığı ilaçla-

rı bir süre almaya çalışmış, ancak üzerinde bıraktığı uyuşturucu etki nedeniyle, kendini daha da kötü hissetmişti. Aslı şu ki, acısını unutmak istemiyordu. Acısıyla yaşamak, canı yansa da, bir nevi Şahin'le yaşamak gibiydi. Acısı şimdi Şahin'in yerini doldurmuş, canını yaksa bile ona eşlik eder olmuştı.

Yakın dostlar ve arkadaşlar, sağ olsun, pek yalnız bırakmıyorlardı. Onu neşelendirmek için ellerinden geleni yaptıklarının farkındaydı. Bir yanıyla içini ısıtsa da, bu çabaları zaman zaman tahammül edemeyeceği derecede yapay kalıyordu. Arzu ettiği Şahin'i konuşmak, ondan bahsetmekti aslında. Şahin'i konuşarak biraz daha yaşatmak, var etmek, anılarını, eksikliği, acısını, beraberliklerini anımsamak... Oysa ki herkes, sözbirliği etmişçesine, konuyu Şahin'e getirmemeye çalışıyor, es kaza açıldığında, alelacele başka konuya geçmeye çabalıyorlardı sıkılarak... Şahin'i tekrar yok edercesine.

Hakkı olmadığını bile bile içerliyordu hepsine. Onları görmektense, görmemeyi tercih etmeye başlamıştı. Hiç değilse yalnızken istediğini düşünür, ister ağlar, ister hayıflanırdı. Beraberliklerin yapaylığı Şahika'ya daha acı geliyordu. Oysa ki ihtiyacı konuşmaktı, konuşmak, acısına dokunmak, hatırlamak, unutmamak. Hüznünü bastırmaya çalışmak için oyalanmak fayda etmiyordu. Son zamanlarda, tek görüştüğü kişi yakın arkadaşşı Nurdan'dı. Ancak onu durmaksızın dinlemek için çok sabır gösteren Nurdan'ın bile tükenmekte olduğunu sezmişti.

Aldığı haplar, arkadaş tavsiyesiyle önerilen bitkisel ilaçlar bir nebze başını doğrulttuysa da, kendini pörsümüş, yaşlanmış gibi hissediyordu. Gözlerinin ferisi sönmüş, kolunu kaldıracak gücü kalmamıştı.

Kayıp ve yas depresyonları, çok ağır ve zorlu geçirilen acılı yaşam dönemleridir. Sürekli ağlama krizleri, her şeyin anlamını yitirmesi, sorgulama ve suçluluk duyguları, içine kapanma, yaşamdan vazgeçmişlik, iştahsızlık, uykusuzluk veya gün ortasında uyuklama gibi uyku sorunları, bu dönemde yaşanan semptomların birkaçıdır.

Çoğunlukla, halk arasında, yitirilen kişinin hatırlatılmaması ve konuşulmaması yeğlenir. Unutturmanın en iyi ilaç olduğu yanlışlığı mevcuttur. Oysa ki, unutturmaya çalışmak ve konuşmamak, acı veren duyguları sadece bastırır, kaybolmalarına ya da tükenmelerine neden olmaz. “Zamanın en iyi ilaç” olduğu her ne kadar doğruysa da, kaybedilen kişi hakkında konuşmak, onun hatıralarını canlı tutmak, onun sessizlikle bir daha yitirilmesine neden olmamak çok önemlidir.

Bu nedenle, yas ve kayıp durumlarında, yakın çevrenin sağlayamadığı konuşma ve paylaşma alanlarını, iyi bir terapi süreci karşılayabilir. Kaybedilen kişinin yakın çevresi de acılı olduğundan, çoğunlukla acıyı depreştiren konulardan kaçınma yeğlenir. Oysa ki, yas terapisinde, yitirilen kişi hakkında ayrıntılı konuşmak, sorgulama ve pişmanlıkları paylaşmak, suçluluk duygularının ayırdına varmak, sancılı olsa da, zaman içinde daha iyileştirici bir etkiye sahiptir.

Bir arkadaş vasıtasıyla başvurduğu terapi başta çok acılı bir yol gibiydi. Sanki ağlamadan geçireceği bir görüşme olamayacak gibi gözüküyordu. Şahin’le birliktelikleri, geçirdikleri güzel zamanlar, neşeleri, hüzneleri, kavgaları, kısa süreli ayrılıkları... Bir hesaplaşma, ilişki defterini sayfa sayfa okuma gibiydi. Hiç değilse, Şahin’i çekinmeden konuşacağı, ondan istediği gibi bahsedebileceği, karşısındakinin üzülp sıkılacağını düşünmeden paylaşabileceği bir merci vardı. Sorgulamaları ve pişmanlıklarında yalnız değildi.

Yakın ve önemli ilişkiler, fiziksel olarak kaybolsalar da, içimizde yaşamaya devam ederler. Bu yaşam alanlarına izin vermek, zoraki unutturma, konuşmayı engelleme türü baskılardan kaçınmak yaşlı kişilerin yararınadır. Yas dönemlerine gereken zamanı ayırmak ve yaşlı kişiye paylaşma alanı sağlamak çok önemlidir.

İlişki İçinde Depresyona Tepki Farklılıkları

Papp'a göre, evlilik içinde yaşanan iletişimsizlikle ruhsal yalnızlık erkekleri ve kadınları eş değerde etkilese de, erkekler bu duygularına farklı anlamlar getirir: Genelde "iş sıkıntıları" başlığı altında ortaya çıkan bu duygu yoğunluğu erkeklerin kendini depresif hissetmesine yol açsa da, erkekler çoğu zaman yakınlık ihtiyaçlarının farkında değildir. Erkeklerin benlik duygusu iş performansı etrafında olduğu için, ev içinde yakınlık ve paylaşım kurma becerilerini fazlaca geliştirmemişlerdir.⁽⁶⁹⁾ Kadınlar ruhsal yalnızlıklarını gidermek için iletişim kurmaya çaba gösterirken, erkekler bu gibi durumlarda içine kapanıp kaçmayı, yok olmayı tercih ederler.

Aynı şekilde, erkeğin depresyonunu hissedip, onunla –kendine yapılmasını istediği gibi– iletişim kurmaya, duymaya ve paylaşmaya açık olan kadın, erkeğin suskunluğu, içine kapanıklığı, direnciyle karşılaşır; üstelik de bu suskunluğa karşı kişisel bir alınganlık geliştirebilir. Erkekler, paylaşımı bilememe, kendine izin vermeme adına, ilişkinin yakınlığından ve iyileştirici sıcaklığından istifade etmez, depresif durumlarını açıklamaz ve eşlerini yanlarına yaklaştırmazlar. Böylelikle, destekleyici ve güçlendirici bir ilişkinin nimetlerinden gerek kendilerini, gerekse eşlerini yoksun kılarlar. Aynı iletişim eksikliğinden dolayı, eşleri depresif olan erkekler, iletişim ve paylaşımın rahatlatıcı gücünü pek kullanmayı bilemez, bilememenin getirdiği utangaçlık ve acemilikle eşlerini, en çok ihtiyaçları olduğu zamanlarda, daha da derin bir ruhsal yalnızlığa terk ederler.

Duygusal yüklenme durumlarında, çoğu erkeğin yaklaşımı, sorunlara çözüm getirmeye çalışmaktır. Sorunun nedenlerini anlama-

ya ve mantıkla açıklamaya çalışmak, çözüm üretmek ve bu çözümlerin uygulanmasını sağlamak, erkeklerin genelde başvurduğu çarelerdir. Çaresizlik ve güçsüzlük, erkeklerin ne kendilerinde, ne de eşlerinde tahammül edemediği durumlardır. Bu gibi durumlarla mücadelede, erkekler mantık ve çözüm ararken, kadınların beklediği salt yakınlık, duyulmak ve anlaşılmaktır. Oysa, duygu paylaşımı ve çözüm üretmeden sadece dinlemek, çoğu erkeğin alışık olduğu bir iletişim tarzı değildir.

O anki duygularıyla yargılanmadan, eleştirilmeden, çözüm getirilmeden sadece duyulmak isteyen depresif bir insan için, mantık ve çözümler daha da çileden çıkarıcı, daha da küçük düşürücüdür. Depresyon, değersizlik duygularıyla birlikte yaşandığı için, sunulan çözümler kişiyi, “sanki kendi çözüm bulamazmış gibi”, daha da değersiz hissettirir. Kaldı ki, depresyon enerjisi tükettiğinden, sunulan çözümleri uygulamaya kişinin gücü yoktur. Duygularla yüklü bir insanı rahatlatabilecek birincil yaklaşım, duygularının paylaşımını sağlamak, yani onu yargılamadan, eleştirmeden, çözüm getirmeden, sadece dinlemektir.

Çözüm getirmeden dinlemeyi çoğu zaman bilemeyen erkekler, çaba göstererek ürettikleri çözümlerin uygulanmayışına alınır ve eşlerini, onların sözünü dinlememekle suçlarlar. Erkek açısından, önerilen çözümleri uygulamamak, kişisel bir direnç, önemsenmeme gibi algılanır. Erkek dinlenilmediğini, önemsenmediğini düşünerek gücenir; kızgınlığını açıkça belirtir veya ilgisini kaybederek uzaklaşır. Oysa, her iki davranış tarzı da, kadının hiç istemediği yaklaşımlardır. Depresif bir insanın, çaba göstermeye, mantık yürütmeye ve her ne kadar doğru olsa da, çözümleri uygulamaya pek mecali yoktur.

Papp’a göre, cinsler arası iletişimdeki bu önemli fark, “yardım” kavramına erkek ve kadının atfettiği değişik anlamlardan ötürüdür. Depresif kadın ilişki, yakınlık ve iletişim ihtiyacındayken, eşinin yardım etme tarzı, ona çözümler getirmek, yanlışlarını göstermek ve ne yapması gerektiğini ona öğretmektir. Bu durumlarda, kadın için “yardım”, duyulma ve anlaşılma anlamına gelirken, erkek için

“yardım”, çare aramak ve ne yapılacağını öğretmek anlamına gelmektedir.⁽⁷⁰⁾ Sadece duymak ve duyguları paylaşmak, erkek bakış açısından, pasif kalmak anlamını taşımaktadır. Öğrenilmiş erkek benliği, aktif olmayı, zekâ ve becerilerini sergilemeyi gerektirdiğinden, pasif kalarak sadece duygu paylaşımına izin vermek, erkeksi bir davranış olarak benimsenmemiştir. Böylelikle, sadece duyulmak ve o anki duygularıyla sadece anlaşılacak isteyen kadın kendini, eşinin çözüm önerileri, eleştiri ve baskılarıyla daha da anlaşılmamış, duyulmamış, daha da yaralanmış hisseder. Özellikle kırılmalı yaşıyan depresyon dönemlerinde, eleştiri ve yargılar kişiyi daha da değersiz, özgüvensiz hissettirir.

Depresif olan erkekse, kadından farklı olarak, suskun kalmak, kabuğuna çekilmek, iletişimi kesmek ihtiyacındadır. Derdini paylaşmaktansa içine gömmeyi, ifade etmemeyi, yok farz etmeyi tercih eder. Bu farklı davranışı nedeniyle soru, sorgulama ya da yakınlık yaklaşımlarına fazla tahammül edemez. Bu gibi yakınlıktan kendini korumak için uyuklama, daha çok televizyon ya da bilgisayarın arkasına gizlenme, ortadan kaybolma gibi davranışlara başvurabilir veya depresyonun yarattığı gerginliği hırçınlık ya da öfke patlamalarına dönüştürür.

Depresyon geçirmekte olan erkeklerin durumunu anlayan eşleri, farklı koruyucu tutumlar sergiler. Eşlerinden fazla bir şey talep etmemeye, onu çocukların ve çevrenin gürültü ve beklentilerinden korumaya, evin içini eşlerinin ihtiyaçlarına göre düzenlemeye özen gösterirler. Erkeği güçsüz ve değersiz hissettirebilecek tutum ve davranışlardan korumaya dikkat eder ve genelde onu duymaya daha açık olurlar. Depresyon geçiren erkeklerin kırılmalı ve alınganlığı genelde yoğun bakıma alınır. Çevresi bir miktar “pamuklara sarılarak” kendini daha da kötü hissetmesi engellenir; erkeklik konumu “pohpohlanarak” değersizlik ve özgüven eksikliği gibi acı veren duygularının önüne geçilmeye çalışılır ve daha çok şımartılır.

Depresyon geçirmekte olan erkeğe tanınan kişisel özgürlükler de farklıdır. Eve geç gelme veya hiç gelmeme, farklı heyecan arayışları, para savurganlığı, içki, kumar, yeni ilişkiler türünden dışa-

vurumlarla depresyondan kaçış, kadınlar açısından mümkün değilken, erkeklerin bu tür davranışlarına toplumsal bir hoşgörüyle göz yumulur ve "idare edilir". *Böylelikle, erkekler çoğunlukla depresyonlarını dışavurum, kadınlarsa depresyonlarını içevurumla yaşamayı öğrenirler.* Erkekler depresyon nedenlerini kendilerinin dışında olan etkenlerde arar ve genelde kendilerinin dışında suçlayacak ve dışlayacak öğeler yaratırken, kadınlar kendi içlerinde, benliklerinde arar ve çoğu zaman, öncelikle kendilerini ve yetersizliklerini suçlarlar.

Ackerman Aile Terapisi Enstitüsü'nün depresyon konusundaki önerilerine göre, depresif kadınların gerçek ihtiyaç ve isteklerini daha sık fark edip dillendirmeleri gerekmektedir. Bu davranış tarzı, temelde başkalarının ihtiyaç ve isteklerini öncelikle yerine getirmeye alışık olan kadınlara yabancıdır. Kadınların ilişki içinde bu becerileri geliştirmesi ruh sağlıkları açısından önemlidir.

Buna karşılık, erkeklerle yapılan terapi çalışmalarında, erkeklerin duygularını anlayıp tanımlamaları, hatta dillendirmeleri istenir. Oysa ki, Enstitü'nün terapi önerilerine göre, erkeklerin kendi duygularını tanımlamak yerine, başkalarının duygularını tanımlamayı ve yanıt vermeyi öğrenmeleri, daha ivedilikle yardımcı olmaktadır. Böylelikle erkeklerin, kendi duygularını tanımlarken hissettikleri pasif varoluş, başkalarının duygularını tanımlayıp yanıt verirken aktif olmaya dönüşmekte ve erkek varoluşuna daha uygun düşmektedir.

Cinsiyet farklılıklarına duyarlı bir yaklaşım, bireysel sorunları salt kişisel yetersizlik görüşünden çıkarıp, toplumsal konum ve cinsel koşullanmaları da dikkate alarak çözümler önerdiğinde, önerilen çözümlerin kalıcılığı daha iyi sağlanabilir.

DEPRESYONUN "İKİNCİL" ÇIKARLARI

Birçok sorun, yaşattığı olumsuzluk ve acının yanında, bilinçli ya da bilinçsizce belirli amaçlara da hizmet eder. Tıp ve psikoloji terminolojisinde, buna "*ikincil çıkar*" adı verilir. Örneğin, hastalık durumundaki "*ikincil çıkarlar*", zoraki dinlenme, güçlüklerden bir sü-

re için uzaklaşma veya “hastalanarak” çevresini üzme ve cezalandırma gibi, kabul edilmesi güç olan, bilinçaltı ya da yarı bilinçli düşünceler olabilir. Çok çalışan, dinlenemeyen ya da kendine açıkça dinlenme izni veremeyen, yorgun ve tükenmiş kişiler, bağışıklık sisteminin zayıflaması sonucu, yatağa düşüren bir hastalığa yakalanırlar. Böylelikle, dinlenme “meşrulaşır”, hastalık sayesinde beden dinlenme ihtiyacını da gidermiş olur. Dinlenme, bu durumda hastalığın “ikincil çıkarı”dır.

Birçok durumsal depresyonun da, kişiye göre değişken olan, “ikincil çıkarıları” vardır. Geçirilen dönem zor, ağır geldiğinde, yaşananlara tanım koymak istenmediğinde, gerçeklerle yüzleşmek çok güç olduğunda, duygulara ya da kızgınlığa kulak verilmek istenmediğinde, içinden çıkılamayan bir zorlukla yüzleşildiğinde, depresyon kaçınılmaz olabilir. Ya da zihinle, bedenimizin sinyallerine ve duygularımıza hükmetmeye çalıştığımız, onlara yeterince kulak vermediğimiz zaman, bünye depresyon gibi bir tepkiyle kendini duyurmaya çalışabilir. Bu tepki bir şekilde: “Artık dur! Yeter!” demek ve yaşamakta olanlara karşı koymaktadır. Zihnin bilinçle yapamadığını ya da yapmak istemediğini, çoğunlukla bünye üstlenir ve bir şekilde greve girer.

Yırt dışında yaşamakta olan Türk işçi aileleriyle yapılan bir araştırmada⁽⁷¹⁾, dile gelemeyen yaşam sorunları, çevresel baskı ve zorlukların, kadınlar tarafından hastalığa dönüştürüldüğü gözlemlenmiştir. Hastalık, zorlayan koşullardan biraz da olsa kurtulmanın bir yolu olmaktadır. Çevresel denetim, baskı, ağır çalışma koşulları, istenmeyen cinsel ilişkilerden kurtulmanın bir yolu, hastalığa sığınmak olur.

Bu bağlamda, aslında hastalık “bir hayatta kalabilme çabası” olarak görülebilir.⁽⁷²⁾ Çok çelişkili gibi görünse de, kişinin yaşamını denetleyemediği çok baskıcı ortamlarda, hastalığa sığınmak, acı bir şekilde hayatta kalabilmenin bir yolu olur.

Durumsal depresyonların ikincil çıkarlarından en sık rastlananlar:

- Yaşanmakta olan zor durumda greve girme ihtiyacı,
- İş yapmamak, işe gitmemek,
- Açıkça alınamayan ya da elde edilemeyen dinlenme ve uyku ihtiyacı,
- “Pes ettim!” diyememek ya da “pes etmenin” ağırına gitmesi,
- Başka türlü elde edilemeyen ilgiyi çekme ve kendini acındırma isteği,
- Sinir krizi ve ağlama isteklerine meşru yaşam alanı,
- Sürekli güçlü ve dinç görünme zorunluluğundan bir süre kurtulmak,
- Kendini duyurabilme ihtiyacı: Yakın çevrenin yaşadığı güçlüklerle duyarlı olmasını sağlamak,
- Yardım, destek alma ihtiyacını duyurmak ve meşrulaştırmak,
- Depresyon sayesinde bir “yer” edinmek: Kendini aile çevresinde “depresyon” aracılığı ile kabul ettirmek.

Bazı durumsal depresyonlar, açık ve dile gelen yollarla elde edilemeyen değişim ya da “özgürlükleri” hastalık yoluyla elde etmeye yarayabilir. Örneğin, uzun yıllar ev işlerinden tükenmiş bir ev kadını, depresyonu (depresyonun yaşattığı enerji eksikliği) sayesinde ev işi yapamaz hale gelir; bu nedenle ailenin diğer üyeleri bir süre için işlere el atmak zorunda kalırlar. Bu değişimi yıllarca bekleyip elde edemeyen bir ev kadını için, depresyonunun ikincil çıkarı, artık ev işi yapmama “özgürlüğü” ve belki de aile üyelerini ev işlerine duyarlı kılmak, ya da bir nevi “cezalandırmak” olabilir. Depresyonun aslında “dile getirdiği” bu mesaj, yakın çevre tarafından yeterince duyulmadığı, algılanmadığı zaman, kişinin depresyonu sadece pekiştirilmiş olur. Yani, bu sonuçları (talep etmeden) elde edebilmek için, kadın depresyonunu “devam ettirmek” zorunda kalır.

Bu gibi durumlar erkekler için de geçerlidir. Depresyonu sayesinde beklentilerden kurtulmak, yükümlülüklerden sıyrılma, ev-iş-ev tekdüzeliğinden uzaklaşmak, yaşamına yenilik ve değişiklik getirme ihtiyacı söze veya eyleme dökülemediği zaman, depresyona girmek kaçınılmaz olabilir. Ancak, daha önce de belirtildiği gibi,

depresyon geçiren erkekler genelde yoğun bakıma alındıkları için, onlara tanınan özgürlükler de kadınlara kıyasla farklı olur: Ev dışı hayat, kahveye gitme, gece arkadaşlarıyla içki içme, cinsel ilişki arayışları, içki, kumar ve bu gibi bağımlılıklara dolaylı izin hakkı, açık saldırganlık ve aksilik izni, depresyonda olan erkeklere daha kolay tanınır.

Depresyonun gerçek nedenlerini anlamak; dile gelmeyen hangi ihtiyaçları ya da hangi duyguları anlatmakta olduğunu çözmek, durumsal depresyonları daha çabuk atlatmaya yardımcı olur. Böylelikle, ihtiyaç haline gelen yaşam değişimleri ya da söylenmek istenip de dile getirilemeyen bastırılmış duygular, mutlaka depresyondan geçmeden de gerçekleşme olanağı kazanabilir.

DEPRESYONUN DA KEYFİ Mİ OLURMUŞ?

Sonuçta depresyon, ruhun beden yoluyla gönderdiği bir mesajdır: “Dur! Bekle! Yoruldum! Tükendim! Artık kaldıramıyorum! Bu yaşam koşulları bana çok ağır!” Ya da “Hayatımda ruhumu canlı tutacak hiçbir şey yok! Ruhum solmak üzere... Ruhumun ölmekte olduğunu hissediyorum! Yaşamın hiçbir anlamı yok! Hayat çok renksiz!”

Aslında iç konuşmalarımıza kulak verirse duyabileceğimiz bu mesajları, zaman zaman duymak istemeyebilir, kulaklarımızı iç sesimize tıkırız. Veya bu üzücü duyguları paylaşmak istediğimiz kişiler, söylediklerimizi dikkate almaz, genelde mantık yoluyla bizi ikna etmeye çalışırlar. Kırılabilirlik yaşanan bu gibi durumlarda, duyulmamak veya yargılanmak daha da acıdır. Sözlerin dile getiremediğini, beden üstlenir. Depresyon bir tepki, bir tür greve geçiştir: yapmakta olduklarını yapmamak, yap-a-mamak, enerjisizlik, isteksizlik, fazla uyku hali ya da uykusuzluk, sürekli ağlama isteği, asabiyet, yaşanan duyumsamalardan sadece birkaçıdır.

Bu gibi bir duruma gelindiğinde, bedenin “mantıksız gibi görünen” taleplerine karşı koymak ve mücadele etmektense, depresyo-

nunu doğal görüp kabul etmek sağlıklı bir yol olur. Psikoloji uzmanlarının dile getirdiği gibi: “*Depresyonun keyfini çıkarmak*”, her ne kadar çelişkili gibi görünse de, bu süreç içinde çok yardımcıdır. Şöyle ki: Kendini bünyesinin taleplerine bırakmak, canı ağlamak istiyorsa ağlamaya izin; fazla uyku halinde uyumaya izin; hiçbir yükümlülüğe girmemek, sorumluluk almamak; evde “salya sümük” dolaşmaya izin. Bu gibi ruhsal ve bedensel kendini koyverme ihtiyaçlarına direnç göstermeden müsaade etmek çok önemlidir. Böylelikle, hiçbir iç ve dış beklenti olmaksızın, ruh ve beden “duyulduğunu ve insanca kabul gördüğünü” yaşar ve bir miktar gevşeyebilir.

Depresyon yaşanırken en çok ürküten, bu durumun kalıcılığı riskidir. Oysa ki, tüm duyguların bir ömrü olduğu gibi, durumsal depresyonların da kişiye ve duruma göre kısa veya daha uzun bir süreci vardır. Karşı koyup bastırmaktansa, acı veren duyguları, üzüntü ve kederi doğal görüp kabul etmek, dile getirmek, depresyonun süresini de etkileyebilir.

Kendini depresif hissetmekle, depresyon yaşamak arasında önemli farklar vardır. Enerjinin tükendiği, yaşamın anlamını yitirdiği, bedenin günlük işlevlere cevap veremez durumda olduğu zamanlarda, mutlaka bir doktora veya psikoloji uzmanına danışmak, yararlı olur.

YALINAYAK YÜRÜMEK

İçinde doğmuş olduğumuz kültür ve ailenin bize yüklediği cinsel rol beklentileri, özbenliğimizin zaman zaman görünürde olmasına ya da kaybolmasına neden olur. Çevrenin beklentilerine yanıt vermeye ya da onay elde etmeye çabalarırken, insanca ihtiyaçlarımızı çoğunlukla gözardı eder, temel duygularımıza bir tür sağırlık geliştiririz. Bize ait olmayan ya da özbenliğimizle uyuşmayan bu alıntı ya da giydirilmiş roller, iğreti giysiler gibi üzerimize yapışır ve önemli huzursuzluk odakları oluşturur.

Toplumun bize yüklediği toplumsal cinsiyet rol beklentilerinden sıyrılmak, önemli bir bilinç ve farkındalık çalışmasıdır. Doğuştan itibaren davranış ve düşüncelerimizi koşullayan tutumlardan arınmak, uzun yılların sorgulamasını gerektirir. Toplum ve ailenin yüklediği rol beklentileri içinde, öz benliğimizi bulmak, ihtiyaçlarımızı duymak, gerçek duygu ve düşüncelerimize sahiplenmek, düşünerek, okuyarak ve sorgulayarak kazanılan çok değerli bir edimdir.

Toplum tarafından, hem kadın hem de erkek olarak sürekli kısıtlanmaktayız. Ataerkil bir toplumun ihtiyaçlarına cevap vermek üzere kurgulanmış kadın ve erkek rolleri, günümüzde insanca varolabilmemizi sınırlamakta, insan ölçülerimiz içinde temel duygu ve ihtiyaçlarımızı fark edebilmemizi ve karşılayabilmemizi engellemektedir.

Yaşam yollarında yürüyebilmek için aslında ‘pabuca’ ihtiyacımız olup olmadığı sorgulanabilir. Pabuçlar, temelde ayaklarımızı darbelerden korumaya, engebeli yollarda daha rahat yürümemizi sağlamaya yarayan araçlardır. Yaşam yollarında yürümemizi kolaylaştıracağına, aksine zorlaştıran, kadınların ayağına dar zindan olup, erkeklerde taşıması ağır ve yüklü ‘pabuçlar’ın –yani toplumsal cinsiyet rollerinin– işlevi ve gerekliliği günümüzde artık sorgulanmaktadır. Pabuçlara, önceden saptanmış rollere, kalıplara gerçekten ihtiyacımız var mı? Özellikle, yalın yaşamının, olduğu gibi olabilmenin, yürüdüğümüz toprağı, sıcak kumu, ıslak çimeni birebir hissederek yalınayak dolaşmanın keyfini tattıktan sonra...

Dipnotlar

I. BÖLÜM: NEDEN DEPRESYON?

1. *Kendilik nesnesi*: H. Kohut tarafından geliştirilen bu kavrama göre, çocuk annenin kendisine sağladığı işlevleri mutlak ve doğalmış gibi algılar ve bunların ayrı, farklı bir birey tarafından sağlanmakta olduğunun ayırdını yapamaz. Anne ve sağladığı işlevler (hizmetler), “çocuğa ait” bir uzvun doğal uzantısı, sanki kolu, bacağı gibiymiş algılanır. Dolayısıyla, çocuk anneyi kendine ait bir parçaymış gibi görür. Buna “kendilik nesnesi” denir. Bu algılayışta, anne ayrı bir birey, kendine ait duygu ve ihtiyaçları olan bir kişi ya da bir özne değil, sadece çocuğun ihtiyaçlarını karşılayan bir “nesne”dir.

Siegel, A.M. *Heinz Kohut and the Psychology of the Self*. 1996, Routledge NY, ss. 71-72.

2. “Erişkinlerle ilgili verilere göre son 12 ayda herhangi bir ruhsal rahatsızlığı olan kişi oranı %17.2’dir. Kadınlarda ruhsal rahatsızlık görülme oranı erkeklerin iki katı fazladır. Eğitim, medeni durum gibi değişkenler ruhsal hastalık yaygınlığını etkilemektedir. Şehirlerde ruhsal hastalık görülme oranı, kasaba ve köylerden daha fazladır.”

Kılıç, Cengiz ve ark. *Türkiye Ruh Sağlığı Profili, Erişkin nüfusta ruhsal hastalıkların yaygınlığı, ilişkili faktörler, yetiştirimi ve ruh sağlığı hizmeti kullanımı sonuçları*, Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu, T. C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md. Ankara, 1998, s. 96.

3. Greenspan, M. *A New Approach to Women & Therapy, How psychotherapy fails women and what they can do about it*, McGraw-Hill Book Company, 1983, s. 6.
4. A.g.e. s. 6.
5. A.g.e. s. 7.
6. A.g.e. s. 10.
7. Stiver, I. P. *The Meaning of Care. Women’s Growth in Connection*, The Guilford Press, 1991, s. 254.
8. Bu konuda daha fazla bilgi için bak: Navaro, L. *Bir Cadı Masalı*, Remzi Kitabevi, 1999, ss. 154-191.

9. *Saldırganla özdeşleşme*: Psikolojik savunma mekanizmalarından biri olan “saldırganla özdeşleşme”ye güç kullanma durumlarında rastlanılır. Saldırganın davranışları çok ürkütücü, tehditkâr ya da başa çıkılamaz gibi algılandığında, gücü temsil eden saldırganın safında olmak, onunla yandaşlık etmek, bir nevi “koruma altında olmak” gibi algılanabilir. Ya da kendini güçsüz, edilgen konumda görmeye tahammül edemeyen ve karşısındaki güçle nasılsa başa çıkamayacağını düşünenler, yaşadıkları çaresizlik duygularından kurtulmak için bu yolu bir savunma olarak seçebilir. Oysa ki, saldırganla özdeşleşme, kişinin kendine ihanetidir.
10. Sokrates’in bir deyişi.

II. BÖLÜM: DEPRESYONDA CİNSİYET FARKLILIKLARI

11. Papp, P. Gender Differences in Depression, in *Family, Gender and Beyond*. ed. Van Lawick J. & Sanders M. Mayıs 1993, Amsterdam, 5. Dünya Aile Terapisi Kongresi’nde sunulmuş makaleler. LS Books, Heemstede, Hollanda, s.281.
12. A.g.e., s. 281.
13. A.g.e., s. 281.
14. DSM-IV Tanı Ölçütleri, Başvuru Elkitabı, Amerikan Psikiyatri Birliği, Hekimler Yayın Birliği, 1994, s.139-141
15. McGrath, Ellen. *When Feeling Bad is Good*, Henry Holt and Co. New York, 1992.
16. A.g.e., s. 19-31.
17. A.g.e., s. 22.
18. A.g.e., s. 54.
19. A.g.e., s. 23.
20. A.g.e., s. 55.

III. BÖLÜM: ERKEKLERDE CİNSİYET ROLLERİYLE OLUŞAN DEPRESYONLAR

21. McGrath, Ellen. *When Feeling Bad is Good*, Henry Holt and Co. New York, 1992.

IV. BÖLÜM: KADINLARDA CİNSİYET ROLLERİYLE OLUŞAN DEPRESYONLAR

22. McGrath, Ellen. *When Feeling Bad is Good*, Henry Holt and Co. New York, 1992, ss. 75-115
23. PTSD Post Travmatik Stres Bozukluğu.
DSM-IV Tanı Ölçütleri, Başvuru Elkitabı, Amerikan Psikiyatri Birliği, Hekimler Yayın Birliği, 1994, ss. 179-181.

24. McGrath, Ellen. *When Feeling Bad is Good*, Henry Holt and Co. New York, 1992, ss. 88-89.
 25. A.g.e., s. 81. İstatistikler boşanmış kadınların yaşam standardının %33 ile %73 arasında düştüğünü, buna karşılık, boşanmış erkeklerin yaşam standardının da ortalama %42 yükseldiğini göstermektedir. Bu sayılar, boşanmanın kadınları kanunen koruduğu gelişmiş ülke istatistiklerinden alınmıştır.
 26. Kaplan, A. G. *The "Self in Relation": Implications for Depression in Women*. Jordan, J.V. et al. *Women's Growth in Connection*, The Guilford Press, New York, 1991, ss. 206-222.
 27. Arieti, S. and Bemporat, J., *Severe and Mild Depression: The Therapeutic Approach*, New York : Basic Books, 1978, s. 139.
 28. Panik atakları:
Aşağıdaki semptomlardan dördünün (ya da daha fazlasının) birden başladığı, 10 dakika içinde en yüksek düzeyine ulaştığı, bir yoğun korku ya da rahatsızlık duyma dönemi:
 - çarpıntı, kalp atımlarını duyumsama ya da kalp hızında artma
 - terleme
 - titreme ya da sarsılma
 - nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma
 - solugun kesilmesi
 - göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi
 - bulantı ya da karın ağrısı
 - baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecekmiş ya da bayılacak gibi olma
 - gerçekdışılık duyguları ya da benliğinden ayrılmış gibi hissetme
 - kontrolünü kaybedeceği ya da çıldıracağı korkusu
 - uyuşma ya da karıncalanma duyumları
 - üşüme, ürperme ya da ateş basmaları
- DSM-IV Tanı Ölçütleri, Başvuru Elkitabı, American Psychiatric Ass.: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition, çev. Doç. Dr. Ertuğrul Köroğlu, 1994, Hekimler Yayın Birliği.
29. Lerner, H. G. *Women in Therapy*, Harper and Row Publishers, New York, 1988, s. 201.

V. BÖLÜM: YAKIN İLİŞKİ DEPRESYONLARI

30. Surrey, J. L. *The "Self-in-Relation": A Theory of Women's Development*, The Guilford Press, 1991, ss. 51-60. İlişki İçinde Benlik Gelişimi Teorisine göre, kızlarla erkek çocukların gelişimi farklıdır. Erkeklerin benlik gelişimini tamamlayabilmesi için, anneden hızlı ve kısa sürede ayrışmaları

beklenir. Kızların ise, anneye olan ilişkilerinden ayrışması toplumca yüreklendirilmez. Böylelikle, kızların benlik oluşumu, yakın ilişki içinde, karşılıklı duyarlılık ve sorumlulukların pekiştirilmesiyle oluşur. Erkeklerin gelişim sürecinde, bu gibi duyarlılıklar "erkeklik" oluşumu nedeniyle arzu edilmediğinden, sonuçta erkekler ve kızlar yakın ilişkide varolmayı farklı şekillerde öğrenir ve algırlar. Bu farklılık, ileride kuracakları yakın ilişkilere aynen yansır: Kadınlar ilişkiyi birliktelik ve beraberlikte düşlerken, erkekler yakın ilişkide ayrışmayı benimserler. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için bkz. *Tapınağın Öbür Yüzü*, L. Navaro, Remzi Kitabevi, 1999.

31. Kızlar yakın ilişkiyi anneleriyle yaşar, dolayısıyla da annelerinden öğrenir. Farklı bir yakın ilişki tarzıyla da karşılaşmadıkları için, kızların belleğindeki yakın ilişki şablonu, karşı tarafı kollayan, ihtiyaçlarını ön-gören, özverili anne-kız ilişkisidir.
32. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için, bkz. Navaro, L. "*Tapınağın Öbür Yü-zü*".
33. Surrey, J. L., *The "Self-in-Relation": A Theory of Women's Development*, The Guilford Press, 1991, s. 121.
34. Brown, Lyn Mikel and Gilligan, Carol. *Meeting at the Crossroads*, Ballan-tine Books, New York, 1992, s. 14.
35. A.g.e., s. 19.
36. A.g.e., s. 216
37. A.g.e., s. 218
38. A.g.e., s. 219.
39. Bir davranışı pekiştirmenin en önemli etkeni, sözü geçen davranışa tepki göstermektir. Bu tepki olumlu da olabilir, olumsuz da. Ancak, il-ke olarak, fark edilen ve özellikle tepki gösterilen her davranış tekrar etmeye mahkûmdur.
40. Scharff, D. E. & Scharff, J. S. *Object Relations Couple Therapy*, Jason Aron-son Inc. Northvale, N. J. 1991, ss. 21-43.
41. "Kancık kuyruk sallamazsa, it (erkek) arkasından gitmez." (Atasözü) Toplumsal yansıtımlı özdeşleşme örneği olarak, cinsel çekim ve birlik-teliği sadece kadınların sorumluluğuna (kötülüğüne) (!) yükleyen bir diğer deyim.

VII. BÖLÜM: FİZİKSEL DEĞİŞİMLERDEN OLUŞAN DEPRESYONLAR

42. ABD'de bir araştırma, âdet öncesi depresif olan bazı kadınların beyin kimyasallarında, uyku sırasında, melatonin maddesinin azaldığını gös-termiştir. McGrath, E. *When Feeling Bad is Good.*, s. 256.
43. ABD National Inst. of Mental Health- NIMH bulguları.

44. Kadın Doğum Uzmanı Dr. Gülnihal Büyükyıldırım'ın katkıları için teşekkürler.
45. Araştırmalara göre, doğum ertesi post-partum döneminde %10-15 oranında orta derecede depresyona rastlanmıştır.
46. McGrath, Ellen. *When Feeling Bad is Good*, Henry Holt and Co. New York, 1992., s. 262
47. Wolf, Naomi. *The Beauty Myth, How Images of Beauty are Used Against Women*, William Morrow and Co.Inc. 1991
48. McGrath, Ellen. *When Feeling Bad is Good*, Henry Holt and Co. New York, 1992. s. 178
49. A.g.e., s. 178. Margaret Mead 50 yaşından sonra en iyi eserlerini yazmıştır.
50. Sheehy, G., *Passages*.
51. Diamond, J. *Male Menopause*, Source Books, Inc. Naperville, IL, 1997, s. xi.
52. A.g.e., ss. xi-xii.
53. A.g.e., ss. xiv -xv.
54. Ivker, R. ve Zorensky, E., *Thriving: The Complete Mind/Body Guide for Optimal Health and Fitness for Men*. New York Crown Publishers, 1997.
55. Diamond, J., *Male Menopause*, Source Books, Inc. Naperville, IL.1997, ss. 88-94.
56. Bunun önemli bir nedeni baba-kız ilişkisinde yatmaktadır. Çoğunlukla evde veya ilişki içinde olmayan babalara duyulan özlem, kızların gelişiminde önemli bir yoksunluktur. Erkek dünyasıyla ilişkiyi, dış dünyayı, maceracılığı, objektifliği ve benzer önemli konuları çocuklar babaları sayesinde öğrenirler. Babanın bakışı, onayı, kabul ve beğenisi kızların benlik, özgüven ve kadınlık gelişiminde son derece önemlidir. Ailelerinde bunu hiç yaşayamayan kızlar, bu önemli yoksunluğu telafi edebilmek için çoğunlukla kendilerinden yaşça büyük erkeklerle yakın ilişki kurmayı tercih ederler.
57. Surrey, J. *Eating Patterns as a Reflection of Women's Development*. Women's Growth in Connection. Jordan, J. et al. The Guilford Press, New York, 1991, s. 244.
58. McGrath, Ellen. *When Feeling Bad is Good*, Henry Holt and Co. New York, 1992. s. 230.
59. A.g.e., s. 236.
60. A.g.e., s. 231.
61. A.g.e., s. 232.
62. Abraham Suzanne & Derek Llewellyn-Jones, *Eating Disorders, The Facts*, Oxford University Press, New York, New Edition, 1984, 1987 and 1992.

63. McGrath, Ellen. *When Feeling Bad is Good*, Henry Holt and Co. New York, 1992. s. 238-239.
64. Surrey, J., *Eating Patterns as a Reflection of Women's Development*. Women's Growth in Connection. Jordan, J. et al. The Guilford Press, New York, 1991, s. 240.

VIII. BÖLÜM: ÇİFTE VARDİYALI YAŞAM DEPRESYONLARI

65. Elçi, Aşkın, "Erkeğin İnadı Kırılmıyor", Cumhuriyet Dergi, Cumhuriyet Gazetesi Pazar Eki, 18 Mayıs 1997, Sayı 582, s. 7.
66. Hochschild, A. With Machung A. *The Second Shift, Working Parents and the Revolution at Home*, Viking Penguin Inc. 1989
67. "Kadının Uykusu Yok" Radikal Gazetesi, 11 Mayıs 97, s. 24.
68. 19. yy. Sanayi Devrimi'nden önce, elektriğin olmadığı dönemlerde uyku saatleri günde 9-10 saatti. Günümüzün 7-8 saatlik uyku sınırlaması, güncel hayatın bir sonucudur.

X. BÖLÜM: İLİŞKİ İÇİNDE DEPRESYONA TEPKİ FARKLILIKLARI

69. Papp, P. Gender Differences in Depression, in *Family, Gender and Beyond*. ed. Van Lawick J. & Sanders M. Papers presented at the Fifth World Family Therapy Congress, May 1993, Amsterdam. LS Books, Heemstede, the Netherlands, s. 283.
70. A.g.e., s. 284-5.
71. Mirdal, Gretty, M. *The Condition of "tightness": The somatic complaints of Turkish migrant women*, Acta psychiatr. scand. 1985: 71: 287-296.
72. A.g.e. s. 294.

Kaynaklar

- Abraham Suzanne & Derek Llewellyn-Jones, *Eating Disorders, The Facts*, Oxford University Press, New York, New Edition, 1984, 1987 and 1992.
- Arat, Necla, "Cumhuriyetin 75. Yılında Türkiye'de Kadın Tartışmaları", *Aydınlanmanın Kadınları*, Cumhuriyet Kitap Kulübü, İstanbul, 1998.
- "Türkiye'de kadınların çalışma yaşamında karşılaştıkları zorlukların sosyokültürel nedenleri", *Türkiye'de Kadın Olmak*, Say Yayınları, İkinci Basım, İstanbul 1996.
- Arieti, S. and Bemporat, J., *Severe and Mild Depression: The Therapeutic Approach*, New York: Basic Books, 1978.
- Bolak, Hale; "Aile İçi Kadın Erkek İlişkilerinin Çok Boyutlu Kavramlaştırılmasına Yönelik Öneriler", *1980'ler Türkiye'sinde Kadın Bakış Açısından Kadınlar*, İletişim Yayınları, İkinci Baskı, İstanbul, 1993.
- Brown, Lyn Mikel and Gilligan, Carol, *Meeting at the Crossroads*, Ballantine Books, New York, 1992.
- Dedeoğlu, Saniye, *Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından Türkiye'de Aile ve Kadın Emeği*, Toplum ve Bilim, 86 Güz 2000, İstanbul 2000.
- Diamond, J. *Male Menopause*, Source Books, Inc. Naperville, IL, 1997.
- DSM-IV Tanı Ölçütleri, Başvuru Elkitabı, Amerikan Psikiyatri Birliği, Hekimler Yayın Birliği, 1994.
- Elçi, Aşkın, "Erkeğin İnadı Kırılmıyor", Cumhuriyet Dergi, Cumhuriyet Gazetesi Pazar Eki, 18 Mayıs 1997, Sayı 582.
- Fırattekin, Hande, *Kadının Aile İçinde İktidar Araçlarını Kullanma Biçimleri*, İstanbul Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Kadın Araştırmaları Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2001, no: 2501960293.
- Freud, S. A Fragment of an analysis of a case of hysteria. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol: 7, London. The Hogarth Press. 1964.
- Friedan, Betty, *The Feminine Mystique*, Summit Books, 1963.
- Gilligan, Carol, *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*, Cambridge, Mass. Harvard University Press, 1982.

Goleman, Daniel, *Duygusal Zekâ , Neden IQ'dan daha önemlidir? Varlık/bilim*, 1998.

Greenspan, M. A., *New Approach to Women & Therapy, How psychotherapy fails women and what they can do about it*, McGraw-Hill Book Company, 1983.

Hochschild, A. With Machung A. *The Second Shift, Working Parents and the Revolution at Home*, Viking Penguin Inc. 1989.

İlkkaracan, İpek, "Kentli Kadınlar ve Çalışma Yaşamı", 75 Yılda Kadınlar ve Erkekler, Tarih Vakfı Yayınları, Birinci Baskı, İstanbul, 1998.

Kadın Çevresi Yayınları, *Bağır! Herkes Duysun*, Gümüş Basımevi, 1988.

Kâğıtçıbaşı, Çiğdem, "Türkiye'de Aile Kültürü", Kadın Araştırmaları Dergisi, Sayı 1, Yayılım Matbaası, İstanbul, 1993

Kaplan, Alexandra G., *The "Self in Relation": Implications for Depression in Women*. Jordan, J. V. et al. *Women's Growth in Connection*, The Guilford Press, New York, 1991.

Kırtıl, Gonca, *Benlik Teorileri ve Modern Türk Edebiyatında Kadın Benlikleri*, İstanbul Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Kadın Araştırmaları Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2001, no: 2501980478.

Kılıç, Cengiz ve ark., *Türkiye Ruh Sağlığı Profili, Erişkin nüfusta ruhsal hastalıkların yaygınlığı, ilişkili faktörler, yetiyitimi ve ruh sağlığı hizmeti kullanımı sonuçları*, Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md. Ankara, 1998.

Lerner, Harriet, *Dans Eden Benlikler*, İmge Yayınevi, İkinci Baskı, Ankara, 1998.

Öfke Dansı, Varlık Yayınevi, İkinci Basım, İstanbul, 1999.

McGrath, Ellen, *When Feeling Bad is Good*, Henry Holt and Co. New York, 1992.

Miller, Baker J., *Towards a New Psychology of Woman*, Boston, Beacon, Press, 1986.

Mirdal, Gretty, M., *The Condition of "tightness": the somatic complaints of Turkish migrant women*, Acta psychiatr. scand.1985: 71: 287-296.

Navaro, Leylâ; "Bağlılık ve Bağımlılık, Kadın Bağlılığı Nasıl Bağımlılığa Dönüşür?", Kadın Araştırmaları Dergisi, Sayı 1, Yayılım Matbaası, İstanbul, 1993.

Tapmağın Öbür Yüzü, Remzi Kitavebi, 1999.

Bir Cadı Masalı; Remzi Kitabevi, 2000.

Norwood, Robin; *Kadın Eğer Çok Severse*, İnkılâp Kitabevi, Birinci Baskı, İstanbul, 1987.

- Özbay, Ferhunde, "Kadınların Eviçi ve Evdışı Uğraşlarındaki Değişme", 1980'ler Türkiye'sinde Kadın Bakış Açısından Kadınlar, İletişim Yayınları, İkinci Baskı, İstanbul, 1993.
- Papp, Peggy, *Gender Differences in Depression*, in Family, Gender and Beyond. ed. Van Lawick J. & Sanders M., Mayıs 1993, Amsterdam, 5.Dünya Aile Terapisi Kongresi'nde sunulmuş makaleler. LS Books, Heemstede, Hollanda.
- Radikal Gazetesi, 11 Mayıs 97, "Kadının Uykusu Yok".
- Scharff, David, E. & Scharff, Jill, S., *Object Relations Couple Therapy*, Jason Aronson Inc. Northvale, N.J. 1991.
- Segal, Lynne, *Ağır Çekim, Değişen Erkeklikler, Değişen Erkekler*, Ayrıntı Yayınları, 1992 (çev. Volkan Ersoy).
- Segal, Lynne, *Gelecek Kadın mı?*, Çev. Suğra Öncü, İstanbul, Afa Yayınları, 1990.
- Sheehy, Gail. *Passages, Predictable Crises of Adult Life*, E. P. Dutton & Co. Inc. New York, 1974.
- Siegel, A. M., *Heinz Kohut and the Psychology of the Self*. 1996, Routledge NY.
- Stiver, Irene, P., *The Meaning of Care. Womens' Growth in Connection*, The Guilford Press, 1991.
- Surrey, Janet, L., *The "Self-in-Relation": A Theory of Women's Development*, The Guilford Press, 1991.
- Eating Patterns as a Reflection of Women's Development*. Women's Growth in Connection. Jordan, J. et al. The Guilford Press, New York, 1991.
- TÜSİAD, *Kadın-Erkek Eşitliğine Doğru Yürüyüş; "Eğitim, Çalışma Yaşamı ve Siyaset"*, Yayın no. TÜSİAD-T/2000-12/290, İstanbul 2000.
- Wolf, Naomi, *The Beauty Myth, How Images of Beauty are Used Against Women*, William Morrow and Co. Inc. 1991.

...ve Külkedisi kaçarken, pabucu ayağından fırladı. Ertesi gün Prens, ayağı bu pabuca sığacak genç kızı aramaya koyuldu. Ülkenin tüm kızları, Prens tarafından beğenilmek için, ayaklarını daha ufak hale getirme çabasına giriştiler.

İşte o gün bu gündür kadınlar, ayaklarını, erkekler tarafından belirlenmiş kalıplara sıkıştırmaya çalışır, böyle yaparak erkeğın ‘Prensesi’ olacaklarını düşler dururlar. Zaman geçtikçe topallamalarının, kendilerini depresif hissetmelerinin sebeplerini sürekli kendi eksiklerinde arayarak... ve “Pabuç”un ne denli geçerli olduğunu hiç sorgulamadan...

Erkekler işe ellerindeki ‘ayakkabıya’ (veya düşlerindeki kalıba) ‘ayağını’ (kendini) sıkıştıracak kadını arar; ‘ayağı sıkışmış’ bir kadının ne denli gerçek, ne kadar huzurlu, mutlu olup, mutlu edebileceğini bile sorgulamadan...

Ve birlikte yalınayak yaşıyabilmenin  zg r keyfinden habersizce...

Leyla Navaro’nun *İki Boy Ufak Pabuç* adlı kitabını okurken yalnız içinde yaşıadığımız ülkeden değil, kültürel birikimden, geleneksel değer ve düşüncelerden, toplumun, ailenin, çevremizin (hatta kendimizin) bize yüklediği cinsiyet rol beklentilerinden nasıl etkilendiğimizi görüyorum.

Kadın ve erkekte cinsiyet rolleriyle oluşan depresyonlar örneklerle anlatılıyor, açıklanıyor, irdeleniyor kitap boyunca. Yalnız anlayarak, öğrenerek değil, müthiş bir paylaşma duygusuyla tat alarak okudum *İki Boy Ufak Pabuç’u*.

Zeynep Oral – Cumhuriyet

Depresyonun bu kadar gündeme geldiği bir ülkede okunması gereken bir kitap.

Duygu Asena – Cumhuriyet

www.remzi.com.tr

ISBN 975-14-0866-0



9 789751 408662



12.500.000.- T
12,50.- YTL