

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>

Doç. Dr. Şafak Nakajima

ŞİDDETİN GÖLGESİNDE İLİŞKİLERİN KARANLIK KUYULARI



Doç. Dr. Şafak Nakajima

ŞİDDETİN GÖLGESİNDE
İLİŞKİLERİN KARANLIK
KUYULARI



PSIKOLOJİ

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi <https://ranley.org>

İranlılar 94.göl

ŞİDDETİN GÖLGESİNDE İLİŞKİLERİN KARANLIK KUYULARI

Şiddet genellikle tokat atma, yumruklama, tekmeleme gibi fiziksel saldırılarla özdeşleştirilir.

Oysa ilişkilerde şiddet, çok daha geniş kapsamlı bir kavramdır. Duygusal, fiziksel, cinsel, ekonomik, ideolojik veya manevi yönden acı çektiren ya da zarar veren her tür tutum ve davranış, ilişkide şiddete işaret eder.

Baskı kurarak sindirmek, küçük düşürücü isimler takmak, sürekli eleştirmek, aşağılamak, korkutmak, acındırarak duygusal şantaj yapmak, umursamamak, küsmek, parasız bırakmak, cinsel istismarda bulunmak, aldatmak, terk etmekle, öldürmekle tehdit etmek, suça yönlendirmek, dövme, yaralamak gibi birçok davranış ilişkide şiddettir.

Şiddet çoğu ilişkiye, nedensiz eleştiri, alay, aşağılama, umursamazlık ve anlamsız kıskançlıklar biçiminde sinsice sızar. Bazen ileri gidip yüzde patlayan tokat, deriyi yarıp geçen bıçak veya kalbe saplanan kurşun olur. Hangi biçimde olursa olsun şiddet, ilişkiye ve sevgiye ihanettir.

Şiddet, ilişkilerin karanlık kuyusudur!

Kanatlarınız kırıldıktan sonra içine atıldığınız; korkularınızdan, alışkanlıklarınızdan beslenen bir kuyu!



ISBN: 978-975-10-4165-4



9 789751 041654

f/inkilapkitabevi

@inkilapkitabevi

/inkilapkitabevi

Online alışveriş: inkilap.com

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

Ş İ D D E T İ N G Ö L G E S İ N D E İ L İ Ş K İ L E R İ N K A R A N L I K K U Y U L A R I

Doç. Dr. Şafak Nakajima

© 2021, İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Yayıncı ve Matbaa Sertifika No: 44066

Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince İnkılâp Kitabevi'ne aittir. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının izni alınmaksızın, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Bu çalışmada bahsi geçen vaka örnekleri gerçek yaşamdan ilhamla kurgulanmıştır. Çalışmanın herhangi bir tıbbi hastalık teşhisi, tedavisi ya da hukuki öneri amacı bulunmamaktadır.

Editör Gülşen İşeri

Yayıma hazırlayan Günnur Aksakal

Kapak tasarım Gilas Coşkun

Sayfa tasarım Ayça Ateş

ISBN: 978-975-10-4165-4

21 22 23 7 6 5 4 3 2 1

İstanbul, 2021

Baskı ve Cilt

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8

34196 Yenibosna – İstanbul

Tel : (0212) 496 11 11 (Pbx)

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8

34196 Yenibosna – İstanbul

Tel : (0212) 496 11 11 (Pbx)

Faks : (0212) 496 11 12

posta@inkilap.com

inkilap.com

Ş İ D D E T İ N G Ö L G E S İ N D E İ L İ Ş K İ L E R İ N K A R A N L I K K U Y U L A R I

Doç. Dr. Şafak Nakajima

Şafak Nakajima

İstanbul'da doğdu. Lise eğitimini burslu öğrenci olarak ABD'de Minneapolis St. Louis Park Senior High School'da tamamladıktan sonra Ulu-
dağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu.

Zorunlu hizmetini Aile Planlaması ve Ana-Çocuk Sağlığı hekimi olarak Kahramanmaraş'ta yaptı. Hacettepe ve Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi Çocuk Cerrahisi bölümünü kazanan ilk kadın doktor oldu. İki yıl süreyle Çocuk Cerrahisi uzmanlık eğitimi aldı.

Akdeniz Üniversitesi'nde Klinik Mikrobiyoloji uzmanlık eğitimi, Japonya Osaka Üniversitesi'nde Viroloji doktorasını tamamladı. T.C. Üniversitelerarası Kurulu tarafından düzenlenen sınav ve değerlendirme sonucu 1991 yılında doçent oldu.

Günümüz tıbbına hâkim ideolojinin, insanın zihin, beden ve sosyal bütünlüğünü göz ardı eden yaklaşımındaki bilimsel ve insani hataları gözlemleyip, hekimlik deneyimini geliştirmek üzere, bütüncül (holistik) tıp alanında, uzun yıllar süren nitelikli bir eğitim sürecine başladı.

Kanada'da dört yıl süreyle Bütüncül Tıp ve Ruhsal Gelişim, Pekin Çin Tıbbi Üniversitesi Geleneksel Çin Tıbbı ve Akupunktur (T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yetkilendirildi), Yıldız Teknik Üniversitesi-SEM Aile Danışmanlığı eğitimlerini tamamladı.

İngiltere ve ABD'de Klinik Hipnoterapi, Oxford Üniversitesi Mindfulness - Bilinçli Farkındalık, Pozitif Nöroplastisite, Pozitif Psikoloji, Japon Morita-Naikan Psikoterapileri sertifikaları aldı.

Memorial Zorlu Wellness'da iki yıl süreyle, stres ve öfke yönetimi, bilinçli farkındalık, özgüven konularında bireysel eğitim seansları düzenledi.

İstanbul Tabip Odası üyesi olan Dr. Nakajima halen özel muayenehanesinde, bütüncül tıp doktoru olarak çalışmaktadır.

Endişesiz İlaçsız ve Aklın Kutsal Kitabı kitaplarının yazarıdır.

Japon bir beyle evli olup iki kızı ve minik bir torunu vardır.

İÇİNDEKİLER

KUŞBAKIŞI	9
İLİŞKİLER... ..	21
İLİŞKİNİZDE ŞİDDET VAR MI?	39
ŞİDDETİN DİNAMİĞİ	53
ŞİDDETİN DÖNGÜSÜ	63
İLİŞKİLERDE ŞİDDETİN TÜRLERİ	71
DUYGUSAL ŞİDDET	75
ERKEK EGEMEN TOPLUMDA ŞİDDET	137
FİZİKSEL ŞİDDET	161
CİNSEL ŞİDDET	171
EKONOMİK ŞİDDET	203
İDEOLOJİK veya MANEVİ ŞİDDET	209
KİMLER ŞİDDET UYGULAR?	213
ŞİDDETTE KİŞİLİĞİN ROLÜ	219
PASİF AGRESİFLER (PASİF SALDIRGANLAR)	235
NARSİSTLER (KENDİNE ÂŞIKLAR)	245
ANTİSOSYALLER (PSİKOPAT ve SOSYOPATLAR)	287
OBSESİF KOMPULSİFLER (TAKINTILI KİŞİLER)	309
HİSTRİYONİKLER (İLGİ ARSIZLARI)	327
SINIRDA (BORDERLINE) KİŞİLİKLER	347
PARANOYAKLAR	369
ŞİZÖİDLER	379
ŞİZOTİPALLER	385
ÇEKİNGEN KİŞİLİKLER	391
KİMLER ŞİDDET TUZAĞINA DÜŞER?	399
NEDEN ŞİDDETE BOYUN EĞİLİR?	423
YARARLANILAN KAYNAKLAR	439

Toshihiro ve Nim'e...

Anlattıklarını dinlerken, bir yandan da notlar alıyordum.

“Hocam tüm bunların sebebi, erkek arkadaşımın burcu olabilir mi?”

Başak burcu kendisi! Başaklar titiz ve sorgulayıcı olur. O da öyle. Mükemmel bir insan!

Çok sevdiği için, beni daha iyi bir insan yapmaya çalışıyor. İyiliğim için çabalıyor.”

Büyük bir şaşkınlıkla notlarımdan başımı kaldırdım.

Karşımda oturan hastam, ülkenin en seçkin üniversitelerinden birinde öğretim üyesi, önemli bilimsel ödüllerin sahibi genç bir kadındı.

Son dönemde giderek artan uykusuzluk ve çarpıntı yakınmalarıyla bana başvurmuştu.

Yaptığım klinik ve laboratuvar değerlendirmeler altta yatan fiziksel bir nedene işaret etmediğinden, psikolojik ve sosyal dünyasını sorguluyordum.

Evin tek çocuğuydu.

Annesi içine kapanık, soğuk bir kadın; babası ise başarılı mühendislik yaşamında edindiği serveti borsada büyütmüş, parasıyla insanlara hükmetmeye alışkın sert bir adamdı.

Anlattığına göre ebeveynleriyle sevgi bağı hiçbir zaman güçlü olmamış, aralarında kapanmayan bir mesafe hep kalmıştı.

İlişkileri adeta bir alışveriş gibiydi. Anne babasının beklentilerini karşılayan meslek seçimi ve akademik başarılarına karşılık yurtdışındaki pahalı eğitim giderleri karşılanmıştı.

Hâlâ aynı evde yaşasalar da, nadiren bir şeyler paylaşıyorlardı.

Hayatları sakin ve monotondur.

Birkaç ay önce başlayan romantik ilişkisi, onu çok heyecanlandırıyordu.

Uluslararası büyük bir şirkette yönetici olan erkek arkadaş yakışıklı, hırslı ve başarılı biriydi.

Bu özellikleriyle ailesinin de onayını kolayca kazanmıştı.

Kadınların gözdesi olmasına rağmen kendisini seçmesi gururunu okşuyor, başını döndürüyordu.

Hayatında ilk kez birisi onu bu kadar önemsiyor, yaşamındaki her detayla çok yakından ilgileniyordu.

Sorunlarını kendisinden önce fark edip yol gösteriyor ya da onun adına çözüyordu.

Parasını ne şekilde değerlendireceğinden, giysi seçimine kadar hemen her kararı erkek arkadaş alıyor; kendisi içten içe onaylamasa bile bu kararları kabulleniyordu.

Erkek arkadaş hoşlanmadığı için, son zamanlarda çok sevdiği rujundan, renkli giysilerinden bile vazgeçmişti.

Kadın olduğu için güvenliğinden kaygı duyduğu gerekçeyle bulunduğu her yerden konum atmasını ve görüntülü bağlantı kurmasını bekliyordu.

Bunu bir kez yapmayı unuttuğunda çok kızmış, omuzlarından tutup sarsarak bir daha olmaması için onu sertçe uyarmıştı.

Şaşırmak ve korkmakla birlikte sesini çıkaramamıştı. Yanlış bir tepki vererek bu muhteşem adamı kaybetmek istemiyordu.

Evet, erkek arkadaşı küçük şeylere bile kolay öfkeleniyordu ama zamanla değişeceğine emindi.

Az önce sorduğu sorunun bende yarattığı şaşkınlığı görünce gülümsedi:

“Siz onun özelliklerinin burcuyla değil, kişiliğiyle ilgili olduğunu ve sağlığını olumsuz etkilediğini düşünüyorsunuz ama bence yanılıyorsunuz.

Durum gerçekten öyle değil!

O olağanüstü bir erkek, harika bir insan! ”

Âşık birisiyle tartışmak çoğu kez işe yaramaz.

Romantik bir ilişkinin ilk aşamaları kadar heyecan verici çok az şey vardır yeryüzünde.

Başınıza geldiyse bilirsiniz!

Yeni bir aşk enerjinizi artırır, odak noktanızı değiştirir ve hayatınızın akışını ele geçirir.

Her dakika onu düşünmekten kendinizi alamazsınız.

Sevgili olmak, kişisel sınırlarınızı gevşetmenizi gerektirir; böylece kendi arzu ve ihtiyaçlarınızı sevgilininkiyle birleştirebilirsiniz.

Hormonlarınız ateşlenir; kanınıza karışan adrenalin ve feniletilamin maddeleri, sizi takıntılı bir çılgına dönüştürür.

Bilimsel araştırmalara göre aşk, beyninizde kokaine benzer bir etki yapar.¹

Artan dopaminin etkisiyle kıpır kıpırsınızdır.

Kendinizi çok enerjik, neşeli ve coşkulu hissedersiniz.

Uykularınız kaçır, iştahınız azalır, kilo verirsiniz.

Duyularınız açılır, çiçekler harika kokar, gökyüzündeki bulutlar gözünüze efsanevi görünür.

1 Bakınız. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1743-6109.2010.01999.x> (Erişim Tarihi: 08.12.2020).

Dünyayı yerinden oynatacak güce sahipsinizdir sanki...

Mantıklı düşünme yetiniz bozulur.

Sevgiliyi benzersiz, kusursuz, gerçek üstü bir varlık gibi algılersınız.

Sahip olma arzusu, kıskançlık fırtınası ve ayrılık korkusuyla dolup taşan bir bağımlılsınızdır artık.

Etkisi kısa sürüp hızla çöküşe götüren kokainin aksine, “âşık olma” yüksekliğinin etkileri haftalarca, aylarca hatta bazen iki üç yıl boyunca devam eder.

Tüm bu değişimler çoğu kez sizi, gerçekleri görmekten alıkoyar.

Aşkın gözü kördür!

Başkalarının fark ettiğı ve uyardığı konular umurunuzda olmaz; hatta bu uyarıları yapanlara kızarsınız.

Onlar olsa olsa, aşkınızı ve mutluluğunuzu kıskanıyorlardır!

Doğrudan ifadelerin etkili olmadığı durumlarda mecazın işe yarayabileceğı düşüncesiyle hastama döndüm:

“İlişkiler pastaya benzer; dış özellikler ve ilk zamanlar hissedilenlerse pastanın kremasına...”

Rengârenk kremlar baştan çıkarıcı olsa da, pastayı pasta yapan içindeki kektir!

Dıştaki kremaya bakarak aldığımız pastanın keki iyi değilse, ağzımızın tadı kaçır.

İlişkiler de öyle!

Karşımızdaki insanı yeterince tanımazsak, zamanla büyük hayal kırıklığı yaşarız!

Ben bu ilişkide bazı sıkıntılar olduğuna, biraz daha derinlere bakmanız gerektiğine inanıyorum.

Örtülü şiddete maruz kaldığımız kanısındayım ve yaşadığınız gerilimin, siz farkında olmaksızın sağlığınıza olumsuz etkilediğini düşünüyorum.”

Hafif alaycı bir tebessümle bana baktı:

“Şiddet mi? Şaka mı yapıyorsunuz?”

Pasta örneğiniz enteresan ama bizim için geçerli değil!

Onu çok iyi tanıyorum.

Benim hemen çıkmam gerekiyor hocam. Bu akşam doğum günü için ona bir sürpriz hazırladım.

Kendisinden habersiz böyle bir şey organize ettiğim için umarım bana kızmaz.”

Göz ucuyla telefonundaki mesajları tararken, telaşla elimi sıkıp odamdan çıktı.

Hastamın erkek arkadaşıyla yaşadıklarını şiddet olarak algılamaması, sıra dışı bir durum değildi.

O nedenle şaşırmadım!

Çünkü insanlar şiddeti genellikle tokat atma, yumruk-lama, tekmeleme gibi fiziksel saldırılarla özdeşleştirir.

Oysa ilişkilerde şiddet, çok daha geniş kapsamlı bir kavramdır.

Duygusal, fiziksel, cinsel, ekonomik, ideolojik veya manevi yönden acı çektiren ya da zarar veren her tür tutum ve davranış, ilişkide şiddete işaret eder.

Baskı kurarak sindirmek, küçük düşürücü isimler takmak, sürekli eleştirmek, aşağılamak, korkutmak, acındırarak duygusal şantaj yapmak, umursamamak, küsmek, parasız bırakmak, cinsel istismarda bulunmak, aldatmak, terk etmekle, öldürmekle tehdit etmek, suça teşvik etmek, dövmek, yaralamak gibi birçok davranış ilişkide şiddettir.

Yalnızca eski veya mevcut sevgili, evlilik dışı partner ya da eşler değil, aile büyükleri ile çocuklar, kardeşler, akrabalar, arkadaşlar, öğretmenlerle öğrenciler, meslektaşlar, patronlar ile çalışanlar, devlet ile yurttaşlar arasında da şiddet yaşanabilir.

İlişkide şiddetten söz etmek için tarafların aralarında ailevi, biyolojik, hukuki bağ olması veya aynı ikametgâhı paylaşımları zorunlu değildir.

Örneğin, başka bir şehirde yaşayan kayınvalideniz, eşinizle ilişkinizi bozabilir. Hakkınızda gerçek dışı bilgiler yayan iş arkadaşınız, kariyerinizi ve ruh sağlığınızı mahvedebilir.

Şiddet çoğu ilişkiye, nedensiz eleştiri, alay, aşağılama, umursamazlık ve anlamsız kıskançlıklar biçiminde sinsice sızar.

Bazen daha ileri gidip yüzde patlayan tokat, deriyi yarıp geçen bıçak veya kalbe saplanan kurşun olur.

Hangi biçimde olursa olsun şiddet, ilişkiye ve sevgiye ihanettir.

Maalesef çoğu insan, ne kendisinin ne de saldırganın kişilik yapısını yeterince tanır.

Uyarıcı işaretleri doğru okuyamadığından, şiddete maruz kaldığının farkında bile değildir.

Durumun farkında olanların da büyük çoğunluğu, şiddetle nasıl başa çıkacağını, kimden yardım talep edeceğini, yasal haklarının ne olduğunu bilmez.

Saldırgan taraf yalan söyleyerek, gerçekleri saklayarak, olanlardan mağduru sorumlu tutarak kendi yaptıklarını örter.

Mağdurun kafası karışır, kendisine yöneltilen suçlamaları içselleştirir.

Zamanla özgüvenini ve mücadele gücünü kaybeder.

Gerçeklerle yüzleşemediği için yaşadıklarını önemsizleştirir veya inkâr eder.

Karmaşık duygular içindedir ve nasıl tepki vermesi gerektiği hakkında hiç fikri yoktur!

Sevgiyle nefret, hüznle öfke, korkuyla suçluluk duygusu iç içe geçer.

Birçok insan, ilişkisine verdiği emeğe kıyamadığından şiddete katlanır.

Bırakıp gitmek ister ancak bağımlısı olduğu kişiyi kaybetmek istemez.

Bazısı ilişkiyi çocukları için sürdürür.

İşyerinde şiddete uğrayan çalışan, işini kaybetmekten korktuğu için susar.

İnsanların, kan bağı olan akrabalarını seçme şansı yoktur!

Şiddeti uygulayan anne, baba, kardeş veya evlatsa, ilişkiyi sonlandırmak çok daha zor olur.

Atsan atılmaz, satsan satılmaz!

Alınacak radikal kararların vicdani yükü ağırdır...

Kimi mağdur, ekonomik ve sosyal çaresizlik nedeniyle, kimisi de kendisine ya da yakınlarına yönelebilecek saldırı korkusuyla şiddete boyun eğer, ki böylesi durumlarda ilişkiyi sonlandırmak, sürdürmekten daha ürkütücü olabilir.

Korku, öfke, çaresizlik ve bağımlılıktan oluşan şiddet hapishanesinin duvarlarını yıkmak, çoğu mağdura imkânsız görünür.

Kendisinden başka hiç kimsenin benzer şeyler yaşayabileceğine inanmaz.

Oysa şiddet, en sık rastlanan ilişki sorunudur.

Bu gerçeği fark eden, kendisinin ve saldırganın kişilik özelliklerini tanıyan, şiddetin işaretlerini, destek alabileceği kaynakları ve yasal haklarını öğrenen bireyler için şiddetle başa çıkmak veya yıkıcı ilişkiye son vermek, zor da olsa mümkündür.

Şiddet, ilişkilerin karanlık kuyusudur!

Kanatlarınız kırıldıktan sonra içine atıldığınız; korkularınızdan, alışkanlıklarınızdan beslenen bir kuyu!

Neyse ki düştüğünüz bu kuyunun dibinde sonsuza dek kalmak, kaderiniz değildir!

Sizi oradan çıkaracak en önemli araç, korkularınız ve güvensizliklerinizle yüzleşmeniz olacaktır.

“Mutluluğun sırrı özgürlüktür, özgürlüğün sırrı ise cesarettir” der Atinalı tarihçi Thukididis.

Özgürlük bir zihin halidir.

Gücünüze inanmanız, güvenmeniz, değişmeye karar vermeniz, kırık kanatlarınızı onaracak ve sizi özgürlüğe taşıyacaktır.

Değişim cesaret ister, değiştiremeyeceğiniz şeyleri geride bırakmak da öyle!

Üstelik tüm bu süreçler çok sancılıdır.

Ama unutmayın ki yaşamda hiçbir şey, ait olmadığınız bir yere çakılı kalmak kadar acı verici değildir.

Uçmak istiyorsanız, önce kabuğunuzu kırın!

Sizi ağırlaştıran her şeyi bırakın!

Kanatlanın!

Özgür olmak, mutlu olmak sizin de hakkınızdır!

Unutmayın!

**Kendinizi yanlış ilişkilerin hapisanesinden çıkarınca-
ya dek, asla özgür ve mutlu olamayacaksınız!**

*"Seni bekleyen özgürlük var,
Gökyüzünün esintilerinde
"Ya düşersem?" diye soruyorsun.
Ah ama can,
Ya uçarsan?"*

Erin Hanson

İLİŞKİLER...

Bizler, hayatta kalmak için başkalarının varlığına ihtiyaç duyan, yaşamı paylaştıkça zenginleşen sosyal varlıklarız.

Bazı istisnalar dışında hemen hepimiz, başka insanlarla duygusal ve fiziksel bağlar kurmak, yakınlaşmak isteriz.

Çoğumuzun en değerli anıları, sevdiklerimizle paylaştığımız zamanları içerir.

Kurduğumuz ilişkilerin içinde gelişir, kendimiz olmayı öğreniriz.

Önemli ilişkiler yalnızca aile ve arkadaşları değil, iş, spor, hobi, dini, siyasi gruplar gibi ait olunan daha geniş toplulukları da içerir.

İlişkilerin kimi kelebek ömürlüdür, kimi bir ömür sürer...

Güçlü ilişkilerin uzun, sağlıklı ve mutlu bir yaşama katkıda bulunduğuna dair önemli bilimsel kanıtlar vardır.

Diğer yandan yaşamda pek az şey bize, kötü ilişkiler kadar büyük zorluklar yaşatır.

Modern yaşamın insanlığı çılgınca bir “meşguliyet” ve tüketimle boğması, derin ve sağlıklı ilişkiler kurmamızı neredeyse imkânsızlaştırıp bizi hayata yabancılaştırır.

Araştırmalar ilişkisizliğin veya kötü ilişkilerin, fiziksel ve zihinsel birçok sağlık sorununa neden olabileceğine işaret ediyor.

Her ilişki bir tür alışveriştir!

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

Taraflar birbirlerinin, maddi ve/veya manevi ihtiyaçlarını karşılar.

Bu tasviri ticari bir tanım gibi değil, duygu, dayanışma ve bazen maddi kaynak paylaşımı olarak düşünmelisiniz.

En yakın bağların kurulduğu ailede bile bu böyledir.

Örneğin sağlıklı bir aile çocuğuna sevgi verir, çalışarak kaynak yaratıp onu besler, barındırır, büyütür, okutur, hayata katar.

Çocuğundan da büyüklerini sevip saymasını, ailenin değerlerine sahip çıkmasını, topluma katkıda bulunan, ayakları üzerinde durabilen bir birey olmasını bekler.

Tüm bunlar gerçekleşirse, ebeveyn mutlu olur.

Yaşanan mutluluk, çocuğa verilen emeğin, yapılan fedakârlıkların karşılığında beklenen ödüldür.

İlişkinin türüne göre, karşılanması beklenen ihtiyaçlar farklılık gösterir.

Belli başlı ihtiyaçlar şunlardır:

- Güven
- Aidiyet
- Sevme
- Sevilme
- Aşk
- Aile kurma
- Cinsel doyum
- Çocuk sahibi olma
- Şefkat
- Huzur

- Dostluk
- Dayanışma
- Anlayış
- Kabul görme
- Onaylanma
- Değerli hissetme
- Kişisel bakım
- Sosyal destek
- Eğitim olanağı
- İş/kariyer edinme
- Ekonomik kaynak
- Sosyal statü

Elbette bu liste uzatılabilir veya sıralaması değiştirilebilir.

Önemli olan, ilişkideki alışverişin karşılıklı olması, taraflara katkı sağlaması ve zarar vermemesidir.

Sizin ihtiyaçlarınız neler?

İlişkilerinizde hangi ihtiyaçlarınızı karşılayabiliyorsunuz?

Hangi ihtiyaçlarınızın karşılanmadığını düşünüyorsunuz?

İlişkiler canlıdır ve her canlı gibi sürekli değişirler.

Değişim yaşamayan ilişki yoktur.

Okula başlama, yer değiştirme, mezun olma, sevgili bulma, evlenme, boşanma, aileye yeni bir bireyin katılma-

sı, hastalıklar, kazalar, çocuk sahibi olamama, istenmeyen gebelik, iş bulma, iş değıştirme, iş kaybetme, yoksullaşma ya da hızla zenginleşme, aldatma, aldatılma yaşlanma, ölümler ve daha nice kaçınılmaz olay, ilişkileri değıştirir.

Anne babanız, partneriniz, çocuğunuz, akrabalarınız, arkadaşlarınız ya da meslektaşlarınızla kuracağınız hiçbir ilişki, tam anlamıyla “mükemmel” olamaz.

Çünkü hiç kimse, her zaman ve her koşulda tamamen sağlıklı düşünemez ve davranamaz.

Ama iyi ilişkilerin bazı ortak özellikleri vardır ve bu özelliklerin varlığına ya da yokluğuna bağlı olarak, ilişkinizin ne kadar sağlıklı olduğu anlaşılabilir.

Sağlıklı bir ilişkinin özgün bir özelliğı, o ilişkinin içinde kendinizi sevebilmeniz mümkün olmasıdır.

Çünkü iyi bir ilişki, içinizdeki iyiliğı ortaya çıkarır ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.

Sağlıksız bir ilişki ise sizi yanlış davranışlara sürükleyerek kendinizden nefret etmenize yol açabilir.

Sağlıklı ilişkide, taraflar birbirine karşı aynı düzeyde sorumludur.

Karar süreçlerinde eşit söz hakkına sahiptir.

Her bireyin ilişkide etkin rolü vardır ama tek bir kişi tüm süreci kontrol edip ilişkiyi yönetmez, hükmetmez.

Siz ya da karşınızdaki kişi, kendisini “daha iyi” veya “daha üstün” görmez.

Aranızda büyük güç dengesizlikleri yoktur.

Varsa, dengesizliklerin giderilmesi için birlikte çaba sarf edersiniz.

Güçsüzsensiz ezilmez, güçlüysensiz gücünüzü karşı tarafı geliştirmek için kullanırsınız.

İlişkide saygı, sınırları zorlamaya kalkışmaksızın karşılıklı olarak isteklere duyarlı olmak, görüşlere, inançlara değer vermektir.

Sağlıklı bir ilişkide, yalnızca birtakım şeyleri paylaştığınız ya da bir çıkar sağladığınız için değil, insan olduğunuz için birbirinize saygı duyarsınız.

Kendinizi bunaltıcı bir acelecilik ve baskı altında hissetmezsiniz.

İstemediğiniz konularda suçluluk duymadan “hayır” diyebilirsiniz.

Yaşadığınız olaylar hakkında şakalaşabilir, olaylara mizahi dille yaklaşabilirsiniz.

Ama bunu yaparken birbirinizi küçümsemez, dışlamaz, birbirinizle alay etmez ve birbirinize karşı onur kırıcı davranışlarda bulunmazsınız.

Sınırlarınızı çizer, bu sınırlara karşılıklı saygı göstereceğinizi bilirsiniz.

Düşünce ve davranışlarınızda tutarlılık vardır.

Birbirinize verdiğiniz sözleri tutarsınız.

Size zarar vermeyeceğine veya ilişkiyi mahvedecek bir şey yapmayacağına güvenir, “Acaba doğru mu söylüyor?” diye sürekli endişe ve şüphe duymazsınız.

Mahremiyetinize saygı duyduğundan ve sadakatinizi sınamak için sizi asla bir “teste” sokmayacağından eminsinizdir.

İlişkinizde gizli gündemlere ve büyük sırlara yer yoktur.

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

Kendinizi açarken dürüst ve samimi olabilir, tepki almaktan korkmaksızın yaşamınızı ve duygularınızı paylaşabilirsiniz.

Doğruları saklamaya çalışmaz, gerçekleri halının altına süpürmezsiniz.

Söylediklerinizi beğenmese de, saygılı bir cevap vereceğini bilirsiniz.

İlişkinizin dışında kendinize ait dünyalarınızı korur, bireyselliğinizi yitirmezsiniz.

Yaşamlarınızın her anını bilmeniz, denetlemeniz veya katılmanız gerekmez.

Birlikte zaman geçirmekten zevk aldığınız gibi, arkadaşlarınıza, ailelerinize, hobilerinize de zaman ayırabilirsiniz.

Bunları ilişkiyi bozacak birer tehdit değil, zenginleştirici kaynaklar olarak görürsünüz.

Bağımsızlığa sahip olmak demek, birbirinize aynı özgürlüğü vermeniz demektir.

İlişkilerde zaman zaman fikir ayrılığı ve tartışmalar olması doğaldır.

Sorunlar yaşandığında bunları iletişim yoluyla halleder, aynı fikirde olmamayı uygarca kabul edersiniz.

Her ikiniz de sözlerinize, davranışlarınıza ve hatalarınıza sahip çıkarsınız.

Mutlak haklı çıkma ve son sözü söyleme çabasına girmez, sert ve kaba konuşmazsınız.

Şiddet yaşanacağı konusunda endişe duymazsınız.

Yanlış bir şey yaptığınızda içtenlikle özür diler, ilişkiyi iyileştirmek için gerçekten olumlu değişiklikler yapmaya başlarsınız.

Birbirinize empati duyarsınız.

Empati çoğu zaman, acıma ve sempati ile karıştırılır.

Acıma, başkasının sıkıntısı, kederi, talihsizliği karşısında hissedilen nazik ama küçümseyici bir üzüntüdür.

Sempati, başkasının zorluk ya da acısını önemsemek, o kişinin daha iyi, daha mutlu olmasını istemektir.

Ancak sempatide karşıdaki insanın düşünce ve duygularını anlama çabası yoktur.

Sempati duyan kişi karşısındaki insanın yaşadığı sıkıntıyla kendi duyguları ve deneyimleri arasında bağlantı kurar.

Yargılar ve akıl verir.

“Senin yerinde olsaydım boşanmazdım.”

“Bence bu durumda derhal istifa etmelisin.”

“Keşke arabayla gece vakti yola çıkmasına izin vermeseydin.”

Empati ise karşınızdaki kişinin duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini anlamanız ve dolaylı olarak deneyimlemeniz demektir.

Empatide kendinizi karşı tarafın yerine koyarsınız.

Kendi bakış açınızı ve duygularınızı arka plana atıp olaylara diğerkinin gözüyle bakar; ne düşündüğünü ve hissettiğini anlamaya çalışırsınız.

Az konuşur, bol soru sorar, dikkatle dinlersiniz.

Karşınızdaki insanın farklı olduğunun bilinciyle hareket eder ve ona kendinizden örnekler vermekten ve onu yargılamaktan kaçınırsınız.

Empati duymanız karşı tarafı onaylamanız değil, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamanız ve bunu ifade etmeniz demektir.

İyi ilişkilerde büyük ya da küçük tüm emek ve çabalarınızı, karşılıklı kabul ve takdir edersiniz.

Zor zamanlarınızda yalnız bırakılmayacağınızı ve güzel zamanlarınızda sevinç ve mutluluğunuzu paylaşabileceğinizi bilirsiniz.

Rekabet etmezsiniz.

Hayallerinizi ve planlarınızı karşılıklı destekler, birbirinizin başarılarından mutlu olur ve gurur duyarsınız.

İlişkinizdeki destek, sizleri ayrı ayrı ve birlikte büyümeye teşvik eder.

Zamanla değişen yaşam koşulları, sağlık sorunları, yaşlanma gibi kaçınılmaz süreçleri anlayışla karşılar; ilişkinin farklı dönemlerinde yaşamın öncelik sıralamasındaki değişimlere, zorunlu kısıtlamalara uyum ve anlayış gösterirsiniz.

İyi bir ilişkinin sırrı da zaten, ne zaman yakınlaşıp ne zaman uzaklaşmak gerektiğini bilmekte saklıdır.

İlişkiler karmaşıktır, çünkü insan karmaşık bir varlıktır.

İlişkilere çoğu kez sırtınızda karmakarışık duygusal küfelerle, kalbinizde derin yaralarla, zihninizde hayatın baskılarına karşı sizi koruduğuna inandığınız nasırlaşmış düşüncelerle girersiniz.

Üstelik tüm bunların tarihi, yaşamınızdaki ilk ilişkinize kadar uzanır.

Örneğin siz:

İlk ilişkinizi annenizle kurdunuz.

İlkin annenizin duygularından, hareketlerinden etkilendiniz.

Bu ilişki henüz siz dünyaya gözlerinizi açmadan başladı.

Annenizin psikolojik durumunu, kanında değişen hormonlar aracılığıyla algıladınız.

Anneniz rahat ve mutlu olduğunda, siz de rahatladınız ve mutlu oldunuz.

O üzülp gerildiğinde, siz de kötü hissettiniz.

Onun karnındayken, dışarıdaki dünyayı öğrenmeye başladınız.

Seslere, ışığa, annenizin karnına dokunan ya da baskı yapan babanızın, büyük kardeşlerinizin uyarılarına tepki veriniz.

Annenizin sizi karnında taşıdığı süre boyunca yaşadığı stres, gelecekte kendinizle ve başkalarıyla kuracağınız ilişkilere damgasını vurdu.

Annenize stres veren nedenler arasında belki de ilk sırayı, yakın çevresindeki insanlarla yaşadığı sorunlar aldı; duygusal, fiziksel, ekonomik şiddete maruz kalması, terk edilme korkusu ya da sevdiklerini kaybetmesi gibi...

Stres sırasında annenizin kanında yükselen adrenalin ve kortizol gibi hormonlar, bazı fizyolojik değişikliklere yol açtı.

Umarım size gönderdiği kan ve oksijen miktarı, gelişminize zarar verecek ölçüde azalmamıştır!

Zira bilimsel araştırmalara göre bebek beyni, gebeliğin henüz 17. haftasından itibaren annenin stres hormonlarından olumsuz etkilenmeye başlar.

Anne karnında stres yaşayan bebeğin karşılaşabileceği olası sorunlardan bazıları şunlardır:

- Düşük doğum ağırlığı ya da prematüre doğum
- Mizacın olumsuz etkilenmesi
- Duygu ve dürtü yönetiminde zorlanma
- Hiperaktivite ve dikkat bozukluğu
- Stresi yönetememe
- Kaygı bozukluğu ve depresyon riskinde artış
- Anneye gebelik sırasında yüksek sesle bağırılması sonucu bebeğin işitme fonksiyonlarının bozulması
- Yetişkinlikte kalp-damar hastalıkları, metabolizma sorunlarına yakalanma olasılığının artması
- Bilişsel beceriler ve IQ (Intelligence Quotient: zekâ katsayısı) seviyesinde düşüş. Araştırma sonuçlarına göre anne karnında maruz kaldığı stres sonucu çocuğun IQ düzeyi, ortalama 10 puan düşebilir.

Doğmadan önceki son 10 haftada bebeklerin annelerinin sesini tanıdıklarını, doğduktan sonraki ilk haftada ise yüzünü ayırt edebildiklerini düşünecek olursanız, henüz annenizin karnındayken çevrenizde olup biten olaylardan ne kadar etkilenmiş olabileceğinizi daha kolay anlayabilirsiniz.

Çoğunlukla yeni doğanların ve bebeklerin, çevrelerindeki ilişkileri ve olayları fark etmediğine ve hatırlamadığına inanılır.

Oysa ailedeki büyük çocukları ve yetişkinleri etkileyen her şey, bebekleri de etkiler.

Doğuştan sahip olduğu genler ile içinde yaşadığı ortam arasındaki sürekli etkileşim, bebeğin gelişen beynini şekillendirir.

Beynin en hızlı geliştiği dönem, yaşamın ilk birkaç yılıdır.

Bu kritik dönemde bebeğin, fiziksel sağlığından öğrenme kapasitesine, değişime uyum sağlama yeteneğinden olumsuz koşullarla başa çıkma becerisine kadar gelecekteki yaşamını etkileyen her şeyin temelleri atılır.

Sağlıklı beyin gelişimini üç unsur belirler:

- Özenli bebek bakımı
- Güvenli, sevgi dolu, destekleyici aile ortamı
- Dengeli, doğru beslenme

Özenle bakılan, huzurlu bir ortamda yetişen, iyi beslenen bebeklerin beyin gelişimi daha sağlıklıdır.

Diğer yandan gerilimli bir ortamda büyüyen, ihmale ve kötü muameleye maruz kalan, sevgi veya şefkatten yoksun bırakılan, iyi beslenmeyen bebeklerde, zekâ gelişiminden duygu ve davranış yönetimine, başkalarıyla ilişki kurma becerisinden beden sağlığına kadar her alanda bozulma görülür.

Yüksek sesle bağırmalar, beklenmedik korkutucu hareketler, ağlamalar, çığlıklar ve ürkütücü görsel imgeler, bebekte korkulara, kâbuslara yol açabilir.

Süreçleri tam kavrayamadığı, neden-sonuç ilişkisini kuramadığı ve kendisini nasıl koruyacağını bilemediği için, 2 yaşındaki bir çocuk şahit olduğu kötü bir olayı, 10 yaşındaki çocuktan farklı bir şekilde yorumlar.

Korkutucu olaylardan daha fazla etkilenir.

Aşırı ağlar, yemekten kesilir, uyuyamaz.

Erken çocukluk travması, beyin kabuğunun (korteks) gelişimine zarar verir.

Beynin bu bölgesi, bellek, dikkat, algısal farkındalık, düşünme, dil ve bilinç gibi birçok karmaşık işlevden sorumludur.

Beyin kabuğunun gelişimindeki aksaklıklar, zekâyı ve duyguları düzenleme yeteneğini olumsuz etkileyerek, küçük çocukta daha da yoğun korkulara yol açabilir.

Yaşamınızın ilk iki üç yılında beyniniz henüz olayları mantıklı yorumlayabilecek düzeyde gelişmemiştir ve doğruyla yanlış, iyiyle kötüyü, haklıyla haksızı ayırt edemez.

Hissettiklerinizi anlatacak düzeyde konuşamazsınız.

O dönemde duygularınızı doğru ifade edecek bilişsel kapasiteye ve dil becerisine sahip olmasanız bile, çevrenizde olan biteni algılar, bedeninizde hissederek, duygusal hafızanıza kaydedersiniz.

Yetiştirdiğiniz ortamda yaşanan korkutucu ya da üzücü olayları çaresizce izler, önleyemediğiniz ya da sonuçlarını değiştiremediğiniz için kendinizi suçlayabilirsiniz.

“Örtülü anılar” ya da “beden anıları” adı verilen bu en eski ve bilinç dışı anılarınız, yetişkinlikte korku, öfke ve utanç gibi anlam veremediğiniz duygusal tepkilerinize yol açabilir.

Ailenizden yalnızca mizacınıza yön veren genetik yatkınlıkları almazsınız!

Kelime dağarcığınızı, değerlerinizi, alışkanlıklarınızı, geleneklerinizi, önyargılarınızı, filtrelerinizi, komplekslerinizi de ilkin ailenizde öğrenirsiniz.

Aile bireyleri arasındaki iletişim ve ilişki biçimlerini model alıp taklit edersiniz.

İçselleştirdiğiniz bu deneyimler, çevrenizdeki dünyayı nasıl görüp yorumlayacağınızı belirleyen şablonlarınızı oluşturur.

Büyüdüğünüzde bu şablonlar aracılığıyla, hem kendiniz hem de başkalarıyla kurduğunuz ilişkilere dair yaşamsal önemde olan soruların cevaplarını verirsiniz:

- Ben kimim?
- Aile nedir?
- Anne-baba rolleri nelerdir?
- Kadının ve erkeğin, aile ve toplumda yeri nedir?
- Sevgi nedir?
- Saygı nedir?
- Sorumluluklarım neler?
- İletişim nasıl kurulur?
- Çocuk hakları nelerdir?
- Disiplin nedir?
- Neyi hak ediyorum?
- İnsanlar arasında sınırlar nasıl çizilir?
- Sorunlar nasıl çözülür?
- İlişkilerimde şiddet var mı?
- Yaşama ve insanlara güvenilebilir mi? vb.

Sağlıklı ailelerde bireyler birbirlerinin varlığından mutluluk duyar, birbirlerine sevgi ve saygıyla yaklaşırlar.

Birbirlerine güvenir, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade ederler.

Yapıcı bir biçimde tartışır, sorunları ve hataları, iyi niyet ve işbirliği içinde giderirler.

Ailenin ortak amaçları olmakla birlikte, her bir bireyin amaç ve hayallerine saygı duyar, destek verirler.

Evde huzur vardır.

Tutarlı ve huzurlu bir ortamda büyürseniz –yapısal ciddi bir mizaç sorununuz olmadığı sürece– büyük olasılıkla kendiyile barışık, özgüvenli, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilen bir yetişkin olursunuz.

Şiddet uygulama eğiliminde olmadığınız gibi, şiddet eğilimli insanların tuzağına da kolay kolay düşmezsiniz!

Ebeveynlerinizin iyi rol modelleri olması, yaşamın başınıza kondurduğu kocaman bir talih kuşudur; böyle ebeveynlere sahipseniz kıymetini bilin!

Çünkü böyle bir ailede yetişirken, ne kurur ne de çürür, tohumdan fidana dönüşürsünüz.

Sağlıksız ailelerde ise aile üyeleri birbirlerine sevgi ve şefkatle yaklaşmaz, merhamet ve anlayış göstermezler.

Duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edemedikleri için birbirlerini yeterince tanımaz, istek ve ihtiyaçlarını anlamazlar.

İlişkilerinde empati, saygı ve güven eksik olduğundan, sorunları başarılı bir biçimde çözemez, sürekli gerilir ve çatışırlar.

En basit olaylarda bile birbirlerine yoğun öfke ve kırgınlık duyar, hakaret ve küfür içeren konuşmalar yaparlar.

Aile üyeleri arasında uzun süren küskünlükler vardır.

Gerilimli, kavgacı, sevgisiz veya ihmalkâr bir aileden geliyorsanız, iyi ilişkiler kurma ve sorun çözme becerileriniz yeterince gelişmemiş olabilir.

Şiddet uygulamaya eğilim gösterebileceğiniz gibi, kolaylıkla başkalarının uyguladığı şiddetin kurbanı da olabilirsiniz.

Ebeveynlerinizin geçmişlerinden gelen ya da halen yaşadıkları çözülmemiş ilişki sorunlarını, gözlemlerinizi,

deneyimleriniz ve alışkanlıklarınız aracılığıyla bilinç dışı yollardan yaşamınıza katar, çoğu kez siz de benzer ilişki sorunları yaşar ve bu sorunları çocuklarınız üzerinden yarınlara ulaştırırsınız.

Şiddet ortamında yetişen çocukların birçoğu ileride özgüvensiz, içine kapanık, bazıları ise şiddete eğilimli yetişkinler olurlar.

Şiddetin hâkim olduğu aile ve toplumlarda, kendisinden güçlü olana koşulsuz boyun eğen, ezik; kendisinden zayıf olana ise acımasız davranan, zorba insanlar yetişir.

Bir ilişkinin niteliğini, tarafların genlerle kodlanıp yaşamın içinde şekillenen mizaçlarının karşılıklı etkileşimi belirler.

Çocuklar ailelerinin genetik ve tarihsel mirasçılarıdır.

İlişkiler, geçmişten geleceğe uzanan iletken bir kablo gibidir.

Kuşaklararası aktarımla, iyiliği olduğu kadar kötülüğü ve şiddeti de iletir.

İLİŞKİNİZDE ŞİDDET VAR MI?

Ebeveynleriniz, sevgiliniz, eşiniz, çocuklarınız, akrabalarınız, arkadaşlarınız, meslektaşlarınızla ilişkileriniz sağlıklı ilişkilerin özelliklerini taşımıyorsa, bir şeylerin ters gittiğini hissediyor ama adını koyamıyorsanız, ilişkinizde şiddet olup olmadığına bakmanızda yarar vardır.

İlişkide şiddet; kamusal veya özel alanda, baskıcı, kontrolcü, tehditkâr, ihmalkâr, yalnızlaştırıcı, özgürlüğü kısıtlayıcı her tür tutum ve davranışla bir başkasına, duygusal, fiziksel, cinsel, ekonomik, ideolojik veya manevi yönden acı çektirmek ya da zarar vermektir.

Bir davranışın “ilişkide şiddet” diye tanımlanabilmesi için anlık bir öfkeyle değil, sürekli biçimde uygulanıyor olması gerekir.

Anlık öfke, rahatsız olunan bir davranışa duyulan tepkidir.

İlişkide şiddet ise yalnızca davranışı değil, mağdurun kişiliğini, varlığını hedef alır; onu aşağılamayı, yıpratmayı ve kontrol altına almayı amaçlar.

Yani ilişkide şiddet, somut bir olay nedeniyle yaşanan sıra dışı bir tepki değil; devamlılık gösteren, toksik bir davranıştır.

Şiddet, beklenmedik zamanlarda ortaya çıkabileceği gibi, düzenli aralıklarla da yaşanabilir.

Kısa sürebilir ya da uzun bir zamana yayılabilir.

Saldırganın amacı:

Güç kullanarak kontrolünüzü ele geçirmektir!

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

Saldırgan, kendisini güçlü hissetmeye ihtiyaç duyduğu için bunu yapar.

Her insan gibi her ilişki de kendine özgüdür ve tüm ilişkilerin özgün dinamikleri vardır.

Uygulanan güç ve kontrol etme biçimi, saldırganın ve mağdurun kişilik yapılarına, içinde bulundukları kültürel, ekonomik ve sosyal koşullara göre farklılıklar gösterir.

Şiddet her zaman tek taraflı değildir.

Şiddete maruz kalan taraf da karşısındakine şiddet uygulayabilir.

O nedenle bir ilişkiyi kolayca analiz edip şiddetin tanımını yapmak, saldırgan ile mağduru ayırtırmak her zaman kolay değildir.

Şiddet fiziksel değilse, saldırganla aranızda kan bağı varsa veya size ilgi gösteriyor, maddi ihtiyaçlarınızı karşılıyor, arada bir de olsa sevdiğini ifade ediyorsa, şiddeti fark etmeniz daha zordur.

Saldırganların ilk bakışta kolayca tanınmalarını sağlayacak birtakım dış özellikleri yoktur!

Aralarında kadınlar, erkekler, eşcinseller, gençler, yaşlılar, zenginler, yoksullar, doktorlar, avukatlar, mühendisler, öğretmenler, iş insanları, polisler, akademisyenler, ünlü oyuncular, haber sunucuları, şehrin güvenilen esnafları ve kırk yıllık komşularınız bulunabilir.

Çoğu saldırgan başkaları tarafından sevecen, kibar, neşeli, çekici, sakın, başarılı, saygın ve yardımsever biri olarak bilinir.

Başka insanlara, başkalarının çocuklarına büyük ilgi gösterir, sevgi ve şefkat verir, zor zamanlarında maddi ma-

nevi yanlarında olurken, çoğu kez sizden tüm bunları esirger, hatta size çok acımasız davranabilir.

Dışarıya gösterdiği mükemmel yüzü nedeniyle karşınzdaki kişiyi “saldırgan”, yaşadıklarınızı ise “şiddet” olarak adlandırmanız kolay olmadığı gibi, çevrenizi şiddete uğradığınıza ikna etmeniz de büsbütün zordur.

Şiddetin genellikle döngüsel olması, yani zaman zaman düzeliş sonra yeniden ortaya çıkması da kafanızı karıştırır.

“Aslında bana her zaman o kadar kötü davranmıyor. Beraber çok güzel zamanlar da geçiriyoruz!”

Saldırgan, kafanızı suya bastırıp nefessiz kalana kadar suyun içinde tutan, sonra bir nefeslik sudan çıkarıp tekrar bastıran bir işkenceci gibidir.

Tam boğulacağınıza inandığınız anlarda gelen kısa nefes aralıkları size umut verir.

O umutla da, bir gün bir şeylerin düzeleceğini beklersiniz.

Kimi saldırgan şiddet uyguladığının, kimi mağdur ise şiddete maruz kaldığının farkında değildir.

Özellikle şiddet dolu ortamlarda yetişen kişiler, şiddeti normal bir davranış biçimi olarak kabul edebilir.

İşte tüm bu nedenlerle, yaşadıklarınızı anlamanız, kendinizi korumanız ve düzeltebilmeniz için ilişkilerde şiddetin işaretlerini iyi tanımanız gerekir!

Bu amaçla size bazı sorular hazırladım.

Ebeveynleriniz, kardeşleriniz, sevgiliniz, eşiniz ve ailesi, çocuklarınız, akrabalarınız, arkadaşlarınız, meslektaş-

larnız, yöneticileriniz ve diğerk yakınlarınızla ilişkilerinizi gözden geçirin!

Şiddete maruz kaldığınızdan ya da şiddet uyguladığınızdan şüpheleniyorsanız, aşağıdaki soruları lütfen dikkatle okuyun!

Her tür ilişkinizi sorgulamada, bu sorulardan yararlanabilirsiniz.

Az sayıda soru, ebeveyn, partner veya yöneticiyle olan ilişkilere özgüdür.

İsterseniz yalnızca bir ilişkinize odaklanabilirsiniz.

Aynı anda birden fazla ilişkinizi değerlendirmeye karar vererseniz, bir kâğıdı bölümlere ayırabilir ve o ilişkiye dair cevaplarınızı ilgili bölüme yazabilirsiniz.

Annemle ilişkim - Partnerimle ilişkim - Yöneticimle ilişkim gibi...

Soruları yanıtlarken, kendinize şu soruyu sormayı unutmayın:

“Ben bu davranışı bir başkasına yapıyor muyum?”

İçtenlikle cevapladığınızda şaşırtıcı sonuçlara ulaşabilir, başkalarına şiddet uyguladığınızı keşfedebilirsiniz!

Sorulara vereceğiniz her “Evet” cevabını, şiddete dair bir uyarı olarak değerlendirmeli, ilişkinizi gözden geçirmelisiniz!

Kendinize özel bir zaman ayırıp sakın bir köşeye çekilerek, soruları yanıtlamaya başlayın:

- İlişkinizde kendi istek ve önceliklerinizden sık sık ödün verdiğinizi düşünüyor musunuz?

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

- Birlikteyken baskı altında ve tedirgin hissediyor, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmaktan kaçınıyor musunuz?
- İçinizden geldiği gibi davranamıyor, kendiniz olmakta zorlanıyor musunuz?
- Görüşmeden önce ya da eve döneceği saatlerde huzursuz ve endişeli oluyor musunuz?
- Onu asla mutlu edemeyeceğinize inanıyor, bundan dolayı çaresizlik ve suçluluk duyuyor musunuz?
- Görüştükten ya da haberleştikten sonra kendinizi tuhaf, kötü, tüm enerjinizi kaybetmiş gibi hissediyor musunuz?
- Arzu ettiğiniz şeyleri başarmanız için yolunuzu açtığına ve sizin için gerçekten en iyiyi istediğine dair sık sık kuşkuya düşüyor musunuz?
- Tüm ilgi ve enerjinizi yalnızca kendisine yöneltmenizi bekliyor mu?
- Yetişkin olmanıza rağmen küçük bir çocukmuşsunuz gibi davranıyor mu?
- Başkalarıyla karşılaştırıyor mu?
- Sır paylaşma, taraf seçtirme yoluyla ailede, arkadaş çevresinde ya da işyerinde kamplaşmalar yaratıyor mu?
- Çocuklar, kardeşler, gelinler, damatlar, torunlar, akrabalar, arkadaşlar, çalışanlar arasında ayrımcılık yapıyor mu?
- Sizi ailede, arkadaş çevresinde ya da işyerinde soyutluyor, günah keçisi ilan ediyor mu?

- Çevrenizi size karşı doldurup kışkırtıyor mu?
- Eğitim alanı, iş, eş, yerleşim yeri seçimi gibi konulardaki kararlarınıza karışıyor, seçimlerinizi engelliyor mu?
- Kendi seçiminizde ısrar ettiğinizde, “Senin yüzünden kalp krizi geçireceğim!”, “Beni sen hasta ettin!”, “Hakkımı helal etmem!”, “Bir daha seninle görüşmem!”, “Evlatlıktan reddederim!”, “Evi terk ederim!”, “İstifa ederim!” gibi sözlerle duygusal şantaj yapıyor mu?
- Fiziksel yapınızı, giyinişinizi, zekânızı, davranışlarınızı sürekli eleştiriyor ve aşağılıyor mu?
- Başkalarının önünde sizi küçük düşürücü hareketler yapıyor mu?
- “Aptal”, “cüce”, “şişko”, “geri zekâlı”, “pısırik”, “kılıbık”, “mal” gibi incitici lakaplar takıyor mu?
- Yalnızken veya kalabalık bir ortamda küfür, beddua ya da hakaret ediyor mu?
- Yaptığınız her şeyi yakından izliyor mu?
- Her zaman nerede ve kiminle olduğunuzun hesabını vermek zorunda mısınız?
- Ne yediğiniz ya da giydiğiniz gibi normalde sizin almanız gereken kararlara karışıyor mu?
- Hobilerinizi yapmanızı engelliyor mu?
- Telefon, bilgisayar gibi iletişim araçlarınızı izniniz olmadan karıştırıyor mu?
- Sosyal medya siteleri, telefon ve e-posta hesaplarınızın şifrelerini vermenizi istiyor mu?

- Sosyal medyanızı kapatmanız için sizi zorluyor mu?
- Mesaj, e-posta veya telefonlarını anında cevaplamanızı bekliyor, birkaç dakikalık gecikmelerde bile aşırı tepki gösteriyor mu?
- Ailenizi, arkadaşlarınızı ve meslektaşlarınızı nedensiz yere eleştiriyor, onlarla alay ediyor mu?
- Ailenizle, arkadaşlarınızla görüşmenizi engellemeye çalışıyor mu?
- İstemediğiniz halde ve size kötü davranışlar dahi, kendi ailesiyle ve arkadaşlarıyla görüşmeniz için sizi zorluyor mu?
- İstek ve ihtiyaçlarınızı saçmalık, bencillik, çıkarıcılık, açgözlülük, arsızlık diye niteliyor ve reddediyor mu?
- Yeteneklerinizi, hayallerinizi ve yapabileceklerinizi küçümsüyor mu?
- Eğitiminizi, kültür düzeyinizi, ırkınızı, milliyetinizi, etnik kökeninizi aşağılıyor mu?
- Düşüncelerinize, fikirlerinize, ideolojik görüş veya manevi inançlarınıza saygı duymuyor, kendi fikir ve inançlarını size dayatıyor mu?
- Her şeyi o biliyor, sizi sürekli “eğitmeye”, size “ders vermeye” çalışıyor mu?
- Sizden gerçekleştirilmesi zor taleplerde bulunuyor, ne kadar çaba gösterirseniz gösterin, yaptığınız hiçbir şeyden memnun olmuyor mu?
- Kapasitenizin çok üstünde ya da altında sorumluluklar veya işler vererek sınırlarınızı zorluyor mu?

- Okuldan almakla, işten atmakla tehdit ediyor mu?
- Hakkınızda gerçek dışı bilgiler üretiyor, dedikodular yayıyor mu?
- Sırlarınızı başkalarına söylemekle, internette yaymakla tehdit ediyor mu?
- Bir cinsin diğerinden daha üstün, daha akıllı, daha mantıklı olduğunu iddia ediyor mu?
- Sizi “çok hassas”, “aşırı duygusal”, “sorunlu”, “abartan” biri olmakla suçluyor ve öyle olduğuna inandırmaya çalışıyor mu?
- Olması gereken ilgiyi göstermiyor, iş ve uğraşlarını bahane ederek sizi ihmal ediyor mu?
- İstediklerini elde edemediğinde uzaklaşıyor, sevgisini esirgeyerek sizi cezalandırıyor mu?
- Konuşurken sizi dinlemiyor, söylediklerinize kayıtsız kalıyor, sık sık konuştuklarınızı “hatırlamadığını” söylüyor mu?
- Sorunları konuşarak çözmek yerine somurtuyor, yalnız bırakıp gidiyor mu?
- Gerçekleri çarpıtıyor, yalan söylüyor mu?
- Olmuş olayları veya verdiği sözleri inkâr ediyor, “yanlış anladığınızı” ya da “doğru hatırlamadığınızı” iddia ediyor mu?
- Sizi üzen şeyleri tartışırken kesin tarihler ve saatler belirtmenizi istiyor, bunu yapamadığınızda, olayları hiç olmamış gibi inkâr ediyor mu?
- Duygu durumu aniden değişiyor, duygu patlamaları yaşıyor mu?

- Sudan sebeplerle kavga çıkarıyor mu?
- Hep haklı olmak ve son sözü söylemek istiyor mu?
- Öfkesinin ve yaşanan her sorunun sorumlusu olarak sizi gösteriyor ve suçlu hissetmenize neden oluyor mu?
- Kendi yanlış seçimleri ya da hataları söz konusu olduğunda, dikkatinizi dağıtmak ya da sorumluluktan kaçmak için sizde olmadık kusurlar buluyor mu?
- Kendinizi sık sık onu yatıştırmaya çalışırken buluyor musunuz?
- Öyle olmadığı halde kendisini yeterince sevmediğinizi iddia ediyor mu?
- Anlamsız kıskançlık gösterileri sergiliyor mu?
- Nedensiz yere sizi, kendisini aldatmakla suçluyor mu?
- Sürekli geçmişinizi sorguluyor, hesabını soruyor mu?
- “Benden izinsiz sokağa çıkamazsın!”, “Perdeler sürekli kapalı olacak!” gibi yaptırımlarla özgürlüğünüzü kısıtlıyor mu?
- Okula ya da işe gitmenizi engellemek için çaba gösteriyor mu?
- Yaşamınızı etkileyen düzeyde alkol / madde kullanıyor mu?
- Kişisel bakımını, temizliğini ihmal ediyor mu?
- Sizi rahatsız eden davranışlarıyla ilgili uyarılarınıza duyarsız kalıyor mu?

- Size bir eşya gibi davranıyor mu?
- Fiziksel güç ya da tehditle, istemediğiniz zaman ve ortamlarda cinsel ilişki kurmak üzere size baskı yapıyor mu?
- İstemediğiniz birtakım cinsel davranışlara zorluyor mu?
- Cinsel beklentilerini karşıla(ya)madığınızda öfkeleliyor, surat asıyor, küsüyor mu?
- Cinsel performansınızı aşağılıyor, bedeninizle alay ediyor mu?
- Cinsel geçmişinizi, cinsel yöneliminizi size karşı bir silah olarak kullanıyor mu?
- Gözünüzün önünde başkalarıyla flört ediyor ya da sizi aldatıyor mu?
- Paranızı nasıl harcadığının hesabını soruyor mu?
- Gelirinize el koyuyor mu?
- Parasız bırakmakla, kredi kartlarını kapatmakla tehdit ediyor mu?
- Sizden sürekli borç alıyor, kendisi için kredi çekmenizi istiyor ve bunları geri ödemiyor mu?
- Bilginiz dışında aşırı harcama yaparak, borçlanarak, başkalarına kefil olarak, kumar oynayarak eşyalarınızın, evinizin satılmasına ya da haciz gelmesine yol açıyor mu?
- Tedavi amacıyla ilaç almanızı veya doğum kontrol metodu kullanımınızı engellemeye çalışıyor mu?
- Sağlığınız için yaptığınız beslenme, spor, terapi programlarını sabote ediyor mu?

- Anlamlı ve özel günlerinizi, tatillerinizi, her defasında mahvedecek bir şeyler yapıyor mu?
- Sevdiklerinize, evcil hayvanlarınıza zarar vermekle korkutuyor mu?
- Evden kovmakla, ayrılmakla, terk etmekle, boşanmakla tehdit ediyor mu? Sizi evden atıyor mu?
- Deli raporu alarak sizi akıl hastanesine kapattıracağını, çocuklarınızı elinizden alacağını, kariyerinizi mahvedeceğini söylüyor mu?
- Yüksek sesle bağırıyor, kapıları çarpıyor, eşyalara zarar veriyor mu?
- Kendi kendine zarar veriyor, kafasını ya da duvarları yumrukluyor, saçlarını yoluyor, camları kırıp ellerini kesiyor mu?
- Yaşadığınız şiddet nedeniyle kendinizi geri çektiğinizde ya da uzaklaştığınızda, kendisine zarar vermekle ya da intihar etmekle tehdit ediyor mu?
- Sizi odaya veya eve kilitliyor mu?
- Arabanızın anahtarlarını alıp saklıyor mu?
- Mülkünüze veya değer verdiğiniz eşyalara zarar veriyor mu?
- Zorla araçtan indirip, yolun ortasında, dağın başında sizi terk edip gidiyor mu?
- Sarsarak, sıkıştırarak, iterek, tokatlayarak, yumruklayarak, tekmeleyerek, tükürerek, silkeleyerek, ısırarak, saçınızı çekerek, boğmaya çalışarak, yerlerde sürükleyerek veya üzerinize eşya fırlatarak size fiziksel zarar veriyor mu?
- Aç susuz bırakıyor veya zorla yemek yediriyor mu?

- Silah gösteriyor, yaralamak, sakat bırakmak ya da öldürmekle tehdit ediyor mu?
- Sizi yalan söylemeye, silah, madde, insan ticareti yapmaya, fuhuşa teşvik ediyor mu?
- Şiddeti meşrulaştırmak için dini ya da geleneksel referansları öne sürüyor mu?
- Yalnızken çok acımasız olmasına rağmen, kendisinden daha güçlü birisini yanınıza alarak karşısına çıktığınızda, korkup geri çekiliyor mu?
- Birlikteyken yaşadığınız kötü zamanların, iyi zamanlarınızdan daha fazla olduğunu düşünüyor musunuz?
- Yaşadıklarınızı anlamakta zorlanıyor ve akıl sağlığınıza şüphe ediyor musunuz?
- Giderek kendinizi bir “hiç” gibi hissediyor, bir daha asla yaşam dolu ve özgüvenli eski halinize geri dönemeyeceğinize, mutlu olamayacağınıza inanıyor musunuz?

Dilerim hiç “Evet” cevabınız yoktur!

Yani ne mağdursunuzdur, ne de saldırgan!

Unutmayın; şiddet, iç güce ve huzura sahip olmayan, yetersiz insanların başvurduğu bir yoldur.

Mahatma Gandi’nin dediği gibi: “Şiddetsizlik, güçlü olanın silahıdır.”

ŞİDDETİN DİNAMİĞİ

Bazı ilişkilerde şiddet tek yönlüdür.

Bir taraf diğeri üzerinde şiddet uygular.

Kontrol tümüyle saldırganın elindedir.

Somut hiçbir neden ya da kıskırtma olmasa da saldırır.

Mağdur durumu kabullenmiştir.

Neler yaşadığının farkında bile olmayabilir.

Saldırganın sarsılmaz bir gücü olduğuna, her şeyi gö-rüp bildiğine inanır ve ondan korkar.

Karşısındakinin duygularından ve ilişkideki bütün so-runlardan kendisini sorumlu tutar.

Şiddet her zaman bir tarafın mutlak saldırgan, diğerk tarafın mutlak mağdur olduğu tek yönlü bir dinamîge sahip değildir.

Bazı ilişkilerde bir taraf şiddeti başlatır, diğerk taraf zamanla benzer şekilde karşılık vermeye başlar.

Bazen bu durum mağdurun saldırgana uzun yıllarca boyunca eğdikten sonra nihayet başkaldırmasıyla ortaya çıkar.

Kimi ilişkide ise, başından itibaren karşılıklı şiddet vardır.

İlişki yoğun ve gürültülü olup, çatışmacı kişiliklerin savaş meydanı gibidir.

Ebeveyn-çocuk, gelin-kaynana-görümce, iş arkadaşları arasında olabileceğı gibi...

Karşılıklı şiddete partnerler arasında sık rastlanır.

Bu tür ilişkiler genellikle çok ani biçimde, büyük bir tutkuyla başlar.

Taraflar ruh eşlerini bulduklarına inanır ve deli gibi âşık olduklarını söylerler.

Birbirlerini yeterince tanımadan, plansız programsız biçimde hızlı kararlar alır, yaşamlarını birleştirir, şehir ya da ülke değiştirirler.

Dürtüsellik ve olgunlaşmamışlık, ilişkinin devamında da etkisini sürdürür.

Aralarında devamlı bir rekabet vardır; kimin daha akıllı, çekici veya başarılı, bonkör ya da cimri, kimin ailesinin asil veya avam, haklı ya da haksız olduğu gibi...

Birbirlerinin zayıf taraflarını bilir ve bunları karşılıklı acımasızca kullanırlar.

Geçmiş hataları ya da güncel sorunları sürekli gündeme taşırlar.

Aşağılamalar, hakaretler, tabaklar havada uçuşur.

Sudan sebeplerle küser, konuşmaz, birbirlerine fiziksel şiddet uygularlar.

Hatta bazen ilgi çekme amaçlı kendine zarar verme ve intihar girişiminde bulunabilirler.

Büyük kavgalardan sonra ihtirasla birbirlerine koşarlar ama yeni bir şiddet fırtınası kapıdadır.

Evlendikten sonra kısa süre içinde gerçekleşen ve “balayı boşanması” adı verilen ayrılık, bu tür bir ilişkide çok da büyük bir sürpriz olmaz.

Kimi ilişkide saldırgan ile mağduru ayırt etmek kolay değildir.

Özellikle çocukluklarında duygusal ya da fiziksel şiddet görmüş insanlar, olumsuz muameleye aşırı duyarlıdır.

Bazen en küçük bir eleştiri, yorum veya uyarıyı kendilerine yönelik bir saldırı gibi algırlarlar.

Bu da onların sevilmemeye ya da terk edilme korkularını tetikleyerek karşılarındaki kişiye örtülü ya da açık şiddet uygulamalarına yol açar.

O nedenle, ilişkideki şiddeti analiz ederken, tarafların mizaçları kadar kişisel tarihlerine de bakmamız gerekir.

Şiddet içeren çoğu ilişkide üç farklı karakter vardır:

- Saldırgan
- Empat
- Apat

Saldırgan

Saldırgan; empati ve merhametten yoksun, duygulanma yeteneği çok az veya hiç olmayan manipülatör, toksik bir kişidir.

Başkalarına verdiği acıyı hissetmez ve normal insanlar gibi suçluluk, pişmanlık veya utanç duymaz.

Üzdüğü ve ezdiği kurbanlardan çektiği enerjiyle beslenir.

Karşısındakinin bir sonraki hareketini önceden görebilen yetenekli bir satranç oyuncusu gibidir.

İnsanları kukla gibi kullanır.

Böyleleri ilk temasınızda, sizi keşfetmeye yönelik sorular sorar.

Kendisiyle ilgili bazı dramatik bilgiler paylaşarak empati gücünüzü test eder.

Üzöldüğünüzü ve yardım etmek istediğınızı hissederse, üzerinizde kontrol kurabileceğini anlar ve sizi hedef haline getirir.

Empat

Empat, vicdanlı, anlayışlı ve şefkatli insandır.

Genellikle zeki, ahlaklı, ilkeli, dürüst, açık, güvenilir, sağlam bir kişidir.

Hassas ve sezgiseldir.

Karşısındakine değer verir, onu dinler.

Sorumluluk duygusu gelişmiştir.

Duygusal uyaranlara güçlü bir şekilde tepki verir.

Başkalarının yaşadığı acılara kayıtsız kalamaz.

Merhametli olduğu için, acı çektiğini, zor durumda olduğunu düşündüğü insanların yardımına koşar.

Sorunlara, yanlışlara ve haksızlıklara göz yummaz.

Kimseye zarar vermediğinden emin olmak için sürekli kendisini sorgular.

Hoşgörölü ve affedicidir.

Onun bu erdemleri, karşısındakinden yararlanmak isteyen saldırganın tam da aradığı özelliklerdir.

Empatın hedef olmasının bir başka önemli nedeni, iyi nitelikli ve özgün kişiliğidir.

Saldırgan empatın aynasında, kendisindeki tüm eksiklik ve kötölükleri görür.

Bu da onda, kıskançlık ve öfkeye yol açar, empata karşı daha da saldırganlaşır.

Toplumun yaklaşık yüzde 40'ı empattır.

Aşırı empatların oranı ise yüzde 1-2 kadardır.

Bu küçük azınlık başkalarının duygularını, kendi duygularından ayırt edemeyecek ölçüde yoğun hisseder.

Siz de çok duygusal, yardımsever, başkaları için kendi gücünüzü ve olanaklarınızı aşan özverilerde bulunan bir insansanız, aşırı empat olabilirsiniz.

Apat

Apat, apati (İngilizce “apathy”) sözcüğünden gelir.

Apati, duygu veya duygulanım eksikliği ya da yokluğu, ilgisizlik, umursamazlık, kayıtsızlık, duyarsızlık, üşengeçlik, soğukluk anlamına gelir.

Apati bir sorumluluktan kaçınma stratejisidir.

Apatlar, ne empatların özelliklerine sahiptir, ne de saldırganların!

Apat, kayıtsız, ilgisiz, duyarsız, “ortada sıkışmış” kişi veya gruptur.

Duygusal anlamda sağırdır.

Öz farkındalığı düşük, iç görüşü zayıftır.

Çabuk etki altında kalır.

Risk almaktan kaçır.

Temelde iyi biri bile olsa pasiftir.

Apat, saldırganın kullandığı cephaneliğin ayrılmaz bir parçasıdır ve şiddete önemli katkıda bulunur.

Apatın yanlışları görmemesi veya görmezden gelmesi, saldırganın işini çok kolaylaştırır.

Saldırganın davranışlarında bir şeylerin yanlış olduğunu fark edebilir, ancak ona karşı duracak veya empatı destekleyecek kadar ilkel değildir.

Başkalarının maruz kaldığı kötülüğü engelleme konusunda yeterince cesur veya ahlaklı davranmaz.

Kendi çıkarlarını kollar; suya sabuna dokunmadan “iyi insan” imajını korumaya çalışır, vicdanını uyutur.

Anneniz, babanız, kardeşleriniz, akrabalarınız, arkadaşlarınız, meslektaşlarınız apat olabilir.

Çoğu saldırgan hedeflediği kişiyi alaşağı etmek için kendisine kimin yardım edeceğini bilme konusunda müthiş ustadır.

Apatı, iltifatlar, rüşvetler, tehditler ve yalanlarla empati karşı kolayca manipüle eder.

Apat düzeni korumak ve her şeyin normal kalmasını sağlamak ister.

Empatın yaşadıklarını normalleştirir ve kabul edilebilir hale getirir.

Onu boyun eğmeye, alttan almaya, gereksiz yere af dilemeye teşvik eder!

“Kocandır; evinin direği. Adam sinirli. Sen ona uyma. Özür dile konu kapansın!”

“Canım çok da abartma sana asılmasını. O senin patronun. İdare et.”

Bir ebeveyninizin baskı ve şiddetine uğradığınıza inanıyorsanız, iyi ve kusursuz gördüğünüz diğer ebeveyninize dikkatli bakın!

O ebeveyniniz, tarafsızlık adı altında kayıtsız davranarak yandığınız ateşe en büyük odunları taşıyor olabilir.

“Baban senin iyiliğin için okumanı değil, bir an önce evlenmeni istiyor yavrum!”

“O senin büyüğün. Ne olursa olsun sen özür dilemelisin.”

Evinizde ya da işyerinizde uğradığınız haksızlığı ve şiddeti bilen, yanınızda olduğunu söyleyen ama iş ifade vermeye, tanıklık etmeye geldiğinde ortadan kaybolan arkadaşlarınız apattır.

Apatlar bazen, size karşı derinde duydukları öfke ve kıskançlık nedeniyle yaşadığınız şiddete kayıtsız kalıp dolaylı yoldan saldırıyı destekler.

Bazısı sizin mağduriyetinizden kişisel çıkar sağlar. Ailenin gözde çocuğu olmak veya işyerinde yükselmek gibi...

Apatlar, “kitleler” veya kalabalıkların büyük kısmını oluşturur.

Kayıtsızlıklarının toplumsal karşılığı, şiddete ve adaletsizliğe karşı öfke ve tepki yoksunluklarıdır.

Unutmayın; kötülük ve kayıtsızlık el ele gider.

Kötü, acı vermekten zevk alırken; kayıtsız, kişisel olarak rahatsız olmadığı sürece o acıyı umursamaz.

Kayıtsızlık kötülüğün kılıfı, demir yumruğun kadife eldivenidir.

ŞİDDETİN DÖNGÜSÜ

Birisi size sürekli kötü ve acımasız davranıyorsa, şiddetle maruz kaldığınızı anlamanız daha kolaydır.

Ama çoğu kez durum böyle değildir!

Şiddet genellikle dalgalanmalar gösterir, döngüseldir.

Döngüselliğe ikili ilişkilerde daha sık rastlanmakla birlikte, aile üyeleri ve diğer yakınlarla da benzer bir durum yaşanabilir.

Şiddet ilk kez yaşandığında bunun istisnai bir durum olduğuna ve bir daha tekrarlanmayacağına inanırsınız.

Oysa ilk yaşadığınız şiddet çoğu kez, daha sonra yaşayacaklarınızın habercisidir.

İlişkilerde şiddetin genellikle dört aşamalı bir döngüsü vardır:

- Birikim
- Patlama
- Balayı
- Sakinlik

Bu döngüyü tanımanız, onu kırabilmeniz açısından önemlidir.

Birikim

İletişim sorunları, aile, evlilik ve çocuk problemleri, hastalıklar, ekonomik sıkıntılar, işsizlik ya da iş stresi gibi nedenler her ilişkide gerilim yaratır.

Duygularını tanımayan, dürtülerini kontrol edemeyen, aniden parlayan, empati yapamayan, sabretmeyi bilmeyen biri, bu tür durumlarda stresini yönetemez.

Sorunları kişiselleştirir ve abartılı tepkiler verir.

Kendisini ihmal edilmiş, haksızlığa uğramış hisseder.

Giderek artan sıklıkta yıkıcı davranışlar sergiler.

Çevresindekilere acıtıcı sözler söyler, dişlerinin arasından tıslayarak konuşur, kötü bakışlar atar, konuşmaz, kapıları çarpar, tabakları masaya fırlatır.

Çok küçük şeylerden kavga çıkarır.

Gerilim aylarca devam edebilir.

Mağdur, saldırganın tüm taleplerini yerine getirmeye, onu rahatlatmak için elinden geleni yapmaya, göz önünden kaçarak gelecek atağı savuşturmaya çalışsa da çoğu kez başarılı olamaz.

Patlama

Saldırganın sesini, ellerini, eşyaları veya silahları kullanmaya başladığı an, patlama anıdır.

Saldırgan, ilişkide güç ve kontrole sahip olduğunu hissetmek için kurbanı incitmesi veya aşağılaması gerektiğine inanır.

Büyük olay çıkar; ilişkide ağır bir kriz yaşanır.

Aile, arkadaşlar, komşular ve polis yardıma çağırılabilir.

Ama yardım ulaştığında genellikle her iki taraf da utanır ve olanları önemsizleştirir ya da inkâr eder, saklamaya çalışır.

Saldırgan, davranışlarını gerekçelendirmek için bazı bahaneler ileri sürer.

“Son zamanlarda beni deli ediyordun. Hepsi senin yüzünden oldu!”

“Bu sefer çok ileri gittin! Bunu bana neden yaptırttın?”

Mağdursa, şaşkınlık ve korku içindedir.

Patlamayla enerjinin boşalması, gerilimi bir süreliğine azaltır.

Balayı

Büyük krizden sonra saldırgan pişmanlığını dile getirir, özür diler.

İşyeri stresi, ekonomik zorluk, alkol gibi faktörleri suçlayarak yaptıklarına gerekçe uydurur.

Mağdura sıra dışı bir özen ve ilgi gösterir; bağışlanmak için yalvarır:

“Seni seviyorum; çok üzgünüm.”

“Ne kadar aptalım! Senin değerini bilemedim!”

“Bir daha asla olmayacak.”

“Söz veriyorum değişeceğim.”

“Beni bırakma.”

“Beni dinle ne olur! Bir şekilde halledebiliriz; öfke kontrolü için terapistle gideceğim.”

“Bu evden gidersen yokluğuna dayanamam; kendimi öldürürüm!”

Alkol, madde veya kumar bağımlılığı için tedavi görmeyi kabullenebilir.

Çiçekler ve hediyelerle gönlünü aldığı mağduru, aynı şeyin bir daha yaşanmayacağına ikna etmeye çalışır.

Çocuksu, saf ve sevimli görünür; sevecen ve yapıcıdır.

Samimi bir çaba içindedir ve davranışları inandırıcıdır.

Yıpranmış, incinmiş ve kafası karışmış olan mağdur, saldırgana inanmaya hazırdır.

Umutlanır; her şey çok daha iyi olacaktır artık!

Hatta ilişkiyi düzeltmede saldırgana yardımcı olmak için elinden geleni yapacağına söz bile verir.

Zaten düzeni bozmak pek kolay değildir!

Etraf da telkin eder:

“Sanki başka evlilikler daha mı iyi! Bunun en azından huyunu suyunu biliyorsun. Kendi delin, el âlemin akıllısından evladır! Yuvarı yıkma!”

Her iki taraf da aralarında yeni bir düzen kurulduğuna, bağların daha da güçlendiğine inanır.

Duygusal ve fiziksel anlamda yakınlaşırlar.

Bir süreliğine mutlu hissederek.

Ne yazık ki saldırgan, şiddetsiz iletişim kurmayı öğrenmedikçe ve gerçekten değişmedikçe, balayı uzun sürmeyecektir.

Unutmayın!

Döngüyü kavramadığınız sürece balayı dönemleri ilişkideki sevgi-nefret ikileminin ana kaynağı olmakla kalmaz, sizi kurtulmaktan alıkoyan, saldırgana bağlayan pranganız olur.

Sakinlik

Bu aşamada ilişki nispeten sakın ve huzurludur.

Ne yazık ki balayı dönemindeki yoğun ilgi ve özen yerini yavaş yavaş eski söylem ve davranışlara bırakır.

Özürler, edilen yeminler ve verilen sözler daha az samimi hale gelir, tutulmaz, unutulur.

Kayıtsızlık, ilgisizlik ve kabalık günlük hayata zehirli bir gaz gibi yeniden yayılmaya başlar.

O gaz zamanla birikir ve oluşturduğu basınç, öncekinden de güçlü bir patlamaya yol açar.

Şiddet döngüsü kendini tekrar eder.

Çoğunlukla döngü devam ettikçe şiddet büyür ve saldırılar daha ciddi hale gelir.

Balay aşaması kısalır, hatta bazen tamamen ortadan kalkar.

Şiddet döngüsüne kapılan mağdur genellikle ailesinden ve arkadaşlarından soyutlanır.

Onları görmekten utanabilir veya saldırgan tarafından engellenebilir.

Sonuç olarak, mağdur yardım alamaz ve saldırgana daha da bağımlı hale gelir.

Araştırmalara göre şiddete maruz kalan kişi, ilişkiye tamamen son vermeden önce ortalama olarak yedi kez ayrılmaya çalışır.

Eğer siz de benzer bir durumdaysanız unutmayın!

Döngünün devam etmesine ne kadar uzun süre izin verirsiniz, ayrılmak için gereken gücü bulmakta da o kadar büyük zorluk çekersiniz.

İLİŞKİLERDE ŞİDDETİN TÜRLERİ

İlişkilerde şiddetin belli başlı türleri şunlardır:

- Duygusal Şiddet
 - Sözlü Taciz
 - Baskı ve Kontrol
 - Manipülasyon (Güdümleme)
 - Sindirme ve Tehdit
 - İhmal Etme - Yok Sayma
 - Takıntılı Takip
- Erkek Egemen Toplumda Şiddet
- Fiziksel Şiddet
- Cinsel Şiddet
- Ekonomik Şiddet
- İdeolojik veya Manevi Şiddet

Çok yaygın olmasına ve diğer şiddet türlerine de hemen her zaman eşlik etmesine karşın, aralarında fark edilmesi ve tanımlanması en güç olanı duygusal şiddettir.

Erkek egemen toplumda şiddet, ataerkil değerler, gelenekler ve inançlardan beslenir. Her yaş ve cinsten bireyi etkiler. Tüm şiddet türlerine zemin hazırlayan bu şiddete, duygusal ve fiziksel şiddet arasında bir köprü olarak yer verdim.

Birçok saldırgan birden fazla şiddet türünü, hatta tümünü aynı anda uygulayabilir.

Başlarda yalnız duygusal şiddet uygulayan saldırgan, zamanla fiziksel şiddete yönelebilir.

Şiddet yüz yüze olduğu gibi, sanal dünyada da gerçekleşebilir.

Elbette tüm şiddet türleri yasa dışıdır ama bazılarının kanıtlanması ve hukuki sürece sokulması maalesef daha güçtür.

DUYGUSAL ŞİDDET

“Özel sektörde bilişim uzmanı olarak çalışan 30 yaşında bir erkeğim.

Geçen yıl işyerimin bulunduğu plazanın kafesinde, iyi eğitilmiş, güzel bir bankacı kızla tanıştım.

Birkaç kez öğlen yemeklerini beraber yedik.

Bir ay kadar sonra beni dışarıda akşam yemeğine davet etti.

İlgisi şaşırtıcı ölçüde yoğundu.

Hayatına dair özel pek çok şey paylaşması, rahatlığı, benim de kendimi ona açmamı kolaylaştırdı.

Kısa sürede kendiliğinden bir birlikteliğe dönüştü ilişkimiz.

Biraz kaprisli olduğunu hissetsem de ‘Gülü seven dikenine katlanır’ diyerek bu durumu fazla önemsemedim.

Çalışma hayatında yeniydi.

İşyerinde arkadaşlarıyla sorunları vardı.

Anne babası o henüz çok küçükken boşanmış ve başka insanlarla evlenmişlerdi. Büyürken kendisini iki eve de ait hissetmemişti.

Uzun yıllardır hiç geçinemediği anneannesiyle yaşıyordu.

Zamanla işyerinde ya da evde yaşadığı sorunların gerginliğini benden çıkarmaya başladığını fark ettim.

Durup dururken bana bağıırıyor, birlikte gittiğimiz bir yerde ufacık bir şeye öfkelenip mekânı terk ediyordu.

Huzurlu bir ailede yetiştiğim için bu davranışları bana çok tuhaf geliyordu ve nasıl davranmam gerektiğini bilemiyordum.

Bazı geceler aşırı alkol alıp çok geç saatlerde telefonla arıyordu.

Uzunca bir süre onu dinledikten sonra sabah erken kalkacağım için konuşmayı sonlandırmak istediğimde bana akıl almaz hakaretler ediyordu.

Ertesi gün kendine geldiğinde özür diliyor, mesajlar yolluyordu:

‘Bazen kendimi kontrol edemiyorum. Ama seni seviyorum. Anlayışın için teşekkür ederim.’

Daha anlayışlı olur ve ona koşulsuz destek veririm, belki de yaşamında ilk kez kendisini güvende ve iyi hissederek diye düşünüyordum.

Maddi imkânlarımı zorlayarak sürekli onu mutlu edecek şeyler yapmaya çalışıp, ne kadar öfkelenirse öfkelenisin sesimi çıkarmıyordum.

Beni aldattığını keşfetmeseydim, bu döngü sonsuza dek devam edecekti sanırım...

Ortak bir arkadaşımızdan, başka birisiyle de mesajlaştığını öğrendiğimde çok üzüldüm; büyük şok yaşadım.

Baştan inkâr etse de, kesin kanıtlar karşısında yaptığını kabullenmek zorunda kaldı.

Saatlerce ağladı...

Neden böyle bir aptallık yaptığını bilemediğini, çok pişman olduğunu, kendisinden nefret ettiğini, affetmezsem intihar edeceğini söyledi...

Ergenlik yıllarında kollarımı ve bacaklarımı ince ince kestiğini ve birkaç kez intihar girişiminde bulunduğunu anlattığından, söylediklerini ciddiye aldım.

Bir şans daha istedi ve yıkıcı davranışlarını düzeltmeye söz verdi.

Çok tereddüt etsem de sevdiğim için bir kez daha denemeye karar verdim.

Ama durum düzelmedi!

Hâlâ korkunç öfke patlamaları yaşıyor.

Aşırı kıskanç.

Ailemle, arkadaşlarımla, hobilerimle geçirdiğim zamanlar kriz nedeni olmayı sürdürüyor.

Telefonuna hemen cevap vermez ya da geri dönmezsem verdiği tepki aynı:

‘Neden açmadın? Neden hemen geri aramadın? Başka biriyle miydin?’

Suçlu olmadığım halde, kendimi sürekli savunmak zorunda kalıyorum...

Ama ilişkimiz her zaman bu kadar kötü değil!

Bazen çok neşeli, sevgi dolu ve dünyanın en anlayışlı kızı oluyor.

Onun o enerjik ve tutkulu hali beni büyüliyor.

Sonra sanki birden kişilik değiştiriyor, inanılmaz depresif, özgüvensiz, kendinden ve herkesten nefret eden, gözü dönmüş bir saldırgana dönüşüyor.

Özünde kötü biri olmadığını biliyorum ama bu duygusal gelgitlerin içinde her geçen gün biraz daha kendimi kaybediyorum.”

Bazı söz ve davranışlar bıçaktan keskin, açtığı yaralar daha derindir.

Duygusal şiddet; fiziksel şiddetten farklı olarak yüzünün yerine kalbinizin darbe aldığı, kemiklerinizin yerine duygularınızın kırıldığı, beyninizin yerine benliğinizin sarıntı geçirdiği bir şiddet türüdür.

Sizi sürekli kontrollü olmaya zorlayan, doğrularınızı söyleme cesaretinizi kıran, kendinize yabancılaştıran her tür davranış, duygusal şiddet olarak tanımlanabilir.

Kötü olansa yaşananların, fiziksel şiddette olduğu gibi kolayca görülebilir, tanımlanabilir, kanıtlanabilir ve suç kabul edilip cezalandırılabilir olmayışıdır.

Duygusal şiddet her tür ilişkide yaşanabilen ve çok yaygın görülen bir sorundur.

Örtülü ya da açık olabilir.

Duygusal şiddete, diğer şiddet türleri de eşlik edebilir.

Washington Üniversitesinden araştırmacı Dr. John M. Gottman'a göre, bir ilişkinin kötü gittiğine işaret eden dört tür davranış vardır.

Dr. Gottman'ın "Mahşerin Dört Atlısı" adını verdiği davranışlar şunlardır:

- Yıkıcı Eleştiri
- Aşağılama
- Sürekli Savunma Halinde Olma
- Duvar Örme

Yıkıcı Eleştiri

İlişkide bir taraf, karşısındaki insanda sürekli hata bulur, geçmişini gündeme getirir, rahatsız olduğu davranışa değil, karaktere veya kişiliğe saldırır.

Üslubunda genellemeler, kalıp yargılar ve suçlama vardır:

“Sen her zaman...”, “Asla...”, “Neden bu kadar...” gibi...

Saldırıya uğrayan, kendisini işe yaramaz hisseder.

Aşağılama

Taraflardan biri kendisini diğerinden üstün görüp diğerini küçümser.

Alay etmek, isim takmak, göz devirmek, dudak bükme, düşmanca ve incitici şakalar yapmak, tiksindiğini ima etmek gibi davranışlar, değersizlik hissi yaratır.

Dördünün içinde en kötüsüdür.

Süreklî Savunma Halinde Olma

Bir taraf dinlemeden, ne dediğini duymadan, anlamaya çalışmadan karşı tarafı suçlar.

“Senin yüzünden oldu”, “Bu senin hatan”, “Her şeyin sorumlusu sensin”, “Asıl sen bunu daha çok yapıyorsun” gibi söylemler, “Sorun bende değil sende” mesajı vererek suçluluk hissettirir.

Duvar Örne

Taraflardan biri etkileşimden kaçınmak için zihinsel ve fiziksel engeller inşa eder.

Meşgul görünme, söylediklerini, düşüncelerini önemsememe, tek heceli konuşma, konuyu değiştirme, fiziksel olarak uzaklaşma, küsme gibi yollarla iletişimi keser.

Karşı tarafa önemsiz ve değersiz olduğu mesajını verir.

Sessiz muameleye maruz kalan taraf ise, karşısındakinin tepkisizliği karşısında kendini çaresiz ve yapayalnız hisseder.

Her tür ilişkide zaman zaman bu davranışlardan bazılarına rastlanabilir, ancak sürekli ve yoğun biçimde olduğunda, ilişki zehirlenir.

Duygusal şiddet, beyin yıkamaya benzer; zamanla kendi gerçeğinizi yitirirsiniz.

Anlamsız eleştiri ve aşağılamalardan tehdide, baskı ve kontrolden ihmal edip yok saymaya uzanan davranışlara sürekli maruz kalmanın sonucunda giderek kendinizi zayıf, korkmuş, uyuşmuş, öfkeli, değersiz, çaresiz ve kaybolmuş hissedersiniz.

Genellikle anksiyetenin eşlik ettiği bir “alacakaranlık” hissi yaşarsınız.

Duygusal şiddet ilişkinizi sinsice zehirlemekle kalmaz, sizi hasta eder!

Kendi düşünceleriniz tarafından tüketilirsiniz.

Zamanla bedeniniz de yaşananlara yenik düşer.

Duygusal şiddet süreklilik gösterdiğinde, yaygın anksiyete, panik atak, depresyon, özgüvensizlik, dalgınlık, odaklanamama, dikkat bozukluğu, unutkanlık, takıntı, toksik suçluluk ve utanç duyguları gibi zihinsel sorunlara yol açar.

Zamanla migren, yüksek tansiyon, çarpıntı, kalp ritim bozuklukları, insülin direnci, şeker hastalığı, astım, reflü, mide ülseri, kabızlık veya ishal, huzursuz bağırsak sendromu (IBS), saçkıran, ürtiker, egzama, tedaviye yanıt ver-

meyen kaşıntı ve alerjiler; göz seğirmeleri, tikler, diş gıcırdatma, çene kasılması, aşırı terleme, yorgunluk, bağışıklık sisteminin zayıflaması sonucu sık hastalanma, otoimmün hastalıklar (Hashimoto tiroiditi, vitiligo, Chron hastalığı, ülseratif kolit, romatoid artrit, Lupus, Multiple Skleroz, Graves hastalığı, Ankilozan Spondilit, Behçet hastalığı, Guillain-Barré Sendromu, vb.), geçmeyen boyun ve bel ağrıları, fibromyalji, vücutta uyuşukluklar, karıncalanmalar, cinsel isteksizlik, cinsel fonksiyon kaybı, kısırlık, yeme ve uyku bozuklukları, kalp krizi, beyin kanaması, kanser gibi pek çok önemli sağlık sorunu ortaya çıkabilir. Alkol, madde bağımlılığı, kendine zarar verme ve intihar riski artar.

Duygusal şiddet genellikle, fiziksel şiddetten önceki adımdır.

Henüz olmaması, ileride fiziksel şiddetin olmayacağı anlamına gelmez.

Duygusal şiddet içeren davranışları ve üzerinizdeki etkilerini saptamak çoğu kez, dışarıdan bakan tarafsız bir göz gerektirir.

Duygusal şiddet sizin suçunuz değildir!

Ama bir kez fark edince, kendinizi korumak artık sizin sorumluluğunuz olur!

Duygusal şiddet, çoğu bir arada olan ve iç içe geçen yıpratıcı davranışları içerir.

En sık rastlanan duygusal şiddet davranışları şunlardır:

- Sözlü Taciz
- Baskı ve Kontrol Kurma
- Manipülasyon (Güdümleme)

- Sindirme ve Tehdit
- İhmal Etme - Yok Sayma
- Takıntılı Takip

Sözlü Taciz

Sözlü tacizde, şiddetin sözel ifadesi ön plandadır.

Altta yatan öfke ve düşmanlık nedeniyle diğer kişinin benlik kavramına zarar vermeyi ve olumsuz duygular yaratmayı amaçlayan yıkıcı bir iletişim şeklidir.

Karşınızdaki kişinin sizinle alay etmesi, aşağılaması, küfür ve beddua etmesi, bağırması, geçmişinizi veya özür dilediğiniz, telafi etmek için elinizden geleni yaptığınız eski hatalarınızı sürekli yüzünüze vurması, size söz hakkı vermemesi, dedikodunuzu yapması, tehdit etmesi, sözlü tacizdir.

Aile içinde, ikili ilişkilerde, sosyal ortamlarda ve iş yerlerinde sözlü tacize çok sık rastlanır.

Şiddet türlerinin hemen hepsinde sözlü taciz vardır.

Sözlü tacizci mağdura küçük düşüren isimler, lakaplar takar.

“Anlamıyorsun, çünkü aptalsın.”

“Yazık sana ya kepçe kulak!”

“Hadi oradan sivri zekâlı!”

Emir kipiyle konuşur, bağırır.

“Derhal çık bu odadan!”

“Eve erken gel!”

“Yıkıl karşımdan!”

“Tabii sana bağırırım! Başka türlü anlamıyorsun!”

Değersizleştirir.

“Çok beceriksizsin.”

“Ben sana söylemiştim. Bu yaptığın tam bir aptallık.”

“Gerçekten bu kadar saf mısın?”

“Benden önce bir hiçtin. Bensiz yine hiç olacaksın!”

“Oğluma layık bir kız değilsin!”

“Bak bu sefer de batırdın. Doğru dürüst bir şey yapmayı beceremez misin sen?”

“Çok basitleştirerek anlattım ama anlayabildin mi bilmem!”

“Bu diplomayla seni iyi işe almışlar!”

“Hayatım, o kamyon tekeri bacaklarla mini etek giymen büyük cesaret; tebrik ederim valla!”

Kötü hissettirmek ve cezalandırmak için geçmişinizi sürekli gündeme getirir.

“Zamanında müzikle ilgilenmek yerine derslerine asılsaydın, şimdi iyi bir üniversitede okuyor olurdun!”

“Daha önce nişan atmışsın; sana nasıl güvenebilirim ki!”

“Beş yıl evvel ihale dosyasını geciktirdiğin için şirketi zarara uğratmıştın, biliyorsun!”

“Doğru dürüst bir adam olsaydın, eski karın seni terk etmezdi!”

Başkalarının önünde küçük düşürür.

“Benim hatun öyle beceriklidir ki, yakmadığı yemek yoktur!”

“Bizimki nüfus cüzdanına bakmadan adını bile hatırlayamaz!”

“Bir Berk’in, bir de senin not ortalamana bak. Böyle giderse sen sınavı kazanamazsın.”

Sözlü taciz, şaka ya da bir eğlence biçimi değildir.

Sanıldığından çok daha yıkıcıdır.

Öyle sözler vardır ki, boynunuza urgan gibi dolanır; sizi sıkar, boğar, öldürür.

Baskı ve Kontrol

Hemen hepimiz çocukluğumuzdan itibaren ailemizin, mahallemizin, okuduğumuz okulların, devlet kurumlarının, geleneklerin ve bize anlatılanların etkisiyle, bağımsız ve özgür bireyler olamayacağımızı, kendimize ait sınırlar çizemeyeceğimizi kabulleniyoruz.

Ebeveynler, erkekler, komşular, öğretmenler, patronlar, zenginler ve devlet gibi güçlü olan tarafın; çocuklar, gençler, kadınlar, eşcinseller, öğrenciler, işçiler, yoksullar, azınlıklar ve halkın üzerinde keyfi biçimde baskı kurabileceğini, zayıf olan tarafın susması gerektiğini öğreniyoruz.

Hatta baskı ve kontrolün sevgi ve şefkatin dışı vurumu olduğuna ve bizi, ailemizi, namusumuzu, halkı, devleti korumayı amaçladığına inandırıyoruz.

Aileden okula, mahalleden devlete uzanan bu güç ve kontrol dinamiğine olan inanç günümüzde kısmen zayıflamakla birlikte, hâlâ zihinsel kodlarımızda varlığını sürdürüyor; duygu, düşünce, davranış ve ilişkilerimizi şekillendiriyor!

Ülkemiz gibi gelenekçi toplumlarda bireyler, toplumu ve devleti etkileme gücüne sahip olmasa da, toplum ve devlet, bireyin yaşamının hemen her alanına kolaylıkla müdahale edebiliyor.

Ve çoğumuz var olma savaşı verdiğimiz yaşlarda, hayatta kalmak için otoriteyle özdeşleşme sürecine girerek benliğimizi yitiriyor, baskı, kontrol ve şiddete boyun eğiyoruz.

Söz ettiğim geleneksel etkileşimin dışında bir de bazı insanların mizacında, başkaları üzerinde baskı kurma ve kontrol etme eğilimi vardır.

Bu insanlar başkalarının dünyalarına müdahale ederek kendi istedikleri ve belirledikleri şekilde davranmaları için onlara dayatmada bulunur.

Böyle birisiyle ilişkinizde, karşı taraf sizi eşit bir birey olarak görmez, kendisi gibi düşünmeye ve davranmaya zorlar.

Duygularınızı önemsemez.

Düşüncelerinizi açıkça ifade etmenize izin vermez.

Emir verir.

Sürekli eleştirir.

Sorunları çözmeyi ve daha iyiye ulaşmayı hedefleyen yapıcı eleştirilerin aksine, eleştirileri yıkıcıdır.

Gerçekleştirilmesi imkânsız birtakım standartlar belirleyerek, kendinizi yetersiz ve beceriksiz hissettirir.

Varlığını hedef alarak, özgüveninizi, benlik saygınızı, yaşam sevincinizi yok eder.

Yaşınız, boyunuz, kilonuz, saçınız, giysileriniz, zekânız, ebeveynliğiniz, eğitiminiz, mesleğiniz, aileniz, arkadaşlarınız, inancınız, politik görüşünüz, hobileriniz yani kısaca her şeyiniz yıkıcı eleştirilerden nasibini alabilir.

Eleştiri ne kadar küçük olursa olsun, ilişkinizin sabit bir parçası haline geldiyse, kendinizi iyi hissetmeniz zorlaşır!

“Patronun karşısına çıkıp zam istemenin zamanı mıydı? İşten atarsa görürsün gününü!”

“Yine mi yeni ayakkabı? Doğru dürüst yürümeyi öğrensen bu kadar sık eskitmezsin!”

“Artık güzel değilsin; yaşlandın!”

“Bunlar kadımsa, sen nesin!”

“Sen hiçbir şeyi hak etmiyorsun!”

“Akıllı bir koca olsaydın doğru dürüst para kazanır, beni kraliçeler gibi yaşatırdın!”

“Benden başka kim senin gibi bir geri zekâıyla evlenir ki!”

“Pes, vallahi pes! Şu basit yemeğin bile tuzunu ayarlamayı bir türlü öğrenemedin!”

“Bu kafayla üniversiteye filan giremezsin sen!”

“Kitaplara ayırdığım parayı bankaya koysaydın böyle çulsuz gezmezdin!”

Baskıcı ve kontrolcü kişinin sevgisi koşulludur. İlgi ve sevgiyi hak etmeniz, kazanmanız gerekir.

“Benim için yemek yapmayacaksan, hafta sonunu neden seninle geçireyim!”

“Seni çekici bulmam için acilen kilo vermen gerekiyor!”

“Üniversite mezunu olmadığın için senden utanıyorum!”

Sağlıklı ilişkilerde dengeli bir görev paylaşımı ve yardımlaşma vardır.

Zaman zaman denge bir taraf aleyhine bozulsa da, kendiliğinden ya da iyi niyetli uyarı ve çabalarla sorun düzeltilebilir.

Baskıcı ve kontrolcü kişi ise, her davranışınızı dikkatle takip edip kendi aleyhine olduğuna inandığı en küçük denge bozukluğunu bile “borç” olarak alacak hanesine not eder.

Bu çeteleyi genellikle adil biçimde tutmaz, kendi hak-sızlıklarını göz ardı eder.

Kendisinin çok şey yaptığını ama sizin karşılık vermediğinizi iddia eder, iddiasını “belgelerle” gösterir.

Amacı, sizden daha çok şey yaptığını kanıtlayarak kötü hissetmenizi sağlamaktır.

“Bulaşık makinesini ikidir ben boşaltıyorum; farkında mısın?”

“Ben çalışmasam nasıl geçineceğiz?”

“Sen devrilip uyumuşken, ben kıza ders çalıştırdım.”

Talep etmediğiniz hatta rahatsız olduğunuz halde pahalı hediyeler alır, sizi gösterişli yemeklere, gezilere davet eder.

Karşılığında sizin de ona bir şeyler vermeniz gerektiği algısını yaratır.

Böylece sizi kontrol altına alarak istediğiniz zaman uzaklaşmanızı zorlaştırır.

“Seni Maldivler’e götüreceğim! Hiç yaşamadığın şeyler yaşatacağım sana!”

“Arabamın anahtarlarını sana bırakıyorum! Bunu başka kimseye yapmam bak, sakın unutma!”

Sizden yaşamınıza dair sürekli bilgi ve açıklama ister.

Mahremiyetinize saygısı yoktur.

Telefonunuzu kontrol eder, e-postanıza izinsiz girer, internet geçmişinizi izler.

Rahatsızlığınızı ifade ettiğinizde ise cevap değişmez:

“Yanlış bir şey yapmıyorsan, bakmamdan neden rahatsız oluyorsun ki!”

Anlamsız kıskançlıklar sergiler.

Kendisinden izinsiz sokağa çıkmanızı engeller; evde perdelerin sürekli kapalı olmasını ister.

Bu tutumu başlangıçta, sevgisinin ve bağlılığının işareti gibi görebilirsiniz!

Ama her masum ilişkinizden şüphelenen, her adımınızı sorgulayan ve sizi durmadan suçlayan biriyle ilişki, zamanla yıpratıcı bir hal alır.

Üzerinizdeki baskıyı sürdürebilmesi için sizi, sorunlu biri olduğunuza ve kendisinin de size yardım ettiğine inandırması gerekir.

Bunun için sizi ailenizden, sosyal çevrenizden yavaş yavaş uzaklaştırıp yalnızlaştırır.

Örneğin, telefonda annenizle çok sık konuştuğunuzu, en yakın arkadaşınızdan pek hoşlanmadığınızı, hobi grubunuzdan rahatsız olduğunu söyler.

Kendisine olan sevginizi kanıtlamanızı ve bunu aile ve arkadaşlarınızı hayatınızdan çıkararak yapmanızı ister. Böylece sorunlarınızı paylaşmanızı, fikir ve destek almanızı engeller.

“Sen ailenin yanına gittiğinde değişiyorsun! Gitmeni istemiyorum!”

“Arkadaşlarının yanında istediğim gibi hareket edemiyorum. Bize gelmesinler!”

Zaman zaman yalnız kalmak, kendi arkadaşlarınızla birlikte olmak veya ayrı bir aktivite yapmak istediğinizde, kötü hissetmenize yol açacak şekilde davranır.

Somurtur, sorgular.

Sizi sevgisizlikle ve ihmalle suçlar.

O olmaksızın dışarı çıktığınızda defalarca arar, mesaj gönderir.

Eğlenmenize izin vermez, size güvenmez.

“Nereye gittin?”

“Kiminleydin?”

“Başka kimler vardı?”

“Kaç kişiydiniz?”

“Orada kaç saat kaldın?”

“Yol ne kadar sürdü?”

“Bekâr birileri var mıydı?”

“Kızlar güzel miydi?”

“Neden o ceketi giydin?”

“Ne konuştunuz?”

“Adam yakışıklı mıydı?”

“Kaç para harcadın?”

Ters giden olaylarda kendi sorumluluğunu inkâr edip, hiç ilginiz olmasa da sizi suçlar.

Yerinde bulamadığı eşyasını sizin kaybettiğinizi, akşamüzeri on dakika geç döndüğünüzde gizlice birisiyle buluştuğunuzu iddia eder.

Kaybolan eşyayı kendisinin başka bir yere koyduğunu, gecikmenizin nedeninin yoldaki kazaya bağlı trafik tıkanıklığı olduğunu kanıtlayana kadar kendinizi savunmak zorunda kalırsınız.

Tüm olumsuzluklardan sizi sorumlu tutar.

“Annemlere gelmeyerek beni durup dururken sinirlendirmeseydin sana böyle patlamayacaktım!”

“Çok aptal ve beceriksiz olduğun için bütün yük benim sırtıma biniyor!”

“İçine düştüğüm hale bak, hep senin yüzünden!”

“Bir gün olsun lezzetli bir şey pişirebilsen! Senin yüzünden artık evde yemek yiyemiyorum!”

“Beni anlamıyorsun! Sonunda kendinden soğuttun, dışarıda arayışa yönelttin!”

“Seni hafifçe ittim ama o kadar sakarsın ki, düşüp kendini yaraladın!”

İlişkinizdeki sorunlar için başkalarını da suçlayabilir.

“O terapist senin aklını çelmeseydi, boşanma lafını ağzıma bile alamazdın!”

“Ablan seni kıskandığı için beni yalancılıkla suçlayıp ilişkimizin altını oyuyor; o olmasa şimdiye dek evlenmiştik!”

Sizi önemsemediğini, ciddiye almadığını hissettirir.

Konuşmalarınızın sürekli kesildiğini, söylemek istediklerinizi hiçbir zaman tam olarak ifade edemediğinizi fark edersiniz.

Fikirlerinizin çabucak reddedildiğini ya da önerilerinizin hiçbir zaman onaylanmadığını gördükçe, iletişim kurma isteğiniz azalır.

Mutlu olmanızı istemez.

İstediğiniz şeyleri yapar ve keyif alırsanız, üzerinizdeki kontrolü kaybedeceğine inanır.

Tüm ilgi ve dikkat kendi üzerinde olmalıdır.

Doğum günlerini, yılbaşı kutlamalarını, bayramları, tatilleri zehir eder.

Olay çıkarır, depresyona girer ve mutluluğunuzu burnunuzdan getirir.

“Annenden nefret ettiğimi biliyorsun! Niye doğum gününe geldi?”

“Yılbaşlarını hiç sevmiyorum. Aklıma çocukluğum geliyor ve tadım kaçıyor!”

“Bu bir günlük tatile ne kadar para harcadığımızın farkında mısın? Babalar Günü gereksiz bir gün zaten!”

Başarılarınızı kıskanır, küçümser.

Kendi başarılarını abartır.

En iyi hep kendisi olmalıdır.

Basit bir konuda bile rekabetçidir.

“Ne kadar uğraşsan da olmuyor! Benim gibi omlet yapamıyorsun!”

Her şeyin doğrusunu hep o bilir.

“Ben sana demiştim, değil mi?”

Sizi “eğitir”, size ders verir.

“Pişman olmak istemiyorsan sözümü dinle; başının dikine gitme!”

Bunu “iyiliğiniz için” yaptığını söyler.

Asıl amacı yardımcı olmak değil, sizi ne kadar bilgisiz ve beceriksiz olduğunuza inandırarak özgüveninizi yıkmaktır.

Varlığını adeta bir lütuf olarak kabul etmenizi ve minnettar olmanızı bekler.

“Bütün okulları birincilikle bitirdim! Şirketin parlayan yıldızıyım! Böyle başarılı biriyle olman senin için ne büyük şans!”

Eğitim ve meslek hedeflerinizi baltalayabilir.

Her konuda ondan izin ve onay almanızı bekler.

Okumak, eğitim almak, çalışmak, kendi işinizi kurmak istediğinizde, yeterince zeki ve yetenekli olmadığınızı, fikirlerinizin aptalca olduğunu, bürokrasiyle başa çıkamayacağınızı, hesap kitaptan anlamadığınızı, kısa sürede batacağınızı söyleyerek sizi caydırmaya çalışır.

Son sözü o söylemelidir.

Uzlaşmadığınız bir konuda kendi söylemini kabul etti-rene kadar ısrar eder.

Sizi odadan odaya takip edip takıntılı biçimde iddiasını sürdürür.

Sonunda kabullenmeseniz de pes edersiniz!

İsteddiği olmadığında, evden ayrılma, ilişkiyi sonlandırma, boşanma, işten atma, süründürmeyle tehdit eder.

Kendisinden sonra başka birisiyle beraber olmanıza, farklı bir işte çalışmanıza izin vermeyeceğini söyler.

“Yeni biriyle bir yaşam kuracağımı mı sanıyorsun? Dene istersen! Gölgem hep üstünde olacak!”

“Seni işten atacağım. Referans vermeyeceğim. Asla iş bulamayacak ve beş parasız ortada kalacaksın!”

Baskıcı ve kontrolcü bir ebeveyniniz varsa, işiniz çok zordur.

Üzerinizdeki kontrolü kaybetmek istemediği için büyümenize izin vermez.

Duygu ve düşüncelerinizi dikkate almaz.

Nasıl konuşacağınıza, davranacağınıza, giyineceğinize, kimlerle arkadaşlık yapacağınıza, nereye gideceğinize ebeveyniniz karar verir.

Somut bir gerekçesi olmasa bile arkadaşlarınızı, özel ilişkilerinizi, giyiminizi, hobilerinizi onaylamaz, aşırı eleştirir.

Başkalarının çocuklarıyla karşılaştırır.

Başarılarınız kontrolcü ebeveyninize aittir; başarısızlıklarınız ise size!

Kendisini tanrısal bir otorite olarak görmenizi bekler ve mutlak itaat ister.

Tüm bunları, “doğru yolu gösterme, yanlışlarınızı düzeltme” adı altında yapar ama asıl amacı sizi baskı altında tutmak ve kontrol etmektir.

Kendinizi giderek aptal, beceriksiz, suçlu, günahkâr ve kirli hissetmeye başlarsınız.

Baskıcı ebeveyn özgürlük tutkunuzu öldürür.

Kendi başınıza adım atmak istediğinizde cesaretinizi kırar.

“Sen mi ayrı ev tutacaksın? Çok komiksin! Makarna pişirmeyi bile bilmiyorsun! Bir gün dahi tek başına yapamazsın!”

Sevgisi koşulludur ve fedakârlıklarının diyetini ödetir:

“Beni sevmiyorsun; gerçekten sevseydin, dediğimi yapardın.”

“Yazıklar olsun! Seni ben doğurdum, büyüttüm, yedirip içirdim, saçımı süpürge ettim.”

“Doruk gibi tıp fakültesini kazansaydın seninle gurur duyacak, daha çok sevecektim. Halalarımın önünde başımı öne eğdin!”

“Bana ‘hayır’ dediğini bilselerdi insanlar hakkında ne düşünürdü?”

“Babanın tarafına çekmişsin. Tipin de onlara benziyor zaten. En sevmediğim huyları sende var!”

“Terbiyesiz seni! Bana saygı duymak zorundasın!”

“Öyle bakma; gözünü oyarım!”

“Kes sesini! Ben olmasaydım, mahvolmuştun!”

“Ben senin babanım. Ben ne diyorsam o olacak!”

Baskıcı ebeveyniniz için itibar, makam, unvan ve para, sizin mutluluğunuzdan daha önemlidir.

Seçimlerinize saygı duymaz, karışır, engeller.

İtiraz hakkınız yoktur.

“Yanlı” iş ya da eş seçerseniz, ailenin “onuru”, “şöhreti”, “saygınlığı” için kolaylıkla sizi gözden çıkarır.

Kaç yaşında olursanız olun, ebeveyninizin isteklerine uymazsanız dışlanır, reddedilirsiniz.

“Oyuncu olursan seni mirasımdan mahrum ederim.”

“Bir sürtük için anneni nasıl çiğner geçersin? Seni asla affetmeyeceğim!”

İtiraz ettiğinizde veya kalbinizin sesine kulak verdiğinizde, yalnızca ebeveyniniz değil, vicdanınız da sizi cezalandırır!

“Anne babamı üzmeye hakkım yok. Ya onlara bir şey olursa benim yüzümden?”

Baskıcı ebeveynler iki duygudan yararlanarak üzerinizde baskı kurar:

- **Korkutarak:**

“O çulsuzla evlenirsen, seninle tüm ilişkim keserim! Bir daha beni göremezsin!”

“Bak tansiyonum çıktı, göğsüm sıkışıyor, kalp krizi geçiriyorum!”

- **Suçlu hissettirerek:**

“Beni burada bırakıp yurtdışında yaşayacak kadar acımasız olamazsın! Ya sen oradayken bana bir şey olursa! Çok üzülmez misin sonra?”

“İleride eczanemi devral diye eğitimine bu kadar yatırım yaptım. Sen şimdi kalkıp eczacı değil ressam olmak istediğini söylüyorsun. İnanamıyorum! İçim yanıyor, çok kötü oluyorum.”

Küçük yaşta devamlı eleştiriye maruz kalmanız, üzerinizde kalıcı olumsuz etki bırakabilir.

Çünkü kimlik duygunuz, büyük ölçüde yaşamınızdaki yetişkinlerin size söylediklerinden kaynaklanır.

Akranlar, okuldaki deneyimler, öğretmenler veya diğer aile üyeleri de bu konuda yıkıcı bir rol oynayabilir.

İstek ve tutkularınızın peşinden gitme ve hata yapma hakkına sahip olmadığınız zaman, gücünüzün sınırlarını ve kendi kanatlarınızla uçmayı öğrenemezsiniz.

İnisiyatif almaya, kendi başınıza adım atmaya çekinir, her şey için izin isteme ihtiyacı duyarsınız.

Her adımdan önce içiniz endişe ve korku dolar.

Duygularınızı anlamakta, görüş ve kararlarınızı ifade etmekte zorlanırsınız.

İstediğiniz bir şey yaptığınızda, nedensiz yere suçlu hissedersiniz.

Çok başarılı olsanız bile özgüveniniz zayıftır.

Eleştiriden, onaylanmamaktan, başarısızlıktan, otorite figürlerinden, güçlü kişiliklerden korkarsınız.

Çatışmadan kaçınmak için gereksiz tavizler verirsiniz.

Yalnız kalmak ürkütücüdür ama yakınlaşmaya da cesaret edemezsiniz.

Kendinizi değersiz gördüğünüzden, seilmeyi ve iyi muameleyi hak etmediğinize inanırsınız.

Sağlıklı sınırlar çizme, saygı, yakınlık, güven, dayanışma gibi alanlarda deneyimsizsinizdir.

Sevilme ve onaylanma ihtiyacınız nedeniyle, istismarcı insanların tacizine açık hale gelirsiniz.

Yalnızlık korkusu sizi yanlış ilişkilere sürüklerken, hata yapma korkunuz, kötü ilişkileri sonlandırmanızı zorlaştırır.

Başkalarının duygu ve ihtiyaç dünyalarında kaybolur, giderek bir insan ve ilişki bağımlısı olursunuz.

Yıkıcı eleştiriler zamanla beyninizde durmadan konuşan acımasız bir iç sese dönüşür:

“Kim olduğunu sanıyorsun?”

“Aptalın tekisin!”

“Çirkin ve iticisin!”

“Başkaları gibi değilsin!”

“Kavga senin suçundu!”

“Başarılı olmadığını kabul et!”

“Kötü bir evlatsın!”

“Projeni asla bitiremeyeceksin!”

“Çok çalışsan da kimse takdir etmiyor.”

“Sen bir sahtekârısın!”

“Berbat bir annesin!”

“Yetersiz bir eşsin!”

“Kimse seninle sevgili olmak istemez!”

“Bu dünyada sana yer yok!”

“Seni gerçekten umursamıyor.”

“Mutsuz ve yalnız öleceksin!”

Eleştirel iç ses, işitsel bir sanrı değil, kafanızın içindeki yıkıcı düşüncelerdir.

Bu yıkıcı düşünceler zamanla, sizi kendi çıkarlarınız doğrultusunda hareket etmekten caydıran bir karşı-benlik oluşturur.

Karşı-benlik kişiliğın doğal olmayan, sonradan öğrenilen ya da dışarıdan dayatılan uyumsuz bir katmanıdır.

Eleştirel iç ses adeta gözünüzün önüne yerleşip kendinize ve hayata bakışınızı bozan bir mercek gibidir.

Özgüveniniz, yakın ilişkileriniz, okul ve iş performansınız, başarınız, huzurunuz, mutluluğunuz dâhil olmak üzere hayatınızın her yönünü etkiler.

Çoğı zaman sizi sağlıksız kararlar almaya yönlendirir.

İstemediğiniz niteliklerinizi değiştirmeye veya yapıcı bir şekilde davranmaya motive etmek yerine, kendinizden nefret etmenize yol açar.

Eleştirel iç ses, başka insanlar hakkında da yersiz kuşku ve düşmanlık hislerine yol açıp hayata dair karamsar bir tablo çizerek, sizi sağlıklı ilişkiler kurmaktan alıkoyar.

Pek çok insan eleştirel iç sesi, mantık ve vicdanla karıştırır.

O sesi dinlemeyi bırakırsa mantıksız ve vicdansız olacağına inanır.

Oysa eleştirel iç ses, mantık ya da vicdan gibi güvenilir bir rehber değil; haksız yere aşağılayan ve cezalandıran içsel bir düşmandır.

Kendinizi bulmanızın, yeni şeyler denemenizin, potansiyelinize ulaşmanızın, iyi ilişkiler kurmanızın, hayattan zevk almanızın önündeki görünmez duvar, eleştirel iç sesiniz olabilir.

Manipülasyon (Güdümleme)

Manipülasyon, karşınızdaki kişinin aldatıcı ve sinsî taktiklerle kontrolünüzü ele geçirip algınızı, duygularınızı, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı değiştirmesidir.

Manipülatörün silahı zihin oyunlarıdır ve teknikleri incedir.

O nedenle ne yaşadığınızı fark etmeniz oldukça zordur.

Manipülatör ilişkilerin başlangıcında çoğu kez fevkalade sevgi dolu, heyecanlı, nazik ve eğlencelidir.

Çoğu zeki, parlak, ikna edici, karizmatiktir.

Tüm ilgisi size odaklıdır.

Hayranlığınızı, güveninizi, sevginizi kazanır.

Kendinizi yeryüzünün en güzel, en özel, en akıllı insanı gibi hissedersiniz:

“Seninle aramızda derin bir bağ olduğunu hissediyorum. Bunu daha önce hiç yaşamadım.”

“Çok özelsin. Meğer bir ömür seni beklemişim! Bir gün daha beklemeye dayanamayacağım!”

“Ne kadar çok ortak noktamız var. Kendime hep böyle her şeyimi paylaşabileceğim bir dost aradım. Seni tanıdığım için öyle mutluyum ki!”

“Oğlumun seni seçmesine çok mutlu oldum. Ne kadar güzel bir kızsın. Benim kızım yoktu; şimdi oldu. Seni artık biricik kızım kabul ediyorum!”

“Sendeki büyük potansiyeli görüyorum. Bu işyerinde çok yükseleceksin. Birlikte çok şey başaracağız!”

Aldığınız yoğun övgü ve ilgi sizi hipnotize ederek karşınızdakinin yörüngesine sokar.

“Çok ilgili bir insan. Beni tanımak için çok soru sordu; belli ki ciddi önemsiyor.”

“Birbirimize inanılmaz benziyoruz. Daha ilk görüşte bana ‘Sen benim ruh ikizimsin’ dedi. Sanki bin yıldır tanıştırıyoruz.”

“Böyle bir patron bulduğum için çok şanslıyım.”

“Şahane bir kız! Benimle ilgileneneğini aklımdan bile geçirmezdim ama tanışalı henüz bir hafta bile olmamasına rağmen beraber yaşlanmak istediğini söylüyor.”

“Muhteşem bir adam, kadın ruhundan anlıyor; hep duygular üzerine konuşuyoruz.”

“Çok güvenebileceğim bir arkadaş. Onunla kendimi güvende hissediyorum.”

“Çocukluğunda yaşadığı bütün acıları anlattı. Öyle mahzun ve yaralı ki... Ona yardım etmek, yaralarını sar-mak istiyorum.”

“Bu zamanda zor bulunur türden anlayışlı bir kadın, mükemmel bir dinleyici; saatlerce beni dinlemek istediğini söylüyor.”

Doğamız gereği hepimiz, bizim gibi olanları severiz.

Manipölatör bunu bilir.

Öncelikle neyi sevip neyi sevmediğinizi, ilgi alanları-nızı, hobilerinizi, hayallerinizi, umutlarınızı, ihtiyaçlarınızı öğrenmeye çalışır.

Kendisini, dünyaya sizin gibi bakan, aynı ilgi alanları-na sahip biri gibi gösterir.

“Bu diziyi beğendin mi? Ben de çok seviyorum. En sev-diğin bölümü hangisi?”

“Tarihe benim de çok ilgim var. Tarih kitapları oku-rum ve belgeseller izlerim. Böyle bir ortak noktamızın ol-ması ne güzel!”

Ancak çok dikkatli biri, manipölatörün ilgi duyduğu- nu iddia ettiği konularda ya çok yüzeysel bilgiye sahip ol-duğunu ya da hiçbir şey bilmediğini fark eder.

Konunun detayları hakkında özel sorular sorduğunuz-da cevapları bilemediği için, dikkati başka bir şeye yönlendirmeye çalışır.

Başta sizi iyi dinler. Bu durum hoşunuza gider ve ken-dinizi açarsınız.

Asıl amacı, hikâyenizde delikler bulmaktır.

Verdiğiniz bilgileri daha sonra kullanmak amacıyla sa-atlerce konuşmanıza izin verir.

Hayatta en çok neye ihtiyaç duyduğunuzu hızla çözer.

İhtiyacınız sevgili ya da arkadaş bulmak, evlenmek, çocuk sahibi olmak, eğitim almak, mesleğinizde bir yerlere gelmek ya da maddiyat olabilir.

Cazip vaat ve sözlerle sizi, çözümün kendisinde olduğuna inandırır.

Rüzgârına kapılır, ona inanırsınız.

Sosyal varlıklar olarak hepimizde az ya da çok, yaralı birine yardım etme ve destek olma içgüdüğü yani merhamet vardır.

Manipölatör kendisine acımanızı sağlar. Merhamet duygunuzu uyandırır, sizi kontrol edebileceğini bilir.

“Ağır travmalarla dolu bir çocukluk geçirdim.”

“Eski sevgilim bana çok kötü davrandı.”

“Ebeveynlerim çok ilgisizdi.”

Empati becerisi yüksek, şefkatli ve vicdanlı bir insansanız, kolayca tuzağına düşersiniz.

“Yeni tanıştık ama bu şehirde senden başka kimseyi tanımıyorum. Öyle çaresizim ki! Yalnızca kıvrılacak bir yatak bulsam o bana yeter. Eminim beni sokakta bırakmazsın!”

“Son kız arkadaşım beni aldattı. O yüzden nerede olduğunu ve her zaman ne yaptığını bilmek istiyorum. Seni kaybetmekten korkuyorum!”

Eve almayı reddederseniz veya yaşamınızla ilgili hesap vermekten rahatsız olduğunuzu söylerseniz, zaten “çaresiz”, “yaralı” olan manipölatörü daha da üzeceğinizi düşünerek isteklerini kabul edersiniz.

Sevgi ve güveninizi kazandığından emin olduğunda soğuk davranmaya başlar.

Siz ona bağlandıkça o sizden uzaklaşır.

Bu değişim yavaş yavaş gerçekleştiğinden, ne olduğunu anlamanız kolay olmayabilir.

Sizi çok sevdiğini söylese de söylemleri ve eylemleri tutarsızdır.

Verdiği sözleri tutmaz.

Arayacağını söyler, aramaz.

Birdenbire ortadan kaybolur.

Aramalarınıza, mesajlarınıza, e-postalarınıza cevap vermeyerek zihninizi karıştırır.

Bazen tüm bunlara gerekçe olarak aklınızla alay eder gibi ciddiyetsiz, mantıksız mazeretler öne sürer.

Ya çok “yoğundur” ya da başına olmayacak işler gelmiştir.

Gözünüzün içine baka baka yalan söyler.

Bir kez yalan söylediğini anladığınızda, daha sonra söylediği hiçbir şeyin doğruluğundan emin olamazsınız.

Ne düşündüğünü bilemediğiniz için, nasıl hareket etmeniz gerektiğine karar veremezsiniz.

Kendinizi kandırılmış hissedersiniz.

Sizi taşıdığı bulutların üzerinden, adeta paraşütsüz aşağı fırlatır.

Sadece ilgisizlikle kalmaz, size karşı olumsuz bir tutum da alır.

Haksız yere eleştirir.

Sözcüklerinizi dikkatle seçseniz de anlaşılmadığınızı hissedersiniz.

Hiç fark etmeden, yaşamınızın kontrolünü yitirmeye başlarsınız.

Onun istek ve beklentileri yüzünden, ailenizden ve çevrenizden uzaklaşır, yalnızlaşsınız.

Aranıza artan dozda güvensizlik, kıskançlık ve öfke girer.

Gerçek aşkı, sevgiyi, güveni, huzuru bulmanın heyecanı ve mutluluğu yerini zamanla, tüm bunları kaybetme korkusuna bırakır.

Başınıza gelen en güzel şeyi kendi ellerinizle yıktığınız duygusuna kapılırsınız ama bunu nasıl yaptığınıza akıl erdiremezsiniz.

Karşınızdakini memnun etmek için olağanüstü çaba sarf etmeniz bir işe yaramaz.

Endişeli, huzursuz, umutsuz ve çaresizsinizdir.

Ruhsal durumunuz ilişkinize endeksli olduğundan, sürekli iniş çıkış halindesinizdir.

Sorunları kafanızda durmadan evirir çevirir, anlamaya çalışsınız.

Başka birilerine yaşadıklarınızı anlatmaya çalışırken kendinizi sık sık, “Anlatması çok zor! Bilemiyorum! Çok karmaşık!” derken bulursunuz.

Kendinize yabancılaşır, yaşamdan kopmaya başlarsınız.

Bu işaretler bazı insanların gerçeği görmesi için yeterlidir.

Ama kimi insan her şeye rağmen çok sevildiğine, bir gün bir şeylerin değişeceğine ve geleceğin harika olacağına inanmayı sürdürür.

Çektiğiniz acıyı, ilişkiyi kurtarma çabalarınızı umursamaması daha da büyük bir umutsuzluk ve yıkım getirir.

Sizi bir objeye indirger; istediği gibi kullanabileceği, parçalayabileceği, fırlatıp atabileceği bir obje...

Hiçbir şey söylemeden veya büyük olaylar çıkararak sizi terk edebilir.

İlişki devam ettiği takdirde ise, şiddetin farklı türleri başlar.

Değer verdiğiniz kavramları karalar.

Sevdiğiniz insanlar hakkında dedikodu yapar.

Arkanızdan konuştuklarını, yalancı olduklarını söyleyerek sizi onlardan soğutur.

Onlara da gidip sizin hakkınızda benzer şeyler anlatır.

Duyduğunuza ya da gördüğünüze kesinlikle emin olduğunuz bir şeyi söylemediğini ya da yapmadığını iddia eder.

Bazen sizi görmezden gelerek duygusal şiddet uygular.

Odadaki herkesle selamlaşır, konuşur ama sizi fark etmemiş gibi davranır.

Göz temasından kasten kaçınır.

İçeri girdiğinizde odadan çıkar.

Sorunlarınızı küçümser; haklı olduğunuz bir tartışmada tamamen sessiz kalıp problemi önemsizleştirir.

Sizi olayları abartmak ve dram yaratmakla suçlar.

Kayıtsızlığına tepki gösterdiğinizde bunu size farklı bir bakış açısı kazandırmak veya sıkıntınızı hafifletmek için yaptığını iddia eder.

Başarılarınıza sevinmez, kötü hissettirir.

“Ne olmuş ki hukuk fakültesini kazandıysan? Herkes kazanıyor! Çok da önemli bir şey değil!”

Manipülatör işine gelmeyen bir konudan sıyrılmak için size, aralarında seçim yapamayacağınız iki seçenek verir.

Bir davranışını eleştirdiğinizde cevabı hazırdr:

“Beni böyle kabul etmiyorsan ayrılalım.”

Onun davranışını düzeltmesini istiyor ama bunun için ilişkiyi sonlandırmayı düşünmüyor olabilirsiniz.

Ayrılmamanızın, söz konusu davranışını kabul ettiğiniz anlamına geldiğini iddia eder:

“Kalmayı kendin seçtin! Neden şikâyet ediyorsun hâlâ?”

Böylece, davranışını düzeltme sorumluluğunu sırtından atmış olur.

Tartıştığınızda, onu çok üzdüğünüze ikna ederek suçlu olmadığınız halde sizi özür dilemek zorunda bırakır.

Bir talebini haklı gerekçelerle reddettiğinizde, kendisini yeterince sevmemekle suçlar.

“Beni gerçekten sevseydin toplanrıya katılmaz, beni yemeğe götürürdün.”

“Benim için kredi çekmemene hayret ediyorum! Sana güvenebileceğimi sanıyordum.”

“Ben her zaman senin yanındaydım ve şimdi sen bana yardım etmek için parmağını kıpırdatmıyorsun! Annenden kalan evi satıp borçlarımı ödeyebilirsin! Bu kadar bencil olduğuna inanamıyorum!”

“Altı üstü arabayı istedim bir haftalığına. Yazık! Arkadaş olduğumuzu düşünmüştüm.”

Sizin istek ve ihtiyaçlarınızı umursamaz; sürüncemede bırakmak için bile bile “unutur”, “anlamamış gibi davranır”, “geç kalır”.

En temel ihtiyaçlarınızı, en haklı taleplerinizi bile savunmak durumunda kalırsınız.

Sözlü tacizi genellikle doğrudan değil, dolaylı yoldan söz oyunlarıyla yapar.

“Saçın başın, makyajın için belli ki çok uğraşmışsın ama kimse görmeden sen git saçını tara, yüzünü yıka!”

“Gülünç oluyorsun tatlım, farkında mısın?”

“Yine tabağı silip süpürmüşsün, maşallah gülle gibi oldun!”

Rahatsız olduğunuzu söylediğinizde savunması hazırdır:

“Beş kilo versem diyordun ya şekerim; ondan şaka yaptım. Amma alingansın! Espriden hiç anlamıyorsun!”

Böylece sözlerinin sorumluluğunu üstünden attığı gibi, şakasına “yanlış” tepki verdiğinizizi söyleyerek sizi ayrıca aşağılar.

Hobilerinizle alay eder, vazgeçirmeye çalışır.

“Bu yaştan sonra dans kursu, ha? Hiç utanmıyor musun gençlerin arasında kıvırmaktan!”

“Kızım senden geçti; bırak bu okula dönme hikâyelerini. Kır dizini evinde otur, beni delirtme!”

“Fotoğrafçılık atölyesine ayırdığın zamanı evde geçirsen, şu tartışmaların hiçbiri olmaz!”

Başka insanlara atıfta bulunmak, onlardan alıntılar yapmak, sıkça başvurduğu bir yoldur.

Kendi aklındakileri “ofistekiler” ya da “komşular” gibi kimliksiz bir topluluğa söyleterek düşüncelerinin sorumluluğundan kaçır.

“Tartışmamızdan sonra, ofisteki insanlarla konuştum ve hepsi de benim haklı olduğumu, senin benden özür dilemen gerektiğini söyledi!”

“Komşular benim için ‘Sen ne kadar harika bir eşsin ama şanssızsın; kocan bir araba bile almıyor’ diyor!”

Sizi yapmak istemediğiniz bir şeye ikna etmek için, o şeyin herkesin yaptığı, doğal bir şey olduğuna inandırır.

“Hayatım herkes bunu içiyor. Sen de denemelisin!”

“Senin yaşındaki bütün kızlar cinsellik yaşıyor. Sen neden çekiniyorsun?”

Önemli görüşmeler için sizi kendi evine veya ofisine davet eder.

Yabancı bir mekânda konuk gibi güvensiz hissetmeniz, sizi güdümlemesini kolaylaştırır.

Yüksek sesle, çok hızlı veya aşırı yavaş konuşarak zihninizi dağıtır.

Buna bazen, abartılı, baştan çıkarıcı veya saldırgan bir beden dili eşlik edebilir.

Güvenerek paylaştığınız sırlarınızın daha sonra sizi vuran birer silaha dönüştüğünü görebilirsiniz.

Özelinizi etrafa duyurmakla, sizi küçük düşürmekle tehdit ederek size duygusal şantaj yapabilir.

Sizi çokça eleştirir ama arada bir ummadığınız bir niteliğiniz için yüceltir, över.

Sözde objektif biri gibi davranıp, daha sonra değerinizi sorgulatarak özgüveninizi aşındırır.

Kendisi eğitimsiz, dedikoducu, saygısız veya başarısız olabilir ama başkalarını böyle olmakla suçlar.

Haksız ve temelsiz suçlamalar yöneltir:

“Neden yalan söylüyorsun?”

“Neden aldattığımı itiraf etmiyorsun?”

“Neden yanıldığımı kabul etmiyorsun?”

“Böyle düşündüğün için hiç utanmıyor musun?”

İnsanları kullanır.

Size sevdiği ya da arkadaş olmak istediği için değil, ihtiyaç duyduğu zaman yaklaşır.

Önce küçük şeyler isteyerek başlar, zamanla talepleri büyür.

Hoşuna gitmeyen bir durum karşısında iletişimi kesip somurtarak, sevgi ve takdir duygularını esirgeyerek sizi cezalandırır.

Kötü bir şey yaptığında gerçek anlamda özür dilemez. Tepki gösterdiğiniz takdirde sizi olayları abartmakla, acımasızlık ve vicdansızlıkla suçlar.

“Basit bir hataydı; istemeden oldu! Gereksiz yere konuyu uzatıyorsun!”

Yol açtığı önemli problemlerden sonra duygu sömürüsü yapıp onu affetmenizi ve içine düştüğü durumdan kurtarmanızı bekler.

Kendisine olan bağlılık ve sevginizi kullanarak sizi, etik ve hatta yasal olmayan davranışlara itebilir.

Çıkarları için yalan söylemenizi isteyebilir; uyuşturucu, silah gibi yasa dışı maddeleri almaya, çalmaya, taşımaya, satmaya ya da fuhuş yapmaya zorlayabilir.

Manipülatör ebeveynler çocuklarına karşı acımasız olur, incitici konuşur:

“Ben hiç çocuk istemiyordum. Seni doğurmam hataydı.”

“Sen benim çocuğum olamazsın.”

“Baban bizi senin yüzünden terk etti.”

“Annen senden nefret ediyor.”

Çocuklar, gelinler, damatlar, torunlar arasında ayrımcılık yapar; fıkradaki gibi:

“Damadımdan çok memnunum. Kızım çalışmak istemedi. Eşi her istediği şeyi alıyor. Bol bol gezdiriyor. Yurtdışına tatile götürüyor. Evde hem aşçısı hem yardımcısı var.

Ama oğlum talihsiz çıktı. Karısı çalışıyor. Hafta sonları dışarı çıkalım, piknik yapalım diye tutturuyor. Haftada bir eve yardımcı alalım diyor. Oğluma çok üzüliyorum!”

Aile bireyleri arasında kamplaşmalar, düşmanlıklar yaratır. İnsanları birbirine düşürmekten, bir bireyi ailenin günah keçisi ilan edip yalnız bırakmaktan, acı çektirmekten zevk alır.

“Dört yıldır lenf kanseriyle boğuşuyorum.

Babamı da on yıl önce aynı hastalıktan kaybettim.

Böyle zor zamanlarda insan en çok annesini arıyor ama maalesef annem benimle hiç ilgilenmiyor.

Çocukluğumuzdan beri benimle erkek kardeşim arasında çok ayrımcılık yaptı.

Ben daha başarılı ve sevilen birisi olduğum halde, başarılarımı küçümser, hatalarımı abartır; erkek kardeşiminse her tür yanlışını örtbas eder, en küçük başarısını yere göğe sığdıramazdı.

Lisede takdir almıştım. Sınıf birincisiydim.

Erkek kardeşimse birinci dönem zayıf olan matematik dersinden ikinci dönem benim çalıştırmamla zor bela geçmişti.

Misafirliğe gelen akrabalara başarımdan hiç söz etmemiş ve kardeşimi, ‘Oğlum çok akıllı. Matematiği çok iyi.

Mühendis olacak inşallah!’ diye anlatmıştı.

Aramızda yarattığı bu tuhaf rekabet kardeşimle güçlü bağlar kurmamızı engelledi.

Ben mühendis oldum, erkek kardeşimse okumadı.

Babamdan kalan malları satıp savıp bir süre geçindi ve para tükenince, annemin yanına yerleşti.

Yanlış bir evlilik yaptım. Eşim sadist, acımasız bir adamdı.

Boşanınca eve dönmek istedim ama annem beni dışladı, erkek kardeşimi iyice bana düşman etti.

Bir ev tuttum.

O sırada hastalığım ortaya çıktı.

Kardeşim aramadı bile.

Annem evime hiç gelmedi.

Bu günlerde kan değerlerimde yeniden sorun çıktı.

Sürekli tetkikler, hastaneler bunalıyor beni...

Sık sık ağlıyorum; yeniden o tedavi döngüsünde yalnız kalmaktan korkuyorum.

Kardeşim beni evden kovduğu için anneme gidemem.

Dayanamayıp geçen gün annemi aradım; ağlayarak ona çok ihtiyacım olduğunu anlattım.

Bana, kendisinin de hasta ve yaşlı olduğunu, ilgilenemeyeceğini söyledi.

İyi olduğum zamanlar maddi manevi hep annemin yanında oldum ama o beni sevmedi, hiç sevemedi nedense. En zor zamanımda bile yanımda olmak istemiyor.

Sanırım bu dünyadan, anne susuzluğu çekerek gideceğim...”

Manipülatör bir eşiniz varsa, çocuğunuzu size karşı kullanabilir.

Sizi kötüler, yalan yanlış bilgilerle düşman eder.

Çocuğun her isteğini yerine getirerek, hediye ve parayla kandırarak, disiplin kuralları koymayarak yanına çeker.

Bazısı ise çocuğu ihmal eder, ihtiyaçlarını karşılamaz, şiddet uygular.

Sizi bu yolla, acı vererek kontrol etmeye çalışır.

Yeni ilişki kurduğunuz kişi bir manipülatörse, daha önceki evliliğinizden olan çocuklarınıza baştan büyük ilgi ve sevgi gösterip sonradan onlara çok kötü davranabilir, eve sokmayabilir.

Manipülatör bir yönetici, önünüze sayısız engel çıkararak işinizi yapmanızı veya sorunları çözmenizi engeller.

Önemli bir konuyu konuşmanız gerektiğinde sizi aniden negatif bilgi bombardımanına tutarak kafanızı karıştırır.

Zorunlu olmayan aciliyetlerle sıkıntıya sokar, gereksiz olduğu halde işyerine bağlar.

İhtiyacınız olan bilgi ya da kaynakları vermez.

“Dosyayı yarına kadar bitirmek zorundayız! Müşteri bekliyor!”

“Bunları tartışmak için zamanımız yok!”

“Tamamlamadan eve gidemezsin! Bilmiyorsan araştı, bana sorma!”

Uzman veya yetkin olduğunu ileri sürerek “entelektüel zorbalık” yapabilir.

Çok az şey bildiğinizi iddia ettiği konularda sizi aşağılar, sabote eder.

Yıkıcı tutumu, eğitiminizi sorgulamaktan, verileri çarpıtarak iş performansınızı düşürmeye kadar uzanabilir.

Manipölasyonla ilgili olarak günümüzde sık kullanılan “Gaslighting” kavramını tanımanızda yarar vardır.

Türkçe tam karşılığı olmayan “Gaslighting” psikolojik bir manipölasyon ve taciz yöntemidir.

Tanımın kökeni, *Gas Light (Gaz Lambası)* isimli tiyatro oyunundan uyarlanan, Ingrid Bergman ve Charles Boyer’in başrolünü oynadığı aynı adlı filme dayanır.

Filmde Boyer, Bergman’ı büyük bir romantizm ve aşk bombardımanı ile evlenmeye ikna eder.

Asıl amacı Bergman’ın mücevherlerine sahip olmaktır.

Evlendikten sonra karısını delirdiğine inandırmak için şeytani bir kurnazlıkla akıl oyunları oynamaya başlar.

Karısını dış dünyadan soyutlar ve bunu onun iyiliği için yaptığını ima eder.

Eşyaları hareket ettirir, anlaşılamayan tuhaf gürültüler çıkarır, karısının kafasını karıştırmak için evden bir şeyler çalar.

Her gece gaz lambasını bir önceki güne göre giderek daha fazla kısar, ışığı titrekleştirir.

Bergman durumdan habersizdir ve gaz lambasının ışığının giderek zayıfladığını söylediğinde kocasından sert tepki alır.

Boyer böyle bir şey olmadığını, hayal gördüğünü ve olmayan şeyleri uydurduğunu söyler.

Kadının gerçeklik algısı giderek bozulur, aklından şüpheye düşer.

Kocasının onu kontrol etmesi artık daha kolaydır.

Gaslighting, duygularınızın, kelimelerinizin ve deneyimlerinizin eğilip bükülmesi sonucu kendi gerçekliğinizi sorgulamanıza neden olan çok etkin bir duygusal şiddet türüdür.

Gaslighting uygulayan kişinin amacı, kendinize ve aklınıza olan inancınızı, benlik saygınızı zayıflatmak, sizi kendisine bağımlı hale getirmektir.

Her tür yakın ilişkide gaslighting olabilir.

“Eklem romatizmam olduğu için ağrılarım var; çok çabuk yoruluyorum ve ev işlerini yalnız yapamıyorum.

Geçen hafta sonu eşimle eve yardımcı alma konusunu konuşuyorduk.

O bu iş için para ödemek istemiyor.

Tartıştığımızı ve bir ara eşimin bana yumruk attığını hatırlıyorum.

Bayılmışım.

Kendime geldiğimde başucumda, buzlu suya batırdığı bezle yüzüme kompres yapıyordu.

Aynada, sağ gözümün ve yanağımın morarmış olduğunu gördüm.

Ona beni neden yumrukladığını sordum.

Saçmaladığımı, asla böyle bir şey yapmadığımı, kafamdan hikâyeler uydurduğumu, tartışırken fenalaşıp düştüğümü söyledi.

Ben, bana yumruğunu kaldırdı diye hatırlıyorum.

Vurduğuna eminim. Daha önce de benzer şeyler yaptı.

Ama eşim böyle bir şey olmadığını, her şeyin benim uydurmam olduğunu söyledikçe şüpheye düşüyorum.

Acaba o doğru söylüyor ve ben gerçekten deliriyor muyum?”

Bu tür manipölasyon genellikle üç aşamalıdır.

İlk aşama idealleştirmedir.

Saldırgan sizi yüceltir, size çok değer verir ve ilişkinizin mükemmelliğine inandırır.

Bir sonraki aşama değersizleştirmedir.

Akıl oyunları oynayarak, sizi aptal ve beceriksiz biri durumuna düşürür. Delirdiğinize inandırır.

Son aşama ise gözden çıkarmadır.

Amacına ulaştıysa ya da siz yaşadığınız manipülasyonu fark edip itiraz ettiyseniz, sizden vazgeçip yeni kurbanlar aramaya koyulur.

Gaslighting mağduru olup olmadığınızı anlamak için kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- Yaptığınız her şeyin yanlış olduğunu düşünüyor musunuz?
- Kendinize sık sık “Ben mi abartıyorum?”, “Çok hassas mıyım?” diye soruyor musunuz?
- “Yeterince iyi” bir evlat, öğrenci, arkadaş, çalışan, eş, ebeveyn olmadığınızı düşünüyor musunuz?
- En küçük kararları alırken bile zorlanıyor musunuz?
- Sorumluluğunuz olmadığı halde her olayda kendinizi özür dilerken buluyor musunuz?
- Anlayışla karşılamayacağı ve yargılayacağı endişesiyle, kendinizle ilgili gerçekleri saklıyor, doğruları çarpıtarak aktarmak zorunda hissediyor musunuz?
- Bir şeylerin çok yanlış olduğunu biliyor ama bunun ne olduğunu anlayamıyor, adını koyamıyor, hatta kendinize itiraf etmekten korkuyor musunuz?
- Kendinizi umutsuz, çaresiz hissediyor, mutluluğun hakkınız olmadığına inanıyor musunuz?
- Yaşadıklarınızdan dolayı kafanız karışıyor, bazen aklınızı kaçırmış gibi hissediyor musunuz?

Manipölatör mutsuz insandır.

Muhtemelen kendi mutsuzluğu nedeniyle çevresindeki insanları da mutsuz etmek ister.

Mutlu olduğu zamanlar genellikle başkalarını kontrol altına alabildiği ve hayatlarını mahvettiği zamanlardır.

Unutmayın; sağlıklı ilişkiler kontrol ve manipölasyon değil, özgür irade ve özgür seçimler üzerine kuruludur!

Sindirme ve Tehdit

Kaşları çatmak, ürkütücü bir ses tonuyla konuşmak, dişleri, yumrukları sıkmak, masaya vurmak, çocuklara, aile bireyelerine, evcil hayvanlara zarar vermek ya da intiharla tehdit etmek, silah göstermek gibi davranışlar, sindirme amaçlı şiddettir.

Sindirme taktiği uygulayan saldırgan telefonunuzu kırılabir, internet bağlantınızı kesebilir, evden çıkmanızı engelleyebilir.

Sindirme ve tehditleri, fiziksel şiddet izleyebilir.

Tehdit, açık ya da örtülü olabilir.

Açık tehdit:

“Akıllı ol! Seni de, çocukları da elimden kimse kurtaramaz!”

“Beni dinlemezsen, üzölürsün!”

“Söylediklerimi yapmazsan seni evlatlıktan reddederim!”

“Hele bir dene de neler olacağını gör!”

“Babana o adamla gezdiğini anlatacağım!”

“Sana miras bırakmayacağım! Açlıkla terbiye olacaksın!”

“Bağırırsan da kimse duymayacak!”

“Seni öldüreceğim! Cesedini bile bulamayacaklar!”

“Beni terk edersen, çocukları götürürüm.”

“İhanet ettiğini duyarsam, yüzüne kezzap atarım.”

“Evi, arabayı, bankadaki bütün paraları alacağım. Göstereceğim gününü!”

“Ayrılmaya kalkarsan, en sevdiklerinin canını alırım.”

“Kedinin başını, yastığının altında bulacaksın!”

“Ne kadar güçlü olduğumu biliyorsun! Yukarıda tanıdıklarım var; bana bir şey olmaz! Sen kaybedersin!”

Örtülü tehdit ise daha ince ve duygusaldır:

“Beni bırakırsan bu acıya dayanamam kendimi öldürürüm.”

“Polise ihbar edebilirsin. Ama hikâyeyi benden dilediklerinde sana inanmayacaklar. Deli olduğunu düşünecekler. Kendini böyle bir duruma düşürmek istemezsin değil mi?”

“Herkes gerçekte nasıl biri olduğunu söylemem emnim hoşuna gitmez!”

“Anlatmayı düşünmüyorum ama babanın geçmişte hapis yattığını nişanlının ailesi duyarsa hoş olmaz!”

“Başka biriyle beraber olursan mahrem resimlerini internette paylaşmak zorunda kalırım. Sonra ikimiz de üzülürüz!”

Sindirme ve tehditle üzerinizde kontrol kurmak isteyen kişi öncelikle, sizi alışık olduğunuz çevrenizden uzaklaştırarak yalnız ve korumasız bırakır.

Sosyal medya hesaplarınızın şifrelerini isteyebilir; hesaplarınızı kapatmaya zorlayabilir.

Yakınlarınızın önünde sizi küçük düşüren davranışlar sergiler.

Ziyaretinize gelen ailenize ve dostlarınıza kötü muamele eder ya da sizi, onları istemediğinizi düşündürtecek davranışlara zorlar.

Utandığınız için yakınlarınızın evinize gelmesini engelleniz, sizi daha da yalnızlaştırır.

Yalnızlaştıkça içinize kapanır ve celladına âşık mahkûm gibi, saldırgana sığınma ihtiyacı duyarsınız.

Böyle ilişkilerde, “Stockholm Sendromu” ortaya çıkabilir.

Sendrom adını, 1973 yılında yaşanan bir olaydan alır.

İsveç’in başkenti Stockholm’de iki adam bir bankayı soymak için altı gün boyunca dört banka çalışanını silah zoruyla rehin tutar.

Olay sona erdiğinde rehinelerin saldırganlara karşı olumlu duygular beslediği ve kendilerini soyguncuların önüne siper ederek polisler tarafından vurulmalarını engelledikleri anlaşılır.

Mahkemede soyguncular aleyhine ifade vermekten kaçındıkları gibi, aralarında para toplayarak onların savunma masraflarını karşılar ve onları hapisanede sık sık ziyaret ederler.

Bir kadın rehine nişanlısını terk ederek, soygunculardan biriyle nişanlanır.

Yıllar sonra bir belgeselde konuşan rehine şöyle der:

“Soyguncu beni öldürmeyeceğini, sadece bacağımdan vuracağını söyledi. Ne kadar nazik ve düşünceli bir insan olduğunu düşündüm.”

Saldırganlardan Jan-Erik Olsson ise şunları söyler:

“Rehinelerin hatasıydı. Onlara söylediğim her şeyi yaptılar. Onlar olmasaydı, şimdi burada olmayabilirdim. Ne-

den hiçbirini bana saldırmadı? Öldürmeyi zorlaştırdılar. Bizi keçiler gibi pislik içinde günlerce kendileriyle beraber yaşattılar. Birbirimizi tanımaktan başka yapacak bir şey yoktu.”

Ne kadar ilginç değil mi?

Saldırgana hayranlık duyan bir mağdur ve mağduru suçlayan bir saldırgan!

Stockholm Sendromu, kurbanın saldırgana olumlu duygularla ve sadakatle bağlanmasıdır.

Peki, neden sindirme ve tehdit ortamında Stockholm Sendromu ortaya çıkar?

Stockholm Sendromu kurban için bir hayatta kalma stratejisidir.

Baskı altındaki kişi, tüm gücünü yitirip acizleştiğini fark eder.

En küçük ihtiyacının bile karşılanması saldırganın insafına kaldığından, varlığını sürdürebilmek için saldırganla bağ kurmak zorundadır.

Stockholm Sendromu genellikle ebeveyn ile çocuk veya ruhani lider ile cemaat gibi arada büyük güç dengesizliklerinin olduğu toksik ilişkilerde görülür.

Şiddete maruz kalan çocuklar ve kadınlar, ensest kurbanları, baskıcı ve kontrolcü siyasi ve dini grup üyeleri, insan ticareti mağdurları, savaş esirleri, rehineler ve toplama kampı mahkûmlarında bu sendroma rastlanır.

Stockholm Sendromunda:

- Mağdur saldırgana yönelik olumlu duygular besler.
- Saldırganın düşünce ve davranışlarını destekleyip ona yardım eder.

- Kendisini kurtarmaya, desteklemeye veya serbest bırakılmasını sağlamaya çalışan ailesine, arkadaşlarına veya yetkililere yönelik olumsuz duygular hisseder, uzak durur ve düşmanca davranır.
- Saldırganın da mağdura yönelik olumlu duyguları vardır.
- Mağdur ayrılmak, ilişkiye son vermek ya da kurtulmak için çaba göstermez.

Toksik ilişkilerde Stockholm Sendromu gelişirse saldırgan, kurbanda boyun eğdirmenin yanı sıra kendisini haklı gösterme ihtiyacı duyar.

O nedenle kurbandan yaşananlara onay vermesini, korkunun yanı sıra kendisine sevgi, saygı göstermesini ve minnet duymasını ister.

Amacı, gönüllü bir kurban yaratmaktır.

Zaman zaman iyi davranarak kurbanın kafasını karıştırıp onu etkisi altına alır.

Kurban için hayattaki en değerli şey, küçücük de olsa saldırgandan gelecek iyi bir davranıştır.

Basit bir iyilik kurbanın gözünde çok büyük değer taşır ve maruz kaldığı şiddeti bilinçaltına itmesine yardım eder.

Saldırganı hep memnun etmeye çalışır, ihtiyaçlarına aşırı duyarlılık gösterir ve varlığı için minnet duyar.

Zamanla saldırganla özdeşleşir.

Kendini saldırganın yerine koyup olayları onun gözünden görmeye ve yaptıklarına hak vermeye başlar.

Saldırganın kendisini sevdiğini, korumak istediğini, her şeyi iyiliği için yaptığını düşünür.

Aralarında büyük bir “bağ”, tutkulu bir “aşk” ya da güçlü bir “sevgi” olduğuna inanır.

Giderek mantığını ve benliğini yitirir.

Saldırgan hayatından giderse hiçbir şey yapamayacağına, yaşayamayacağına inanır ve ayrılmamak, ilişkiyi kaybetmemek için elinden geleni yapar.

Bir uyuşturucu bağımlısı gibi saldırgana bağlanır.

Buna “esir bağımlılığı” adı verilir.

Zamanla bellek bulanıklığı, sinirlilik, duygu eksikliği, yabancılaşıma, umutsuzluk, çaresizlik, suçluluk, paranoid düşünceler, travma sonrası stres bozukluğu, panik atak, depresyon yaşamaya başlar.

Bir gün gerçekleri görüp de tepki vermeye, içinde bulunduğu durumdan kurtulmaya kalkıştığında ise, o güne dek kendisine her istediğini yaptırmaya alışmış olan saldırganın ağır tepkisiyle karşılaşır.

Saldırgan, mağduru sevdiği için değil üzerindeki kontrolünü kaybettiği için çılgına dönüp peşine düşer!

Tepkisi, ikna çabasıyla başlayıp takipten tehdide, fiziksel şiddetten öldürmeye uzanabilir.

Bu tür ayrılıkları izleyen ilk iki yıl, kurbanın güvenliği açısından oldukça tehlikelidir.

Kurban, kurtulduktan sonra bile kendisini suçlamayı sürdürür.

Sorunların kendi eksikleri ya da hatalarından kaynaklandığını düşünerek saldırganı haklı görmeye çalışır; gelgitler yaşar!

“Ondan ayrılmakla hata mı ettim?”

“Babama daha farklı davransaydım her şey daha iyi olabilirdi!”

“Geri mi dönsem?”

“Acaba her istediğini yapsaydım, onunla mutlu bir yaşam sürdürebilir miydim?”

“Böyle yapayalnız nasıl yaşayacağım?”

Uzun süre sindirme ve tehdide maruz kalarak kendi gücüne olan inancını kaybetmiş bir insanın bu şekilde hissetmesi maalesef sık görülen bir durumdur!

Unutmayın; sağlıklı bir ilişki ailenizi, arkadaşlarınızı, hayallerinizi veya onurunuzu feda etmenizi gerektirmez.

Sindirme ve tehdit, ağır şiddet ve suçtur.

Böylesi bir ilişkide, sevginin en temel unsurları olan saygı ve güven yitirilmiştir!

Şimdiye dek tehdit ve sindirmeye boyun eğdiğiniz için kendinizi yargılamayın!

Bazen zihninizin bildiklerini kalbinizin kabul etmesi için, daha fazla zamana ihtiyacınız vardır.

İhmal Etme – Yok Sayma

“Eşimle en son ne zaman karşılıklı on dakika sohbet ettiğimizi inanın hatırlamıyorum! Elinde sürekli telefonu var; onunla oynuyor ve beni dinlemiyor!”

“Babamla hayallerim ve gelecek planlarım hakkında her konuşmak istediğimde, bir bahane uydurup odadan çıkıyor!”

“Sevgilime evlilik konusunu açmaya cesaret edemiyorum. Anında yüzü düşüyor, konuyu kapatıyor!”

“Ne zaman anne olacağım ben? Eşim yıllardır ‘Ben hazır değilim’ diyerek erteliyor. Yaşım geçiyor.”

“Yöneticimle yaşadığım mobbing konusunu konuşmak istiyorum. Hep meşgul olduğunu, başka zaman gelmemi söylüyor ama defalarca denememe rağmen görüşmek mümkün olmuyor. Üstelik durumun farkında ve sağlığımın ne kadar etkilendiğini görüyör!”

Her ilişkide ilginin yoğunlaşıp azaldığı dönemsel dalgalanmalar olur.

Ama bir duygusal şiddet türü olan ihmal etme ve yok saymada, sevgi, şefkat, ilgi, onay, destek gibi önemli duygusal ihtiyaçlarınız, sistemli bir biçimde göz ardı edilir.

Dikkate alınmaz, dinlenmez, yanlış anlaşılır, hiç anlaşılmaz, yalnız bırakılırsınız.

Araştırmalara göre istek, paylaşım, eleştiri veya şikâyetlerinize gösterilen kayıtsızlık, beyninizin fiziksel ağrıyı tespit eden ön singulat korteksini aktive eder.

Bu da ihmalin size gerçekten acı çektiirdiğı anlamına gelir.

Duygusal bağ sadece sevgi ve şefkat gibi olumlu duyguları paylaşmaktan ibaret değildir.

Gerçek bir ilişki; yalnızlık, yetersizlik, başarısızlık, reddedilme, terk edilme gibi kırılgan zamanların da paylaşımını içerir.

İhmalkâr kişi yalnızca sevinçlerinize ve başarılarınıza değil, korkularınıza ve üzüntülerinize de kayıtsızdır.

İlişkide güven, sorunlarla karşılaştığınızda beraberce üstesinden gelebileceğimize ve birlikte mücadele edeceğimize dair inanca sahip olmaktır.

Yok sayıldıkça, ilişkiye güveninizi kaybetmekle kalmaz, varlığınızdın şüpheye düşersiniz.

İhmalkâr kişi zamanınıza değęer vermez; bekletir, randevularına gelmez.

Sizin için anlamı olan özel tarihleri unuttur.

Zor zamanlarınızda size empati duymaz, anlamaya, destek olmaya çalışmaz.

Kendi istek ve ihtiyaçları için yardım ister ama sizin istek ve ihtiyaçlarınızı umursamaz.

İstediği şeyler olmayınca somurtur, konuşmaz.

İlişkiyi canlı tutma sorumluluğu her zaman size düşęer; o hemen hiç çaba göstermez.

Eğitiminizi sürdürme, iş kurma, evlenme, çocuk sahibi olma, seyahate çıkma veya ev alma gibi beklentilerinize kulaklarını tıkar, planları sürekli erteler.

Dokunma, kucaklama, öpme gibi fiziksel sevgi ifadelerini göstermez; göz teması kurmaz.

Cinsel yakınlaşmadan uzak durur ya da size bir eşya gibi davranır.

Gerekli olmadığı halde işyerinde ya da dışarıda kalarak, günün büyük bölümünü sizden ayrı geçirir.

Boş zamanlarını, televizyon, internet, kitap, bilgisayar oyunları veya telefona ayırır.

Ebeveyn sorumluluklarını paylaşmaz.

Birlikte gidilmesi gereken sosyal ortamlara katılmaz.

Kendinizi yapayalnız hissedersiniz.

Kişisel bakım ve temizliğine özen göstermeyebilir.

Uyuşturucu veya alkol kullanabilir ya da hızlı araç sürebilir.

Bu konularda uyarılarınızı dikkate almaz.

Hijyen, huzur ve güven ihtiyalarınıızı yok sayar.

Çocuklara yönelik ihmalin, kalıcı zararları vardır.

Fiziksel veya cinsel istismara oranla fark edilmesi ve kanıtlanması daha zor olduğundan, ihmal edilen çocuğun yardım alma olasılığı düşüktür.

İhmalin olduğu ailelerde, büyükler kendi âleminde; çocuğa ilgi göstermez, yeterince sevgi vermez.

Özellikle ilgisiz baba, işten dönünce yorgun olduğunu ileri sürerek çocuktan uzak durur ve evde mutlak sessizlik ister.

Çocuklar ihmale uğrar ve yok sayılırlarsa, ileride kendilerini sevmeyi ve yaşama güven duymayı başaramazlar.

Çocuğun gerçek duygularını anlama çabası olmayınca, ya cesareti kırılır ya da ondan istek ve yetenekleriyle orantılı olmayan başarılar beklenir.

Ebeveyn ile çocuk arasında sağlıklı sınırlar yoktur.

Akılcı disiplin kuralları uygulanmaz.

Bazı ailelerde kuralsızlık hâkimdir ve ebeveynler olgun değildir.

Aile içi roller karışır.

Ebeveyn çocuk gibidir; çocuksa ebeveyn rolüne itilir.

Henüz seçenekleri doğru değerlendiremeyeceği yaşlarda çocuktan bir yetişkin ya da ebeveyn gibi davranması beklenir.

Boşanma veya şehir değiştirme gibi durumlarda seçim yapmaya zorlanır.

Çocuktan çatışan taraflar arasında aracılık etmesi, arada laf taşıması, ailevi sorunları çözmesi istenir.

Çocuk, anne-baba veya yetişkinlerin şiddet, alkol, cinsel ilişki, uyuşturucu ve kumar gibi davranışlarına tanık olabilir.

Böyle bir ailenin içinde kendini güvende hissetmez.

Bazı ailelerde ise çocuğa söz hakkı tanınmaz.

Verilen sözler tutulmaz.

Çocuğun beslenmesine dikkat edilmez.

Sağlık takibi, dış bakımı, beden temizliğine özen gösterilmez.

Kıyafetleri yaşına uygun değildir.

Evde, arabada tek başına bırakılır.

Dersleri, okulu, arkadaşları konusunda bilgi edinilmez.

Okuldan veya gittiği bir yerden zamanında alınmaz, unutulur.

Ağır ihmalde çocuk uzun süre yalnız bırakılır veya tümüyle terk edilir.

Çocuklukta ihmale uğradıysanız, yetişkin olduğunuzda duygularınızı tanımakta ve ifade etmekte zorlanırsınız.

Aileniz size düzgün bir ayna tutmamıştır.

Gelişemez, olgunlaşamaz, ileri yaşlarda bile çocuk gibi davranırsınız.

İçinize kapanır, duygularınızı sözle ifade edemediğinizden ağlar, bağırır, sinir krizleri ve duygusal patlamalar yaşarsınız.

Kolay endişelenir, paniğe kapılır, anlamsız takıntılara, fobilere yakalanırsınız.

Nedensiz suçluluk ve utanç duygularına boğulursunuz.

Kolayca tetiklenen yoğun öfke nöbetleri yaşarsınız.

Pek çok şeye sahip olsanız dahi, hiç dolduramadığınız içsel boşluğunuz nedeniyle hayattan tat alamaz; neşesiz, memnuniyetsiz ve mutsuz yaşarsınız.

Empati yapmada zorlanıp duyarsızlaşabilir ya da aşırı empati hissedip her şeye üzülr, gözyaşı dökersiniz.

Kolaylıkla depresyona girersiniz.

Değişimden korkar, sevmediğiniz ilişki ve işlere takılıp kalır, potansiyelinizi hayata geçiremezsiniz.

Başkalarından yardım ve destek istemek sizin için çok zordur.

Kendinize inancınız olmadığı gibi, başkalarına da kolay kolay güvenemezsiniz.

Gerçek benliğinizi saklayan sosyal bir maskenin ardına saklandıkça kendinizi sahtekâr biri gibi hissedersiniz.

Güvensizlikten dolayı araya koyduğunuz mesafe nedeniyle, öyle olmadığınız halde başkaları tarafından soğuk veya kibirli olarak algılanırsınız.

Yakın ilişkiler kurmanız oldukça güçtür.

Reddedilme ve terk edilmeye aşırı duyarlısınızdır.

Nasıl ilişki kuracağınızı bilmediğiniz gibi, yakınlıktan ürkersiniz.

İlişkilerinizde ihmalkâr olmanız da mümkündür.

Öz disiplininiz zayıftır.

Günlük hayatın stresiyle başa çıkmakta zorlandığınızda, kısa süreyle de olsa rahatlatan bağımlılıklara yönelirsiniz.

Aşırı yeme, sigara, alkol, işkoliklik, saatlerce spor yapma, kontrolsüz cinsellik, madde, kumar ve bilgisayar oyunları bu bağımlılıklardan bazılarıdır.

İhmalin çok önemli bir nedeni olan alkolizm ve uyuşturucu madde kullanımı üzerinde ayrıca durmak gerekir.

“Ankara’da büyüdüüm.

Annem, babam ve kız kardeşimle yaşıyordum.

Annem öğretmen, babam diş teknisyeniydi.

Dışarıdan bakıldığında çok sıradan ve normal bir aileydik.

Ama kapalı kapılar ardında çok başka bir dünyayı yaşıyorduk.

Annem yarım gün çalışır ve eve geldiğinde içmeye başlardı.

Müziği açar, şarkılara eşlik eder ve bir süre sonra bağıra bağıra ağlardı.

Bazen çok duygulandığında beni ve kız kardeşimi yanına çağırıp kucaklar ve bizi ne kadar çok sevdiğini söylerdi.

Bazense nedensiz yere kızar, bizden nefret ettiğini, başının belaları olduğumuzu haykırırdı.

Sonra da olduğu yerde sızardı.

Evde yemek pişmezdi.

Babam işten dönerken hazır bir şeyler getirir ya da makarna, yumurta gibi şeyler pişirirdi.

O dönene kadar çok defalar kardeşimle aç kalıp birbirimize sarılarak ağladığımızı hatırlıyorum.

Annem ertesi sabah ayıldığında yaşananları hayal meyal hatırlar ve bizi, başkalarına hiçbir şey anlatmamamız konusunda uyarırdı.

İlkokul son sınıfta bir gün okul dönüşü eve yürürken çok şiddetli yağmura yakalandım.

O sırada sınıftan bir kız yağmurdan kaçmak için bizim eve sığınmak istedi.

Onunla arkadaş filan değildim; çünkü hiç arkadaşım yoktu.

Yaşadıklarımı anlayacakları korkusuyla hiç kimseyle yakınlık kurmuyordum.

Bu kız çok fesat biriydi.

Neredeyse beni iterek apartmana girdi; mecburen eve kabul etmek zorunda kaldım.

Anahtarla kapıyı açarken içimden annemin yatak odasında sızmış olması için dua ediyordum.

Duam kabul olmadı.

Kapıyı açtığımda annem yerde yatıyordu. Hareketsizdi. Her yerde bira kutuları vardı.

Kusmuştu ve kusmuğu boğazını tıkamıştı.

Daha önceleri de defalarca ölüp ölmediğini kontrol ettiğim için hemen nabzını tuttum.

Atıyordu.

O sırada arkadaşımın göz göze geldim.

Annem için hissettiğim dehşet, yıllardır sakladığım sırrın bu şekilde ortaya çıkmasının hissettirdiği korkunç utanca karışmıştı...

Annem o gün ölmedi ama hastanede siroz hastası olduğu anlaşıldı.

Babam dayanamadığı için birkaç yıl sonra evden ayrılıp kendisine yeni bir hayat kurdu.

Kız kardeşim yurtdışına yerleşti.

Bense liseden sonra okumayıp annemin bakımını üstlendim.

Hiç evlenmedim.

Annem beş yıl önce öldüğünde büyük bir boşluğa düştüm.

Hayatta hiçbir amacım kalmadı.

Şimdi çok yıpranmış bir haldeyim ve yapayalnızım."

Alkolizm ve madde kullanımı, sadece bağımlı bireyi değil, tüm aileyi etkiler.

Bağımlılık bir aile hastalığıdır.

Yakınları, alkolik ya da madde bağımlısının kendi kendini yok etme sürecine tanıklık eder.

Günlük hayat aksar, sorumluluklar ihmal edilir.

Yaşanan kargaşa, yıkım, korku, öfke, üzüntü, utanç ve suçluluk, aileye büyük zarar verir.

Dışarıya iyi bir imaj sunmak için insanüstü bir çaba sarf edilir.

Bağımlıyı ve aileyi korumak ve savunmak adına gerçekler çarpıtılıp yalan söylenir.

Olası tehlikeler için hep tetikte olmaları gerekir.

Kaos dolu bu ortamda, başta çocuklar olmak üzere tüm aile üyeleri olağanüstü düzeyde stres yaşar.

Alkolik ailede ebeveynlerin davranışlarının tutarsızlığı, sevgi ve desteğin eksikliği, maddi manevi koşulların istikrarsızlığı ve sık yaşanan şiddet, çocuğun ruh sağlığını mahveder.

Çocuk, alkol ya da madde etkisi altındaki ebeveynden uzak kalmaya çalışır.

Zor koşullarla mücadele ettiğinden, çocukluğunu doya doya yaşayamaz.

Masumiyeti sonsuza dek çalınır.

Siz de bir bağımlı çocuğu iseniz, kendinizi başka insanlardan farklı hissedersiniz.

Adeta bu dünyaya yabancısınızdır.

Olaylara orantısız tepkiler verirsiniz.

Kendinizi aşırı ciddiye alabilir ya da kendinize hiç değer vermezsiniz.

Özgüveniniz zayıftır.

Başladığınız işleri tamamlamakta zorlanırsınız.

Çocukluğunuzdan itibaren öfke ve üzüntü gibi tüm güçlü duyguları bastırırsınız.

Neşe, coşku, mutluluk gibi olumlu duygulardan korkarsınız.

Sorumluluk ve özdenetim duygularınız çok gelişmiştir.

Özellikle başkaları izlerken çok gerilir ve eğlenemezsiniz; çünkü içindeki çocuk mükemmel görünmek için sürekli kendisini baskılar.

Otorite sahibi, öfkeli ve dominant insanlardan korkarsınız.

O tür insanlar ve ortamlardan uzak kalmak için büyük çaba gösterirsiniz.

Ne pahasına olursa olsun çatışmadan kaçınırsınız.

Aşırı itaatkâr olmanız, sizi baskıcı insanların kurbanı yapar.

Kendinize acımasız davranmanın yanı sıra, başkalarının gösterdiği sevgi ve ilgiye inanmakta zorlanır, övgüleri kolay kolay kabullenmezsiniz.

Sorunlarınızın ve başarısızlıklarınızın sorumluluğunu kolayca üstlenirsiniz ama başarılarınızı sahiplenmekte zorlanırsınız.

Belirsizlikten korkarsınız.

Kontrolü bırakırsanız yaşamın kötüye gideceğinden, kendinizin veya başkalarının zarar göreceğinden endişelenirsiniz.

Bu nedenle de kendinizin olduğu kadar, başkalarının da duygu ve davranışlarını kontrol etmeye çalışırsınız.

Yakınlaşmak ürkütücü gelir çünkü kontrolü kaybettiğinizi hissedersiniz.

İstek ve ihtiyaçlarınızı ifade etmekte güçlük çekersiniz.

Cinsellikle ilgili sorunlar yaşar ve sağlıklı ilişki kalıplarını tekrarlarsınız.

Kurtarıcı rolü üstlenir, acıma ile aşkı birbirine karıştırırsınız.

Kurtaracağınıza inandığınız kişilerle bağımlı ilişkiler kurarsınız.

Terk edilmekten çok korkar, o acıyla yüzleşmek yerine, ilişkiyi kurtarmak için her tür fedakârlığı yapar, olmadık tavizler verirsiniz.

Çok fazla hayal kırıklığı yaşadığınız için, siz söylemeden başkalarının sizin ne istediğinizi bilmelerini beklersiniz.

Aklınızı okuyamadıklarında düş kırıklığı yaşarsınız.

Aşırı sorumluluk duygusuna sahip olabileceğiniz gibi, tamamen sorumsuz bir yetişkine de dönüşebilirsiniz.

Yetişme yıllarınızda içinde yaşadığınız drama ve kargaşa, sizi bir adrenalin bağımlısı haline getirebilir.

Huzurlu bir ortam yerine kaotik ortamlarda kendinizi daha güçlü, daha canlı hissedebilirsiniz.

Siz de alkolü kötüye kullanabilir ve ebeveyniniz gibi alkolik olabilirsiniz.

Alkol problemini saklamak ve çatışmadan kaçınmak için yetiştiğiniz ortamda çok sık yalan söylendiğinden siz de bu davranışı öğrenir, gereksiz yalanlar söyleyebilirsiniz.

Dürtülerinizi kontrol edememeniz, uygunsuz davranmanız giderek toplumda zor duruma düşmenize ve kendinizden nefret etmenize yol açabilir.

Bu tür durumlarda başkalarını suçlayabileceğiniz gibi, kurban rolüne de bürünebilirsiniz.

Yoğun strese bağlı kaygı bozuklukları, depresyon, takıntı gibi zihinsel ve bunların yol açtığı bedensel hastalıklara yakalanma olasılığınız yüksektir.

İhmal ve yok sayma, ilişkileri öldürür.

Nijerya atasözünde dile getirildiği gibi:

“Çömleği ihmal ederseniz, taşıp ateşi söndürür.”

Takıntılı Takip

“Onunla geçen yıl internette tanıştık.

Her ikimiz de edebiyattan hoşlandığımız için ara sıra yazışıyor, birbirimize kitap önerilerinde bulunuyorduk.

Ben İstanbul’dayım, o ise İzmir’de yaşıyor.

Bir süre önce iş için İstanbul’a geleceğini ve beni de görmek istediğini söyledi.

Görüşüğümüzde onu umduğumdan çok farklı buldum.

Satırlarındaki zarafet kendisinde yoktu.

Çok tuhaf ve itici geldi bana.

O ise beni hayal ettiğinden çok daha güzel ve çekici bulunduğunu, her ikimiz de bekâr olduğumuz için arkadaşlığımızı özel bir ilişkiye dönüştürmek istediğini söyledi.

Kıbarca reddettim.

İzmir’e dönüşünden sonra devamlı mesaj göndermeye ve telefon etmeye başladı.

İlk zamanlar ben de nezaketen kısa yanıtlar veriyordum ama giderek sıkılmaya başladım bu gereksiz bulduğum yazışmalardan.

Çok meşgul olduğum bir gün tam yirmi altı kez telefonumu çaldırdı, sayısız mesaj attı.

Huzurum kaçtı; kırıcı olmadan ondan kurtulmanın yollarına kafa yordum, arkadaşlarıma danıştım.

Sonunda hiçbir şekilde cevap vermemeye karar verdim.

Bir süre sonra durum tamamen kontrolden çıktı.

Ofisime kırmızı güller, çikolatalar göndermeye başladı.

Bina görevlilerine adıma gelen bu tür paketleri almalarını söyledim.

Telefon numaramı değiştirdim ve sosyal medya hesaplarımı kapattım.

Bir gün eve giderken arkamda birisinin beni takip ettiğini hissettim.

Önünden geçtiğim bir vitrine yansıyan görüntüsünden onu tanıdım.

Hissettiğim korkuyu size anlatamam.

Sokak tenhaydı ve bana zarar vermesinden çok korktum.

Koşup kaçmayı düşündüm ama iri yarı bir adam olduğu için beni hemen yakalayabilirdi.

Fark etmemiş gibi yaparak evime kadar yürüdüm.

Kalbim deli gibi atıyordu; bir an nefesim boğazımda düğümlendi ve boğuluyorum sandım.

Kapıyı açarken beni orada sıkıştıracağımı düşündüm.

Ama yapmadı.

Sadece beni takip edip evimin yerini öğrenmek istemişti sanırım.

Ertesi gün işyerime geldi.

Orada bir olay çıkmaması için dışarıda görüşmeyi kabul ettim.

Beni deli gibi sevdiğini, günlerdir uyuyamadığını, ben-siz yaşayamayacağını anlattı.

Kendisine bu duygularının karşılıksız olduğunu, beni rahat bırakmasını, böyle devam ederse polise haber vereceğimi söyledim.

‘Bunu yaparsan kendimi evinin karşısındaki elektrik direğine asarım ve geride senin yüzünden öldüğüme dair bir mektup bırakırım; sen bilirsin!’ dedi.

Düşünmek için biraz zaman istediğimi söyledim.

Böyle bir şeyin başıma geldiğine hâlâ inanamıyorum.

Basit, sıradan ve huzurlu hayatım kısa bir süre içinde dehşet dolu bir kâbusa döndü.

Tayinimi istedim ama bunun da beni kurtaramayacağını biliyorum.

O gittiğinden beri iki gündür annemin evindeyim.

Aklımı kaçırmaktan korkuyorum.”

Takıntılı takip, izniniz olmaksızın birisinin sizi izleyerek, arayarak, peşinizi bırakmayarak huzursuz etmesi, korkutması, güvensiz hissettirmesidir.

Saldırgan çok az ya da yakından tanıdığınız veya hiç tanımadığınız biri olabilir.

Takıntılı takip tek seferlik bir olay değil, zarar veya sıkıntıya neden olmayı amaçlayan, süregiden bir davranış biçimidir.

Takıntılı takip genellikle ünlülerin hayranları bağlamında bilinse de olguların büyük çoğunluğu aile içi şiddet kapsamında gerçekleşir.

Saldırgan eski ya da mevcut sevgili, eş, çılgın bir hayran, intikam peşinde koşan bir akraba, arkadaş veya iş arkadaşısıdır.

Takıntılı takipçi davranışları arasında şunlar vardır:

- Çok sık telefon açar.
- Sürekli telefon mesajları, mektuplar, elektronik postalar gönderir.
- Sesli mesajlar bırakır.
- Telefonlarını açmadığınızda, gizli ya da başka numaradan arar.
- Telefonu çaldırıp kapatır.
- Beklenmedik bir anda evinize ya da işyerinize gelir.
- İstemediğiniz armağanlar, eşyalar ya da çiçek gönderir.
- Sosyal medya ağlarında başka kimliklerle sizi takip eder.
- Bulunduğunuz yeri, telefon konuşmalarınızı ve mesajlarınızı öğrenip kayıt altına almak için bilginiz dışında elektronik takip sistemi, dinleme cihazı, kamera kurar.
- Ailenizi, yöneticinizi ya da arkadaşlarınızı arar.
- Tehdit edici metinler, yazılar, mesajlar gönderir.
- Anlamsız kıskançlık gösterilerinde bulunur.
- Evinizin, okulunuzun, işyerinizin yakınlarında ya da gidebileceğiniz yerlerde bekler, olmadık anlarda karşınıza çıkar.
- Dostlarınız veya sosyal medya bağlantılarınızla arkadaş olup sizinle ilgili bilgi toplar.
- Hakkınızda dedikodu çıkarır, bu dedikoduları doğrudan veya internet üzerinden yayar.
- Evinize, arabanıza, eşyalarınıza zarar verir.
- Canınıza kasteder.

Takıntılı takip genellikle bir ilişkinin sonunda başlar.

Geçmişte romantik ilişki kurduğunuz saldırgan ona ait olduğunuza ve birlikte olmanız gerektiğine inanır.

Reddedilmeyi ya da terk edilmeyi gururuna yediremez.

Kayıp duygusu ve utançla baş etme becerilerinden yoksundur.

Sağlıklı biçimde akıl yürütemez.

Gerçekler ile kafasındaki kurgu birbirinden farklıdır.

İlişki hakkında gerçek olmayan ayrıntılar icat eder, bunlara inanır ve başkalarını da ikna edebilir.

Bu tür insanlar çoğu kez yaşamın başka alanlarında da takıntılıdır.

Tekrarlayan düşünce kalıpları vardır.

Kendi duyguları veya eylemleri için sorumluluk almayan, kıskanç, kontrolcü, tuhaf, rahatsız edici kişiliklerdir.

Anında ve yoğun biçimde âşık olurlar.

Öfke ile aşk arasında kolayca geçişler yaparlar.

“Hayır” cevabını kabul etmezler.

“Benimsin, seni kimseye yar etmem!”

“Ya benimle geleceksin ya da zorla götüreceğim. Eninde sonunda benim olacaksın, aksi takdirde seni öldürürüm!”

Manipülasyon, en sık kullandıkları taktiklerdendir.

Görüşmeye ikna etmek için boş vaatlerde bulunurlar.

“Yemin ederim son bir kez görüşeceğiz! Bir daha rahatsız etmeyeceğim! Bana son bir şans ver seni görmem için! Zaten buralardan gideceğim!”

Acındırırlar.

“Bunu bana neden yapıyorsun? Beni insan yerine koymuyor musun?”

Gerçekleri çarpıtırlar.

“Senin de beni sevdiğini biliyorum. Arkadaşların seni vazgeçiriyor!”

Şantaj yaparlar.

“Karına telefon açıp iş gezisine gitmediğini, hafta sonunu beraber geçirdiğimizi anlatacağım!”

Suçluluk duygusu yaratırlar.

“Senin için yaptığım bunca şeyden sonra mı beni bırakacaksın? Kendinden başka kimseyi umursamıyorsun.”

Bazı takipçilerinse amacı, kurbanı korkutmak ve üzme-
ktir.

Çoğunda paranoyak kişilik veya sanrısız bozukluk gör-
rülür.

Takıntılı takip, çaresiz hissettiren ve başa çıkılması fev-
kalade zor bir stres faktörüdür.

Uykularınızı, odaklanmanızı, hafızanızı, eğitim ve iş
performansınızı bozup, ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

ERKEK EGEMEN TOPLUMDA ŞİDDET

Erkek otoritesinin egemen olduğu ataerkil toplumlar-
da, erkek kadından üstün kabul edilir.

Erkekler hem toplumda hem de yakın ilişkilerde gücü
elinde tutar, kararları alır, hayatı kontrol eder.

Erkeğe kadından daha fazla saygı gösterilir.

Bir kadını erkeğe benzetmek övgüdür:

“Ayşe sözünün eridir; erkek gibi kadındır o!”

Kadın gibi olmak, davranmak ise yergidir:

“O adama güvenilmez! Karı gibi kıvrır!”

“Eksik etekli, kaşık düşmanı” kadına, *“elinin hamu-
ruyla”* erkeğin işine karışmaması söylenir.

Erkek; ataklığı, cesareti, mertliği, yiğitliği, doğruluğu,
mantığı, onuru ve gücü temsil eder.

“Erkek sözü” verilir, *“erkek adam”* olunur, *“erkekçe”*
dövüşülür, *“erkekliğe yedirilmez”*.

Kadınsa akılsız, vefasız, beceriksiz, güvenilmez, uğur-
suz bir şeytandır.

“Kadının saçı uzun aklı kısadır.”

“Kadın kısmına sır verilmez.”

“Kadın erkeğin şeytanıdır.”

“Avrattan vefa, zehirden şifa.”

“Keseye kadın eli girerse bereket gider.”

“Kadının şamdanı altın olsa, mumu dikecek erkektir.”

“İki kişi yapar işi, dişi kişi bozar işi.”

“Kadın yüzünden gülen, ömründe bir kere güler.”

“Kadının şerri, şeytanın şerrine eştir.”

“İtte vefa olur, avratta vefa olmaz.”

Erkek egemen toplumlarda erkeklerin kadınlar üzerinde baskı kurmasını teşvik eden geleneksel kurallar ve inançlar vardır:

- Erkek, kadından daha üstün yaratılmıştır.
- Kadın, erkek tarafından korunmaya muhtaçtır ve erkeğin çizdiği sınırlar içinde yaşamalıdır.

“Erkek getirmeyi, kadın yetinmeyi bilecek.”

“Kadının yeri kocasının yanıdır.”

“Kocana göre bağla başını, harcına göre pişir aşını.”

“Kadının gemini gevşek bırakmayacaksın.”

- Soyda baba esas alınır; çocuğa babanın soyadı verilir. Bu inancın temelinde, erkeği “tohum”, kadını “toprak” olarak nitelemek yatar. Erkek, tohumu bırakıp hayatı başlatır. Kadın yalnızca taşıyıcıdır. Tohumun kimden geldiği çok önemli olduğundan, ailenin erkek bireyleri tarafından kadının namusu sıkı sıkı denetlenir.

“Kızını dövmeyen dizini döver.”

“Avradı eri saklar, peyniri deri.”

- Kadınlar, erkeklerin kişisel, cinsel, duygusal ihtiyaçlarını karşılamakla yükümlüdür.
- Kendisine itaat etmediği takdirde erkek, kadını dayak dâhil çeşitli biçimlerde cezalandırabilir.

“İyi ipek kendini kırdırmaz, iyi kadın kendini dövdürmez.”

- Aile içinde kadına yönelik şiddete dışarıdan müdahale edilmemelidir.

“Kol kırılır, yen içinde kalır.”

Ataerkil toplumlarda cinsiyet ayrımı doğumla başlar. Kız çocuk sahibi olmak makbul değildir; üzüntü hatta utanç vericidir.

Erkek çocuk ise ödül kabul edilir; doğumu müjdelenir, kurbanlar kesilir.

“Oğlan doğuran övünsün, kız doğuran dövünsün.”

“Oğlanı her karı doğuramaz, er karı doğurur.”

“Beş kız bir oğlanın yerini tutar mı; oğlansız evde du-man tüter mi?”

“Kızın mı var, sizin var!”

“Oğlan olsun deli olsun, ekmek olsun kuru olsun.”

“Kız yükü, tuz yükü.”

“Bir kaz doymaz, bir de kız.”

“Kız doğuran tez kocar.”

Ayrımcılık, erken yaşlardan itibaren çocukların zihinlerine ilmek ilmek dokunur.

Erkek çocuğa, “Göster amcalara pipini” denir.

Kız çocuğuna ise, “Ört kız bacaklarını!” diye çıkışılır.

Anneler erkek çocuklarını, “aslan parçam”, “paşam”, “koçum”, “padişahım”, “çapkın oğlum”, “kim bilir hangi kızın canını yakacak”, “sen evin erkeğisin” gibi yüceltici sözlerle büyütür.

Böylece erkek çocuk erkenden, kadınlardan üstün ve onların üzerinde güç sahibi olduğuna inandırılır.

Anadolu’nun pek çok yerinde erkek çocuk okutulurken kız çocuğun okuması teşvik edilmez.

“Erkeğin okumuşu kadı, karının okumuşu cadı olur.”

“Oğlunu seven hocaya, kızını seven kocaya verir.”

Kız çocukları ev ve tarla işlerinde kullanılır, erkenden evlendirilir.

“On üçünde kız ya erde gerek ya yerde.”

Yasalar izin vermese de, hâlâ toplumun pek çok kesiminde erkek çocuğa daha fazla miras bırakılır.

“Kız evde olsa da, elden sayılır.”

Âdet (regl), erkek egemen toplumda hâlâ önemli bir tabudur.

Erkek çocuğun “erkekliğe ilk adımı” olarak kabul edilen sünnet operasyonu düğün dernekle kutlanırken, kız çocuğun doğurganlık yetisi kazandığını haber veren doğal bir vücut fonksiyonu olan âdet görme, ayıp bir şey olarak görülüp saklanır.

Çoğu anne kızlarını, âdet konusunda önceden bilgilendirmez. Âdet görmeye başlayan genç kız paniğe kapılır ve utanır.

Ataerkil toplumlarda kadının bedeni ve cinselliği, üzerinde konuşulmaması, gizlenmesi gereken konulardır.

Öyle ki; devlet televizyonunda, “Hamile kadının sokakta gezmesi uygun değildir” görüşü dile getirilebilir.²

Kadın ancak namusunu koruduğu, “vakitlice” evlendiği, ev işlerini ve erkeğin hizmetini kusursuz yaptığı, koşulsuz itaat edip sadakat gösterdiği, erkek çocuk doğurduğu, erkeğin ve ailesinin gücünün gölgesinde yaşamayı kabulendiği sürece, toplumda kısmen “saygın” bir kimlik kazanır.

Bu görevleri yerine getir(e)meyen kadın; niteliksiz, beceriksiz, kısır, dırdırcı gibi sıfatlarla anılır.

“Ersiz avrat, yularsız at.”

“Kocasız karı, beysiz arı.”

“Zemheriden sonra ekilen darıdan, kocasından sonra kalkan karıdan hayır gelmez.”

“Çocuksuz kadın, meyvesiz ağaca benzer.”

“Dam damlamasından, karı vızılısından durulmaz.”

“Karı şerri, kuru şerri.”

Geleneksel toplumlarda kadın, eşinin mülküdür.

Kadın kendisinden beklenen “iyi eş”, “iyi anne”, “iyi ev hanımı” rollerini mükemmelen yerine getirmeye çalışsa da, ne kadar “iyi” olduğuna karar veren erkektir.

Ev emeğinde denge yoktur.

Erkekler, bebeklerin çığlıklarından, çocukların taleplerinden, hasta aile bireylerinin ihtiyaçlarından veya bakıma muhtaç yaşlılardan daha az sorumlu tutulur.

² Haber için bakınız. <https://www.haberturk.com/polemik/haber/863521-hamile-kadinin-sokakta-gezmesi-uygun-degidir> (Erişim Tarihi: 08.12.2020)

Her iki partnerin de tam gün çalıştığı, kadının işinin çok daha ağır olduğu durumlarda bile çocuk bakımı, yemek ve ev temizliği kadının sırtındadır.

Erkek evin mutlak hâkimidir.

“Karı sözüne uyan, adam değildir.”

“Kadının hükmettiği evde dirlik olmaz.”

Evin sahibi erkek, misafiri kadındır.

Erkek istediği zaman kadını kapının önüne koyar.

Toplumsal değerleri şekillendirmede büyük rol oynayan Yeşilçam filmlerinde de böyledir.

Bu filmlerde “iyi” kadınlar; saf, iffetli, kırılgan, özverili, nazik ve korunup kollanması gereken varlıklar olarak gösterilir.

Kadının yegâne arzusu evlenip yuva kurmaktır.

Bunu başarsa da kader ağlarını örер.

Kurulan kötü niyetli bir tuzak, atılan bir iftira yüzünden ailesinin ya da kocasının şerefine leke sürdüğü gerekçeyle evinden kovulur.

Eşinden ve çocuklarından koparılır, bazen de “kötü yola” düşer.

Kadının doğruları anlatma çabaları, özürleri, yalvarmaları işe yaramaz.

Başına gelenin iftira olduğunu kanıtlayabilirse ya da gerçeğin ne olduğu çok geç gelen bir itirafla ortaya çıkarsa, ancak o zaman evine dönmeyi hak eder.

Bembeyaz saçları, yıpranmış bedeni ve yerle bir olmuş onuruyla...

Kadının evden çıkmasını yasaklamak, önemli kararlar da fikrini almamak, kadına emir vermek, saygı gösterme-

mek, başkalarının yanında küçük düşürücü sözler söylemek, kötü davranmak ve şiddet uygulamak oldukça sıradandır.

“Kocanın vurduğu yerde gül biter.”

“Kadının sırtından sopayı, karnından sıpayı eksik etmeyeceksin.”

En küçük bir “kusur”, kadının azar işitmesi, dayak yemesi, evden kovulması hatta hayatını kaybetmesiyle sonuçlanabilir!

“Kapıyı neden hemen açmadın?”

“Neden anneme yardıma gitmedin?”

“Neden bu yemeğin tuzu az?”

“Neden o elbiseyi giydin?”

Kadın şiddete boyun eğmeli, yasal yollardan şikâyetle bulunmayı aklından bile geçirmemelidir. Aksi takdirde çok büyük bir bedel ödeyebilir.

“Adıyaman’ın Kâhta ilçesinde yaşayan on çocuklu ailenin kızı Medine Memi 16 yaşındaydı.

Hiç okula gitmemişti ve tek bir fotoğrafı bile yoktu, çünkü hiç çekilmemişti.

Aynı evde yaşayan dedesi, evdeki bütün kadınlara dayak atıyordu. Sürekli dedesinden dayak yiyen Medine, üç kez polis karakoluna şikâyet gitti.

Bir yakınlarının ifadesine göre şikâyeti öğrenen dede Fethi Memi, torunu Medine’yi ‘Bir daha beni ihbar edersen olacakları sen düşün’ diyerek tehdit etti.

Bir süre sonra komşular, Medine’nin ortadan kaybolduğunu fark ettiler.

Baba etrafa, kızının evden kaçtığını söyledi.

Kırk günden beri kayıp olan Medine'nin evlerinin bahçesindeki kümesin yanında açılan çukura gömüldüğüne dair polise bir ihbar yapıldı.

Yapılan kazıda genç kızın çürümeye yüz tutmuş cesedi, iki metre derinlikteki çukurda, elleri ve ayakları bağlı, oturur durumda bulundu.

Dizlerini karnına doğru çekmişti.

Üzerinde elbiseleri ve eşarbi vardı.

Gömüldüğü çukurun üzerine beton dökülmüştü.

Adli tıp bulgularına göre genç kızın vücudunda darp izi ya da boğulduğuna dair belirti yoktu.

Kanında ise ilaç veya uyuşturucuya rastlanmadı.

Mide ve akciğerlerinde çok miktarda toprak bulundu.

Bu bulgular genç kızın gömüldüğü zaman hayatta ve bilincinin tamamen açık olduğuna işaret ediyor.

Nefes almaya çalıştıkça ağzına giren toprak, akciğerlerine ve midesine dolmuştu.

Yani Medine babası ve dedesi tarafından canlı canlı gömüldüğü toprağın altında, boğularak ölmüştü.

Katil baba ve dede genç kızı, erkeklerle konuştuğu için öldürdüklerini söylediler.

Mahalleli, Medine'nin dışarı bile çıkmadığını, erkeklerle gezmesi ya da konuşmasının mümkün olmadığını bildirdi.”³

Erkek egemen toplumda namus, kadın bedeni üzerinden tanımlanır.

Namusun taşıyıcısı kadın, bekçisi erkektir.

Erkeğin namusu, sorumluluğu altındaki anne, kardeş, eş, hala, teyze gibi kadınların namusudur.

³ Haber için bakınız. <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/medine-uzerine-atilan-olum-topragini-gordu-13692511> (Erişim Tarihi: 08.12.2020)

Kadının camdan bakması, pantolon ya da kolsuz elbise giymesi, dışarı yalnız çıkması, aileden olmayan bir erkekle konuşması, gece gezmesi, evi terk etmesi, bekâretini kaybetmesi, ailesinin onaylamadığı birisine kaçması ya da evlenmesi, erkeği aldatması, baba evine dönmesi, boşanmak istemesi, boşanan kadının başka birisiyle beraber olması ya da evlenmesi, hakkında dedikodu çıkması, iftira atılması hatta tecavüze uğraması, erkeğin “namus” meselesidir.

Evin genç kızı evlilik dışı ilişki yaşarsa “kirlenir” ve kimse onu “almaz”!

“Tarlayı düz al, kadını kız al.”

Genç kız evlenmeden önce cinsel ilişki yaşarsa, bundan ağır suçluluk ve büyük utanç duyar.

Kendini kirli ve değersiz hisseder, evlenmeyi, gelinlik giymeyi hak etmediğine inanır.

Kadına değer vermeyen, eğitimsiz bazı babalar kızlarına namus bekçiliği yaparlarken, ergenlik çağındaki erkek çocuklarını “milli yapmak” için seks işçileriyle ilişkiye teşvik ederler.

Kız çocuklar okutulmayıp erken yaşta bazen hiç tanımadıkları erkeklerle evlenmeye, resmi nikâh olmadan yaşamaya, kumalığa zorlanırlar.

Aileler arası anlaşmazlıklarda çözüm aracı olarak berdel adı altında başka ailelere verilirler.

Bakire çıkmayan gelin, ağır hakaretlere uğrar, şiddet görür ve baba evine geri gönderilir.

Evlilikte cinsel istek ve ihtiyaçlarının istediği anda karşılanması, erkek için “hak” kabul edilir.

Ayıp-yasak-günah kıskacında yetiştirilen pek çok kadının içinde cinsellik, evliliği sürdürmek için katlanması gereken utanç verici, tiksindirici, zor bir görevdir.

Erkeğin cinsel taleplerini karşılamakla yükümlü kadının, bu “görevi” erteleme veya reddetme hakkı yoktur.

Evlilik içi tecavüzde, “hak” ve görev” anlayışının önemli rolü vardır.

“Hakkını” alamadığına inanan erkek, “görevini” yerine getirmeyen kadına zor kullanmakta bir sakınca görmez.

Cinsel isteksizlik, vajinismus (vajinal kasların kasılarak cinsel birleşmeyi engellemesi), uyarılma sorunu ve orgazm olamama gibi cinsel işlev bozukluklarının temelinde genellikle, kadının beynine kazınmış baskı ve tabular yatar.

Erkeğin üzerinde ise, erkekliğini cinsel performansı ile kanıtlama baskısı vardır. Bu baskı erkeği strese sokup, sertleşme ve erken boşalma sorunlarına yol açabilir.

Cinsel açıdan yetersiz hisseden erkek, erkekliğini kadına şiddet uygulayarak kanıtlamaya çalışabilir.

İstekli olması, cinsellikte inisiyatif alması halinde, kadının hafifmeşreplekle suçlanıp şiddet görmesi mümkündür.

Kadının geçmiş cinsel deneyimleri, erkekte yalnız kiskançlığa yol açmakla kalmaz, cinsel organının ve performansının kıyaslanması korkusunu da tetikleyebilir.

Cinselliği kötü ve ayıp kabul eden anlayışın sık rastlanan bir başka olumsuz sonucu, Madonna (Rahibe)-Fahişe Sendromu’dur.

Cinsel ilişkinin kadını kirlettiği, aşağıladığı algısıyla yetişen erkek, cinselliği yalnızca değer vermediği kadınlarla yaşaması gerektiğine inanır.

Aşkla cinselliği aynı kadında, bir arada düşünemez.

Kadınları ikiye ayırır; bir kadın ya sevilecek, evlenilecek kadındır ya da seks yapılacak, eğlenilecek fahişe!

Karısı gözünde saf, masum bir melektir; âşık olur, sever ama onu arzulamaz.

Karısını annesiyle özdeşleştirebilir.

Kutsal kabul ettiği annesi gibi gördüğü eşine cinsel arzu duymaktan rahatsız olur ve suçluluk hisseder.

Aralarında tutkusuz bir cinsellik vardır ve ilişki seyrek yaşanır.

Erkeğin gözü dışarıdadır. Çevresindeki evli ya da bekâr her kadını potansiyel fahişe gibi görür.

Ulaşabildiği ya da para karşılığı ilişki kurduğu “kötü”, “seksi”, “aşıfte” kadınlarla cinsel arzularını tatmin eder.

Bazıları ise pornografik filmlerle fantezilerini doyurur, sürekli mastürbasyon yapar.

Kadın eşinden beklediği cinsel yakınlığı bulamadığı için giderek gergin ve mutsuz olur.

Tüm ilgisini çocuğuna yöneltip ona aşırı düşkün ve bağımlı hale gelir; çocuğun dünyasını işgal eder. Çocuk, anneyi mutlu etme sorumluluğunu üstlenmek zorunda kalır.

Namusu korumak ya da temizlemek, bir “namus borcu” olarak erkeğe düşer.

Namusu kirlenmiş bir kadın, ailenin şerefine korunması adına öldürülebilir ya da intihar süsü verilerek katledilir.

Ama kocası tarafından aldatılan kadın namusunu temizlemez.

Erkek egemen toplumda öfkeyle edilen küfrün nesnesi sıklıkla kadındır.

Erkeğin anasına, bacısına, karısına edilen küfür, ataerkil namus ve ahlak kavramları üzerinden hem kadına hem erkeğe uygulanan cinsel şiddettir.

“Senin ananı avradımı...”

Küfre konu edilen kadın karşı taraf için ne kadar önemliyse veya ne denli kutsal kabul ediliyorsa, yaratacağı tepki o denli büyük olur, cinayete bile yol açabilir.

Kadının namusunu koruması, ailenin ve toplumun saflık ve temizliğinin garantisidir.

Çünkü namus erkek egemen toplumda kadına özgü, onun bacak arasına sıkışmış bir değerdir.

Davranışlarını utanç kavramıyla yönetmek zorundadır.

“Avradı er zapt etmez, ar zapt eder.”

Namusun kadın bedeni üzerinden tanımlanması, kadınların yaşamını doğrudan etkiler.

Giyim kuşamından konuşma ve gülme biçimine, eğitim görmesinden kiminle evleneceğine, çalışmasından boşanmasına kadar her şey bir namus meselesine dönüşür ve kadınların ezilmesine neden olur.

Kadın, ailesi ve çevresi tarafından kendisine şiddet uygulayan erkeğe mahkûm edilir.

Çoğu, eşinden gördüğü şiddet nedeniyle baba evine geri dönemez.

“Bizde boşanma olmaz! Yüzümüzü kara çıkarma!”

“Bu evden gelinliğinle çıktın, ancak kefeninle girersin!”

Şiddete uğradığında yakınları, hatta kamu görevlileri bile kadını suçlar.

Sorunlar genellikle aile içi bir mesele olarak görülür ve şikâyet gittiği kurumdan gerisin geriye evine gönderilir.

Babası veya kocası sorumsuz, hayırsız, psikopat, kumarbaz, alkolik bile olsa, kadın onun insafına terk edilir.

“Sen bu adama ne yaptın ki böyle gözü döndü?”

“İki tokat için yuva yıkılır mı?”

“Her ailede olur böyle sıkıntılar, halledilir, abartmayın!”

“Aile içinde yaşanan sorun aile içinde çözülür. Biraz alttan alın! Kendi aranızda halledin!”

Hâlâ birçok ailede kadının çalışması, erkek için onur kırıcı kabul edilir ve kocasının iznine tabidir.

Kadınların büyük bölümü ekonomik olarak erkeklere bağımlıdır.

Ev kadını emeğinin karşılığında maaş almaz, mesaisi düzenli değildir, yedi gün yirmi dört saat çalışır.

Sigortası emekliliği yoktur. Terfi alamaz, kariyerinde ilerleyemez.

Erkeğin evi terk etmesi, kadınların ve çocukların sefalete düşmesiyle sonuçlanabilir.

Çalışma yaşamında ise fırsat eşitsizliği vardır.

Kadınlar sıklıkla, cinsiyetleri nedeniyle görünmez tavana çarpıp kolay kolay yükselemez, daha düşük ücret karşılığı çalıştırılır.

Erkeğin evlilik dışı cinsel aktiviteleri mubah, kadınıninki ahlaksızlık kabul edilir.

Kadının çocuk doğurduktan sonra deforme olması, kilo alması, hastalanması ve yaşlanması gibi gerekçelerle, erkeğin başka kadınlarla ilişki kurması mazur görülür.

“Er kocarsa koç, karı kocarsa hiç olur.”

“Kadının alnının karası, erkeğin elinin kınası.”

“Kadın, erkeğin elinin kiridir.”

Erkeğin aldatması basit bir çapkınlıktır ve “akıllı” kadınlar bu tür olayları büyütmez.

“Adam evine bakıyor! Aldatırsa aldatsın! Dönüp dolaşıp geleceği yer evi!”

Erkek egemen toplumda cinsel deneyim erkeğin statüsünü yükseltirken, kadının değerini düşürür.

Erkeğin yaşadığı cinsel deneyimler onun gücünü, hakiyetini, erkeksiliğini ve zaferini temsil eder.

Kadının cinsel deneyimi ise hafiflik, ahlaksızlık, iffetsizlik olarak değerlendirilir.

Erkek, kendi çapkınlıklarını gururla anlatır.

İlişki kurduğu ya da kendisini reddeden kadınlardan, “kaşar, motor, yollu, orospu, fahişe” diye söz eder.

Başkalarının kızına, eşine, kız kardeşine bakmakta, onları rahatsız etmekte bir mahzur görmez.

Evli olduğunu saklayarak, boşanmak üzere olduğunu söyleyerek, evlenme vaadinde bulunarak kadını ilişkiye ikna eder.

Aynı şeyler kendi kızına, eşine ya da kardeşine yapıldığında ise kıyameti koparır, hatta elini kana bular.

Kadın haklarına saygılı, uygar ve anlayışlı görünen bir erkek bile ilk başta “*Seni seviyorum, geçmişin önemli değil!*” der ama öfkелendiğinde ya da köşeye sıkıştığında, kadının geçmişini yüzüne vurur, içinde biriktirdiği öfkeyi kusup şiddet uygulayabilir.

Erkek egemen toplumda istismara uğrayan kişinin küçük bir kız çocuğu olması onu, “namusunu koruma” sorumluluğundan kurtaramaz.

Gazetelerde yer alan bir habere göre Mardin’de, aralarında kaymakamlık yazı işleri müdürü, bir yüzbaşı, muhtar ve korucuların da bulunduğu 28 erkeğin cinsel istismarına maruz kalan henüz 13 yaşındaki N.Ç.’nin davasında yerel mahkeme, “N.Ç.’nin sanıklarla rızasıyla birlikte olduğu” yönünde karar verir.⁴

Karara göre çocuk, eylemin ahlaki kötülüğünün farkındadır ve istese buna karşı koyabilir, kendini savunabilir.

Herkes cinsiyet eşitsizliğini aynı şiddette yaşamaz.

Eğitimsizlik, yoksulluk, kültürel, ideolojik ya da inanç temelli koşullanmışlık, eşitsizliği daha da keskinleştiren ve zorlaştıran unsurlardır.

Ekonomik dayanağı olmayan kadınlar, şiddete daha fazla maruz kalır.

Ama bu saptama, eğitilmiş ve çalışan bir kadının, erkek şiddetine uğramayacağı anlamına gelmez.

Diyarbakır’da avukat Müzeyyen Boylu, boşanma aşamasındaki doktor eşi Mesut Issı tarafından öldürüldü.

Diyarbakır Barosu Kadın Hakları Danışma ve Uygulama Merkezi Üyesi, avukat Aslı Pasinli, meslektaşı Müzeyyen Boylu Issı’nın, evliliği süresince doktor eşi tarafından sürekli şiddete maruz kaldığını söyledi.

Pasinli, “Müzeyyen Boylu, evliliği süresince sistematik şiddete maruz kalmıştır. 16 Şubat 2018’de evlilik birliğinin temelinden sarsılması sebebiyle Diyarbakır’da boşanma davası açılmıştır. Mesut Issı, başından itibaren boşanmak

⁴ Haber için bakınız. <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/aglaya-aglaya-anlatti-155966> (Erişim Tarihi: 08.12.2020)

istememiş, Müzeyyen'i davasından vazgeçirmek için şiddet uygulayarak sürekli tehdit, şantaj ve iftiralarda bulunmuştur” dedi.

Mesut Issı'nın, eşi Müzeyyen Boylu Issı'yı annesiyle beraber yaşadığı eve basarak, dövdüğünü anlatan Pasinli, “Defalarca Müzeyyen'in annesiyle beraber yaşadığı evi basarak, boşanmaktan vazgeçirmek için baskı kurmuştur. Boşanma davası devam ederken, müşterek iki çocuğun geçici velayeti Müzeyyen'e verilmiş olmasına rağmen çocukları kaçırmış, Müzeyyen de çocuklarla failin kişisel ilişkisinin kaldırılması ve kendisi için koruma tedbirlerine başvurmuştur. Talebe rağmen sadece 15 gün gibi kısa, ihtiyacını karşılamayan ve işlevsiz kalan önleyici tedbir kararı verilmiştir” dedi.

Mesut Issı'nın 14 Nisan günü de Müzeyyen Boylu Issı'yı yaşadığı annesinin evini basarak, dövdüğünü kaydeden avukat Pasinli, “Müzeyyen bu olay üzerine emniyete giderek, şikâyetçi olmuştur. Cinayetten 13 gün önce, 6 Mayıs 2019 tarihinde boşanma davasının duruşması yapılmış, fail boşanmak istemediğini yenilemiştir. Fail, hedef gözetmek suretiyle her biri bağımsız nitelikte öldürme kastı, isteği ve iradesiyle 11 kurşun yarası ile Müzeyyen'i katletmiştir.”⁵

Ataerkil toplumda duygular da cinsiyete göre sınıflandırılır.

Kızgınlık ve öfke, erkek duyguları olarak kabul edilir.

Kadınların, yaşadıkları baskı ve şiddet nedeniyle duydukları öfkeyi bastırmaları beklenir.

5 Haber için bakınız. <https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/diyarbakir/doktor-oldurdugu-avukat-esini-daha-once-dovmus-13270092> (Erişim Tarihi: 08.12.2020)

Maalesef kadının bastırıldığı öfke kaybolmaz, ya çocuklarına ya da kendisine yönelir.

Bastırılmış öfkesi dışa yönelirse, yanlış adrese giden saldırganlığa dönüşür.

Kadın sebepsiz yere çocuklarını azarlar, acımasızca döver.

Bastırılmış öfkesi kendi içine dönerse, kadın depresyona girer ve hayattan kopar.

Sağlığı bozulur, hastalanır.

Pek çok kadının yakındığı panik atağın, takıntıların, baş ve bel ağrılarının, tanısı konamayan hastalıkların nedeni, bastırılmış öfkedir.

Erkek egemen şiddeti ele alırken, erkekleri de kurban eden değerler sistemine çok dikkat etmemiz gerekir.

Ataerkil toplum sadece kadını ezmekle kalmaz.

Erkeği de, erkekliğini kanıtlamak zorunda bırakır.

Erkeklerin üzüntü, korku gibi “zayıflık” belirtisi kabul edilen duyguları hissetmesi ayıp karşılanır.

“Erkek adam ağlamaz!”

Sevincini, mutluluğunu dışa vurması hafiflik olarak görülür.

“Karı gibi çok konuşma!”

“Karı gibi sırtıtma!”

Duygularını bastırıp sürekli güçlü görünmek, yıkılınca bile ağlamamak zorunda kalan erkek, sadece kadınlara değil, kendine de yabancılaşır.

Eşiyle, çocuklarıyla derin ilişkiler kurmakta zorlanır.

Sorunlarını arkadaşlarıyla veya ailesiyle paylaşmaktan kaçınır.

Nadiren profesyonel yardım ister.

O nedenle erkeklerin yalnızlık ve çaresizlik hissiyle depresyona girip intihar etme olasılığı, kadınlardan daha fazladır.

Erkek çocuk annesine toplumsal güç ve saygınlık kazandırdığı için çoğu anne, oğlunu kayırır.

Kendisi de bir ayrımcılık ve şiddet mağduru olduğu halde, kızını ve gelinini ezer.

Bazı ailelerde erkek çocuk, mutsuz annesinin manevi eşi rolünü üstlenmek zorunda kalır.

Anne oğluna abartılı ilgi, sevgi ve şefkat gösterir.

Aynısını oğlundan bekleyerek karşılıklı bağımlı bir ilişki kurar.

Çok istiyor görünmesine karşın oğlunun sevgili bulmasına, evlenmesine içten içe tepki duyar.

Oğlunun sevgili ya da eşini kuması gibi görür ve kıskanır.

Erkek çocuğu yüceltiyor gibi görünen bu durumda çocuğun sırtına, annesini mutlu etme gibi kendisine ait olmayan ağır bir sorumluluk yükler.

Böyle bir erkek çocuk ileride ya annesinin etkisi altında kalarak partnerine zorbalık yapar ya da annesine benzeyen baskın bir kadın bulup onun yörüngesine girer.

Para ve güç çevresinde şekillenen beklentilerini karşılayamadığı sürece, erkeğin eşinden ve ailesinden şiddet görme riski artar.

Kadın genellikle dolaylı yollardan şiddet uygular.

Laf sokarak, dırdır ederek, eski defterleri açarak, azarlayarak, iğneleyerek, başka erkeklerle kıyaslayarak, aldatma ve ayrılmayı ima ederek erkeği canından bezdirebilir.

“Sen ne biçim erkeksin!”

“Yine mi iş bulamadın?”

“Pısrık şey! Hâlâ müdür olamadın!”

“El âlem karılarını saraylarda yaşatıyor. Bir de benim halime bak!”

“Senden baba olmaz!”

“Erkek olsaydın beni elinden kaçırmazdın şerefsiz!”

“Kalıbını gören de seni adam zanneder!”

“Madem adam gibi bakamayacaktın, neden çocuk yaptık?”

*“Kiralarda sürünüyoruz! Adam olup da başımızı soka-
cak bir kulübe bile alamadın!”*

Erkek, toplumun ona yüklediği ideal erkek rolünün altında ezildikçe, aile içi çatışmalara ve şiddete meyleder.

Dolayısıyla erkek egemen toplum, sadece kadına değil, erkeğe ve çocuklara da büyük zararlar verir.

Erkekliği yücelten söylemlerin bombardımanı altında, davulla zurnayla kutlanan sünnet ve askerlik, erkekliği kanıtlamanın önemli dönüm noktalarıdır.

Bu süreçleri cesaretle atlatamayan erkek, “kız gibi” olmakla suçlanır.

Erkekliği kanıtlama süreci, iş bulmakla devam eder.

İş bulmaksa, rekabet etmek, başkalarını geride bırakmak, üstlerine basmak demektir.

Erkek burada da erkekliğini göstermeli, rakiplerinin önüne geçmeli ve olabildiğince fazla para kazanmalı ya da güvenli bir işte çalışmalıdır.

Kanıtlamanın bir sonraki basamağı usulüne uygun biçimde evlenmek (söz kesme, nişan, nikâh, düğün) ve evini

geçindiren, iyi cinsel performansla sahip, kısır olmayan, ailenin namusunu koruyan bir koca olmaktır.

Ancak bu şekilde toplumda kabul gören ideal erkek olur ve aile reisi konumuna yükselir.

Ailenin kan davası varsa, intikam alma görevi erkeğe verilir.

Bu beklentilerden birini veya birkaçını hayata geçirmeyen ya da geçiremeyen erkek, aile ve toplumdan dışlanır.

Dolayısıyla eril gücün baskısı sadece kadına değil, “erkeklik” rolünü iyi oynamayan, oynamak istemeyen, yeterince “erkek olmayan” erkeğe de uygulanır.

Duygusal, içe dönük, hırs ve rekabeti sevmeyen, sanatçı ruhlu, barışçıl, insancıl, doğaya saygılı, hayvan haklarına duyarlı, cinsel kimliği, cinsel davranışları ve cinsel yönelimi yeterince erkeksi olmayan erkekler için, ataerkil bir toplumda yaşamak hiç de kolay değildir.

Marmara Üniversitesi Fizik Bölümü öğrencisi Ahmet Yıldız:

“Daha çocuk yaştayken başlayan cinselliğimi tanıma vakaları sürekli hayatımda oldu. Ve aileme bu vakalardan dolayı dört defa yakalandım.

Ailem durumumu çözmek istedi. Sürekli sorular sordu, sıkıştırdılar, araştırdılar. Öyle bir yere geldik ki söylemek zorunda kaldım.

Söyledim. Babama. Telefonda. Şimdi bile kalp atışıma hızlandıran bir diyalogdu. Uzun zamandır gay olduğumdan emin olduğunu kardeşime söyleyen ve öğrenince bana neler yapacağını söyleyen babam, telefonda şoke olmuştu. Günlerce birbirimizi aramadık. Çünkü birinci dönem baş-

lamıştı ilişkimizde. Onlar çıkış yolu arıyorlardı. Oğullarımı acilen değiştirmeleri gerekiyordu.

Sekiz ay kadar yüz yüze görüşmedim ailemle. Görüşmeden geçireceğimiz zamanın onların durumumu kabul etmelerini sağlamasını bekledim. Ama böyle bir şey olmadı...

...Anlattım onlara. Hastalık değil bu. Gay olmak insanların ela gözleri olması, siyah saçları olması gibi genlerle taşınan bir özellikti...

...Görüşmemizden sonra da silahlar doğrultuldu. SMS'ler geldi, aramaların ardı arkası kesilmedi. Ben ailemi kazanmak istiyordum. Dostum olarak yaşamımda olmalarını istiyordum. Ama sanırım vazgeçmek daha doğru. Sanırım yine zamanın gücüne inanmak zorundayım. Evet, inanıyorum zaman halledecek. Bir süre daha AİLESİZ kalmayalım. Evet, onur duyuyorum yalandan kurtulduğum için. Ama söylemekten her zaman kaçının derim, ailenizin sizi anlamasının zor olacağını zannediyorsanız."

Üstteki satırları 2008 yılı Mayıs ayında *Beargi* dergisinde yazdı.

Ahmet Yıldız ailesinin kendisini öldürmekle tehdit ettiği gerekçesiyle Cumhuriyet Savcılığına başvurdu.

15 Temmuz 2008 gecesi dondurma almak için dışarı çıktığında, eşcinsel olduğu gerekçesiyle babası Yahya Yıldız'ın göğsüne sapladığı üç kurşunla öldürüldü.

Cesedi günlerce morgdan alınmadı.

Dünya basını Ahmet'in ölümüne, Türkiye'nin "ilk eşcinsel namus cinayeti" olarak yer verdi.⁶

6 Haber için bakınız <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/escinsel-namus-davasi-o-babayi-iraktan-alalim-40123962> (Erişim Tarihi: 08.12.2020) ve bakınız <https://www.independent.co.uk/news/world/europe/was-ahmet-yildiz-the-victim-of-turkeys-first-gay-honour-killing-871822.html> (Erişim Tarihi: 08.12.2020)

Ülkemiz, trans kadın cinayetlerinde de Avrupa’da ilk sırada.

Cinsiyetin biyolojik alt yapısını bilmeyen eğitimsiz toplumlarda, cinsiyet farklılığı olan kişi, okulda veya işyerinde her an şiddetle hatta ölüm riskiyle burun buruna yaşar.

Kimliğini gizlemek zorundadır.

Kolay kolay iş bulamaz, ev kiralayamaz, çoğu kez seks işçiliğine mahkûm edilir.

Farklı cinsel yönelimleri olan bireylerin yaşadıkları sosyal dışlanma, depresyona ve intihara neden olabilir.

Kadına sadece “ev kadınlığı”, “eşlik”, “annelik” gibi görevler biçmek, yaşamına hükmetmeye çalışmak, beraberinde mizojini yani kadın düşmanlığını getirir.

Mizojini, kadının kimliğine ve varlığına duyulan nefrettir.

Kadın düşmanları okuyan, çalışan, kendi seçimlerini özgürce yapan, erkeğin ve toplumun baskısına direnen kadınları ahlaksızlıkla suçlayıp hem fiziksel hem de psikolojik şiddetle cezalandırırken, mevcut durumu savunan, güce boyun eğen kadınları yüceltip ödüllendirirler.

Erkek egemen toplumlarda kadın düşmanlığı yalnızca erkekler değil, kendini erkekten aşağı gören, eğitimi ve özgüveni eksik kadınlar tarafından da diğer kadınlara ve hatta kendilerine karşı uygulanır.

Kadın nefreti, kadına yönelik şiddetin ve kadın cinayetlerinin çok önemli bir nedenidir.

Bilimsel verilere çok kolay ulaşabildiğimiz günümüz dünyasında artık cinsiyeti katı biçimde sınıflandırmanın

kadınları, erkekleri ve diğer cinsel kimlikleri nasıl etkilediğini görmeliyiz.

Şiddetin yalnızca bir kadın hakları sorunu olmadığını, toplumun bütününün yaşam kalitesini bozduğunu kavramalıyız.

Erkeğin ayrıcalığını ve üstünlüğünü kabul eden bir kültüre sahip olduğumuz sürece, cinsiyetçi şiddetten kurtulamayız.

Cinsiyetçiliğin ortadan kalkması için şiddete yönelik kültürel desteği sona erdirmek ve eşitliği benimseyen değerler inşa etmek zorundayız.

Kadına değer veren erkekleri ve kendi gücüne güvenen kadınları yetiştirmede, bilinçli annelerin oynadığı önemli rolü unutmamalıyız!

Kadınların sosyal ve ekonomik anlamda güçlenmesini, özgüvenli ve donanımlı anneler olmasını sağlamalıyız.

Kadınlarımız bilimsel eğitimden geçmiş, kitap okuyan, insan psikolojisinden, felsefeden ve sanattan anlayan, ülkenin siyasetine aktif katılım gösterip yön veren, hobileri olan, yaşam boyu kendisini geliştirebilen kadınlar olmalı!

Kadınların güçlü olduğu bir dünya, erkeklerin ötekileştirildiği değil, herkesin özgürce kendisi olabildiği, geliştiği bir dünya olacaktır.

Kadına yönelik şiddet suçu toplumsaldır.

Toplumun suçu, suçluda ete kemiğe bürünür.

Bir toplumda şiddet varsa, toplumun her bireyi bu durumdan doğrudan ya da dolaylı olarak kendine düşen payı alır.

O nedenle cinsiyet eşitliğini sağlama ve şiddeti durdurma sorumluluğu, sizin ve benim omuzlarımızdadır.

FİZİKSEL ŞİDDET

“Eşim Hakan sinirli ve kimseye güvenmeyen birisidir. Trafikte, apartmanda sık sık olay çıkarır.

Evlenmeden önce de sudan sebeplerle kızar, masayı ya da kendi kafasını yumruklayarak rahatlamaya çalışırdı.

O dönem bana çok iyi davrandığı ve ben de ona çok âşık olduğum için bunlar sorun gibi görünmüyordu.

Tanıştıktan üç ay sonra evlendik.

Geçmişinden, ailesinden hiç söz etmezdi.

Babasını yalnızca bir kez, evlendiğimiz gün gördüm. Asık suratlı, kaba bir adamdı. Annesi yıllar önce ölmüş.

Kardeşleriyle hiç karşılaşmadım.

Birkaç ay önce tamamen tesadüf eseri, bir çocukluk arkadaşıyla tanıştım.

Bana, eşimin babasının çok öfkeli biri olduğunu, yıllarca evdeki herkesi dövdüğünü ve bir akşam mahallelinin gözü önünde karısını bıçakla yaraladığını anlattı. Çok iyi bir insan olduğunu söylediği annesi, o akşamdan sonra bir daha eve dönmemiş.

Eşimin iki kız kardeşi babalarının şiddetinden bezip defalarca intihara teşebbüs etmişler. Biri balkondan atlayıp sakat kalmış.

Çok şaşırdım ve korktum.

Eşıme duyduklarımı sormak istedim ama sert tepki verebilir diye çekindim.

Sağı solu belli olmuyor çünkü; son dönemde her şeye öfkeleniyor.

Dün akşam hayatımda ilk kez fiziksel şiddete uğradım. Eşim her zamankinden daha geç saatte eve döndü.

İçeri girer girmez bana küfretmeye başladı.

Neye öfkелendiğini sormamla birlikte hırsla masadaki bardakları yere fırlatıp kırdı ve üzerime yürüdü.

‘Sana hesap mı vereceğim pislik karı!’ diye bağırdı.

Kendimi korumaya çalışırken nefesinden alkollü olduğunu anladım.

Paniğe kapıldım ve annemi aramak istedim.

Telefonumu kaptı, duvara çarpıp parçaladı.

Elinden kurtulup yatak odasına saklandım.

Gözü o kadar dönmüştü ki kilitli kapıyı tekmeleyerek kırdı.

Beni defalarca yumrukladı, saçlarımı yoldu.

Ağlama krizine tutuldum. Nefesim kesildi...

Bir süre sonra yanıma gelip sarıldı ve özür diledi.

İşyerinde patronuyla tartışmış, rahatlamak için gidip içki içmiş ama öfkesi yatışmamış.

Ona artık hiç güvenemiyorum.

Yaşadığı her olumsuzlukta bana saldıracak mı?

Eşimdeki öfke kalıtsal mı, yoksa ailesinde gördüğü gibi mi davranıyor?

Şiddetin giderek arttığını hissediyorum ve bir gün beni öldürmesinden korkuyorum.”

Fiziksel şiddet, kazara veya yanlışlıkla değil, bilinçli olarak üzerinizde üstünlük kurmak, istediği şekilde davranmanızı sağlamak, maddi veya manevi çıkar elde etmek

için saldırganın kaba güç kullanması, vücut bütünlüğünüze zarar verip size acı çektirmesidir.

Dövme, başı duvara çarpma, boğazını sıkma, tükürme, saç yolma, sigara söndürme, kezzap atma, kızgın yağ dökme, tırnak çekme gibi şiddet biçimlerinin yanı sıra tiksinti verecek şeyler yemeye içmeye zorlama, uyutmama, aşırı soğukta bırakma, tehlikeli biçimde araç sürüp bilinçli olarak kaza yapma, vahşi hayvanlarla korkutma, evcil hayvanlarına zarar verme gibi biçimlere de bürünebilir.

Saldırgan mağduru intihara zorlayabilir, yaralayabilir, öldürmeye tam teşebbüs edebilir, öldürebilir.

Bunların bazıları yara, çürük, yanık gibi dışarıdan görülebilir bulgulara yol açsa da, fiziksel şiddeti kanıtlamak her zaman mümkün olmayabilir. Birçok saldırgan, dışarıdan belli olmayacak şekilde fiziksel şiddet uygulamanın yollarını bilir.

Fiziksel şiddet genellikle önce sözlü saldırılar, duygusal ya da ekonomik istismarla, hafif bir tokat ya da itmeyle başlar.

Zamanla tırmanır.

Her tür etnik köken ve sosyoekonomik sınıftan, her cins, her tür cinsel yönelim ve yaş grubundan insan, fiziksel şiddete maruz kalabilir.

Fiziksel şiddet tüm dünyada yaygın bir sorundur ve kanuni yaptırımları olan bir suçtur.

Bununla birlikte, eğitimsizlik, yoksulluk, kadınların okumasını ve çalışmasını engelleyen kültürel yapılar, tek ebeveynlik, yetişirken şiddete maruz kalma ya da tanık olma, alkol, uyuşturucu gibi faktörler, fiziksel şiddetin ortaya çıkma olasılığını artırır.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, tüm dünyada fiziksel şiddete en fazla maruz kalan kesimi kadınlar oluşturur.

Dünyadaki her üç kadından biri yaşamı boyunca en az bir kez fiziksel ya da cinsel saldırıyla karşılaşır.

Genç kadınlardaki fiziksel yaralanmaların en sık rastlanan nedeni, erkeğin uyguladığı fiziksel şiddettir.

Bir başka ürkütücü gerçekse, öldürülen her iki kadından birinin katilinin, eşi, sevgilisi ya da aile üyelerinden biri olmasıdır.

Daha az oranda olmakla birlikte erkek de fiziksel şiddete maruz kalabilir.

Saldırgan kadın erkekte, ciddi yaralanmalara yol açabilir.

Eğitim düzeyi düştükçe ve şehir merkezinden kırsala gidildikçe şiddet oranı artar.

Ülkemizde en yüksek şiddet oranı Güneydoğu'da, en düşük Ege bölgesindedir.

İlginçtir ki; kadının mesleğinin, sosyal konumunun ve gelirinin erkeğinkinden daha yüksek olduğu çiftlerde, erkeğin kadına şiddet uygulama ve onu aldatma olasılığı artar.

Çünkü kadının üstünlüğü geleneksel olarak hoş karşılanmaz ve erkeğin onuruna dokunur.

Fiziksel şiddete uğrayan mağdurların çoğu, utanç ya da korkudan polise veya hastaneye başvurmadığı için, istatistikler gerçekleri tam olarak yansıtmaz.

Araştırmalara göre, Türkiye'deki kadınların neredeyse tamamına yakını uğradığı şiddeti resmi kurumlara bildirmiyor.

Kadınların büyük çoğunluğu, eğitimlerinin, mesleklerinin, gidecek yerlerinin ve maddi imkânlarının olmaması nedeniyle şiddete boyun eğer.

Ayrılık durumunda kendisinin ve çocuklarının yoksulluğa mahkûm olacağını bilir.

Fiziksel şiddet genellikle, evlendikten kısa bir süre sonra ortaya çıkar.

Yemeğin az tuzlu olması, gömleğin ütülü olmaması, kadının telefonda annesiyle konuşması, kolaylıkla şiddeti tetikleyebilir.

Şiddet bulaşıcıdır!

Kocadan kadına, kadından çocuğa, çocuktan okul arkadaşına, evcil hayvanlara geçer.

Fiziksel şiddet, sağlığa önemli ve kalıcı hasarlar verir.

Fiziksel şiddete maruz kalanların bedenlerinde yaralar, çürükler, kesikler, yanıklar, kırıklar, gözlerinde morarma, görme kaybı, diş kırıkları, belli bir bölgede saç kaybı, boğma izi ve beyin hasarı ortaya çıkabilir. Ağır şiddette organlarını kaybedebilir, kalıcı biçimde sakat kalabilir, yaşamını yitirebilir.

Stres, gerginlik, ağır değersizlik duygusu, aşırı hassasiyet, sürekli ağlama, güven duyamama, utanç, uykusuzluk, kâbuslar, depresyon, anksiyete, panik atak ve yeme bozukluğuna sık rastlanır. Mağdur, kendi bedenine dışarıdan bakıyormuş gibi hissedebilir.

Yorgunluk, baş ağrısı, göğüs ağrısı, nefes darlığı, kalp ve sindirim problemleri, yüksek tansiyon, hormon düzensizlikleri, yaygın uyuşmalar ve fibromiyalji gibi birçok sağlık problemi görülür.

Fiziksel şiddetin cinsel boyutunun olması, vajinal ka-
nama, kasık ve alt karında ağrı, istenmeyen gebelik ve
ölümle sonuçlanabilecek cinsel yolla bulaşan enfeksiyon-
lara yol açabilir.

Mağdur, yaşadığı acıları bastırmak amacıyla sigara, al-
kol ve uyuşturucu kullanımına yönelebilir.

İntihar düşünceleri ya da girişimi nadir değildir.

Şiddet gören bazı kadınlar, intihar süsü verilerek öldü-
rülür.

Gebelikte yaşanan fiziksel şiddet sonucu salgılanan
yüksek düzeyde stres hormonları bebeğin gelişimini ve an-
nenin sağlığını bozabilir. Anne, bebeği düşürebilir. Bebek
anne karnında sakatlanabilir, ölebilir.

*“Küçükken, babam anneme bağırmaya başlar başla-
maz yatağıma girip yorganı başıma çekerdim.*

Sonra annemi kemerle dövmeye başlardı.

*Annemin çığlıklarını duymamak için ellerimle kulakla-
rımı kapatırdım.*

*Babamın öfkesi geçip de vurmaktan vazgeçtiğinde an-
nemin çığlıkları önce hıçkırıklara, sonra da derin iç çekme-
lere dönüşürdü.*

Büyüdükçe çektiği acılara dayanamaz oldum.

*Önce küçük kız kardeşimi alıp odamda saklar, sonra
annemi kurtarmaya koşardım.*

Bazen onu korumaya çalışırken ben de dayak yerdim.

Okuldan nefret ediyordum.

*Orada herkes mutluydu ama ben hep annem ve karde-
şim için endişelenir, bir an önce eve dönmek için sabırsız-
lanırdım.*

Bir akşam annemi elinden kurtarmaya çalışırken babam beni yakalayıp duvara doğru savurdu.

Masanın kenarına çarpıp yere düştüm. Başım kanamaya başladı. Canım çok yanıyor ve ağlıyordum.

Ona rağmen babam beni yerde defalarca tekmeledi ve bir daha annemi kurtarmaya çalışırsam evi yakıp üçümüzü de öldüreceğini haykırdı.

Ertesi gün akşamüzeri annem, kız kardeşimle birlikte beni okuldan almaya geldi.

Başka bir evde kalacağımızı söyledi.

Bir sığınma eviydi gittiğimiz yer.

Babamın daha çok kızacağını düşünerek eve dönmek istiyordum ama annem bunun şimdilik mümkün olamayacağını söylüyordu.

Bazen ağlayarak pencereden dışarı bakardı. Babamın bizi bulmasından korkuyordu.

Yeni bir okula başladım.

Karmakarışık duygular içindeydim. Korku, öfke, utanç, suçluluk ve diğer çocuklara hissettiğim imrenme ve kıskançlık.

Babamı bir daha görüp görmeyeceğimi bilmiyordum.

Onu hem görmek istiyor hem de ondan çok korkuyordum.

Sığınma evindeki üçüncü ayımızın sonuydu.

Annemin dışarı çıktığı bir gün babam onu tabancayla vurup öldürdü.

İkisini de bir daha görmedim...”

Bebek ve çocuklara yönelik şiddet oldukça yaygındır.

Silkeleme, sarsma, yumruklama, sert bir aletle vurma, yakma, ısırma, haşlama, zehirlenme, boğma, tekme atma, bıçaklama, taciz ve tecavüzü içerebilir.

Aile içi şiddette, araya girmeye çalışan çocuklar zarar görebilir.

Fiziksel şiddet gören bebeklerde huzursuzluk, titreme, kusma, beyin hasarına bağlı epileptik nöbetler, kalıcı körlük, sağırlık, felç, koma, zekâ gelişim geriliği ortaya çıkabilir.

Bebek şiddetin etkisiyle ölebilir.

Daha büyük çocuklarda, tedirginlik, korku, içe kapanma, diş gıcırdatma, ağlama, uyku düzeninde bozulma, kâbus görme, alt ıslatma, yeme bozuklukları, kilo kaybı, karın ve baş ağrıları gibi bedensel yakınmalara sık rastlanır.

Özgüvensizlik, odaklanma sorunları, hiperaktivite, saldırganlık, okulda başarısızlık, mutsuzluk, sosyal iletişimde beceriksizlik, arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar, intihar eğilimi görülebilir.

Şiddet gören çocuk duygularına yabancılaşır, baskılara daha kolay boyun eğer.

Bazıları “görünmez” olmayı seçer; saklanır, insanlardan kaçır.

Bazıları ise kendi fantezi dünyasını kurup hayali kahramanlarla arkadaşlık eder, gerçeklerden uzak yaşır.

Şiddet ortamında büyüyen bazı çocuklar ileride başkalarına daha kolay şiddet uygular.

Alkol ve madde kullanma, ilişkileri sürdürmede zorluk, işsizlik, suça eğilim, akıl hastalıkları riski artır.

Pediatrics adlı saygın tıp dergisinde yayımlanan, Dr. Dawn M. Holman’ın yaptığı çalışmaya göre, çocukluk çağında kötü muamele gören insanlarda kanser riski artır.⁷

7 Holman DM, Ports KA, Buchanan ND, Hawkins NA, Merrick MT, Metzler M, et al. The association between adverse childhood experiences and risk of cancer in adulthood: a systematic review of the literature. *Pediatrics*. 2016;138:S81–91.

Yaşlıların fiziksel şiddete maruz kalması ise, ciddi fiziksel yaralanma, yorgun ve bitkin hissetme, yemek, yıkanma ve giyinme gibi fiziksel etkinlikleri yerine getirmede kısıtlılık, hastanede yatma, kendi evinden bakım evine taşınmak zorunda kalma ve ölüm gibi ciddi sonuçlar doğurur.

Şiddet hangi yaşta ve kime yönelik olursa olsun, insanlık dışı bir eylemdir.

Ülkemizde kadına yönelik şiddet ve kadın cinayetleri, dehşet verici boyutlardadır.

Yapılan araştırmalarda saptanan en ürkütücü bulgulardan biri, şiddet gören her üç kadından ikisinin, “Eşimin beni öldürmesinden korkuyorum!” demesidir.

Maalesef bu korkuları, yersiz değildir!

Öldürülen kadınların katillerinin büyük çoğunluğu erkek akrabaları, eşleri, eski eşleri, sevgilileri veya eski sevgilileridir.

Erkekler sıklıkla ayrılmak ya da boşanmak istediği, barışmak istemediği, boşanmak istemediği, kışkırdığı, namusuna leke sürdüğü, baskı uyguladığı ya da başkaldırdığı bahanesiyle kadınları öldürürler.

Çoğu kez akıl almayacak ölçüde vahşice:

“Lise ikinci sınıfta okurken, ailesi tarafından okuldan alınan Eylem Pesen, kendisinden on beş yaş büyük, babasının dayısının oğlu Kerem Çakan’la imam nikâhıyla evlendirildi.

Eylem defalarca şiddet gördü ve her seferinde yeniden ‘koca evine’ gönderildi.

Eşi, 17 yaşında ve 5 aylık hamile Eylem Pesen’i 10 yerinden bıçakladıktan sonra otomobille üzerinden defalarca geçerek öldürdü.

Sanık duruşma sırasında, ‘Diğer kadın katillerinin yararlandığı indirimlerden yararlanmak istiyorum’ dedi.”⁸

⁸ Haber için bakınız. <https://www.milliyet.com.tr/gundem/esini-oldurup-uzerinden-otomobille-gecen-kocaya-muebbet-hapis-1682371> (Erişim Tarihi: 08.12.2020)

CİNSEL ŞİDDET

“Düğün günüm, hayatımın en mutlu günüydü.

Rüyalarımın erkeğiyle evleniyordum.

Benden on dört yaş büyüktü.

Babam çok erken vefat ettiği için bana artık onun kol kanat gerekir olmasından dolayı çok mutluydum.

Güzel başlayan balayımızın ikinci günü yemek için otelin açık büfesine indik.

Eşim aldığım yemek tabağını sertçe elimden çekti ve gözüyle küçük bir pasta tabağını işaret etti.

Şaşkınlıkla yüzüne baktım.

‘Onu al!’ dedi. ‘Bundan sonra kuş kadar yiyeceksin! Kilo almanı istemiyorum!’

Hayatının hiçbir döneminde kilo almamış hatta oldukça ince biri olarak bu tepkisine anlam veremesem de dediğini yaptım.

O gün sahilde sürekli etraftaki genç kızları izlediğini görmek beni çok üzdü.

Sanki yokmuşum gibi davranıyordu.

Evimize döndükten sonra bana karşı tutumu iyice değişti.

Akşamları çok geç saatlere kadar bilgisayarının başından kalkmıyor, yatağa geldiğinde ben çoktan uyumuş olduğumdan sarsarak uyandırıp her gece benimle birlikte

olmak istiyordu. İstemesem de, kızmaması için kabulleni-yordum.

Evliliğimizin dördüncü ayıydı.

Sürekli mide ağrısı çekiyordum.

Ertesi sabah endoskopi yaptırmak için erken kalkmam gereken bir gece kendisiyle beraber olmayı reddettiğimde, deli gibi bağırmaya ve küfretmeye başladı.

Beni öyle fena tokatladı ve yumrukladı ki, ağzım kanadı, gözlerimin etrafı mosmor oldu.

Sabah utancımdan doktor randevuma gidemedim.

O geceden sonra bana her akşam zorla çok tuhaf pornografik filmler izletmeye başladı.

Öyle insanlık dışı sahnelerdi ki midem bulanıyor, bakamıyordum. Sonra da orada gördüklerini benimle yapmak istiyordu.

Kabul etmediğimde, feci şekilde dayak yiyordum.

Anneme ve ağabeyime de anlatamıyordum bu durumu. Her ikisi de kalp hastasıydı.

Zaten onlarla yüz yüze görüşmemi engelliyordu; sadece gizli gizli telefonda konuşabiliyordum.

Bu şekilde tam üç yıl geçti.

Mide rahatsızlığım nedeniyle doğru dürüst yemek yiyemiyordum.

Yaşadıklarımın dolayısı ile iştahım hepten kesildiği için sonunda 45 kiloya düştüm.

Saçlarım dökülmeye, dişlerim sallanmaya başladı.

Derim kupkuru oldu.

Parmak uçlarım morardı.

Kaburgalarım tek tek sayılır haldeyken karnım ve ayaklarım davul gibi şişiyordu.

Başım döndüğü için ayağa kalkamıyordum.

Gitgide bana dokunmaz oldu.

Her akşam salonda yüksek sesle porno filmler izliyor, arada bana ağza alınmayacak küfürler ediyordu.

Telefonda kadınlarla açık saçık konuşmalar yaptığını duyuyordum. Bazı geceler eve hiç gelmiyordu.

Bir akşam erken döndü.

Benimle hiçbir şey konuşmadan dolabımı karıştırmaya ve bazı eşyalarımı bir torbaya doldurmaya başladı.

Ne yaptığını sormaya korktum.

Sonra beni kolumdan tutup sürükleyerek yatağımdan kaldırdı ve çağırdığı taksiye bindirdi: ‘Defol git pis çalı süpürgesi! Karı mısın sen? Seni bu evde istemiyorum artık. Git ananın evine, sana o baksın!’ diyerek elime biraz para tutuşturdu.

Üç beş parça eşyayı tıktığı çantayı arabanın içine fırlatıp kapıyı hızla çarptı.

Taksi şoförüne annemin adresini söyledim.

Gözlerimden yaşlar süzülüyordu.

Şoförün dikiz aynasından bana endişeli gözlerle baktığını gördüm... Eminim halime acıyordu...

Kafam öylesine karmakarışık ki, ne yapacağımı, neye karar vereceğimi bilemiyordum...

Yitirilmiş gençlik umutları...

Tükenmiş bir beden...

Utanç, keder ve çaresizlik...

Aracın camını açtım...

Hafif bir yaz esintisi, hanımeli kokularını taşıdı içeri...

O an çok tuhaf bir şey oldu!

İlk kez nefes aldığımı hissettim...”

Cinsel şiddet, saldırganın kendinden daha zayıf gördüğü birini, güç kullanarak istemediği bir cinsel aktiviteye ya da ilişkiye zorlamasıdır.

Sanılanın aksine cinsel şiddetin nedeni kontrol edilemez cinsel dürtüler değil, hemen her zaman saldırganın rıza göstermeyen mağduru güç kullanarak kontrol etme, küçük düşürme, ezme, yok etme arzusudur. İlişkilerde cinsel şiddete oldukça sık rastlanır.

Cinsel saldırganlık, taciz ya da doğrudan şiddet düzeyinde olabilir.

Cinsel taciz, bedensel temas olmaksızın cinsel amaçla rahatsız etmektir.

Başlıca cinsel taciz türleri şunlardır:

- Rahatsız edici cinsel şakalar
- Kişinin rızası olmaksızın cinsel içerikli görüntülerini kaydetme, bunları yayma
- Baskı kurarak pornografik görüntüler izletme
- Hakkında cinsel söylentiler çıkarma, “sürtük”, “orospu”, “fahişe”, “ibne” gibi isimler takma
- Vücut parçalarını nesneleştirerek yorumlama (“göğüslerin tahta gibi, balkon göbekli”)
- Cinsel performansı küçümseme
- İstemediği biçimde giyinmeye zorlama ya da giysilerini, iç çamaşırlarını çıkarttırma
- Teşhircilik (cinsel bölgelerini gösterme)
- Dikizcilik (başkalarını çıplak ya da cinsel aktivite esnasında izleme)

Cinsel şiddette ise, bedensel temas vardır. Başlıca cinsel şiddet türleri şunlardır:

- Uygunsuz dokunma
- İzinsiz öpme
- Mağdurun istemediği biçimde (anal, oral), istemediği yerlerde (anne babanın evi, işyeri vb.), istemediği zamanda (işe gitmek üzereyken, çocuklar, aile büyükleri etraftayken) ve istemediği sürelerle (acı verecek şekilde saatlerce) cinsel ilişki kurma
- Hoşa gitmeyen fantezilere ya da başka kişilerle ilişkiye zorlama
- Onaylamadığı halde üzerinde cinsel araçlar kullanma
- Kırbaçlama
- Bağlama
- Tecavüz girişiminde bulunma
- Tecavüz etme
- Çocuk taciz ve istismarı
- Aile içi (ensest) ilişkiye girme
- Doğum kontrol yöntemleri kullanmayarak karşı tarafın istememesine rağmen gebeliğe yol açma
- Cinsel yolla bulaşan hastalığı olduğunu bildiği halde bu durumu partnerinden saklayıp onun sağlığını ve hayatını tehlikeye atma
- Partnerinin bilgisi dışında başkalarıyla cinsel ilişki kurup, mağdurun cinsel yolla bulaşan çeşitli mantar, parazit ve bakteri enfeksiyonlarının yanı sıra, rahim ağzı kanseri, AIDS ve hepatit gibi ölümcül olabilecek hastalıklara yakalanmasına yol açma.

Diğer şiddet türlerinde olduğu gibi cinsel şiddet de, saldırganın davranışlarınızı kontrol etmesiyle başlar.

Sizi arkadaşlarınızdan ve ailenizden uzaklaştırmaya çalışır.

Eğitiminizden ve işinizden alıkoyar.

Aşağılayıp hakaret ederek sizi yetersiz biri olduğunuza inandırır ve kendi başınıza karar vermenizi engeller.

Ondan başka kimsenin sizi beğenmeyeceğini, istemeyeceğini söyler.

Ataerkil toplumlarda cinsel şiddet, kadını baskı altına almanın etkin bir yoludur.

Kurbanların çoğu kadındır ama her yaş, cinsiyet ve cinsel yönelimli insan bu duruma maruz kalabilir.

Cinsel şiddet; hastalara, çocuklara, yaşlılara, zihinsel ya da bedensel engellilere, alkol, uyuşturucu madde etkisi altında ve kendisini savunma yetisi olmayan bireylere de yönelebilir.

Utanca yol açması nedeniyle nadiren itiraf edilir ve açıkça tartışılmaz.

O nedenle de cinsel şiddete dair bilinen çoğu kavram yanıltıcıdır.

Örneğin kadınların geç saatte sokakta olmaları ya da yalnız yolculuğa çıkmalarının cinsel şiddeti davet ettiği söylenir.

Cinsel şiddet genellikle karanlık kuytuluklar ve işsiz güçsüz, alkolik ya da uyuşturucu bağımlısı saldırganlarla özdeşleştirilir.

Oysa tecavüzcülerin yaklaşık yüzde 90'ı, yani tamamına yakını kurbanın tanıdığı, bildiği, güvendiği kişilerdir.

Flört veya evlilik içi tecavüz başı çeker.

Cinsel saldırı en sık sokakta değil, mağdurun evinde gerçekleşir.

O nedenle geceleri avını kovalayan, gözleri kıpkırmızı, çürük dişli, ağzı salyalı tecavüzcü tiplemesi bir yanılgıdır.

Bu yanılgı, evin güvenli olduğu mesajını pekiştirdiği gibi, kurbanın yakınlarının gerçekleştirdiği tecavüzü, tecavüz kategorisinden çıkartır.

Kadınların davranışları ya da giyimleriyle tecavüze davet çıkardıkları iddiası da sık dillendirilir.

Bu anlayış cinsel şiddeti mazur gösterirken, kurbanı suçlar.

Kısa bir etek ya da askılı bir elbise giymek, cinsel saldırı için davet değildir.

Nasıl giyiniyor ya da davranıyor olursa olsun hiç kimşenin, başka bir insanın bedenine izinsiz dokunma ya da cinsel amaçla saldırma hakkı yoktur!

Saldırgan, başkalarının giysilerini ve davranışlarını değil, kendi vahşi içgüdülerini kontrol etmek zorundadır!

Cinsel şiddette tek suçlunun saldırgan olduğunu kabul etmeyen bir toplumda, cinsel şiddeti engellemek olanaksızdır.

Unutmayın; bireyin bedeni kendisine aittir!

Tecavüzden, yalnızca tecavüzcü sorumludur!

Bir başka yanılsama, tecavüzün kontrol edilemez, durdurulamaz anlık bir cinsel arzu sonucu olduğudur.

Oysa araştırmalar, bunun tam tersini gösterir.

Çoğu tecavüz önceden tasarlanır ve planlanır.

Birçok tecavüzcü sanılanın tam tersine cinsel açıdan güçsüzdür.

Libido eksikliği, sertleşme ve boşalma sorunları yaşar.

Saldırgan cinsel zevk almak değil, kendini güçlü hissetmek için cinsel şiddet uygular.

Tecavüze, saldırganın mağdura yönelik kontrol edemediği şehvet duygularının neden olduğunu iddia ederseniz, saldırganın güç kullanma ve kontrol çabasını, mağduru küçük düşürme amacını göz ardı edersiniz.

Tecavüze “arzu”, “aşk” gibi asılsız mazeretler oluşturup vahşeti romantikleştirirsiniz.

Aynı zamanda sadece “çekici” kadınların tecavüze uğradığı algısını yaratarak, yanlış bir mağdur profili çizersiniz.

Cinsel şiddetin cinsel arzu değil, bir güç gösterisi olduğunun en önemli örneklerinden biri, pek çok kadının partneriyle bir tartışma yaşadktan, fiziksel şiddete maruz kaldıktan hemen sonra cinsel saldırıya uğraması, barışma seksine zorlanmasıdır.

Saldırı sırasında mağdurun çığlık atmaması, direnmesi, cinsel şiddete onay verdiği anlamına gelmez.

Cinsel şiddet karşısında çoğu mağdur donar ve sesini çıkaramaz.

Ağır yaralanma veya öldürölme riskini en aza indirmek için saldırganla işbirliği yapıyor gibi görünmek zorunda kalabilir.

O nedenle, cinsel şiddetin gözle görünür bir fiziksel kanıtının olmaması mümkündür.

Yaygın bir başka yanılsama ise şudur:

“Eşle zorla yaşanan ilişki, cinsel saldırı ya da şiddet sayılmaz. Erkek istediği her zaman, rızası olmasa da eşiyile beraber olabilir.”

Burada anahtar kelime, rızadır.

Rıza her ilişkide ve her koşulda esastır.

Kadının evli olması onun, ne zaman, nerede ve ne şekilde olursa olsun kocasının isteklerine boyun eğmek zorunda olduğu anlamına gelmez.

Bir kadın evlenmekle, bedenine ve yaşamına dair konularda “evet” ya da “hayır” deme hakkından vazgeçmez.

Cinsellik, birbirini seven iki insanın sevgiyi ifade etmesinin, karşısındakine şefkat göstermesinin ve duyarlılığını hissettirmesinin bir yoludur.

Cinsel ilişki; sevgi, saygı, eşitlik, rıza, özen ve açık iletişime dayanmalıdır.

Bazı erkekler istedikleri anda eşlerinin onlarla cinsel ilişki kurması zorunluluğunu dini referanslara dayandırarak kadınları korkutur.

Cinsel ilişki beklentisi karşılanmayınca somurtur, küser.

Kadını duygusal, fiziksel, ekonomik ve bazen de cinsel şiddetle cezalandırır.

Bazıları ise kadını, başka kadınlara gitmekle, boşanıp başka biriyle evlenmekle ya da kuma getirmekle tehdit eder.

Kumalık, kadın onuruna indirilen iğrenç bir darbedir.

Eşini başkasıyla paylaşmak zorunda kalmasının yarattığı dehşet, sayısız kadında ağır depresyona, hatta intihara yol açar.

Aile bireyleri, akrabalar, sevgili, eş, arkadaş, yönetici gibi yakın ilişkide olunan insanlardan gelen cinsel saldırı, mağdura derin bir şok yaşatır.

Kendisini uyuşmuş gibi hisseder.

Olayın gerçekliğinden bile emin değildir.

Hayal görmüş olabileceğini düşünür.

Yaşadıklarına inanmakta zorlanır veya inkâr eder.

Girdiği şokun etkisiyle tuhaf şekilde sakın kalabilir ve ağlayamaz.

Olayı idrak ettikçe utanır ve kendisini çok kirlenmiş hisseder.

Ailesini utandıracağını, onlara bu durumu asla anlata-mayacağını düşünür.

Sürekli ellerini yıkama ve duş alma ihtiyacı duyar.

Nefes almakta, kapalı bir alanda kalmakta zorlanır, boğulur gibi olur.

Endişe ve panik atak yaşayabilir.

Yoğun stresin etkisiyle çarpıntı, tansiyon düzensizlikleri, mide bağırsak sorunları, yaygın ağrılar, iştah bozuklukları ortaya çıkar.

Mağdur uyuyamaz ve kâbuslar görür.

Hangi gün olduğunu, randevularını, yapması gereken işleri hatırlayamaz.

Bulunduğu ya da gideceği yerleri karıştırır, yönünü bulmakta zorlanır.

Gücünü ve yaşamın kontrolünü yitirir adeta.

Yaşananların kendi suçu olduğuna inanır. Farklı davranmış olsa, bunun başına gelmeyeceğini düşünerek acı çeker, kendisini cezalandırır.

Bu tür düşünceler, tecavüzü kadının giyim ve davranışlarına bağlayan toplumlarda daha fazladır.

Kendine, insanlara ve yaşama güvenini yitirir.

Farklı hisseder, yabancılaşır, tecrit ve çaresizlik duyguları yaşar.

Çok öfkelidir. Saldırganı öldürmek isteyebilir.

İntihar düşüncelerine kapılabilir.

Toplumsal değer yargıları nedeniyle çoğu kez yaşadıklarını kimseyle paylaşamaz.

Tetikleyicilerin etkisiyle ya da durup dururken kendisini sürekli saldırı anına taşıyan anılar aklına dolar.

Endişeler korkuları, sorular soruları kovalar:

“İnsanlar başıma gelen şeyin farkında mı?”

“Yalnız kalamıyorum!”

“Kâbus görmekten korktuğum için uyuyamıyorum.”

“Galiba deliriyorum!”

“Dışarı çıkmaya korkuyorum!”

“Cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyon kapmış olabilir miyim?”

“Ya hamileysem?”

“Kendimi bir daha eskisi gibi hissedebilecek miyim?”

Erkekler de yakın ilişkilerinde cinsel şiddete maruz kalabilir.

Eşi, beraber olduğu kadın, aile bireyleri, arkadaşı ya da eşcinsel partneri, erkeğe cinsel taciz ve şiddet uygulayabilir.

Birçok insan, bir erkeğe nasıl cinsel saldırıda bulunulabileceğini anlamakta zorlanır.

Cinsel taciz her zaman cinsel birleşme değildir.

İzinsiz öpme, okşama, sıkıştırma gibi temasları da içerir.

Erkeklerle cinsel amaçla saldıran erkeklerin çoğu kendisini heteroseksüel olarak tanımlar.

İşkencelerde, savaşlarda, çete ve mafya hesaplaşmalarında bir güç gösterisi olarak kadınların yanı sıra erkeklerle tecavüze de oldukça sık rastlanır.

Bu durum, cinsel saldırganlığın denetlenemez şehvet değil, şiddete eğilim, öfke ve başka bir kişi üzerinde kont-

rol kurma dürtüsüyle ilgili olduğu gerçeğini gözler önüne serer.

Erkekler tarafından saldırıya uğrayan heteroseksüel erkeklerin yaşadığı travma, cinsel kimliklerini sorgulamalarına neden olur.

“Gerçek bir erkek” kendini koruyabilir inancı, erkekleri bu durum karşısında çaresiz hissettirir.

Cinsel saldırı sırasındaki ortaya çıkabilecek ereksiyon veya boşalma, erkeğin “istekli olduğu” veya ilişkiye “rıza gösterdiği” anlamına gelmez; cinsel yönelimi konusunda bir işaret değildir.

Bu tepkiler fizyolojiktir ve yalnızca fiziksel temastan veya aşırı stresten kaynaklanabilir.

Eşcinsel erkeklerin cinsel saldırıya uğramaları, kendilerini suçlamalarına, kendilerinden nefret etmelerine, yaşananları cinsel yönelimlerine bağlamalarına yol açar.

Cinsel saldırı eşcinsel bir erkeği, bu durumu “hak ettiğine” veya cinsel yönelimi için “bedel” ödediğine inandırabilir.

Eşcinsel ve trans bireyler toplumsal tabulardan, polis veya sağlık personeli tarafından yapılan suçlama veya karşılaşacakları hoşgörüsüzlük korkusundan dolayı; engelli mağdurlar ise, engelleri nedeniyle maruz kaldıkları cinsel şiddeti paylaşmaktan, şikâyetinde bulunmaktan çekinebilir.

Bu durum onları yasal korumadan ve gerekli tıbbi bakımdan mahrum bırakır.

Cinsel taciz ve şiddetin aşırı cinsel arzudan kaynaklanmadığı, bir şiddet eylemi olduğu ve kimsenin bunu hak etmediği akıldan çıkarılmamalıdır.

“23 yaşımdayım.

Beş ay önce bir ajansta yazılım uzmanı olarak çalışmaya başladım.

Ajans sahibi yaşı hayli ileri, sektörde çok tanınan bir reklamcı.

İlk başta onun mesleki hırsına ve tecrübesine hayran kaldım.

Babacan bir tavırla bana sahip çıkmasına, yeni projeler için teşvik etmesine çok sevindim.

Fakat son haftalarda tutumu değişti.

Çalışma masamı kendi odasının girişinde yaptırdığı bir bölmeye aldı.

Son günlerde sık sık yanıma geliyor ve bedenini bedeneime çok yaklaştırmak samimi bir biçimde konuşuyor.

Kendimi geri çekmeye çalıştıkça imalı biçimde gülümüyor.

Vücudumu tepeden tırnağa süzdükten sonra uzaklaşıp gidiyor.

Dün yine yanıma gelip , ‘Bu elbise çok yakışmış, kıvrımlarını ortaya çıkarmış. Aslında sana burada yazık oluyor. Seni reklamlarda oynatmamız lazım!’ dedi.

Sonra odasına çağırdı ve bana erkek arkadaşım olup olmadığımı, cinsel deneyimlerimi sordu.

Çok utandım ve sustum.

Kıpkırmızı olduğumu görünce kahkahalarla güldü ve akşam mailimi kontrol etmemi söyledi.

Gece bana bilmediğim bir mail adresinden pornografik görüntüler gönderdi.

Sabaha karşı içkili bir sesle arayıp açık saçık konuşmaya başladı.

Ağlayarak telefonu kapadım.

Babam uzun yıllardır felçli ve çalışmıyor.

Aileme para göndermek zorundayım.

Patronum bu işe çok ihtiyacım olduğumu biliyor.

İşyerinde yaşadıklarımı paylaşabileceğim güvenilir biri yok.

Üstelik o çok güçlü bir adam.

İşten ayrıldığım takdirde bu sektörde yeni bir iş bulmamı engelleyebilir.

Çok çaresizim...”

Birçok kadın çalışan, yöneticisinin, akademik üstlerinin, patronunun özel beklentilerine karşılık vermediği için kariyerinde ilerleyemez ya da işini kaybeder.

Cinsel tacize, hatta tecavüze uğradığı halde susar.

“Kaşınmak” ya da “kuyruk sallamak” gibi suçlamalardan çekinir.

Öyle ya; “*Dişi yalanmazsa erkek dolanmaz!*”

Yakın çevresinin tepki ve dışlamasından, işini kaybetmekten korktuğu için olayı yargıya taşımaz.

Cinsel şiddet de zaten, tabulardan, geleneklerden, korkulardan ve gizlilikten beslenir.

Sürekli ilişkilerde hangi davranışların cinsel şiddete girdiğini anlamak kolay olmayabilir.

Aşağıdaki sorular, ilişkinizde cinsel şiddete maruz kalıp kalmadığınızı anlamanıza yardımcı olacaktır:

- Karşınızdaki kişi, istemediğiniz biçimde size dokunuyor mu?
- Hoşlanmadığınız cinsel şakalar yapıyor mu?
- Duygularınıza kayıtsız kalıyor, üzgün ve isteksiz olmanızı umursamıyor mu?

- Yalnız kendi istediği zaman ve koşullarda ilişki kurma konusunda açık ya da örtülü baskı yapıyor mu?
- “Hayır” dediğiniz zaman, soğuk ve düşmanca davranıyor; “Sorun nedir, benden hoşlanmıyor musun?” veya “Ne demek ‘hayır’, senin için çok para harcadım!” gibi incitici sözler söylüyor mu?
- İlişki kurmak istemediğinizde küsüyor, konuşmuyor, ekonomik imkânları veya özgürlüğünüzü kısıtlıyor mu?
- Sağlık sorunlarınıza rağmen ilişkiye zorluyor mu?
- Size bazen azize, bazen fahişe gibi davranıyor mu?
- Kadınları düşman gibi görüyor mu?
- Erkekleri düşman gibi görüyor mu?
- İstemediğiniz türden giysiler giymeniz ya da istemediğiniz halde çıplak dolaşmanız konusunda baskı yapıyor mu?
- Vücudunuzu ve cinselliğinizi aşağılayacak yorumlarda bulunuyor mu?
- Kendisinden başka kimsenin sizi istemeyeceğini söylüyor mu?
- İlişki kurmayarak sizi cezalandırıyor mu?
- Onaylamadığınız saldırgan cinsel davranışları normal kabul ediyor mu?
- Reddetseniz bile ilişki kurmakta ısrar ediyor, istediğini elde etmek için fiziksel güç kullanıyor mu?
- Davranışının, “tecavüz” olduğunu inkâr ediyor mu?
- İçki ya da madde etkisi altında olmanızdan yararlanarak ilişkiye giriyor mu?

- İstemediğiniz halde anal, oral veya başka biçimlerde ilişkiye zorluyor mu?
- Bunları yapmadığınızda sizi “soğuk” olmakla, kendisini yeterince sevmemekle suçluyor mu?
- Acı çekmenizden sadistçe zevk alıyor mu?
- Öz bakımına özen göstermiyor, tiksindiğiniz koşullarda ilişkiye zorluyor mu?
- Doğum kontrolü kullanmayı reddediyor ve olası hamilelik hakkında kayıtsızlık gösteriyor mu?
- Ayrılmanızı engellemek için, istemediğiniz halde gebelik olması için çabalıyor mu? (Her iki cins için de geçerli.)
- Cinsel ilişki için sizi uykunuzdan uyandırıyor, uykusuz bırakıyor mu?
- İsteddiği şekilde ilişki kurmazsanız bunu başkalarıyla yapacağı tehdidinde bulunuyor mu?
- Karşı çıktığınız halde başkalarıyla da cinsel ilişki kurarak sağlığınıza tehlikeye atıyor mu?
- Sadakatsizliği sizi cezalandırmak için kullanıyor mu?
- Seks ve/veya pornografi bağımlısı mı?
- İstemediğiniz halde size pornografi izlemeniz için baskı yapıyor mu?
- Sizi başkalarıyla ilişkiye zorluyor mu?
- Fotoğraf veya videolarınızı bilginiz dâhilinde veya habersiz çekip şantaj aracı olarak kullanıyor mu?
- Para karşılığı bedeninizi satmanızı talep ediyor ya da sizi satıyor mu?

Çocuklar da cinsel şiddetin kurbanı olabilir.

İlişkilerde şiddetin tanımını hatırlayınız:

Acı çektiren ya da zarar veren baskıcı, kontrolcü, tehditkâr, yalnızlaştırıcı, özgürlüğü kısıtlayıcı her tür tutum ve davranış şiddettir.

Çocuğun olayları çözümleme yetisinin ve direnme şansının çok az olması veya hiç olmaması nedeniyle, çocuğa yönelik her tür cinsel istismar, cinsel şiddet olarak değerlendirilir.

Yetişkin birinin bir çocuğu cinsel haz amacıyla kullanması veya onunla cinsel ilişkiye girmesi, sanılandan çok daha yaygın bir sorundur.

Her üç kız ve her beş erkek çocuktan biri, 18 yaşından önce cinsel şiddetle karşılaşır.

Bu duruma en çok, 7 ila 13 yaşlar arasında rastlanır.

Yaşanan olayın cinsel şiddet olarak kabul edilmesi için saldırganın çocuktan en az beş yaş büyük olması gerekir.

Aile içinde çocuğa cinsel amaçla bakılması, uygunsuz sorular sorulması, nasıl daha seksi görünebileceğine dair tavsiyelerde bulunulması, çocuğun önünde çıplak dolaşılması; göğüsleri, kalçaları, cinsel organları, cinsel çekiciliği konusunda yorumlar yapılması yanlıştır.

Çocuğa yönelik cinsel şiddet, temaslı ya da temassız olabilir.

Temassız cinsel saldırganlık:

- Çocuğu çıplakken gözetleme
- Cinsel içerikli sözlü tacizde bulunma
- Çocuğa cinsel organını gösterme
- Cinsel ilişki izletme
- Çocuğu mastürbasyon yapmaya zorlama

- Pornografik görüntüler gösterme
- Çocuk pornografisi çekme, bulundurma ve yayma
- Çocukla internet ve telefon üzerinden cinsel içerikli paylaşım ve konuşmalar yapma gibi davranışları içerir.

Çocuğa yönelik temas içeren cinsel saldırganlıklar arasında ise:

- Giysilerini çıkartma
- Giysili ya da giysisizken çocuğa cinsel amaçla dokunma
- Kendi vücuduna dokundurtma
- Çeşitli araçlar kullanarak çocuğu cinsel aktivitelere sokma
- Çocukla cinsel ilişki kurma
- Çocuğu fuhuşa zorlama gibi davranışlar vardır.

“Anneannem yıllar önce öldüğü için, dedem üst katımızda yalnız yaşıyordu.

Annem onu sık sık bize yemeğe çağırırdı.

Her iki ebeveynim de çalıştığından, işten geç geldikleri günlerde okul dönüşü benimle dedem ilgilenirdi.

Çikolatalar, oyuncaklar alır, beni oyun parkına götürürdü.

Annem ve babam çok meşgul olduklarından, dedemin ilgisi onları mutlu ederdi.

Eve döndüğümde bana hep sınıksız sarılır ve yanaklarımdan öperdi.

Uzun uzun kollarıma, bacaklarıma dokunurdu...

Yadırgasam da, bir şey diyemezdin.

Açıkçası o yaşıta olanların ciddiyetini de tam olarak anlamıyordum.

Bir gün bana, aramızda küçük bir sır paylaşacağımızı ve bunu kimseye anlatmamam gerektiğini söyledi.

Bu bir sırды çünkü annem ve babam, onunla benim birbirimizi ne kadar çok sevdiğimizi öğrenirlerse, kıskanır ve üzülrlerdi.

Giysilerimi çıkardı, göğüslerime ve mahrem yerlerime dokundu.

Çok garip sesler çıkarıyordu.

O sıralarda altı yedi yaşlarında olmalıyım.

Giderek bunu daha sık yapmaya başladı.

Yaptıklarının doğru bir şey olmadığını hissediyor ve ondan çok korkuyordum.

Evine gitmemek için direniyor, bize geldiğinde odamdan çıkmıyordum.

Aileme söylersem bana kızabileceklerini ya da inanmayacaklarını düşünüyordum.

Çünkü o herkes tarafından sevilen ve sayılan bir insandı.

Bu durum iki yıl kadar sürdü.

Ailemin durumu öğrenmesi çok farklı biçimde oldu.

Dedem aynı apartmanda başka bir kız çocuğuna cinsel tacizde bulunurken, çocuğun ailesi tarafından yakalandı.

Ailem büyük şok yaşadı. Hemen beni karşılarına alıp sorguladılar.

Korka korka, ağlayarak olanları anlattım.

Her ikisi de çok öfkeli ve üzgündüler.

Komşuların yüzüne bakamadıkları için apar topar taşındık evimizden...

Dedem tutuklandıktan kısa bir süre sonra kalp krizi geçirip öldü.

Üzerinden çok uzun yıllar geçmesine rağmen annem girdiği depresyondan hâlâ çıkamadı...

Beni onunla yalnız bıraktıkları için büyük suçluluk duyduklarımı biliyorum.

Bunu onlarla, daha sonra defalarca konuştuk.

Benim de ruhumda çok derin izler kaldı...

İlerleyen yıllarda kendi bedenimden ve erkeklerden nefret ettim.

Uzun süre çok ağır antidepresanlar kullandım.

Hâlâ hiç kimseyle yakınlaşamıyor ve benim suçum olmadığını bildiğim halde, kendimden ve yaşadıklarımından utanç duyuyorum."

Anne, baba, dede, nine, çocuk, torun, kardeş, amca, dayı, hala ve teyze ile yeğenler gibi aralarında evliliğin kanunen yasak olduğu yakınlıktaki aile üyeleri arasında yaşanan cinsel ilişkiye ensest ilişki adı verilir.

Ensest sözcüğü Latince kirli, pis, saf olmayan, ahlaksız, iffetsiz, suçlu, kirlenmiş, günahkâr anlamına gelir.

Nadir görüldüğüne inanılır ama ensest tüm dünyada oldukça yaygındır.

Yapılan araştırmalara göre, ülkemizde de ürkütücü sayıda ensest olgusu vardır.

Genellikle şikâyet edilmediğinden, gerçek sayıları bilmek mümkün değildir.

Ensest vakalarının yaklaşık yüzde 80'i ebeveyn tarafından gerçekleştirilir.

Her sosyoekonomik düzey ve sosyokültürel gruptan çocuk cinsel şiddete maruz kalabilir ve sadece kız değil erkek çocuklar da mağdur olur.

Eğitimsiz, alkolik ve yoksul ebeveynlerin olduğu, aile içi çatışmaların ve şiddetin yoğun yaşandığı evlerde çocuklara yönelik cinsel şiddete daha fazla rastlanır.

En sık baba ile kız çocuğu ve ağabey ile küçük kardeşler arasında yaşandığı bildirilmektedir.

Baba-kız ensesti yaşanan ailelerde babanın aşırı baskın karakterli, kadına değer vermeyen, alkolik ya da antisosyal kişilik bozukluklu bir insan olma olasılığı yüksektir.

Evde sosyal ve ekonomik güç sahibi olan kişi erkektir.

Kadın ve çocuklardan evin erkeğine sevgi, şefkat, anlayış gösterip huzur vermeleri ve mutlu etmeleri beklenir.

Ebeveynlerin olgun ve bilinçli olmadığı bazı ailelerde ebeveyn ve çocuk arasında roller yer değiştirir.

Kadının kimliğinin silindiği, kendini unutup yaşamdaki tüm önceliği çocuklarına verdiği durumlarda, kız çocuğu giderek evin kadını, baba evin kocası, anne ise evin çocuğu rolüne girebilir.

Babanın pasif ya da sorumsuz olduğu bir ailede ise, erkek çocuk evin kocası, anne onun karısı, baba ise evin çocuğu rolünü üstlenebilir.

Böylesi rol karmaşaları, enseste zemin hazırlayabilir.

Kimi ailede ebeveynle çocuk birbirine flörtöz davranarak cinselliğin olmadığı örtülü bir ensest yaşar.

Ama bazen çocuğun rolü, cinsel tatmin sağlamaya kadar uzanır; pasif ve bağımlı bir anne, kız çocuğunun bu şekilde kurban edilmesine göz yumabilir.

Ensest yaşanan aileler içlerine kapanır ve toplumdan soyutlanırlar.

Bu ailelerde büyük sırrı korumak adına aile bireyleri birbirine kenetlenir ama bu sevgi, saygı, güven ve dayanışma dolu sağlıklı bir bağlılık değil, bağımlılıktır.

Saldırganın çocuğa cinsel çekim duyması nadiren söz konusu olsa da, çoğu olguda asıl amaç zayıf bir varlık olan ve direnemeyen çocuğa güç uygulamak ve üzerinde kontrol kurmaktır.

Çocuğa cinsel şiddet uygulayanların büyük bölümü, daha önce istismara uğramış kişilerdir.

Ailenin kutsallığı, büyüklerin sözünün her koşulda dinlenmesi gerektiği, cinselliğin ayıp bir şey olduğu gibi tabular nedeniyle çoğu çocuk maruz kaldığı cinsel şiddeti ailesine ya da başka bir büyüğe bildirmez.

Özellikle yaşı küçükse yaşadıklarını sözlü olarak ifade edemez.

Anlatılabileceği yaşta ise yetişkinlerin kendisine inanmayacağı ya da kızacağı korkusunu yaşar ve saldırgandan çekinir.

Çocuk yaşadıklarını anlatmaya çalışıyorsa dikkatle dinlenmelidir. Çocuklar bu konuda yalan söylemezler. İlk kural çocuğa inanmak olmalıdır.

Saldırgan konuşmaması için çocuğu hediyelerle kandırabilir.

Çocuğa özel hissettirebilir. İhtiyaçlarını karşılar, ilgi gösterir.

Çocuk o kişinin kendisini çok sevdiğine ve zarar vermeyeceğine inanır.

Kimi saldırgan ise çocuğu şiddet uygulamakla, artık onu sevmemekle, ailesine zarar vermekle tehdit edebilir.

Çocuk kendisini suçlayıp yaşadıklarını hak ettiğini düşünebilir.

Bir çocuğun bu yollarla çok uzun süre cinsel şiddete maruz kalması mümkündür.

Tüm bu nedenlerle aile büyüklerinin, cinsel şiddet belirtilerini tanınması büyük önem taşır.

Çocuğun iç çamaşırlarının yırtılması ya da sıra dışı biçimde lekelenmesi, tekrarlayan idrar yolu ve mantar enfeksiyonları, uyku bozuklukları ve kâbuslar, birdenbire parmak emmeye ya da yatak ıslatmaya başlaması, ani öfke nöbetleri, bedenine aşırı odaklanması, içe kapanması, depresyona girmesi, okula gitmek istememesi, okuldan kaçması, okul başarısının beklenmedik biçimde düşmesi, âdet görürken âdetten kesilmesi, yaşıyla uygunsuz cinsel içerikli konuşma ve davranışlar sergilemesi gibi bulgulara dikkat edilmelidir.

Çocuğun yaşına, beden gücüne ve uygulanan şiddet derecesine bağlı olarak iç organ yaralanmaları, kanamalar ve ölüm gerçekleşebilir.

Çocuk saldırgandan uzak durmaya, onun bulunduğu ortamdan kaçmaya çalışabilir.

Bu bulgular her zaman cinsel istismarın işareti olmakla birlikte, makul bir şüpheciliği gerektirir.

Cinsel şiddete uğrayan çocukların büyük çoğunluğu ağır sorunlar yaşar.

Çocuğun maruz kaldığı yoğun stres, beyin gelişimini olumsuz etkiler.

Zihin-beden sağlığı bozulur.

Aile bireylerine, büyüklere ve yaşama güvenini kaybeder.

Başka çocuklardan ve çevresindekilerden farklı, değersiz ve kirli olduğunu, utanılacak bir sır taşıdığını hissederek büyür.

Özgüvensizdir.

Kendine ve bedenine yabancılaşır.

Hafızası, dikkati bozulur.

Aile, arkadaş ve partnerlerle ilişki problemlerinin yanı sıra utanç ve suçluluk duygusu, anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları, hiperaktivite, kendi kendine zarar verme eğilimi vardır.

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, gebelik, uyuşturucu ve alkol sorunları, başkalarına cinsel şiddet uygulama, fuhuş yapma, intihar düşünceleri ve intihar riski artar.

Saldırgan çok yakın bir akraba ise, çocukla tam cinsel ilişki kurulmuşsa, çocuk tehdit edilmişse, fiziksel şiddet uygulanmış ve bu durum uzun bir süre devam etmişse, travma çok daha ağırdır.

Özellikle ebeveynle olan enstest olgularında çocukları en çok yaralayan, durumu fark eden diğer ebeveynin duruma müdahale etmeyip göz yummasıdır.

1958 Amerika Güzeli Marilyn Van Derbur'un başına geldiği gibi!

Marylin, Amerikan rüyasının sembolü bir aileden gelir.

Babası herkes tarafından tanınan, saygı gören, zengin ve güçlü bir iş adamıdır.

Sanatla yakından ilgilidir; şiir okur, çok iyi piyano çalar.

Toplumda, eşi ve dört kızıyla mükemmel bir aile babası, hayırsever bir insan olarak tanınır.

Marilyn Van Derbur babasının ölümünden yedi yıl sonra, 8 Mayıs 1991’de, Colorado Üniversitesi’nde çocuk cinsel istismarı üzerine yapılan araştırmalar için ailesi adına büyük bir bağış yapar.

Törende konuşmacı olarak kürsüye çıkar.

53 yaşındadır.

Konuşmasında, 5 yaşından 18 yaşına kadar babasının ağır cinsel şiddetine maruz kaldığını anlatır.

Bilinçaltına bastırılmış dehşet verici anılarının ancak 24 yaşında tam olarak bilincine yansıdığını söyler.

Mağdurları konuşmaya davet eder:

“Çocukluğunda cinsel tacize uğramış yetişkinler olarak çocuklara sunabileceğimiz en büyük hizmet, topluca ayağa kalkarak üzerimizdeki damgayı ve utancı ortadan kaldırmaktır!”

Konuşma küçük bir topluluğa yöneliktir ama dinleyiciler arasında bir gazeteci de vardır. Ertesi gün anlattıkları haber olarak gazetelere yansır.

Haber tüm ülkede çok etkisi yaratır. Çünkü ensest o zamanlar Amerika’da büyük tabudur.

Çoğu kişi duyduklarına inanmaz.

Başarılı ebeveynler ve güzel çocuklardan oluşan ünlü Van Derbur ailesi ile bu korkunç iddianın örtüşmesi imkânsızdır.

Yayın organlarında konu günlerce tartışılır ve babasının böyle bir şey yapmayacağına, dolayısıyla Marilyn Van Derbur’un yalan söylediğine inanılır.

Konuşmadan üç gün sonra, avukat olan büyük ablası Gwen Van Derbur da ensest kurbanı olduğunu, babalarının kendisine de cinsel şiddet uyguladığını bildirir.

Ablasının açıklamalarıyla birlikte, Marilyn'in anlattıkları inandırıcılık kazanır.

Çok sayıda ensest mağduru, onun cesaretinden ilham alarak yaşadıkları cinsel şiddeti kendilerine ve çevrelerine itiraf eder.

Marilyn yaşadığı acıları halkla paylaştığı sayısız konuşma yapar.

Pek çok ödül alan *Miss America By Day* kitabını yazar.

Birçok ödül alan ve okullarda eğitim amacıyla kullanılan bu kitapla, ensest mağdurlarının bilinçlenmesine yardımcı olur.

“Terör benim gece battaniyemdi” diye yazar. “Çoğu zaman gece yarısına kadar odama gelmezdi. Bazen hiç gelmezdi. Ama her gece korkuyla beklerdim. Babam hep beyaz havlu kumaştan bir bornoz ve gri keçe terlikler giyerdi...

“Odama çıkan basamaklardaki keçe terliklerini çoğu zaman duymazdım ama yatak odamın kapı tokmağının yavaşça döndüğünü her zaman duyardım...

“Ellerini üzerimde hissettiğim an, bir denizyıldızını ters çevirip bir sopayla dokunduğunuzda olduğu gibi, elimden geldiğince tüm kaslarımı kasardım. Gözlerimi kapatır, acıyana kadar sıkıştırırdım. Öylesine sınıksız. O gidene kadar bir daha açmazdım. Genellikle en az bir saat kalırdı. Beton fırlatılan narin bir kristal parçası gibi, babam inanç sistemimi, hislerimi aldı; benliğimi, ruhumu paramparça etti.”

Kitabında, yaşadıklarıyla başa çıkabilmek için kendisini “gece çocuğu” ve “gündüz çocuğu” diye ikiye böldüğünü anlatır:

“Farkında olmadan iki dünyamı ayrı tutmak için savaştım. Nedenini bilmeden, mümkün olduğunca, gündüz çocuğu ile gece çocuğu arasında yarattığım aralıktan, hiçbir şeyin geçmesine izin vermedim.”

Geceleri babasının bitmeyen taciz ve tecavüzlerine çaresizce katlanırken, gündüzleri başarılı olmaya ant içer.

Gündüz çocuğunun tek bir amacı vardır: Bir gün güçlenip, gece çocuğunu kurtarmak!

Üniversiteyi en yüksek onur derecesiyle bitirir.

Kayak, piyano gibi alanlarda büyük başarı gösterir.

Önce Colorado sonra Amerika Güzeli seçilir.

Büyüdükçe, gece çocuğundan nefret etmeye başlar.

Ondan iğrenir, tiksindir, varlığını reddeder.

Ama gece çocuğu bedeninin içindedir.

Her an onunladır, kurtulamaz!

Çok anlayışlı bir gençle evlenir ancak kendisini değersiz gördüğü için yaşamı gitgide bir kaosa dönüşür.

Hastalanır. Tıbben açıklanamayan felç atakları geçirir.

Bedeni adeta yaşamaktan vazgeçmiştir.

En nihayet bir gün eşine geçmişte yaşadıklarını anlatır ve onun teşvikiyle tedavi olmaya başlar.

Ruhundaki yaralar yavaş yavaş iyileştikçe, bedeni hayata döner.

Marylin, 40 yaşında babasıyla yüzleşmeye karar verir.

Görüşmek için evine gittiğinde, niyetini anlayan baba büyük tepki gösterir.

Duydukları karşısında yalnızca, *“Seni bu kadar etkileyeceğini bilseydim yapmazdım!”* der.

Daha sonra odasına gidip silahını alır ve olanları başkalarına anlatırsa kendisini öldüreceğini söyler.

Marylin babasının ses tonundan, her ikisini de öldüreceğini anlar ve susar.

Bir daha bu konuyu hiç konuşmazlar.

Yıllar geçse de karanlık zamanlardan kalan bir anısı hâlâ çok canlıdır.

10 yaşındayken, babasının odasına geldiği bir gece annesi yavaşça merdivenlerden inip oda kapısının önüne kadar gelir.

Birkaç dakika orada durur.

Küçük kız nefesini tutar. Babası da öyle!

Herkes ne olduğunu farkındadır!

O an Marylin'in içi umutla dolar; annesinin onu kurtaracağına inanır.

Ama ne yazık ki annesi odaya girmeyecek ve merdivenlere yönelip odasına geri dönecektir.

İşte o zaman kurtulabileceğine dair tüm umudunu kaybeder.

Annesinin her şeyi bildiğini, ancak “mükemmel aile” imajını ve toplumdaki üstün yerini koruma uğruna kendisini feda ettiğini anlar.

Babasının ölümünden bir yıl sonra tüm cesaretini toplayıp annesiyle yüzleşir.

Yaşadıklarını anlatır.

Neden kendisini kurtarmadığını sorduğunda aldığı cevap şu olacaktır:

“Tüm bunlar senin fantezin! Böyle bir şey asla olmadı!”

Marilyn Van Derbur annesinden *“beni doğuran kadın”* diye söz eder.

“O benim annem değildi; benim bir annem olmadı. Gerçek anneler, yavrularını korurlar.”

İlerleyen yıllarda babasının, yalnız kendi evlatlarına değil, başka çocuklara da cinsel şiddet uyguladığı ortaya çıkar.

Cinsel şiddet mağduru çocuklar, büyüdülerinde yaşadıkları kâbustan kurtulacaklarına inanırlar.

Maalesef bu hiç de kolay olmaz.

Özgür bir birey olma, kendini sevmeye ve sayma, insanlara güven duyma gibi değerleri yeterince gelişmediği için, yetişkinlikte de önemli sorunlarla karşılaşır.

Dengeli ilişkiler kuramazlar.

Arkadaşları ve otorite figürleriyle sorunlar yaşarlar.

Geçmişlerinden utanç duydukları için, cinsel yaşamları da sağlıklıdır.

Cinsellikten tamamen kopabilirler ya da kendilerini değersiz gördüklerinden cinsel istismara açık hale gelir, abartılı ve kontrolsüz cinsellik yaşayabilirler.

Beyin gelişimlerinin olumsuz etkilenmesine bağlı olarak duygu ve davranış yönetiminde zorluklar, unutkanlık, odaklanma güçlüğü, acı eşiğinin düşmesi nedeniyle kronik ağrılar, endişe, panik atak, depresyon, yeme bozuklukları, sigara, alkol ve madde bağımlılığı gibi sorunlar yaşarlar.

Migren, fibromiyalji, ülser, astım, âdet düzensizlikleri, diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları, huzursuz bağırsak sendromu, cilt hastalıkları ve otoimmün rahatsızlıklara daha sık yakalanırlar.

Ensest, bir çocuğa yapılabilecek en büyük kötülük, en ağır ihanettir!

Ensestin sanıldandan daha yaygın olduğu bir toplumun üyeleri olarak hepimiz, ataerkilliğin ve katı cinsiyet rollerinin bu soruna nasıl katkıda bulunduğunu anlamalı, eşitliği gözeten, çocukları ve kadınları sömürmeyen bir dünya kurmak için çaba sarf etmeliyiz.

Çocuklarımıza bedensel bütünlüklerini nasıl koruyacaklarını, saldırganın kullandığı taktikleri, yaşadıklarını suçluluk duymadan paylaşmayı öğretmeliyiz.

Kendisi de çocukken cinsel şiddete maruz kalmış bir yazar olan Deborah Ainslie, *All Flowers Are Not Yellow* (*Tüm Çiçekler Sarı Değildir*) adlı kitabında şöyle der:

*“Hadi, sevmenin her zaman sevmek olmadığını öğretelim.
Aynen abartılı biçimde sevdiğiniz bir hamsterin ölümü gibi.
Bazı yetişkinler de benzerini yapar.
Çok fazla, çok yanlış biçimde sever.
Buralar sizin ‘Uzak dur!’ noktalarınız.
Bunlar sizin, ‘uzak durmanız gereken’ insanlar.
Tüm yetişkinlere her zaman boyun eğmek zorunda değilsiniz.
Ebeveynleriniz bile olsalar.
Saygılı bir biçimde onları reddedin!
Gerekliyorsa koşarak kaçın!
Gerekliyorsa bağırın!
Yetişkinler de kötü olabilirler!”*

EKONOMİK ŞİDDET

“Yedi yıllık evliyiz ama maddi durumumuz hakkında inanın doğru dürüst fikrim yok.

Çünkü eşim bana hiçbir şey anlatmaz.

Eşimin, kardeşiyle ortak olduğu bir oto galerisi var. İşleri etraftan duyduğum kadarıyla çok iyi!

‘Ne kadar paramız var?’ diye sorduğumda, ‘Sana ne! Ne yapacaksın! Yeteri kadar para veriyorum ya, hangi ihtiyacın karşılanmıyor!’ diyerek kızıyor.

Böyle cevap verdiğinde kendimi çok değersiz hissediyorum.

Evin ihtiyacı olan bir şeyi alalım dediğimde, ‘Ne gerek var, para kolay mı kazanılıyor sanıyorsun!’ diyor.

Ben orta halli bir aileden geliyorum ve müsrif bir insan değilim. Zorunlu olmadıkça zaten para harcamam.

Eşim kendisi için çok rahat para harcıyor. Arkadaşlarıyla lüks lokantalarda yemekler yiyor, en pahalı markalardan giyiniyor.

Yeri geliyor çocuğuma ayakkabı almak için bile ondan para dilenmek, yalvarmak zorunda kalıyorum.

Bana mutfak alışverişi için düşük limitli bir ek kredi kartı çıkardı.

Kartla yaptığım harcamaları madde madde açıklamamı istiyor.

En ufak bir şeye sinirlendiğinde kartı iptal etmekle, para vermemekle tehdit ediyor.

Eşimle tanıştığımızda anaokulu öğretmeniydim. İşimi çok severek yapıyordum.

Evlendikten sonra paraya ihtiyacımız olmadığını söyleyerek beni işten çıkarttı.

Şimdi işi bıraktığım için çok pişmanım.

Kendi paramı kazanamadığım, bu duruma düştüğüm için kendime çok kızıyorum.”

Para, kolaylıkla silaha dönüşen bir güçtür.

İlişkinizde, ekonomik kaynaklara erişiminiz sınırlandırılıyor, engelleniyor ya da maddi imkânlarınız sömürüldüğü için zor duruma düşüyorsanız, ekonomik şiddet yaşıyorsunuz demektir.

Ekonomik şiddet nadiren tek başına yaşanan bir şiddet türüdür.

Beraberinde diğer şiddet türleri de vardır.

Ekonomik şiddeti yalnızca maddi açıdan erkeğe bağımlı çocuk ve kadınlar değil, kariyer ve gelir sahibi kadın veya erkekler de yaşayabilir.

Ekonomik şiddet uygulayan saldırgan, paranın denetimini elinde tutup kontrolünüzü ele geçirir.

İhtiyaçlarınızı karşılamaya yetecek miktarda para vermez.

Böylece para için kendisine yalvarmanızı sağlar.

Gelir düzeyinin iyi olmasına karşın evde bir dilim ekmek, aile bireylerinin cebinde tek kuruş para olmayabilir.

Eşyalar eskise de değiştirmez.

İhtiyaçların konuşulmasına izin vermez; konuyu değiştirir.

Gelirini saklar.

Tüm maddi kararları kendi başına alır.

Banka hesaplarını kendi adına açar, banka bilgilerini paylaşmaz.

Sizin ayrı hesap açmanıza izin vermez; hesabınız olduğunda ise şifreleri ondadır.

Para transferlerini gizler.

Kredi kartları kendi adınadır.

Harcanan her kuruşun hesabını sorar.

Bütün fişleri, kredi kartı dökümlerini tek tek inceler.

İstedığı zaman ek kartların limitini değiştirir ya da iptal eder.

Gizlice gayrimenkuller alır, kendisinin veya başkalarının üzerine geçirir.

Yabancı bankalarda hesaplar açar.

Sizden habersiz borsada ya da finansal kurumlarda yatırımlar yapar.

Su, elektrik, telefon gibi faturaları kendi adına geçirmez; sizin adınıza kaydettirir ve parayı kendisi yönettiği halde ödemeyip sizi zor duruma düşürür.

Para vermek için isteklerinin yerine getirilmesini ya da cinsel ilişki kurmanızı talep edebilir.

Bu tür bir baskıdan yakınırsanız, *“Yaşadığın eve, sürdüğün arabaya bak. Dünyayı geziyorsun! Hak etmediğin güzellikleri yaşıtıyorum sana! Ne nankörsün!”* diyebilir.

Üstelik bunların hiçbirini siz talep etmemiş olsanız da!

Özgürleşmenizi engellemek için, okumanızın, kariyer yapmanızın önüne geçer.

Çalışıp para kazanmanıza izin vermeyebilir.

Bu yönde gösterdiğiniz çabaları küçümser.

Daha kolay denetleyebilmek için sizi evden çalışmaya zorlar.

İş hayatınızı sabote etmek için elinden geleni yapar.

İşyerindeyken sürekli telefonla arar.

Yerli yersiz işyerine gelir.

Evden çıkmadan olay çıkarıp, işe gecikmenize ya da gidememenize yol açarak iş yaşamınızı tehlikeye atar.

Bazıları evin giderlerini karşılamak yerine parasını alkol, kumar, gece eğlenceleri veya başkalarına harcar.

Eşinin maaşından veya günlük mutfak masrafından kısarık kenara koyduğu kara gün akçesi üç beş kuruşa, takılarına el koyar.

Kendisi savurganlık yaparken, aile bireylerinin eğitim, aile ziyaretleri, tıbbi tedavi gibi giderlerini karşılamayı reddeder.

Kimi ekonomik saldırgan ise, kusurlu olduğu halde boşanma sırasında kanuni boşluklarından yararlanarak haksız yere çok yüklü tazminatlar alır ve mağduru ekonomik olarak çökertir.

Özel sırları yaymama karşılığı para talep ederek şantaj yapabilir.

Boşandıktan sonra nafaka, çocuk giderleri gibi ödemeleri yapmaz.

Bazıları çalışmayarak tüm ekonomik yükü sizin sırtınıza bindirebilir.

Yasadışı yollardan para kazanmaya zorlayabilir.

Paranızı çalar, kıymetli eşyalarınızı habersizce alır.

Kazancınıza el koyar.

Kendisi için zorla kredi çektirir, başkalarından borç al-dırır, kefil yapar; borçlarını ödemez.

Gayrimenkulleri, araba ve evdeki eşyaları size haber vermeden satar.

Evi, eşyaları ipotek eder.

Evinize, işyerinize uyarıcı ya da tehditkâr telefonlar, yazılı bildirimler, ödeme emirleri, icra takipleri ve hacizler gelir.

Saldırganı ve kendinizi korumak için kaçmak, saklan-mak, mal kaçırmak zorunda kalırsınız.

Ekonomik şiddet son derece yaygındır.

Saldırganın üzerinizde kurulabileceği çok güçlü bir kontrol sistemidir.

Çünkü bu yolla, kendiniz ve yaşamınızla ilgili alacağınız her tür kararı yönetmesi mümkündür.

Ekonomik özgürlüğünüz olmadığında, eğitim alma, tedavi olma, kurtulma, yeni bir yaşam kurma yollarınız büyük ölçüde kapanır.

İDEOLOJİK VEYA MANEVİ ŞİDDET

“Eşimle üniversitede hukuk okurken tanıştık.

Eğlenmeyi seven, rahat gençlerdik.

Mezun olduktan sonra ortak bir avukatlık bürosu açtık.

Mutlu bir aile kurduk, iki çocuğumuz oldu.

Evliliğimizin onuncu yılında eşim üç ay arayla annesini ve ağabeyini kaybetti.

Çok üzüldü doğal olarak.

Kendisini maneviyata verdi.

Maneviyatçı bir grubun toplantılarına katılıyor, eve geldiğinde duyduklarını bizlerle paylaşıyordu.

Yavaş yavaş huzura kavuştuğunu görüp mutlu oluyordum.

Ama zamanla o huzur yerini tuhaf bir bilgiçlik ve despotluğa bıraktı.

Hiç ilgimi çekmediği halde okuduğu kitapları okumam ve toplantılara katılmam için bana baskı yapmaya başladı.

Uzun süredir bu böyle ve artık çok bunaldım!

Kendisine karışmasam ve yaptıklarına hiçbir şekilde engel olmasam da, o insanlardan ve ritüellerinden rahatsız olduğumu biliyor.

Topluluktan arkadaşları geleceği zamanlar evden gitmemi söylüyor.

Bu insanlar gelip bazen, bir hafta on gün evimizde kalıyorlar.

İşe gelmediği için eşimin hukuk davalarını da artık ben üstlenmek zorundayım.

Yaşananlar bizim için ekonomik anlamda da olumsuz, zira tek başıma yetişemiyorum.

Geçenlerde topluluğa yüklü bir bağış yapmak istediğini, bu nedenle de çocukların geleceğine yatırım amacıyla aldığımız iki daireyi satmayı önerdi.

Tüm bunlardan rahatsız olduğumu belirtip tepki verdiğimde, beni aşırı materyalist olmakla suçladı.

Boşanmak ve mal paylaşımı sırasında o daireleri sattırmakla tehdit ediyor.

Çocuklarımızın giyimlerine, yediklerine, içtiklerine, arkadaşlarına çok fazla karışıyor.

Büyük kızım annesinin bu baskıları yüzünden bir süredir halasında kalıyor.

Çok güç durumdayım ve inanın ne yapacağımı bilemiyorum.”

İdeoloji, bir dünya görüşü, hayata karşı duruş ve kendini tanımlama biçimidir.

Maneviyat ise, varoluşun duyuşal deneyimden daha fazlası olduğuna dair kutsal veya aşkın inançtır.

İnsanlar, sahip oldukları dünya görüşü veya inançları doğrultusunda değerlerini belirler, yaşadıklarını anlamlandırır, sorunlarına çözümler üretir, yaşamlarına yön verirler.

İdeolojik veya manevi şiddet, siyasi görüşünüzün, manevi değerlerinizin alay konusu edilmesi, aşağılanması, sınırlandırılması, engellenmesi ya da karşınızdaki kişinin görüş veya inançlarına uydurulması amacıyla üzerinizde baskı ve kontrol kurulmasıdır.

Saldırgan sizi, “doğru davranışa”, “doğru inanca”, “doğru siyasi görüşe” veya “doğru insanlarla ilişki kurmaya” yönlendirme adı altında şiddet uygular.

Bu tür şiddet genellikle sinsidir.

Yaygın olarak tartışılmadığı için fazla bilinmez.

Katı ideolojik duruş veya inancın hâkim olduğu ailelerde daha sık ortaya çıkar.

Herhangi bir ideoloji ya da inanç sistemine özgü değildir.

Her tür aidiyetten insan, ideolojik veya manevi şiddet uygulayabilir.

Saldırgan, ideolojik görüş veya manevi inançlarınızı alaya alır.

Görüş veya inancınızın gerektirdiği davranışları yapmanıza, giyiminize, ibadetinize veya ritüellerinize engel olur.

İdeolojik, manevi ya da dini sembollerinizi, ibadet araçlarınızı, giysilerinizi, kitaplarınızı tahrip eder.

Toplantılara katılmanıza, herhangi bir göreve seçilmeye izin vermez.

Çocuklarınızın yalnızca kendi görüş veya inançlarına göre yetişmesi konusunda baskı yapar.

Bazıları dini referanslara dayandırarak erkeğin kadına üstün olduğunu savunur, kadına baskı ve şiddet uygular.

Bazısıysa kendi görüş ve inançlarını kabul ettirmeye çalışır; ritüel, ibadet ya da toplantılara katılıma zorlar.

Görüş ve inancınıza ters düşecek davranışlar yaptırır.

İdeolojiniz veya inancınızdan kaynaklanan hoşgörünüzü ve affetme eğiliminizi istismar eder.

KİMLER ŞİDDET UYGULAR?

Her yaştan, cinsiyetten, meslekten, ekonomik, etnik ya da kültürel sınıftan şiddet eğilimli insan çıkabilir.

Bu tür insanlar genellikle dışarıya karşı sevgi, şefkat dolu, nazik, duyarlı, anlayışlı ve yardımseverdir.

Toplumda sevilir ve sayılırlar.

Ama yakın ilişkide olduğu insanlar için durum çok farklıdır; onların hayatlarını karartırlar.

Kolayca yönetmek ve şiddet uygulamak için genellikle kendilerinden daha güçsüz, duyarlı ve vicdanlı insanları seçerler.

Sanılanın aksine, saldırganların büyük çoğunluğu özgüvensizdir.

O nedenle dışarıya mükemmel bir kişi ya da aile imajı çizmek ister, herkes tarafından beğenilme, sevilme, takdir edilme, onaylanma ihtiyacı duyarlar.

Eleştiriden çok korkarlar.

Yakınlarına uyguladıkları şiddeti gizlemek için büyük çaba sarf eder, mağdura baskı yaparlar.

Çoğu saldırgan, şiddet dolu bir ortamda yetişmiş, kendisi şiddete maruz kalmış ya da şahit olmuştur.

Şiddete alışkındır.

Türkiye’de ve dünyada yapılan araştırmalara göre, erkeklerde şiddet eğilimi, kadınlardan daha fazladır.

Saldırganların büyük çoğunluğu erkektir ve genç erkekler, yaşlılardan daha saldırgandır.

Yoksulluk stres düzeyini arttırarak şiddeti teşvik eder.

Geleneksel olarak evi geçindirmesi, ailesine iyi bir yaşam sunması beklenen erkeğin bunu başaramaması erkeklik gururunu incittiğinden, şiddet yoluyla gücünü kanıtlamaya kalkışabilir.

Şiddet yalnızca erkeğe özgü bir davranış değildir!

Ölçülmesi zor olmakla birlikte, yurtdışı istatistiklere göre aile içi şiddete maruz kalan üç mağdurdan biri erkektir.

Kadın erkeğe daha çok psikolojik şiddet uygular.

Başkalarının önünde veya sosyal medyada erkeği küçük düşürme, hakaret ve tehdit etme, aşırı kıskançlık, haksız suçlama, çevresinden soyutlama, çocukları göstermeme, parası üzerinde koşulsuz hak iddia etme, evcil hayvanlarına ve eşyalarına zarar verme gibi davranışlara sık rastlanır.

Fiziksel olarak erkeklerden daha güçsüz olmalarına rağmen kadınlar da ısırma, tükürme, tırmalama, tekmeleme, eşya fırlatma, kızgın yağ dökme, bıçaklama, boğma, silahla vurma gibi yollarla fiziksel şiddet uygulayabilir.

Kadının yalnız başına çocukların geçimini sağlamak zorunda kaldığı dar gelirli ailelerde şiddet, kendisini yorun ve çaresiz hisseden anneden çocuklarına yönelebilir.

Kadın ve erkeklerin şiddet nedeniyle yardım isteme tutumları birbirinden farklıdır.

Çoğu erkek utandığı için şikâyetten ve yardım istemekten kaçınır.

“Kız arkadaşım tarafından dövüldüğümü duysa, millet benimle alay eder!”

“Eşimin beni sürekli aşağıladığını mahkemede dile getirsem kimse bana inanmaz, davayı ciddiye bile almaz!”

Araştırmalara göre erkeğe şiddet uygulayan kadınların tutuklanma olasılığı daha düşüktür.⁹

Kadının fiziksel olarak daha güçsüz olduğu, şiddete kendini savunmak için başvurduğu, erkeğin kendini koruyabileceği ve eşinden başka birine saldırganlık göstermediği sürece kadının tehlikeli olmayacağı varsayılır.

Cinsellik konusunda geleneksel görüşleri ya da dini tabuları olan kişiler eşcinsel, biseksüel veya transseksüel ya-kınlarına şiddet uygulayabilir.

Cinsel yönelimlerini akrabalara ve topluma duyurmakla tehdit edebilir.

Kamu görevlilerinin kendisine yardım etmeyeceğini söyleyerek mağduru, uğradığı şiddeti hukuki yollarla şikâyet etmekten caydırabilir.

Geçmişte insanlara, hayvanlara ve eşyalara yönelik şiddet eğilimi gösterdiği bilinen insanların şiddet uygulama olasılığı fazladır.

Silahlara ilgi duymak, silah bulundurmak da şiddet eğilimini düşündürmelidir.

Bazı siyasi ya da dini örgüt ve gruplar, savundukları ideoloji veya inanç nedeniyle şiddeti teşvik edebilir.

Bu tür yapılanmalara katılan bireylerde, yakınlarına şiddet uygulama eğilimine sık rastlanır.

Alkol ve madde kullanımı, saldırganın kontrolü tamamen yitirmesine yol açarak şiddeti tetikler ve ağırlaştırır.

⁹ Konuya ilişkin araştırmalar için bakınız. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07418820701485601?scroll=top&needAccess=true&journalCode=rjqy20> Bkz. <https://domesticviolenceresearch.org/pdf/PASK.Tables12.Revised.pdf> Bkz. https://www.researchgate.net/publication/7584423_Prosecution_of_Women_Arrested_for_Intimate_Partner_Abuse (Erişim Tarihleri: 08.12.2020)

Saldırgan da kurban da, asıl sorunun alkol olduğunu düşünür ama gerçek sorun bastırılmış saldırganlıktır.

Alkol ya da madde, bastırılmış saldırganlığı açığa çıkarır.

Kişi, alkolün etkisi altındayken nahoş, dengesiz, güvenilmez ve endişe uyandıran bir ortam yaratır.

Kötü alışkanlıklar sonucu işini, ailesini, arkadaşlarını kaybetmesi, şiddet sorununu iyice içinden çıkılmaz hale getirebilir.

Bazı tıbbi ilaçların yan etkisiyle dürtü kontrol sorunları ve şiddete eğilim görülebilir.

İlişkide şiddet, bipolar bozukluk, şizofreni ve depresyon gibi akıl sağlığı sorunlarından kaynaklanabilir.

Kişilik yapısı ile şiddet eğilimi arasında güçlü bir ilişki vardır.

ŞİDDETTE KİŞİLİĞİN ROLÜ

Çevrenizdeki insanları gözlemlediğinizde sizi ilk etkileyen şeylerden biri, herkesin birbirinden ne kadar farklı olduğudur.

Bazı insanlar çok konuşkan, diğerleri çok sessizdir.

Bazıları hareketliken, bazıları tembeldir.

Kimi insan sürekli endişeliyken kimisi her koşulda sakinidir.

Bir insanı tanımlamak için “endişeli”, “sakin”, “konuşkan”, “sessiz” gibi sözcükleri her kullandığınızda, o kişinin kişiliğinden bahsedersiniz.

Sizi başka insanlardan farklı kılan, sizi siz yapan unsur, kişiliğinizdir.

Kişilik özellikleriniz, karakteristik düşünce, duygu ve davranış kalıplarınızı yansıtır.

Kişiliğiniz, size özgü düşünme, hissetme, davranma, iletişim ve ilişki kurma özelliklerinizin toplamıdır.

Kişilik, doğuştan gelir; çevre koşulları ve eğitimle şekillenir, erişkinlikte oturur.

Kişilik özellikleri, yaşam boyu süreklilik ve tutarlılık gösterir.

Ancak kişilik özelliklerinin başkalarıyla ve yaşamla uyum kurma becerisi, çevresel faktörlerin etkisiyle zaman içinde gelişebilir ya da bozulabilir.

Kişiliğiniz sayesinde insanlar sizin içedönük veya dışa dönük, sakin ya da gergin, sorumluluk sahibi ya da sorum-

suz bir kişi olduğunuz konusunda fikir sahibi olur. Nerede nasıl davranacağınızı az çok kestirebilirler.

“Fırat’ın sana yardım edeceğini sanmam. O kendisinden başkasını düşünmez!”

“Neşe, her zaman güçlü ve iyimserdir; eminim bu olayın da altından kalkar!”

Kişiliğiniz, ebeveynlerinizden miras aldığınız genlerinizle, içinde yağadığınız çevrenin karşılıklı etkileşimiyle şekillenir.

Nasıl bir çevrede büyüdüğünüz önemlidir.

Genetik olarak canlı, coşkulu, yaratıcı bir ocuk olsanız da, aşırı otoriter bir aileye sahipsensiz ya da baskıcı bir eğitim modelinden gemişseniz, bu özelliklerinizi geliştirmeyebilirsiniz.

Ya da içedönük, utangaç bir çocukken, güvenli ve sevgi dolu bir aile ve insan odaklı bir eğitim sistemi içinde yetişerek, özgüvenli ve başarılı bir yetişkine dönüşebilirsiniz.

Dengeli yaşam koşulları, yapıcı ebeveynler ve öğretmenler, genlerinizin olumsuz yanlarını bertaraf edebilir!

Genetik miras kişilik yapısında büyük önem taşır ama davranışlar üzerinde etkisi sınırlıdır.

Örneğin, başkalarına ve zamana saygılı olmak, çevreye ve doğaya özen göstermek gibi davranışlar genetik olarak kodlanan değil öğrenilen davranışlardır.

Elbette mizacı titiz ve mükemmeliyetçi olan biri tüm bunları daha dikkatli yapar ama söz konusu değerlerin toplumsal kabul gördüğü yerlerde, kayıtsız insanlar bile sokağa çöp atarken, sırada başkasının önüne geçerken rahatsızlık hissederler.

Mizaç olarak gergin biri, erkek egemen toplumda rahatlamak için kadına kolayca şiddet uygularken, kadın haklarının geliştiğı bir toplumda aynı kişi, gerilimini spor yaparak atabilir.

Aileniz ve öğretmenleriniz sıcak, sevgi dolu, huzurlu, anlayışlı, cesaretlendirici miydi?

Yoksa soğuk, sevgisiz, huzursuz, anlayışsız, cesaret kırıcı ve gelişime kapalı bir ortamda mı yetiştiniz?

Yetişme koşullarınızın kişiliğinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Her insan farklı kişiliğe sahiptir ve kişilik farklılıklarını tanımak büyük önem taşır.

Çünkü insanlar, uyumlu ve verimli yaşamak için kendilerinin olduğu kadar başkalarının da kişilik özelliklerini algılamalı ve uygun tepkiler vermelidir.

Kişilik özellikleri, belirli çevresel durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma potansiyelleri açısından farklılık gösterir.

Kişilikte görülen bireysel farklılıklar, insanların toplumda farklı roller üstlenmelerini sağlar.

Örneğin, daha yüksek düzeyde zekâ, vicdanlılık ve motivasyona sahip olan bir insan, kalp doktorluğu gibi bir kariyer için iyi bir aday olabilir.

Daha dürtüsel ve risk alma konusunda daha az kaygılı birey, yarış arabası pilotluğu için başkalarından daha uygun olabilir.

Her iki meslek de son derece stresli ve uzmanlaşmış kabul edilirken, farklı kişilik özellikleri gerektirirler.

Kişilik yapısını bir yelpaze gibi düşünecek olursak, bazı insanlar yelpazenin uyumlu ve dengeli tarafında yer alırken, bazıları uyumsuz ve sorunlu uçtadır.

Çoğunluk, ortalarda yer alır; yani zaman zaman uyumlu, zaman zamansa uyumsuz...

Ya da bazı özellikleri dengeli, bazıları sorunlu...

Uyumlu ve dengeli insanlar:

- Özerk, kendine yeten
- Duygularını tanıyan ve yönetebilen
- Strese dayanıklı
- Özgüveni yüksek
- Sezgisel
- Yaratıcı
- Sevecen
- Şefkatli
- Vicdanlı
- İlkeli
- Sorumlu
- Dürüst, güvenilir
- Saygılı
- Adaletli
- Başkalarının sorunlarına duyarlı
- Anlayışlı
- Hoşgörülü
- Cömert
- Sabırlı
- Nazik

- Alçakgönüllü
- Yeni deneyimlere, gelişime açık
- İdealist
- Hedef ve amaçları olan
- Cesur, riskli durumlarla yüzleşebilen
- Eylemlerinin sorumluluğunu üstlenen
- Başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilen bireylerdir.

Kendinizi ve size şiddet uyguladığına inandığınız kişiyi, bu nitelikler açısından değerlendirin.

Siz bu özelliklerden hangilerini taşıdığınızı düşünüyorsunuz?

Neleri iyileştirmeniz gerektiğine inanıyorsunuz?

Karşı taraf bu özelliklerin hangilerini taşıyor, hangi özellikler yetersiz ya da yok?

Örneğin:

“Eşim çok dürüst ama eli sıkı bir insan; hiç cömert değil.”

“Yöneticim mesleğinde çok başarılı ama saygısız ve kendisini aşırı beğenen bir kadın.”

“Sevgilim sorumsuz ve güvenilmez ama aynı zamanda inanılmaz nazik.”

Uyumlu ve dengeli insanlarla yaşamak kolay ve zevklidir.

Onlarla dengeli ve sevgi dolu ilişkiler kurabilirsiniz.

Beraberken kendinizi daha umutlu ve yaratıcı hisseder-siniz.

Ufkunuz açılır, yaşamınız zenginleşir.

Elbette en uyumlu insan bile, çok yorgun olduğunda ya da yaşamında bir şeyler ters gittiğinde uyumsuz ve dengesiz davranabilir.

Ama bu durum sıra dışıdır ve yaşadığı deneyimle doğrudan ilgilidir. Dinlenince veya sorun ortadan kalkınca normale döner, sakinleşir.

Kimi insanınsa uyumsuz olduğu zamanlar, uyumlu zamanlarından daha fazladır.

“Huysuz”, “aksi”, “şüpheli”, “inatçı”, “kendini beğenmiş” diye adlandırdığımız bu tür insanlar kolay kızar, her şeye karışır, eleştirir, anlamsız yere inat eder, hiçbir şeyden memnun olmayarak etrafı huzursuz eder.

Ama bu insanların empati, suçluluk duygusu ya da utanma gibi vicdani değerleri vardır.

Akıl yürütme becerileri normaldir.

Onlarla yaşamak kolay olmasa da, yarattıkları sorunlar dayanılmaz boyutta değildir.

Hataları gösterildiğinde veya çok ileri gittiklerini fark ettiklerinde, çoğunlukla davranışlarını düzeltirler.

Bazı insanlar çok zordur!

Düşünce ve davranışları aşırı uyumsuz, kişilikleri sorunlu hatta bozuktur.

Bir kişinin davranışlarını hayatta karşılaştığı farklı durumlara uyarlayamaması, kişilik bozukluğunun tam tanımı olarak düşünülebilir.

Kişilik bozukluğu, normal kişilik özelliklerinin uyumsuz bir hal alıp, toplumun beklentilerinden sapan, günlük

yaşamda sorunlara neden olan bir düşünme, hissetme ve davranış biçimidir.

Bu durum kişinin kendisini ve başkalarını algılayışını, duygusal tepkilerini, insanlarla ilişki kurma şeklini ve başkalarını kontrol etme biçimini etkiler.

Bozukluk kişiliğin bir parçasıdır.

Aynen kişilik gibi, kişilik bozukluğu da süreklilik gösterir; kendiliğinden değişmez.

Kişilik bozukluklu insan, alttaki özelliklerin bazılarını taşır:

- Bencil ve benmerkezcidir.
- Strese dayanıksızdır.
- Dünyayı siyah-beyaz görür.
- Anlayışsız ve hoşgörüsüzdür.
- İstedğini elde etmek için her yolu mubah görür.
- Başkalarıyla sürekli bir güç savaşı içindedir.
- Vicdani değerleri ve empati becerisi gelişmemiştir.
- Duygu, düşünce ve davranışlarını sorgulamaz.
- Her zaman bir mazereti vardır ve mağdurdur.
- Yol açtığı sorunların sorumluluğunu üstlenmez, hep başkalarını suçlar.
- Dar görüşlüdür.
- İnsanları keyfince kullanabileceği bir eşya gibi algılar.
- Başkalarının varlık nedeni, onun ihtiyaçlarını karşılamak, ona hizmet etmektir.
- İlgi göstermez, ihmal eder.
- Somurtur, küser, uzaklaşır.

- Manipüle eder.
- Yalan söylemeye eğilimlidir.
- Suçluluk ya da vicdan azabı duymadığından gerçek anlamda özür dilemez.
- Değişmek istemez.
- Davranışlarının kendi çıkarlarına hizmet etmediğini, kendisine zarar verdiğini gördüğü zaman geçici olarak değişir ya da değişmiş gibi yapar.
- İnsanlara, canlılara ve eşyalara şiddet uygulama, zarar verme olasılığı vardır.
- Yasalarla başı derde girebilir.
- Çevresini yasadışı davranışlara sürükleyebilir.

Kişilik bozukluğu oldukça erken yaşlarda ortaya çıkar, yetişkinlik yaşamı boyunca devam eder.

Bu durum, mikroskop altında veya görüntüleme yöntemleri yardımıyla görebileceğimiz bir hastalık değildir.

Kişilik bozuklukları, akıl sağlığı uzmanlarının benzer sorunları olan insan gruplarını tanımlamak için oluşturduğu tanımlardır.

Kişilik bozukluklu bireyin bilişsel yetilerinde ağır ve sürekli bir bozukluk, tutarsızlık ya da gerçeklikten kopmuşluk yoktur.

Aklı yerindedir ama kendini, başka insanları ve dünyayı algılama, yorumlama biçimi sağlıklıdır.

Ona göre insan bir ilişkide ya galiptir ya da mağlup, ya oyun kurandır ya da figüran.

Mağlup olmamak, oyun kurmak için de her yola başvurur.

Güç kullanarak, karşılarındakini kontrol altında tutarak, hep yöneten ve kazanan taraf olmak ister.

Sosyal zekâsı zayıftır.

Kendini çevreye değil çevreyi kendisine uydurmaya çalışır.

Dünya yanlış, kendisi doğrudur!

Empati, özveri, hoşgörü, sabır gibi erdemleri yeterince gelişmediği için, yaşamın getirdiği iniş çıkışlarla başa çıkmakta zorlanır.

Sorunlarını çözemeyip kendine olduğu kadar başkalarına da zarar verir.

Paylaşımçı ve işbirlikçi olmadığı için, eşit ve dengeli ilişkiler kuramaz.

Yaşamın belirsizliği onu korkutur!

Ancak karşılarındakini kontrol ettiğinde kendini güvende hissederek.

Başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını algılamadığı için, en küçük bir yakınma ve eleştiriyi bile kendisine yönelik bir saldırı gibi algılar.

Günlük yaşamda kişilik bozukluğu kişiye ve çevresine, hayal kırıklığı ve mutsuzluk getirir.

Davranış bozuklukları ve yol açtığı sorunlar basit uyarılarla ve kolayca düzeltilebilir türden değildir.

Kişilik bozukluklarının ortaya çıkmasında kalıtsal faktörlerin rolü vardır.

Bazen gebelik ve doğum sırasında yaşanan beyin hasarları ya da biyolojik sorunlar kişilik bozukluklarına yol açabilir.

Aile ortamının sağlığı, kişiliğin gelişimini etkiler.

Bazı kişilik bozukluklarının, zihinsel gelişimin durak-samasıyla ilgisi olabilir.

İnsan zihni anne karnında gelişmeye başlar.

İki yaşındaki çocuk önemli motor, sosyal ve duygusal değişimlerden geçer.

O yaştaki çocuk için yaşamın merkezinde kendisi vardır.

Empati duygusu gelişmemiştir.

Söz dinlemez; kural tanımaz.

İnatlaşır; huysuz ve uyumsuzdur.

Başka çocuklarla birlikte oynamaz; işbirliği yapmaz.

İsteddiği her şey “hemen, şimdi, burada” gerçekleşme-lidir!

Sabırsızdır; istek ve ihtiyaçlarını erteleyemez.

İstediklerini elde edememesi ya da bazı kurallara uy-masının beklenmesi, çocukta hayal kırıklığına, uygunsuz davranışlara ve öfke nöbetlerine yol açar.

Ağlar, çılgık çılgılığa bağırır, tekme atar, vurur, nefesini tutar.

Çocuk büyüdükçe dil becerileri artar, isteklerini ifade edebilir ve üç yaş civarında, isteklerini ertelemeyi ve başka-larıyla birlikte yaşamayı öğrenir.

Bazı kişilik bozukluklu insanların davranışları da iki yaşındaki bir çocuğunkine benzer.

Aynen iki yaşındaki çocuk gibi, yaşamın merkezine kendisini koyar.

Her şeyden önce kendi istek ve ihtiyaçları gelir.

“Hep benimle ilgilen!”

“Bana özel muamele göster!”

“Beni asla eleştirme!”

“İstedğim her an yanımda ol!”

“Her isteğimi yerine getir ve dediğimi yap!”

“Yaralarımı sar!”

“Bana koşulsuz hayranlık ve saygı duy!”

“Yalnız bana hizmet et!”

“Kurallar benim için geçerli değildir!”

İki yaşındaki çocuk gibi aceleci ve sabırsızdır.

Empati duygusu zayıftır; esneklik ve uyum göstermez.

Başkalarını kendi çıkarları için kullanır ve bundan rahatsızlık duymaz.

İstediklerini elde edemediğinde ya da bazı kurallara uyması beklendiğinde, aynen iki yaşında bir çocuk gibi hayal kırıklığına uğrar, uygunsuz davranışlar ve öfke nöbetleri sergiler.

Üstelik bir yetişkin olarak elinde, yere yatıp tepinmekten, avaz avaz bağırmaktan daha güçlü silahlar vardır!

Baskı kurmak, aşağılamak, sevgisini esirgemek, parayla kontrol etmek, fiziksel veya cinsel şiddet uygulamak gibi...

Hangi yaşta olursa olsun bir yetişkinden beklenen davranış ve tepkileri göstermez.

Yaşlansa da olgunlaşamaz.

Değişim için çaba sarf etmediği takdirde, çok ileri yaşlarda bile kaprisli, geçimsiz, tahammülsüz, bencil, kontrolcü olmayı sürdürür.

Bu tür insanlarda kişiliğin gelişiminin erken çocuklukta duraksaması, çocukluk travmalarından, ihmalden kaynaklanabilir.

Çocuk gerekli ilgi ve bakımı alamazsa, psikolojik gelişimi aksar.

Şiddet ortamında yetişen çocuğun zihinsel gelişimi bozulur.

Kişilik bozuklukları, bulguların şiddetine göre üç gruba ayrılır:

Hafif Kişilik Bozukluğu

Bu insanlar yakın ilişkilerde, iş yaşamında ve toplumsal kurallara uyumda bazı sorunlar yaşasalar da, üstlendikleri rollerin sorumluluğunu taşırlar.

Kendilerine veya başkalarına ciddi zararlar vermezler.

Orta Düzeyde Kişilik Bozukluğu

İlişkilerinin çoğunda, mesleki ve sosyal yaşamında kayda değer sorunlar vardır.

Kendine ve başkalarına yönelik olarak geçmişte yaşanmış ve gelecekte olması muhtemel zarar verme eğilimleri vardır ama hayatı tehlikeye sokan düzeyde davranışlar beklenmez.

Ağır Kişilik Bozukluğu

İlişkilerinde ve yaşamın tüm alanlarında ciddi sorunlar vardır.

Kendilerinden beklenen ailevi, mesleki ve sosyal rolleri yerine getirme yetenek veya istekleri yoktur.

Geçmişte yaşanmış ve gelecekte olması beklenen kendilerine veya başkalarına kalıcı zarar verme veya hayatı tehlikeye sokma eğilimleri vardır.

Bu kitapta ilişkilerde şiddete eğilimli yedi kişilik yapı ve bozukluğuna yer verdim.

Bu sorunlu insanlar arasında:

- Pasif agresifler
- Narsistler
- Antisosyaller
- Obsesif kompulsifler
- Histrionikler
- Sınırdaki (Borderline) kişilikler
- Paranoyaklar var.

Ayrıca, doğrudan şiddet eğilimi göstermeseler de, yaşamdaki duruşlarıyla ilişkide stres kaynağı olan alttaki üç kişilik yapı ve bozukluğuna da değindim:

- Şizoidler
- Şizotipaller
- Çekingen kişilikler.

Bazı şiddet yöntemleri, farklı kişilik biçimlerinde kendini gösterebilir.

Araştırmalar, kişilik bozukluğu teşhisi konan kişilerin yüzde 91'inde ikinci bir kişilik bozukluğunun bulunabileceğini gösteriyor.

Bir insanda birden fazla kişilik yapısı veya bozukluğu bulunabileceği gibi, yaşam koşullarına bağlı olarak zaman içinde farklı kişilik özellikleri ön plana çıkabilir.

İnsan kalıplara sığdırılabilir bir varlık değildir!

PASİF AGRESİFLER (PASİF SALDIRGANLAR)

“Üç yıldır Tolga’yla birlikteyim.

Evlenmek için daha ne kadar bekleyeceğiz bilmiyorum.

Aslında evlenmemiz ne kadar doğru; artık ondan da emin değilim.

Beni çıldırtmada Tolga’nın üstüne yoktur.

Buluşmalarımıza hep geç geliyor.

Aradığımda telefonu kapalı.

Gecikeceğini neden bildirmediğini sorduğumda, bana kızıyor ve ‘Geç kalacağım desem bozulacaksın, onun için telefonu kapatıyorum!’ diyor.

Beni işten almaya geleceğini söyler ama sık sık unuttur.

Yakınırsam, o da benim suçum oluyor.

‘Sen de ne kadar problemlisin! Hep mükemmel olmamı istiyorsun! İnsan hata yapamaz mı?’ diyor.

Geçen hafta kız kardeşimin nişanına gelmeden önce evde içmiş.

Salona hem geç hem de sarhoş geldi.

Beni içine düşürdüğü durum hiç umurunda değildi; çocuk gibi davrandı.

Kendini savunmak için ne dedi biliyor musunuz?

‘Ne yapayım; sen gel dediğin için geldim! Gel demeseydin bunlar olmayacaktı! Senin suçun!’

Tolga'yı anlamak zordur.

Çok önemsiz şeylere alınıyor.

Bazen sebepsiz yere günlerce somurtur, konuşmaz.

Nedenini sorsam açıklamaz.

Onunla istediğim yakınlığı kuramıyorum.

Sözlerine güvenemiyorum.

Bir şey istemeye cesaret edemiyorum.

Yapmasını istediğim basit bir şeyi bile ya çok geç ya da öyle eksik ve kötü yapıyor ki, arkasını ben topluyorum.

Zamanla değişeceğine inanmak istiyorum ama umudum her geçen gün azalıyor!”

Size hakaret eden, fiziksel, cinsel, ekonomik şiddet uygulayan birisini tanımanız pek zor değildir.

Şiddet ortadadır ve açıkça acı çekersiniz.

Oysa bazı ilişkilerinizde karşınızdaki kişinin tutumu sizi çok rahatsız etse de, neden acı çektiğinizi anlamakta zorlanırsınız.

Somurtan, küsen, işinizi yokuşa süren, geciken, son anda randevusunu iptal eden, iğneleyen, görünce selam vermeyen o insanlarla ilişkinizde yanlış bir şeyler olduğunu hisseder ama adını koyamazsınız.

Böyleleri, duygu ve düşüncelerini, özellikle de öfkelerini açıkça ifade etmeyip dolaylı yollardan saldıran insanlardır.

Onlara pasif saldırgan (pasif agresif) adı verilir.

Hemen her insan hoşuna gitmeyen bir durum karşısında suskun kalabilir, surat asıp küsebilir; istemediği şeyleri yapması istendiğinde işleri sürüncemede bırakır ya da özensiz yapar.

Örneğin, eşiyle sağlıklı iletişimi olan kocanın bir hafta sonu, söz verdiği halde bozuk dolap kapağını tamir etmeyip heyecanla maç izlemeye dalışı, onu pasif saldırgan bir insan yapmaz.

Ama pasif direnişin sürekli biçimde ve basit istekler karşısında bile ortaya çıktığı durumlarda pasif saldırgan kişilikten, hatta kişilik bozukluğundan söz etmek mümkündür.

Pasif saldırganda iki temel sorun vardır:

- Özdeğeri ve benlik saygısı düşüktür.
- Kendini doğru ifade etmekte yetersizdir.

Pasif saldırganın hayata karşı duruşu olumsuzdur.

Aşırı alıngandır.

Eleştiriye tahammülsüzdür.

Gerçeklerle ya da karşılarındaki kişiyle yüzleşmekten kaçınır.

Arkadan konuşur, dedikodu yapar.

İşini gördürmek için samimiyetsiz iltifatlar eder.

Öğütler, eleştiriler, uyarılar, akla uygun kural ve emirler karşısında kendini aşağılanmış hissederek, alınır.

Yapıcı tartışmalardan kaçır.

Her tür otorite tarafından istismar edildiğini düşünür.

Yetkin kişiler ve otorite figürlerinden nefret eder.

Zayıfın karşısında saldırganlaşır.

İnatçı, kıskanç ve çatışmacıdır.

Kendisine sağlıklı sınırlar çizemez.

Gerçek duygu ve düşüncelerini saklar veya imalarla ifade eder.

İsteklerini açıkça değil, dolaylı yoldan söyler.

“Hayır” demek yerine kabul eder gibi görünüp uyumlu davranır ama yapılması gereken şeyleri sürüncemede bırakarak ya da sabote ederek engeller.

Erteleme, yaşam biçimidir.

Kolay yalan söyler.

Sorumluluk üstlenmez.

Kendisine yönelik en küçük beklentiyi bile, ağır bir yük diye niteler.

Sorumluluklardan kaçmak için mantıksız mazeretler gösterir.

Yapması gerekenleri söylene söylene yapar; erteler, bilerek yavaşlatır ya da yarım bırakır.

Bir sorunu önleyecek ya da çözecek bilgiyi paylaşmayarak öfkesini dolaylı yoldan ifade eder.

Durum fark edilirse savunması hazırdır:

“Bildiğini sanıyordum!”

Çeşitli mazeretler öne sürerek ertelediği bir konuyu son anda çözerek başkalarının gözünde kahraman gibi görünmek ister.

Kişisel ilişkileri ihmal eder.

Daha önce konuşulanları hatırlamadığını söyler, verdiği sözleri inkâr eder.

Arayacağını söyler, aramaz!

Bir işi halledeceğine söz verir ama yeterli çabayı göstermez.

“Denedim ama olmuyor!” der.

Çağırdığınızda, yardım istediğinizde *“Tamam, hemen geliyorum!”* der; gelmez!

Size kendinizi suçlu hissettirir:

“Ekmek almaya ben gideceğim ama umarım yolda başım dönüp de düşmem!”

İçtenlik gerektiren derin konuları konuşmaktan kaçır; sözü değiştirir.

“Tamam, tamam, sen haklısın”, “Boş ver”, “Her neyse!” gibi sözlerle konuşulması gereken konuları örtbas eder.

Kötü niyetini sarkastik şakaların arkasına saklar; alaycı esprilerle incitir, küçümser.

Görüntünüzü, kilonuzu, cinsiyetinizi, kültürel düzeyinizi, kişiliğinizi hedef alabilir.

“Yaşına ve kilona rağmen yüzün hiç fena sayılmaz!”

Kötü ya da iğneleyici bir sözle sizi tahrik eder.

Gerilir, öfkelenirsiniz.

Rahatsız olduğunuzu belli ettiğinizde, sizi “aşırı hassas” olmakla ya da her şeyi “yanlış” anlamakla suçlar.

Tepkinizi size karşı kullanır.

“Bak; görüyor musun, ne kadar sinirlisin!”

“Beni korkutuyorsun, çok kaba ve saldırgansın!”

Suçlamalar karşısında şaşırır, kendinizi savunmaya çalışırsınız.

Bu yolla duygularınızın kontrolünü ele geçirir ve kendini güçlü hisseder.

Samimiyetle paylaştığınız özel sırlarınızı, size karşı acımasızca kullanabilir.

Sinsidir; arkadan bıçaklar.

Aile içinde kamplar, işyerinde gruplaşmalar yaratır.

İnsanları birbirine düşürür, düşman eder.

Hep yanlış anlaşıldığını, yeterince takdir görmediğini, kıymetinin bilinmediğini iddia eder.

Başkalarını suçlar.

Kurban rolüne girer.

Başına gelen olumsuz olayları abartır, sürekli yakınır.

Başkalarının ihtiyaçlarına olduğu kadar, yaşadığı zorluklara da duyarsızdır.

Bastırdığı öfkesini sıklıkla iletişimi keserek dışa vurur.

Bir şeye inanmadığını ya da ilgi duymadığını göstermek için iç çeker, üfleyip püfler, gözlerini devirir.

Kollarını kavuşturup uzaklara bakar.

Samimiyetsizce gülümser.

Surat asar, küser, konuşmaz.

Odadan çıkar, evden gider.

Ağrılarını ve hastalıklarını abartır; kendine acındırmak ya da istemediğı işlere mazeret uydurmak için hayali hastalıklar üretir.

Hataları için açıkça özür dilemez.

Davranışları için biraz pişmanlık gösterip özür dileycek olsa bile, davranışlarını değıştirmez.

Kendisine zarar verdiğini düşündüğü bir kişi ya da olay karşısında sorunu tartışarak çözmek yerine gerilimi içinde biriktirir.

İntikamdan zevk alır.

Nasıl cezalandıracağını kafasında kurar ve en olmadık zamanda hedefini en zayıf yerinden vurur.

Pasif saldırgan kişi somurtma, suçlama, yalan ve manipölasyonla:

- Saldırganlığını gizler.
- Gerçeklerle yüzleşmekten kaçınır.

- Sizi savunmaya iter.
- İsteddiği gibi davranmanızı sağlar.
- Kendinizden ve algılarınızdan şüpheye düşürür.
- Kendisini geliştirme ve sorunları çözme sorumluluğunu üstünden atar.

Pasif saldırgan davranış genellikle bireyin kendini güçsüz hissettiği ve zorlu bir ortamda güçlü bir sese sahip olmadığı zaman ortaya çıkar.

Pasif saldırganlık, zor kişi ve ortamlarda kısa vadede geçici olarak yarar sağlasa da uzun vadede ciddi kişisel ve sosyal hasara neden olur.

Özveri ve paylaşım gibi özelliklere sahip olmadığı için derin ilişkiler kurması çok zordur.

Pasif saldırgan kişiyle ilişki giderek, kafa karıştırıcı, bıktırıcı, işlevsiz ve yıkıcı hale gelir.

Pasif saldırgan davranış, objektif testlerle kanıtlanabilir tıbbi bir bozukluk değildir.

Bilinçlenme ve bazen terapi gerektiren davranışsal bir sorundur.

Pasif saldırgan davranışın kesin nedeni bilinmemektedir.

Hem biyolojik hem de çevresel faktörler, pasif saldırgan davranışın gelişmesine katkıda bulunabilir.

Araştırmalara göre, pasif saldırgan davranışlar sergileyen kişi, bunu çocuklukta yapmaya başlar.

Ebeveynlik tarzı, aile dinamikleri, okul, öğretmen gibi diğer çocukluk dönemi etkileşimleri pasif saldırganlığın ortaya çıkışında rol oynayabilir.

Çocuklar duygularını nasıl ileteceklerini bilerek doğmazlar; bu, yetişkinler tarafından kazandırılması gereken bir beceridir.

Sorunlarını açıkça paylaşmayan, çözümlenmemiş düşmanca duygularla dolu bir ailede ya da baskıcı ve kontrolcü ebeveynlerle büyüyen bir çocuk, öfkesini gizlemeyi ve dolaylı yollardan ifade etmeyi seçmek zorunda kalabilir.

Aile içinde dikkat çekmek, sevgi ve onay kazanmak için, aşırı uyum çabasına girip, öfke, hayal kırıklığı, incinme gibi zor duyguları bastırabilir.

Ayrıca otoriter, kontrolcü, aşırı eleştirel bir öğretmen, arkadaş, yönetici, meslektaş, sevgili veya eş de kişinin pasif saldırgan eğilimlerini güçlendirebilir.

Böyle çocuklar büyüdüklerinde daha özgüvensiz ve kendi sorunları için daha az sorumluluk alma eğiliminde olurlar.

Depresyon, kaygı ve sosyal fobiye daha yatkındırlar.

Öfke açıkça ifade edilemediğinde, o duygu kaybolmaz; dolaylı yoldan ve sosyal olarak kabul edilebilir biçimde dışarı sızar.

Somurtarak, küserek, sabote ederek ve bazen sürekli hastalanarak...

Bu tür pasif saldırgan davranışlar, gelişmemiş ve olgunlaşmamış duygusal iç dünyanın işaretleridir.

Aşırı baskıcı devlet yapılanmalarında da insanlar duygularını, düşüncelerini, isteklerini, düş kırıklarını, umutlarını bastırmak zorunda kalırlar.

Kendilerini açıkça ifade edemezler.

Yüksek gerilimli bir toplumun hasta, mutsuz, umutsuz, özgüvensiz, isteksiz, tembel, sevmeyi ve sevilmeyi bilmeyen, kendisine ve yaşama değer vermeyen bireylerine dönüşürler.

Bastırılmışlık nedeniyle öfkeli dirler ve bu öfkelerini sorunların kaynağına değil, toplumun en zayıf halkaları olan çocuklara, kadınlara, hayvanlara ve doğaya yöneltirler.

EĞER...

Pasif saldırgan kişi sizi kontrolü altına alırsa onu; hassas, kırılğan, özverili, sevilmeye ve korunmaya muhtaç, ihtiyaçları karşılanmayan, hep haksızlığa uğrayan, kötü muamele gören, takdir edilmeyen, incinmiş, hayalleri kırılmış, yalnız, şanssız bir mağdur gibi algıyorsunuz.

Gerçek yüzünü tanırsanız aslında olumsuz, kontrolcü, manipölatör, asık suratlı, iğneleyici, alaycı, sevgisiz, sürekli beklenti içinde, mantıksız, kusur bulucu, suçlayıcı, bölücü, kışkırtıcı, sabote edici, samimiyetsiz, acımasız, güvenilmez, yalancı ve olgunlaşmamış biri olduğunu fark edersiniz.

SİZ BİR PASİF SALDIRGAN OLABİLİR MİSİNİZ?

- Birisi sizden yapmak istemediğiniz bir şey isterse, “hayır” demek istediğiniz yerde “evet” diyor musunuz?
- Karşınızdaki kişiden farklı düşünmenize rağmen, kendi düşüncenizi söylemekten kaçınıp aynı fikirde olduğunuzu söylüyor musunuz?
- İnsanların sizden çok fazla beklenti içinde olduklarını düşünüyor musunuz?
- Hep haksızlığa uğradığınıza inanıyor musunuz?
- Yapmanız gereken şeyleri sürekli erteliyor musunuz?
- Verdiğiniz sözleri, sorumluluklarınızı sık sık unutup musunuz?
- Toplantılara, randevularınıza sürekli geç kalıyor musunuz?
- Öfkenizi ifade etmekte zorlanıyor musunuz?
- Yakınlık kurmaktan ve bağımlı olmaktan korkuyor musunuz?
- Yapmak istemediğiniz bir işi yapmak zorunda kaldığınızda, özellikle ağırdan alıyor, kasten kötü yapıyor musunuz?
- İnsanlar dalgın biri olduğunuzu söylüyor mu?
- Düşüncelerinizi nasıl ifade edeceğinizi bilemediğiniz için yaşanan bir tartışmada sessiz kalmayı, cevap vermemeyi, uzaklaşmayı tercih ediyor musunuz?

NARSİSTLER (KENDİNE ÂŞIKLAR)

“Hayattan hiç keyif alamıyorum. Sanırım depresyondayım...

Bu memlekette başka türlü olmak mümkün mü?

Her yer şehir magandalarıyla dolu...

Sözüm ona en elit çevrelerde bile insanlar kültürsüz ve aptal...

Kendi seviyemde insan bulamıyorum...

Sanki ilkel bir çağa ışınlanmış bir uzaylı gibi hissediyorum kendimi...

İşyerimdekilerin hiçbiri yeterince yaratıcı değil...

Her şeyi ben planlamasam, yol göstermesem, inanın bana o şirket iki güne kalmaz batar.

Müdürler benim fikirlerimi alıp patronlara kendilerininmiş gibi pazarlayarak kariyer yapıyor...

Kadın çalışanlar ayrı bir dert.

Departmanda dört kadın var.

Dördünün de gözü bende...

Bir işaretime bakıyor hepsi...

Bölüm şefi hep bir bahane uydurup masama geliyor benimle konuşabilmek için...

Güzel ama beni taşıyacak kapasite yok o kadında...

Kadınlardan çok sıkılıyorum zaten; beklentileri fazla...

Kimsenin annesinin hastalığını, âdet öncesi gerginliğini, çocukluk travmalarını dinleyemem açıkçası...

Sık sık anksiyete atağı yaşıyorum.

Kolay sinirleniyorum.

Nasıl sinirlenmeyeyim?

Bu kadar akıllı, eğitilmiş olmama, üst düzey bir aileden gelmeme rağmen, bir sürü vasıfsızın arasında hak ettiğim pozisyona bir türlü gelemiyorum.

Bu adamlar iyyinin ne olduğunu bilemedikleri için, benim kıymetimi bilmiyor.

Yurtdışında okumuşlar ama kasaba esnafı kafalı hepsi işte!”

Narsis, nehir tanrısı Kephissos ile peri Liriope’nin oğlu olarak dünyaya gelir.

Bir kâhin Liriope’ye, kendi yüzünü görmediği sürece oğlunun, uzun ve mutlu bir yaşamı olacağını söyler.

Narsis büyür ve gören herkesin âşık olduğu çok yakışıklı bir avcı olur.

Ama kimseleri sevemez, çünkü kendisine layık görmez.

Olympos Dağı’nda, görenleri büyüleyen, güzeller güzeli Echo (Yankı) adında bir su perisi yaşar.

Ama bu güzelin bir kusuru vardır; çok konuşur.

Susmayı bilmemesi Zeus’un karısı tanrıça Hera’yı çok öfkeliendirir.

Hera, bir büyü yapar.

Echo artık sadece başka birinin en son söylediği sözleri tekrarlayacaktır.

Bir gün Echo’nun yaşadığı ormana, yakışıklı avcı Narsis gelir.

Echo onu görünce kalbinden vurulur.

Ormanda av izi süren genç adamı gizlice izlemeye başlar.

Narsis bunu hisseder: “*Orada kim var?*”

Echo cevaplar: “*Var.*”

Narsis şaşırır: “*Çık ortaya!*”

“*Ortaya.*” der Echo.

Narsis birisinin kendisine oyun oynadığını düşünür ve o kişiyi bulabilmek için seslenir: “Gel, yürüelim beraber!”

Bunu sevgisine karşılık olarak kabul eden peri kızı, büyük bir heyecanla “Beraber!” diye bağırır ve Narsis’e koşar.

Bir süre beraberce yürürler ama Narsis, Echo’nun her söylediğini tekrar etmesinden sıkılır ve onu ormanda bırakıp gider.

Terk edilmenin acısıyla yemeden içmeden kesilen kara-sevda Echo, günden güne erimeye başlar.

Öyle çok acı çeker ki, ölmek için Afrodit’e dua eder.

Afrodit, onun dileğini yerine getirir.

Ama Echo’nun sesini çok sevdiğinden, o sesi yaşatmak ister.

Kemiklerini kayalara, sesini ise, kayalardan yansıyan “eko” dediğimiz yankılara dönüştürür.

Echo’nun acılar içinde ölmesine üzülen intikam tanrısı Nemesis ceza olarak kibirli Narsis’i, kendi görüntüsüne âşık olmaya mahkûm eder.

Avlandığı günün sonunda çok susayan Narsis’i, bir gölün kıyısına götürür.

Narsis suda yansımasını görür.

Kendi güzelliğine öylesine hayran kalır ki, gözlerini sudan ayıramaz.

Kendisine âşık olur.

Yemeden içmeden kesilir; günlerini suyun kıyısında geçirir.

Umutsuzca yansımaya ulaşmaya çalışır ama elini uzatır, dokunamaz...

Seslenir, yanıt alamaz...

Sonunda sevgisinin karşılıksız kalacağını anlar.

Doğduğunda annesine bildirilen kehanet gerçekleşir.

Suda yüzünü görmesiyle içinde yanmaya başlayan tutkunun ateşinde gitgide erir, erir ve ölür.

Bedeni altın rengi bir çiçeğe dönüşür.

O çiçek, imkânsız aşkın, sevip de kavuşamamanın sembolü olan nergis çiçeğidir.

Asırlar sonra Narsis, benmerkezci, kendine hayran, başkalarının düşünce ya da isteklerine duyarsız kişileri betimleyen bir tanıma ilham verir: narsisizm.

Kendi ihtiyaçlarımızın farkında olmak, bunları ifade etmek, başkalarının yeteneklerimizden ve başarılarımızdan haberdar olmasını istemek, beğenilmek, takdir görmek elbette her insana kendisini iyi ve değerli hissettirir.

Hepimiz zaman zaman kendimizi beğenir, takdir eder, başkalarının da bizi fark edip beğenmesinden, takdir etmesinden büyük mutluluk duyarız.

Bunlar insan doğasıdır ve kötü özellikler değildir.

Ancak dikkat çekme ve övülmeye aşırı ihtiyaç duyulursa, bu tür düşünce, duygu ve davranışlar başkalarıyla ilişkilerde sorunlara neden olursa, narsistik kişilik bozukluğu adı verilen daha ciddi bir tabloyu düşünebiliriz.

Her kişilik yapısında olduğu gibi narsistik kişilikte de tablo, hafiften ağıra, sağlıklıdan patolojiğe, kişilik özelliğinden kişilik bozukluğuna uzanan bir yelpazede dağılım gösterir.

Yani kimi insanda bulgular hafif kişilik özelliği düzeyindeyken, bazılarında yıkıcı narsistik bozukluk görülebilir.

Narsist kişilik özellikli bazı insanlar, gerçekten başarılı kişilerdir.

Böyleleri zekâ ve yeteneklerini ortaya koyabilecekleri, ilgi çekebilecekleri prestijli mesleklere yönelir.

Birçok iş insanı, oyuncu, müzisyen, doktor, hukukçu, yazar, akademisyen ve siyasetçi, narsist kişilik özelliklerine sahiptir.

Bilgisayar programcılığı, muhasebecilik, kütüphane memurluğu, uzun yol şoförlüğü gibi kişinin kendi başına çalıştığı ve ilgi merkezi olamayacağı işlerde, narsistlere pek rastlanmaz.

Başarı çabalarının arkasındaki itici güç, narsistik ilgi ve takdir açlığı olabilir.

Bu tür narsisizm, kişinin cesaretini ve kendisine olan inancını artırıp, zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olur.

Övgüyle beslendikleri için çok çalışır, başarılı olur, vicdani değerlerini koruyarak iyi yerlere gelirler.

Buna “sağlıklı narsisizm” adı verilir.

Bazen narsisizm, belirli bir statü kazandıktan sonra ortaya çıkabilir.

Ünlenen, güç ve servet sahibi olan, iş yaşamında üst konumlara gelen insanlar, herkesten üstün olduğuna inanabilir; kendilerine hayran oldukları gibi, başkalarından da ilgi, hayranlık ve koşulsuz saygı bekleyebilirler.

Buna “durumsal narsisizm” denir.

Kimi narsist ise, ilgi ve takdire layık herhangi bir niteliğe sahip olmadığının farkında değildir.

“Kifayetsiz muhteris” adı verilen bu kişiler, bir işi yapabilecek yeteneğe, yaratıcılığa, liyakate sahip değildirler ama çok arzulu, hırslıdırlar ve o işi yapabilmek için her yola başvurabilirler.

Cornell Üniversitesi sosyal psikologları David Dunning ve Justin Kruger’in algılamada yanlışlık eğilimi olarak nitelediği Dunning-Kruger Etkisi teorisi, bu duruma bir açıklık getirir.

Dunning-Kruger Etkisi teorisine göre cahil, kültürsüz, niteliksiz insanlar, durumlarının farkında değildir ve kendilerinden daha bilgili, kültürlü, deneyimli ve nitelikli insanlardan daha fazla kendilerine güvenir ve toplumsal yaşamda daha çok öne çıkarlar.

Geçmişte megalomani adı verilen patolojik narsisizm ise bir kişilik bozukluğudur.

Narsistik kişilik bozukluğu şişirilmiş bir öz-önem duygusu, başkaları için duygudaşlık yani empati eksikliği, önemsenmek ve hayran olunmak için büyük bir ihtiyaç olarak tanımlanır.

Bu durumun bir bozukluk olarak kabul edilmesinin nedeni, kişinin sınırsız başarı, güç fantezileri ve üstün zekâsı veya çarpıcı güzelliği hakkında kurduğu hayallerin içinde kaybolmasıdır.

Narsistik kişilik bozukluklu kişi, çok etkileyici ve çekici olabilir.

İnsanları çeken fevkalade bir imge yaratmada çok başarılıdır.

Kendisini mükemmel ebeveyn, sevgili, eş, arkadaş, profesyonel, meslektaş, yatırımcı ya da siyasetçi gibi sunar.

İç dünyası karışık, duyguları dengesiz ve yoğundur.

Önemli ve güçlü olma konusunda aşırı endişelidir.

En büyük korkusu sıradan olmaktır.

Gündem hep kendisidir, fıkradaki gibi:

Saatlerce kendisinin ne kadar harika, olağanüstü, mükemmel biri olduğunu anlattıktan sonra narsist karşısındakine döner:

“Yeter benimle ilgili konuştuğumuz! Hadi şimdi sen konuş; benim hakkımda ne düşündüğünü anlat!”

Beklediği ilgiyi görmez, amacına ulaşamazsa, mitolojik kahraman Narsis gibi eriyip tükenir.

Patolojik narsist şiddete eğilimlidir.

Normal, sıradan insani sınırlara sahip olduğunu, düşündüğü kadar özel olmadığını veya başkalarının kendisine hayranlık duymadığını fark ettiğinde büyük yıkım yaşar.

Özellikle yalanları ortaya çıkarıldığında ve başkalarının önünde küçük düşürüldüğünde ağır tepki verir.

Patolojik narsistler sıklıkla devletin, üniversitelerin, önemli kurumların en yetkili noktalarında konumlanırlar.

Narsistik kişilik bozukluklu insanın benlik imajı çarpıktır.

Kendini algılama biçimi ile gerçekler aynı değildir.

Gerçeklikle başa çıkamaz ve bu ona acı verir.

Acıyla başa çıkabilmek için bir fantezi dünyası kurar.

Yalanlar ve inkârlardan oluşan bu dünyayı başkalarına anlata anlata, zamanla kendisi de inanmaya başlar.

Narsistin egosu, yavaş yavaş hava kaybeden bir balon gibidir.

Devamlı pompalanmak, şişirilmek ister.

Ara sıra alınan iltifat yeterli olmaz.

Kendini hayranlarla çevreler ve onların ilgi ve övgüsünde herhangi bir kesinti veya azalma olursa, bunu ihanet gibi algılar.

Narsistik kişilik bozukluğu, yüksek benlik saygısı ve gerçek özgüvenden çok farklıdır.

Benlik saygısı yüksek olan mütevazı iken, narsistik bozukluklu kişi kibirlidir.

Gerçekten kendisine güvenen bir insan, böbürlenme ya da sürekli takdir edilme ihtiyacı duymaz.

Daha vicdanlı ve uyumlu olduğu için, insanlarla içten ve derin ilişkiler kurar.

Narsistik kişilik bozukluklu kişi şu özelliklerin birkacını ya da tamamını taşır:

- Abartılı bir öz-önem duygusuna sahiptir.
- Bencildir; hayatın merkezinde kendisi vardır.
- “Çok özel” ve benzersiz olduğuna inanır.
- Kuralların kendisi için geçerli olmadığını düşünür.
- Özel muamele görmek ister.
- Her şeyin “en iyisi” onun olmalıdır.
- Kibirlidir. Kendisini etrafındaki herkesten daha üstün görür.
- Üstün olduğu için yalnızca eşit derecede özel insanlarla ilişki kurabileceğini düşünür.

- Çok güçlü, başarılı, ünlü olma fantezileri kurar.
- Başarılarını ve yeteneklerini abartır; bu konularda yalan söyleyebilir.
- İnsanları, “kazananlar” ve “kaybedenler” diye ikiye ayırır.
- Aşırı hırslı ve rekabetçidir. Kaybetmekten nefret eder.
- Mükemmeliyetçilik eğilimi vardır.
- İçsel boşluğunu övgüyle doldurmaya çalışır.
- Yeterli ilgi, takdir görmezse küçümsenmiş, tükenmiş ve ihanete uğramış hisseder.
- Stres direnci düşüktür.
- Kaygı ve depresyona kolay yakalanır.
- Rahatlamak için sigara, alkol, madde bağımlılığı geliştirebilir.
- Hayranlara ihtiyaç duyar.
- Herkesin kendisini kışkırttığına inanır.
- Eleştiriye tahammülsüzdür.
- Başkalarına hükmetmek ister.
- Sabırsızdır. İstekleri, haklı gerekçelerle bile olsa derhal yapılmadığında çok öfkelenir.
- Kendisine yapılan iyi muameleyi bir “hak” olarak görür ve karşılığını verme ihtiyacı hissetmez.
- Kendisine hassas, başkalarına duyarsızdır; duygu ve düşüncelerini umursamaz.
- Başkalarına ancak, kendisine fayda sağlayacağına inandığı takdirde ilgi gösterir.

- Küstah, kendini beğenmiş tutum ve davranışlar sergiler.
- İnsanları aptal, sıkıcı, yeteneksiz bulur, küçümser, hakaret eder, topluluk önünde aşağılar; böylece kendisini iyi hisseder.
- Amaçları için başkalarını kullanır.
- Başkalarının yetenek ve başarılarını kıskanır. Kendisinde eksik olan bir şeye sahip ya da özgüvenli biriyle karşılaştığında tehdit altında hisseder. Başarılı insanların eksiklerini bulmaya ve onları zor duruma düşürmeye çalışır.
- Hep haklı olmalıdır.
- Kişilerarası ilişkilerde önemli problemler yaşar.
- Hatalarını kabul etmez ve özür dilemez.
- Gücünü, fiziksel çekiciliğini azaltacağı, çalışma yaşamını sona erdireceği için yaşlanmaktan çok korkar ve yaşlılıkla mücadele için çok çabalar.

Patolojik narsisizm, benlik algısı ve dışı vurumları açısından bazı farklılıklar gösteren üç alt gruba ayrılır:

- Teşhirci (açık) narsist
- Kırılğan (örtülü) narsist
- Zehirli (toksik) narsist

Teşhirci narsist, narsisizm denince akla gelen klasik özellikleri sergiler.

Kendini herkesten daha akıllı, daha iyi görünümlü, daha güçlü, çok özel, üstün ve muhteşem bulur.

Kendisi en “yukarıda” ve bazı özel kişiler dışında herkes onun “altındadır”.

Son derece kendinden emin davranır; tavsiye vermek-
ten zevk alır.

Herkesin kendi görüşüne katılmasını bekler.

Teşhirci narsist, dışa dönüktür; kendisini saklamadan
yaşar.

Yardım yemekleri, balolar düzenler, yoksullara bağış
yapar ve yaptıklarını herkese duyurur.

Asıl amacı yardım değil, gösteriştir.

Kendisinin veya yakınlarının başarısını, parasını, sta-
tüsünü etrafta, basında, sosyal medyada teşhir eder.

Duyarlı, yardımsever, iyi, akıllı, başarılı, güçlü, zengin
biri olarak tanınıp başkalarının ilgi ve takdirini kazanmaya
çalışır.

Teşhirci narsistin özgüveni çok zayıf olmamakla birlik-
te dengeli değildir.

Sürekli övünme, övülme ihtiyacı duyar; başkalarının
olumlu ve olumsuz yargılarından etkilenir.

Acımasız bir rekabetçidir!

Kendi kendini övmediği zamanlarda başkalarını eleş-
tirir ve yerer.

Yükselmenin iki yolu vardır.

İlki emek vererek gelişip yükselmektir.

İkinci yol ise, etrafındaki her şeyi yıkıp yok ederek on-
lardan daha yüksek görünmektir.

Teşhirci narsist ikinci yolu seçer.

Güç gösterisi yapmak ve hayranlık kazanmak için dra-
matik davranır, kurallara aykırı hareket eder.

Stres karşısında saldırgan ve kontrolcü olur.

Çabucak öfkelenir ve basit şeyler yüzünden kavga eder.

İnsanların ne hissettiğini, nasıl tepki verdiğini görmez-
den gelir.

Empatiden yoksun olduğu için oldukça kaba ve acımasız olabilir.

İnsanları parası, gücü, sosyal statüsüyle ezmekten zevk alır.

Mağaza ya da restoranda, servis elemanlarına bağırır, kötü davranır.

“Hey garson! Gel bakayım buraya! Bu et niye sert? Kimse buranın sorumlusu çağır gelsin derhal!”

“Bana bak, sen benim kim olduğumu biliyor musun?”

Eleştiriy e çok tepkiseldir.

Özel, mükemmel ve her zaman haklı olduğuna dair sürekli güvenceye ihtiyacı vardır.

Kayıp, başarısızlık ve reddedilme gibi zorluklar karşısında hep dış faktörleri sorumlu tutar.

Kırılğan narsist ise, aşırı alçakgönüllü görünen, eleştiriy e çok duyarlı, çekingen, kaygı düzeyi yüksek biridir.

Aynen teşhirci gibi, kırılğan narsist de kendisini önemser ve özel hisseder ama çok daha özgüvensizdir.

Teşhirci narsistin aksine, dikkatler doğrudan üzerinde olduğunda rahatsız olur.

Çocukken onunla rekabete girip değersiz hissettiren teşhirci narsist bir ebeveyni olabilir.

Başkalarının kusurlarını görmesinden ve narsist ebeveyninin yaptığı gibi ona saldırıp küçük düşürmesinden korktuğu için kendini ortaya koymaktan kaçınır.

Başkalarının göremediğı bir zekâya ve gizli yeteneklere sahip olduğuna inanır.

Toplumun kendisini yeterince anlamadığını, takdir etmediğini düşünüp mağdur hisseder.

Başkalarının değerlendirmesine odaklıdır ve onaylanma ihtiyacı yüksektir.

Eleştirilme korkusu yoğun olduğundan, insanlardan ve ilgiden uzak durur.

Kendisiyle ilgili büyüklenme eğilimi ancak yakın ilişkilerde fark edilir.

Kırılğan narsistler de empatiden yoksundur.

Ancak anlattığı acıklı yaşam hikâyesi ve anılarıyla sizin empati duygunuzu uyandırır ve kullanır.

Daha iyi olması için yaptığınız önerilerinize ve çabalarınıza kulak vermez, uygulamaz.

Çünkü yaşamını değiştirmeye niyeti yoktur.

Yalnızca enerjinizi tüketir.

Benlik gelişimi ve özgüveni yetersiz olduğundan, idealleştirebileceği bir kişi ya da grup arar.

Milliyetçi, dini, ideolojik ya da fanatik bir topluluğa katılarak kendini o grup üzerinden tanımlar.

Grubu, “en büyük”, “en gerçek”, “en doğru”, “en soylu”, “en kahraman” olarak tanımlayan bireylerin ürettiği kolektif narsisizmin bir parçası olur ve kendini değerli hisseder.

Hayran olduğu guru, lider, örgüt veya grup için çok çalışarak övgü kazanmayı umar.

Kırılğan narsistler içe dönüktür.

Teşhirci narsistin aksine, yaşamda karşılaştığı kayıp, başarısızlık ve reddedilme gibi olaylar karşısında kırılğan narsist daha çok kendini suçlar, utanca boğulur.

Yoğun huzursuzluk, kaygı, depresyon ve hedefini şaşıran öfke patlamaları olur.

Kırılğan narsistin ortama göre değışen farklı kişilikleri vardır.

Toplumda karizmatik ve nazikken, yakın ilişkilerde saldırgan ve acımasız olabilir.

“Doğru dürüst İngilizce konuşamadığım için partide beni rezil ettin! Aptal şey! Bunca yılda bir yabancı dil nasıl öğrenilmez! Geri zekâlı kadın!”

Kırılğan narsist, pasif saldırgan davranma eğilimi gösterir.

Sinsice planlar yapar; kincidir.

Düşmanca duygular beslediği kişi hakkında dedikodular çıkararak, işini sabote ederek, saygınlığına gölge düşürerek, mahkemeye vererek ya da eşyalarını parçalayarak intikam alır.

Bu tür davranışlar hakkında daha detaylı bilgileri, Pasif Saldırganlar başlığı altında bir önceki bölümde bulabilirsiniz.

Zehirli narsist ise yalnızca ilgi odağı olmakla tatmin olmaz, insanların üzerinde mutlak hâkimiyet kurmak ister.

Çoğu, geçmişte kendisiyle ilgili kurduğu gerçekçi olmayan fantezileri başaramadığı için öfke doludur.

Kendi istediği şeylere sahip olan başka insanları çok kıskanır.

Herkes ona boyun eğmelidir.

Etrafındakilere sadistçe davranır ve incitmekten zevk alır.

Yalnız itaat değil, kendisinden korkmanızı ister.

İnsanların mutlu olmasını engellemek için elinden geleni yapar.

Küçük düşürür, ezer, acı verir.

Onların tuzağa düşmesini, utanç içinde kıvrınmasını keyifle izler.

Amacı, kendisini daha iyi bir yere konumlandırıp kurbanını yetersiz hissettirmektir.

“Çocuğun olmuyor değil mi? Artık tüp bebek de olmaz! Yaşın geçmiş senin! Bu saatten sonra çocuk doğursan bile sakat olur! İyi ki ben vaktinde doğurmuşum!”

“Ölmüşün arkasından konuşmak gibi olmasın ama baban çulsuzun tekiydi! Hatırlasana, kızına düğünde doğru dürüst bir takı takamadı! Allaha bizim akrabalar taktı da, ele güne mahcup olmadık!”

“Neden bu kadar kırışık var yüzünde? Kocan yanında oğlun gibi duruyor, farkında mısın?”

Onu asla memnun edemezsiniz.

Size değer vermez, gönlünüzü almaz, övmez.

Kaos yaratmaktan zevk alır.

İlişkilerinizi, kariyerinizi, saygınlığınızı acımasızca sabote eder, öldürür.

Davranışları, bir sonraki bölümde okuyacağınız antisosyal kişilik bozukluğunun sınırlarında dolaşır.

Narsistik kişilik bozukluğu erkeklerde daha sık görülür.

Bunun nedeni, erkeklerde yapısal olarak bulunan ve toplum tarafından beslenen güç, saldırganlık, övülme açlığı gibi içgüdülerin narsisizme yatkınlığı artırması olabilir.

Narsistik kişilik bozukluğunun nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, aşırı korumacı, fazla eleştirel veya ihmalcî ebeveynlik tarzlarının etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin hepsi muhtemelen bir rol oynamaktadır, ancak bu varsayımı doğrulamak için daha fazla araştırma gerekmektedir.

Çağımız, narsisizm çağıdır.

Günümüz ebeveynleri ve eğitimcileri, daha özgüvenli hissettirmek için çocuklara ve gençlere sürekli ne kadar özel ve benzersiz olduklarını anlatıyor.

Emek verip bir şeyler başararak özgüven kazanmayı öğretmek yerine, özgüven “verilmeye” çalışılmasının sonucu, şımarıklık ve içi boş kibirdir.

Sosyal bağların giderek zayıflamasıyla insanlar bencilleşmeye, daha fazla rekabet etmeye başlar.

Rekabetse görünürlüğü artırmayı, dikkat çekmeyi gerektirir.

Kullanımı hızla yayılan sosyal medya, narsistik teşhire ortam sağlayarak bu eğilimi besler.

Bireyciliğin, imajın, abartılı özgüvenin, gücün, ünün ve servetin yüceltiği günümüzün materyalist tüketim toplum yapısı, narsistik kişilik ve davranışların yaygınlaşmasında önemli rol oynar.

Narsist Partner

“Eşim Enver’le üniversitede tanışıp âşık olduk.

Ben eczacılık fakültesindeydim, o tıp okuyordu.

O zamanlar Enver’in sürekli ilginin merkezinde olma ve her konuda haklı çıkma çabalarını, henüz yeterince özgüvenli ve olgun olmamasına bağlıyor, mesleğe atılınca değişeceğine inanıyordum.

Konuşmalarını dikkatle dinleyerek, övgüler yağdırarak kendine olan saygısını ve güvenini artırmaya çalışıyor, başarılarından gurur duyuyordum.

Mezun olur olmaz evlendik.

Ben eczanemi açtım.

O, kalp-damar cerrahisi bölümünde önce uzman sonra akademisyen oldu.

Çok başarılıydı. Para kazandıkça lüks araba ve yatlara merak sardı.

Gitgide evden uzaklaşmaya başladı.

Ne benimle ne de oğlumuzla doğru dürüst ilgilenirdi.

Yalnızca bizleri eleştireceği zaman sesini duyardık.

Hem evde hem işte koştururken hissettiğim yorgunluk ve çocuğumuzu yetiştirirken hissettiğim müthiş yalnızlık için hiç empati duymazdı.

Bir gün kuzenim, oğluna konan Asperger Sendromu tanısının eşime de uyduğunu söyledi.

Konu üzerine okudum ama empati dışında diğer birçok niteliğin uymadığını gördüm.

Aspergerliler sosyal iletişimde beceriksizdir.

Kendi duygularıyla bağlantıları ve sezgileri zayıftır.

Empati becerileri yetersizdir ama bilinçli olarak başkalarına zarar veren toksik insanlar değildirler.

Onlara ‘hayır’ demek mümkündür.

Eşimde bu özelliklerin tam tersi vardı.

Çok etkileyici konuşurdu.

Kendisini kötü hissettiren olaylara ve insanlara aşırı duyarlı ve tepkiseldi.

Empatisi sıfırdı.

Sosyal ortamlarda beni küçük düşürür, alay eder, tüm bunları insanların komik bulacağını, eğleneceğini düşünerek yaptığını söylerdi.

Ona ‘hayır’ demek imkânsızdı.

Eşim zamanla arkadaşlarım ve ailemle aramızdaki köprüleri yaktı; bense huzuru korumak adına durumu kabullendim.

Her şeye rağmen onu çok sevdiğim için hep çabaladım.

Nadiren karşılık vermesine rağmen onunla konuşmayı sürdürdüm, her koşulda destekledim.

Arkadaşlarım ve ailem, davranışlarının beni nasıl incittiğini göstermeye çalıştıklarında ve terk etmemi söylediklerinde, ben hep eşimi savundum.

Çünkü eşim beni, kötü muameleyi hak ettiğime inandırmıştı.

Henüz gerçekleri görmeye hazır değildim demek ki!

Ama artık çok yorgundum. Yüzüm hiç gülmüyordu.

Üniversitedeki o güzel, başarılı, sevgi dolu ve mutlu kızın nasıl bu hale geldiğini ben dâhil hiç kimse anlayamıyordu.

Aşırı kilo aldığım için gittiğim doktor bende tiroit yetmezliği, huzursuz bağırsak sendromu ve insülin direnci buldu.

Tedavilerim başladıktan kısa bir süre sonra meme kanseri olduğum ortaya çıktı.

Eşim bütün bu sağlık sorunlarına bile kayıtsız kaldı, doktor olduğu halde benimle hiç ilgilenmedi.

Tedavilerime hep kendi başıma gittim.

Bir gün kontrol sıramı beklerken karıştırdığım dergide narsistik kişilik bozukluğu üzerine okuduğum bir makale bana adeta dev bir dalga gibi çarptı.

O gün, neyle karşı karşıya olduğumu anladım.

Yazılan her şey eşimin davranışlarıyla bire bir örtüşüyordu.

Ve bu hastalıklardan kurtulmam için ya değişmem ya da onu terk etmem gerektiğini fark ettim.

Yalnız kalma düşüncesini dehşet verici bulduğum bir hastalık sürecinden geçmeme rağmen, küçük küçük adımlar atmaya başladım.

Artık istemediğim şeylere ‘hayır’ diyor, kendime zaman ayırıyordum.

Bunlar eşimin hiç beklemediği şeylerdi.

Davranışlarına daha fazla tahammül etmeme konusunda kararlı olduğumu görünce, önce çok öfkeleni, sonra da evi terk edip gitti.

Boşanma davası açtı.

Ben hiçbir şey talep etmedim.

Anlaşmalı boşandık.

Kendi evimde yaşamaya başladıktan sonra ilk kez hükmedilmeden kararlar alabildiğim, azarlanmadan küçük hatalar yapabildiğim için öyle özgür hissettim ki, o duyguyu ancak yaşayan bilir!

Kısa bir süre sonra kendisinden yirmi dört yaş genç bir kızla evlendi.

Kız için içtenlikle üzüldüm, inanır mısınız?

Bense kilo verdim, kan şekeri ve bağırsaklarım düzeldi.

Kanserim takipte ama onunla ilgili şu an hiçbir sağlık sorunu yaşamıyorum.

Çalışıyor, fotoğraf çekiyor, spor yapıyorum.

Kötü bir rüyadan uyanmış gibiyim!”

Narsist ilk bakışta büyüleyici, cana yakın, sevimli biri olabilir.

Size kendinizi nasıl çok özel hissettireceğini bilir.

Kendisi hakkında konuşmayı sever.

Başarılarından, tanıdığı, ilişki kurduğu güzel, ünlü, önemli insanlardan bahseder.

Statüsünü vurgulamak için diplomalarını, ödülleri, kredi kartlarını, arabasını gösterir.

Eğitimi ve bilgisiyle insanları etkilemek ve ezmekten hoşlanır.

Ona göre herkes onun peşindedir ama o kimseleri beğenmez.

Aşk konusunda çok çekici ve başarılı olduğuna inanır.

Geçmişindeki insanlar hakkında kötü şeyler anlatması ve yalnızca sizi çok özel bulduğunu söylemesi bir uyarı işareti olmalıdır!

Görünüşüne çok zaman harcar.

Güzel şeylere düşkündür.

Yüksek statü sembolü olarak, pahalı ve ünlü markalara yönelir.

Sadece kendisi değil aile üyeleri de mükemmel görünmelidir.

Sosyal medyayı sever ve olabildiğince çok takipçi edinmeye çalışır. Mükemmel bir görüntü yakalamak için sayısız selfie çeker.

Yaşlanmaktan korkar. Enerjisini, çekiciliğini kaybetme düşüncesi dehşet verir.

Narsiste giden yol tek yönlüdür!

Narsist alır ama karşılığını nadiren verir.

Beklentilerini karşıladığınız, amaçlarına hizmet ettiğiniz sürece her şey iyidir.

Narsist, kendi varlığıyla öylesine sarmalanmıştır ki, yaşamında başkasına gerçek anlamda bir yer yoktur.

İlişkinin başlarında gösterdiği yoğun ilgiye kayıtsız kalmamanız, narsistin egosunu besler.

Ama birinin sizi beğenmesi ve arzulaması, size değer verdiği anlamına gelmez.

İlişki onun için bir oyundur ve amacı kazanmaktır.

Zamanla aşkına inanıp siz de ona âşık olursanız, doğal olarak beraber daha çok zaman geçirmek, aynı evi paylaşmak veya evlenmek isteyebilirsiniz.

Bu beklentilerle birlikte size olan ilgisi hızla kaybolur.

“Daha önce de uzun ilişkilerim oldu ama hiçbiri senin gibi beklentilere girmedir. Kendimi boğulacak gibi hissediyorum!”

Çoğu narsist, birkaç aydan birkaç yıla uzanan bir zaman aralığının ötesinde uzun bir ilişkiyi sürdüremez.

Aynı anda birden fazla insanla flört edebilir, ilişki kurabilir.

Bazıları çıkarlarına uygunsa evlenir ve evliliği sürdürür.

Hatta eşine çıkar ortaklığı kapsamında olumlu duygular geliştirebilir.

Ama sürekli ilgi çekme ve hayran olunma ihtiyacını, küçümsediği, aşağıladığı eşiyle karşılayamayacağından, giderek ona karşı soğuk ve öfkeli olur.

Eski sevgilileriyle bağlantı kurar.

Egosunu beslemek için kendisine hayran olacak daha değerli gördüğü yeni avların peşine düşer; gözü dışarı kayar.

Hayatın merkezine kendini koyduğu için, size zaman ayırmaz.

Dinlemez, ne hissettiğinizi sormaz, umursamaz, sıkıntılarınıza katlanamaz.

“Bu saçmalıkları daha fazla dinlemeyeceğim.”

Başkalarına sıcak, partnerine buz gibidir.

Cinsel yaklaşımı da çoğu kez bir performans şovuna dönüşür ve karşısındakinin ne hissettiğine değil, ne kadar başarılı olduğuna odaklanır.

Aslında kendi duygularının da farkında değildir.

Hoşuna gitmeyen durumlarda hemen konuyu değiştirir; kendisinden bahsetmeye başlar.

“Sen şimdi bırak bunları da bak sana ne diyeceğim.”

“Bunu daha önce milyon kez duydum! Asıl haber ne biliyor musun? Ben bu yaz kamp yapacağım!”

Her şeyi bilir ve her zaman haklıdır.

Size buyurgan bir biçimde ne yapmanız gerektiğini söyler.

Yargılayıcıdır.

Yaptığınız hiçbir şey beklentilerini karşılamaz; durmadan eleştirir, azarlar.

“Yeterince iyi değilsin!” duygusunu sürekli hissettirdiğinden, siz de zamanla bu duyguyu içselleştirirsiniz.

Böylece güçsüzleşir, daha kolay boyun eğer, özgüveninizi kaybedersiniz.

Herhangi bir konuda itirazınız, farklı bir fikir ya da öneriniz, en ufak eleştiriniz bile öfke nöbetlerine yol açar.

Sizi kendi uzantısı gibi algılar.

Farklı beklentileriniz, arzularınız, hayalleriniz ve planlarınız olduğunu kabullenmez.

Onu ilgilendiren yalnızca, duygu ve davranışlarınızın kendisine nasıl yansıdığıdır.

Aileniz ya da arkadaş çevrenizde hastalık, kaza, boşanma gibi zorluklar yaşandığında, onlar veya sizin için endişelenmek yerine konunun kendisini nasıl etkileyeceğiyle ilgilenir.

Dışarıya karşı mükemmel görünmek için yakın çevresini katı kurallarla baskılamak, kendisinin bu kurallardan muaf olduğuna inanır.

Sizi sevip sevmediğinden bir türlü emin olamazsınız.

Gerçek duygularını açmaz, zayıflıklarını inkâr eder.

Samimiyetinden şüphe edersiniz.

Onunla yakınlaşamaz, ruhunuzu paylaşamazsınız; içiniz çölleşir.

Kendini hep mağdur görür; çabalayan, anlaşılamayan, yeterince takdir edilmeyen hep kendisidir.

İlgi ve dikkatinizi çeken her şeyi kıskanır.

Bunlar çocuklarınız, aileniz, arkadaşlarınız, evcil hayvanlarınız, mesleğiniz veya hobileriniz olabilir.

Kıskançlığının nedeni sizi kaybetme endişesi değil, ilginin merkezi olma arzusu ve yaşamınızı kontrol etme çabasıdır.

Kıskançlığı, daha sonra yoğun öfkeyi ve bazen de şiddeti tetikler.

Bir şeyler ters gittiğinde, sizi suçlar; hatalarının sorumluluğunu üstlenmez.

“Sen bana yardım etmediğin için projeyi alamadım!”

“Benimle daha fazla ilgilenseydin o ilişkiye girmezdim!”

Kimseye güven duymaz.

Güç ve kontrol hep onda olmalıdır.

Başarılarınızı kıskanır.

Duygusal, cinsel, finansal ve fiziksel her tür şiddeti uygulayabilir.

Yalvartana, ağlatana, zavallı durumuna düşürene kadar pes etmez!

Eğer terk edilme, yalnız kalma korkusu olan biriyseniz, terk etme tehditleriyle sizi esir alır.

“Valla işine gelirse! Ben buyum! İşte kapı, işte sapı!”

“Böyle giderse senden boşanacağım.”

Hem zaten ona göre, siz onu terk edemezsiniz, yalnızca o sizi bırakabilir!

Uyguladığı şiddete dayanamayıp ayrılmaktan söz eder seniz, dönüp sizi suçlar.

Kendisine muhtaç olduğunuzu, asla tatmin olmadığını, nankörlük yaptığınızı söyler.

Mağdur rolüne girer ve etrafa sizin vicdansız olduğunuz, onu durup dururken terk etmek istediğiniz söylentisini yayar.

Tartışmalardan sonra pişmanlığı bir manipülasyon aracı olarak kullanır.

Pişman olduğunu söyleyerek “normal” duruma derhal geri dönmeyi bekler.

Oysa ilişkide güvenin yeniden kazanılması için zaman gerekir.

Ruh hali abartılı böbürlenmeden depresyona kolayca geçebildiği için, iniş çıkışlarına uyum sağlamakta zorlanırsınız.

Narsist birine âşık olan her insan aşk ile acı, kalmak ile gitmek arasında sıkışır ve sorgular:

“Beni gerçekten seviyor mu; bana değer veriyor mu?”

Beraber geçirdiğiniz çok güzel zamanlar elbette vardır ama kendinizi bir hiç gibi hissettiğiniz anlarınız çoğunluk-tadır.

Toparlayacak olursak:

- Narsist partner her zaman haklıdır.
- Her şeyin en doğrusunu o bilir.
- Güç, başarı, zenginlik, gençlik, güzellik, sınıf ve statü konusunda takıntılıdır.
- Mükemmel ve üstün olduğuna inanır.
- Bağımsız bir birey olduğunuzu kabul etmez.
- Size sürekli ne yapmanız gerektiğini söyler.
- Kontrol eder, baskılar.
- Küçümser, alay eder, aşağılar.
- Kolay öfkelenir.
- Bir şeyler ters gittiğinde sizi suçlar.
- Özür dilemez.
- Onu mutlu etmek için sarf ettiğiniz çabayı takdir etmez.
- Yalnızca eksik ve yanlışlarınızı dile getirir.
- Mutlu olduğunuzda size kendinizi suçlu hissettirir, çünkü sizi mutluluğa layık görmez.
- İstek ve ihtiyaçlarını karşılamadığınız takdirde şiddet uygular veya sizi gözden çıkarır.

Narsist Ebeveyn

Narsist ebeveyn genellikle toplumda herkesin beğenisini kazanan, iyi bir işe, mükemmel bir evliliğe, harika çocuklara sahip süper ebeveyn olarak tanınır.

Kapalı kapılar ardında ise, bencil, kolay öfkelenen, küçümseyen, aşağılayan, manipölatör bir ebeveyn dir.

Sağlıklı ebeveynler, küçük yaş t aki çocuk larını dış d ün-yan ın korkutucu tehlikelerinden korurlar.

Narsist ebeveynin kendisi, çocu ğ u için bir korku kaynağıdır.

Sağlıklı ebeveyn çocu ğ unu koşulsuz sevgiyle sarıp ona, kendini keş fetmesi için güvenli bir alan yaratır.

Baş arılı, disiplinli olmasını ister ve bu amaçla zaman zaman katı bir tutum iç ine de girebilir.

Narsist ebeveyn ise performans odaklı yani koşullu sevgi verir.

Bu da çocukta kendinden ş üphe ve güvensizlik, kalıcı bir endiş e duygusu yaratır.

Narsist ebeveyni ayıran en önemli özellik, bir yetiş kin olduğ unda bile çocu ğ unun bağı msız bir insan olduğ unu kabullenmemesi, kendi bencil ihtiyaç larına hizmet etmesini beklemesidir.

Narsist bir ebeveynle büyüdüy seniz, kendinizi “tam ve yeterli” hissetmiyor olmanız çok doğ aldır.

İki farklı narsist ebeveyn vardır:

- Kuş atıcı narsist ebeveyn
- İlgisiz narsist ebeveyn

Kuş atıcı narsist ebeveyn, çocu ğ u kendi uzantısı gibi görür.

Çocu ğ un benlik saygısını, özgüvenini, iletişim becerilerini geliştirmesini sağlayacak ortamı yaratmaz.

Sınırlarına saygı göstermez.

Yaşamına takıntılı bir şekilde dâhil olur ve onu yönetmek ister.

Çocuğun istek ve ihtiyaçlarını dikkate almaz; kendi görmek istediği şeyleri yapmaya zorlar.

Çok eleştirir ve sürekli akıl verir.

Çocuğun ne yapması gerektiğine karar veremeyeceğini düşünür.

“Sen en iyisi şimdi oyun oynamayı bırak, git biraz ders çalış.”

“Bırak kitap okumayı. Hemen git, yat, uyu.”

İlgisiz narsist ebeveyn ise çocuğu umursamaz, yaşamına ilgi göstermez.

Çocukla ilgilenmek ve aralarında duygusal bir bağ geliştirmek yerine yalnız kalmayı seçer veya daha heyecan verici bulduğu kendi ilgi alanlarına odaklanır.

Kariyer hırsı, şöhret merakı, para kazanma takıntısı, sosyal yaşamı, özel ilişkileri, gezileri ve hobileri ona narsistik tatmini sağlar.

Çocuğu ise diğer ebeveyne, akrabalarına, bakıcıya ya da kendi başına bırakır.

Yaşadığı duygusal ihmal nedeniyle çocuk giderek, doğmamış olmasının ebeveyni için daha iyi olacağına inanmaya başlar.

Narsist ebeveyn şekilci ve yüzeyseldir.

Ailece ne kadar “özel” olduklarını göstermeyi sever.

Mülkler, arabalar, servet, fiziksel görünüş, soy ağacı, eğitim, meslek, başarı, yüksek mevkilerdeki tanındıklar gibi üstünlük belirtisi olarak gördüğü şeyleri sergilemekten hoşlanır.

Çocuğun başarısı da bu paketin bir parçasıdır.

Narsist ebeveyn çocuğun etkinliklerine ve başarılarına kendini kaptırır.

Çocuğun ilgi ve yeteneğinin ötesinde beklentilere girer, zekâsını ve başarılarını abartır.

Bu konuda duygusal şantaj yapar:

“Sınıf birincisi olamazsan seni bu okuldan alır, mahalle okuluna veririm. Böylece okul masrafından da kurtulurum; ona göre!”

Benlik saygısı zayıftır ve çocuğu aracılığıyla bu durumu telafi etmeye çalışır.

Gerçekleşmemiş ya da eksik kalmış hayallerini onun tamamlamasını bekler.

İçinde hissettiği boşluğu, çocuğun başarılarıyla doldurmayı umar.

Çocuk bu ağır yükün altında ezilir; ebeveynin mutluluk ve mutsuzluğundan kendini sorumlu tutmaya başlar.

Narsist ebeveyn çocuğun başarılarını destekliyor gibi görünse de, çoğu zaman onunla rekabet içindedir.

Çocuğun potansiyelini ve başarısını kendisine bir tehdit olarak algılar.

Dikkatin merkezinde olmalı, gölgede kalmamalıdır.

Kendine pay çıkarmak ve itibar kazanmak için başkalarına över ama baş başayken çocuğu küçümser ve kötü hissettirir.

Mantıksız yargı ve eleştiriler, olumsuz karşılaştırmalar yapar.

“İyi bir mimar olabilirsin ama boyun çok kısa! Uzun boylular iş hayatında daha başarılı oluyormuş!”

“Bu kadar özel dersten sonra kim olsa üniversite giriş sınavında derece yapardı!”

Çocuğun kendine olan güvenini azaltarak kendi özgüvensizliğini telafi etmeye, öz değerini artırmaya çalışır.

Kusursuz ebeveyn imgesine zarar vereceğinden, hata yaptığını asla kabul etmez ve özür dilemez.

Narsist ebeveyn çocuğu istediği biçimde şekillendirmek için, onaylamadığı bir şeyi yapan başka birinden söz edebilir.

Bu kişinin ne kadar asi, kötü, aptal, ahlaksız, başarısız vs. olduğunu, bu kişi hakkında nasıl hissettiğini ya da ne düşündüğü anlatır.

Ailesinde böyle birisi olsa onu hayatından uzaklaştıracığını, reddedeceğini, terk edeceğini söyler.

Amacı çocuğa, aynı şeyi yaparsa, aynı kaderle karşılaşacağı korkusunu aşılaktır.

Çocuk, ebeveynin kendisi hakkında da böyle konuşacağını ve davranacağını düşünür.

Narsist ebeveyn çocuklarını akranlarıyla karşılaştırır.

Örneğin, kuzenini veya bir başkasının çocuğunu idealleştirir.

“Neden sen de Can gibi bir çocuk olamıyorsun? O hem akıllı hem terbiyeli!”

Çocuklar ebeveynin başkalarının çocuklarına neden daha çok ilgi gösterdiğini ve takdir ettiğini anlamakta zorlanır.

Narsist ebeveyn her şeyi kontrol edip yönetebilmek için çocukları bölmek ve fethetmek ister.

Bu amaçla ağızlarını arayıp sırlarını öğrenmeye çalışır; kardeşlerin birbiri hakkında kötü şeyler söylemesine zemin yaratır.

Dedikodu yaparak, yalanlar uydurarak, özel bilgileri ifşa ederek aile bireylerini birbirine düşman eder.

Kıskançlık, öfke, korku gibi duygular yaratır.

Çocukları arasında ayrımcılık yaparak, aralarındaki rekabeti körükler.

Herkes narsist ebeveyne sadık olmaya çalışır çünkü öfkesi, gazabı ve cezasıyla karşılaşmak istemez.

Çocuklar ebeveynin ilgisi, sevgisi ve onayı için yarışır.

Genellikle en akıllı, en hassas, açık sözlü ve yetenekli çocuğu “günah keçisi” ilan eder.

Zira o çocuk gerçeklerin farkındadır ve yanlışları sorgular.

Sorunlu olarak tanımladığı bu çocuğu her fırsatta aşağılar.

Büyük başarılarını göz ardı eder.

Hatalarını abartır.

Günah keçisi, bir şeyi iyi yaptığı için de cezalandırılabilir.

Çünkü bu durum narsist ebeveynin onu tamamen kötü ve yetersiz biri gibi tanımlamasını güçleştirir.

Ailedeki diğer çocuklar ebeveynin etkisiyle öfkelerini ve utançlarını günah keçisine yükleyerek ona saldırırlar.

Daha kolay kontrol edebildiği itaatkâr çocuk ise “altın çocuk” olur.

Altın çocuk, diğer kardeşlerden daha iyi olduğuna inanarak büyür ve onlara patronluk taslamaya çalışır.

Altın çocuk yanlış yapamaz. Her şeyin en iyisi ona verilir.

En küçük başarıları kutlanır. Yanlışları görmezden gelir.

Günah keçisi doğal olarak altın çocuğu kıskanabilir.

Çıkan sürtüşme narsist ebeveynin “böl ve yönet” politikası için mükemmel bir fırsattır.

Narsist ebeveyn çatışmadan yararlanır ve altın çocuğu bir piyon gibi kullanarak, günah keçisine zorbalık yapması için açıkça veya dolaylı yoldan teşvik eder.

Ancak altın çocuk bu kayırmanın bedelini ağır öder.

Ebeveyni mutlu etmek için kendi gerçeklerini yadsıdığını fark ettiği ve kendisinden beklenenleri gerçekleştiremediği zaman büyük çöküntü yaşar.

Altın çocuk için en büyük tehlike, benlik duygusunu yitirmesidir.

Günah keçisi ise çok yara alabilir ve ileride yaşamını toparlaması güçleşebilir.

Ama bazı günah keçisi çocuklar, aile dışına itildikleri için bağımsızlıklarını erken kazanırlar.

Sorunlarını çözmeyi öğrenirler.

Tek başına ayakta kalırlar.

Çok daha güçlü bir benlik duygusu geliştirerek kendi özgün hayatlarını yaşayabilirler.

Sağlıklı ailelerden gelen kardeşler birbirine yakın olurken, narsist ebeveyne sahip çoğu kardeş birbirlerinden uzaklaşırlar.

Narsist ebeveyn hep etkisi altında tutmak istediği için, çocuğun büyüüp bağımsız bir birey olmasını istemez ve bundan çok korkar.

Yaşı kaç olursa olsun çocuğunun yaşamına müdahale etme hakkı olduğuna inanır.

Eğitim ve kariyer yolunu seçmesinden, onaylamadığı arkadaşlar edinmesine, hobilerinden eve dönüş saatine kadar her tür seçimini, kişisel bir saldırı ve kopuş gibi algılar.

Özellikle sevgili veya potansiyel bir eşin ortaya çıkmasını çok büyük bir tehdit gibi görür, kıskanır.

Narsist ebeveynin gözünde hiçbir romantik partner, çocuğu için yeterince iyi değildir.

Anlamsız eleştiriler yapar, rekabete girer, reddeder. İlişkiyi kasten sabote edebilir.

Onaylamadığı seçimleri engellemek, kendi istediğini yaptırmak için tehdit ve duygusal şantaja başvurabilir.

“Kendi gençliğimde sahip olmadığım her tür imkânı sana verdim. Sevmesen de bu okulu bitireceksin! Yoksa hakkımı helal etmem!”

“O adamla evlenirsen seni evlatlıktan reddederim!”

Her narsist ebeveyn çok katı ve acımasız değildir.

Bazıları aşırı özverilidir.

Çok çalışır, para kazanır, yemez yedirir, çocuğunu en iyi okullarda okutur.

Onun mutluluk ve başarısını, hayatının yegâne amacı olarak tanımlar.

Ama bu durum çocuk için sanıldığı kadar yararlı değildir.

Kendi yaşamından vazgeçen ebeveyn, çocuğun dünyasını işgal eder.

Vicdanen borçlu hissettirir.

Çocuk da ancak çok iyi, başarılı, itaatkâr olursa ebeveyninin sevgisini hak edeceğine inanır.

Ebeveyni mutsuz olduğuunda, kusuru yalnızca kendinde arar.

Oysa kendine ait amaçları olan, dolu dolu yaşayan bir ebeveyn, çocuğuna ilham verir ve onun yolunu açar.

Narsist ebeveynin yetişkin çocuğu, kendisi için doğru olanı seçerek bencillik yapmaktan ve başkalarına zarar vermekten çok korkar.

Kendi istediği şeyleri yaptığında suçluluk hisseder.

O nedenle iş, eş, yaşanacak yer gibi seçimlerde büyük kararsızlık yaşar, adeta felç olur.

Ebeveynin beklentisine uygun seçim yaptığındaysa, belisini kendi gerçekliğinden vazgeçerek öder.

Narsist ebeveyn, çocuğunun kendisine sürekli ilgi göstermesini, bakmasını bekler.

Aralarında bağımlılık gelişmesi için uğraşır. Bu bağımlılık duygusal, fiziksel veya ekonomik olabilir.

Elbette ebeveyne bakmak yanlış bir şey değildir ama narsist ebeveyn, çocuğu, kendi öncelik ve ihtiyaçlarını arka plana atıp mantıksız fedakârlıklar yapması için manipüle eder.

Hissettiği yoğun sorumluluk ve suçluluk duyguları nedeniyle çocuğun ebeveynden uzaklaşması ve bağımsız bir birey olması çok zordur.

Narsist ebeveynle ilişkide en büyük sorun, yanlış bir şeyin olduğunu fark etmenin güçlüğüdür.

Geleneksel olarak ebeveyn kutsaldır ve her zaman haklıdır.

Çocuk kendini unutarak yaşamını ebeveynin beklentileri ve mutluluğu etrafında düzenler.

Ebeveyn şekilci, yüzeysel ve manipölatör olduğu için, çocuk içten ve dürüst bir ilişkinin nasıl kurulacağını öğrenemez.

Koşullu sevgiyi tanır.

Koşulsuz sevgi ve aşkın beraberinde gelen yoğun duygular ona ürküntü verir.

Çoğu yetişkin olduğunda, ilgi ve desteğe ihtiyaç duyan alkolik, işkolik veya narsist biriyle bağımlı bir ilişki kurar.

Bu kez de onun istek ve ihtiyaçlarını karşılamayı sürdürür.

Her tür sorumluluğu kendisi üstlendiğinden, partneri evdeki birçok şeyin nerede olduğunu, çamaşır makinesi, fırın gibi cihazların nasıl çalıştığını bilmez.

Bazılarıysa narsist davranışı öğrenip kendisi de bir narsist olabilir.

Büyürken yetenekleri ve becerileri narsist ebeveyn tarafından küçümsenmiş, görmezden gelinmiş olduğundan, sergilediği başarıları hak etmediğine inanabilir ve kendini sahtekâr biri gibi hisseder.

Ebeveynin beklentilerini karşılayacak düzeyde bir başarı elde edemezse utanca boğulur; kendinden nefret eder.

Anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk (OKB), migren, yeme bozuklukları gibi sağlık sorunlarına daha kolay yakalanır.

Alttaki yazıyı yoğun duygular hissettiğim bir gün kaleme almıştım.

Çok ilgi gören ve yoğun geri bildirim alan yazıma, konuya açıklık getireceği düşüncesiyle burada yer verdim.

Narsist Bir Annenin Kızı Olmak

Anne zihnimizde, koşulsuz sevgiyle özdeşleştirebileceğimiz yegâne kişidir.

Kim olursak olalım, ne yaparsak yapalım, yaşamın fırtınalarından bizi koruyacak, ruh üşümelerimizi ısıtacak kucaktır anne.

Annenin narsist olması çoğu kez, babanın narsisizmin-den daha yıkıcıdır.

Çünkü anne, çocukla en çok vakit geçiren, duygu yoğun paylaşımlar yapan kişidir.

Bir kız çocuğunun başına gelebilecek en büyük talihsizliklerden biri, kendine âşık bir annenin kızı olmaktır.

Maalesef narsist annelerin kızları, ne koşulsuz sevgiyi ne de güvenli anne kucagını tanır.

Bir ömür boyu o sevgiyi tadacağını ve o kucagın kendisine açılacağını umarak, pervane gibi annesinin etrafında döner.

Kötü muameleyi, dışlanmayı, ayrımcılığı, hakareti si-neye çeker.

Narsist anne benmerkezci, samimiyetsiz, yargılayıcı, çıkarları için gerçekleri çarpıtmaya eğilimli, inatçı, bencil ve soğuk bir insandır.

Dünya onun etrafında döner.

Çocuklarının ihtiyaçlarını, duygularını, seçimlerini kontrol ve manipüle eder; bunu yapamadığı zamansa cezalandırır.

Çocukları arasında ayrımcılık yapar; evde kamplar, düşmanlıklar yaratır.

Kızının babasıyla güçlü bağlar kurmasını kıskanır.

Eşini ve erkek çocuklarını kızından uzak tutmak, düşman etmek için elinden geleni yapar, çünkü kızıyla rekabet içindedir.

Kız çocuğu böyle bir rekabeti aklına bile getiremediğinden, erkek kardeşinden gördüğü kötü muameleye akıl erdiremez.

Kız çocuklarının anneye ilişkisi, oğullardan farklıdır.

Kızlar genellikle anneleriyle daha fazla zaman geçirir ve onu rol modeli olarak görürler.

Narsist anne kızının eğitim ve fiziksel gereksinimleri konusunda duyarlı ve özverili olabilir ama onu duygusal olarak yalnız bırakır.

Kızının duygularını paylaştığı her durumda, kendi duygularından bahsederek onu susturur; konu dönüp dolaşıp yine anneye gelir.

Kızının başına bir talihsizlik geldiğinde bile, onun için öncelikli mesele kızının ne hissettiği değil, yaşanan olaydan kendisinin nasıl etkilendiğidir.

Narsist anne kızına hem bir tehdit hem de kendi egosunun bir uzantısı olarak bakar.

Evin içinde izole ederken bir yandan da ağır eleştiri ve yönlendirmeleriyle kızını, kendi olmak istediği biçime sokmaya çalışır.

Kızının neyi sevdiğini veya ne istediğini, “iyiliği için” anne belirler.

Kızının beklediği tarzda giyinmemesini, “yanlış” erkek arkadaşı, eş ya da meslek seçimini cezalandırır.

Bu ceza, aşağılama, lakap takma gibi sözel saldırganlıktan, dışlama, yok sayma ve tüm bağları kesmeye kadar uzanabilir.

Narsist annenin etrafa göstermek istediği “mükemmel aile” imajı, kızının duygularından daha önemlidir!

Kız, kendi istek ve beklentilerini feda etmek ile, annesinin sevgisini kaybetmek arasında bir seçim yapmak zorunda kalır.

Gerçek benliği önce annesi, sonra kendisi tarafından reddedilir.

Sonuç, değersiz olduğu inancına dayanan içsel utançtır.

Kendi annesi onu sevip kabul etmediğine göre, o nasıl iyi ve sevinebilir bir insan olabilir!

Narsist annenin kızına yönelik bencil, soğuk, katı ve saldırgan tutumu, torunlarına kadar uzanabilir.

Narsist anne, oğluna da farklı biçimlerde zarar verir.

Ona, eşiyle sağlıklı bir bağ kurmasını sağlayacak temel değerleri öğretmez.

Oğlunun eşi, annenin rakibidir.

Oğluyla duygusal ensest yaşar; onu kimseyle paylaşmak istemez.

Oğlunu kızına karşı bir tehdit aracı olarak kullanır; kışkırtır, saldırtır.

Baba genellikle iyi niyetli ama pasiftir.

Annenin manipölasyonlarına, saldırılarına ve hasedine karşı kızını koruyamaz.

Sürekli eleştiri, utandırma ve dışlama, kız çocuğunun özgüvenini erken yaşlardan itibaren kemirmeye başlar.

Zamanla kendi duygularına ve dürtülerine güvenemez hale gelir.

Annesinin hiçbir zaman memnun olmamasına, kötü hissetmesine ve hastalanmasına, kendisinin sebep olduğu nu düşünür.

Ciddi duygusal, fiziksel istismar veya ihmal durumları söz konusu olduğundaysa, annesine yük olduğuna ve asla doğmamış olması gerektiğine inanır.

Narsist anne, kızının hayatını kontrol altına almak için onun tüm mahremiyetini ihlal eder, ona özel alan bırakmaz.

Kızında açtığı yaraların iyileşmesi çok zordur.

Mizacı güçlü değilse, baba yeterince destek olmuyorsa, kendini savunmayı, kendi gücüne güvenmeyi öğrenmesi hiç kolay olmaz.

Bu tür annelerin, kızları için empati duymadıklarını unutmamak önemlidir.

Annenin acımasız sesi, zamanla kızının iç eleştirmenine dönüşür.

Annesinin olmadığı yerde bile onu eleştiren, aşağılayan, utandıran, mutlu olmasını engelleyen bir iç ses vardır beyninde...

Karmaşık iyileşme yolculuğu da zaten, bu iç sesin farkına varmak ve onu susturmakla başlar.

İşyerinde Narsist

Bir narsistle çalıştığınızda, en iyi olasılık sürekli endişe ve gerilim yaşamanız, en kötüsü ise kariyerinizin mahvolmasıdır.

Narsist yönetici ya da iş arkadaşı, kendisi hakkında konuşmaktan hoşlanır.

Bilgi ve becerisini abartır.

Kendi yaşamında olan bitenden dünyadaki en ilginç şeylermiş gibi söz ederken, başkalarına çok az ilgi ve empati gösterir.

Kendi görüşleriniz ve çabalarınız hakkında konuştuğunuzda, dikkati hızla kendisine döndürür.

Narsist yönetici çalışanlarla eşit ilişkiler kurmaz ve adil davranmaz.

Kendisini “sahip”, çalışanları “köle” gibi algıladığından, ek ücret ödemediği fazla mesai yaptırır; dinlenme, tatil, tazminat gibi haklarınıza saygı göstermez.

İş tanımınıza uygun olmayan görevler verir. Sizi özel işlerinde kullanmak ister.

Eleştiriye kapalıdır.

Personelin makul talep ve ihtiyaçlarına duyarlıdır.

Konuşmaları buyurucudur; yazışmalarında da hükmedici bir dil kullanır.

Konu hakkında bilgisi olmasa da en küçük kararlarda bile kendisine danışılmasını ister.

Emeğe ve başarıya gereken değeri vermez.

Başkalarının başarılarını sahiplenir.

Etrafını, kendisini öven, hiç itiraz etmeyen, içerden bilgi taşıyan insanlarla çevirir.

Çalışanın narsist yöneticiye olan sadakati, bilgi ve yeteneğinden daha önemlidir.

Sadık çalışan “gözde” olur ve hak etmediği halde kariyer basamaklarını hızla çıkar.

Çalışanlar arasında “gözde” değilseniz, çok hasta, yorgun ya da önemli bir mazeretiniz bile olsa dikkate almaz.

Takdir ve övgü konusunda cimridir.

Sizi ancak bir şey istediği zaman över.

Olumsuz duygular yaymaktan ve utandırmaktan hoşlanır.

Yalnızken ya da topluluk önünde küçük düşürücü konuşmalar yapar.

Görünüşünüzden ses tonunuza, eğitiminizden cinsiyetinize kadar her konu, narsistin aşağılama nedeni olabilir.

Yetenek ve bilginizle, ondan daha fazla parlamanıza izin vermez.

Sizi bir tehdit olarak algılayarsa, hakkınızda dedikodu çıkararak ya da çalışma akışınızı bozarak sabote edebilir.

İşinize haksız biçimde son verebilir.

Dahası, fikirlerinizi çalıp kendisi kullanabilir.

Narsist, ilgi ve becerilerini başkalarıyla paylaşmadığı için, alanında yeni insanların yetişmesine engel olur.

Her zaman özel muameleyi hak ettiğine ve kuralların kendisi için geçerli olmadığına inandığından, hırsları nedeniyle iş hayatında yasa dışı işlere karışabilir.

İnsanların ve sistemlerin açıklarından yararlanır.

İşyeri kaynaklarının kendi çıkarları için amaç dışı kullanımı, istatistikler ve raporlarla oynama, haksız pazarlama gibi süreçleri organize eder, sizi de bunlara katılmaya ya da göz yummaya zorlayabilir.

Kurumun rakiplerini küçümser.

Kendi eksikliklerinden ötürü başkalarını suçlamakta oldukça beceriklidir.

Sorumluluk üstlenmez, hatalar her zaman başkasının-dır.

Görüşlerine katılmaz veya beklentilerini karşılayamazsanız öfke nöbeti geçirebilir.

Üstlerine çok saygılı davranır ama arkalarından dedikodu yapar ve onları zor duruma düşürür.

Kendi kişisel çıkarları her zaman, çalıştığı kurumun ve iş arkadaşlarının çıkarlarının önüne geçer.

Takım çalışmalarında genellikle diğerkleri kadar sıkı çalışmaz, katkıda bulunmaz ama katkıda bulunanlar listesinin en üstünde görünmek için mücadele eder.

EĞER...

Bir narsistin tuzağına düşerseniz onu; lider, rol modeli, vizyoner, uzman, bilge, ilham verici, özgün, çekici, yetenekli, iç görülü, üstün, akıllı, alçakgönüllü, özverili, sahip lenici, güvenilir, değerli, saygın, özgüvenli biri olarak algı larsınız.

Gerçek yüzünü tanır ve tuzağından kurtulursanız; ben cil, duyguları dalgalanan, işbirliği yapmayan, sıkıcı, baskın, kontrolcü, kıskanç, küstah, kibirli, dikkat çekmek isteyen, manipölatör, diktatoryal, soğuk, intikamcı, küçümseyici, alaycı, ahlaki kuralları kolay çiğneyebilen, öfkeli insanlar olduklarını fark edersiniz.

SİZ BİR NARSİST OLABİLİR MİSİNİZ?

- Sizi herkesten daha farklı, iyi ve üstün kılan nedenler olduğuna inanıyor musunuz?
- Başkaları sizi görmezlikten geldiğinde veya hak ettiğinize inandığınız özel muameleyi göstermediğinde çok rahatsız oluyor musunuz?
- Kuralların sıradan insanlar için olduğunu ve sizi bağlamayacağını düşünüyor musunuz?
- Özgüveniniz, insanların size gösterdiği ilgi ve verdiği değerden fazlasıyla etkileniyor mu?
- Başkalarının başarılarından rahatsızlık duyuyor musunuz?
- Kendi istek ve ihtiyaçlarınızı her zaman öncelikli kılmak istiyor, bunu etrafınızdan da bekliyor musunuz?
- İnsanlar sizin bencil, başkalarının ihtiyaçlarının farkında olmayan, kibirli biri olduğunuzu söylüyor mu?
- Hata yaptığınızda özür dilemek size çok zor geliyor mu?

ANTİSOSYALLER (PSİKOPAT ve SOSYOPATLAR)

“30 yaşındaki oğlumla çok büyük sorunlar yaşıyoruz. Sürekli zorbalık yapıyor, olay çıkarıyor, bir baltaya sap olmuyor.

Oğlum çok sevimli bir çocuktü ama küçüklüğünden beri acımasızdı.

Hayvanlara eza etmekten zevk alırdı.

Çok erken yaşta cinsel açıdan uygunsuz hareketlere başladı.

Komşu çocuklarını tehdit ederek soyunmaya zorladığı ve onlarla yakınlaşmaya çalıştığı için aileleri defalarca kapımıza geldi.

Duyunca alır konuşur, bağırır, cezalandırırdık ama hiç umurunda olmazdı.

Birçok farklı terapistle götürdük.

Terapistlerin hiçbiri onunla başa çıkamadığı için tedavi sürdürülemedi.

Çok yalan söylerdi.

Hiç ihtiyacı olmadığı halde arkadaşlarının kalemelerini, silgilerini çalardı.

Derslerden nefret ederdi.

Özel bir okulda zorlukla liseyi bitirdi.

Hiç çalışmadı.

Ailemizin maddi durumu iyi ve buna güveniyor.

İş kuracağım diye babasına zorla birkaç değerli arsa ve ev sattırdı.

O paraları kumara yatırmış.

Babası para vermek istemeyince üzerine yürüyor.

Her ikimizi de hırpalıyor.

İşin kötü yamı, yaptıklarından hiç pişmanlık duymuyor.

Sonunda bizi öldürmesinden korkuyoruz.”

Çoğu insan toplumun belirlediği standartlara göre yaşar; geleneklerine, beklentilerine uyum gösterir.

Ama bazıları öyle değildir.

Bu insanlar toplumun çizdiği sınırları zorlar.

Başkalarının duygu ve düşüncelerini önemsemez, kendi hislerine göre hareket ederler.

Çocukluklarında haşarı, ergenliklerinde asidirler ama kayda değer bir suç işlemezler.

Toplumun yaygın değerlerinin dışında düşündüklerinden herkesten farklıdır.

Duygularını saklamazlar.

Heyecan ve yenilik peşindedirler.

Maceracıdır.

Çoğu tatlı dilli, ikna edici, canlı, hayata karşı yoğun ilgi ve merak doludur.

Cesur olmaları ve anda yaşamaları nedeniyle, aldıkları kararların sonuçlarından ve geçmişlerinden pişmanlık duymazlar.

Onaylanma ihtiyacı duymazlar.

Kendi kararlarıyla bir iş yaptıklarında, iç disiplinleri güçlüdür; iyi odaklanır ve sorumluluk üstlenirler.

Dış disipline ise tepki gösterir, karşı koyarlar.

Maddi ya da manevi ödüller onların, bir konuya uzun süre ilgi duymalarını sağlamaz.

Kolay sıkılırlar.

Dikkatleri geleceğe odaklıdır.

Yaşamın her alanında risk almayı severler.

Belirsizlikten korkmaz, aksine heyecanlanır ve canlanırlar.

Güvenli diye bir işe takılıp kalmaz; sistemin kölesi olmazlar!

Aktivistler (siyasi, çevreci, feminist, vb.), sanatçılar, sokak çalgıcıları, tehlikeli sporlarla uğraşanlar, kalp cerrahları, macera gezginleri, savaş pilotları, riskli borsa yatırımcıları genellikle bu kişilik yapısına sahip insanlardır.

Genellikle parayı yönetmekte başarılı değildirler.

Her şeylerini kaybetseler de hayata tekrar sıfırdan başlarlar.

Yaşlandıkça daha sakinleşirler ama sıra dışı, otantik bireyler olmayı sürdürürler.

60-70 yaşlarındaki at kuyruklu motosikletliler ve rock starlar gibi...

Ama bazılarında bu sıra dışı, bağımsız, yenilikçi ve maceracı kişilik özellikleri patolojik boyutlardadır ve kişinin hem kendisi hem de etrafı için ciddi problemlere yol açar.

Örneğin ikna edici konuşma becerisi, sözcükleri ustaca kullanarak karşısındakini tuzağa düşürmenin ve kontrol altına almanın bir aracı haline gelir.

Kendi ilkelerine göre yaşama isteği, başkalarını yok saymaya, yaptıklarından suçluluk, utanç, vicdan azabı duymamaya dönüşür.

Toplumla ve hukuk sistemiyle sorunlar ortaya çıkar.
Böyle bir tabloda, “antisosyal kişilik bozukluğu” söz konusu olabilir.

Antisosyal sözcüğü sıklıkla, sosyalleşmekten hoşlanmayanları tanımlayan “asosyal” sözcüğüyle karıştırılır.

Asosyal olmak bir kişilik özelliğidir.

Asosyal insan kalabalık yerlerde bulunmaktan, sosyal etkileşim ve aktivitelere katılmaktan hoşlanmaz.

Kimsenin olmadığı sakın yerleri, yalnız başına hareket etmeyi tercih eder.

Antisosyal kişi ise toplumdan kaçmaz.

Toplumun sosyal değerlerini, hukuk kurallarını çiğner.

Antisosyal insan karşıdan esprili, çekici, eğlenceli, hoş bir insan izlenimi verir.

Kendisini kolayca sevdendirir.

Sezgileri güçlüdür.

Tatlı dilli ve ikna edici olduğu için sizi kolayca etkisi altına alır.

Anlatacak çok hikâyesi vardır.

Gerçek hayatını anlatmaz.

Kimse gerçekten kim olduğunu veya geçmişini tam olarak bilmez.

Her insanla farklı bir kimliğe bürünür.

Güç, para, şöhret, güven, cinsellik , evlilik, çocuk isteği gibi zaaf ya da ihtiyaçlarınızı hızla çözer.

Duymak istediklerinizi söyler.

Vaatlerde bulunur; hayaller gördürür.

“Seni çok ünlü bir yıldız yapacağım! Dizilerde oynayacaksın!”

“Senin gibi güzel bir kızımız olacak. Hadi gel şimdiden adını belirleyelim!”

“Bu inşaata yapacağınız yatırım size çok para kazandıracak. Bunu neden daha önce yapmamışım diyeceksiniz!”

Egonuzu besleyecek şeyler söyler.

“Çok seçkin bir ailen var. Sen de onların asaletini taşıyorsun!”

“O kadar güçlü bir ofis sistemi kurmuşsunuz ki inanın uzunca bir tatil yapmanız en küçük bir aksama yaratmayacak! Siz keyfinize bakın; ben işleri sürdürürüm!”

Güveninizi kazanmak için kendisiyle ilgili merhamet uyandıracak ve çoğu kez doğru olmayan “sırlar” verir.

“Annem ve babam ben çok küçükken trafik kazasında öldü. Dedem beni büyüttü. Çok büyük acılar yaşadım!”

“Kanser geçirdim. Şimdilik iyiyim ama tekrarlar mı bilmiyorum!”

“Bunu ilk kez sana anlatıyorum. Başka kimse bilmiyor.

Daha önce çalıştığım işyerindeki kadın yöneticinin ilişki teklifini reddettiğim için işten atıldım!”

O anlattıkça siz de ona güven duyar, kendinizi açarsınız. Sabırla dinler, sizi konuşturur ve sırlarınızı öğrenir.

Bir bütün olduğunuz algısını yaratır.

Üzerinizde tam kontrol kurduktan sonra para, cinsellik, ayrıcalık gibi somut şeyler istemeye başlar.

Verdiğinden daha fazlasını alır.

Tıpta antisosyal kişilik bozukluğu olarak adlandırılan tablo, popüler kültürde sıklıkla psikopati veya sosyopati olarak bilinir.

Psikopati ile sosyopati arasında bazı farklar vardır.

Psikopat genellikle zeki ve bilgilidir.

Toplumda karizmatik, ikna yeteneği yüksek, güvenilir, başarılı bir insan olarak tanınır.

Bu özellikleriyle toksik narsiste benzer.

Ancak narsist hatasından ötürü az ya da çok suçluluk duyar; çünkü kısmen de olsa empati becerisi vardır.

Psikopat ise empatiden yoksundur.

Her psikopat narsisttir ama her narsist psikopat değildir.

Psikopat yalancı ve dolandırıcıdır ama yaptıklarını kamufler etmede ustadır.

Takma isimler, sahte kimlikler kullanır.

Yakalandığında inkâr eder ya da olmadık mazeretler üretmek kendini affettirmeyi bilir.

Dürtüsel davranır.

Çabuk öfkelenir.

Sık sık kavga eder.

Özür diler ama sözünü tutmaz.

Sorumsuzdur.

Kendisinin ve başkalarının güvenliğini önemsemez.

Kendini çok özgün, farklı ve kendi kurallarına göre oynayan güçlü biri olarak görür.

Psikopat, sıcak, içten, derin, yakın, gerçek insani bağlar kuramaz.

İlişkileri uzun sürmez.

Manipüle etmek üzere tasarlanmış yapay, sığ ilişkileri vardır.

Hissetmesi beklenen üzüntü, sevgi, şefkat gibi duyguları taklit ederek karşısındakini kandırır.

Empatiden yoksundur ve başkalarının haklarını, duygularını, acılarını umursamama ve küçümseme eğilimindedir.

İnsanlar onun için yalnızca kendi amacına hizmet etmek üzere kullanılacak piyonlardır.

Psikopat, başkalarına zarar veren davranışlarından suçluluk, utanç ve pişmanlık duymaz.

Ona göre kaybeden, kaybetmeyi hak etmiştir.

Alkol, madde bağımlılığı ve suça yatkınlığı, yalnızca çevresine değil kendisine de zarar verir.

Yaralanıp sakat kalabilir, cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanabilir.

İntihar, kaza, cinayet gibi doğal olmayan nedenlerle erkenden ölebilir.

Psikopatların anksiyete, korku ve üzüntü gibi duyguları zayıftır.

O nedenle en korkunç suçları soğukkanlılıkla işleyebilir, yalan makinesi testinden bile kolayca geçerler.

Yolsuzluk, hırsızlık, dolandırıcılık, hızlı araç kullanma, uyuşturucu ticareti, kavgaya karışma, yaralama gibi nedenlerle sık sık yasalarla başları derde girer.

Hapishane sakinlerinin yaklaşık dörtte birinin psikopatik özellikler sergilediği saptanmıştır.

Seri katiller, işkenceciler genellikle bu gruptan çıkar.

İşledikleri suçlar genellikle çok organize ve titizdir.

Başını derde sokmayacak ve yakalanma riskini en aza indirecek şekilde planlamalar yapar.

Psikopat vicdansızdır ve eziyet etmekten zevk alır.

Amerikalı katil Gregory Green gibi...

1991'de Michiganlı Gregory Green, altı aylık hamile karısını yüzünden ve karnından bıçaklayarak öldürür.

Polisi arar ve cinayeti bildirir.

25 yıl hapse mahkûm edilir.

Suçtu için pişmanlık göstermediği ve empati eksikliği olduğu gerekçesiyle şartlı tahliye talebi dört kez reddedilir.

Ailesi, arkadaşları ve gittiği kilisenin rahibi, Green adına kampanya başlatır.

Rahip Fred Harris, şartlı tahliye kuruluna yazdığı mektupta şöyle der:

“Gregory kilisemizin bir üyesiydi ve o talihsiz olay olmadan önce ikimiz arkadaştık. Gregory kendini kontrol edemeyerek verdiği zarardan dolayı çok üzgün ve onun gerekli bedeli ödediğine inanıyorum.”

Kampanya etkisini gösterir ve Green 16 yıl hapis yatıktan sonra, tahliye olur.

İki yıl sonra da rahibin kızı Faith ile evlenir.

Faith bir önceki evliliğinden, biri kız biri erkek, iki çocuk sahibidir.

Bu evlilikten ortak iki kızları olur.

21 Eylül 2016 sabahının erken saatlerinde, Faith Harris-Green evlerinin bodrumunda koli bandı ve kablolarla bağlanmış halde bulunur.

Ayağından vurulmuş ve yüzü maket bıçağıyla kesilmiştir.

İlk evliliğinden olan 17 ve 19 yaşındaki iki çocuğu gözünün önünde vurularak öldürülmüştür.

Altı ve dört yaşlarındaki ortak kız çocukları ise arabada karbon monoksit gazıyla zehirlendikten sonra cesetleri yataklarına bırakılmıştır.

Katil, eşi Gregory'dir.

Faith bu korkunç katliam ve yaralanmadan sonra hastanede uzunca süre tedavi görür ve hayata döner.

Soruşturma sırasında geçmişte aile içi şiddet nedeniyle eve defalarca polis geldiği ortaya çıkar.

Mahkeme kayıtlarına göre, Faith Green katliamdan bir ay önce boşanma davası açmıştır.

Daha önce de kocasının evden uzaklaştırılması için mahkemeye başvurmuş ama talebi reddedilmiştir.

Dört evladını birden kaybeden yaralı anne Faith mahkemede katil kocasına, “*Sen bir canavar, kılık değiştirmiş şeytansın!*” diye bağırır.

Polis incelemeleri, Green'in cinayetleri önceden planladığını ortaya koyar.

Küçük kızlarını karbon monoksitle zehirlediği aracın egzoz sistemini değiştirmek için katliamdan bir hafta önce boru almıştır.

102 yıl ceza alan Green hâkime mahkemede şöyle bağırır:

“*Beni yalnız Tanrı yargılayabilir.*”

Green, başkalarına güven verme, empati yoksunluğu, acımasızlık, şiddete ve suça eğilim, pişmanlık duymama gibi psikopatinin tüm özelliklerini barındıran bir örnektir.

Elbette her psikopat katil olmaz ama hafif düzeyde psikopatlar bile insanlara acımasızca duygusal, fiziksel, cinsel, ekonomik ve manevi şiddet uygulayabilir.

Daha da kötüsü, bu insanlar yıktıkları, yok ettikleri insanlar ve hayatlar için üzülmezler.

Başkalarının acısından zevk alırlar.

Yaptıklarından pişman olmazlar.

Sosyopat, psikopata göre daha az çekici, daha az zeki ve daha beceriksizdir.

Karşısındakini kontrol altında tutmak için akıl oyunlarından çok baskıya başvurur.

Toplumsal değerlere saygı duymasa da kendi yakın çevrelerindeki insanlara duyarlılık gösterebilir ve herhangi bir zarar verdiğinde kısmen suçluluk duygusu ve pişmanlık hissedebilir.

Empati yoksunlukları nedeniyle psikopatlar genellikle sosyopatlardan daha tehlikeli kabul edilir.

Psikopati ve sosyopatinin ipuçları genellikle çocuklukta mevcuttur.

Sosyopat veya psikopat çoğu yetişkinin, 8-9 yaşlarında başlayan davranış bozukluğu öyküsü vardır.

“Davranış bozukluğu” tanımı, çocuk ve gençlerde tekrarlayan, kalıcı bir duygulanım ve davranış sorununu ifade eder.

Bu bozukluğu olanlar kurallara uyma, başkalarının haklarına saygı duyma, empati gösterme ve sosyal olarak kabul edilebilir biçimde davranmakta zorlanırlar.

Dikkat dağınıklığı, odaklanma güçlüğü yaşarlar.

Cinsel yönden yaşlılarından daha erken aktifleşirler.

Genellikle diğer çocuklar ve yetişkinler tarafından “kötü” veya “suçlu” çocuk olarak görülürler.

Genetik yatkınlık, beyin hasarı, istismar ve şiddete maruz kalma, okul başarısızlığı ve travmatik yaşam deneyimleri dâhil olmak üzere birçok faktör, çocuğun davranış bozukluğuna yol açabilir.

Davranış bozuklukları dört alanda sorunlu davranış içerir:

- İnsanlara ve hayvanlara yönelik acımasızlık ve şiddet: Okulda veya çevrede kabadayılık yapmak, arkadaşlarını korkutmak, tehdit etmek, dövmek, kavga çıkarmak, olaylara karışmak, hayvanlara işkence etmek ve öldürmek
- Eşya ve mülkiyete yönelik saldırganlık: Cam kırmak, eşya parçalamak, araba çizmek, lastik patlatmak, evi ateşe vermek
- Yalancılık ve hırsızlık
- Ciddi kural veya yasa ihlalleri: Evden, okuldan kaçmak, sigara, alkol, madde kullanmak, cinsel saldırganlıkta bulunmak

Bu davranışları sergileyen çocuk ve gençler ileride antisosyal kişilik bozukluğu açısından daha büyük risk grubu oluştururlar.

Antisosyal kişilik bozukluğu tanısı için kişinin 18 yaşından büyük olması ve davranış bozukluklarının en az 15 yaşından beri bulunması gereklidir.

Araştırmalar psikopatinin çevresel faktörlerden ziyade genetik yatkınlık veya doğumda oluşan kafa travması gibi yaralanmalar sonucu ortaya çıktığını düşündürmektedir.

Sorunlu bir ortamda yetişmek, kişilik bozukluğu gelişimini kolaylaştırır.

Birçok psikopat, çocukluğunda ihmale ve ağır şiddete maruz kalmıştır.

Psikopatların duygu düzenlemesi ve dürtü kontrolünden sorumlu olduğu düşünülen beyin bölgeleri daha farklıdır.

Sinir sistemleri zor uyarılır, kolay heyecanlanmazlar.

Korkmuş ya da üzüntülü yüzleri tanımakta zorlanabilir; tehditlere ve cezalara daha az tepki verirler.

Mutluluk, sevinç, sürpriz ve iğrenme gibi başka duyguları hissedebilirler ama uyaranın çok şiddetli olması gerekir.

Sosyopati ise genetik ya da organik nedenlerden çok, çevresel faktörler tarafından tetiklenir.

Kötü bir aile ve çevrede öğrenilen davranışlar çocuğu zamanla, başkalarına duyarsız, dürtülerini kontrol etmekte zorlanan, duygusal patlamalar yaşayan bir yetişkine dönüştürebilir.

Psikopat Partner

“26 yaşında iç mimarım.

Okul bitince babamla birlikte çalışacaktık ama bir kaza sonucu onu kaybettim.

Çok yıkıldım.

Bir firmada işe girdim ve Serdar’la tanıştım.

Yakışıklı, konuşkan ve çok çekici biriydi.

Çatı malzemeleri üreten bir şirketin satış temsilcisiydi.

Benimle yakından ilgilenmesi, sürekli arayıp sorması hoşuma gitmişti.

Görüşmeye başladık ve kısa süre sonra ilişkimiz ciddileşti.

İlk başta gösterdiği ilgi abartılı gelse de buna o dönem çok ihtiyacım vardı.

Bana kendimi adeta evrenin merkezi gibi hissettiriyordu.

Geçmişinde oldukça hızlı bir yaşantısı olduğunu duymuştum.

Beni çok sevdiği için durulacağına inanıyordum.

Kısa bir süre sonra, her şeyime karışmaya başladı.

Bir gün beni işe bırakırken, makyajımı başkalarını etkilemek için yaptığımı söyleyerek aniden arabayı durdurup yüzüme tükürdü.

Sonra da arabadan attı.

Tepkimi ilkin orada test etti belli ki!

Ayrılmadım!

Çünkü onu çok seviyor ve davranışlarını değiştirmesine yardımcı olabileceğime inanıyordum.

Babamdan kalan boşluk hissini ve yalnızlık korkumu çözmüştü.

Beni evlenmeye ikna etti.

Maalesef ağır fiziksel şiddet, evlendikten hemen sonra başladı.

Ortada hiçbir sebep yokken tokatlandım, yumruklandım, tekmelendim.

Tüm bunlar kapalı kapılar ardında yaşandı.

Herkes onu çok nazik, iyi, eğitilmiş bir insan olarak biliyordu.

Çok yalan söylediğini fark ettim.

Üniversite mezunuyum demişti ama yarım bıraktığı ortaya çıktı.

Daha önce birini yaralamaktan iki ay hapis yattığımı öğrendim.

O arada hamile kaldım.

Çok sıkıntılıydım, aşırı bulantılarım ve ödemlerim vardı.

Uyuyamıyordum.

Bana bakıp gülüyor, kilo aldığım için benimle alay ediyordu.

Doğuma yakın bir gün yine sebepsiz yere bana kızdı.

Dövdü ve karnımı tekmeledi.

Fenalaşmışım ve kanamam başlamış.

Hastaneye götürüp doktora başımın döndüğünü ve evdeki egzersiz aletinin üstüne düştüğümü söylemiş.

Doktorlar kollarım ve gözümdeki morlukları görüp şüphelenince hastane polisine haber vermişler.

Kendime gelince ifadem alındı.

Ben şikâyetçi olmasam da işlem başlatıldı.

O gece ölü doğum yaptım.”

Psikopat biriyle ilişki hızlı başlar.

Şarkılar, şiirler, çiçekler, çikolatalar ve değerli armağanlarla bir aşk bombardımanına tutulursunuz.

Onun sevimli, masum ve kırılgan biri olduğuna inanırsınız.

Geçmiş ilişkilerinde kalbinin çok kırıldığından, kimseye güveninin kalmadığından söz edip sizinle her şeyin başka olacağını söyler.

Artık tek istediği şey sizde bulduğu aşk ve huzurdur.

İlişki başladıktan sonra bu tablo değişir ve etrafı eski ya da potansiyel sevgililerle sarılır.

Bunların arasında size haklarında daha önce dert yandığı âşıkları da bulunabilir.

Özellikle sosyal medyada flörtleşerek kışkırtmaya çalışır.

Kafanız karışıkça ilişkinizin içtenlik ve derinliğini sorgularsınız.

Yavaş yavaş çevrenizden izole eder.

Kendisiyle ilgili gerçekleri duymamanız için geçmişini bilen kişileri sizinle tanıştırmaz.

Sürekli yalan söylemesine ve emin olduğunuz şeyleri inkâr etmesine tepki verdiğinizde küçümseyici ve saldırgan bir tutum alır.

Sizi aşırı hassas olmakla suçlar ve aklınızdan şüpheye düşürür.

Baştaki aşırı ilgi bir süre sonra tam ilgisizliğe dönüşür ve özgüveninizi yerle bir eder.

Günlerce ortadan kaybolur ve merak edip aradığınızda sizi “histerik” olmakla suçlar.

Sizi her konuda kullanarak, sömürerek yaşam enerjinizi tüketir.

Ödemeleri size yaptırır, evinize gelip yerleşir, para ister, arabanızı kullanır, kendisi için size kredi çektirir, borçlandırır, kefil yapar, malınızı mülkünüzü sattırır.

Kendisi güçlü konumdaysa, maddi ve sosyal özgürlüklerinizi kısıtlar.

Vicdansız ve katı yüreklidir.

Sadakatsizdir.

Önüne gelen herkesle ilişkiye girebilir.

Kafasına estiği gibi yaşar.

Kolay sıkılır, hep yenilik peşindedir.

Geleceği planlamaz.

İlgisizliği, aldatması, iş hayatındaki istikrarsızlığı, alkol ve madde kullanımı; duygusal, cinsel, ekonomik, fiziksel şiddet gibi davranışları ilişkiyi çıkmaza sokar.

Empati eksikliği nedeniyle ilişkide ters giden konularda sorumluluk almaz ve sürdürmek için kendi payına düşen yükümlülükleri kabul etmez.

Çocuklarına ilgisiz olduğu gibi, onlara da şiddet gösterme eğilimindedir.

Çocukları size karşı kullanabilir.

Ayrılık sizin isteğinizse, çok ağır bedeller ödetmek için her yolu dener.

Maddi, manevi, cinsel şiddete başvurur.

Kendisi istemişse, ayrılır ayrılmaz sizi unuttur; hiçbir şey yaşanmamışçasına...

Psikopat Ebeveyn

“Babamla yıllardır görüşmüyorum.

Çocukluğumdan itibaren yaşamımı mahvetti.

Baba değil evde korku ve dehşet saçan, acımasız, saldırgan bir bela gibiydi.

Amacı bize en güçlünün kendisi olduğunu göstermekti.

Annemle beni incitmekten, ağlatmaktan zevk alırdı.

Annemi çok döverdi.

Sonra ağzı burnu kan içinde kalan kadıncağızı yatak odasına sürükler, duyacağım şekilde cinsel ilişkiye zorlardı.

Ben büyüdükçe annemin o odadan çok daha mahcup ve üzüntüden dağılmış halde çıktığını görüp kahrolurdum.

Babamın yanında hep huzursuzdum.

Bana da cinsel içerikli laflar söylerdi.

‘Kalçaların ne kadar güzel; seni alan yaşadı!’ gibi.

Geçmişte film şirketlerinde çalışmış.

Benim hatırladığım zamanlarda doğru dürüst bir işi yoktu.

Annemin muhasebecide çalışarak kazandığı paraya bağımlıydık.

Babamın zaman zaman eline toplu bir para geçer ve bu paranın nereden geldiğini söylemezdi.

Onu da içkiye yatırırđı.

Bir gün bana ‘Annene yaptığım şeyleri sana da yapacağım!’ dediğinde çok korktum.

14 yaşındaydım.

Annemin beni korumak için hiçbir gücü olmadığını bildiğimden halama koştum ve babamın yaptıklarını anlattım.

Halam epilepsi hastası, hiç evlenmemiş bir kadındı.

Beni dinledi ve çok ağladı.

Babamın çocukluğunda da çok acımasız olduğunu, okul arkadaşlarını dövdüğünü, kedilerin kuyruğunu kestiğini, kurbağaları canlı canlı ateşe attığını, 10 yaşından itibaren birkaç yıl boyunca kendisine cinsel tacizde bulunduğunu anlattı.

Halam o nedenle erkeklerden çok korkmuş ve evlenememişti.

Dinledikçe buz kestim!

Babam gençliğinde film şirketlerinde çalışırken küçük yaşta birçok kızı, ‘Seni artist yapacağım!’ diye kandırmış, onlarla ilişki kurmuş.

Hatta o kızlardan birinin ağabeyi evlerini silahla basmış ve babam hapse girmemek için kıza nikâh kıymış.

Kız bir yıl sonra ilaçla intihar etmiş.

Duyduklarım, babama karşı hissettiğim korku ve tiksintiyi büsbütün arttırmıştı.

Halam bana acıyıp ne hissettiğimi anlasa da, yapabileceği bir şey yoktu.

Ben 15 yaşımıdayken annem üzüntü ve yorgunluktan kalp krizi geçirip vefat etti.

Babam bir hafta sonra eve bir kadın getirdi.

Kadın geceleri barlarda çalışıyordu.

Gündüz ev sigara dumanı ve alkol kokusuyla doluyor, bağırış çağırış içinde bir cehennem yaşıyordu.

Babamla yalnız kalmaktan korkuyordum.

Okulu bıraktım ve yatılı yardımcı arayan bir ailenin yanına girip çalışmaya başladım.

Birkaç yıl sonra da evlendim.

Eşim çok anlayışlı bir insan.

O da korkunç bir babayla yetiştği için beni çok iyi anlıyor ve birbirimizin yaralarını sarmaya çalışıyoruz.

Ama babamın bıraktığı izler kolay silinmiyor.

Hâlâ geceleri uyuyamıyorum.”

Anne veya babanın bir psikopat olduğunu fark etmek son derece zor ve acı vericidir.

Yalan, ihmal, kavga dolu bir ortamda büyüyen çocuk yeterli sevgi, şefkat ve bakımdan yoksundur.

Ebeveyni onunla duygusal bağlar kurmaz, duygularını paylaşmaz ve yaşadığı acı ve zorluklar için empati hissetmez.

Şiddet uygulamayı, ebeveyn hakkı olarak görür.

Cinsel şiddet dâhil her tür şiddet türüne başvurabilir.

Çocuğu yanlış davranışlara sürükleyebilir; porno izle-
tebilir, sigara, alkol ve uyuşturucuya alıştıırabilir.

Küçükken çocuğu evde yalnız bırakıp gezmeye gidebilir.

Mali yükümlölüklerini yerine getirmeyip çocuğun ba-
rınma, beslenme, eğitim gibi ihtiyaçlarını karşılamayabilir.

Evi terk edip tamamen ortadan kaybolabilir.

Özellikle boşanma sırasında çocuğu diğer ebeveyne
karşı bir silah olarak kullanır.

Çocuk psikopat bir ebeveynden çok olumsuz etkilenir.

Bu etki psikopatinin şiddetine, diğer ebeveynin tutu-
muna, çocuğun doğasına ve dayanıklılık düzeyine göre
farklılıklar gösterir.

Çocuk içine kapanabilir veya o da saldırganlığa baş-
vurabilir.

Aşırı duygusal olur ya da duyguları küntleşir.

Dikkati kolay dağılır.

Okul performansı düşer.

İleride sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanır.

Psikopat ebeveynler çocuklarına korku, utanç, değ-
ersizlik ve kendini suçlama hissi aşılar.

Çocukların yaklaşık dörtte birinde, çocukluk anksiye-
tesi ve depresyonu görülür.

İşyerinde Psikopat

Genellikle çekici ve ikna edici olmaları, psikopatların
iş hayatına kolay ve hızlı giriş yapmalarını sağlar.

Zeki ve yaratıcı olduklarından, çoğu başarılı profesyo-
nellerdir.

Soğukkanlılıkları, nadiren gerçek duygularını göstermeleri, başkalarının hislerini önemsememeleri, acımasızlıklarıyla günümüzün vahşi rekabetçi iş dünyasında, yöneticilerde aranan özellikleri taşırlar.

İş dünyasında üst düzey pozisyonların yaklaşık yüzde 7'si, psikopatlar tarafından işgal edilir.

“Başarılı” psikopatlar, suç işleyenlerle aynı temel özellikleri paylaşır ama daha zeki ve eğitilmiş oldukları için ince taktikler kullanarak yakalanmaktan kurtulurlar.

Pek çok psikopat yönetici, gelecek vaat eden genç ve başarılı insanların yolunu keser ve kariyerlerini mahveder.

Çocuğunuzun hasta olması, annenizin hastanede can çekişmesi onları etkilemez.

Kişisel sorunlarınızı duymak istemez ve yeri geldiğinde size karşı kullanırlar.

Psikopat çalışanın dolandırıcılık, yolsuzluk ve hırsızlığa yatkın olması, çok yalan söylemesi, işyerini zor durumlara sokabilir.

İşini ihmal edebilir; sahte gerekçelerle işe gelmeyebilir.

Herhangi bir eleştiriye agresif inkâr veya misillemeyle tepki verir.

Hataların sorumluluğunu üstlenmez, başkalarını suçlar.

Ceza ve tehditlerin üzerinde etkisi yoktur.

Saygıyı zayıflık olarak görür.

Manipülasyonları nedeniyle işyerinde huzur kalmaz.

Zorbalık taktikleri gerilimi, çatışmayı, personel değişim hızını ve devamsızlığı artırır.

Kurum kültürünü ve etik standartları aşındırır.

Verimliliği düşürür.

Kurumsal psikopat manipölasyon ve arkadan bıçaklama yöntemlerini kullanarak, çalışanlarda depresyon, anksiyete, tükenmişlik sendromu ve fiziksel hastalıklara neden olabilir.

EĞER...

Antisosyal kişilik bozukluğu olan birinin tuzacağına düşerseniz onu, zeki, konuşkan, sosyal, ikna edici, güçlü, bağımsız, çekici, rahat, eğlenceli, heyecan verici, karizmatik, hayal gücü yüksek, yaratıcı, içgörülü, sevecen bir insan olarak algılersınız.

Gerçek yüzünü tanırsanız onun, gücü eline geçirmek isteyen, bencil, tehlikeli, sahtekâr, manipölatif, güvenilmez, yalancı, ahlaki değerleri olmayan, vicdansız biri olduğunu görürsünüz.

SİZ BİR ANTİSOSYAL OLABİLİR MİSİNİZ?

- Kendinizi başkalarından üstün görüyor musunuz?
- Kendi çıkarınız veya zevkiniz için başkalarına kolaylıkla sık sık yalan söylüyor musunuz?
- Planlı, programlı yaşamakta ve dürtülerinizi kontrol etmekte zorlanıyor musunuz?
- Ailevi, iş ve maddi yükümlülüklerinizi yerine getirmenizde sık sık sorun yaşıyor mu?
- Sıkıntı içindeki insanların duyguları size bir şey ifade etmiyor mu? Empati kuramıyor musunuz?
- Agresif misiniz?
- İnsanlara hükmetmeyi seviyor musunuz?
- İnsanların sizin istek ve ihtiyaçlarınızı gerçekleştirmek için var olduğuna inanıyor musunuz?
- Başkalarını kendi çıkarınız için manipüle etmek amacıyla çekiciliğinizi veya zekânızı kullanıyor musunuz?
- Kendinizin veya başkalarının güvenliğini umursamadan gereksiz riskler alıyor veya tehlikeli davranışlarda bulunuyor musunuz?
- Başkalarını incittiğinizde pişmanlık duymadığınız oluyor mu?
- Bedeli ne olursa olsun tartışma ve kavgada kazanan taraf olmak için her yolu deniyor musunuz?

OBSESİF KOMPULSİFLER (TAKINTILI KİŞİLER)

“Babam büyük projeler yapan bir inşaat şirketinde çalışıyor.

Çok başarılı bir mimar ama yapı olarak sinirli ve baskıcı bir insandır.

İnanılmaz ölçüde mükemmeliyetçidir.

Herhangi bir şeyi kusursuz yapamadığına inanırsa, günlerce kendi kendini yer, kafasını yumruklar.

Çok düzenlidir.

Hepimizin aynı saatte yatmasını ister.

Gece ses olursa aşırı sinirlenir.

Her gün aynı saatte kalkar.

Dişlerini fırçalamasından, saatin sabah 7 olduğunu bilirsiniz.

Erkenden şantiyeye gider.

İşe kendisinden sonra gelen olursa çok kızar.

Şirket kendisinden memnun ama aynı yerde çalışan kuzenimin anlattıklarına göre, personeli kan ağlıyor.

Babam değişimi sevmez.

Eşyaların yerlerini asla değiştiremeyiz.

Evde de her şey, onun koyduğu kurallara göre yürür.

Örneğin diyetisyene hazırlattığı haftalık yemek menümüz bellidir.

Annem farklı bir şey yapsa azar işiteceğini bildiğinden her zaman o listeye uyar.

Bir gün ihtiyacı olacağına inancından çok şey biriktirir; eski rozetler, yırtık cüzdanlar, öğrenciliğinde ödediği su, elektrik faturaları, sattığımız evin anahtarları ve daha bir sürü ıvr zıvr...

Bırakın atmayı, onlara dokunamayız bile.

Giysileri sabah temiz ve ütülü olarak askıda hazır olmazsa çok kızar.

Zaten böyle bir şeyin bizim evde sadece iki kez olduğunu hatırlıyorum.

Biri annemin ayağı kırıldığında, diğeri ise anneannem öldüğünde.

Kendi kurallarına göre temizliğin vs. nasıl yapılacağını anneme daha ilk günden itibaren öğretmiş.

Başkalarına güvenmediği için annem dışında kimsenin evde iş yapmasına izin vermez.

Ama bu kadar kontrolcü olan babam zaman zaman şaşırtıcı ölçüde büyük kararsızlıklar yaşar.

İki yıl kadar önce yurtdışından aldığı çok cazip bir iş teklifine, yanlış karar alma korkusuyla aylarca cevap veremedi.

O kadar gecikti ki, kabul etmek istediğinde pozisyon kapanmıştı.

Sonra da bu fırsatı kaybetmesini, kendisi ve ailesi adına yaptığı çok büyük bir hata olarak gördü ve kendisini asla affetmedi.

Babamla bağ kurmak zordur.

Eleştiriye tahammül edemez ve onunla hemfikir olmayan en basit yorumu bile kişisel saldırı gibi algılar.

Ne duygularını paylaşır ne de bizim duygularımızı dinler.

Ona göre hayatta yalnızca sorumluluklar vardır.

Sürekli kendi hayatında üstesinden geldiği zorlukları anlatır.

Odalarımızı teftiş eder ve benle kardeşimi sık sık sorumsuzlukla suçlar.

Okulda ve sporda bizden başarı beklentilerini sıralar, kendisi gibi çok düzenli ve tertipli olmamızı ister.

Annem de ondan çok çekinir.

Çünkü babam, beklediği gibi olmayan en küçük şey için bile olay çıkarır.

Pek arkadaşı yoktur.

Gönül almayı, hediye vermeyi sevmez.

Eminim insanlar ona saygı duyuyor ama yargılayıcı, uyumsuz ve sinirli biri olarak görüp ondan uzak duruyorlar.

Mesleği onun her şeyidir.

Yıllardır resmi tatiller dışında tatil bile yapmadı.

Geçtiğimiz günlerde çalıştığı şirketin genel müdürü kendisini odasına çağırmış.

Babamın aşırı baskıcı ve öfkeli olduğuna dair mühendis ve ustalardan çok sayıda şikâyet geldiğini, acilen davranışlarını değiştirmesi gerektiğini söylemiş.

Bu uyarı üzerine allak bullak oldu ve ağır bir bunalıma girdi.

Zaten sıkıntılı olan ev, tam bir Nazi kampına döndü.

En ufak bir şeye tahammülü yok, durup dururken kızıyor, bağırıyor, tansiyonu yükseliyor.

Öfkesini bize yöneltti.

Anneme para vermeyi kesti, bizim harçlıklarımız zaten azdı, iyice kıstı.

Hepimiz çıldıracak haldeyiz ve kıpırdamaya korkuyoruz.”

Kimi insan yüksek ahlaki değerlere sahip olup dürüst ve güvenilirdir.

Duygu ve dürtüleriyle değil, akli ve mantığıyla hareket eder.

İç disiplini güçlüdür.

Kurallara uyar.

Titiz ve dikkatlidir.

Becerikli, çalışkan, sadıktır.

Kayıtsızlık ya da aşırılık gibi davranışlar ona göre değildir.

Yaptığı işe tam odaklanır.

Hiçbir detay onun için önemsiz değildir.

Organize ve derli topludur, dağınıklığı, düzensizliği sevmez.

Otoriteye saygılıdır ve hesap vereceği bir üst makam olduğunda daha etkin çalışır.

Mesleği ya da hobisiyle özdeşleşir.

Aklında tutmaya çalışmak yerine, yapılacakları defterlerine not alır, randevularına özen gösterir ve geç kalmamaya çok dikkat eder.

Sorumluluk duygusu gelişmiş olduğundan, yapması gereken bir işi tamamlamadan rahat etmez.

Söz ve davranışlarıyla başkalarına rahatsızlık vermeme konusunda özenlidir.

Duygularını kolay ifade edemediği için, dışarıdan katı, resmi, mesafeli ve soğuk olarak algılanır.

Yaşam amaçları vardır ve başarılı olmayı hedefler.

Hiçbir şey yapmazsa suçluluk duyar.

Boş zamanlarını yararlı uğraşlarla değerlendirmek ister.

Dikkatli, dürüst ve üretken bu insanlar, toplumun bel kemiğini oluşturur.

Çevrenizde gördüğünüz özenle yapılmış nitelikli işler, böylelerinin eseridir.

Ama dikkatli ve düzenli kişilik özelliklerinin normallik eşliğini aştığı durumlarda, strese dayanıksızlık, mükemmeliyetçilik, sabırsızlık, kontrol etme takıntısı, öfke ve düşmanca duyguların yoğun yaşandığı bir tablo ortaya çıkar.

Bu tablonun adı, Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu'dur (OKKB).

Dikkatli ve düzenli kişiler, yaptıkları işlerde olabildiğince hatasız ve iyi olmak isterken, OKKB'liler mükemmelliği hedefler.

Ama mükemmellik, asla ulaşılamayacak bir hedeftir.

OKKB'li kişi mükemmel olmadıkça gerilir ve çevresi üzerinde baskı kurmaya başlar.

Her kişilik bozukluğunda olduğu gibi OKKB'de de tablonun şiddeti, kişiden kişiye farklılık gösterir.

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu (OKKB), sıklıkla Obsesif Kompulsif Bozukluk yani OKB ile karıştırılır.

OKKB ile OKB birbirinden farklıdır.

OKB bir anksiyete yani kaygı bozukluğudur.

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu (OKKB) ise kaygı bozukluğu değil, kişilik yapısı sorunudur.

OKB'li kişi, zihninde durmaksızın dönen kontrol edemediği kaygı verici düşünceler veya görüntülerden (obsesyon) kurtulmak için, kendi kontrolünde olan yineleyici davranışlar (kompulsiyon) yapar.

“İçimden ona kadar saymazsam babam ölür!”

“Yanımızdan geçen bütün arabaların plakalarını okursam kaza geçirmeyiz!”

Babasının ölmesi ya da kaza geçirmesi OKB'li kişinin kontrolünde olan olaylar değildir ama içinden sayı saymak veya plakaları okumak kendi kontrolündedir.

Kontrol edemediği olayların verdiği takıntılı düşüncelerin gerginliğini, kontrol edebildiği mantıksız davranışlarla durdurabileceğine inandığından, bu davranışları tekrar tekrar yapar.

Yoğun anksiyete, OKB'li kişinin genel yaşam kalitesini düşürür.

Oysa Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu çok şiddetli olmadıkça, disiplin ve tutarlılık özellikleri nedeniyle iş yaşamına katkıda bulunabilir.

Ancak insanlar arası ilişkileri olumsuz etkilediğinden, farklı sorunlara yol açabilir.

OKB'li insanlar genellikle değişimleri gerektiğini kabul eder.

OKKB'li olanlar ise bu konuda pek az iç görü sahibidir.

OKB hastaları sıklıkla tedavi için yardım isterken, OKKB'liler tedaviye ihtiyaçları olmadığına inanırlar.

OKB'li kişilerin yaklaşık yüzde 25-50'sinde ayrıca OKKB'ye rastlanır.

OKKB'li birey çevresinde dürüst, güvenilir, titiz ve çalışkan olarak tanınır.

Dış görünüşü özenli ve bakımlıdır.

Performans meraklısı ve enerjiktir.

Aynı anda birden fazla iş yapar.

Sabırsızdır; zamana karşı yarışır.

Yavaş kişilere tahammülü yoktur.

Beceriksiz veya yavaş insanların yanındayken, yapılan işe müdahale etmemek için kendini zor tutar.

Alışverişe detaylı bir listeyle çıkar, böylece esnaflarla sohbet ederek zaman kaybetmekten kaçınmaya çalışır.

Aşırı disiplinli, mükemmeliyetçi ve katıdır.

Orta yolu bilmez, esneklik göstermez.

Belirsizlikten nefret eder.

Siyah-beyaz düşünür; dünyasında grilere yer yoktur.

Kurallara mutlak uygunluk ve tam bir düzen ister.

Çoğu kez kuralları kendisi koyar ya da mevcut kuralları kutsallaştırır.

Kuralları sorgulatmaz ve herkesin uymasını ister.

İnatçıdır.

Önemsiz ayrıntıları sorgular.

Çevresindeki her şeyi sürekli kontrol etmeye çalışır ve insanların üzerinde baskı kurar.

Başkası konuşurken susmak zorunda kalmak onu çok zorlar.

Herkesten her koşulda kusursuzluk bekler.

Kendi doğrularını ısrarla dayatır.

Hoşgörüsüzdür.

En küçük kusurun, bütünü mahvettiğine inanır.

Yaptığı işleri takıntılı biçimde defalarca kontrol eder, güvendiği birisi tarafından onaylanmadıkça kendini rahat hissetmez.

Temizlik bittikten sonra tezgâhın üzerinde minicik bir leke gördüğünde o lekeyi silmek yerine, tüm mutfağı yeni baştan temizler.

Mükemmeliyetçilik ve hata yapma korkusu, yapması gerekenleri ertelemesiyle sonuçlanır.

Asıl amacını unutacak ölçüde kuralların ve detayların içinde boğulduğundan, başladığı işleri tamamlamakta zorlanır.

Kusursuz yapmak için genellikle işini son ana bırakır ve bu süreçte yoğun kaygıya kapılır.

Hatalı karar vermekten korktuğu için, herhangi bir konuda seçim yapmayı ve harekete geçmeyi erteler.

Böylece kendisine saygısını yitirmeye başlayan bazı OKKB'liler, mükemmel olmayacağı düşüncesiyle geri plana çekilmeyi ve hiçbir şey yapmamayı seçebilir.

Birilerinin kendisinden daha iyi ve başarılı olduğunu duymaya katlanamaz. Rekabetçidir.

Rekabetçiliği, aile içinde eğlence amacıyla oynanan bir oyunda bile ortaya çıkar.

Olaylara hâkim olma, hep haklı çıkma, kazanma ve son sözü söyleme ihtiyacı duyar.

Her şey beklediği gibi gittiği sürece sorun yoktur.

Ne zaman ki uzun bir kuyruğa girmek, randevusuna biraz geciken birini beklemek ya da yavaş giden bir aracın

arkasında araba kullanmak zorunda kalmak gibi bir terslikle karşılaşırsa, çılgına döner.

Küçük aksilikler karşısında büyük tepkiler verir, hatta kavgaya çıkarır.

Küçük hataları ve kural tanımazlıkları bile ahlaki bozukluk olarak değerlendirir.

Gerekçeleri dikkate almaz.

Empati göstermez, anlayışsızdır.

Hata söz konusu olduğunda, başkalarına olduğu kadar kendine karşı da acımasızdır.

Baskıcılığı, inatçılığı, kararsızlığı, kolay kaygılanması, aşırı titizliği, hoşgörüsüzlüğü, kılı kırk yarması ilişkilerini olumsuz etkiler.

Başka kültürlere, ahlaki değerlere ve geleneklere hoşgörüsü azdır.

Farklı bir kültürden ya da kuşaktan bir insanın, kendisinininkinden farklı bir ahlak anlayışına, değerler sistemine sahip olabileceğini kabul etmekte zorlanır.

Karşı fikirlere tahammül edemez, siyasi ya da dini tartışmaları kavgaya dönüştürür.

“Doğru-yanlış”, “ya hep ya hiç” gibi iki uçlu düşünmeye yatkın olduğu ve ara tonları göremediği için ulusal, dini ya da ideolojik konularda kolayca fanatikleşir.

Para konusunda cimridir.

Hem kendisinin hem de başkalarının para harcamasından rahatsız olur.

Biriktirmeye, istiflemeye meraklıdır.

Özel bir anlam ve değeri olmayan eski faturaları, yarısı kullanılmış defterleri, giymediği giysileri, kullanmadığı eşyaları, bir gün gerekli olabileceği düşüncesiyle saklar.

Tasfiye etmesi istendiğinde çok tepki verir.

OKKB'linin istifçiliği, koleksiyonculuktan farklıdır.

Koleksiyonerler, değerli eşyaları toplar, işe yaramaz parçaları atar ve yaptıkları işten keyif alırlar.

OKKB'li ise güvende hissetmek için gerekli gereksiz her şeyi biriktirme mecburiyeti hisseder.

Strese dayanıklılığı düşüktür.

Kontrol edemediği stresli olaylarda düşmanca bir tutum geliştirir.

Komşuların gürültü yapması, insanların yüksek sesle konuşması, kurallara uymaması, OKKB'li kişiyi fazlasıyla huzursuz eder ve sinirlendirir.

Adaletsizlik ve haksızlıklara büyük tepki verir.

Umursamazlığa çok kızar.

“Boş ver; önemli değil!”, “Takma kafana!” gibi kayıtsız sözlere çok öfkelenir.

Aşırı stresli olmaları nedeniyle OKKB'li insanlar kalp-damar hastalıklarına kolay yakalanırlar.

Kalp krizi geçirme olasılıkları artar.

Tansiyon yüksekliği, diyabet, uykusuzluk, tükenmişlik, migren, yaygın kas ağrıları, anksiyete, panik atak, öfke kontrol bozukluğu, depresyon gibi sağlık sorunları yaşarlar.

OKKB tanısı koymak için yararlanılabilecek herhangi bir laboratuvar testi ya da görüntüleme yöntemi yoktur.

Aynı ailede birden fazla OKKB'li kişiye rastlanması, tablonun genetik bir bileşeni olabileceğini düşündürür.

Erkeklerde OKKB görülme olasılığı kadınlara göre iki kat daha fazladır.

Sert, baskıcı ve kontrolcü ortamlarda yetişen çocuklarda OKKB gelişmesi daha olasıdır.

Aşırı koruyucu ve mükemmeliyetçi olduğu için çocuğa sorumluluk vermekten kaçınan ebeveynlerin çocuklarında da OKKB'ye daha sık rastlanır.

OKKB'li kişilerin yüzde 70'i depresyon bulguları gösterir.

OKKB'li Partner

Sevgiliniz ya da eşiniz OKKB'li ise, işiniz oldukça zordur.

Partneriniz her yaptığının doğru olduğuna inanır.

İlişkideki uyumsuz ve katı tutumunun farkında değildir.

Mükemmeliyetçiliği, bitmeyen eleştirileri, baskı ve kontrolcülüğü, iş bağımlılığı nedeniyle kendinizi yetersiz ve yalnız hissedersiniz.

Doğum günleri, bayramlar, tatiller, spor etkinlikleri veya aile buluşmaları gibi özel zamanlarda sorun çıkarıp keyfinizi kaçırabilir.

İlişkilerinde sadık, sorumlu ve özenlidir ama romantik değildir.

Duygusuz olmamakla birlikte, duygularını ifade etmekten kaçınır.

Sürekli bir şeyler yapmakla meşgul olduğundan, sağlıklı iletişim kurmanız, hissettiklerinizi paylaşmanız pek mümkün olmaz.

Aşırı mantık yürütür ve mantıklı olmadığını düşündüğü kişilerle iletişim kurmak istemez.

Sizin de her konuda “olması gerektiği” yani kendisi gibi düşünmenizi, davranmanızı bekler.

Başkalarının duygularını dinleme, anlama, kendini onların yerine koyma becerisi zayıf olduğundan, onunla duygusal konuları konuşmak, derinlikli paylaşımlar yapmak çok güçtür.

Duygular onu korkutur.

Yoğun duygular karşısında aşırı strese girer ve konuyu kapatmaya çalışır.

Sevgisini, üzüntüsünü ifade etmesi gereken durumlarda çok kontrollüdür.

Başkalarınıninki kadar kendi hatalarına da tahammülsüzdür ve hata yaptığında kendine kızar.

Uzun saatler çalışır, eve iş getirir, pek tatil yapmaz.

Dinlenmeyi, tatil yapmayı zaman israfı olarak görür ve maddi imkânları çok iyi olsa bile tatile çıkmak istemez.

Her şeyi kendi bildiği gibi yapmak istediği için genellikle, sorumluluğu kendisine devretmeye hazır, rahat ve gamsız bir insanla eşleşir.

Duygularını yoğun yaşayan dramatik ya da risk alan maceracı insanlara da ilgi duyabilir.

OKKB’li kişi kendisi gibi takıntılı ya da aşırı özgüvenli ve saldırgan bir insanla ilişki kurarsa, onunla güç savaşına girer.

Böyle bir insanla birlikteyken çok sıkıntı yaşasanız da, sadık, güvenilir, çalışkan bir insan olduğunu düşündüğünüzden onu terk etmekte zorlanırsınız.

Asıl amacının doğru şeyler yapmak ve yaptığı çoğu şeyin de siz ve aileniz için olduğuna inanırsınız.

Sorun, çabalarının baskıcı ve kontrol olması, yarar sağlamak yerine zarar vermesidir.

OKKB'li Ebeveyn

OKKB'li ebeveyn çocuklarına askeri disiplin uygular.

Her konuda mkemmek olma çabası nedeniyle çocuğu sürekli kontrol etmek ister.

Telefonda konuşmasını, arkadaşlarını, arkadaşlarıyla buluşmasını, ders çalışmasını, yatma ve uyanma saatlerini, kısacası her şeyini denetler, özeline girer, takip eder.

Ahlaki konularda katıdır.

Rekabetçi olduğundan, küçük yaşta çocuğuyla oyun oynarken bile kıyasıya bir yarışa girebilir.

OKKB'li ebeveyn çocuğuna sorumluluk vermekte çok zorlanır.

Hata yapacağına inanır, ona güvenmez.

Bir görev verse dahi, nasıl yapılması gerektiğine dair detaylı talimatları sıralar ve başında durup karışarak, sürekli düzeltmeye çalışır.

Çocuğun işle ilgili farklı görüş bildirmesinden veya kendisini eleştirmesinden çok rahatsız olur ve buna izin vermez.

Her şey kendi istediği biçimde olmalıdır.

Çocuğun mkemmek olmasını ister.

Okulda birinci, piyanoda en başarılı, futbolda en çok gol atan olmasını bekler.

Başarısız olduğunda onu kardeşleriyle ya da başkalarıyla karşılaştırır, hakaret edip aşağılar.

Çocuk başarısızlık korkusuyla giderek okuldan ve okul dışı uğraşılardan kaçmaya başlar.

Kapasitesinin üzerinde performans beklendiği için asla yeterince iyi ve başarılı olamayacağına inanır.

Bu çocuklar genellikle ileride, okumak, spor yapmak, müzik aleti çalmak gibi, küçükken yapmaları için zorlandıkları ve çok eleştirildikleri alanlardan nefret ederler.

Otorite figürlerinden rahatsız olur, ya siner veya aşırı sert tepkiler verirler.

Eğlenmekten, tatilden, canının istediğini yapmaktan zevk alamaz, suçluluk duyar, kötü hissederler.

OKKB'li ebeveynin parayla ilişkisi sağlıklıdır.

Harcamayıp biriktirme derdindedir.

İmkânları çok iyi olsa bile, çocuğunu düşük bir standartta yaşatabilir.

Bazıları iş yaşamına aşırı odaklandıkları için çocuğunu ihmal eder, onunla yeterince ilgilenmez.

Onu dinlemek istemez; duygularını paylaşmaz.

Maddi kaynak sağlar ama çocuğun manevi ihtiyaçlarını karşılamaz.

İşyerinde OKKB'li

OKKB'li kişi, yönetici ve iş arkadaşı olarak zor bir insandır.

Astlarının yanında öfkesini daha rahat sergilerken, yönetici ya da işverenin yanında saygılı ve dikkatlidir.

Stresli, aceleci ve gergindir.

İşbirliğine, dayanışmaya, yardımlaşmaya kapalıdır.

Dikkatli ve titiz olduğundan yavaştır.

Detayların içinde kaybolur.

Mükemmeliyetçiliği nedeniyle işleri tekrar tekrar yapar ve kontrol eder.

Yazdığı bir yazıyı defalarca gözden geçirmesine rağmen rahat hissetmez, bir otoritenin kontrol edip onaylamasına ihtiyaç duyar.

İşini zamanında yetiştirememesi, işyerinde yetersiz bir eleman olarak algılanmasına neden olur.

İşleri kendisinin yaptığı gibi yapmayı kabul etmeyenlerle birlikte çalışmak istemez.

Çalışsa da bu kişileri sürekli eleştirir veya “düzeltmeye” çalışır.

Hatalara hoşgörüsüzdür.

Etrafındaki insanlar hata yapma korkusuyla hep tetiktedir.

Yeni koşullara uyum sağlama ve hızlı kararlar almada zorlanır.

Risk alamadığı için potansiyelini gerçekleştiremeyebilir.

O nedenle lider değil, perde arkasındaki “ikinci” kişi rolünde daha başarılıdır.

Lider ya da yöneticinin sağ kolu olur.

Detay ve somut verilerin esas olduğu bilimsel araştırmacılık, tıp doktorluğu, matematik, mühendislik, hukuk, veri uzmanlığı gibi alanlarda yükselir.

Çizilen çerçevenin dışına rahatlıkla çıkmaması, esnek ve yaratıcı olmaması iş yaşamında liderlik yapmasını zorlaştırmakla birlikte yaptığı işe çok yoğun emek verdiği için, herhangi bir manipölasyon ve kayırmacılığa ihtiyaç duymadan iyi yerlere gelebilir.

OKKB’li bir yönetici ya da iş arkadaşından çok şey öğrenmek mümkündür ama öncelikle onun güvenini kazanmanız gerekir.

EĞER...

OKKB’li bir insanın çekim alanına girdiyseniz onu, disiplinli, çalışkan, dürüst, sorumlu, mükemmel biri olarak algılersınız.

Onun gerçek yüzünü görürseniz, sürekli gergin, kaygılı, belirsizliğe dayanamayan ama hata yapma korkusuyla karar alamayan, sevgisini paylaşamayan, öfkeli, ayrıntılara aşırı takıntılı, hataya tahammülsüz, kendini ve etrafını kolaylıkla cezalandıran, cimri, baskıcı, kontrolcü, korku ve suçluluk duygusunu bir silah gibi kullanan, katı bir insan olduğunu fark edersiniz.

SİZ BİR OKKB'LI OLABİLİR MİSİNİZ?

- Mükemmeliyetçi misiniz?
- Her şey düzenli ve kurallara uygun olmadığında büyük rahatsızlık duyuyor musunuz?
- Yaptığınız işin özünü yitirecek ölçüde ayrıntılar ve kuralların içinde kayboluyor musunuz?
- Çalışmaya ve üretkenliğe aşırı derecede önem verip, boş zaman aktiviteleri ve sosyalleşmeyle geçen zamanı “boşa geçmiş” gibi görüyor musunuz?
- Etik ve ahlaki değerler konularında aşırı titiz ve katı mısınız?
- Hiçbir manevi değeri olmasa bile yıpranmış veya değersiz eşyaları elden çıkarmakta zorlanıyor musunuz?
- Sorumluluk ve görevleri iyi yapamayacakları düşüncesiyle işleri başkalarına devretme veya başkalarıyla çalışma konusunda isteksiz misiniz?
- Gelecekte ihtiyaç duyabileceğiniz kaygısıyla para harcamaktan kaçınıyor musunuz?
- Küçük bile olsa kendinizin ya da başkalarının yaptığı hataları kabullenmek ve hoş görmek sizin için çok zor mu?
- Çevrenizde katı ve inatçı biri olarak tanınıyor musunuz?

HİSTRİONİKLER (İLGİ ARSIZLARI)

“42 yaşında, fizik mühendisliği fakültesi öğretim üyesiyim.

Geçtiğimiz yıl uluslararası bir kongre nedeniyle yurtdışına giderken, uçakta yanıma çok çekici, konuşkan genç bir kadın oturdu.

Benimle hemen samimi bir sohbete koyuldu.

Kendi hayatıyla ilgili mahrem detayları paylaşıırken, bana da oldukça özel sorular sordu.

Birkaç yıl önce İngiltere’de bir iş kurduğunu ama sürekli orada olmaktan sıkıldığı için işini tasfiye edip bundan böyle Türkiye’de yaşamak istediğini anlattı.

Sevgilileri olmuştu ama evlenmeyi düşünebileceği biriyle henüz tanışmamıştı.

Yapı olarak özelini açmaktan kaçınan biri olduğum için cevap verirken sıkılsam da, civil civil enerjisi ve kendisini çok rahat açması nedeniyle ben de, kendimden beklemeyeceğim ölçüde açık oldum.

Akademik dünyada bu tür kadınlarla karşılaşmak zordur. Gösterdiği ilgi çok hoşuma gitti.

Bir ara uçak türbülansa girdiğinde, ellerimi tutup kendisine sarılmamı istedi.

Çok korktuğunu ve her uçuşta panik atak yaşadığını söylediği için yolculuğun kalanını o şekilde yaptık.

Bu durumun şaşkınlığı, uçaktan indikten sonra beni evine davet etmesiyle devam etti.

Akademisyen arkadaşlarımla yemekte buluşacağım için bunun mümkün olmadığını söyleyince, ertesi akşam kendi evinde görüşmek için ısrarla benden söz aldı.

Her şey o kadar hızlı ilerledi ki, Türkiye'ye dönüş tarihi erteledim ve birkaç gün içinde evlenmeye karar verdik.

Bunca yıl tüm ısrarlara rağmen evlenmemiş biri olarak verdiğim müjde, ailemi çok mutlu etti.

Ben Türkiye'ye döndüm. O ise işlerini kapatmak için gereken işlemlere devam etmek üzere Londra'da kaldı.

Bir ayda iki kez ben ziyarete gittim, bir kez de o geldi. Ailemle tanıştı.

Zekâma ve yaşıntımdaki düzene âşık olduğunu söylüyordu.

Bense onun hayatıma kattığı heyecan ve renkten dolayı çok mutluydum.

Sürekli görüntülü konuşuyor, birkaç ay sonraki düğünümüzün planlarını yapıyorduk.

Büyük bir organizasyon ve lüks bir balayı istediği için, bankadan oldukça yüklü bir kredi çektim.

Her şey harikaydı!

Ama gitgide görüşmelerimizin arası açıldı ve ben aramadıkça o hiç aramaz oldu.

İlk başlarda bu durumu işlerinin yoğunluğuna bağladım.

Sosyal medyada arkadaşlarıyla paylaşımları arttıkça, nedenin başka bir şey olabileceğini düşünmeye başladım.

Planlarımızla ilgili sorular sorduğumda kaçamak cevaplar veriyor, konuşmayı erotik boyuta çekip asıl konudan uzaklaşıyordu.

Çok seviyordum onu!

Kafam karışsa da, kısa bir süre sonra yaşamımızı paylaşacağımız evi onun istediği biçimde kurabilmek için ailemle birlikte gece gündüz çabalıyordum.

Ancak bir sabah telefonuma düşen mesajı, tüm dünyamı alt üst etti:

‘Kusura bakma; bir hata yaptım. Bu ilişkiden sıkıldım ve Türkiye’ye de dönmek istemiyorum. Hayatımda yeni biri var! Hollanda’ya taşınıyorum. Kendine iyi bak! Öpüyorum...’”

Bazı insanlar, başkalarının ilgisini çekmekten ve beğenilmekten çok mutlu olurlar.

Bu insanlar ilgi görmediklerinde, beğenilmediklerinde kendilerini değersiz hissederler.

İlgi görme ve beğenilmeye duyulan yoğun ihtiyaç, histriyonik kişiliğe işaret edebilir.

“Histrion” sözcüğü Yunanca “oyuncu” demektir.

Histrionikler renkli, dışa dönük kişilerdir.

Enerjileri yüksektir.

Fazla coşkulu yani hipomanik olabilirler.

Arkadaş canlısıdırlar.

Hareketli ve heyecanlı ortamları severler.

Durgunluğa, sıkıcılığa dayanamazlar.

Duygularını kolayca belli eder, fiziksel olarak dışa vururlar.

Olaylara aşırı duygusal tepkiler verirler.

Duyguları inişli çıkışlı, yoğundur.

Zengin bir hayal dünyaları vardır.

Sıradan şeyleri abartıp ilginç, heyecanlı hikâyelere dönüştürürler.

Romantizme yatkındırlar.

Dedikodudan hoşlanırlar.

Olumsuz şeyleri görmezden gelmeye, yok saymaya çalışırlar.

Yarattıkları fantezi dünyasında, adeta hipnotik bir trans içinde yaşarlar.

Histrionikler genellikle iyi iletişim becerilerine sahiptir.

Konuşurken bir tiyatro sanatçısı gibi dramatik jest ve mimikler yaparlar.

Yaşantıları dışarıdan eğlenceli görünür.

Genellikle aranan, popüler tiplerdir.

Politikacılar, stand-up komedyenleri, motivasyon konuşmacıları, sanatçılar ve sosyal medya ünlüleri arasında histrioniklere çok rastlanır.

Histrionik kişilik özellikleri patolojik sınırı aştığında ise sorunlar başlar.

İlgi görme ve beğenilme arzusu, hava ve su gibi yaşamsal bir ihtiyaca dönüşür.

Bu durumda histrionik kişilik bozukluğu söz konusu olabilir.

Histrionik kişilik bozukluklu insan aşırı benmerkezci-
dir.

Duygu ve düşüncelerini ifade biçimi abartılıdır.

Çok basit bir konuda bile, “Aman Tanrım!”, “Olamaz, inanmıyorum!”, “Neee?”, “Ciddi olamazsın!” gibi tepkiler verebilir.

Sıra dışı ya da yabancı sözcükler kullanır, ayrıntıdan yoksun öyküler anlatır.

Bakışları ve ses tonu çocuksudur.

Sanki hep rol yapıyor, pembe bir dizide oynuyor gibidir.

Mantıksal akıl yürütmeden ziyade anlık duygularına göre konuşur ve hareket eder.

Davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını düşünmeden dürtüsel davranır.

Sezgileri güçlü olduğundan, karşısındaki kişinin ses tonunu, mimiklerini iyi okur ve ne hissettiğini anlar.

Amacı karşısındakini etkilemek, ilgisini çekmektir.

İlginin olumlu ya da olumsuz olması fark etmez!

Sıradan olmak, geride kalmak ona göre değildir.

Sürekli başkaları üzerinde nasıl bir etki uyandırdığını düşünür.

İmajına odaklıdır.

Sıra dışı renk ve desenli frapan giysiler, saç modelleri, şapkalar, gözlükler, ayakkabılar, aksesuarlar için çok zaman ve imkânlarına oranla fazla para harcar.

Pahalı takılardan hoşlanır, parfüm bulutu içinde gezer.

Genç kalmak için aşırı çaba gösterir; yaşlanmayı kabullenemez.

Histrionik için dış güzellik ve gösteriş, iç güzellik ve zihinsel gelişmişlikten daha önemlidir.

Tarz her şeyden önemlidir.

Başkalarını görünüşleri ve kıyafetlerine göre değerlendirir.

Kim olduğu değil, nasıl görüldüğü önemlidir.

Gösterişli, aşırı özenli giysileri, abartılı konuşmaları ve dikkat çekici davranışlarıyla güçlü ve benlik saygısı yüksek biri gibi görünse de aslında kendini yetersiz hisseder.

Çünkü histrioniğin öz değeri, kendi algısına değil, başkalarının ona nasıl baktığına bağlıdır.

Kendi değerini artırmak için sürekli övgü ve ilgiye ihtiyaç duyduğundan, dış etkenlerden aşırı etkilenir.

Dış uyaranlara bağımlıdır; yalnızlığa katlanamaz.

Etrafta iletişim kuracağı kimse olmadığında sürekli telefonda konuşur, mesajlaşır.

Yeni tanıştığı insanlarla çabuk yakınlık kurar.

Olması gerekenden daha fazla yakınlaşma çabasına girer.

Mesafeyi koruyamaz ve herkesle senli-benli olur.

Aşırı ilgi gösterip iltifat eder; karşısındakini iyi ve önemli hissettirir.

Neyi sevip neyden hoşlanmadıkları konusunda bilgi toplar.

Ağzı sıkı değildir; sır tutmakta zorlanır.

Ayartıcı, kışkırtıcı, uygunsuz davranışlar sergiler.

Çapkınlığa yatkındır.

Konuşmaları müstehcendir.

Özellikle tanımadığı ya da soğuk ve mesafeli duran kişilere kendisini beğendirebilmek için yoğun çaba sarf eder.

İlgi çekmek için kendini zorlayarak baştan çıkarıcı cinsel davranışlar sergiler.

Flörtöz tutumu, sevgili ve eşlerini baştan çıkaracağı kaygısına sürüklediği arkadaşlarıyla ilişkilerini bozar.

Hızla değişen ruh hali ve duyguları nedeniyle ilişkileri sığdır.

Beğenilmediğinde, reddedildiğinde veya hayal kırıklığı yaşadığında, kolay yıkılır.

Başkalarına kolay güvenir.

Telkine yatkındır; kişilerden ve ortamlardan çok etkilenir.

Geçmiş yaşamlar, ruhlar, uzaylılar gibi konular ilgisini çeker.

İç görüşü zayıftır.

Kendine ait fikirleri, düşünceleri ve tutarlı bir değerler sistemi yoktur.

Duyguları, düşünceleri, inançları sıklıkla değişir; yeni fikirlere kolay kapılır.

Duyduğu bir konudan aniden etkilenip iç gözü kazanmış gibi davranır, ancak bu durum geçicidir.

Birisini çok “özel”, “nitelikli”, “dehşet”, “harika”, “olağanüstü” vs. diye tanımladığında, neye dayanarak bu yargıya vardığını izah edemez.

Gerçekleri unutmaya, bastırmaya eğilimlidir.

Kolay yalan söyler.

Onaylanmak için kendi isteklerinden vazgeçip, istemediği şeyleri kabullenir.

Sözlerine ve samimiyetine güvenmek bu nedenle zordur.

Eleştiriyi gelişme fırsatı değil, saldırı olarak algılar. Çok etkilenir ve depresyona girer.

İlgi çekmek için “en kötü durum senaryosu” yazar; küçük veya orta dereceli sorunları felaket olarak tanımlar.

Başına gelen olayları abartır, merak edilmek ister; “Nasılsın?”, “Ne oldu?”, “İyi misin?” diye sorulmasını bekler.

Yüksek sesle konuşma, kontrolsüz bir şekilde hıçkırarak ağlama, öfke nöbeti geçirme, çılgılık çılgılığa gülme, abartılı biçimde el sıkışma, sarılma veya kucaklaşma gibi dikkat çeken davranışlar sergiler.

Değişime isteksizdir; değişim önerilerini tehdit olarak algılar.

Kötü hissettiğinde bunu bedeniyle ifade eder; tanısı mümkün olmayan hastalıklar icat eder.

Hoşuna gitmeyen işlerden kaçmak için hasta numarası yapar.

Hızlı soluma, terleme, titreme, bayılma gibi fiziksel semptomların eşlik ettiği yoğun korku veya endişe atakları yaşar.

İlgi çekme amaçlı intihar tehditleri veya girişimlerinde bulunabilir.

İlk görüşmeden hemen sonra karşısındakini kişisel sorunları hakkında telefon ve mesaj yağmuruna tutabilir.

Rutin işlerden kolay sıkılır.

Günlük hayatın ayrıntılarını fark etmez, hatırlamaz. Fatura ödemesi, taksit, kira gibi sıradan işleri yapmaktan kaçır.

Sürekli yenilik, uyarılma ve heyecan peşindedir.

Bir ilişki bitmeden yenisine geçer.

Bazı film yıldızlarına, dizilere, futbol takımlarına abartılı bir hayranlık duyar.

Büyük bir hevesle başladığı bir projeyi bitirmeden diğerine atlar.

Hayal gücü ve yaratıcılık gerektiren işlerde başarılı olabilir, ancak mantıksal veya analitik düşünme gerektiren görevlerde zorluk çeker.

Haberlerde politika veya ekonomiden çok, duygu yoğunluklu cinayetler, yaşam tarzı bilgileri ve dedikodularla ilgilidir.

Bu bozukluk kadınlarda erkeklerden daha yaygındır ve genellikle erken yetişkinlik döneminde görülür.

Kadın histrionikler, çekici bir kadının bedenine girmiş küçük bir kız gibi davranırlar.

Erkek histrioniklerde vücut geliştirmeye yoğun ilgi olabilir.

Aşırı cinsellik vurgusu yapmasına karşın, histrionik erkekte cinsel iktidarsızlık, kadında ise orgazm olamama sorunu yaygındır.

Araştırmalara göre histrionik bozukluklu insanlar, yüksek oranlarda panik bozukluk dâhil çeşitli anksiyete bozuklukları yaşarlar.

Migren, fibromyalji, huzursuz bağırsak sendromu gibi psikolojik kökenli fiziksel hastalıklara yani somatoform bozukluklara kolay yakalanırlar.

Yeme bozukluklarına, madde bağımlılıklarına sık rastlanır.

Fiziksel rahatsızlıkların ikincil getirisi, insanların onlarla daha çok ilgilenmesidir.

Çoğu kişilik bozukluğu gibi, histrionik kişilik bozukluğunun da yoğunluğu genellikle yaşla birlikte azalır.

Olgunlaşmayan histrionikler, ileri yaşlarda bile alkol, madde kullanımına bağlı aşırılıklar, uygunsuz cinsel davranışlar, kavgaya karışma ve intihar tehdidi gibi kontrolsüz hareketler sergileyebilirler.

Narsistik ve histrionik kişiliklerin örtüşen birçok özelliği vardır ve aynı kişide bir arada bulunabilirler.

Narsist kendi kendisinin farkındadır.

Histrionik ise özüne yabancıdır ve kendilik algısı başkalarının değerlendirmesine göre şekillenir, akışkandır.

Narsist, başkalarının ilgisini, kendisinin ne kadar özel veya diğerlerinden farklı olduğu duygusunu doğrulamak için kullanır. Gerçek izleyici kendisidir.

Histrionik kişinin başkalarının ilgi ve onayına olan ihtiyacı kendini yeterli hissetmek içindir.

İzleyicisi, başkalarıdır.

Narsistlerin sözcükleri ve eylemleri genellikle inciticidir, çünkü başkalarının duygularına çok az saygı duyarlar.

Histrionikler, narsistlere oranla ilişkilerinde daha yakın olmak için çaba sarf ederler.

Histrionik Partner

Histrionik, kendisini günlük hayatın sıradanlık ve karmaşasından kurtaracak birini arar.

Eğer yardımcı olmaya, sorun çözmeye yatkın biriyseniz ya da hayatınız çok monoton gidiyor ve renk arıyorsanız, histrionğin olmasına takılmanız çok kolay olur.

Böyle bir ilişki heyecan ve drama doludur.

Her şey çok güzel başlasa da, rüyadan uyanmanız pek uzun sürmez.

Histrionik kişi, dikkatinizin üzerinde olması için elinden gelen her şeyi yapar.

Baştan çıkarıcılıktan, aldatmaya, hikâyeler uydurmaktan sözde hastalıklar üretmeye ve sizi anlamsız biçimde suçlamaya kadar her yolu dener.

Başka bir kişilik bozukluğu eşlik etmediği sürece, histrionik partner genellikle açıktan ve düşmanca saldırganlaşmaz.

Kızdığı fark edilse bile, bunu nadiren açıkça ifade eder.

İlişkisinde “mağdur”, “mahzun” veya “prens” rollerine girer.

Hikâyesindeki felaketlerde hiç kendi sorumluluğu yoktur; hep başkalarının “kurbanı” olmuştur.

“Kahraman”, “kurtarıcı” rolü üstlenmenizi bekler.

Bu rolleri üstlenirseniz size bağımlılık geliştirir.

Tüm çabalarınıza rağmen beklentilerini karşılayamadığınızda, suçluluk hissettirerek sizi manipüle eder:

“Sana ne kadar da güvenmiştim! Beni yüz üstü bıraktın!”

Fikir ve desteğinize ihtiyacı olduğunu söylese de, kendi bildiği gibi davranmayı sürdürür, size kulak vermez.

Amacı sizi de, kendi olaylarının içine çekmektir.

Yoğun hayranlık ve sevgi gösterir; sizi dünyanın en akıllı, en güzel, en yakışıklı ve çekici insanı olduğunuza inandırabilir.

Ama söylediklerinde bir derinlik yoktur, çünkü histriyonikler duygusal anlamda sığ ve çok değişkendir.

Tutarsızlıklarıyla giderek yaşamınızın merkezini kaydırır.

Kendisinin de zaten bir merkezi, özü yoktur; başkalarına göre yönünü belirler.

En büyük zaafı ilgi görmek, en büyük korkusu ihmal edilmektir.

İhmal edilmiş hissetmesi için pek çok gerekçesi olabilir.

Ona bakmadığınızda veya dinlemediğinizde, ilginiz başkalarına yöneldiğinde çok rahatsız olur.

Anlattığı masallara inanmayı keserseniz, yalanlarını yakalarsanız, abartılarını dikkate almazsanız ya da onu zavallı bir “mağdur” olarak görmekten vazgeçerseniz, dudak büzerek, küserek, daha da baştan çıkarıcı olmaya çalışarak

ya da büyük dramalar yaratarak yeniden ilginizi üzerine çekmeye çalışır.

Bitmeyen yakınmaları ve tanısı konamayan hastalıkları nedeniyle doktor doktor gezersiniz.

İhmal edildiğini ya da reddedildiğini hissettiğinde, sizi baştan ona güvenerek paylaştığınız özel bilgilerinizi, zayıf yanlarınızı ya da hakkınızda topladığı aleyhinize olan bilgileri kullanmakla tehdit eder.

Sırlarınızı ortaya döküp, sizi aile ve çevrenize karşı güç duruma düşürebilir.

Sizinle ilgili gerçek olmayan hikâyeler uydurup anlatabilir.

Bazen öyle inandırıcı olabilir ki, çevreniz sizi suçlar, hatta siz bile kendinizi suçlu hissedersiniz.

Histrionik, uzun süreli bir ilişki ya da evliliğin getirdiği rutin hayattan ve sorumluluklardan kolay sıkılır.

Bu da yeni heyecanlar aramasına yol açabilir.

Arkadaşlarınızı baştan çıkarıp onlarla ilişkilerinize zarar verebilir.

Histrionik Ebeveyn

“Kimya teknisyeniyim.

Bir kozmetik şirketinde çalışıyorum.

30 yaşında olmama karşın kendimi 60 yaşında, yıpranmış bir kadın gibi hissediyorum.

Annemin ikinci evliliğinden olan tek çocuğum.

Henüz 17 yaşındayken yaptığı ilk evliliğinden bir ablam ve bir ağabeyim var. Onlar annemle görüşmüyor.

Annem 54 yaşında.

Babamı aldatıp boşandıktan sonra kendisinden çok genç birisiyle evlendi.

Bu evlilik yalnızca dört ay sürdü.

Sonra yanıma taşındı.

O adam için çektiği banka kredisini şimdi ben ödeme-ye çalışıyorum.

Evde kimin çocuk kimin ebeveyn olduğu belli değil.

İlişkimizde içtenlik yok ve annemin kimseyle de derinlikli bir ilişki kurabildiğini düşünmüyorum.

İç dünyamı, duygusal sorunlarımı onunla paylaşamıyorum.

Büyük çocuklarının onunla görüşmüyor olması hiç umurunda değil. Sadece zaman zaman bu konuyu kendisini acındırmak için kullanıyor.

Annem hiç büyümeyen ergen bir kız gibidir.

Kendimi bildim bileli hep yaşına uygun olmayan biçimde davranır.

Gürültülü konuşur, açık saçık şakalar yapar, olduk olmadık yerde abartılı kahkahalarla güler.

Herkesle hemen seni-benli olur. Sınırlarını bilmez.

Ailemizin özelini yeni tanıştığı insanlarla paylaşır.

Küçükken okuluma gelmesini hiç istemezdim.

Yaşlandıkça davranışları iyice rahatsız edici bir hal aldı.

Kıscak elbiseler, daracık pantolonlar ve tuhaf saç modelleriyle nereye gitsek insanların dikkatini çekiyor ve bundan büyük keyif alıyor.

Söylemeye utanıyorum ama tanıştırdığım erkek arkadaşlarımı bile baştan çıkarmaya kalkıştı.

Şimdilerde bütün gününü sosyal medyada geçiriyor.

Dekolte resimler paylaşıyor; oradan tanıştığı adamlarla görüşüyor.

Kaç kez uygunsuz mesajlarını gördüm.

Bir gün başımıza bir bela getirecek diye çok korkuyorum ama beni dinlemiyor.

Uyardığımda sinirleniyor, kendisini kıskandığımı, hayatını yaşamasını engellediğimi söylüyor.

Ben babamla görüşüyorum.

Babam daha sonra iyi bir evlilik yaptı. Eşiyle de anlaşıyorum; düzgün bir kadın.

Bu durum annemi rahatsız ediyor. Babamı zamanında kendisini anlamamakla suçluyor.

Yarattığı sorunlar bütün hayatımı etkilediği için artık ne yapacağımı bilemiyorum.

Anneme annelik yapmaktan ve kötü seçimleri yüzünden sürekli endişelenmekten, asla kendi hayatımı yaşayamayacağıma, yuva kuramayacağıma inanıyorum.”

Histrionik bir ebeveyn sahip olmak, duygusal ihtiyaçlarınızın karşılanmaması demektir.

Histrionik ebeveyn, başkalarıyla olduğu gibi çocuklarıyla ilişkilerinde de derin duygusal yakınlık kurmakta zorlanır.

Bir ebeveyn için gerekli olgunluktan yoksundur.

Sorumsuzdur.

Küçük bir çocuk gibi kendisini sağlıklı bir biçimde ifade edemez.

Hissettiklerini sezmenizi, aklını okumanızı bekler.

Bir bebek veya küçük bir çocuğun ebeveynlerinden sürekli ilgi beklemesi doğaldır; ancak bir ebeveynin çocuğundan sürekli ilgi beklemesi doğal değildir!

İlgi göstermediğinizde öfkelenir.

Bitmeyen yakınmalarına tepki verdiğinizde, daha büyük kriz yaratır; “Neden umursamıyorsun?” diye olay çıkartır.

Ailede roller yer değiştirir.

Derin duygulardan kaçınır ama, gürültülü duygusal patlamalar yaşar.

Bazen gerçek bir bağ kurmak için kısa süreli bir arzu gösterse bile, siz uzandıkça o uzaklaşır.

Evdeki ruh hali hep dalgalıdır.

İş hayatı da istikrarsız olduğundan evde ekonomik ve sosyal sorunlar yaşanır.

Aynı işte nadiren birkaç yıldan fazla kalabilir, çünkü nereye giderse gitsin çatışma yaratır.

Hayatını drama ve felaket olmadan yaşayamaz.

Kolay yalan söylediğinden, yalnızca ona değil, genelde yetişkinlere güveninizi kaybedersiniz.

Yaşlandıkça sizinle güzellik, çekicilik, fiziksel güç bağlamında yarışa girebilir.

Hasta olduğunuzda size iyi bakabilir, ancak duygusal acılarınızı, kalp kırıklıklarınızı görmezden gelir.

Sizin için önemli bir şey paylaşmaya çalıştığınızda, muhtemelen konuyu değiştirir, kendisinin ne kadar mağdur olduğunu, acı çektiğini anlatmaya başlar ve genellikle yüzeysel çözümler sunar.

Endişelenmemenizi söyler, hatta üzüldüğünüz için rahatsız olur.

Sınırlarınıza saygı duymaz. Sınır çizmenin, reddetme anlamına geldiğini düşünür.

Kendisine ait özel, cinsel, uygunsuz bilgileri paylaşır; hatta fikrinizi sorar.

Sonunu düşünmeden konuşur ve davranır.

Aşırı flörtöz oluşu arkadaşlarınız arasında sizi zor duruma düşürebilir.

Hastalık hastasıdır.

Sorunlara çözüm aramaz, çözüm girişimlerini sabote eder.

Çünkü sorunların çözümlenmesi, dikkat çekmesini, ilgi odağı olmasını engeller.

Bu nedenle de, panik, bayılma, kaynağı belirsiz ağrılar gibi yakınmaları tedavi edilemez.

“Her branştan doktoru denedim; en meşhur hocalara gittim ama hiçbiri işe yaramadı!”

Histrionik bir ebeveyni mutlu etmek imkânsızdır.

Onun abartılı draması içinde size düşen rol, ya sahne arkası işçiliği ya da figüranlıktır.

İşyerinde Histrionik

“25 yılı aşkın süredir çalıştığım şirkette üst düzey yöneticiyim.

Geçtiğimiz yıl patronun akrabası olan genç bir hanım, üç dil bildiği gerekçesiyle satın alma müdürü olarak işe alındı.

Hiç iş tecrübesi yoktu.

Aynı bölümde eski ve tecrübeli birkaç çalışan olduğu için sorun çıkmayacağını düşündüler sanırım.

İlginç bir kız!

Çok kolay samimi olan, şakacı ve frapan giyimli biri olduğu için, erkekleri miknatis gibi kendine çekiyor ve bundan büyük keyif alıyor.

Birkaç ay içinde şirkette çalışan iki farklı kişiyle çıktığını duydum.

Şirket tarihinde ilk kez böyle bir şey oluyor.

Kadın çalışanlara karşı daha anlayışsız ve onlarla örtülü bir rekabet içinde.

Haklarında dedikodu üretiyor, onları yönetime şikâyet ediyor.

Son dönemde işleri iyice askıya aldı.

Doğru dürüst bir iş yapmıyor.

Sorumluluktan kaçıyor.

Üç dil olayının da abartılı bir iddia olduğunu görüyoruz.

Tüm çevirileri ya da yazışmaları başkalarına yaptırıyor.

Toplantılarda ilginç önerilerde bulunuyor ama ortaya çıkardığı bir şey yok.

Sorunları konuşmamız mümkün değil, ya migreni tutuyor ya da ağlamaya başlıyor.

Bazen de imalı bakışlarla, baştan çıkarıcı şekilde konuşup dikkatimi dağıtmaya çalıştığını hissediyorum.

Konuşma bir anda krize dönüşüyor.

Kendi adıma tahammülü zor bir durum bu.

Patronun yakını olmasa üzerine giderim ama bunca yıldan sonra, hele mevcut ekonomik ortamda işimi kaybetmekten korktuğum için hiçbir şey yapamıyorum.”

Histrionikler, işyerinde de drama yaratırlar.

Beklenti ve ihtiyaçlarını ertelemez, çocuksu kaprislerle iş arkadaşlarının huzurunu kaçıır, işyerinin dengesini bozarlar.

Sürekli onaylanma ihtiyacı içindedirler.

Sezgileriyle karşılardakinin duygu durumunu anlayıp kolayca manipüle ederler.

Başarıdan çok dikkat çekmek onlar için daha önemli olduğundan, iş performansları genellikle düşüktür.

İlgi çekemezlerse suçlayıcı, yıkıcı ve saldırgan olabilirler.

Zamanlarını çok konuşarak veya telefonla sürekli özel görüşmeler yaparak geçirir, iş akışını olumsuz etkilerler.

Abartılı duygu ve davranışları, dedikodu ve yalan söyleme eğilimleri, iş ciddiyetsizlikleri gibi nedenlerle aynı iş yerinde uzun süre çalışmakta zorlanırlar.

EĞER...

Histrionik birinin tuzağına düşerseniz onu; bağımsız ruhlu, eğlenceli, şakacı, cazip, gizemli, ilgili, sevgi/aşk dolu, tutkulu, zeki, şakacı, özgüvenli, dışa dönük, sosyal, deneyimli, duyarlı, saygılı, naif, yeterince anlaşılamamış, kurtarılmaya ihtiyaç duyan biri olarak algıyorsunuz.

Gerçek yüzünü fark ederseniz; ilgi delisi, kendine odaklı, dürtüsel, hiç dinlemeyen, teşhirci, bağımlı, hep mağdur, sürekli ilgi/yardım bekleyen, suçluluk hissettiren, yapışkan, yüzeysel, muğlak, güvenilmez, sürekli onaylanma ihtiyacı hisseden, aşırı hassas ve tepkisel, dengesiz, gerçek ve derin bağ kuramayan, özgüvensiz, kaprisli ve hilekâr biri olduğunu görürsünüz.

SİZ BİR HİSTRİYONİK OLABİLİR MİSİNİZ?

- Değerli hissetmek için herkesin sizi beğenmesi, çekici bulması veya sevmesi gerektiğini düşünüyor musunuz?
- Aşırı duygusal mısınız?
- Ruh haliniz hızla değişiyor mu?
- Sessiz ve sakın bir yaşam size göre değil mi?
- Bulunduğunuz ortamda ilgi görmemek sizi rahatsız ediyor mu?
- Davranışlarınız ve giysileriniz dikkat çekici, baştan çıkarıcı mı?
- Başkaları aşırı duygusal ve dramatik olduğunuzu düşünüyor mu?
- Kolayca, etki altında kalıyor musunuz?
- Eleştiriye aşırı duyarlı mısınız?
- Kişisel başarısızlıklarınızda sürekli olarak başkalarını mı suçluyorsunuz?
- Başkalarının onayına büyük ihtiyaç hissediyor musunuz?
- Başkaları sizi sık bir insan olarak görüyor mu?

SINIRDA (BORDERLINE) KİŞİLİKLER

“19 yaşında Nilay adında bir kızım var.

Eşim ve ben onun yüzünden aklımızı kaybetmek üzereyiz.

Kızım bebekliğinden beri sorunluydu.

Geceleri hiç uyumazdı.

Sarılmak istesek iter, birkaç adım uzaklaştık kucaklamadık diye ağlamaya başladılar.

O kadar zor bir çocuktur ki, aynı şeyleri bir kez daha kaldıramayacağımızı düşündüğümüz için başka çocuk yapmadık.

Büyüdükçe düzelir diye bekledik.

Ergenlik yılları tam bir kâbus oldu.

Durmadan tatlı ve çikolata yedi ama incecikti.

46 kilo olduğu halde kendisini şişman bulurdu.

Meğer midesini tıka basa doldurup sonra kusuyormuş.

Fark edince çok üzüldük.

Doktora götürmeye çalıştık ama asla gitmeyi kabul etmedi.

Evde her şey kavgaya neden oluyordu.

En sakın şekilde dile getirdiğimiz konularda bile saldırganlaşıyor, olay çıkarıyordu.

Kızdığı zaman eşyaları parçalıyor, evdeki resimleri yırtıyor, kollarına kesikler atıyordu.

Gürültü nedeniyle, komşulardan sürekli uyarı alıyor-
duk.

Etrafa rezil olduğumuzu, biraz sessiz olmasını söyle-
diğimizde, 'İğrençsiniz! Nefret ediyorum hepinizden! Sizin
ne mal insanlar olduğunuzu duysun o aptal komşularımız!'
diye sesini daha da yükseltiyor, çığlıklar atıyordu.

Lise yıllarında gizli gizli sigara ve alkol kullanmaya
başladı.

Bunu fark ettiğimde konuşmak istedim.

Konuyu açar açmaz adeta çıldırdı ve üstüme yürüdü.

Saçlarımı yolmaya ve bana ağza alınmayacak küfürler
etmeye başladı.

Sonra mutfığa gitti ve bıçağı kapıp kendini öldürece-
ğini söyledi.

Nasıl bir çok yaşadığımı anlatamam.

Ağladım, yalvardım, ayaklarına kapandım...

Bir süre sonra susup bıçağı yere fırlattı.

Odasına gitti ve tam bir saat deliler gibi bağıra bağıra
ağladı.

Kapıda bekledim.

Sonra odasına girip sarıldım ona.

Benden özür diledi.

Çok iğrenç ve değersiz bir insan olduğunu, kendinden
nefret ettiğini anlattı haykıra haykıra ağlayarak.

Sarıldık sımsıkı.

Birkaç gün çok iyi davrandı. Bizi bir daha hiç üzmeye-
ceğine söz verdi.

Pişmanlık ve özürlerini daha önce de çok kereler işit-
miş olmakla birlikte, bu kez gerçekten değiştiğini umarak
umutlandım.

Birkaç gün sonra beni ve eşimi okuldan çağırdılar.

Kızımızın uyuşturucu madde kullandığının tespit edildiğini, derhal okuldan almamız gerektiğini bildirdiler.

Çok iyi bir okulda okuyordu. Başarısı da fena değildi.

Oradan alıp açık liseye kaydettirdik ve bağımlılık tedavisi için bir doktora gitmeye başladık.

Bir süre sonra kendinden yaşça çok büyük birine âşık olduğunu, onunla yaşamak istediğini, engellemeye kalkarsak kendini öldüreceğini söyledi.

Üzüntüden mahvolsak da yalnız bırakmamaya karar verdik.

O kişiyle tanıştık.

Üç farklı kadından dört çocuğu olan, geçmişte bilmediğimiz bir nedenle hapis yatmış, işsiz güçsüz biri olduğunu gördüğümüzde yaşadığımız çaresizliği tahmin edersiniz.

İlişkilerine engel olduğumuz takdirde tüm aileye bedel ödetmekle tehdit edilince mecburen kabullendik.

Kızım onun evinde kalmaya başladı. Ne yaparsak yapalım eve getiremiyorduk...

Ama adam her gece içip içip öldüresiye dövünce, mecburen eve döndü.

Şimdi bizimle yaşıyor.

Çok öfkeli! Sürekli olay çıkarıyor. Her gece içiyor, bazı geceler eve dönmüyor.

Birkaç kez doktora gitti ama tedaviye devam etmiyor.

Başına gelenlerden bizi sorumlu tutuyor, kötü anne baba olmakla, kendisine sahip çıkmamakla suçluyor.

Nilay'ın bir diploması, mesleği yok, çalışmıyor.

Ekonomik olarak tamamen bize bağımlı. Bizler de emekli insanlarız.

Ben diyaliz hastasıyım, böbreklerim çalışmıyor. Babası iki ay önce kısmi felç geçirdi, zor yürüyor.

Bu ağır stres her ikimizi de çok yaşatmayacak gibi.

Ölümden değil, kızımızın bizden sonra tek başına ayakta kalamayacağından korkuyoruz.”

Kimi insan canlı ve hayat doludur.

Yoğun duygularını kolay ifade eder.

Eğlenceli, yaratıcı, maceracıdır.

Farklı kültürler, değerler, yenilikler ilgisini çeker.

Sevdiklerine güçlü bağlarla bağlanır, ilişkilerinde her detaya önem verir.

Ama bazen bu olumlu nitelikler, kişinin kendisine ve etrafına önemli zararlar verecek bir hal alır.

Örneğin, sevgi dolu arkadaşınız, randevunuza beş dakika geç kaldığınız için çıldırır ve sizinle bir daha görüşmeyeceğini söyler.

On dakika önce sizi göklere çıkaran sevgiliniz, durup dururken bir anda öfke nöbetine tutulup sizi evinden kovar.

Yeniliklere açık, yaratıcı çocuğunuz, işlediği disiplin suçları nedeniyle sürekli okul değiştirir.

Başka bir kentte çalışacağınızı duyan anneniz sizi vefasızlıkla suçlayıp intihara kalkışır.

Kendi halinde bir insan olan babanız içtiği zaman, evin bütün camlarını indirir.

Bu tip davranışlar sergileyen kişide, “Sınırdaki (Borderline) Kişilik Bozukluğu” söz konusu olabilir.

Neden sınırdaki?

Zihinsel sorunlar, nevroz ve psikoz diye iki ana gruba ayrılır.

İkisi arasındaki en temel ayrım, gerçeği değerlendirme yetisidir. Nevrozda gerçeklik algısı bozulmazken, psikozda bozuktur.

Nevroz, organik temeli olmayan yani anatomik veya fiziksel bir sorundan kaynaklanmayan psikolojik sorunları kapsar.

Öfke, saldırganlık, çaresizlik, abartılı suçluluk hissi, aşırı cesaret, anlamsız korkular, sebepsiz huzursuzluk, uykusuzluk, halsizlik, cinsel fonksiyon bozuklukları, ilişki sorunları gibi...

Anksiyete, panik, depresyon ve çeşitli psikosomatik hastalıklar ortaya çıkabilir.

Nevrozda kişi, mizacı, yetiştirme koşulları, iç çatışmaları gibi nedenlerle yaşamla uyum sağlamakta zorlanır.

İleri derecede zihinsel bir bozukluk yoktur.

Nevrotik insanlar genellikle anormal davranışlarının farkındadırlar.

Psikoz ise, kişiyi gerçeklerden koparan bir beyin hastalığıdır.

Psikotik kişinin çevresinde olan bitenleri algılama, değerlendirme biçimi, duyguları, ilişkilerinin niteliği bozulur.

Yoğun düşünceleri ve korkuları vardır.

Algısının bozulması sonucu halüsinasyonlar, düşünce yapısının dağılmasıyla da delüzyon (sanrı) ve hezeyanlar yaşar.

Olmayan şeyleri görür, duyar, tadar, koklar ve hisseder. Gerçek ile hayali karıştırır.

Uyku ve iştah değişiklikleri, kişisel bakım ve temizlikte k  t  leşme, dikkat dağınıklığı, abartılı hareketlilik ya da durağanlık vardır.

Huyu değişir.

Daha   nce değer verdiği kavramlar anlamsız hale gelirken, kendi d  nyasında yeni değerler yaratır.

Amerikalı psikanalist Adolph Stern, 1930’larda tedavi ettiği bir grup kadında ortak bazı sorunlar olduğunu g  zler.

Bu kadınlar sık sık duygusal gelgitler, kaygı, depresyon gibi nevroitik ruh halleri yaşar.

Bazı tetikleyiciler devreye girdiğinde ise, kısa s  reli bir psikoz geçirip gerçeklikten koparlar.

Tetikleyiciler genellikle, sevdikleri kişiden ayrılma olasılığı ya da terk edilme korkusudur.

Tam psikozdan farklı olarak gerçeklikten kopuşları s  rekli değil, kısa bir n  bet şeklinde dir.

Sınırdaki kişilik tanımının nedeni, kişinin zihinsel durumunun nevroz ile psikoz arasındaki sınırdaki dolaşmasıdır.

Bu insanlar genellikle nevroz, ağır stres halinde ise kısa psikozlar yaşar.

Sınırdaki kişilik bozukluklu insan d  nyayı, “siyah-be-yaz”, “ya hep ya hiç” diye uçlarda algılar; grileri yoktur.

Duyguları dengesizdir ve her an değişebilir.

Derin bir içsel boşluk yaşar, sıklıkla yaşamı anlamsız bulur.

Arada bir aşırı coşkulu, abartılı biçimde mutlu ve iyimser olur.

Yoğun dalgalanmaları çok yıpratıcıdır.

Ona göre insanlar ya sevgi dolu, dürüst, nazik, şefkatli ve mükemmeldir ya da kötü, zalim, iğrenç ve aşağılıktır.

Sınırdaki kişilikli kişi, çok yücelttiği, idealize ettiği insandan bir anda tiksinebilir, nefret edebilir, onu yerin dibine sokabilir.

Eleştirildiğinde, yeterince sevilmediğine ya da terk edileceğine inandığında, ağır öfke patlamaları yaşar.

Birkaç saatten birkaç güne kadar süren yoğun gerginlik, endişe ve utanç nöbetleri geçirir.

Bu nöbetler sırasında adeta bambaşka bir kişiliğe bürünür.

Bazı ortamlarda yüksek düzeyde işlev gösterirken, özel yaşamı kargaşa içinde olabilir.

Benlik algısı utanç temelli ve karışıktır.

Gerçekten kim ya da nasıl biri olduğunu bilmez.

Bazen kendini çok zeki, iyi kalpli, yetenekli, harika biri olarak algılar; krize girdiğinde ise kendinden nefret eder.

Kimliği, görüntüsü sık sık değişir.

Cinsel davranış ve yönelimi zaman içinde farklılaşabilir.

Görüntüsü konusunda endişeli ve güvensizdir.

Bedeninde olduğuna inandığı kusurları takıntı hâline getirir, acı çeker.

Başkalarının kusurlarını görmemesi için, sosyal aktivitelerden kaçınabilir.

Yemek yememe (anoreksi) ve aşırı yedikten sonra çıkarma (bulimia) görülebilir.

Sınırdaki kişinin dünyayla bağı kopuktur; hayata yabancı hisseder.

O nedenle okula, işe devam etmekte zorlanır.

Hedefleri ve değerleri çok kolay değiştiğinden, ilişkilerinde, eğitim ve meslek yaşamında süreklilik yoktur.

Sık sık okul, meslek, iş, şehir değiştirir.

Kendine inancı zayıf olduğundan, sürekli etraflarındaki kişilerden tavsiye alma ihtiyacı duyar.

Dürtülerini denetleyemez.

Aşırı yemek yiyerek, çılgınca alışveriş yaparak, güvensiz cinsel ilişkilere girerek, hızlı araç sürerek, alkol ya da madde kullanarak, kumar oynayarak içindeki derin boşluk ve acıdan kaçmaya çalışır.

Bunalımı derinleştğinde, kollarını kesebilir, sigarayla kendisini yakabilir, saçlarını yolabilir, başını duvarlara çarpabilir.

Saldırganlık dürtüsü dışarıya yönelirse şiddete yol açar. İçeriye yöneldiğindeyse depresyona sokar.

Şiddete eğilim, alkol ve madde kullanımı gibi davranışları, yasalarla başını derde sokabilir.

İntihar girişiminde bulunabilir.

Aşırı stres altında paranoid düşüncelere kapılarak gerçeklikle bağını geçici süreyle kaybedebilir.

En büyük korkusu yalnız kalmak, terk edilmektir.

Bu zaafı onu ilişkide şiddetin saldırganı olduğu kadar, kurbanı da yapar.

Yalnız kalma korkusuyla şiddete katlanır.

Terk edilmemek için her yola başvurur.

Hakaret edip kovduğu kişiyi geri döndürmek için onurunu hiçe sayar.

Sınırdaki kişilik bozukluklu insanın tüm duyguları uçlarda yaşaması, çoğunlukla endişeli ve depresif olması, yoğun suçluluk ve utanç hissi, kendinden nefret etmesi, dürtülerini kontrol edememesi, yıkıcı ve saldırgan davranışlar sergilemesi nedeniyle hayat hem kendisi hem de yakınları için çok zordur.

Son dönemde yapılan araştırmalara göre, sınırda kişilik bozukluğu, kadınlar ve erkeklerde birbirine yakın oranlarda görülüyor.

Ancak kadın ve erkeğin bu durumu yaşama biçimleri farklıdır.

Erkeklerde patlayıcı öfke, yenilik arayışı, madde kullanımı ön plandadır.

Kadınlarda ise yeme bozukluğu, aşırı çalkantılı ruh hali, kaygı ve depresyon daha sık görülür.

Sınırdaki kişilik bozukluğuna bağlı sorunlar genellikle erken yetişkinlik döneminde başlar.

Tablo gençlikte daha ağırdır ve yaş ilerledikçe düzelebilir.

Tüm bu dramatik özelliklerine karşın sınırda kişilikli insanlar zaman zaman son derece sevgi dolu, şefkatli ve minnettar biri olabilir.

Başkalarını, özellikle yakınlarını üzdüğü için daha sonra çok derin pişmanlık duyup kendinden nefret edebilir.

Çoğu kez beraberinde başta narsisizm olmak üzere, antisosyal, histrionik ve şizotipal kişilik sorunları vardır.

Bazen sınırda kişilik bozukluğu ile bipolar bozukluk (iki uçlu bozukluk, manik depresif hastalık) arasında ayırım yapmak zor olur.

Her ikisinde de yoğun duygusal tepkiler, dürtüsel davranışlar, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, depresyon bulunabilir.

Sınırdaki kişilik, bireyin kendini diğer insanlardan farklı hissetmesine, düşünmesine ve davranmasına neden olan bir kişilik bozukluğudur.

Bipolar bozukluk ise, hastalık kategorisine giren bir tür duygu durum bozukluğudur.

Bipolar bozukluğun manik döneminde yani duygular yükseldiğinde en az bir hafta süreyle, aşırı coşku, heyecan, uyuyamama, fazla konuşma, hiperaktivite, dikkat azalması, kafa karışıklığı, cinsel istek artışı, aşırı özgüven, kendisini dev aynasında görme, sürekli para harcama, sinirlilik ve saldırganlık, halüsinasyon gibi bulgular gözlenir.

Depresif dönemde ise fazla uyuma, iştahsızlık, halsizlik, yorgunluk, umutsuzluk, değersizlik ve suçluluk hissi, kuşku, gerginlik, çevreyle çatışma, cinsel istekte azalma, günlük sorumlulukları yerine getirememe, kendine bakmama, sanrılar ve intihar düşünceleri görülebilir.

Manik ataklar genellikle en az yedi gün sürer.

Bazen çok şiddetli olur ve hastaneye yatış gerektirir.

Depresif ataklarsa genellikle, en az iki hafta devam eder.

Bazı insanlarda hızlı döngülü bipolar bozukluk olup, bir yıl içinde dört veya daha fazla atak yaşanır.

Bipolar bozukluğu olan kişide ruh hali değişiklikleri haftalarca hatta aylarca devam eder.

Sınırdaki kişilik bozukluğundaki ruh hali değişiklikleri ise çok daha kısa sürelidir ve gün içinde bile ortaya çıkabilir.

Bipolar bozukluğun alt grupları vardır:

Bipolar I, mani ve depresyon dönemlerinin oldukça ağır geçirildiği bir tablodur.

Bipolar II’de, süresi ve şiddeti daha hafif mani demek olan hipomani ve majör depresyon dönemleri olur ama mani görülmez.

Siklotimide ise, hipomani ve hafif (minör) depresif dönemler bulunur.

Tekrarlayan bu tabloda arada normal dönemler ya çok kısa sürer ya da hiç olmaz.

Bipolar bozukluk, psikiyatrik değerlendirme ve tedavi gerektirir.

Bazı kişilerde sınırda kişilik bozukluğu, bipolar bozuklukla birlikte bulunabilir.

Sınırda kişilik bozukluğunun nedeni tam olarak bilinmemektedir.

Çocuklukta yaşanan duygusal, fiziksel ve cinsel istismar, ihmal, terk edilme ya da ailede kötü ilişkilere tanık olma gibi durumların genetik yatkınlıkla birleşmesi, sınırda kişilik bozukluğuna yol açabilir.

Birinci derece akrabası bu bozukluğu taşıyan kişilerde görülme olasılığı, beş kat daha fazladır.

Sınırda Partner

“Dört yıllık evliyim ve büyük bir karar alma aşamasındayım.

Eşimle tanıştığımda ben 22 yaşındaydım, o ise 27.

Daha önce hiç flörtüm olmamıştı.

Evlenmeden önce çok sayıda kadınla ilişkisi olduğunu anlattığında epey korkmuştum ama bana o kadar yoğun bir ilgi ve bağlılık gösteriyordu ki, bu davranışının evlendikten sonra biteceğine inandım.

Yanıldığım tek konu bu olmadı.

Bana olan inanılmaz ilgisi bir süre sonra yoğun öfkeye dönüştü.

Kendime zaman ayırmama izin vermiyordu ve aşırı kıskançtı.

Aslında yalnızca bana değil, her şeye kolayca kızıyor, ortalığı dağıtıyordu.

Genç ve tecrübesizdim.

Çok korkuyordum.

Bir akşam ablamdan dönerken eniştem arabasıyla evime bıraktı diye bana çok ağır küfürler etti ve beni tokatladı.

Sonra da eniştemi arayıp ağır hakaretler etti.

Eniştem çok değerli bir insandır; hepimiz ona çok büyük sevgi ve saygı duyarız.

Olanlara tüm aile çok üzüldü, hepimiz mahvolduk.

Dayanamadım ve ailemi çağırdım.

Beni aldılar, bir süre annemin evine gittim.

Giderken arkamdan 'Defol, bir daha bu eve dönme!' diye bağırdı.

O gece sabaha kadar önce hakaret dolu sonra da eve dönmem için yalvaran mesajlar attı.

Sonrasında da her gece içip kapımıza dayanıp sabaha kadar ağladı.

Bu durum günlerce devam etti.

Bileklerine attığı çiziklerin resmini çekip yolluyor, kendini öldüreceğini söylüyordu.

Sonunda birlikte doktora gitme koşuluyla eve döndüm.

Bir süre her şey ilk zamanlar gibi oldu, bana çok ilgi ve sevgi gösterdi.

Tedaviye birkaç seans devam ettik ama sıkılıp bıraktı.

Hem evden çıkıp kafamı dağıtmak hem de biraz para kazanmak için çalışmaya karar vermemle birlikte şiddet geri döndü.

Yaşam dayanılmaz bir hal aldı.

Sinirlerim çok bozuldu; uyuyamaz ve yemek yiyemez oldum.

Doktorun yaşadıklarımın dolaylı depresyonda olduğumu söylemesini bana karşı bir silah olarak kullandı ve beni delilikle suçladı.

Artık eminim ki eşimin veya evdeki durumun değişmesinin bir yolu yok.

Nezaket yok, aşk yok, sevgi yok!

Çok bunalıyorum. Yaşamdan tat alamaz hale geldim.

Uzun süre isteksizdi ama şimdi çocuk istiyor.

Bense değil çocuk, bir an önce bu evliliği bitirmek istiyorum!

Bu ortamda sağlıklı bir çocuğun yetişmesi imkânsız.

Beni en çok üzen şey, onunla evlenirken sahip olacağıma inandığım hayatın kaybı.

Genç evlendim ve birlikte yaşlanacağımızı hayal etmiştim.

Olmadı...”

Ayakları yerden kesen tutku ve ihtiras dolu bir aşka “hayır” diyebilmek kolay değildir.

Özellikle “sağlıklı” ilişkileri sıkıcı bulan biri, sınırda kişinin büyüüne kapıldığında, ömür boyu sürececek bir maceraya çıktığına inanır.

Ama maalesef yolun ilerisinde onu, öfke, baskı, kontrol, kıskançlıklarla dolu fırtınalı bir ilişki bekler.

Sınırdaki kişi iyi hissettiğinde sevdiğini yere göğe sığdıramazken, kötü hissettiğinde en kötü düşmanın söylemeyeceği şeyleri söyler, zorba taktiklerle ezer.

Sınırdaki kişilik bozukluklu biriyle ilişki çok hızlı başlar.

Sizi hiç duymadığınız kadar yoğun övgülere boğar, abartılı biçimde yüceltir.

Aşk itirafları, cinsel yakınlaşma, evlilik ya da birlikte yaşama planları, henüz birbirinizi yeterince tanımadan, ışık hızıyla ortaya çıkar.

Yalnızlığa tahammülü yoktur; sizden koşulsuz sevgi, şefkat ve ilgi bekler.

İlgi ve güven konusunda hissettiği en küçük şüphe, tüm dengesini bozar.

Aşırı kıskançtır.

Randevunuza geç kalır ya da iptal ederseniz veya rakip gördüğü biriyle konuşursanız kıyamet kopar.

Gerçek veya hayali bir reddedilme ya da terk edilme korkusuna kapılır.

İşine odaklanamaz, kitap okuyamaz, film izleyemez; sürekli ağlar.

Yüzlerce mesaj atarak, arayarak, kapıya dayanarak taciz eder.

Öfkesini denetleyemez.

Kendine, eşyalara zarar verir.

Fiziksel saldırıda bulunarak, hakaret ve tehdit ederek sizi kendi dünyasına çekmeye ve sevginizi kanıtlamaya zorlar.

Evden kovması, bir daha görüşmek istemediğini, nefret ettiğini söylemesi aslında “Ne olur beni terk etme!” feryatıdır.

İntikam için aldatılabilir.

Yalanları, alkol, kumar, madde bağımlılığı, dışarıda rasgele ilişkiler kurması, hızlı araç sürmesi, aşırı para harcaması, intihar tehdit ve girişimleri, iş yaşamındaki tutarsızlığı, ilişkinin istikrarını bozar.

Davranışlarının kökeninde, bilinçli zarar verme eğiliminden çok, duygularıyla başa çıkamaması yatar.

Sınırdaki kişilik bozukluklu bir eşten boşanmak, hayatın en büyük kâbusuna dönüşebilir.

İlişkinin sonlanmasına yol açmış olsa ve daha önce defalarca ayrılma tehdidinde bulunsa dahi, gerçek bir ayrılığı engellemek için çok çaba sarf eder.

Terk edilme ve yalnız kalma kaygısıyla tetiklenen düşünce sistemine göre ya onunla birlikte ya da onun karşısındasınızdır.

Ona karşı olduğunuz sürece sizi ne pahasına olursa olsun yok etmeye kararlıdır.

Hakaret, tehdit edebilir veya haksız suçlamalarda bulunabilir.

Tutarsız talepler ve kafa karıştırıcı sinyallerle süreci çok karmaşıktır.

Çocukları vermemek için size yasa dışı yollarla para kazanmaktan uyuşturucu kullanmaya, aldatmaktan kendi çocuğunuzu tacize kadar gerçeklikle ilişkisi olmayan suçlamalarda bulunabilir.

Boşanmadan sonra çocuklarınızla görüşmenizi engelleyebilir.

İntihara ya da sizi öldürmeye kalkışabilir.

Sınırd a Ebeveyn

“Annemle ilişkim aklıma geldiğinde, içimi çok tuhaf duygular dolduruyor.

Bazen birlikte geçirdiğimiz sevgi dolu anlar geliyor aklıma ve onu çok özliyorum.

Ama çocukluğumu korkuyla dolduran öfkeli hallerini düşününce, hâlâ tüylerim diken diken oluyor.

O artık yok!

Beş yıl önce hayatına son verdi.

Annem zor bir kadındı.

Ben doğar doğmaz boşandığı babamın trafik kazasında öldüğünü anlatmıştı.

Babama dair hiçbir şey paylaşmaz, sorularımı cevaplamazdı.

Resimlerini görmek istediğimde, taşınırken bütün albümlerin kaybolduğunu söylerdi.

Annem nadiren neşelenirdi ama genellikle hep huzursuz ve mutsuzdu.

Bazı günler oturup saatlerce konuşurduk. En yakın sırdaşım olur, bana akıl verirdi.

Daha sonra sebepsiz yere dinamit gibi patlar, onunla paylaştığım sırlarla beni vururdu.

Aşağılar, küfreder, eşyalar fırlatırdı üzerime.

Beni iğrençlikle ve kendisine yük olmakla suçlardı.

O yüzden hiçbir zaman kendimi yeterli hissedemedim ve kimseye güvenemedim.

Bunaldığında çılgın gibi yemek yerdi.

Sonra içmeye başlar, evdeki şişeleri bitirip beni yeniden içki almaya yollardı.

Bunun için beni gece yarısı uykumdan kaç kere uyardığını bilirim.

İçkinin onu çok kötü etkilediğini bildiğimden çoğu kez isteğini reddederdim.

Bu tepkime çıldırır, evin altını üstüne getirirdi.

Çoğu kez dayanamayıp içkisini alırdım.

Sızmaya başladığında da sarılır, uyuturdum.

Bir çocuk gibi kollarıma sığınıp, ‘Ne olur beni terk etme!’ derdi.

Evlenmemi hiç istemedi.

18 yaşında çok sevdiğim biri oldu ama saçma sapan kusurlar bularak evlenmemi engelledi.

Kendi annesi ve kardeşiyle ilişkisi çok kötüydü.

Ölene kadar annesi tarafından sevilmediğine inandı.

Anneannem sevgisiz, çocukları arasında ayırım yapan, bencil bir kadındır.

Dayımı çok kayırırdı.

İntiharı da kendi annesini cezalandırmak içindi bence.

Anneannemin doğum gününde, onun evinde kendini astı. Onu öyle bulan anneannemin üzüldüğünü ama kısa sürede toparlandığını hayretle gördüm.

Hatta intihar ederek kendini üzüp ele güne mahcup ettiği için anneme kızgındı.

Geçen yıl gardırobun üzerindeki valizleri indirip düzenlerken, birinde annemin eski günlüklerini buldum.

On gün kadar açıp okumaya cesaret edemedim ama sonunda merakıma yenik düştüm.

Günlüğe lise öğrencisiyken başlamış.
Benim doğumumdan bir süre sonra yazmayı bırakmış.
Lise yılları çok bunalımlı geçmiş. Annesi hep dövermiş.
Sık sık sevgili değiştirdiğini, okulu son sınıfta bıraktığını yazmış.

Sonlara doğru kendinden yaşça çok büyük bir erkekle ilişkisinden bahsetmiş.

Adam evliymiş.

Bir süre sonra hamile olduğunu öğrenmiş.

O dönemde çok çaresiz hissettiğini, ilaç içip kendini öldürmeye kalkıştığını yazmış.

Annesi durumu öğrenince onu evden kovmuş.

O gece çaresizce sokaklarda dolaşmış.

Evli sevgilisinin evine gitmiş ve konuşmak istemiş.

Karısı durumu öğrenince eline biraz para verip evden kovmuşlar.

Hamileliği ilerlediği için hiçbir doktor bebeği almayı kabul etmemiş.

Anneannemi, adamın boşanıp kendisiyle evleneceğine ikna ederek eve dönmüş.

Ben doğmuşum.

O dönemde alkol ve uyuşturucu parası bulmak için erkeklerle birlikte olduğunu ve bana anneannemin baktığını yazmış.

Babam benim doğumumdan sonra gerçekten trafik kazasında ölmüş.

Okuduklarımla beynimden vurulmuşa döndüm.

Kafamda binlerce soru var.

Ve şimdi o soruları cevaplayabilecek tek insan olan an-nem yok artık!”

Sınırdaki kişilikli ebeveynlerin çocuklarıyla aralarındaki duygusal bağlar dengesiz ve tutarsızdır.

Kimi zaman aşırı yakınlaşır, çocuklarını ilgileriyle boğarlar.

Kimi zamansa çok soğuk davranır, uzaklaşırlar.

Müdahale eden bir başka yetişkin yoksa ve evin pence-
releri sıkıca kapalıysa, çocuğunu terörize eder.

Bu durumdan büyük zarar gören çocuk kaçamaz, nasıl yardım isteyeceğini bilemez.

Sınırdaki ebeveynin karanlık ruh hallerine, zarar veren davranışlarına boyun eğmek zorunda kalır.

Ebeveynin alkol, madde, kumar alışkanlıkları, aşırı para harcama ve evlilik dışı ilişkileri gibi dürtüsel davranışları, ailenin sosyal ve maddi dengesini bozar.

Çocuklar istikrarsız ve güvensiz bir ortamda yetişir.

Sınırdaki ebeveynin terk edilme korkusu çocukla ilişkisine de hâkimdir.

Çocuğun evden gitmesini, başkalarına yakınlık göstermesini, partnerinin olmasını kabullenemez.

Çocuğun hobilerini bile, kendisine olan ilgisini azaltacağı korkusuyla engellemeye çalışır.

Sınırdaki ebeveyn olgun değildir.

Çocukla rol karmaşası yaşar, ona ebeveyn veya arkadaş rolü yükler.

Kendisi sorumsuz bir çocuk gibi davranır.

Çocuksa erken olgunlaşmak zorunda kalır; bazıları duygusal dengesizlik ve dürtü kontrol bozuklukları yaşar.

İşyerinde Sınırdaki Kişilikler

Sınırdaki kişilikli yönetici ya da iş arkadaşı, ofis draması yaratan insandır.

Çoğunun özel yaşamı da çok çalkantılıdır.

Stresini kolayca dışa vurur.

Siyah-beyaz düşünür; ortası yoktur.

Ruh hali kolayca değişir; sevgiden nefrete ışık hızıyla geçer.

Endişe ve depresyona yatkındır.

İş performansını bozan bağımlılıkları olabilir.

Kendine zararlı davranışlar sergileyebilir, intihar tehditlerinde bulunabilir.

KontROLSÜZ öfke gösterileri ya da uygunsuz yakınlaşma çabaları, işyerinin düzenini bozar.

İşyerinde verimi düşüren kutuplaşmalar yaratır, manipülasyon yapar.

Başkasıyla iyi arkadaş olduğunuzda veya onun görüşüne katılmadığınızda yoğun kıskançlık hisseder.

Çok öfkelenip sizi kolayca gözden çıkarır.

Hakkınızda söylentiler yayar.

Sınırdaki kişilikli çalışanların istikrarsız duygu ve hedefleri nedeniyle aynı işte uzun süre kalma olasılıkları düşüktür.

Çoğu takım çalışmasına ayak uyduramadığından, bağımsız çalışmayı ve kendi işini kurmayı tercih eder.

Birçok işveren ve iş arkadaşı bu tür davranışlar sergileyen birini idare etmeye hazır değildir.

Diğer yandan sınırdaki kişilikli insan için iş yaşamı, çok ihtiyaç duyduğu yaşamsal istikrarı ve hedefi sağlayabilir.

Sınırdaki kişilik tablosunu tanımanız, süreci daha iyi yönetmenize yardımcı olacağı gibi, sorunlu kişinin iyi hissetmesine de katkıda bulunabilir.

EĞER...

Sınırdaki kişilik bozukluklu birinin tuzağına düşerseniz onun özgür ruhlu, bağımsız, hassas, dışa dönük, zeki, sempatik, kolayca yakınlık kurulabilen, sarıp sarmalayan, gizemli, baştan çıkarıcı, cazip, tutkulu, sosyal anlamda rahat, eğlenceli, şakacı, güvenilir, güçlü, naif, başkaları tarafından kandırılmış, kötü muamele görmüş, acı çeken biri olduğuna inanırsınız.

Onun gerçek yüzünü tanırsanız, bencil, kendine odaklı, bağımlı, aşırı hassas ve alıngan, yüzeysel, çatışmacı, dürtülerini kontrol edemeyen, baskıcı, kıskanç, manipülatif, suçlayıcı, güvenilmez, tutarsız, dengesiz, drama meraklısı, öfkeli, özgüvensiz, kaprisli, rekabete tahammülsüz, sürekli güven duygusunu tazeleme ihtiyacı içinde olan kurban rolünde birini görürsünüz.

SİZ BİR BORDERLINE OLABİLİR MİSİNİZ?

- İlişkileriniz çok yoğun ve istikrarsız mı?
- Sizin için önemli olan insanlara dair algınız, aşırı idealleştirme ile küçümseme ya da sevmeye ile nefret etme arasında gidip geliyor mu?
- Duygularınız çok hızlı değişiyor; yoğun üzüntü, gerginlik, kaygı veya panik atak yaşıyor musunuz?
- Öfkeniz genellikle uygunsuz, patlayıcı ve yıkıcı mı?
- Sebepsiz bir boşluk ve anlamsızlık duygusu hissediyor, can sıkıntısı çekiyor musunuz?
- Kim olduğunuzu ya da gerçekten neye inandığınızı tanımlamakta zorlanıyor musunuz?
- Sık sık kendinize ve hayata bakışınızda ani bir değişim yaşıyor; hedeflerinizi, değerlerinizi ve kariyer odağınızı tamamen değiştiriyor musunuz?
- Stresli olduğunuzda, özellikle terk edilmekten korktuğunuzda paranoyaklaşıyor, her şeyden şüpheleniyor musunuz?
- Üzgün olduğunuzda tekrarlayan intihar girişimleri, vücudunuzu kesme, yakma gibi kendinize zarar verici davranışlarınız oluyor mu?
- Aşırı para harcama, güvensiz ve uygunsuz cinsel davranış, madde bağımlılığı, dikkatsiz araç kullanma ve aşırı yemek yeme gibi kendinize zarar veren iki veya daha fazla davranışta bulunuyor musunuz?
- Gerçek ya da hayali bir terk edilmeden kaçınmak için çılgınca çaba sarf ediyor musunuz?

PARANOYAKLAR

“Bir yıldır evliyim.

Maddi bir sorunumuz yok, istediğim her şeye sahibim ama büyük bir sıkıntım var.

Eşim beni herkesten kıskanıyor.

Onu kıskandıracak hiçbir şey yapmadığım halde, kıskançlık için çeşitli bahaneler bulup evde sürekli tartışma çıkarıyor.

Aynı işyerinde çalışırken tanıştık ve âşık olduk.

Eşim işyerinde de çok kuşkucuydu.

Kimseye güvenmez, sunumlarda projelerini paylaşmaz, yazılı teslim ederdi.

Arkadaşlarımızın hepsi gayet iyi insanlardı ama arkamızdan konuşacaklarını düşündüğü için ilişkimizi uzun süre sakladık.

O dönemde ben iyi bir iş teklifini kabul edip şirketten ayrıldım.

Bir süre sonra da evlendik.

Sorun bitmedi.

Bu kez benim, yeni işyerine başka biri için geçtiğimi düşünmeye başladı.

Onu, hepsi kadın olan iş arkadaşlarımla tanıştırdım.

Eşlerinin işyerine ne sıklıkla geldiğini anlamak için onlara örtülü birçok soru sordu.

Olayları izah etmeye çalıştıkça daha çok soru sorduğunu fark edip sınır çizmek için sert tepkiler verdim.

Bu da çözüm olmadı.

Geçinilmesi çok zor bir adam.

Şaka kaldırmaz, en küçük şeyden kötü anlam çıkartır.

Kolay öfkelenir, kızdığı şeyi unutmaz ve kin tutar.

Sık sık tartışıyoruz.

Komşularımızın bizi gözetlediğini düşündüğü için perdelerimiz sürekli kapalı.

Bir hafta sonu o yokken evi temizledim.

Geldiğinde çığma döndü.

Meğer perdelere işaret koymuş ve açıp açmadığımı kontrol ediyormuş.

İş dışında olabildiğince evden çıkmayarak kavgadan kaçınmaya çalışıyorum.

Onsuz ailemi ziyarete gitmiyorum.

Telefon, mail, banka şifrelerimin hepsini biliyor, sık sık açıp bakıyor bilgisi dışında bir şey var mı diye.

Devamlı izlediği için kimseyle telefonla bile rahatça görüşemiyorum.

Sonunda beni çıldırtacak diye korkuyorum.”

Kimi insan etrafında olan bitene çok duyarlıdır.

Çevresindeki insanların kim olduklarını, niyetlerinin ne olduğunu, ne tür olaylar yaşandığını bilmek ister.

İyi gözlemci, dikkatli, sezgisel, kolay kandırılmayan, hırslı, çalışkan ve genelde başarılı bir insandır.

İdealist ve bağımsız bir kişiliğe sahiptir.

Güçlü fikirleri vardır.

Haklarını korur.

Eleştiriye biraz fazla duyarlı olmakla birlikte ezilmez, kendini güçlü biçimde savunur.

Şaka yapmayı sever ama kendisi hakkında şaka yapılmasından hoşlanmaz.

İnsanları dikkatle dinler, ilişki kurmadan önce detaylı biçimde gözler ve sorgular.

Eğer güven duyarsa, temkinli biçimde yakınlaşır.

Karmaşık mesajları ve satır aralarını hemen fark eder, karşı tarafın niyetini okur ve anlamlandırır.

Kendi gözlemlerine güvenerek karar alır, başkalarının etkisi altında kalmaz.

İlişkilerinde saygıya ve sadakate önem verir ve bu konuda büyük çaba sarf eder.

Eleştirmenlik, avukatlık, akademisyenlik, araştırmacı gazetecilik ve yazarlık gibi mesleklerde başarılı olur.

Mantıklı bir düzende işleyen mekanik araçlarla çalışmak da ona uygundur.

Ama bazı insanlarda bu kişilik özellikleri normallik sınırlarını aşar.

Örneğin, temkinli ve dikkatli olma, aşırı kuşkuculuğa, kendi ilkelerini savunma, katı ve uyumsuz bir duruşa dönüşür.

Bu durumda, paranoid kişilik bozukluğundan söz etmek mümkün olabilir.

Paranoid bozukluklu kişi kendisini güvende hissetmek için, mutlak netlik ve değişmezliğe ihtiyaç duyar.

Belirsizliğe tahammül edemez.

Her şeyin açık ve basit olmasını ister.

Onun için hayatta hiçbir şey nedensiz değildir ve hiçbir olay rastlantısal olamaz.

Her şeyin bir anlamı olmalıdır ve her şey birbiriyle ilişkilidir.

Başkalarının görmediklerini görür; derinde yatan gerçekleri, her olayın gizli anlamını bulmaya çalışır.

Olayları kendine göre yorumlar.

Ayrıntıları belli bir uyum ve mantık örüntüsü içinde birleştirip oldukça tutarlı bir hikâyeye yaratır.

İnsanların her an değişen duygu ve düşünceleri, çelişkileri, niyetleri, dil sürçmeleri, paranoid kişi için çok zorlayıcıdır.

Herkesten kuşkullanır ve hep en kötüyü bekler.

Güvenmekte zorlanır ve en ufak bir şüphede güvenini kaybeder.

Sıradan kişisel bilgilerini bile ifşa etme konusunda isteksizdir, çünkü bilgilerin kendisine karşı kullanılmasından korkar.

O nedenle kimseye sırlarını açmaz.

Başkalarının kendisini sömürdüğünü, arkasından kuyusunu kazdığını, yalan söylediğini, zarar vermek istediğini düşünür.

En masum yorum veya olaylarda bile aşağılayıcı veya tehdit edici bir yan bulur.

Her tür davranışı ince ince anlamlandırır.

Birisinin ona her zamankinden daha nazik ya da kaba davranması, daha uzun ya da kısa konuşması, imalı ya da çift anlamlı sözler söylemesi şüphesini tetikler.

Örneğin bir arkadaşının kendisine selam vermeyi unutması durumunda günlerce nedenine kafa yorar.

Bu durumu kötü niyetli bir davranış olarak değerlendiren.

Eleştiriye aşırı duyarlıdır.

Özgüvensizliğini, uzak durarak, sorunu inkâr ederek, başkalarını suçlayarak, sahte bir kibir sergileyerek, bir ideoloji veya inancın arkasına saklanarak kamufle eder.

Radikal siyasi, dini ya da mezhepçi düşünceler ya da sadakate dayalı kurumsal yapıları organize edenlerin büyük bölümünde paranoid kişilik vardır.

İddiacı ve inatçıdır.

Kolay bağışlamaz ve unutmaz!

Kin tutar ve yıllar sonra bile geçmişte yaşanmış ya da yaşandığını düşündüğü çok küçük bir olay için ağır tepki verebilir.

İntikam alırsa rahatlayacağına inanır.

Sosyal anlamda izoledir.

Başkalarına güvenmekte güçlük çektiği için, aşırı bir kendi kendine yeterlilik ve özerklik duygusuna sahiptir.

İlişkilerinde genellikle soğuk ve mesafelidir.

Özel ve iş yaşamında işbirliğine yanaşmaz.

Kolay öfkelenir ve düşmanca davranır.

İlişkilerini uzun süre devam ettirmesi zordur.

Güven duyamadığı için evlenmekten kaçınabilir.

Karşısındakini sebepsiz yere yalan söylemekle, ihanetle, para saklamakla suçlayabilir.

Basit nedenlerle insanları yaşamından çıkarır.

Önemsiz konular için saldırganlaşır ve mahkemeye gider.

İhanete uğramaktan kaçınmak için karşısındakini sürekli kontrol eder.

Özel alan bırakmaz, yaşamın her alanına karışır.

Huysuz ve geçimsizdir.

Paranoid bir kişiyle ilişkiniz varsa, onun güvenini her gün yeniden kazanmak ve sakinliğinizi korumak zorunda kalırsınız.

Söylediğiniz bir şeyi yapmadığınızda ya da dakik olmadığınızda sizi sadakatsizlikle suçlar.

Rahatlamakta güçlük çeker.

Kıskanç ve kuşkucudur.

Kıskançlıkları küçük sorularla başlar.

İlişkinin başlangıcında bu ilgisi hoşunuza gidebilir.

Sizi sahiplendiğini, çok sevdiğini düşünebilirsiniz.

Ama giderek verdiğiniz yanıtların, yaptığınız açıklamaların asla yeterli olmadığını fark edersiniz.

Bağlılık ve sadakatini ispatlamanız için sorguya çeker.

İddiacıdır.

Yanıtlarınızdan kolay kolay tatmin olmaz, aynı şeyleri tekrar tekrar sorgular, çapraz sorguya alır:

“Nerede kaldın? İşten sonra bir yere mi uğradın?”

“Günün nasıl geçti?”

“Meşguldün galiba; birkaç kere aradım açmadın!”

“Toplantın olduğunu neden söylemedin?”

“Toplantı kaçta başladı?”

“Kimler katıldı?”

“Yemek molası verdiniz mi?”

“Nerede yediniz?”

“Kaçta çıktın toplantıdan?”

İş yaşamında ise detaylara dikkati, hırsı, disiplini ve kararlılığı nedeniyle başarılı olsa da kıskanç, rekabetçi, şüpheli tutumuyla işyerinin huzurunu kaçıır.

Genellikle alt kademelerde çalışan, rakip görmediği kişilerle daha rahat iletişim kurar.

Sürekli tetikte ve gergindir.

İş arkadaşlarının kendisini aşağıladığına veya kariyerine zarar vereceğine inanır.

Çok az yakın arkadaşı vardır.

Nedensiz tartışma çıkarır.

Şüphelendiği insanlar hakkında dedikodu yapar.

Paranoid kişilik bozukluğu, erkeklerde daha yaygındır.

Çocukluk veya ergenlik döneminde aşırı duyarlılık, sosyal kaygı veya akranlarıyla zayıf ilişkiler kurma gibi bulgularla ortaya çıkabilir.

Nedenleri arasında psikolojik ve biyolojik faktörlerin olduğu, erken çocukluk travmalarının paranoid kişilik bozukluğuna yol açabileceği düşünülmektedir.

Beraberinde, depresyon, anksiyete bozukluğu, alkol ve madde bağımlılığı ve diğer kişilik bozuklukları görülebilir.

Sağlık uzmanlarına güvenmemesi nedeniyle böyle kişileri tedaviye ikna etmek zordur.

Paranoid kişilik bozukluğu, şizofreni ve sanrısız bozukluk gibi psikotik bozuklukları olan ailelerde daha yaygın görülür.

Paranoid kişilik bozukluğu ile paranoid şizofreni birbirine karıştırılabilir.

Farklarını bilmek önemlidir.

Paranoid kişilik bozukluğunda oldukça iyi bir kurguyla biçimlenmiş şüphecilik vardır.

Olayları birbiriyle ilintilendiren hikâyeleri belirli bir mantık örüntüsüne sahiptir ve inandırıcı olabilir.

Paranoid bireyler zaman zaman birilerinin kendileri hakkında fısıldaştıklarını duymak gibi kısa süreli gerçeklikten kopuşlar yaşayabilirler.

Ancak paranoid şizofrenideki gibi sürekli bir delüzyon (yanlış inançlar) veya halüsinasyon (var olmayan şeyler görme ya da sesler duyma) yaşamazlar.

Paranoid şizofrenide kişi, gerçekte mevcut olmayan bir şeyi gördüğünü, duyduğunu, kokladığını, tattığını veya hissettiğini söyler.

Şizofrenide en yaygın halüsinasyon türü işitseldir ve hastalar kafalarının içinde sesler duyarlar.

EĞER...

Paranoid kişilik bozukluklu bir bireyi yeterince tanımazsanız onun özgüvenli, disiplinli, ne yaptığının bilincinde, titiz ve dikkatli biri olduğuna inanırsınız.

Onu gerçekten tanırsanız, yoğun kaygılı, şüpheli, soğuk, kibirli, düşmanca davranan, katı, çatışmacı, inatçı bir insan olduğunu fark edersiniz.

SİZ BİR PARANOİD OLABİLİR MİSİNİZ?

- Genellikle yalnızlığı tercih ediyor ve topluluk içinde sosyal kaygı hissediyor musunuz?
- İnsanların güdülerinden, sadakatinden veya güvenilirliğinden şüphe duyuyor musunuz?
- Sizden çok şey saklandığını düşünüyor musunuz?
- İnsanlara güvenmekte tereddüt ediyor musunuz?
- Kanıt olmasa bile başkalarının size zarar vermeye veya sizi kandırmaya çalıştığına inanıyor musunuz?
- Hakkınızdaki sıradan bilgilerin bile gelecekte kötü niyetle size karşı kullanılacağından korkuyor musunuz?
- Aşağılama ve tehdit içermeyen eleştirileri, hakaret veya kişisel saldırı olarak algılıyor musunuz?
- Karakter veya itibarınıza karşı genellikle başkalarının fark etmediği bir saldırı hissettiğinizde öfke ve düşmanlıkla karşılık veriyor musunuz?
- Gerekçeniz olmadığı halde partnerinizin sadakatsiz olduğundan şüpheleniyor musunuz?
- Kin tutuyor ve affetmekte zorlanıyor musunuz?
- İntikamcı mısınız?

ŞİZOIDLER

“37 yaşındaydım.

Evlenmek ve çocuk sahibi olmak istiyordum.

Biyolojik saatim aleyhime tıklıyordu ve etrafımda bana uygun kimse yoktu.

Çalıştığım bankadaki müdürüm, uzaktan akrabası olan Cem’i düşünmüş benim için.

Sessiz, sakın, efendi biri olduğunu, tanışmamızın her ikimiz için de iyi olabileceğini söyledi.

Görüşmeyi kabul ettim.

Umduğumdan daha yakışıklı, 47 yaşında, düzgün, sakın görünümlü bir insandı.

Hissettiğim kadarıyla pek hoşnut değildi böyle bir görüşmeye katılmaktan.

Çok az konuştu.

Bir daha görüşme sözü vermeden ayrıldık.

İki ay sonra beni aradı.

Çevrem de bana görüşmeyi telkin edince yeniden görüştük.

Sonradan öğrendiğime göre, ailesi evlenmesini çok istediği için benimle tekrar bağlantı kurdurmuş.

Süreç başladı.

Kısa sürede söz, nişan, nikâh derken evlendik.

Eşim ilk günden beri benimle çok az konuşuyor.

Odasına çekilip film izliyor, kitap okuyor.

Sanki ben hiç yokmuşum gibi davranıyor.

Hatta varlığımdan rahatsız olduğunu hissediyorum.

Cinsel yaşantımız neredeyse hiç yok.

Duygularını ifade edemiyor, sıkılıyor mu, depresyonda mı, beni seviyor mu, yoksa benden nefret mi ediyor; inanın çözemiyorum.

Kapalı bir kutu gibi.

Daha önce hiç kız arkadaşı olmamış.

Aslında hiç arkadaşı yok ve bundan hiç rahatsız değil.

Kendimi bir robotla yaşıyormuş gibi hissediyorum.

Çok yalnız ve çaresizim.”

Kimi insan ilgiden, kalabalıktan hoşlanmaz.

İnsanlara düşman değildir ama yalnız olmaktan keyif alır.

Kendine ait bir dünyası vardır ve kendiyle baş başa kalmaktan mutlu olur.

Kendi kendine yeter.

En iyi arkadaşı kendisidir.

Duygularını paylaşmak, eğlenmek, yaşamdan keyif almak için başkalarına ihtiyaç duymaz.

İçine döndüğünde, hayatı daha net görür ve derinden hisseder.

Genellikle kolay heyecanlanmaz, sakindir.

Olaylara yoğun duygusal tepki vermez.

Duygudan çok gözlem ve eylem insanıdır.

Kibar ve diplomatiktir.

İyi odaklanır.

Yaratıcıdır.

İşinde ciddidir ve sorumluluk duygusu gelişmiştir.

Doğa bilimciler, düşünürler, antropologlar, yazarlar, şairler, film yönetmenleri, matematikçiler, fizikçiler genellikle bu yapıda insanlardır.

Bazen bu kişilik özellikleri patolojik eşiği aşar.

Böyle bir durumda insanlardan kopuk bir yaşam sürmek, duyguları ifade edememek, ilişkilerde kayıtsızlık ve tepkisizlik gibi belirtilerin görüldüğü şizoid kişilik bozukluğu söz konusu olabilir.

Şizoid, Yunanca makas teriminden gelir ve kesmek veya bölmek anlamı taşır.

Şizoid kişilik bozukluğu, şizofreni ile aynı şey değildir.

Şizoid kişilik bozukluğunda en belirgin özellik, insanlarla yakınlık kurmaya isteksizliktir.

Düşünceleri bulanık ve yüzeyseldir.

Fikirlerini derleyip toplayamaz.

Duygusal iniş çıkış ve çalkantıları yoktur.

Duygularını ifade becerisi kısıtlı, davranışları uyusuktur.

Tepkisi yavaştır.

Üzüntü, öfke, korkunun yanı sıra coşku, neşe, mutluluk gibi duygulanımlarını da nadiren gösterir.

Empati, sevgi, ilgi, şaka, sohbet başlatma ya da sürdürme becerileri yetersizdir.

Övgüye de yergiye de kayıtsızdır.

İletişiminde duygu aktarımı yapamadığı için ne demek istediğini anlamak zordur.

Yüz ifadesi genellikle donuk, konuşmaları kısa ve ses tonu monotondur.

Dışarıdan utangaç, tuhaf biri gibi görünür.

Utangaç değildir; yalnızca başkalarına ilgi, çekim, yakınlık ve bağlılık hissetmez, sosyalleşmekten hoşlanmaz.

Sosyal etkinliklerden keyif almaz ve katılmak istemez.

Yalnız kalmayı, odasında tek başına vakit geçirmeyi sever.

Başkaları tarafından genellikle asosyal, içe dönük gibi algılanır.

Kendi kişisel alanına girilmesinden çok rahatsız olur.

Yaşamda ilgi duyduğu pek az şey vardır.

Hobileri, insanlardan uzak kalmak için kullandığı bir araç olabilir.

Ailenin bir parçası gibi hissetmez.

Arkadaşı, sırdaşı yoktur.

Yalnızca kendi ailesinden birinci derece bir iki akraba-sıyla nispeten yakın ilişki kurar.

Günlük hayata, olaylara katılmaz.

İleri düzeyde olanı, yalnızca iş ve ev arasında gelir gider, hatta odasından dışarı adım bile atmayabilir.

Kitap okuyarak, el işi ya da resim yaparak, TV ve bilgisayar oyunları ile vakit geçirir.

Çoğu, kendi halinden ve sürdürdüğü yaşam tarzından memnundur.

Şizoid kişinin, cinsel isteksizlik sorunu olmamasına rağmen, cinsel deneyim yaşamaya karşı ilgisi oldukça zayıftır.

Cinsel yaşamı fanteziler üzerine kuruludur.

Sosyal beceriksizliğin yanı sıra, yakınlaşmaktan hoşlanmaması nedeniyle bir ilişki başlatmaktan ya da sürdürmekten kaçınır.

Birçoğu evlenmez ve ebeveynleriyle yaşamayı sürdürür.

Sürekli bir ilişkide, partnerin duygusal ve cinsel beklenti ve gereksinimlerini karşılama olasılığı düşüktür.

İş yaşamındaki takım çalışmaları ve ofis entrikaları ona göre değildir.

Yalnız çalışmak ister.

Çoğu bilgisayar programcılığı gibi yakın insan ilişkileri gerektirmeyen işlere yönelir.

Yönetici ya da iş arkadaşlarının hakkında ne düşündüğünden, eleştirilerinden ve övgülerinden etkilenmez.

Kaba değildir ama genel olarak çok tepkisiz olması nedeniyle gerilim yaratır.

Duygusal kısıtlılığa karşın bazılarının düşünsel kapasitesi oldukça gelişkindir.

Matematik, fizik, ekonomi ve benzeri alanlarda çok başarılı olabilir; özgün fikirler üretebilir.

Ebeveyni, partneri ya da iş arkadaşı şizoid kişilik bozukluğu olan biri için derin ve doyurucu ilişkiler yaşamak hemen hemen imkânsızdır.

Kayıtsız, ilgisiz, düz, pasif, derinlikten yoksun bu insan, ilişkide doğrudan çatışma yaratmaz ve şiddet uygulamaz ama kayıtsızlık ve ihmalkârlıkla, yalnız bırakarak karşısındakine zarar verir.

Şizoid kişilik bozukluğuna, erkeklerde ve yakın akrabalarında şizofreni rahatsızlığı olanlarda daha sık rastlanır.

Bu kişiler, şizofrenlerden farklı olarak gerçeklikten kopmaz, halüsinasyon ve delüzyon yaşamazlar.

İfadeleri cansız da olsa, anlattıklarının mantıklı bir akışı vardır.

Beraberinde bipolar bozukluk, yaygın anksiyete, panik bozukluk, depresyon ve fobi olabilir.

Şizoid kişilik bozukluğunun nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, genetik, biyolojik ve çevresel faktörlerden kaynaklandığı, şizofreni olmasalar da şizofreniye yol açan nedensel faktörlerin çoğunun, şizoid kişilik bozukluğu için de geçerli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmalara göre, evsizler arasında paranoid ve şizoid kişilik bozukluğuna daha sık rastlanıyor.

ŞİZOTİPALLER

“Ağabeyim 28 yaşında.

Aramızda iki yaş var.

Çocukluğundan beri ağabeyimin davranışları tuhaftı.

Okulda arkadaşlık kurmakta zorlanırdı.

Çoğunlukla zamanını odasında yalnız geçirirdi.

Kendi kendine roller yaratırdı.

Beni de istemezdi oynarken.

Eve misafir geldiğinde veya kalabalığın içine girmek zorunda kaldığı zamanlar çok gerilirdi.

Okul hayatı kötü geçti. Para gücüyle okudu.

Üniversiteye girdi ama devam edemedi.

Hâlâ tüm zamanını bilgisayar başında geçiriyor, oyun oynuyor, sohbet odalarında birileriyle mesajlaşıp konuşuyor; gerçek hayatta hiç kimseyle görüşmüyor.

Benimle ve annemle konuşuyor sadece.

Konuşurken göz teması kurmuyor.

Anlattığı anlaşılmıyor, laf salatası yapıyor.

Hiç arkadaşı yok.

İnsanlardan korkuyor, kendisine zarar vereceklerine inanıyor.

Ağabeyimin gerçek üstü olaylara çok ilgisi var.

Ruh çağırıyor örneğin. Onlarla konuşuyor.

Geçen yıl vefat eden babamla haberleştiğini söylüyor.

Evde hayaletlerin gezdiğini iddia ediyor.

Her şeyi enerji akışına bağlıyor.

Gri bir bulutun eve yaklaşması, yaklaşan kötü bir olayın habercisi ona göre.

Annem onu defalarca doktora götürmeye çalıştı ama başarılı olamadı.

En son geçen gün bana kırık bir bardak uzatıp, 'Bu kutsal emaneti iyi koru!' dediğinde çok endişelendim.

Halamız şizofren.

Ağabeyim için çok korkuyor ve üzülüyorum."

Herkesin kendine özgü tuhaf inançları veya garip davranışları olabilir.

Bazıları ise nev'i şahsına münhasırdır yani herkesten farklı, kendine özgü tutum ve davranışlara sahiptir.

Yaşam tarzı sıra dışıdır.

Hayal gücü geniş, açık fikirli ve meraklıdır.

Kendi dünyasına odaklıdır ve başkaları tarafından anlaşılmaya ve onaylanmaya bile kendi duyguları ve inançlarından beslenir.

Bağımsız hareket eder, nadiren yakın ilişkilere ihtiyaç duyar.

Dünyayı herkesten farklı algılar; gizemli bilgilere, metafiziğe, doğaüstü konulara ve mistik deneyimlere ilgi duyar.

Regresyon, geçmiş hayatlara yolculuk çalışmalarına, gizemli ritüellere, tarikatlara katılabilir.

İnandığı konularda kanıt ya da bilimsel dayanak aramaz.

Bazıları yaratıcı ve çok başarılı sanatçılar olur.

Bu kişilik özellikleri patolojik eşiği geçtiğindeyse, şizotipal kişilik bozukluğu söz konusu olabilir.

Şizotipal kişilik bozukluğunda tuhaf konuşma biçimi, garip davranışlar ve alışılmadık inançlar dikkat çeker.

Kişinin konuşmaları, fikir uçuşmaları şeklindedir ve tutarlı bir bütünlükten uzaktır.

Kelimeleri veya kelime öbeklerini tuhaf şekillerde kullanır.

Şizotipal kişilik bozukluklu insan, gerçeğe yabancılaşır.

Duru görü, telepati, altıncı his, başkalarının akıllarını okuma, gaipden haber alma, ölülerin ruhlarıyla haberleşme gibi özel güçlere sahip olduğunu iddia eder.

Gerçeklikten uzak, imkânsız düşler kurar, bunların üzerine sürekli kafa yorar.

Birisinin ismini mırıldandığını, odada bir ruhun var olduğunu hissetmek gibi algısal değişimler yaşayabilir.

Esen rüzgârın bedeninde dolaşan bir el olduğunu düşünebilir.

Olmadık yerde güler, ortama ve yaşına uygun olmayan giysiler giyer.

Temmuz ayında kürkle gezebilir.

Dışarıdan utangaç, kayıtsız, içe dönük gibi algılanır.

Sosyal durumlarda, özellikle aşına olmadığı ortamlarda çok endişelenir.

Paranoid şüpheleri vardır.

Başkalarının kendisini etki altına almaya çalıştığını düşünür.

Yüz ifadesi duygusal durumunu yansıtmaz.

Duygusal ve düşünsel paylaşım ihtiyacı güçlü değildir.

O nedenle aile bireyleri dışında özel ve yakın ilişki kurma ihtiyacı hissetmez.

Görüntüsü ve davranışları nedeniyle aldığı tepkilere ve maruz kaldığı aşağılanma ve dışlanmaya kaygı duyacak düzeyde duyarlıdır.

Bu kaygı onu daha da yoğun biçimde kendi dünyasına kapatır.

Yakın ilişkilerdeki yetersizliğinden dolayı zaman zaman üzüntüsünü ifade edebilir, mecbur kaldığında etkileşime girer.

Ancak davranışları değişmez ve kendi başına kalmayı tercih eder.

Agresif değildir ve doğrudan şiddet uygulamaz ama davranışlarıyla sağlıklı bir ilişkiyi sürdürmeyi çok zorlaştırır.

Şizotipal bir ebeveyn, tuhaf düşünce ve davranışları yüzünden çocukları için sıkıntı ve utanç nedeni haline gelebilir.

Kendi iç dünyasına aşırı odaklı, gerçek dünyadan kopuk olması nedeniyle, geleneksel okul, işyeri düzeni ve hiyerarşilerini benimsemek ve uyum kurmakta zorlanır.

Öğrenme ve hafıza sorunları olabilir.

Tutarlı ve başarılı bir okul ve iş yaşamına sahip olma olasılığı düşüktür.

Şizotipal bozukluk genellikle erken yetişkinlikte başlar ve erkeklerde daha sık görülür.

Bu tabloya yoğun kaygı, sosyal fobi, takıntılar, distimi (düşük şiddette kronik depresyon), major depresif bozukluk eşlik edebilir.

Şizoid, paranoid, sınırda ve çekingen kişilik bozukluklarıyla bir arada olabilir.

Artan yabancılaşma hissi ve aşırı stres nedeniyle geçici psikotik ataklar yaşayabilir, ancak şizofrenide olduğu gibi düzenli halüsinasyonları veya sanrıları yoktur.

Şizotipal kişilik bozukluğu olan kişilerde bazen şizofreni gelişir.

Metanfetamin gibi uyarıcı ve halüsinojen maddeler kullanması, kalıcı psikoza yol açabilir.

Çoğu kişilik bozukluğunda olduğu gibi, şizotipal kişilik bozukluğunda da neden tam olarak bilinmemektedir.

Yakın akrabalarında şizofrenik hasta bulunan bireylerde daha sık görülür.

Şizotipal bozukluk, hafif uçta şizoid kişilik bozukluğunun ve ağır uçta ise şizofreninin bulunduğu yelpazenin ortasında yer alır.

ÇEKİNGEN KİŞİLİKLER

“Adım Beren.

Moleküler biyoloğum.

Ercan’la doktora yaparken tanıştık.

O dönemde, gizemli ve pek girişken olmayan kişiliğinin, bilimsel araştırmalara daha yoğun odaklanmasını sağladığını düşünüyordum.

En çok da zaten, ulaşılmaz görünen duruşundan etkilendim.

Yalnızlığı, melankolik, derinlerde tuhaf bir hüznün barındıran ruh hali, kadınların peşinden koşmayı beni çekti.

Eşini defalarca aldatan bir babanın kızıldım ve güven duygusu benim için çok önemliydi.

Birlikte olursak zamanla onu açacağıma ve kalbindeki kırıkları tedavi edebileceğime inandım.

İlgimi açıkça gösterdim, dışarıda da görüşmek için çok çaba sarf ettim ve sonunda sevgilisi olmayı başardım.

İkimiz de bursla geçinmeye çalışıyorduk ve ayrı ayrı kira ödemenin anlamsız olduğunu düşünerek kısa bir süre içinde evlendik.

Maalesef evlilik hayatı hiç de umduğum gibi olmadı.

Yakınlaşamadık.

Ortak bir alan yaratamadık.

Eşim hep meşguldü.

Yalnız kalmak için hafta sonunda, tatillerde bile çok geç saatlere kadar araştırma laboratuvarında kalıyor, tek başına spor yapmak gibi bahaneler yaratıyordu.

Duygularını paylaşmıyor, benim de paylaşmama fırsat vermiyordu.

Sevgisini sorguladığımda veya birlikte daha fazla zaman geçirmek istediğimi söylediğimde beni aşırı beklentiye girmekle suçluyordu.

Evliliğimizin üçüncü ayında, rafları düzenlerken bir not defteri buldum.

Kendi el yazısıyla tuttuğu defterin sayfalarını karıştırdıkça, bana ve ilişkimize dair yazdıklarına rastladım:

‘Beren benimle evlenmek istiyor.

Ben de onu seviyorum ama büyük tereddütlerim var.

Bu zamana kadar kimseyle gerçek bir ilişkim olmadı.

Beren hem çok güzel hem de çok akıllı bir kız.

Benim beş para etmez biri olduğumu nasıl görmez!

Zaten son iki yıldır çok mutsuzum.

Departmanda bir sunum yapmak, benim için ölmekle eşdeğer. Günler öncesinden sıkıntısı basıyor, aşırı heyecanlanıyorum.

Herkesin yoğun bir şekilde beni yargıladığını hissediyorum.

Sürekli ne kadar değersiz biri olduğumu saklamaktan yoruldum.

Doktorayı bırakmayı bile düşünüyorum.

Uykularım yıllardır bozuk.

Başarısızlıktan çok korkuyorum.

Kendimi bir çöp gibi görüyorum ve Beren’in hayatına girersem ona rahatsızlık vermekten korkuyorum.

Neden böyleyim diye sabahlara kadar düşünüyorum.

Babam çok öfkeli, alkolik bir adamdı. Bazen beni banyoya kitler, sabaha kadar orada bırakırdı.

Başarılı bir öğrenci olmama karşın bana hep aptal, geri zekâlı diye seslenirdi.

Annem susar, sessizce ağlardı.

Onun çektiklerine çok üzülsem de bir şey yapamazdım.

Duygularımı bastırmaktan başka seçeneğim yoktu. Aksini yapmak çok acı veriyordu.'

Şimdi Beren bana ne hissettiğimi sorduğunda, nasıl cevap vermem gerektiğini bilmiyorum!

Bir yanım ona bağlanmak istiyor.

Ama diğer yanım, ilişkinin getireceği yoğun duygulardan, çatışmalardan korkuyor ve kaçıyor.

Beren'in önünde garip davranmaktan, komik duruma düşmekten çekiniyorum.

Ben kendimi sevmiyorum.

Bu durumda başka birisini nasıl sevebilirim ki?

Hem zaten beni yakından tanısa, Beren de beni sevmekten vazgeçecektir, eminim.'

Okudukça gözlerimden yaşlar süzüldü.

Eşimin gözlerindeki o derin hüznün ve yakınlaşmaktan kaçınmasının nedeni bunlarmış demek ki!"

Kimi insan aşırı duyarlıdır ve hep bir güven arayışındadır.

Yabancıların arasında rahat hissetmez.

Sosyal ilişkilerinde nazik ama mesafelidir.

Yakın ilişkilerinde açık, sıcak, canlı ve yaratıcıdır.

Güven duyduğu aile bireyleri ve dostlarıyla ömür boyu süren güçlü bağlar kurar.

Evde olmaktan mutluluk duyar; evi onun güvenli ka-lesidir.

Kendisinden beklenen rolün net olduğu ortamlarda daha rahat eder.

Yenilikler, bilinmezlikler, günlük rutinin dışına çıkan durumlar onu huzursuz eder.

Tedbirlidir.

İnsanların hakkında ne düşündüğüne büyük önem verir.

İç i boş sohbetler başlatmak ve sürdürmekte çok zorlanır.

Başkaları hakkında konuşmaktan, hüküm vermekten kaçınır.

Derin duygularını, düşüncelerini ve geçmişini paylaşmaktan hoşlanmaz.

Bu niteliklerin patolojik eşiğı aştığı durumlarda, çekingen kişilik bozukluğundan söz edilebilir.

Çekingen kişilik bozukluklu bireyler sosyal ortamlarda aşırı sessiz, huzursuz ve utangaçtır.

Kendisini herkesten daha niteliksiz, beceriksiz, zevksiz, yetersiz ve değersiz hisseder.

Yakından tanıdıkları takdirde, insanların kendisinden nefret edeceğine inanır.

Eleştiriye aşırı duyarlıdır.

Sosyal anlamda çekingendir.

Bu, sosyal fobiden ve şizoid kişilik bozukluğundan farklı bir tablodur.

Sosyal fobik, sosyal ortamlarda aşırı heyecanlanmasının, çekingenlik duymasının mantıksız olduğunun bilincindedir.

Çekingen kişilik bozukluğu olan birey ise, değersiz ve yetersiz olduğuna inandığından, başkaları tarafından beğenilmeme, aşağılanma ve reddedilmesinin kaçınılmaz olduğuna inanır. Yani bu inancını, kendince mantıklı bir temele dayandırır.

Şizoid kişilik bozukluklu bireyler insanlardan isteyerek uzak dururken, çekingen kişilik bozukluğunda bu durum tam tersidir. İnsanlara yakınlaşmak ister ama bunu hak ettiğine inanmaz.

Çekingen kişilik bozukluklu birey, herhangi bir eleştiriye maruz kaldığı takdirde, utançtan kızararak veya ağlayarak tepki vermekten çok endişe duyar.

O nedenle insanlardan uzak kalmaya çalışır.

Adeta “görünmez” olmayı seçer.

Kendini korumak için oluşturduğu soğuk ve mesafeli kimlik, onu büsbütün izole eder.

İstek ve ihtiyaçlarını rahatlıkla dile getiremez.

Sorunlarının çözümü için başkalarından kolay kolay yardım isteyemez.

Tamirci çağırmak için telefon açmak, bir ürünü mağazaya iade etmek bile onun için çok zorlayıcı olabilir.

Kendisinde bir bozukluk olduğuna inanır.

Kimsenin kendisini anlamaya, dinlemeye değer görmediğini düşündüğünden, iç dünyasını açmaz, sorunlarından bahsetmez.

Sürekli yanlış bir şey söylemekten veya kendini mahcup duruma düşürmekten korktuğu için geri çekilir.

Reddedilme korkusu, yeni insanlarla tanışmasını engeller.

O kaçındıkça, başkalarının da ona yaklaşma cesareti kırılır ve böylece yalnızlık kısır döngüsünü kıramaz.

İkili ilişki kurabilmesi ancak, karşı tarafa tam bir güven duyması, sevildiğine inanması durumunda mümkündür.

Yakınlık kursa da genellikle anlamlı bir ilişki sürdürmekte zorlanır.

Evde birinin olmasını ister ama bu insanla çok yaklaşmak istemez.

Güvenlik ve kesinlik ihtiyacı nedeniyle sınırlı bir yaşam tarzını tercih eder.

Öfkesini güçlü biçimde bastırır.

İlişkisinde genellikle canlılık ve spontanlık yoktur.

Sevgisini coşkuyla göstermez.

Bazen uzak durarak veya kaçarak, karşısındakinin sevgi ve onayını test etmeye çalışır.

Ona göre gerçek sevgi ya da aşk, koşulsuz kabullenme demektir.

Seven kişi onu asla eleştirmemeli, ona kızmamalıdır.

Bu da karşılanması olanaksız bir beklentidir.

Kendini cazip ve çekici bulmaz.

Vücut görüntüsü veya cinsel fonksiyonu konusunda hissettiği yetersizlik, fiziksel yaklaşma ve cinsellikten kaçınmasına yol açabilir.

Evlenebilir ve bir ailesi olabilir, ancak eşin kendisini yalnız ve ihmal edilmiş hissetmesine neden olacak belirli bir mesafeyi korur.

Ebeveyn olarak çocuklarına duyarlı ve korumacıdır ama yaşadığı kaygıyı onlara yansıtarak güvensizlik duygusu aşılayabilir.

İş yaşamında girişken ve esnek değildir.

Rutin dışına çıkmaktan çekinir.

Risk almaktan, yeni alanlarda faaliyetlerden uzak durur.

Özellikle başkalarıyla önemli temas gerektiren işlerden kaçınır.

Fikirlerini açıkça savunamaz.

İş arkadaşlarının kendisini eleştireceğinden korktuğu için, işinde yükselmeyi reddedebilir.

Topluluk içinde ağzını açmaz.

Toplantılara katılmaktan, sunum yapmaktan çok ürker; günler öncesinden kaygı duymaya başlar.

Bu gibi durumlarda, tehlikeyi abartma eğilimindedir ve kaçınmasını açıklamak için minimal semptomları veya gerçek olmayan mazeretleri kullanır.

Tüm bunların sonucunda, gerçek potansiyeline ulaşamayabilir.

Rahatlama amacıyla alkol ve madde kullanmaya eğilimlidir.

İşlevsel, sağlam ilişkileri olmadığında, bağımlılıklardan beslenen depresyon, endişe ve korkuyla dolu bir yaşam sürer.

Çekingen kişilik bozukluğunun nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte genetik, sosyal, psikolojik faktörlerin bileşimi sonucu olduğu düşünülmektedir.

Özellikle, çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan duygusal ihmal ve davranışsal baskılanma bu bozukluğun görülme riskini arttırır.

Bağımlı kişilik bozukluğu, Sınırdaki, Paranoid, Şizoid ve Şizotipal bozuklukla birlikte görülebilir.

KİMLER ŞİDDET TUZAĞINA DÜŞER?

Her yaştan, cinsiyet ve cinsel yönelimden, sosyoekonomik sınıftan, etnik gruptan, dinden, kültürden ve ülkeden insan, şiddete maruz kalabilir.

İş arkadaşınız, apartman komşunuz, kuzeniniz, doktorunuz, avukatınız, üniversitedeki profesörünüz, çocuğunuzun öğretmeni veya patronunuz şiddet kurbanı olabilir.

Saldırganın saygın ve sevilen birisi olması, kurbanın dışarıdan rahat, mutlu ve kendinden emin görünmesi sizi yanıltabilir.

Şiddete maruz kalan kişi çoğu kez bu gerçeği başkalarıyla rahatça paylaşmadığı gibi, bazıları yaşadığı şiddetin bilincinde bile olmayabilir.

Şiddete eğilimli insan, kurbanındaki bazı kişilik özelliklerinden yararlanır.

Hedefinde affedici, sadık, kalbi temiz, dış referanslı, özverili, aşırı sorumlu, uyumlu insanlar vardır.

Karşısındakini sürekli incittiği için ilişkinin devam edebilmesi, affedici, kin tutmayan biriyle birlikte olmasını gerektirir.

Benmerkezci saldırgan, tek taraflı sadakat ister. Kendisi hiç suçluluk duymadan ilişkiye ihanet ederken partneri ona sadık kalmalıdır.

Kötü mizacını ancak, insanlarda hep iyiyi gören, olumlu özelliklere odaklanan birisi göz ardı edebilir. O nedenle temiz kalpli insanlara yönelir.

İlişkide yaşanan bir sorun karşısında “Ne hissediyorum?” sorusunu sorup kendi iç referansı ile hareket etmek yerine, karşısındaki kişinin duygularına odaklı kararlar alan dış referanslı birine daha kolay şiddet uygular.

Şiddet eğilimli insanın, başkalarının ihtiyaçlarına yönelik bir duyarlılığı yoktur. O nedenle kendi ihtiyaçlarını göz ardı eden, hatta yok sayan özverili birini arar. En iyi kurban, ihtiyaçları olmayan insandır.

Saldırgan genellikle maddi ve/veya duygusal anlamda sorumsuz olduğundan, sorumluluk duygusu aşırı gelişmiş kurbanlar seçer. Şiddet mağduru çoğu kez farkına bile varmadan başkalarının sorumluluklarını üstlenme eğilimindedir. Sonuçta, birinin çocukları büyütmesi, evi temizlemesi ve faturaları ödemesi gerekir.

Şiddet eğilimli insan esnek ve uyumlu değildir. İlişkinin sürdürülebilmesi için, kendi programına, arzularına ve ihtiyaçlarına ayak uydurmaya istekli, esnek, çok uyumlu birine yönelir.

Kendinizin ya da bir yakınınızın şiddete açık olup olmadığını, alttaki soru ve açıklamaların yardımıyla değerlendirebilirsiniz.

Dengeli bir insan mısınız?

Huzurlu bir ailede büyüdüyseniz, büyük olasılıkla sevgi, şefkat, saygı dolu ilişkilere alışkınsınızdır.

Ailenizde zaman zaman uzlaşmazlıklara şahit olmuş olsanız da, sorunların anlayış ve adaletle çözülebildiğini görmüşsünüzdür.

Duygusal ya da fiziksel şiddete eğilimli bir bireyle karşılaştığınızda, hiç alışık olmadığınız davranışları karşısında şaşkınlığa düşersiniz:

“Ne olduğunu anlayamıyorum!”

“Davranışlarına akıl sır erdiremiyorum!”

“Acaba benim gözden kaçırdığım bir şey mi var?”

Duygusal farkındalığınız yüksek olduğu için bu insanı anlamaya, sorunlarını iyi niyetle çözmeye, destek olmaya çalışırsınız.

Bu yaklaşımınız sizi yanlış bir ilişkinin içine çekebilir.

Bir süre sonra çabanızın hiç işe yaramadığını fark edersiniz.

Zamanla sorunlu kişiden uzaklaşır, ilişkinizi bitirir, evinizi veya işinizi değıştirirsiniz.

Mümkün olmadığı durumlardaysa sınırlarınızı çizer, kendinizi korursunuz.

Sağlıklı ailede yetişmiş dengeli bir birey olarak şiddetin tuzağına düşseniz bile, yaşam boyu bu tuzakta kalmazsınız.

Kurtarıcı mısınız?

“Annem bildim bileli kalp hastasıydı.

En küçük bir iş yaptığında bile nefes nefese kalır, dudakları, parmak uçları mosmor olurdu.

Ben evin en büyük çocuğuydum.

İki erkek ve bir de kız kardeşim vardı.

Babam doğru dürüst bir işte çalışmaz, bütün gün kâğıt oynadığı kahveden eve çok geç dönerdi.

Evin bütün işleri benim omzumdaydı.

Sabah erkenden kalkar, sobayı yakar, kahvaltı hazırlar ve evi süpürürdüm.

Geçim sıkıntımız büyüktü.

Okumaya devam edemedim.

Liseyi yarım bırakıp bir giyim mağazasında işe girdim. Patronumun karısı ağır hastaydı.

İşten çıkınca gidip ona da bakar, evin işlerini yapardım. İki küçük çocuğu vardı ve çocukları beni çok severdi. Eşi ölünce patronum bana evlenme teklif etti.

O dönemde işleri bozulmuş, zaten sert bir adamken daha da tahammülsüz olmuştum.

Annesiz kalan çocuklara kıyamadığım ve böyle bir babanın eline bırakmak istemediğim için evlenmeyi kabul ettim.

Çocukların tüm sorumluluğunu üstlendim.

Onları dayaktan korumak için yeri geldi ben dayak yedim.

Çok zor bir hayatım var ama başka ne yapabilirdim ki?"

Kurtarıcı kişilik, genellikle kendi ihtiyaçları pahasına başkalarını "kurtarmaya" mecbur hisseden birini tanımlamak için kullanılan bir terimdir.

Kurtarıcıysanız, zor durumda olduğuna inandığınız insanlara yönelik çok güçlü bir kurtarma içgüdüsi hissedersiniz.

Problem çözmek ve insanları güçlüklerden çıkarmak sizin için en hayati amaçtır.

Tıpkı bir süper kahraman gibi hep birilerini kurtarmaya hazırsınızdır.

Hafta sonu bir fincan çay yapıp sevdiğiniz programı izlemeye hazırlanırken, ilişki sorununu konuşmak isteyen bir arkadaşınızdan gelen mesajla, hiç düşünmeden anahartlarınızı alıp, yola koyulursunuz!

Eşinizin işsiz ve sorumsuz ağabeyine, iş kurması için düşünmeden para verir, borçlarına kefil olursunuz.

Karşınızdaki kişiyi mutsuzluktan, ekonomik çıkmazdan, alkol/madde bağımlılığından, depresyondan, kötü bir ilişkiden, tıbbi sorunlardan ya da yaralı bir geçmişten kurtarmayı görev edinirsiniz.

Birisine yardım ettikten sonra bile, kendi kendinize sorarsınız:

“Daha fazla ne yapabilirdim?”

“Neyi daha iyi yapabilirdim?”

Zorda olanlara yardım etmeniz elbette olması gereken bir erdem ve ilişkileri güçlendiren bir davranıştır.

Ancak yardım etmek ile kurtarmak birbirinden farklıdır.

Yardım, sizden yardım isteyen birine el uzatmaktır.

Yardım etmeden önce düşünür, durumu değerlendirir ve uygunsa yardımcı olmayı kabul edersiniz.

Kurtarıcılıksa, düşünmeden, içgüdüsel olarak devreye girmektir.

Acil ve önemli olmayan konularda, sizden bir şey yapmanız istenmese ya da beklenmese de kendinize hâkim olamaz; sorunu çözmeye, sorunu olduğuna inandığınız kişiyi kurtarmaya koşarsınız.

Kurtarıcı kişiliğiniz, mizacınızın yanı sıra yetiştirme koşullarınızdan da kaynaklanabilir.

Çocuklukta duygusal, fiziksel veya cinsel istismara uğradıysanız; ebeveyniniz ilgisiz, sorumsuz, alkolik veya madde bağımlıysa, erken ölmüş ya da intihar etmişse; ailede kronik sağlık sorunu yaşanmışsa, küçük yaşlardan itibaren aşırı sorumluluk yüklenmek zorunda kalmış olabilirsiniz.

Kimse sizi kurtarmaya gelmediğinden, siz “kurtarıcı” rolünü üstlenip, sorunları çözmeye çalışmış olabilirsiniz.

Büyük olasılıkla duygusal olarak çok savunmasız ve hassas bir yapıdasınızdır.

Yalnız kalmaktan, duygusal mesafeden korkarsınız.

Önemli veya vazgeçilmez biri olmaya aşırı ihtiyaç duyarsınız.

Benlik saygınız, başkalarını kurtarma yeteneğinize dayanır.

İhtiyacı olan birine yardım edemediğinizde kendinizi başarısız ve suçlu hissedersiniz.

Sorunlu insanlar adeta mıknatıs gibi sizi kendilerine çekerler.

Travma, kayıp, taciz veya bağımlılık geçmişi olan, ilgi ve desteğe muhtaç insanlara ilgi duyarsınız.

Onları idealleştirir, yüceltirsiniz.

İhtiyaçlarını kendilerinden önce fark eder, sorumluluklarını sırtlarsınız.

Sadece dış sorunlarından değil, kendilerinden de kurtarmaya, “iyileştirmeye” çalışırsınız.

Kurtarma becerinize inandığınızdan, zor insanlarla sağlıklı yakın ilişkiler içine girer ve kolay kolay çıkamazsınız.

Kurtarıcılık, ilişkide iki tarafa da önemli zararlar veren bir davranıştır.

Siz aşırı yorulur, tükenir ve şiddet tuzağında benliğinizi kaybedersiniz.

Karşı tarafsız kurtarıldıkça, kendi sorunlarını fark etme ve çözme becerisini geliştiremez.

Onun adına kararları sizin almanız, sorumluluk üstlenmesini engeller.

Karşınızdaki kişiye, “*Sen zayıf ve beceriksizsin; ben güçlü ve yetenekliyim!*” mesajı verirsiniz.

Kurtarıcılık bağımlılığa da davetiye çıkartır.

Gerçekleri saklamanız, sorunlara siper olmanız, para temin etmeniz, karşınızdaki kişinin alkolizm, madde bağımlılığı, kumar, şiddet, suça eğilim gibi zararlı davranışlarını sürdürmesini kolaylaştırır.

Başkalarını kurtararak, kendi korkularınızla, sorunlarınızla yüzleşmekten kaçıyor olabilirsiniz.

Yardım kisvesi altında karşı tarafın davranışlarını kontrol ederek, dolaylı şiddet uyguluyor olabilirsiniz.

Sağlıklı yardım, diğer insanların yaşamlarını iyileştirme arzusuna dayanır; kurtarıcılığın ise, sizin duygusal ihtiyaçlarınızla ilgili olduğunu unutmayınız!

Kendinizi kolay suçlar mısınız?

“Annem, kardeşimle oynarken aramızda çıkan en küçük kavgamızda bile çok sinirlenir ve bağırırdı:

‘Keşke sizi doğurmasaydım. Hayatımı mahvettiniz.’

Bu sözü başka zamanlarda da işitirdik.

Babamla sorun yaşadığında, okul masraflarımız bütçeyi zorladığında ya da babaanneme kızdığında...

Kardeşim hiç umursamazdı.

Bense, suçluluk duyardım.

Doğmasaydım annemin daha mutlu olacağına inanırdım.

Şimdi orta yaşlardayım ve ters giden her olaydan kendimi sorumlu tutuyorum.

Birisi selam vermese, aradığımda telefonunu açmasa, eşimin yüzü düşse, benim yaptığım bir hatanın buna sebep olduğuna inanıyorum.

Son beş yıldır zor günler yaşıyorum.

Büyük oğlum çok saldırgan.

Madde kullanıyor, okulda kavga çıkarıyor.

Daha dikkatli olması için yalvardığımda üzerime yürüyor.

Geçen gün bir doktora görünmesini önerdiğimde evdeki camları indirdi.

Eli kesildi ve şakır şakır kanadı.

Çok korktum.

Dilime sahip çıkıp doktor konusunu açmasaydım, böyle bir şey yapmayacaktı...”

Duygusal olgunluğun çok önemli bir ölçütü, sarf ettiğiniz sözcüklere sahip çıkmanız ve davranışlarınızın sorumluluğunu almanızdır.

Kendinizi suçlamanız her zaman kötü bir şey değildir.

Sorumluluğunuzun olduğu olumsuz durumlarda suçluluk hissetmek sizi aynı hataları yapmaktan, başkalarını incitmekten alıkoyar.

Sağlıklı sorumluluk, hatalarınızdan ders almayı içerir.

Ancak sözlü tacizin, utandırmanın norm olduğu, birisinin günah keçisi ilan edildiği, sevgi yoksunu ya da mükemmeliyetçi ailelerde yetişenler için, kendini aşırı suçlama genellikle sağlıklı sorumluluğun yerini alır.

Çocukken günah keçisi ilan edildiyse, kötü muameleyi hak ettiğinize inandıysanız, yetişkinlikte “hayır” demekten korkar ve bir anlaşmazlık, çatışma, hatta küçük bir

tartışma olduğunda, kendinizi suçlayarak sorunları düzeltmeye çalışırsınız.

Yaşamınızda, ilişkinizde ters giden bir şeyler olduğunda veya karşınızdaki kişi kendini mutsuz hissettiğinde, sorunun sizde olduğuna eminsinizdir:

“Ben kötü bir insanım.”

“Hiç doğmamalıydım!”

“Annemi mutlu edemiyorum!”

“Değersizim!”

“Bu kadın beni neden istesin ki!”

“İşe kabul edilmedim çünkü benim ne kadar yetersiz olduğumu anladılar!”

“İyi şeyleri hak etmiyorum!”

“Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamıyorum!”

“Sonunda yine başarısız olacağım!”

“Başkaları her şeyi biliyor, ben hiçbir şey bilmiyorum!”

“Yeterince iyi olmadığım için maaş artışı istememeliyim!”

Bu düşünce yapınızla, zor insanlar için baştan çıkartıcı bir ava dönüşürsünüz.

İç görüşü yetersiz, yol açtığı sorunların sorumluluğunu üstlenmeyen ve hep başkalarını suçlayan saldırgan, kendinizi suçlama zaafınızı değerlendirir.

İçinizdeki suçluluk duygusunu kolayca harekete geçirerek kontrolünüzü ele alır ve sizi yönetir.

Böylece karşınızdaki kişinin kötü davranışlarını normal kabul eder, hak ettiğinize inanırsınız.

Kendi istek ve ihtiyaçlarınızı rahatlıkla ifade edemezsiniz.

Endişeli, düşük özgüvenli, amaçsız, depresyona eğilimli, motivasyonu zayıf biri olarak okul ve iş yaşamında da gereğinden fazla sorumluluk üstlenir, emeğinizin karşılığını alamaz ve sömürölürsünüz.

“Hayır” demek sizin için çok zor mu?

“Otuz dokuz yaşındayım.

Yeni yeni kendimi tanıyorum.

Geriye dönüp baktığımda tüm zamanımı mükemmel olmaya, çevremdeki herkes tarafından takdir edilmeye ve beğenilmeye çalışmakla geçirdiğimi görmek çok acı.

Hâlâ ‘hayır’ demekte çok zorlanıyorum.

Eşimle sevmediğim halde, sırf o istediği için beraber maç izliyorum.

Çocuklarımın yapmak istemediği ödevleri ben yapıyorum.

Annem henüz genç ve enerjik olduğu halde, sürekli sağlığından yakınıyor ve evine yardıma gitmemi istiyor.

Hafta sonu annemin ev işlerini yapıyorum.

İşyerinde bir meslektaşım kendi yapması gereken bir şeyi benim yapmamı istediğinde itiraz etmeden üstleniyorum.

Yöneticim son anda fazla mesaiye kalmamı istediğinde boğazıma sanki bir şey düğümleniyor, damarlarımdaki baskıyı hissediyorum.

Ruhum, ‘Hayır, yapamam!’ diye çılgık atıyor.

Ama sanki bir robot gibi tatlı tatlı gülümseyerek, ‘Tabii, yaparım.’ diyorum.

‘Hayır’ dersem karşımdaki kişide hayal kırıklığı yaratacağıma, kabul görmeyeceğime, seilmeyeceğime inanıyorum.

Herkesi her zaman mutlu edemeyeceğimi yavaş yavaş fark etsem de, değişmek benim için çok zor.

*Aslında galiba, kendime vermediğim sevgi, saygı, dik-
kat ve özeni, başkalarının bana vermesini bekliyorum.”*

Sosyal bir varlık olarak sevilmek ve kabul görmek, her insan için temel ihtiyaçlardandır.

Uyumlu insanlar, ilişkilerinde yalnızca başkalarının değil kendi istek ve ihtiyaçlarının da farkındadırlar.

İnsanları memnun etmek hoşlarına gitse de, onları her zaman ilk sıraya koymazlar.

Başkalarını kendilerinden öncelikli ve önemli değil, eşit görürler.

Ancak sevilme, kabul görme arzusu ile başkalarını sürekli memnun etme ihtiyacı arasında büyük fark vardır.

Siz de belki birçok insan gibi çatışmadan çekindiğiniz, başkalarının size kızmasını veya eleştirmesini istemediğiniz için ebeveyninize, partnerinize, çocuğunuza, meslektaş, arkadaş, yönetici veya patronunuza “hayır” demekten kaçınıyorsunuz.

Onlara “hayır” derseniz, sizi sevmeyeceklerine inanıyorsunuz.

“Hayır” dememeyi, otoriteye karşı gelmemeyi, çok erken yaşlardan itibaren ailenizde öğrenmeye başlarsınız.

Okul çağında akranlarınızla uyum sağlama ve onlar tarafından beğenilme arzusuyla “hayır” demekten vazgeçersiniz.

“Hayır” demekte zorlanma, ilgisiz, sevgisiz, çatışmacı, ayrımcı ya da beklenti düzeyi çok yüksek ebeveynlerin çocuklarında daha sık görülür.

Sağlıklı sevginin ne olduğunu tanımayan, yeterince sevmeyen ve hep eleştirilen bir çocuk, ebeveyn sevgisini kazanmak için çok çaba sarf eder.

Ebeveynlerini gururlandırmak, onay ve takdirlerini kazanmak ya da cezalandırılmamak için kendi ihtiyaçlarını bastırmayı ve “hayır” dememeyi seçer.

Yetişkinlik dönemi ilişkilerinizde “iyi insan” imajınızı korumak için, öfke, nefret, acı, sıkıntı, keder gibi duygularınızı güçlü bir biçimde bastırırsınız.

Sizden istenenleri yapmadığınız zaman karşınızdakini hayal kırıklığına uğratmaktan korkar, suçluluk ve utanç duyarsınız.

Kendinizi daima onun yerine koyar, kalbinizin sesini dinlemezsiniz.

İnsanları memnun etme çabanız, zaman ve enerjinizi tüketir.

Çünkü başkalarının hakkınızda iyi şeyler düşünmesi için kendinizi çok zorlarsınız.

Zayıf sınırlara sahip olmanız, düşük özgüveniniz ve doymak bilmeyen onaylanma arzunuz sizi istismara açık bir hedef haline getirir.

Kontrolcü, baskıcı, ihmalkâr, güç ve şiddet kullanmaya eğilimli insanları kendinize çekersiniz.

İnsanlara her zaman “evet” dersanız, ilişkilerinizi daha iyi hale getireceğinize inanabilirsiniz.

Ama uzun vadede, kendinizi kullanılmış hissetmeye başlarsınız.

Sürekli göz önünde olsanız bile, “görünmez” olduğunuz hissine kapılırsınız.

Gerçek duygularınızı açıkça ifade edemediğinizden, istek ve geriliminizi dışa vurmada pasif saldırgan davranışlara, manipölasyonlara başvurabilirsiniz.

Açık ve dürüst davranmadığınız için de zamanla kendini gerçekleştiren bir kehanet gibi, insanların size olan saygısını ve ilgisini kaybetmesine neden olursunuz.

Heyecan mı arıyorsunuz?

Yaşamın rutininden sıkılan, heyecan ve macera yaşamak isteyen bir insansanız, sorunlu insanlara ilgi duyabilirsiniz.

Sorunlu insanların duygu fırtınaları, öfke kasırgaları, kafa oyunları, küsme ve barışmaları, sizin için heyecan verici olabilir.

Bu tür insanlarda içgüdüsel bir çekicilik bulursunuz.

Kendi yaralarınızı ortaya çıkaran bir insanla da, kendinizi daha canlı hissedersiniz.

Çocukluğunuzdan veya ergenlik döneminizden gelen sorunları başka bir insanda gördüğünüz zaman aniden beliren “Onu en iyi ben anlayabilirim. Ben de bunu yaşadım ve üstesinden gelemesem de, kesinlikle yardımcı olabilirim” düşüncesi sizi heyecanlandırabilir.

Drama dolu bu tür bir ilişki ayrıca, kendi yetersizliklerinizi ve iyileşmemiş yaralarınızı örten mükemmel bir sis perdesi oluşturur.

Karşınızdaki kişiyle neyin, ne zaman, nasıl olacağını bilememek, kumar oynamak gibidir.

Ağır bir tartışma muhteşem bir yakınlaşmayla sonlanabilirken, en ihtiyaç duyduğunuz anda karşınızdaki kişi sizi terk edebilir.

Büyük kazancın ya da kaybın ne zaman geleceğini bilememeniz, ilişkiyi çok daha heyecanlı hale getirir.

Büyük ödülü bekleyen kumar bağımlısı gibi siz de, karşınızdaki kişiden sevgi ve şefkat ödülü beklersiniz.

Ödül beklentisi, artan dopamin salgısı demektir. Dopamin, mutluluk hissi verir.

Ödülün gelip gelmeyeceğini bilememeniz, adrenalin salgılamanıza neden olur.

Adrenalin bir uyarıcıdır.

Uyarıcılar bağımlılık yapar.

Bir şeye bağımlı olduğunuzda, sizin için toksik olsa bile, onsuz var olamayacağınıza inanır, sürekli onu ararsınız.

Ailenizde şiddete maruz kaldınız mı?

“Sus diyorum sana! Ağlamayı kesmezsen seni sokağa atacağım. Kediler köpekler yiyecek seni!”

“Bunu anlatırsan, anneni babanı öldürürüm!”

“Biz başka çocuk istemiyorduk. Sana hamile olduğumu geç fark ettim. Aldıramadık!”

“Kemiklerini kırdırtma! Bak bu sefer seni kemerle döveceğim!”

“Seni doğuracağıma taş doğursaydım!”

Ailenizde maruz kaldığınız sözel, fiziksel ya da cinsel şiddet, ileri yaşlarda kurduğunuz ilişkileri derinden etkiler.

Şiddetin yanı sıra sevgiyi de ilk kez ailenizde tattığınızdan, bilinçaltınız şiddet ile sevgi arasında bir ilişki kurar.

Çoğu insan çocukken tanık olduğu dinamiği tekrarlayarak geçmişte olanları bilinçaltında iyileştirmeye çalışır ve bu sefer işe yarayacağı umudunu taşır.

Araştırmalara göre, tanıdık gelen davranışlara sahip insanlar bize daha yakın gelir.

O nedenle çocukken yaşadıklarınıza benzer nedenlerden dolayı acı çekmeyi güven verici bulursunuz.

Böylece de sevgiyi, şiddet eğilimli insanlarda aramaya başlarsınız.

Geçmişte hissettiğiniz korku, kaygı, öfke, utanç ve umutsuzluk zamanla kendinizi yetersiz ve değersiz hissetmenize, sağlığınızın bozulmasına yol açabilir.

Değersizlik, yetersizlik ve özgüvensizlik hisleriniz, kendinizi sevmenizi zorlaştırır.

Yaptığınız hiçbir şeyin yaşamınızda bir fark yaratmayacağını düşünür, doğru bir şey yapabileceğinize inanmazsınız.

Bu durum başkalarına bakış açınızı da şekillendirir.

İnsanlara gvenemezsiniz.

Yalnız olduğunuzu, kimsenin sizi anlayamayacağını düşünürsünüz.

Duygularınızı yeterince tanımaz ve ifade edemezsiniz.

Acı verdiği için olumsuz duyguları inkâr eder, nemsizleştirmeye ya da bastırmaya çalışırsınız.

İiniz uyuşmuş gibidir adeta.

Kafanız karışıktır.

Karar alma konusunda deneyimsiz olduğunuzdan, bazen düşünmeden hızlı ve yanlış kararlar alırsınız.

Hep başkalarına hesap vermek zorunda hissedersiniz.

Kendinizi rahat bırakamaz, eğlenmekte zorlanırsınız.

Özellikle güçlü, iddialı bireylerin yanında tedirgin olur, onları kızdırmaktan korkarsınız.

Kimsenin sizi olduğunuz gibi sevebileceğine ya da sizi seven insanlara inanmaz, ilişkilere kendinizi kapatırsınız.

Yakın ilişkiler kurmaktan ve yoğun duygusal paylaşımlardan kaçınırsınız.

Ya da sevgi veya onaylanma açlığı içinde size uygun olmayan insanlarla ilişki kurarsınız.

Hak etmeyen kişilere fazla değer verirsiniz.

Reddedilmekten ve terk edilmekten çok korktuğunuz için ilişkilerinizde aşırı tavizkâr davranır, şiddete boyun eğersiniz.

Baskı ve şiddeti yanlışlıkla bağlılığın ve sevginin işaretleri olarak yorumlar, girdiğiniz sarmaldan kolay kolay çıkamazsınız.

Kurban rolüne eğilimli olmanız nedeniyle, baskıcı ve kontrolcü kişilere çekim duyabilirsiniz.

Kontrolcü kişinin tutumu sizi, yaşamın korkutucu belirsizliğinden ve sorumluluğundan kurtarıırken, o da sizi yöneterek kendini iyi hisseder.

Böylece karşılıklı bağımlı bir ilişki kurarsınız.

Karşılıklı bağımlı ilişkilere aile üyeleri, arkadaşlar, romantik partnerler arasında rastlanabilir.

Bu tür bir ilişkide karşınızdaki kişinin istek ve ihtiyaçlarını zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığınız pahasına karşılarken, onun size ihtiyaç duymasını bekler, vazgeçilmez olmayı umarsınız.

Ekoist misiniz?

Ekoizm, son yıllarda popüler olan bir terimdir.

Narsisizmin zıttı olarak kabul edilir.

Narsisizm, aşırı bencilliği, kendini yüceltmeyi ve hayran olunma arzusunu; ekoizm ise, özel hissetmekten du-

yulan korkuyu ve kendi ihtiyaçları pahasına başkalarına odaklanmayı tanımlar.

Narsistlerle ilgili bölümde anlattığım su perisi Echo’yu hatırladınız mı?

Çok konuştuğu için tanrıça Hera tarafından lanetlendikten sonra kendi adına konuşamayıp yalnızca başkalarının son sözlerini tekrar eden, âşık olduğu Narsis’in kendisini terk etmesiyle yaşamdan vazgeçen, geride kalan sesi “eko” dediğimiz yankılara dönüşen güzeller güzeli su perisini...

Su perisi Echo gibi, ekoistler de kendilerini rahatça ifa-
de edemezler.

Genellikle insanları memnun eder, her zaman başkalarının sorunlarını dinler ama asla kendi sorunları hakkında konuşmazlar.

İlgi odağı olmayı istemez, övgü kabul etmekte zorlanırlar.

Kendi ihtiyaçları için, başkalarından yardım istemektен nefret ederler.

Yaşamda bir şeyler ters gittiğinde, hataları olmasa bile, kendilerini suçlarlar.

Ekoizm, narsist ebeveynle yaşamaya tepki olarak ortaya çıkan bir savunma mekanizması ve kişilik özelliğidir.

Ekoist, narsist ebeveynin altın çocuğudur.

Nazik ve duyarlı bir insandır, ancak bu onun saf veya zayıf olduğu anlamına gelmez, genellikle zeki ve başarılıdır.

Narsist bir ebeveyne sahipseniz, kendinizi saklamayı öğrenirsiniz.

Duygularınızı, istek ve ihtiyaçlarınızı özgürce ortaya koyduğunuzda, ilginin merkezinde olmak isteyen ebeveyninizin nasıl sert tepki vereceğini bilirsiniz.

Yalnızca ebeveyninizin duygusal ihtiyaçlarına odaklanırsınız ve yaşamda kendinize çok az yer ayırırsınız.

Mümkün olduğunca az görünür olduğunuz, sessiz kaldığınız sürece hayatınızın daha kolay olacağına inanarak büyürsünüz.

Bu özelliklerinizle ileride, ilginin merkezinde olmak isteyen başka bir narsist için ideal bir av haline gelirsiniz.

Bağımlı kişiliğiniz olabilir mi?

“48 yaşında, emekli memurum.

Dokuz yıl önce bağırsak kanseri geçirdim.

Son dönemlerde geceleri çarpıntı ve korkuyla uyanıyorum.

Her tür tetkik ve tahlilim yapıldı. Şu an belirgin bir sağlık sorunum yok.

Ankara’nın küçük bir ilçesinde doğup büyüdüm.

Ailem oldukça muhafazakâr, iki çocuklu geleneksel bir aileydi.

Benden önce doğan iki çocukları bebekken ölmüştü.

Benim küçüğüm olan erkek kardeşimse zihinsel özür-lüydü.

Babam evin mutlak hâkimiydi, ne derse o olurdu.

Çok öfkeli olduğu için ondan korkardık.

Annem ne beni ne de kendisini babamın gazabından koruyacak güçte değildi.

Her dediğini yapardı.

Bırakın ne düşündüğümü söylemeyi, babam evdeyken şöyle doya doya oyun oynadığımı bile hatırlamıyorum.

Duygulu bir çocuktum.

Okulda derslerim iyiydi ve çok güzel şiirler yazardım.

Öğretmenim şiirlerimi sınıfta yüksek sesle okuturdu.

Bir gün babama şiirimi okumak istediğimde suratıma okkalı bir tokat attı ve ‘Vay be! Şair mi kesildin başıma? Bırak bu zırvaları da hadi git anana yardım et!’ dedi.

Annem özürlü kardeşimle meşgul olduğundan, çok küçük yaşlardan beri evin yükü benim sırtımdaydı.

Liseden sonra meslek kursu için Ankara’ya teyzemin yanına taşındım ve sonra da bir tanıdık aracılığıyla işe girdim.

Evlennemden korkuyordum ama evdekilerin ve çevrem baskısıyla, kendimden on beş yaş büyük bir beyle evlendim.

Ben çok çocuk istedim ama olmadı. Sorun eşimdeydi.

Eşim çok müşkülpesenttir.

Yemek seçer, titizdir.

Masada tuzluk tam istediği noktada durmazsa olay çıkarır; onun için her konuda hep çok dikkatliyimdir.

Sürekli kendisiyle ilgilenmemi bekler.

Çalıştığım zamanlarda, hatta kanser olduğum dönemde dahi ona hizmetimi hiç aksatmadım.

Buna rağmen kemoterapim sürerken beni terk edip başka bir kadının evine yerleşti.

Çok üzölmek ve kızmakla birlikte yokluğunda korkunç acı çektim.

Hatta hasta olup onun düzenini bozduğum ve evden gitmesine yol açtığım için kendimi suçladım.

Yalvararak, araya tanıdıklar sokarak geri döndürdüm.

Eşimin çok düşük bir emekli aylığı olduğundan, geçen yıla kadar çalışmak zorunda kaldım.

Hem evde, hem işte çalışmaktan yoruldum sanırım.

Doktorum bana çarpıntılarımın stresten olduğunu söyledi.

Eşimi de gördükten sonra, ayrılıp kendime yeni bir hayat kurmamı tavsiye etti.

Bunu bana gençliğimde de çok söylediler ama yapamadım.

Çok zor bir karardı ve ben bu kararı kendi başıma alamazdım!

Şimdiden sonra yeni bir yaşam kurmam imkânsız.

Onsuz bir hayatı düşünemiyorum zaten!”

Bağımlı kişilik bozukluğu, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarına çok ihtiyaç duyma ve bağımlı olma durumudur.

Bağımlı kişilik bozukluğu olan birisiyseniz, yaşama karşı karamsar bir tutum geliştirirsiniz.

Kendinizden, yetenek ve becerilerinizden şüphe duyarsınız.

Bir konuda düşüncenizi ifade ettikten sonra, kendinizi “aptal”, fikrinizi “aptalca” diye tanımlayabilirsiniz.

Kendi özgün kimliğinizi geliştirmek yerine başkalarının özelliklerini, davranışlarını taklit edebilirsiniz.

Yalnızlıktan korkarsınız.

Kendi başınıza karar alma yeteneğinize güvenmezsiniz.

Başkalarının desteği olmadan karar veremezsiniz.

Ne giyeceğinizden, hangi işte çalışacağınıza kadar önemli önemsiz tüm kararlarınız için ebeveyninize, arkadaşlarınıza ya da partnerinize danışırsınız.

Kişisel sorumluluklarınızı üstlenmekten olabildiğince kaçınırsınız.

İlişkilerinizde çok pasif kalırsınız.

Eleştirilerden kolay incinirsiniz.

Bağımlı olduğunuz kişiyi kaybetmekten korktuğunuz için, karşı olduğunuz veya yanlış olduğunu düşündüğünüz durumlarda bile onun düşünce ve kararlarına uyarsınız.

İlişkiyi sürdürmek için büyük çaba sarf edebilir, şiddete katlanırsınız.

Saldırganın bir gün değişeceğine, düzeleceğine inanırsınız.

Karşınızdaki kişinin sevgisini test eder, bilgisi dışında onu gizlice takip edebilirsiniz.

Terk edilmekten çekinir, ilişkiler bittiğinde çok üzgün veya çaresiz hissedersiniz.

Bir ilişki sona erdiğinde, neredeyse anında boşluğu doldurmak için başka birini bulmaya çalışır, yalnız kalmaktansa herhangi biriyle olmayı tercih edersiniz.

Bozukluk genellikle çocuklukta başlar.

Bağımlı kişilik bozukluğunun nedeni bilinmemekle birlikte çocukta bağımsızlık ve cesaretin gelişimini engelleyen aşırı korumacı veya otoriter ebeveynliğin yanı sıra genetik faktörlerin rolü olduğu düşünülmektedir.

En yaygın kişilik bozukluklarından biridir; erkeklerde ve kadınlarda eşit derecede yaygındır.

Bağımlı kişilik bozukluğu, aşırı duygusal tepkiler, öngörülemez davranışlar, dürtüsellik ve çarpık bir benlik imajıyla karakterize olan sınırdaki kişilik bozukluğu ile bir arada olabilir.

Yalnızlık hissi, sorumluluk almama, yetersiz özgüven, reddedilme ve terk edilme korkusu gibi özellikler, bu iki kişilik bozukluğunun ortak noktalarıdır.

Her iki kişilik bozukluğu da sağlıksız davranışlara ve yaşamın her alanında, özellikle diğer insanlarla ilişkilerde önemli işlev bozukluğuna yol açabilir.

NEDEN ŞİDDETE BOYUN EĞİLİR?

Şiddet en sıklıkla, aile bireylerinden gelir.
En yakınlarınız size şiddet uygulayabilir.
Toplum, aile içi şiddeti mahrem kabul eder.
Yaşadıklarınızı bir sır olarak tutmanız öğretilir.
Böylece çevrenizden destek almanız zorlaşır.

Anne babaya saygısızlık etme, aileyi dağıtma, toplumda küçük düşme, dışlanma, çocukları görememe, yalnız kalma korkusu, maddi imkânsızlık, eğitimsizlik, işsizlik, can ve mal güvenliği riski, saldırganın hapse girme olasılığı gibi faktörler sizi, aile içi şiddete mahkûm edebilir.

Terk etmenin vicdani yükü ağır olduğu için aile içi şiddetten çıkmanız kolay olmaz.

Aynı şeyleri bir başkasına yapmayı aklınızdan bile geçiremediğinizden, bir yakınınızın size zarar verdiği inanimakta zorlanırsınız.

Yaşadıklarınızı kabullenebilmek için bilinç dışı bir savunma mekanizmasıyla başınıza gelenleri önemsizleştirebilir, hatta olanlar için kendinizi suçlayabilirsiniz.

“Annem karşı çıktığı halde sevdiğim kişiyle evlendim. Eşimi ne kadar sevsem de, keşke evlenmeseydim! O zaman annem benimle bağlarını koparmazdı!”

“Daha güzel bir kadın olsaydım eşim belki beni dövmezdi!”

Şiddet mağdurduysanız, duygularınız sevgi ile nefret arasında gidip gelir.

Size şiddet uygulayana kızsanız ve ondan korksanız da, hâlâ seviyor ya da sevdiğinize inanıyor olabilirsiniz.

Size zaman zaman çok iyi davranması elinizi kolunuzu bağlayabilir.

İlişkiye çok emek verdiyseniz, bitirmeye kıyamazsınız.

Yıllar içinde gücünüzü yitirdikçe saldırgan gözünüze olduğundan daha da güçlü görünmeye başladığından, kurtulma umudunuzu tamamen yitirilebilirsiniz.

Bu duruma “öğrenilmiş çaresizlik” adı verilir.

Öğrenilmiş çaresizlik, geçmiş deneyimlerinize dayanarak içinde bulunduğunuz durumdan ne yaparsanız yapın çıkamayacağınıza olan inancınızdır.

Bu öylesine güçlü bir psikolojik etkidir ki bazen önünüzdeki tüm engeller kalksa bile, başaramayacağınıza olan inancınız nedeniyle engellerin kalktığını fark edemezsiniz.

Olayların kendi kontrolünüzde olmadığını ve durumun değişmeyeceğini düşünürsünüz.

Giderek yaşananları doğru algılama, yorumlama ve harekete geçme yeteneğiniz körelir.

Zihin ve beden sağlığınız bozulur.

Bir kısır döngüye girersiniz.

Kafanızı karıştıran bir başka faktör, saldırganın kendini kurban ilan etmesidir.

Kendi yaptıklarını önemsizleştirirken sizi acımasız, ilgisiz, sevgisiz ve vicdansız biri olmakla suçlar.

Pek çok kurban gibi siz de vicdanlı, merhametli ve sorumluluk duygusu yüksek biriyseniz, söylenenleri içselleştirir, kendinizi kötü hisseder ve durumu düzeltmek için karşı tarafa daha çok taviz verip boyun eğersiniz.

Sağlıklı bireyleşmeye izin vermeyen baskıcı aile ve toplumlar, insanların özgürce kendilerini ifade etme ve seçim yapma haklarını gasp eder, şiddeti meşrulaştırır.

Çocukluğunuzda duygu ve düşüncelerinizi rahatça ifade edememeniz, sağlıklı sınırlar çizmeyi öğrenmenizi engeller.

Çatışmacı bir ortamda yetişmeniz, şiddeti bir iletişim dili olarak benimsemenize yol açar.

Kadını erkekten daha değersiz gören, erkeğe mutlak itaati, kadının yeri geldiğinde dövülebileceğini kabul eden bir anlayışın hâkim olduğu ortamlarda yetişmeniz, şiddete duyarlılığınızı azaltır.

Yaşadıklarınızın farkına varamayabilir, mücadele etmeyi ya da değiştirmeyi aklınızdan geçirmeyebilirsiniz.

Duygusal, fiziksel ya da ekonomik bağımlılığınız, boyun eğmenizi kolaylaştırır.

Bağımlılık bazen, ebeveyn çocuk ilişkilerinde olduğu gibi baştan beri vardır ya da zamanla gelişir.

İlişkinin başında güçlü ve özgüvenli bir bireyken, zamanla gücünüzü karşı tarafa teslim ederek bağımlı hale gelebilirsiniz.

“Yurtdışında iyi bir üniversitede uluslararası ticaret ve işletme eğitimi aldım.

Evlenden önce bir bankada çalışıyordum.

Çok başarılıyım ve kariyerimde hızla yükseliyordum.

Evlendikten sonra eşim benim bakmamı istediğinden, ilk bebeğimiz doğmadan önce işten ayrıldım.

Bebek biraz büyüyünce işe dönmek istedim ama eşim boşanmakla tehdit ettiği için korktum ve evde kalmaya devam ettim.

İki çocuğumuz daha oldu.

Onları da yardımcısız, tek başıma ben büyüttüm.

Genç yaşlardan beri kendi paramı kazanmaya alışık olduğum için, en basit ihtiyaçlarımda bile eşimden para istemek zoruma gidiyor.

Yaptığım harcamaları tek tek açıklamak zorundayım.

Bazen dışarıda içtiğim bir fincan kahvenin hesabını soruyor.

Beni asalak olmakla suçlayıp hakaret ediyor.

Kendisi iş için sık sık yurtdışına gidiyor; oralarda başka kadınlarla ilişkileri olduğunu biliyorum.

Artık aramızda sevgi yok; her şeyi bana batıyor.

Yemek yerken çıkardığı seslerden bile tiksiniyorum.

Korkunç yorgunum.

Zaman zaman alıp başımı gitmek istiyorum ama bu imkânsız.

Üç çocuğum var ve 46 yaşımdayım.

Eskisi gibi bir iş bulabilme olasılığım çok düşük.

İş bulsam bile çocukların eğitimini karşılayacak parayı kazanmam mümkün değil.

Dayanmaya çalışıyorum!”

Ekonomik bağımlılığı olan bazı mağdurların uğradıkları ağır şiddete rağmen saldırganın ceza almasına yol açacak yasal başvurulardan kaçınmasında, parasız kalma korkusunun büyük rolü vardır.

Saldırganın öğretmeniniz, yöneticiniz, kıdemli üstünüz, patronunuz olduğu durumlarda; sınıf geçmek, eğitiminizi kesintiye uğratmamak, mesleğinizi ya da işinizi kaybetmemek için şiddete boyun eğmek zorunda kalabilirsiniz.

“Hocayı kızdırırsam doktoramı tamamlayamam!”

“Patronun cinsel tacizine katlanmak zorundayım. Yoksa bana yeni iş bulmak için referans vermez!”

“İşimi kaybetmemek için yöneticimin tüm zorbalıklarına boyun eğiyorum!”

“Karşı koysam sicilimle oynar, kadroya geçemem!”

Yıllar içinde çok yıpranmış olmanız, yoğun gerilim, depresyon ve fiziksel hastalıklar yaşamanız, şiddete başkaldırmanızı güçleştirebilir.

Haklarınızı ve ne yapmanız gerektiğini bilmiyor olabilirsiniz!

Yasal süreçlerin çatışmalı olması, maliyetinin yüksekliği ve uzun sürmesi caydırıcı gelebilir.

“Farklı bir dine mensup olduğu ve daha önce başından bir evlilik geçtiği için, ailem eşimi istemedi.

Ona düşmanca yaklaştılar.

Bu tutumları bizi birbirimize daha çok yaklaştırdı.

Sevgilim elleriyle kazaklar örerek, en sevdiğim yemekleri yapıp gönlümü hoş tutarak beni evlenmeye ikna etti.

İlişkimizin başlarında kendimi çok iyi hissediyordum.

O zamana dek başka hiçbir kadınla benzer duygular yaşamamıştım.

Ama evlendikten kısa bir süre sonra eşim tamamen değişti.

Sürekli somurtuyor ve nedenini sorduğumda sinirleniyordu.

İçkiyi seviyordu.

Yalnızca içki içtiğinde neşelendiği için ben de yavaş yavaş ona katıldım.

Artık her akşam, hatta hafta sonları erken saatlerden itibaren birlikte içmeye başlıyoruz.

Neredeyse bağımlı gibiyim, o zaten öyle...

Ailemle, arkadaşlarımla ilişkim koptu.

Sık sık akşamdan kalıp işyerine çok kötü halde gittiğim için işimi kaybetmekten korkuyorum.

Her gün gecikmelerim için farklı mazeretler uydurmak zorunda kalıyorum ve inandırıcılığımı yitirdiğimi hissediyorum.

Beraber içtiğimizde muhabbet güzel başlıyor ama nerededir durmamız gerektiğini bilmiyoruz.

Çok içtiğimizde yaşadığımız kavgaları hatırlamıyoruz bile; ta ki sabah uyanıp yerdeki kırık bardak ve tabakları görene kadar...

Alkol almadığımızda birbirimizle konuşamıyoruz.

İçmek, yegâne ortak noktamız."

Bazı ilişkilerde alkol ve madde bağımlılığı, ilişkinin devamını sağlar.

Saldırganın yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada alkol veya madde kullanması, mağdurda acıma duygusu yaratıp bağımlılığı hoş görmesine ve şiddete katlanmasına yol açabilir.

Zamanla o da alkol ve madde bağımlısı haline gelebilir.

Bu durumda sorun iyice içinden çıkılmaz bir hal alır çünkü yaşananları akılcı biçimde algılayıp yorumlayacak bir taraf yoktur artık!

Böylesi durumlarda alkol ve madde kullanımı, ilişkideki tek ortak nokta haline gelir.

Giderek çocuklar daha çok ihmal edilir ve onlara ebeveynlik rolü yüklenir.

Bağımlılıktan dolayı yaşanan suçluluk ve utanç, aileyi toplumdan izole eder.

Partnerinizden şiddet görüyorsanız ve daha önce yakınlarınızın desteğiyle ayrılıp sonra tekrar o kişiye geri döndüyseniz ailenizin ve çevrenizin desteğini kaybedebilirsiniz.

Bu durumun sizin seçiminiz olduğunu söyleyerek yardımcı olmaktan vazgeçebilirler.

Ortak arkadaşlarınız taraf tutmaktan çekinebilir.

Dış dünyada sorumluluk alma deneyiminiz yoksa şiddet ortamından uzaklaşma sonrası iş bulma, kiralık ev arama, bütçeyi dengeleme ve faturaları ödeme çok korkutucu görünebilir.

Toplumun evi terk etmiş, ayrılmış, boşanmış insanlara olan önyargısının yanı sıra, alışık olduğunuz çevreden ayrı kalma durumu sizi ürkütebilir.

İlişkilerde şiddet konusunda cinsiyetin oynadığı rolü anlamak için bazı evrimsel nedensellikleri de dikkate almak gerekir.

Tarih boyunca erkeklerin geleneksel olarak avcılık ve savaşla uğraştığı sırada, kadınların savunmasız yavruları koruduğu ve kolladığı topluluklarda geliştik.

Kadınlar çocuk doğurma, henüz konuşamayan bebeğin duygularını okuma ve güçlü duygusal bağlar kurma konusunda genetik olarak programlıdır.

O nedenle kadınların, yüz ifadelerini tanıma becerisi ve sözsüz iletişime duyarlılığı erkeklerden daha yüksektir.

Bu duyarlılık sadece anne-bebek ilişkisiyle sınırlı değildir.

Araştırmalara göre, kadınlar erkeklere oranla, daha fazla duygu tanıma yeteneğine sahip olmanın yanı sıra başkalarının acılarına daha fazla duyarlılık ve yansıtma gösteriyorlar.

Bir sorun ya da tehlike karşısında erkekler “savaş ya da kaç” taktiğini kullanırken, kadınlar işbirliği ve dayanışma içine girerler.

Bu yaklaşım, gelişmiş empati ve şefkat becerileri gerektirir.

Kadınların, yardıma ihtiyaç duyduğuna inandıkları erkekleri ne pahasına olursa olsun destekleme ve kurtarma çabalarının, kötü bir ilişkiden çıkamamalarının altında bu biyopsikososyal yatkınlık yatıyor olabilir.

Bir başka önemli nokta üreme stratejisidir.

Dişiler daha dayanıklı olmakla birlikte, fiziksel olarak erkeklerden daha küçük ve daha az güçlüdürler.

Tarih boyunca yalnız bir kadının, gebelik ve çocuk bakımı sürecinde yaşamasını sağlayacak kaynaklara erişmesi çok zordu.

Kadın ve yavruları, yırtıcı hayvanların veya şiddetin kurbanı olmaya açıktı.

Korunmak ve desteklenmek için kadın, erkeğin fiziksel gücüne ve gruptaki yüksek sosyal statüsüne ihtiyaç duyuyordu.

Günümüzde erkeğe maddi ya da sosyal gereksinimi olmasa, gebe kalmasa, çocuk yetiştirmese dahi birçok kadında hâlâ erkeğin güç ve statüsüne yönelik ilgi ve ihtiyaç, bilinçaltı bir güdü olarak varlığını sürdürmektedir.

Modern kadınlar, kaynakları olan, hırs, zenginlik, çalışkanlık gibi kaynak edinme başarısını arttıran özelliklere

sahip olan erkeklere duydukları ilgiyi, evrimsel bir miras olarak taşırlar.

Bu biyolojik gerçeklikle birleşen tarihsel sosyoekonomik süreçler, gelenek, görenek, inanç ve dinler aracılığıyla iki cins arasındaki farkı perçinler.

Kadına daha edilgen bir rol ve erkeğe onun üzerinde hak sahibi olma statüsü verir.

Kadının kültürel olarak teşvik edilen nitelikleri arasında, kendisini feda edip başkalarını ilk sıraya koyması, erkeği mutlu ve rahat ettirmesi, beklenti ve öfkesini bastırıp hep kibar, iyi ve düşünceli olması vardır.

Kadın kendini erkeğe adanmalıdır.

Bu tür bir bakış açısını sinema tarihinin önemli yönetmenlerinden Andrei Tarkovski, *Şiirsel Sinema* kitabında yer alan röportajında şöyle dile getirir:

“Kadının iç dünyası tümüyle erkeğe karşı beslediği duygulara dayanır.

Benim fikrime göre, kadın kesinlikle, mutlaka bu duygulara dayanmalıdır.

Kadın, aşkın sembolüdür.

Aşk, insanın en büyük hazinesidir, kelimenin hem maddi hem de manevi anlamında.

Kadın, hayatın anlamını verir.

Masih’i doğuran Bakire Meryem’in bir sevgi sembolü olması tesadüf değildir.

Kadınlara bu konudan bahsettiğimde, onur duygusundan laf açılıyor hep, görünüşe bakılırsa bu onur duygusundan yoksun bırakılmak istendiklerini söylüyorlar.

Benim bakış açıma göre bu kadınlar, erkeğe tamamen kendilerini adamakla onur bulacaklarını anlamıyorlar.

Kadın gerçekten severse çetele tutmaz...”

Günümüzde kadın-erkek eşitliği konusundaki önemli kazanımlara, kadınların eğitim ve çalışma hakkına sahip olmalarına, bazılarının evlilik ve çocuk istememesine karşın, milyonlarca yıllık genetik programın etkilerinden henüz kopmuş değiliz.

Kadınların çoğu, yaralı ve savunmasız erkekleri hem duygusal hem de cinsel açıdan daha çekici bulur.

Annelik içgüdüsüyle o kişiyi kurtarma, sevgi dolu, mutlu bir kişiye dönüştürme arzusuna kapılır.

Kimi kadınsa baskın, kaba ve sert erkekleri cazip bulur. Kendisini koruyacağına inandığı için onunla ilişki kurar. Şiddet tuzağına düşer.

Çok acı çekse de ilişkinin sahte güvencesini kaybetmekten, yaşamla kendi başına yüzleşmekten korkar.

Kadınlar bugün bile hâlâ erkeğe bağımlılık geliştirmeye, ilişkilerin duygusal yükünü taşımaya ve benliklerini yitirmeye yatkınlar.

O nedenle iyi eğitilmiş, güçlü, başarılı birçok kadın, ilişkiye başladığında şaşırtıcı değişimler gösterir.

Gerçeklikten kopup fantezi dünyasına dalar.

Tüm zamanı âşık olduğu erkeği ve ilişkiyi düşünmekle geçer.

Eğitim veya kariyerini göz ardı edebilir.

Kim olduğunu, hayattan ne istediğini, hoşlandığı ve rahatsız olduğu şeyleri unuttur.

Değerlerinden, inançlarından vazgeçer.

Sevgilisiyle daha fazla zaman geçirmek veya o görüşmesini istemediği için, arkadaşlarından uzaklaşır ve sosyal aktivitelerinden kopar.

Giderek kendi değerleri yerine erkeğinkileri benimser.

Düşündüklerini dile getirmez.

Kararları erkeğe bırakır.

Kendini beğendirebilmek için sürekli çaba sarf eder.

Ağır diyetler uygular, estetik operasyonlar yaptırır, deği-
şik konuşma ve davranış biçimleri geliştirir, yeni giysiler alır.

İlişkiyi sürdürmek için her şeyi yapar.

Aşırı vericidir.

Kıskanç ve sahiplenicidir.

Sevildiğine ikna olmak için çok fazla güvenceye ihtiya-
ç duyar.

Uzun ve sadık bir ilişki bile, kendini güvende hissetme-
sine yetmez.

Psikolojik, cinsel ve ekonomik anlamda istismar edil-
meye göz yumabilir.

Böylesi kadınların özgüveni zayıftır ve başkalarının
onu değersiz bulduğuna, küçümsediğine inanır

Genellikle karşı taraf onu terk eder.

İlişki bittiğinde mahvolur, ölmeyi veya eski sevgiliyi öl-
dürmeyi düşünebilir.

Yaralarını sarmak için hızla yeni bir ilişkiye başlayabi-
leceği gibi, çok yıpranmış olduğundan içine kapanıp uzun-
ca bir süre ilişki kurmaktan kaçınabilir.

Kadınlar gibi erkeklerin de davranışları, genetik oldu-
ęu kadar kültürel olarak onaylanan ve teşvik edilen top-
lumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanır.

Filmler, diziler, romanlardan öğretilen “koruyucu,
kurtarıcı, kahraman ve güçlü erkek” rolü içselleşir.

Bu rol nedeniyle erkek, korunup kollanmaya ihtiyaç duyan güçsüz kadınlara ilgi duyar.

Bazı erkeklerse kafası ve yaşamı karmakarışık, istikrarsız ve dengesiz kadınlara yönelir.

İlgi ve desteğe ihtiyaçları çekici gelir.

Elbette kadını korumak, kollamak, ona bağlanmak, kötü değildir.

Ama sorgulamadan üstlenilen bu rol sıklıkla erkeğin, duygusal, fiziksel veya ekonomik anlamda istismar edilmesine yol açar.

Kötü giden bir ilişkiyi ya da evliliği, bazen erkeklik gururuna yediremediği bazen de ömür boyu nafaka ödemek zorunda kalacağı için sonlandırmaktan kaçınır.

Bu rol dağılımı aynı zamanda kadınların da bilinçlenmesini, erkeğe bağımlılıktan ve kötü ilişkilerden özgürleşmesini engeller.

Cinsiyet eşitsizliğinin giderilmesi, şiddetin azaltılmasından çocukların eğitime, korunmasına ve toplumun ekonomik refahına kadar hepimizi ilgilendiren alanların sağlıklı gelişimi için hayati öneme sahiptir.

Bilinçli kadınlar, sağlıklı aileler kurar.

Sağlıklı aileler, bilinçli çocuklar yetiştirir.

Bilinçli çocuklar, geleceğin sağlıklı toplumlarını inşa eder.

Geldik kitabımızın sonuna!

Birkaç cümleyle yaşadığınız, yaşattığınız veya şahit olduğunuz gerçekleri özetleyelim!

İlişkilerinde şiddetin tuzağına düşen insanların büyük çoğunluğu, yaşadıklarını, neden bu tuzağa düştüklerini ve kolay kolay çıkamadıklarını anlamakta zorlanır.

Saldırgan, çeşitli taktiklerle müşterinin dükkâna sürekli geri gelmesini sağlayan bir satış elemanı gibi, duygusal zaaflarından yararlanarak kurbanı kendine bağımlı kılar.

Önce ona ihtiyaç duyduğu şey neyse verir.

Bu ihtiyaç aile, sevgi, ilgi, aşk, eğitim, barınma, korunma, dayanışma, şefkat, özgüven, cinsellik, çocuk, kariyer ya da maddi kaynak olabilir.

Sonra verdiği şeyi geri çekerek kurbanını adeta, yoksunluk sendromu yaşayan bir eroınmana dönüştürür.

Kurbanların büyük çoğunluğu, vicdanlı, merhametli, sorumluluk duygusu aşırı gelişmiş insanlardır.

Yaşadıklarına ve saldırganın nasıl bu denli kötü olabileceğine akıl erdirmekte zorlanırlar.

O nedenle maruz kaldıkları sorunların sorumluluğunu üstlenir, ne pahasına olursa olsun çözmeye çalışır ve saldırganı kolay kolay bırakıp gidemezler.

Siz de bir şiddet kurbanıysanız, kurtulmak için öncelikle kendi zaaflarınızı ve saldırganın başvurduğu taktikleri tanımak zorundasınız!

Dilerim çözümlemeler içeren bu kitap size, gerekli temel bilgileri kazandırır.

Elbette her bireyin sorunları ve çözüm yolları birbirinden farklıdır.

Başka bir kitapta size yol gösterecek bazı çözüm yollarını anlatacağım.

İlişkinize dair şimdiye dek doğruluğuna inandığınız pek çok şeyin yanlış olduğunu görmeniz, gelişiminize yardımcı olmayan düşünce ve davranışlarınızı terk etmeniz, yaşamınızdaki insanlardan ya da alışkanlıklardan vazgeçmeniz elbette kolay değildir ama buna değer!

Göreceksiniz, kendinizi değiştirdiğinizde, çevrenizdeki her şey değişecektir.

Ve değişmemenin bedeli, değişimin sancısından çok daha ağırdır.

Bu sizin hayatınız ve onu nasıl yaşamak istediğinizi seçme gücüne sahipsiniz.

Siz de her insan gibi, sevmeyi ve saygı görmeyi hak ediyorsunuz.

Sevdiğiniz insanlar tarafından gerçekten sevmek ve saygı görmek istiyorsanız, yetişkin bir birey olarak, onlar-sız da hayatta var olabileceğinizi kendinize ve dünyaya kanıtlamalısınız!

Unutmayın!

Şiddet dolu bir ilişki, köle-efendi ilişkisi gibidir.

Köleyi özgürleştiren efendisi değil, zincirlerini kırmayı başaran kölenin kendisidir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature

Larsen, R. (2017) McGraw-Hill Education

Evolutionary Psychology: Neuroscience Perspectives Concerning Human Behavior and Experience

Ray, W. (2012) Sage Publications

Personality Disorders

O'Donohue, W. (2007) Sage Publications

Personality: What Makes You The Way You Are

Nettle, D. (2007) Oxford Landmark Science

Working with Traits: Psychotherapy of Personality Disorders

Paris, J. (1998) Jason Aronson, Inc.

Understanding Personality Disorders: An Introduction

Duane, D. (2010) Rowman & Littlefield Publishers

Personality Disorders in Modern Life

Millon, T. (2004) Wiley

Field Guide to Personality Disorders: A Companion to Disordered Personalities

Robinson, D. (2005) Rapid Psychler Press

Stormy Lives: A Journey Through Personality Disorder

Lee, T. (2016) Muswell Hill Press

In Sheep's Clothing: Understanding and Dealing with Manipulative People

Simon, G. (2010) Parkhurst Brothers Publishers Inc.

Wounded Personalities: A Practical Guide to Understanding Personality Disorders

Pacana, G.P. (2016) CreateSpace Independent Publishing Platform

Emotional Unavailability: Recognizing It, Understanding It, and Avoiding Its Trap

Collins, B. (1998) McGraw-Hill Education

The Sociopath Next Door: The Ruthless Versus the Rest of Us

Stout, M. (2006) Broadway

But It's Your Family

Campbell, S. (2019) Morgan James Publishing

The Empathy Trap: Understanding Antisocial Personalities

McGregor, J. (2019) Sheldon Press

Gaslighting: How to recognise manipulative and emotionally abusive people?

Sarkis, S. (2019) Orion Spring

