

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

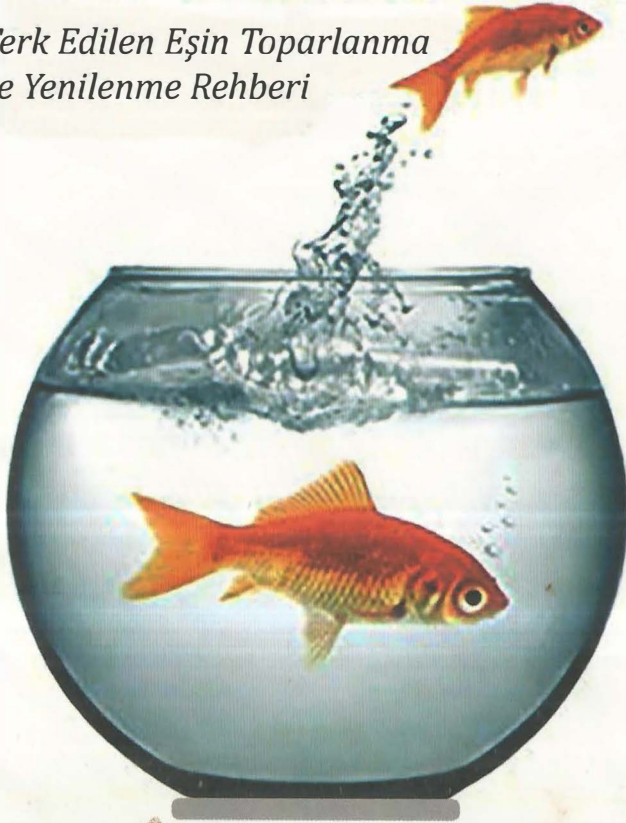
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

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

VIKKI STARK

FİRARI KOCALAR

*Terk Edilen Eşin Toparlanma
ve Yenilenme Rehberi*



VIKKI STARK

•

FİRARİ KOCALAR

Terk Edilen Eşin Toparlanma ve Yenilenme Rehberi

Varlık Yayınları, Sayı: 1540
Sertifika No: 44272
1. basım: İstanbul, Ağustos 2019

Runaway Husbands:
The Abandoned Wife's Guide to Recovery and Renewal
© 2010, Vikki Stark

Bu kitabın tüm hakları saklıdır, kopyalanamaz ve izinsiz
alıntı yapılamaz.

ISBN 978-975-434-640-4

Baskı: Asya Basım Yayın Sanayi Ticaret Limited Şirketi
Tevfik Bey Mah. Halkalı Cad. Elma Basım Yayıncılık Sitesi
No. 162/7 Küçükçekmece - İstanbul
Matbaa Sertifika No: 36150

VARLIK YAYINLARI A.Ş.
Perpa Ticaret Merkezi B-Blok Kat: 5 No: 484 Şişli İstanbul
Tel: 212-221 31 71 - Faks: 212-320 06 46
siparis@varlik.com.tr • varlik@varlik.com.tr
Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://kanak.org>
www.varlikonline.com • www.varlik.com.tr

VIKKI STARK

FİRARI KOCALAR

Terk Edilen Eşin Toparlanma ve
Yenilenme Rehberi

İngilizce aslından çeviren:
AYTEN ALKAN



Annemin arkadaşlarından gelen bilgece sözler:

“Kendi yaşam deneyimlerime dayanarak, zaman zaman başıma gelen ve dışarıdan bakıldığında yıkıcı görünen şeylerin, en sonunda benim o sırada öngörecektik bilgeliğe sahip olmadığım çok yapıcı şeyler olduğunun ortaya çıktığını söyleyebilirim.”

Lillian Watctel

“Umarım hayatındaki bu “fasıla” seni zayıf birine dönüştürmek yerine, yeni bir başlangıca ve son yirmi bir yıla kıyasla çok daha da mutlu bir yaşama götürür.

Ida Cook

1. Hologram Kocam <i>Ani Eş Terki Projesi (AETP)</i> <i>Eş Terki Sendromu</i> <i>Yeni Gerçekliğinizi Kabul Etmek</i>	7
2. Dönüşümün Evreleri <i>Toparlanma Sürecinin Evreleri</i> <i>Tipik Bir Boşanma Değil</i> <i>Yol Almak İçin Yedi Adım</i>	17
3. Dr. Jekyll ve Bay Hde <i>Kişilik Değişimi</i> <i>Eş Terki Sendromunun Belirleyici Özellikleri</i>	27
4. Anestezisiz Uzuv Kesimi <i>Evliliğin Bittiğine Dair İfşaat</i> <i>Giyotin usulü / Çin işkencesi ile ölüm</i>	35
5. Kapının Dışında <i>Kocaların Haberi Verme Biçimleri</i> <i>İfşaatın Zamanlaması</i>	47
6. Kırık Kalpler Kataloğu <i>Kadınların Haberlere Karşı Tepkileri</i> <i>Kadının Tepkisine Karşı Erkeğin Tepkisi</i>	55
7. Kıyamet! <i>Acıyla Baş Etmek</i> <i>Acı Çekerek Gelişme Potansiyeli</i>	68
8. Çılgın Zamanlar <i>Umutsuzluk ve İntikam Fantezileri</i> <i>Dürtülerinizi Yönetmek</i>	79

9. Tehlikeli Bölgeler	92
<i>Güvenliğinize yönelik riskler</i>	
<i>Onun değiştiğini kabul etmek</i>	
<i>Öteki kadın</i>	
10. Büyük Buzdolabı	101
<i>Takıntılı düşüncelerle başa çıkmak</i>	
<i>Toparlanma stratejilerinin deposu</i>	
11. Kişisel Anlatınız	115
<i>Arkadaşlarınızın ve ailenizin rolü</i>	
<i>Söylenmemesi gerekenler ve yararlı olabilecek sözler</i>	
12. Teoriler	128
<i>Kadınların kocalarının davranışlarına dair açıklamaları</i>	
<i>Karakter kusurları</i>	
13. Yan Hasar	142
<i>Çocuklar üzerindeki etki</i>	
<i>Firari kocayla ortak ebeveynlik</i>	
14. AETP Kızlarının Alet Edevat Kutusu	159
<i>Kadınların hayata devam etmek için başvurduğu stratejiler</i>	
<i>Aynı süreçten geçmiş olanların öğütleri</i>	
15. Dönüm Noktaları	172
<i>ETS'nin kadınların yaşamı üzerindeki olumlu etkileri</i>	
<i>Hayatınızı yeniden tanımlamak için fırsatlar yaratmak</i>	
16. Değişimi Kucaklamak	180
<i>Travma Sonrasında Gelişim</i>	
<i>Profesyonel Yardım</i>	
17. Yeni Ben!	190
<i>Yeniden biriyle çıkacak kadar güven duymak</i>	
<i>Yeni bir yaşama doğru ilk adımları atmak</i>	

EKLER

A- Mutlu bir evliliği olan kadınların bilmesi gerekenler	201
B- AETP Anketi	205

Hologram Kocam

2006 sonbaharı hayatımın en mutlu dönemlerinden biri olabilirdi. İlk kitabım *My Sister, My Self* (*Kız Kardeşim, Kendim*) kısa bir süre önce yayımlanmıştı ve ABD'nin dört bir yanındaki kitapçılarda ve sosyal hizmet merkezlerinde, kitabımın konusu olan kız kardeş ilişkileri hakkında konuşmalar yaptığım bir kitap turunu daha yeni tamamlamıştım. Yolculuğumu planlarken, yerel radyo istasyonlarını dinleyerek açık yolda tek başıma araba kullanmanın, onlarca kadınla yürekten değer verdikleri bir konu üzerine konuşma şansını elde etmenin ne kadar muhteşem olacağını düşünüyordum. Amerika'nın bir yanından öbürüne üç bin mil araba kullanmak beklediğimden çok daha zorlu olsa da, en azından bir desteğim vardı. Her gece yaptığımız telefon konuşmaları sırasında 21 yıllık kocam beni teşvik ediyor, benimle ne kadar gurur duyduğunu söylüyor ve beni sürekli yüreklendiriyordu.

Yollarda geçen, kimi zaman kendimi çok yalnız hissettiğim üç haftanın ardından, kızarmış gözlerle Kaliforniya'dan doğuya döndüm, uçaktan indim ve gözyaşları içinde kocamın kollarına atıldım. Evde olduğum için rahatlamıştım, onu gördüğüm için de çok mutluydum. O haftanın ilerleyen günlerinde kitap turunun son bir etkinliği daha olacaktı ve en çok hevesle beklediğim de buydu: Yaşadığım yer olan Montreal'de resmi kitap tanıtımım. Bütün arkadaşlarım geliyordu, bazıları New York'tan uçacaktı, basın, meslektaşlarım ve kitabımın temelini oluşturan Kız Kardeşler Projesi'ne katılmış olan birçok kadın da orada bulunacaktı. Yüze yakın insanın

gelmesini bekliyorduk. Bu benim muzafter geri dönüşüm –hayatımdaki en iyi gün– olacaktı!

Havaalanından döndüğümüzde kocam beni eve bıraktı, dosdoğru ve aceleyle işine döndü. Bunu biraz tuhaf buldum, çünkü ikimizden biri bir seyahatten döndüğünde, birlikte kahve içip biraz sohbet etmek için yanımda kalmaktan çok hoşlanırdı. Duş aldım. Küvette uzun siyah bir saç teli gördüm ama üzerinde pek durmadım. Yine de daha sonra uzun saçlı kızımın telefonda konuştuğumda, sonradan aklıma gelmiş gibi bu aralar eve uğrayıp uğramadığını sordum. “Hayır” dedi, ben evde yokken gelmemişti. Sonra da bunu unuttum.

Günü yol yorgunluğunu atarak, yaklaşmakta olan kitap tanıtımına dair hayallerimin tadını çıkararak geçirdim. O akşam, kocam işten eve geldiğinde koluna girdim, onu mıncıkla-dım ve “Balık aldım,” dedim. Tuhaf bir biçimde yüzüme baktı ve “Bitti,” dedi. Ona baktım ve “Ne bitti?” diye sordum, belli belirsiz bunun artık balık yemek istemediğini söylemenin tuhaf bir yolu olduğunu düşünerek. “Evlilik,” dedi, “Bitti. Seni terk ediyorum. Kız arkadaşımın yanına taşınacağım.” Dehşet içinde, ağzından çıkan kelimelerin yavaş çekimle şekil almasını ve yere düşüp un ufak olmadan önce havada asılı kalmasını izledim. Bam! Şok! Yollarda geçirdiğim yirmi üç gün, kendi oturma odamın ortasında bana bir tır çarpsın diyeymiş.

Kocam mutsuz olduğunu ya da benden ayrılmayı düşündüğünü *hiçbir zaman* söylememişti. Önceki aylarda, üzerinde “Seni bütün kalbimle seviyorum,” “Bana yaşattığın sayısız sevinç için teşekkürler,” ve “Sen hayatımın gücüsün – dün, bugün ve daima!” gibi sevgi sözcükleriyle dolu kartlar yazmıştı. İfşaat anına kadar derinden âşıktım ve onun da öyle olduğunu sanıyordum. Beş dakika öncesinde omzuma dokunup evliliğimi tarif etmemi isteseydiniz, kocamın bir kadının evlenebileceği en sevgi dolu, özenli, güvenilir adam olduğunu ve onu bulduğum için ne kadar şanslı olduğumu hayranlıkla

anlatırken gözlerim buğulanırdı. Bir başka deyişle, *en ufak bir fikrim yoktu!*

Ona tümüyle güvenmiştim; yalnızca birçok zorlu yaşam deneyiminin (annemin Alzheimer'ı, onun kalp sorunları ve böbrek nakli) üstesinden birlikte başarıyla geldikten sonra birbirimize ne kadar bağlı olduğumuzu düşündüğüm için değil, aynı zamanda kendini her daim bir ahlak ve erdem abidesi olarak sunduğu için de. Dürüstlük; herkes kocamın bir dürüstlük timsali olduğuna inanırdı. Bana yalan söyleyeceği ve beni aldatacağı düşünülemezdi; kısa bir süre sonra bunu altı yıldır yaptığını öğrendim.

Duymaya ne istekli olduğum ne de ihtiyaç duyduğum ayrıntıları anlatmaya devam etti. Bundan beş yıl önce organ nakline ihtiyacı olduğunu öğrendiğinde kız arkadaşından ayrıldığını, çünkü kendisine benim bakmamı istediğini, ama yaraları iyileşir iyileşmez onunla yeniden bir araya geldiğini söyledi. İki yıl sonra araştırma izni sırasında sevgilisinin Güney Afrika'da onunla birlikte olduğunu öğrendim. Oysa telefon konuşmaları sırasında sürekli olarak beni ne kadar özlediğini ve ne kadar yalnız hissettiğini söylüyordu. Ben yollardayken onun ayrıntılı olarak anlattığı Vermont'ta hafta sonu "tek başına" doğa gezisi, aslında romantik bir kaçamakmış. Ben kitap turundayken kız arkadaşı evimdeymiş, benim mutfağında akşam yemeği pişirmiş ve benim yatağında uyumuş.

Bir terapist olarak, evliliğin tamamen bittiğini derhal anladım. Onunla tartışmadım ya da karşı çıkmadım. Bütün bunları olabilecek en zalimane biçimde, hiçbir ön hazırlık yapmaksızın, hiçbir pişmanlık belirtisi göstermeksizin bana anlatırken, sessizce oturdum. Yapmakta olduğu şeyin ya da paylaştığımız hayatın büyüklüğünü kabul etmedi. Dramatik görünmekten nefret ederim, ama sanki içime bıçak saplamış, çevirmiş ve ben orada kanayarak otururken serinkanlılıkla

seyrediyormuş gibi geldi. Canı yandığında onu koruyan ve rahatlatan hep ben olmuştum. Şimdi tek başıyındım.

Baştan ayağa travma geçiriyordum. Bedenim bir arbede içindeydi; duygusal acı fiziksel ve neredeyse dayanılmazdı. Onlarca yıldır hayatımın gerçekliği olan 'evli ve mutlu'yu yeniden tanımlamaya ve kocamın yeni görüntüsünü birleştirmeye çalışırken aklım kilitleniyordu. Kocam sanki bir hologramdı. Yüzü tanıdık geliyordu, ama önümde duran adam aslında bir yabancıydı.

Hemen ayrılmak istedi, ama ben olanları hazmedebileceğim bir noktaya gelene kadar kalmasını rica ettim. Geceyi kanepede geçirdi. Ertesi gün kendisine ait olan her şeyi çöp poşetlerine doldurdu ve benim hayatımdan çıkıp dosdoğru sevgilisinin kollarına koştu.

Ani Eş Terki Projesi

Kocamın evliliğimizden dramatik ayrılışı sırasında neler olduğuna dair kişisel açıklamam bu işte. Fakat her ne kadar hayatımın en travmatik olayının sancıları içinde olsam da, bir parçam biraz geride durup bunları eğitilmiş bir meslek insanının bakış açısından gözlemledi. Yirmi yıldan uzun bir süredir evlilik ve boşanma danışmanlığı yapıyordum ve meslek pratiğim boyunca bir dizi evliliğin dağılmasına tanıklık etmiştim. Aslına bakarsanız altı yıl önce, kocamın ilişkisine başladığını söylediği sırada, ailelerin boşanmayla başa çıkmalarına yardımcı olmaya adanmış bir danışmanlık merkezinin kuruluşuna ortak olmuştum.

Müşterilerimde gözlemlediklerimi kendi hayatımda yaşadıklarım ile karşılaştırıyor ve hiç anlayamıyordum. Çoğu kişi, bir insanın eşinin hiç haberi olmaksızın başka bir ilişki yaşammasının imkânsız olduğunu varsayar; yaralı eş her zaman ya suç ortağıdır ya da kasten görmezden gelmiştir. Benim durumumsa böyle değildi. En yakından incelemeye bile, evlilikte

işlerin yolunda gitmediğine dair herhangi bir ipucu göremiyordum. Tam tersine, pek az kadın daha sadık bir eşe sahip olmakla gurur duyabilirdi ve işin garip yanı, sadakatsizliğini açık edip hemen ardından evliliğimizden firar edene kadar o, ideal kocaydı!

Evliliğimize canı gönülden bağlı görünen bir adamın nasıl olup da bir gecede öfkeli bir yabancıya dönüşebildiğine akıl erdiremiyordum. İstirabımın ortasında, buna yanıt bulana kadar huzur yüzü görmeyeceğimi anladım. Böylece günler haftalara dönüşürken, eş terki konusunu araştırmaya başladım. Başka kadınların yazdıklarını okuyup onlarla konuştuğça, dikkate değer bir resim yavaş yavaş şekillenmeye başladı. Kocamın tuhaf davranışı, görünürde mutlu olan evliliklerinden birdenbire kaçan ve ardından eşlerine karşı cephe alan başka erkeklerin de sergilediği bir modele uyuyor gibiydi. Benzerlikler olağanüstüydü! Bu modeli tanımlayıp Eş Terki Sendromu (ETS) olarak adlandırdım.

Konuştuğum kadınlar, kocalarının evlilikten kaçışını anlatırken, bittiğini duyurmak için kullandığı kelimeler ve ayrılık sonrasındaki davranışlarından partner olarak seçtiği kadının özelliklerine kadar, aynı ayrıntıları ardı ardına yinelediler. Böylece, *Kız Kardeşler* kitabım için yaptığım gibi, daha fazlasını öğrenmek üzere bir çalışma yürütmeye karar verdim. Bir web sitesi kurdum, www.runawayhusbands.com adını verdiğim bu siteye ETS hakkında bilgi, bir topluluk duyuru panosu ve bir anket formu koydum (bir kopyasını bu kitabın arkasında bulabilirsiniz), aynı zamanda kadınlarla yüz yüze görüşmeler yapmaya başladım. Kısa bir süre sonra hikâyeler yağmaya başladı.

Ben daha ayırdına bile varmadan, Ani Eş Terki Projesi (AETP) yola çıkmış, ilerliyordu! Görüşmeleri derlemeyi durdurana kadar, dört yüzden fazla kişiyi dinlemiştim. AETP katılımcıları esasen terk edilmiş kadınlardı, ama aynı zamanda

babaları ortadan kaybolan çocuklardan, eşleri tarafından terk edilmiş erkeklerden, hatta firari kocaların bazılarında da yanıt formları aldım.

Web sitesini ziyaret eden kadınlar, yaşadıkları kâbusa birinin biraz olsun ışık tutabildiğini öğrenince derin bir rahatlama hissediyor ve ellerinden gelen her türlü yardımı yapmaya istekli oluyorlardı. İşte yorumlarından bazıları:

- “Sitenizi buldum ve bazı gönderileri, önerileri okurken ağladım. Sitenizdeki bilgileri okuyana değin insanların nasıl bir süreçten geçtiğini gerçekten anladıklarından emin değildim.”
- “Bu zaman diliminde web siteniz benim için bir destek kaynağı oldu. Kocamın ‘fırar edeceği’ni hiç düşünmüyordum ve bunu yaptığında morali çok bozulmuştu. Benim yaşamakta olduğum şeyleri başka kadınların da yaşadığını öğrenmek bana yardımcı oldu. Yalnız olmadığımı bilmek rahatlatıcı.”
- “Araştırmanız hakkında bir şeyler okumak ve çok tanıdık gelen ETS ile uğraştığınızı duymak beni mutlu etti. Birçok kişi bunun belirgin işaretler olmaksızın gerçekleşeceğine inanamıyor, ama gerçekleşiyor. Hatta evliliğinizin sonsuza kadar devam edeceğine dair işaretler varken bile. Çok şaşırtıcı ve yıkıcı bir olay; umarım kitabınız çok uzun bir süre devam eden kendinden şüphe etme ve yetersizlik duygularını hafifletmeye yardımcı olur.”
- “Gazetede [ETS hakkındaki] makaleyi okuduğumda gerçekten şok geçirdim, çünkü hikâyeme mükemmel bir ayna tutuyordu. Umarım kendi hikâyemi anlatarak, bunu anlamamıza, büyümemize ve yolumuza devam etmemize yardımcı olmanız için size destek verebilirim.”

Sizin Şerpa'nız¹ Olacağım

Eş Terki Sendromu, kocanın mutsuz olduğunu ya da ayrılmayı düşündüğünü hiç söylemeden, beklenmedik bir biçimde karısını terk etmesiyle başlayan bir davranış modelidir. Kendini dramatik bir biçimde ifşa edişinin ardından, eşine karşı sergilediği tipik yumuşaklığın yerini öfke ve saldırganlık alır. Sıklıkla, dehşete düşmüş karısını bütünüyle harap olmuş bir vaziyette bırakarak, doğrudan doğruya kız arkadaşıyla yaşamaya başlar. Bu olay hiç kuşkusuz kadının hayatında bir dönüm noktası olacaktır. İyileşmek bir mücadeleyle gerektirse de birçok kadın bunun kendilerini olumlu ve zenginleştirici şekillerde yeniden keşfetmeye zorladığını fark eder.

Bu kitabı büyük olasılıkla bana çarpmış olan kamyon hayatınızın bir noktasında size de çarptığı ve yanıtlara ihtiyacınız olduğu için aldınız. Sadece neler olduğunu değil, aynı zamanda ve daha önemlisi, olanlar konusunda *ne yapabileceğinizi* de bilmek istiyorsunuz. Kocanız ister geçen hafta ister geçen yüzyıl gitmiş olsun, hayatınızın bu bölümünü sonsuza dek kapatmayı arzulamaktasınız. Bu, onu duygulanarak düşünmeyeceğiniz anlamına gelmiyor, insansınız en nihayetinde. Sadece onu eskisi gibi sık sık düşünmeyeceğiniz ve düşündüğünüzde de o denli acı çekmeyeceğiniz anlamına geliyor. İyileşme süreciniz üzerinde çalıştıkça, evliliğiniz ve eski kocanızla ilgili düşünce ve duygularınız, sizi derinden rahatsız etme gücünü kaybedecek. Bu olayı kocanız çekip gittikten sonraki aylarda hissettiğiniz hastalıklı duyguya kapılmadan düşünebileceksiniz.

En çok güvendiğiniz insan tarafından ihanete uğradığınızda iyileşmek güçtür. İliğinize kadar kurduğunuzu hissederseniz ve özgüveniniz başta olmak üzere, hayatınızı nasıl

1 Nepal'de yaşayan Tibetli bir etnik gruba verilen isim. Görevleri Everest'e tırmanmak için bölgeye gelen dağcılara yardımcı olmaktır. (ÇN).

yeniden inşa edeceğinizi çözmeniz gerekir. Neler yaşadığınızı gerçekten anlayan ya da sizi teselli edebilecek çok az insan vardır; tedavi topluluğunun içinde bile. Acı, takıntılı düşünceler, kızgınlık ve hayatınızın sonraki aşamalarına dair bedbahtlığın ötesine geçmek bütün kaynaklarınıza mal olacaktır. Bu kitap toparlanmanın evrelerinden geçerken takılıp kalmanız için size rehberlik edecek ve her şeye rağmen, şimdi hayal edebildiğinizden çok daha iyi bir geleceğe nasıl sahip olabileceğinize dair bir bakış açısı sunacak.

Terk edilme krizi her şeyden önce ve hepsinden önemlisi bir kimlik krizidir. Kendinize ve dünyanıza ilişkin “değişmez” sandığınız şeylerin çoğu sorgulanır hale gelmiştir. Kocanız tarafından sevildiğinizi hissetmek, kendinizi onun takdir eden gözleriyle gördüğünüz için size bir öz-değer duygusu vermiştir. Sizi reddettiğinde, ilk tepkiniz muhtemelen ona karşı kızgınlık yerine *kendinizi* kötü hissetmek, *onun* sizinle ilgili görüşünü içselleştirmek ve hangi bakımlardan istediği gibi bir eş olmadığınızı sayıp dökmek olmuştur. Fakat belli bir bakış açısını yeniden kazandığınızda –halen görmediyseniz– bir kadının iyi bir eş olmak için mükemmel olması gerekmediğini göreceksiniz. Mutsuz olduysa, duygularından söz ederken sizi de işin içine katmak onun size karşı borcudur.

Şimdi evlilik sona erdiğine göre, kocanızın sizinle ilgili değerlendirmelerini doğru değerlendirme olarak görmekten vazgeçmelisiniz. Nasıl bir eş ve nasıl bir kadın olduğunuza dair kendi bakış açınıza değer vermelisiniz. Bu, cesaret ister. Kendi fikirlerinize güvenmektense başkalarının size sunacağı bilgiye yaslanmak çok daha kolaydır. Bir başkasının sizin hakkınızda bir şeye inanıyor olması, o şeyi mutlaka doğru yapmaz.

Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, bu yeni gerçekliğe uyum sağlamak için birçok açıdan değişmeniz gerekir. İşte, üstesinden gelmek durumunda olduğunuz bazı duygusal görevler:

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

İnsan doğasına ilişkin inançlarınızı gözden geçirin. Bazı insanların aldatma kabiliyeti olduğunu artık öğrenmiş bulunuyorsunuz.

- Öz-değerinize inanın. Kendinizi kenara atılmış, boş ve yerinizi almış olan kadından ya da genel olarak evli kadınlardan daha az değerli hissetmeye son vermelisiniz.
 - Özerk ve bağımsız olmaya alışın.
 - Geleceğinizden iyi şeyler bekleyin. Her daim yalnız ve perişan olacağınızı varsaymayın.
- Olumlu kalın! Acılaştırmaktan ya da kurban zihniyeti geliştirmekten kaçın.

Bu travmatik olayı büyüme ve değişim için bir fırsata çevirebileceğinizi biliyorum. Başınıza geleni bir kez anladığınızda ve hayatınızın planlamış olduğunuz gibi ilerleyemeyeceğini kabul ettiğinizde, önünüzde yeni kapılar açılacak ve geleceğinizin *sizin* elinizde olduğunu fark edeceksiniz. AETP katılımcılarının hikâyelerini dinlerken, birçoğunun geri adım atıp hayatlarını yeniden tanımlayıp yeni ve beklenmedik doğrultularda nasıl yeniden yola koyulduklarını öğrendikçe hayrete düştüm. İncinme, kızgınlık ve kayıp duygusuna, yaşanmış olanın adaletsizliğine rağmen, son tahlilde şimdi sahip olduğunuz yeni hayatla ne yapacağınıza karar vermek sizin elinizde. Fakat önce, sizi o noktaya taşımak için biraz çalışmamız gerekiyor.

İşte Elizabeth Gilbert'in *Ye, Dua Et, Sev*'de mutluluğa dair yazdıkları:

Mutluluk kişisel çabanın ürünüdür. Onun için savaşır, mücadele eder, ısrarcı olur, hatta bazen onu arayarak dünyayı dolaşırsınız. Dualarınızın gerçekleşme sürecine bıkıp usanmadan katılmalısınız. Ve belli bir mutluluk durumunu yakaladığınızda onu sürdürmek hususunda asla gevşek davranmamalısınız, sonsuzda dek o mutluluğa doğru yüzmek için muazzam bir çaba göstermelisiniz.

Bu yolculukla sizin Şerpa'nız olacağım. Gerekli malzemeleri taşıyacak ve ağırlıkları kaldıracığım, ama yolu benimle birlikte yürümeniz gerekiyor. Sendeleyeceğiz. Kimi zaman aynı yolu iki kez yürümek zorunda kalabiliriz. Ama sonunda, oraya varmak için verdiğimiz mücadelenin farkında olmanın doyumuyla, dağın tepesinden gördüğümüz manzaranın tadını çıkaracağız.

Eş Terki Sendromunun Ayırıcı Özellikleri

1. Ayrılıktan önce koca duygusal olarak ilgili, hassas bir eş gibi görünür, karısı nezdinde güvenilir ve dürüştür.
2. Koca mutsuz olduğunu ya da evlilikten vazgeçmeyi düşündüğünü asla söylememiştir ve kadın da güvenli bir ilişki içinde olduğunu düşünmektedir.
3. Koca genellikle evliliğin bittiğine dair haberi birdenbire ve gündelik bir ev sohbetinin ortasında verir.
4. Kararı için gösterilen sebepler anlamsız, abartılı, çelişkili ya da düzmecedir.
5. Kocanın niyetini karısına açtığı an itibariyle evlilik sona ermiş durumdadır ve çoğunlukla hızla evden ayrılır.
6. Kocanın davranışları tümüyle değişir, o kadar ki karısı nın gözünde artık zalim ve kindar bir yabancı gibidir.
7. Koca vicdan azabı sergilemez; onun yerine karısını suçlar ve kendini kurban olarak tarif edebilir.
8. Hemen hemen bütün vakalarda kocanın devam etmekte olan bir ilişkisi vardır. Genellikle kız arkadaşıyla yaşamaya başlar.
9. Koca karısına gerek finansal gerek duygusal açıdan yardımcı olmak için herhangi bir girişimde bulunmaz: Eşine gösterdiği bütün ihtimam birdenbire ortadan kalkmış gibidir.
10. Eşini ve evliliğini sistematik olarak değersizleştiren koca, eskiden ortak tarihlerinin olumlu yönleri olarak tanımladığı şeyleri inkâr eder.

Dönüşümün Evreleri

ETS'den kurtulmak doğrusal bir yol izlemez. Bazen gerçekten ilerleme kaydetmiş olduğunuzu hissedebilirsiniz, ama capcanlı bir rüya ya da radyoda çalan bir şarkı birden soluğunuzu kesmeye yeterli olur. Onun gidişinden bu yana geçen zamanı hesap edip kendinize karşı sabırsızlığa kapılırsınız: "Neden hâlâ üstesinden gelebilmiş değilim?" Arkadaşlarınız hayatınıza devam etmeniz gerektiğinde ısrar eder ya da yas tutmanın kabul edilebilir süresini sözümona belirleyen formüllerden bahsederler. Onları dinlemeyin.

Hepimiz farklıyız ve kendi benzersiz geçmişimiz, hayat-taki deneyimlere nasıl tepki vereceğimizi belirler. Aile ve arkadaşlarınızdan destek görseniz de, bunu kendi yolunuzu izleyerek yapacaksınız – başka seçenek yok. Birçok kişi iyileşmenin tahmin ettiğinden daha uzun bir süre gerektirdiğini fark eder. Kocanızın sizi terk etmesinden yıllar sonra hâlâ bu süreçle uğraşıyorsanız kendinize karşı biraz hoşgörülü olmalısınız. Onlarca yılda inşa ettiğiniz bir gerçekliği yeniden tesis etmek karmaşık bir süreçtir.

Aşağıda, iyileşme sürecinde geçmeyi bekleyebileceğiniz **Dönüşüm Evreleri**'nin kabataslak bir tarifi yer alıyor. Bu evrelere tekrar tekrar girip çıkacağınızı, iyi günler kadar gerçekten zorlu günlerin de olacağını aklınızda tutun. Nerede olduğunuzu belirleyip ilerlemenizi izleyebilmenin değeri iki yönlüdür. İlk olarak, kaosun ortasında belli bir yapı olduğunu göreceksiniz ve bu, kendinizi daha güvende hissetmenizi sağlayacak. İkinci olarak, ne denli kötü hissederseniz hissedin,

bunun toparlanma sürecinde bir evre olduğunu, sonsuza kadar sürmeyeceğinizi fark edeceksiniz ve bu da size umut verecek! Aşağıdaki sekiz evreye bir göz atın ve şu anda nerede bulunduğunuzu tespit edin:

- **Tsunami** – Durup dururken evliliğinizin bittiğini öğrenince ilk darbeyi alırsınız. Boğuluyormuş gibi hissederek şoka girersiniz.
- **Kasırğa** – Bunun olmamasını sağlamak için bazı umutsuz planlar yapmaya ya da en azından anlamaya çalışırken, düşünceleriniz vahşice döner durur. Çılgın ve tehlikeli bir zaman dilimidir bu: aklınız başınızda değildir.
- **Fırtına** – Kendinizi saldırıya uğramış, hassas, korku dolu hissedersiniz ve bir sonraki yıldırımın ne zaman çarpacağını bilemezsiniz. Duygularınız öfkeden (şimşek) kedere (yağmur) ve korkuya (rüzgâr) amansız geçişler yapar.
- **Buz fırtınası** – Hayat zor, soğuk, tanınmaz ve merhametsiz görünür. Yer ayaklarınızın altından çekilmiştir. Hiçbir gelecek yoktur ve zaman yavaşlar. Donmuş halde, sadece her gününüzü atlatmaya çalışırsınız. Kendinizi yeniden normal hissedeceğinizi bir zaman olacak mı acaba, diye düşünürsünüz.
- **Sis** – İç dünyanız hâlâ gridir ama hisleriniz o denli yoğun değildir. Duygularınızla mücadele etmekten büsbütün yorulmuş olsanız da aklınız yavaş yavaş yeniden çalışmaya başlamaktadır.
- **Güneş Banyosu** – Dünyanın buzu çözülmeye ve yeniden renk kazanmaya başlarken siz de kötü ve iyi günler arasında gidip gelmeye başlarsınız.
- **Erken Bahar** – Bütün çektiklerinizin izi hâlâ geçmemiş olsa da, yeni imkânlar tomurcuklanmaya başlamıştır. Ha-

yatınızın değişime hazırlanmaya başladığını hissedersiniz.

- **Ilık Yaz Günü** – Yeni hayatınıza geçiş yapmışsınızdır ve geleceğe olumlu beklentilerle bakarsınız. Kendi mutluluğunuzu nasıl yaratacağınızı öğrenmişsinizdir.

Tipik Bir Boşanma Değil

Eş Terki Sendromunu bir kadın için bu denli yıkıcı yapan, sadece erkeğin evliliği tek taraflı olarak sonlandırmaya karar vermiş olması değildir. Daha ziyade, bunu yapma biçimidir. Bunu böylesine sarsıcı kılsa erkeğin ayrılışının tamamen öngörölmedik olması ve kadının evliliğinin yolunda gittiğini sanmasıdır. Terk edilen kadın elbette evlilikte yaşanan her türlü soruna katkıda bulunmuştur, ama asıl önemlisi, gafil avlanmış ve gizli bir gündemi olan eşi tarafından kendisine yalan söylenmiştir. Bu dünyada bazı siyah-beyaz, doğru ya da yanlış şeyler *vardır* ve bir erkeğin evliliğinin sallantıda olduğunu bildirmeden eşini terk etmesi hiç de adil değildir.

ETS etkisi altında gerçekleşmeyen tipik bir boşanmada evlilik aylara ya da yıllarca bocalamış olabilir. Çift büyük olasılıkla atışmış ve kavga etmiş ya da taş gibi sessizliklerin vakumu içinde boğulmuştur. Çocuklar acı içinde anne ve babaları arasında işlerin iyi gitmediğinin ayırđına varmıştır. Gerilim tırmanırken seks pencereden uçup gitmiştir. İşler gerçekten kötüleştiğinde evlilik danışmanlığı almak için başvuruda bulunmuş olabilirler. Kavgalar sırasında muhtemelen boşanma tehditleri savrulmuştur. Nihayet sona gelindiğinde, her ikisi de bu mücadelelerden o denli yaralennmiştir ki hüzne bir parça rahatlama duygusu karışmış olabilir.

Fakat ETS boşanması hiç de tipik değildir. Evliliğin en yaygın istenmeyen bitişinden şu bakımlardan farklıdır:

1. Şok Etme Potansiyeli – Terk edilen kadın, sadece duygusal olarak değil, aynı zamanda finansal olarak, çalışma hayatı ve çocuk bakımıyla ilgili kararlar gibi somut meselelerde de bütünüyle hazırlıksızdır. Tamamen gafil avlanmıştır.

2. Güçsüzlük Hissi – Kadın evliliğinin bitişini ufukta gördüğünde, çift terapisi önererek, bir kişisel gelişim kitabı okuyarak ya da evliliği bir şekilde yeniden canlandırmayı deneyerek olayların akışını değiştirebileceğini düşünür. Ne var ki evliliğinin sona erdiğini ancak o son ortaya çıktıktan sonra öğrenirse, sürecin bir parçası olmadığı için tamamen güçsüz kalır.

3. Kapanışın Olmaması– Evliliğin can çekişme evresinde kocasıyla birlikte oturmaya devam eden bir kadın, nasıl bir süreçten geçtiklerini onunla konuşma olanağına sahiptir, çünkü hâlâ aynı evde yaşamaktadırlar. Eş Terki Sendromu'nda ise herhangi bir şey söyleme fırsatından mahrum kalır, çünkü erkek çoktan gitmiştir!

4. Aldatılma – ETS vakalarının hemen hepsinde koca, evlilik dışı bir ilişki yaşamaktadır. Aynı zamanda planlarından eşini haberdar etmeden çok önce, gizlice kendisini koruyacak hazırlıkları yapma lüksüne sahiptir.

5. Sarsılan Gerçeklik – Kadının hayatında “çantada keklik” olarak düşündüğü şey, yani kocasının onun iyiliğini derinden önemseyen dürüst bir adam oluşu, onun sevecen, ilgili bir eş gibi *görünmek* için rol yaptığını öğrendiğinde, yıkılır. Hakikat ortaya çıkınca, kadın kendi gerçeklik algısına güvenmekte zorlanır.

6. Geçmişin Yeniden Tanımlanması – Evliliğin bitişine kadının bugününü ve geleceğini derinden etkiler. Eş Terki Sendromu'nda, kadın geçmişteki olayları da sorgulamak zorunda kalır. Gizli ilişki dolayısıyla, gerçekte neler olduğunu çözmek için kendini dedektiflik yaparken bulur. Kocasının birliktelik hayatlarını gözden geçiren eleştirel hikâyesine anlam vere-

bilmek için çabalar, çünkü o hayat şimdi olumsuz bir perspektiften ve kendi yaşanmış deneyiminden çok farklı bir biçimde yeniden yazılmaktadır.

7. Çocuklar Üzerindeki Daha Büyük Etki – Çocuklar da derinden örselenir ve kendilerini terk edilmiş hissederek, çünkü babalarının çekip gidebileceği konusunda uyarılmışlardır. Onlar da kendi gerçeklik duygularını sorgulamak durumunda kalırlar. Sevgilinin varlığı, babalarıyla ilişkilerini belirgin biçimde değiştirir.

8. Arkadaşlar Üzerindeki Daha Büyük Etki – İnsanlar kimi suçlayacaklarını bilemediğinden, bütün arkadaş çevresi sarsılır. Arkadaşlar kendi evliliklerini gözden geçirmeye başlar: “Onun çok mutlu görünen kocası çekip gidebildiyse neden benimki de gitmesin ki?”

Kocasından altı yıl önce terk edilmiş olan 41 yaşındaki Georgia, kocasının onun geçmişini nasıl yeniden tanımladığını ve ortak tarihlerine dair kendi hikâyesini kurana kadar evlilikleriyle ilgili bu eleştirel hikâyeyi nasıl kabullendiğini anlatıyor:

Başlangıçta, evliliğimizle ilgili yeniden yazdığı hikâyeyi kabul ettim; geriye dönüp ona ve birlikte geçirdiğimiz zamana dair bütün iyi anıları zihnimden silip attım. Ona karşı içimdeki nefret beni yıllarca yedi bitirdi, tüketti. Sonra bir gün, evliliğimiz sırasında her gün taktığım, ama ayrıldığı gün takmayı bıraktığım saati bulup çıkardım. Evlilik hediyesi olarak bana verdiği, üzerine isminin baş harfleriyle evlilik tarihimizin kazılı olduğu bir saatti bu. Onu bir mücevherciye götürdüm, harflerle tarihin silinip silinemeyeceğini sordum. “Hayır” dedi, bu yapılamazdı, imkânsızdı. Başka bir mücevherciye gittim, yine aynı yanıtı aldım. Bunu üç kez yaptım ve nihayetinde asabım bozulmuş olarak eve döndüm, neredeyse kendim kazımayı deneyecektim.

Birdenbire saate baktım ve o harflerden ve tarihten kurtulamamamın belki de bir nedeni olduğu geldi aklıma. Belki kurtulmak istemiyordum. Bu gerçek bir “aydınlanma” anı oldu ve asıl iyileşme tam da o noktada başladı. Kazılı harfler ve tarih, derinden sevmiş olduğum kocama ve evliliğime ait kendi anılarımı yeniden yapılandırıp onurlandırmanın bir simgesi haline geldi.

O adam beni terkettiği gün ölmüş ve yerini hiçbir olumlu duygu beslemediğim, hatta hiç tanımadığım bir kişi almıştı. Şimdi elimden gelen en iyi şekilde ortak ebeveynliği sürdürüyor ve ötesinden kaçınıyorum. Fakat bundan böyle hiçbir şey ve hiç kimse sevmiş olduğum adama ve kalbimi, ruhumu kattığım evliliğime dair anılarıma dokunamayacak. En az bekleyeceğim yerden çıkan bu bakış açısı yıllardır bulamadığım huzuru verdi bana. Şimdi o harflere ve tarihe sevdiğim eşi anımsamak için bakıyorum ve her seferinde iyi duygularla doluyorum.

Georgia’nın, içini kemiren ve onu tüketen kızgınlığını evliliğinde eskiden var olan şefkatin anısını kurtarmasına izin verecek bir ruh haline dönüştürmek için nasıl mücadele verdiğini iştebilirsiniz. Georgia, kendi iyileşme sürecindeki bu dönüşümü bir dönüm noktası, eskiden duyduğu sevgiyi geri kazanmasına izin verecek bir “aydınlanma” anı olarak yaşamış. Fakat bu farkındalık, aynı adama karşı halihazırdaki korunaklı tavrını değiştirmemiş.

Ne denli karmaşık olduğunu görüyorsunuz! Evliliği uzun bir süre önce sona ermiş olmasına rağmen, kızgınlığının onu yiyip bitirmesini durdurmak için Georgia’nın çok büyük ve zorlayıcı bir duygusal çaba göstermesi gerekmiş. Bu, eski kocasına karşı evliliği sırasında duyduğu sevgiyi onurlandırmasını, ama artık güvenmediği aynı adamla bugünkü ilişkilerinde tetikte kalmasını sağlamış. Fena halde yakıcı duygularla boğuşmuş ve bu duyguların ötesine geçmenin yolunu

bulmuş. Ancak ve ancak aynı adama karşı iki çelişkili duygu beslediği gerçeğini özümsemeyi başardığı zaman huzura erebilmiş.

O noktaya varabilmek için, kocası değişmiş olsa da, *bir zamanlar* ona karşı hissettiği sevginin gerçek olduğunu kabul etmesi gerekmiş. Bu, kalp kırıcıdır! Duygusal olarak, her şeyin bir yalan olduğunu söylemek, onun bir zamanlar harika olduğu, ama değiştiği ve dönüşü olmayacak şekilde kaybedildiği gerçeğine kucak açmaktan daha az acı verir.

Yol Almak İçin Yedi Adım

ETS'nin ortaya çıkışını takip eden aylar hayatınızın en zor zamanı olabilir. Bu büyüklükteki bir terk edilme travmatiktir; hayatınızın her yönünü etkiler. Düşünceleriniz size eziyet eder, duygularınız kontrolden çıkar. Bedeninizde berbat, hastalıklı bir hisle dolaşırsınız. Tam bunların ortasındaiken, ıstırapın bir gün sona erebileceğine inanmak adeta imkânsızdır. Hayat amansız bir mücadeledir ve içinde bulunduğunuz durumu tarif edebilecek tek bir kelime vardır: Sefalet. Biliyorum. Ben de aynı aşamadan geçtim.

“Bu dünyada insanlar çok daha kötü acımasızlıklara katlanıyor; şikâyet etmeyi bırakmalıyım,” diye düşünebilirsiniz. Bu dünyada korkunç şeylerin olduğu doğrudur, ama bu, içinden geçtiğiniz sürecin hayatı değiştiren ve temelden sarsan doğasını ortadan kaldırmaz. Yakın bir ilişki yaşamış olduğunuz, sizi sevmesine ve rahatlatmasına ihtiyaç duyduğunuz insanın hayatınızı kaosun ortasına fırlatmış olduğu gerçeği, içsel güvenlik duygunuzu derinden yaralar.

Güvenmeyi daha doğmadan öğreniriz. Güven bize bakmak ve bizi hayatta tutmak zorunda olan bir insanla, genellikle anneyle bağımızı tanımlar. O olmasa, çaresiz çocuk büyük bir tehlike altında olurdu. Evlilik kadar mahrem bir ilişkiye girebilmek için, iç dünyamıza kabul ettiğimiz insanın güvenimize

layık olduğuna dair sağlam bir inanca da ihtiyaç duyarız. Bir kez emin olduğumuzda, bir zamanlar annemizle aramızda olan, kalkanlarımızı indirmeye yetecek denli kendimizi güvende hissetmemizi sağlayan o ilkel bağı yeniden yaratabiliriz. Güvenliğimizi sürdüreceğine inandığımız insanın bizi korunmasız bırakmakla kalmayıp kasten bize zarar verdiğini birdenbire öğrendiğimizdeyse, başkalarına güvenmenin emniyetli olduğuna dair hayattan aldığımız ilk ders sorgulanır.

The Journey from Abandonment to Healing (Terk Edilmeden İyileşmeye Doğru Yolculuk) adlı kitabında Susan Anderson, sevginin ani kaybını bir anda bağımlılıktan vazgeçme deneyimiyle karşılaştırıyor: "Sevginin geri çekilmesi eroinin geri çekilmesi gibidir, özlediğiniz sevgi için yoğun arzu ve ajitasyonu da beraberinde getirir. Sevdiğiniz insanın geri dönmesi için çırpınır, kıvrınır, yanıp tutuşursunuz. İnsanlar genetik olarak güçlü bir bağlanma ihtiyacıyla doğarlar ve zarar görmüş ilişkiler bağlanma ihtiyacınızı ortadan kaldırmaz. Aslında, ilişkinizin kaybı bu ihtiyacı yoğunlaştırır."

Yeniden güvenmenin emniyetli olduğuna dair inancı geri kazanmak sancılı bir süreçtir, özellikle de yetişme döneminizde güveninizi sarsacak başka deneyimleriniz olduysa daha da zorludur. Kocalarına güvenilebilmek için çocukken uğradıkları istismarın ya da terk edilmenin üstesinden gelmek için çabalamış olan kadınlar ETS'den çok daha yoğun bir biçimde etkilendirilir. Sevgileri zamana karşı direnmiş insanlarla güvenilir ilişkileri tespit etmek iyileşmeye yardımcı olacaktır. Bir eşin mahrem sevgisi hayatımızda çoğu zaman birincil önem taşısa da, bir ebeveyn, kardeş, çocuk ya da arkadaşla aranızdaki güvenilir bağın değeri iyileşme sürecinde büyük ilerlemeler kaydetmenizi sağlayabilir.

Yol alabilirsiniz. Birçok kadın, daha özgür ve daha mutlu -gurur duydukları- yeni bir hayat yaratarak daha iyi bir yere doğru ilerler. İyileşmek için atmanız gereken *Yol Almak*

İçin Yedi Adım, eski kocanızla duygusal bağlarınızı koparmanıza, yeni gerçekliğinizi kabul etmenize ve hayata bağımsız bir insan olarak göğüs germenize olanak sağlar. Bu adımlar şunlardır:

1. **Kaosun sonsuza kadar devam etmeyeceğini fark edin** (Tsunami Evresinin üstesinden gelmek için gereklidir).
2. **Evliliğin gerçekten bittiğini kabul edin** (Kasırga Evresinin üstesinden gelmek için gereklidir).
3. **Kocanızın dönüşü olmayacak şekilde değiştiği ve iyiliğinizi gözetmekten vazgeçtiği gerçeğini özümseyin** (Fırtına Evresinin üstesinden gelmek için gereklidir).
4. **Onun tarihi yeniden yazmak, yalan söylemek ve size saldırmak dahil, mümkün olan her yoldan davranışlarını meşrulaştırmaya neden ihtiyaç duyduğunu anlayın** (Buz Fırtınası Evresinin üstesinden gelmek için gereklidir).
5. **Hak ettiğiniz onay ve özrü elde etmeye çalışmaktan vazgeçin** (Sis Evresinin üstesinden gelmek için gereklidir).
6. **Ödâğınızı geçmişten geleceğe çevirin** (Hem Güneş Banyosu hem de Erken Bahar Evrelerindeki bir aşama).
7. **Bekâr bir insan olarak yeni hayatınızı kutlayın** (Ilık Yaz Günü Evresi).

Kişisel deneyimlerimden, bu **Yedi Adım**'ı atmanın gerekli ama kolay olmadığını biliyorum. Söz konusu adımları runawayhusbands.com sitesinde okuyan Theresa, bunları atmak için verdiği mücadeleyle ilgili yakınlarında şunları yazdı bana:

Yukarıdaki Adımlarınız ...

1'i yapabilirim belki.

Fakat 2'yi yapamayabilirim (evliliğim biteli neredeyse iki yıl oldu).

3. Bilinen bir şey, her ne kadar 2'ye inanmasam da.

4. Evet, anlaşılabilir.

5. Beklemiyorum zaten.

6. Söylemesi yapmasından daha kolay ... o benim hem geçmişim hem geleceğimdi.

7. Bekâr olmaktan nefret ediyorum. Bunda kutlanacak ya da yarar sağlanacak HİÇBİR ŞEY yok.

Ayrılıktan iki yıl sonra Theresa o süreci hâlâ aşamamış. *Belki* kaosun sonsuza kadar sürmeyeceğinin farkında ve hayatının hâlâ epeyce kaotik olduğunu hissediyor, ama evliliğinin gerçekten bittiğini kabul edemeyecek gibi görünüyor. Buna rağmen kocasının değişmiş olduğunu ve kendisiyle artık ilgilenmediğini biliyor. Onun neden davranışlarını haklı çıkarmaya ihtiyaç duyduğunu anlıyor, ama bir özür beklemiyor. Bunlara ek olarak, kocası onun hem geçmişi hem de geleceğiymiş; o olmadan yeni hayatını kucaklamakta zorlanıyor. Bekâr olmaktan nefret ediyor! Duygusal olarak, hayatında gerçekleşen esaslı değişimle, dişi ve tırnağıyla mücadele ediyor.

3., 4. ve 5. Adımlar'ı atabilmek için olup bitenleri anlamalısınız: Kocanızın duyguları nasıl birdenbire değişti ve sizi evliliğin bitişiyle ilgili bir tartışmaya dahil etmek yerine neden firar etti? ETS vakalarının her birinde özel olarak ne olduğunu bildiğimi iddia etmiyorum; ama bu konuda çok düşünmüş, tartışmış ve araştırma yapmış biri olarak, bazı kocaların evliliklerini neden böyle dramatik bir biçimde sonlandırdığına dair düşüncelerimi sizinle paylaşmak istiyorum.

Dr. Jekyll ve Bay Hyde

Robert Louis Stevenson'ın uzun öyküsü *Doktor Jekyll ve Bay Hyde'ın Garip Hikâyesi*, 19. yüzyıl İngiltere'sinde okuyucuları büyülemişti, çünkü insan doğasının ikiliği kavramını, hem iyi hem de şeytani olanın aynı insanda nasıl birlikte bulunabileceğini irdeliyordu. Birini "Jekyll ve Hyde," olarak nitelerken, "ahlaki karakterinin bir durumdan diğerine büyük ölçüde farklılaştığını", ama onun bu farklılığı belki kendinden bile çok iyi gizlediğini kast ederiz. Sosyal olarak kabul edilebilir olan Doktor Jekyll yanını dünyaya sunar, Bay Hyde yanınıysa bilincinden koparır, onu inkâr eder ve derinlere gömer. Bu karanlık yanı gizli tutmanın gerilimi giderek dayanılmaz hale gelir, ta ki yıkıcı bir biçimde patlak verene kadar.

Terk edilmiş birçok kadından, çekip giden adamın yalnız hoş bir erkek değil, aynı zamanda olağanüstü bir koca, son derece şefkatli, görünürde ailesine çok bağlı, çoğunlukla topluluğun önemli bir üyesi –bir papaz, doktor, profesör, eleştiremeyecek kadar mükemmel bir Gençlik Ligi koçu– olduğunu dinledim. Birçok kadın kocasını, arkadaşlarının imrendiği fevkalade romantik bir erkek olarak tarif etti. Başkaları çifte kıskanarak bakıyor, her şeye sahip olmalarına hayret ediyordu.

Yakınlarda Illinois'deki Northwestern Üniversitesi'nden araştırmacılar, bir insanın ahlaki üstünlük duygusu ile yanlış yapmaktaki rahatlığı arasındaki ilişkiyi incelediler. Bazı şaşırtıcı sonuçlara ulaştılar. Sıra dışı bir biçimde diğerlerinden daha iyi olduğunu düşünenlerin daha diğerkâm olduğu

sonucuna varmaktansa, tam tersinin geçerli olduğuna kanaat getirdiler. Kendilerini olağanüstü derecede iyi bulanlar bazı durumlarda kendilerine karşı daha fazla hoşgörü gösterir, hatta kendilerine ahlaka aykırı davranma iznini bile verebilirler. "Benden bu kadar" zihniyetidir bu: "Ben zaten bir dolu iyilik yaptım, mükemmel olmamı beklemiyorsun, değil mi!" Benzer biçimde evliliklerinden firar eden erkekler de önceki itibarlarının bu ufak ihlalin bağışlanması için yeterli olması gerektiğini hissedebilirler.

Yüzlerce AETP görüşmemin analizinden yola çıkarak, ETS erkeklerinin kadınlara karşı çoğunlukla karmaşık hisler beslediği sonucuna vardım. Eşlerine son derece ihtiyaç duyar ve onları yere göğe sığdıramazlar, ama derinlerde bir yerde onlara bu denli ihtiyaç duymaktan nefret eder, kendilerini savunmasız hissederler. Kırılgan özgüvenleri koşulsuz bir onay gerektirir. Böylesi bir durumda erkek, birlikte yaşamamanın olağan seyri içinde karısından gelecek en basit eleştiri ya da şikâyeti bile mahvedici bir saldırı olarak algılayabilir. Hiçbir şeyden kuşkulananmayan kadın kocasına çok güçlü görünür ve erkek, karısının istemeden de olsa kendisini önemsiz ve güçsüz hissettirmesinden korkar.

Büyük olasılıkla bu, erkeğin çocukluğunda annesiyle kurduğu ilişkiden kaynaklanmaktadır: Küçük çocuklar annelerinin onayı için yanıp tutuşurlar. Erkek çocukları kızlardan farklı yetiştirilir. Kızların hayatları boyunca annelerine bağlı kalmalarına izin verilir, hatta buna teşvik edilirler. Oğlanlarsa aynı yakınlık, çok erken yaşlardan itibaren sağlıklı görülür. "Annesinin oğlu" küçümseyici bir terimdir ve erkek çocukları güçsüz ya da belki eşcinsel olarak etiketlenmemek için bu bağı gizlemeye özen gösterirler. Fakat bu, erkek çocuklarının da kızlar kadar annelerinin şefkat ve desteğinin her zerresine ihtiyaç duymadıkları anlamına gelmez. İçsel bir çelişki üstlerine yapışıp kalır: Eğer kendilerini güvende

hissetmek için ihtiyaç duydukları anne sıcaklığını ararlarsa, erkek kimliklerinin sorgulanması riskiyle karşı karşıya kalırlar. Eğer toplumun teşvik ettiği gibi annelerinden uzaklaşırlarsa, korktuklarını ve küçük düştüklerini hissedebilirler. *Misogyny: The Male Malady (Kadın Düşmanlığı: Erkek Hastalığı)* adlı kitabın yazarı, antropoloji profesörü David D. Gilmore, şu alıntısında erkeklerin kadınlarla mahrem ilişkileri üzerine yorumda bulunuyor, ama bu, bir erkek çocuğunun annesine duyduğu ihtiyaçla ilgili bir yorum olarak da değerli: “Böylece erkek, kazazede bir denizcinin dalgalı denizde bir filikaya tutunduğu gibi çaresizce kadına tutunmak zorunda kalır. Erkek, bütün eksiklik ve kayıtsızlıklardan kurtuluşu olarak kadına umutsuzca ihtiyaç duyar; bağımlılığı toptan ve amansızdır. Ama güçlük de buradadır: Erkek aynı zamanda herhangi bir şeyi başatabilmek için kadından ayrılmak zorundadır. Bir erkek olarak sorumluluk taşıyacaksa, onunla çocuksu ortakyaşama gerileme arzusunun üstesinden gelmelidir.”

Gilmore'un gözlemi, kimi erkeklerin kadınlarla yaşadıkları yoğun ve karmaşık ilişkilerin kökenini anlamamıza yardımcı oluyor: Onlar annelerinin korumasından çok erken ayrılmıştır. Eğer ailede, anneye bağlı kalmasına izin verilen bir kız kardeş varsa ve erkek çocuğu kendini yabancı gibi hissederek onları kıskançlıkla izlediyse, hasar daha da artar.

Koruyucudan Zalime

1991'de yayımlanan *Sudden Endings: Wife Rejection in Happy Marriages (Ani Bitişler: Mutlu Evliliklerde Kadının Reddi)* başlıklı kitabın yazarı Madeleine Bennett, terk eden erkeklerin kendilerinden nasıl nefret ettiklerini ve bu duygulara katlanabilmek için onları eşlerine nasıl “yansıttıkları”nı anlatıyor. Erkekler karılarının kendilerinden nefret ettiğine ve onları aşağı çekmeye çalıştığına inanarak kendilerini kandırırlar. Bennett şöyle yazıyor: “Bu, bastırılmaz öfkelerini ve

sahip olmak istemedikleri kötü yanlarının taşıyıcıları olmalarından dolayı karılarını sürekli cezalandırmalarını haklı çıkarır.” Bennett ayrıca kendi terk eden kocasının nasıl değiştiğinden de bahsediyor: “Koruyucu Arthur, Zalim Arthur’a, varlığıma katlanamayan bir düşmana dönüşmüştü, ağzından çıkan her söz geçmişimizi aşağılıyor ve geleceğimi tehdit ediyordu.”

En sonunda firar eden erkekler, ayrılmadan önce, evliliğe dair çok idealize edilmiş bir görüş taşıdıkları izlenimi verir ve eşlerinden özgüvenlerini güçlendirmelerini sağlayacak iyi şeyler beklerler. Erkek o kaçınılmaz orta yaş krizine girdiği ve gücünün azalmakta olduğu gerçeğiyle yüz yüze geldiğinde, egosuna indirilen darbeden onu korumadığı için bilinçaltından karısını suçlayabilir. Kendinden duyduğu hayal kırıklığı büyürken, aynı hayal kırıklığını orta yaşta gücünün doruklarında bulunan karısından da duymaya başlar. Bir parçası içermemesinin yersiz olduğunun ayırdındadır, o yüzden bunu gizli tutar, taşma noktasına gelene kadar kinini kendi zihninde biriktirmeye devam eder. Daha sonra kimliğini koruyabilmek için, fire vermesine neden olduğunu düşündüğü o insandan kaçmaya karar verir.

Evliliğin “içindeyken” tırmanan öfkesini bastırmak çıkarcasına olmuştur. Ama bir kez ayrılmaya karar verdikten sonra, “kendisini yoksun bırakan” karısını mahvetmeye çalışma ihtiyacının meşru olduğunu düşünür. Hızla ayrılmalı, kaçıp gitmeli, “güçlü” karısının özgüvenine verdiği zararın artmasını engellemelidir. Kapıdan çıkıp giderken karısını da mümkün olduğunca paramparça etmelidir ki dönüp kendisiyle savaşıcak hali kalmasın.

Madeleine Bennett’ın kocasının kendisine karşı kinini tarif edişi, kocası tarafından nasıl “kasten kendisini yoksun bırakan insan” olarak algılandığını resmediyor: “Arthur’un evliliğimiz hakkındaki şikâyetleri tek bir sabit fikir içeriyordu:

İstediğini hiçbir zaman elde edememiş olduğuna dair sarsılmaz bir inanca kapılmıştı. Kurban edilmiş gibi hissediyordu. Bana göre iki makul insan arasındaki normal verme-alma dengesini yansıtan ödünler ve uzlaşmalar ona göre talepkâr, manipülatif bir kadına teslimiyet anlamına geliyordu.”

Aynısını ben de yaşadım! Kocamın fikirlerine büyük bir saygım vardı ve çoğu durumda onu haklı bulurdum. Yumuşak başlı bir insanım ve biz nadiren kavga ederdik. Ara sıra bir konuda onunla aynı fikirde olmadığımda, çoğunlukla “İşte yine beni kötü adam yerine koyuyorsun,” diye tepki verirdi. Durumu böyle görmesine o kadar şaşırırdım ki, yorumu beni daha fazla ileri gitmekten alıkoyar, geri adım atardım. Çocuklardan biri benim söylediklerime katılacak olsa, mesele ne denli önemsiz olursa olsun tavrı, “Bana karşı örgütleniyorsunuz” olurdu. Bir meseleyi birden çok kez gündeme getirecek olsam, “Başımın etini yiyorsun,” diyerek beni sustururdu. Her seferinde şaşkına dönerdim. Bazen aylar hatta yıllar önce gündeme getirdiğim bir mesele dudaklarımın arasından ikinci kez çıktığında, hep aynı telden çalmakla suçlardı beni. Eleştiriye katlanamaz ve herhangi bir şeyi gündeme getirdiğimde ona saldırıyormuşum havası estirirdi. Aslında her şey onun etrafında döndüğü halde, bir şekilde gösteriyi benim yönettiğime ikna olmuştu.

Eskiden, kocam öyle sevecendi ki evden arabaya kadar on adımlık mesafeyi elimi tutmadan yürüyemez, diye şaka yapardım. Çekip gittikten sonra, evlilik sırasında aşırı sevgi dolu görüldüğü halde neden hiç pişmanlık göstermediğini ve iyiliğimi önemsemediğini anlamaya çabaladım. Nihayet bana yardım edecek bir metafor keşfettim: Bana olan güçlü bağlılığı aşalakçaydı. Bana fena halde ihtiyacı vardı; sevilen ayrı bir birey değil, hayatında sadece ona bir kimlik sağlamak ve boşluğunu doldurmak için var olan bir besleyici olarak beni can havliyle “soğuruyordu”. Beni tüketince bir sonraki “kaynağa”,

kız arkadaşına atladi. Onunla bütünleşerek, onun kimliğini benimseyerek, benimle evliyken temsil ettiği her şeyi birdenbire hakir görerek ona da sımsıkı bağlandı. Eminim yine sevgi doludur ve yeni karısına da bana olduğu kadar bağlı bir koca gibi görünüyordur.

Kitap Tanıtımım

Peki kitap tanıtımım konusunda ne yaptım? Hatırlarsanız, kocam beni bu olayın planlandığı tarihten üç gün önce terk etmişti. Ne yapacaktım? İptal etmeme imkân yoktu. *Kız Kardeşler Projesi*'ne katılmış olan onlarca kadın sabırsızlıkla bu etkinliği bekliyordu ve onları hayal kırıklığına uğratmayı gerçekten istemiyordum. Üstelik kitabevi kitabımın yüzden fazla kopyasını sipariş etmişti. Ama çok daha önemlisi, üç yıl bu kitap üzerinde çalışmışım. Onunla gurur duyuyordum. Kocam zaten benden çok fazla şeyi çekip almıştı ve bunu da almasına izin verirsem kahrolurdum! Tanıtıma katılacağımı, Amerika'nın dört bir yanında kitabevlerinde yaptığım şeyi yine yapacağımı biliyordum. Ama aynı zamanda, bütün arkadaşlarım o gece kocamın nerede olduğunu sorarken bunun altından kalkamayacağımı da biliyordum. Kitabımı *ona* adamıştım! Yalan söylemeyecektim.

Terk edilen eşlerin çoğu, genellikle telefona sarılıp herkesi vaziyetten ivedilikle haberdar etmez. Ama ben o üç gün boyunca bütün arkadaşlarımı arayıp kocamın neden kitap tanıtımında bulunmayacağını onlara söylemek zorundaydım. Hiç kuşkusuz yapmak zorunda kaldığım en zor şeylerden biriydi bu. Çileden çıkan arkadaşlarımız tekrar tekrar, altı yıllık bir ilişkinin ardından kocamın neden o deneyimin tadını çıkarmama izin vermek için birkaç gün daha bekleyemediğini sorular. Bense öfkeye kapılmaktan henüz çok uzaktım. O noktada sadece şaşkın ve incinmişim.

Kitap tanıtımım birçok açıdan en büyük zaferim oldu! Kendimi bunu mümkün kılan ruh haline nasıl getirdiğimi bilmiyorum ama, dinleyicilerin hoşuna giden, eğlenceli, iç açıcı bir konuşma yaptım. *Kız Kardeşler Projesi*'ne katılmış olan kadınlar, yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu fark etmediler bile. Başlangıçta benim için fena halde endişelenen kızlarım ve arkadaşlarım bunun üstesinden gelebileceğimi anladılar. Eğlenceli hikâyeler anlatıp kitabım hakkında konuşmamı izlerken, çoğunun gözleri yaşardı. Kitabevi yöneticisi ve çalışanları beni alkışlıyorlardı. Etkinlik bütünüyle bir sevgi şenliğine dönüştü!

Ruh halim değişmişti. Konuşmamın ortalarına doğru bir noktada, keşke kocam da burada olup kutlamaya benimle birlikte katılabilseydi düşüncesi geçti aklımdan. Bu hayal dikkatimi öylesine dağıttı ki ne diyordum unuttum ve kısa bir süreliğine paniğe kapıldım. Fakat işin içinden sıyrılmayı başardım ve kimse farkına varmadı. Fotoğraflarda gayet normal görüyorum, ama dikkatle bakacak olursanız, küçük kızımın koruyucu elini omzumda görebilirsiniz. Çılgınca ve başarılı bir tanıtım oldu bu; acı verici, tuhaf ve yoğun bir ilk aşamanın sonu ve hayatımın zorluklarla dolu, bütün yeteneklerimi usallıkla kullanmamı gerektirecek yeni bölümünün başlangıcı.

Bu kitap başınıza gelenleri anlamınıza ve o konuda ne yapacağınızı çözmenize yardımcı olmak için yazıldı. Eş Terki Sendromu'nu deneyimleyen diğer kadınların hikâyelerini okumak, yaşadıklarınızı netleştirmenizi sağlayacak. Onların sözcüklerine kendi deneyiminizin yansıdığını göreceksiniz ve bu daha az yalnız hissetmenize yardımcı olacak. ETS analizim hayatınızın bu kaotik dönemine bir yapı kazandıracak. Fakat anlamak yeterli değil. Bu deneyimi anlamlı ve esaslı bir sürece dönüştürmenize yardım etmeye ve bunu mümkün kılacak uygulanabilir teknikler ve etkili stratejilerle size rehberlik etmeye kararlıyım. Eğer zorlukları atlatmak için bir ön

gösterime ihtiyacınız varsa, baş etme taktikleri ve toparlanma stratejileriyle dolu **Büyük Buzdolabı** 10'uncu Bölüm'de yer alıyor.

İşte üç AETP katılımcısının, terk edilmenin sonucunda kaydettikleri ilerleme konusunda söyledikleri:

“İnsanlara sık sık, bugün bulunduğum noktaya gelmek için her şeyi yeniden yaşayabileceğimi söylüyorum. Başlangıçta kendimi o iddialı, parlak kadın için terk edilmiş eksikli ev kadını gibi hissediyordum. Fakat en yakın komşularım ve arkadaşlarımdan çok destek gördüm. Aslına bakılırsa özgüvenim arttı. Aynı zamanda, yeniden çalışabilmek için katıldığım okul kursunu, işyerimde yükselebilmek için aldığım başka dersler izledi ve aptal olmadığımı, eğer aklıma koyarsam her şeyi başarabileceğimi fark ettim!”

“Yaşadığım en üzücü şey hâlâ bu. Henüz üstesinden gelebilmiş değilim. Ama etrafından dolandım. İlişkim sona ererken çok kötü muamele gördüğümü hissetmiştim. Bazen hâlâ bunu yaptığına inanamıyorum. Çok yazık! Yine de büyük bir özgürlük, hafiflik ve yükselmişlik hissediyorum. Kendime aitim. Hayatımı incelikle yaşamaya çalışıyorum. Bu olağanüstü hafiflik hissini belki ancak şimdi fark edebiliyorum.”

- “Varlığımın derinliklerine indim ve ne denli güçlü olduğumu gördüm. Gerçekten güçlüyüm ve bunu biliyorum. Hiçbir şey beni aynı şekilde kıramaz, yani kırmadı! Karşıma ne çıkar çıkarsa çıksın (ki zor şeyler yaşadım) çok güçlü olduğumu ve yapmam gereken tek şeyin kendi içime dönmek olduğunu, o zaman kendimi iyi hissedeceğimi biliyorum.”

Anestezisiz UzuV Kesimi

Yıllar önce bir sonbahar öğleden sonrasında hayatımın en tuhaf deneyimlerinden birini yaşadım. New York metrosunda işten eve dönüyordum, oturacak bir yer bulduğum için memnundum çünkü o sıralar okumakta olduğum *Şogun* adlı romana dönmek için sabırsızlanıyordum. Feodal Japonya'ya ışınlanmış, oturduğum yerde kitabıma gömülmüş halde başımı kaldırmadan zihnimin geri planında durakları sayıyordum.

İstasyona vardığımda, hâlâ kitabımın hikâyesine dalmış durumda metrodan koşarak çıktım. Gel gör ki caddeye çıktığımda karşılaştığım şeyle şaşkına döndüm. Tanıdık köşem bir şekilde yabancı bir manzaraya dönüşmüştü. O denli iyi bildiğim cadde ve dükkânların yerinde gördüklerim hiç de tanıdık değildi. Ne olmuştu? Panikleyerek, çatlaklardan alternatif bir gerçekliğe mi geçtim acaba, diye düşündüm. Evin yolunu yeniden bulabilecek miydim? Aklımı mı oynatmıştım?

Zihnim bu garip dönüşüme mantıklı bir açıklama getirebilmek için çırpınıyordu. Neyse ki kısa bir süre içinde jeton düştü. Kitabıma bir an önce dönme isteğiyle, banliyö treni yerine ekspres trene atlamış, istasyonumu kaçırmış ve çok uzakta inmiştim. Hatamı fark eder etmez dünya etrafımda dönmeyi durdurdu ve sakinleştirdi. Kendi kendime gülerek gerisin geri dönüp metronun basamaklarına yöneldim. Güneye doğru dönüş yolculuğumda birkaç dakika daha okuyabilmek için zaman kazandığım için mutluydum.

Dünyamıza hoş geldiniz! On yıllık ya da iki yıllık kocanız birdenbire "Bitti!" dediğinde, her şeyin bir hatadan ibaret ol-

duğunu anladığınız o rahatlama anı asla gelmez. Alternatif bir gerçekliğin içine hapsolursunuz. Manzara tanınmaz olmuş, siz de yabancı topraklarda bir yabancı haline gelmişsinizdir.

İfşaat

- “Temmuz sonunda bir Cuma gecesiydi, oğlumuzun doğum gününden üç gün önceydi.”
- “Bana 6 Şubat günü akşam saat 5’te söyledi.”
- “8 Kasım 2006’da Şikago saatine göre gece yarısından hemen önce bana bir e-posta gönderdi.”
- “3 Ekim 1991’de işe hazırlanmak için sabahın 5’inde uyandım, sabah kahvesini yapmak için mutfığa yollandım ve orada kocamdan bir not buldum.”
- “14 Eylül 2004 Salı günü öğle yemeğinden hemen sonra işyerinden bana telefon etti.”
- “16 Ekim Pazar günü sabah altıda, Mike işe gitmek için yataktan kalktı. ‘Bu akşam yemeğe gelecek misin?’ diye sordum, ‘Hayır,’ diye yanıtladı. Ardından ekledi: ‘Geri gelmeyeceğim.’”

Her görüşmemde, Ani Eş Terki Projesi’nin katılımcıları hayatlarının rayından çıktığı anı tamı tamına belirttiler. Ne kadar uzun zaman önce gerçekleşmiş olursa olsun, ayrıntılar her kadının zihninde silinmez şekilde kazılı kalmıştı: Nerede durduğu, ne yapmakta olduğu, ne söylendiği, odanın ne kadar aydınlık olduğu, kahvenin kokusu... Bütün bunlar kadının duyuşsal belleğine yerleşerek sonsuza dek gerçek ve somut kalır. Takip eden aylarda o travmatik anı durmaksızın tekrar tekrar yeniden yaşar, bir anlam çıkarmaya çalışır, ama onu parçalara ayırarak ne kadar sık incelerse incelesin, yanıtları hiçbir zaman bulamaz. Sonsuza dek bir kaya parçasını dağın tepesine taşıdıktan sonra yeniden aşağı yuvarlanışını seyretmeye mahkum olan Sisifos gibi, afallamış kadın da bu konuyu

takıntı haline getirmekten kendini alıkoyamadığından, aynı şeyi tekrar tekrar düşünmek bir söylence niteliği geliştirir. Neler olduğunu çözebilirse işkenceden kurtulmanın bir yolunu bulabileceği umuduyla, kadınlardan birinin “Yıkım Günü” olarak adlandırdığı o ana dönüp durmaya devam eder.

Kimi AETP katılımcıları için o an, bir giyotin bıçağının -ürkütücü, “anestezişiz uzuv kesimi” olarak tarif edilen- keskinliğiyle gelir. Bu kadınlar da benim gibi evliliklerinin tehlikede olduğundan, bittiği kendilerine bildirilene kadar tamamen habersizdirler. Hiçbir şüpheye kapılmadan hayatlarını mutlu bir cehalet içinde sürdürmüş, yaklaşan dramatik olaylara sıfır hazırlıklı olarak, bütünüyle gafil avlanmışlardır.

Diğerleri için bu son, “Çin işkencesi” şeklinde gelir. Bu kadınlar da evliliklerinin güvende olduğunu düşünmüş, ama kocaları daha yumruğu indirme noktasına ulaşmadan, bazı şeylerin yanlış gittiğinin farkına varmışlardır. Onlar garajın yedek anahtarını bulmak için kocalarının masalarını karıştırırken cep telefonu mesajları, otel faturaları ya da aşk mektuplarıyla karşılaşan kadınlardır. Daha sonra dedektifliği üstlenmeye zorlanmış ve kocalarının “bitti” dediği an gelene kadar hafiyelikle onur kırıcı günler ya da aylar geçirmiş, bu arada suçlama ve inkâr girişimlerine maruz kalmışlardır.

Her iki sona erme türünde de kadın, evliliğinin dağılıp gitmesine seyirci kalmaya mecbur bırakılmış masum tanıktır. Eş Terki Sendromu’nun Beşinci Ayırıcı Özelliği gün gibi açıktır: “Kocanın niyetini karısına açtığı an itibariyle evlilik sona ermiş durumdadır”. Erkek kararı tek taraflı olarak alır, ilişkinin bittiği haberi birdenbire verilir ve erkeğin ağzından malum kelimeler daha çıkmadan kadının kaderi çoktan mühürlenmiştir. Kadının ne o konuda söz hakkı vardır ne de o noktaya nasıl gelindiğiyle ilgili bir fikri.

“Giyotin usulü” bitişin cerrahi keskinliği, çok daha sarsıcı olmakla birlikte bazı açılardan “Çin işkencesi” yönteminden daha kolaydır, çünkü kadın olayın kesinliğini kabul etmek zorunda bırakılır. Seattle’da fizyoterapistlik yapan Nathalie, kocası Jim tarafından terk edildiğinde 49 yaşındaymış; 51 yaşında olan Jim, bir ilaç şirketinde yöneticiymiş. 22 yıl evli kalmış ve okul çağında iki kızları varmış. Nathalie evliliğini şöyle tanımlıyordu: “Kocamı ve birlikte geçirdiğimiz yaşamı seviyordum. Onun en iyi arkadaşım olduğunu düşünüyordum. Ona hayranlık duyuyordum; harika bir hayatımız, güzel bir yuvamız vardı, birlikte çok eğleniyor ve gülüyorduk.” Kocasının kişiliğini “cömert, nazik, neşeli ve olumlu” olarak niteledi. Jim’in yüzleşmelerden hoşlanmadığını ve sorunları tartışmaktan kaçındığını biliyordu, ama geriye baktığında her şeyin “yolunda” olduğunu düşünüyordu. Dolayısıyla Jim ona aniden bittiğini beyan ettiğinde Nathalie küçük dilini yutmuştu.

Bilgisayarımda çalışıyor, günlük randevularımı düzenliyordum. Yanıma geldi ve “ben gidiyorum” dedi. Bilgisayardaki işime devam ettim ve uzun bir yürüyüşe ya da belki iş seyahatine çıkacağını düşünerek, “Öyle mi? Nereye gidiyorsun?” diye sordum, “Hayır, terk ediyorum” dedi. Hiçbir kelimenin ifade edemeyeceği bir şok içinde başımı kaldırıp derin, inanamayan bir ifade ve büyük bir üzüntüyle yüzüne baktım, “Jim!” diyebilirdim. O anı ya da o günü hayatımın geri kalanında asla unutmayacağım. Son derece büyük bir şok içinde, parçalanmış, un ufak olmuş, nefesim kesilmiş gibi hissettim. İNANAMADIM.

Jim’in 22 yıllık evliliklerinin sona erdiğini beyan edişinin tüyler ürpertici alaleliği, çok sayıda firari kocanın bu haberi verme biçimini yansıtıyor. Yirmi yıllık bir ilişkinin daha

törenselsel bir sona erişi hak ettiği düşünülür. Çift sadece birkaç aydır çıkıyor olsa bile bundan daha ciddi bir tartışma beklenir! Örneğın Jim, “Nathalie, lütfen salona gel, seninle konuşmam gerekiyor,” ya da “Bu akşam bir yürüyüşe çıkalım mı? Konuşmamız gereken bazı meseleler var,” veya “Seni üzmem istemiyorum ama sana söylemem gereken önemli bir şey var,” diyebilirdi. Jim’in düşüncesizce yaptığı beyan, yıkıcı haberi Nathalie’nin pek ciddiye almayacağı bir şekilde vermeye yönelik tuhaf girişimine işaret ediyor. Bunu gündelik bir sohbetin içine sıkıştırabilseydi Nathalie belki de fark etmeyecekti bile. Ben bunu, evliliğın “damdan düşercesine” dağılma yöntemi olarak adlandırıyorum.

İşte bazı başka örnekler:

Heather – 28 yaşında, 7 yıldır evliydi

Bir cumartesi sabahı birlikte markete gitmek için uyanık. Yatakta iç çamaşırıyla oturuyor, çoraplarını giyiyordu ve “Bunu daha fazla yapamayacağım,” gibi bir şey söyledi. Ne demeye çalıştığı hakkında hiçbir fikrim yoktu. Market? Alışveriş?

Jennifer – 43 yaşında, 23 yıldır evliydi

Allan geçen Kasım ayında, kendisi kahve içerken, ben de bulaşıkları yıkarken beni terk edeceğini yumurtlayıverdi. Yanlış duyduğumu sandım.

Abigail – 38 yaşında, 14 yıldır evliydi

Bir cumartesi günü “sendika müzakereleri”nden döndü. Şarap ister misin, diye sordum, “Bunu daha fazla yapamayacağım,” dedi, “Şarap içmeyi mi?” dedim. Evliliği bitirmek istediğini söyledi.

Anita – 42 yaşında, 4 yıldır evliydi

Bir öğleden sonra beni işten aradı, sesinde mesafeli bir ton vardı. Kısa bir süre havadan sudan konuştuk ... herhangi bir tartışma olmadı, sadece çene çaldık, sonra “Bunu daha faz-

la yapamayacağım,” dedi. “Neyi?” dedim şüpheyle, ama aramızdaki bu tuhaf sohbetten bahsettiğini sanarak. “Bu ilişkiyi daha fazla sürdüremeyeceğim,” dedi. “Ne?” dedim, “Neden? Ne demek istiyorsun?” “Yapamıyorum işte,” dedi. Bu aramızdaki son konuşma oldu. Ben isteyken gelip eşyalarını aldı. Telefonlarıma hiçbir zaman çıkmadı. Bunun neden olduğuna dair sorularıma asla bir yanıt alamadım. Dönüp bir daha bana bakmadı bile.

Benim evliliğimin sonu da aynı modeli izlemişti. Balık aldığı mı söylediğim kocam, “Bitti” diye yanıt verdiğinde, neden söz ettiğini hiç anlamamıştım. Ben ve bunu yaşayan başka kadınlar neden böylesine altüst olmuştuk? Çünkü evliliğin sonu kocalarımızın bunu ifade etme biçimiyle öylesine uyumsuzdu ki, akla hayale sığmıyordu.

Peki ama neden kocalarımız “duyuru”larını, sanki neden bahsettiklerini anlamamızı bekliyorlarmış gibi, alakasız bir biçimde yapmışlardı? Çünkü ayrılma düşüncesi bir süredir zihinlerinin ön planındaydı ve her nedense, onların iyiliğine her zaman önem veren karılarının sihirli bir şekilde bu görkemli karardan haberdar olduğunu varsayıyorlardı. Evliliğin bitmiş olduğu onlar için ayan beyan ortadaydı ve karılarının da aynı biçimde düşüneceğinden emindiler. AETP katılımcısı Tahira’nın dediği gibi, “Beni altı ay öncesinde terk etmiş, sadece bana söylemeyi unutmuştu!”

Şikago Üniversitesi’nden araştırmacı Joseph Hopper, “Boşanmada Çatışmanın Sembolik Kökenleri” başlıklı derinlikli makalesinde, terk eden tarafın evliliği yeniden tarif etme ihtiyacı duyduğunu anlatıyor. Olayı başlatanların kararlarını haklı çıkarmak için “büyüyü bozmak” zorunda olduklarını söylüyor. Bunu, “evliliklerini ‘hiç olmamış evliliklere’ dönüştürerek” başarırlar. Hopper, “Birinin boşanmayı sadece evlilik dışı bir ilişki bağlamında açıkladığını nadiren duydum ...

Bunun yerine, yaşadıkları güçlüklerin derinlere kök saldı-
ğını ve ilişkilerinin “yapısal sorunlar”dan mustarip olduğu-
nu düşünmeye başlıyorlardı,” diyor ve şöyle devam ediyor:
“Evliliklerinin kusurlu ve düzmece olduğuna dair bu yeni ve
olumsuz kavrayışlarına odaklanarak bu kararı verenler -ko-
lay anlaşılacağı üzere- boşanmayı kaçınılmaz görüyorlardı.
Boşanma geçmişin aşikâr, doğal, kaçınılmaz ve mantıklı so-
nucu haline geliyordu.” Terk edilen taraf bütününü farklı bir
evlilik deneyimi yaşamış olsa bile, gelinek noktayı gün gibi
açık görüyordu. Sonuç olarak, “kararı verenler, terk edilen
taraf onların değerlendirmelerine katılmadığında, dahası bu
değerlendirmelere karşı çıktığında hayal kırıklığına uğruyor,
hatta afallıyorlardı.”

Çok sayıda erkeğin evliliğini aynı cümleyle bitirmesi şa-
şırtıcıdır: “*Bunu* daha fazla yapamayacağım.” “Bu” sözcüğü,
“bu evliliğin bir parçasıymışım gibi yapmaya devam etme”ye
atıfta bulunur. Çift olmak öyle yüksek bir yakınlık derecesi
gerektirir ki, rol yapmayı sürdürmenin gerginliği bölmele-
re ayırmakta usta bir erkeğin bile devam ettiremeyeceği bir
noktaya erişir. Ayrılma fikri üzerinde bir süre çalışmıştır.
Kimliğini hâlâ evliliğin bir parçası olarak tanımladığı için baş-
langıçta bu imkânsız görünmüş olabilir. Fakat yavaş yavaş, kız
arkadaşının da yüreklendirmesiyle, karısını terk etmek daha
makul görünmeye başlamıştır, ta ki bir sabah uyandığında
bunun sadece mümkün değil aynı zamanda kaçınılmaz oldu-
ğunu düşünene değin. Roman yazarı Russell Banks bu süreci
şöyle tahlil ediyor: “Erkek karısı tarafından kandırıldığına,
aptal yerine konduğuna ya da baştan çıkarıldığına inanır. Fa-
kat şimdi gözünün önündeki perde kalkmıştır ve gerçek du-
rumu görebilmektedir.” Bu heyecan verici yeni maceraya atıl-
mak konusunda hissetmiş olabileceği her türlü tereddütün
üstesinden gelmiş ve evlilikle ilişkili olumsuzlukları zihninde

vurgulayıp durmuştur, ta ki karısıyla bir gün daha kalmak dayanılmaz hale gelene kadar.

Yine de bir arkadaşımın “istenmeyen sonuçlar yasası” olarak adlandırdığı şeyi –vereceği haberin karısını nasıl etkileyeceğini ve daha önemlisi, değiştireceğini– enine boyuna düşünmemiştir. Davranışının bir insan olarak karısına vereceği zararı cidden yabana atmıştır; o kadar kendine odaklıdır ki karısının gerçekliğinin bunun içinde pek bir yeri yoktur. En çok önem verdiği şey, kendi paçasını kurtarmasını karısının zorlaştırmamasıdır.

Firari erkekler niyetlerini bildirmeden önce çoğu kez suskunluk içinde acı çekerler. Çatışmadan kaçındıkları için artan memnuniyetsizliklerini ifade etmezler, ama bu kaçınma dile getirilmeyen hıncı kazanını kaynatır ve o kazan bir gün taşar. Hâlâ ideal koca rolünü oynadığından, ikili bir yaşam sürdürdüğü halde hıncını kendine saklamakta çıkarı vardır. Karısının hiddetine maruz kalmamak için her şeyi yapacaktır. Ancak ayrılma ve derhal ayrılma kararı bir kez alındıktan sonra, belki de yıllarca bastırılmış olan ifade edilmeyen kızgınlık artık zaptedilemez.

Çin İşkencesi

“Çin işkencesi” şeklindeki bitişlerde süreç, kahredici gidiş gelişlerle, serseme dönmüş kadının bir lunapark hız treninde umutsuzluktan umuda yükselmesi, sonra yine umutsuzluğa düşmesiyle başlar. 38 yaşındaki Nadia haftalar boyunca yedi yıllık kocası Sean’a neler olduğunu anlamaya çalışmış, ama Sean her şeyin yolunda olduğunu söylemekle yetinmişti. Ne var ki Nadia onun bir ilişkisi olduğunun inkâr edilemeyecek kanıtıyla karşısına dikildiğinde, evliliği kurtarmaya çalışmayı kabul etmek yerine, zaten bir ayağının kapı eşiğinde olduğunu itiraf ederek kadını dehşete düşürmüştü.

Evliliğini nasıl tanımlayacağı sorulduğunda Nadia, “Sağlam” dedi, “Biz her zaman iyi bir ‘ekip’tik, birlikte çalışır ve hiç kavga etmezdik. Hep konuşurduk ve olağanüstü bir iletişimimiz vardı (ya da ben öyle sanıyordum!).” İşte nasıl paramparça olduğunun hikâyesi:

Olay Aralık ortasında bir şeylerin ters gittiği “hissine” kapıldığım sırada başladı. Her şeyin yolunda olduğuna dair beni temin etti. Sonra bilgisayarında bir şey buldum (internette bir tanışma sitesine kaydolmuştu). Makul açıklamalar getirdi. Açıklaması ikna ediciydi, ben de ona inandım. Hâlâ bir şeylerin yolunda gitmediğini hissediyordum, ama yılbaşından sonra gittiği bir iş gezisinden dönmesini beklemeye karar verdim, bana nasıl davrandığına bir bakacaktım. Eve geldiği gece, bir şeyi okumam için iş bilgisayarını bana verdi. Orada, son haftalardaki randevularının takvimini tuttuğu bir başka doküman buldum. Bir arkadaşına başka bir arkadaşın telefon numarasını sorduğunun bilgisi de vardı. Ona ilişkimizin bittiğini ve iki hafta içinde evden ayrılacağını söylemiş. Ben bundan habersizdim. Arkadaşıma bunu yazdığı sırada bana bir doğum günü partisi hazırlıyordu ve her şey yolundaymış gibi davranmasına rağmen çoktan bir apartman dairesi tutmuştu.

Dokümanı bulduktan sonra yanına gittim ve “Peki ne zaman ayrılıyorsun?” diye sordum. “Ne için?” dedi, “Son-suza dek,” dedim. Sadece başını salladı ve “Salı günü” dedi. Bu, Pazar akşamı olmuştu.

Nadia’nın evliliği de birdenbire bitmiş, ama o bir şeylerin eli kulağında olduğunu sezmişti. ETS’nin “giyotin usulü”nü deneyimleyen kadınlara benzer biçimde, o da iyi bir evliliği olduğunu düşünüyordu. Kocasını memnuniyetsizliğini hiçbir zaman açıkça ifade etmemişti, ama bir kez evliliği sonlandırmaya karar verdiğinde, Nadia’nın bu konuda hiçbir söz hakkı

olmamıştı. Nadia parçaları bir araya getirebildiğinde, o çoktan bir daire tutmuştu.

İşte, kadın ipuçlarını çözdükten sonra kocasıyla yüzleşirken “Çin işkencesi”yle sona eren evliliklere dair başka örnekler:

Sharon – 47 yaşında, 23 yıldır evliydi

En genç oğlumuzla yaşıt bir kadın “arkadaşı” vardı. Ondan gelen, aşkını ilan ettiği e-postaları buldum. Bir açıklama istediğimde yanlış anladığımı söyledi. Nasıl yanlış anlamış olabildim ki: “Merhaba aşkım, seni seviyorum. Beni akla gelebilecek her şekilde tanıyorsun. Sensiz eksiyim.”

Valerie – 39 yaşında, 18 yıldır evliydi

Kocam çalıştığını, geç saatlere kadar eve gelmeyeceğini söyledi. İşyerine uğramaya karar verdim, ama orada değildi. Aslında binada hiç ışık yoktu. Orada oturdum ve saat ona kadar döner mi diye bekledim. Dönmedi. On bir buçuk civarında eve geldi. Kiminle birlikte olduğunu sordum. “Hiç kimse” dedi, akşam yemeği için dışarı çıkmış, sonra da alışverişe gitmiş. Yalan söylediğini biliyordum.

Suzie – 53 yaşında, 12 yıldır evliydi

Bir hafta sonu, o güne kadar gördüğüm en berbat ruh halindeydi. Başka biri gibiydi. Artık ne elimi, ne de caddeyi geçerken dirseğimi tutuyordu. Sıfır şefkat ve ilgi, bol miktarda husumet. Sürekli sorunun ne olduğunu soruyordum, o da “hiç” diye yanıtlıyordu. Birkaç cehennem gibi hafta daha geçti. Bir gece kredi kartı dekontuna baktım. İki otel ödemesi vardı. Her şey açıklığa kavuşmuştu. Sözcüğün tam anlamıyla başım döndü ve BUZ KESİLDİM. Her şey bulanıklaştı. Farkına varmış olduğum bütün o küçük şeyler zihnime üşüştü ve inanamadım. Sonra telefon faturasını açtım. Tanımadığım numaraları işaretledim ve aramaya başladım. Eve geldiğinde elbette her şeyi inkâr etti ve otel masraflarıyla telefon arama-

larını açıklamak için mükellef bir açıklama uydurdu. O akşam evden ayrıldı ve bir daha asla dönmedi.

Anlaşmazlığı başlatanın kadın olması için ipuçlarından bir iz bırakan koca, konuyu açmak zahmetine bile girmeden işin içinden sıyrılabilir. Bu, evliliği arka kapıdan terk etmenin bir yoludur. İpuçlarının mevcudiyeti kadını dedektif rolünü oynamaya zorladığından, birçok erkek karısının hafiyeliğine karşı öfkesini dışavurur, böylece *ona* kızmak için mükemmel bir bahane yaratır. Bu tavır, odağı evlilik dışı ilişkiden, kadının hakikate ulaşmak için işlediği kabahatlere çevirerek, en iyi savunmanın iyi bir saldırı olduğu ilkesine örnek oluşturur. Kadının aklı karışır, çünkü suçlu hissetmeye meyillidir. Dikkatin kocasının büyük ihlalinden kendi ufacık ihlaline kaymasına izin verir.

“Çin işkencesi” yoluyla sonlandırmanın ikinci türü, evlilik dışı ilişki açığa vurulduğu halde, erkeğin karısını terk etmek için biraz beklemesiyle ortaya çıkar. Kimi durumlarda bu ara dönem, evlilik dışı ilişkinin diğer tarafının da kendi evliliğini bitirmesi için kazanılmış bir zamandır. Bu süre zarfında kadın çoğu kez zalimce bir meydana okumaya maruz kalır: “Eğer sınavı geçersen kalabilirim.”

Anı kitabı *Madam Secretary*’de (*Sekreter Hanım*) ABD eski Dış İşleri Bakanı Madeleine Albright kocasının aniden terk edişini “Çin İşkencesiyle Ölüm” tarzındaki Eş Terki Sendromu’nun klasik bir örneği gibi anlatır. Kocasını ayrılmak istediğini bildirdikten sonra ve şehrin dışında kız arkadaşıyla birlikte yaşadığı halde, evlilikleri hâlâ tökezleyerek devam etmektedir. Albright’ın anımsadıkları: “İzleyen aylar eşsiz bir işkence örneğiydi. Joe açıkça kararlı olduğunu ifade etmişti, gelgelelim Atlanta’ya [kız arkadaşıyla birlikte] gittikten sonra belli ki kendini ya yaptığı şeyden daha az emin ya da bunu yapma biçiminden rahatsız hissediyordu. Dolayısıyla beni her gün arıyordu. Beni seviyordu, beni sevmiyordu. Aslında

duygularını yüzdelerle ifade ediyordu. ‘Seni yüzde altmış seviyorum, onu da yüzde kırk,’ ya da ertesi gün, ‘Onu yüzde yetmiş seviyorum, seni yüzde otuz.’” Bir kadın ve eş olarak değerinin sürekli ölçülmesinin Albright’ın özgüvenine ne yaptığını tahmin edebilirsiniz. Evlilikleri bu şekilde sona eren kadınlar olup bitenleri işlemiden geçirme olanağına sahip olsalar da, hayatlarının en önemli sınavını geçememiş olmaları, değerlendirildiklerinden haberi bile olmayanlara göre onları daha kötü bir durumda bırakır.

Kapının Dışında

Blackberry ile Bitirmek

İnanılmaz bir biçimde, çalışmamda yer alan belli sayıdaki erkek, karılarını planlarından telefon, e-posta ya da mesajla, hatta bir not kâğıdıyla haberdar etmişti! Bazıları haberi çocuklardan birine verdirmişti. Fernando, kızlarıyla bir haftalık tatile çıkacak olan 51 yaşındaki Gina'yı arabayla havaalanına götürmüş. Ona veda etmiş, her ikisine de iyi bir tatil dilemiş ve döndüklerinde onları almak için orada olacağını söylemiş. Bu, Gina'nın Fernando'yu son görüşü olmuş.

Eve vardığımızda, kocam yerine oğlum oradaydı, babasının çalıştığı şirkette süresi belirsiz bir görev için batıya gönderildiğini söyledi. “Çok garip” diye düşündüm. Birkaç gün sonra Fernando bana tuhaf gelen bir e-posta gönderdi. Bir hafta sonra telefon etti, sesi gerçekten garipti. Albuquerque’teki oğluna bir e-posta yazarak durumu anlattım, bir bilgisi olup olmadığını sordum. Bana hiçbir şey bilmediği cevabını verdi. Gelgelelim birkaç hafta sonra oğlu yeniden yazdı ve babasının ona ayrılığımızı bildirdiğini söyledi. Bu çok sarsıcıydı ve benim için büyük bir sürpriz oldu. Eski kocam beni bundan hiç haberdar etmemişti.

Pauline evliliğinin bittiğini 25 yıllık kocası tarafından mut-fak tezgâhına bırakılmış bir notla öğrenmiş: “Bir cumartesi günüydü, okulda kreple kahvaltı etmişim. Saat 14.00 civarında telefon ettim, bana bir alışveriş listesi verdi ve her şey

yolunda gibiydi. Saat 16.00'da eve vardığımda içeride kimse yoktu. Mutfak tezgâhında iki zarf buldum; biri benim için, diğeriye oğlumuz için. Benimkinde ayrılmak zorunda olduğunu, artık pek ortak yönümüz kalmadığını söylüyordu. Ben daha haberi almadan çekip gitmişti."

Lindsay kocası "iş için" Yukon'dayken bir e-posta almış. "Mutlu olmadığını söylüyordu, ilişkimizden vazgeçmiş ve 'yeni bir yolculuğa' başlamıştı," diye yazıyor. Sue ise şöyle yazmış: "Onu işe yeni bırakmıştım ve aramızda her şey yolundaydı; beni öptü, beni sevdiğini söyledi. İki saat sonra telefonla arayarak yine beni ne kadar sevdiğini söyledi, ardından bittiğini, kamyoneti ve banka bilgilerimi bırakıp evden ayrılmamı söyleyen bir mesaj gönderdi."

Eşlerini aniden ve önceden uyardamadan terk eden bütün erkekleri niteleyen sözcük "korkak" olsa da, karılarına bunu söyleyecek cesareti bulamayanlar için daha uygun sözcük "zalim"dir. Kocalarının *şimdi* gideceği yüzüne karşı söylenen kadınlar için bu çok zordur, ama tek kelimeyle bile cevap verme imkânına sahip olmadan terk edilmek bin kat daha zordur. "Vur-kaç" tarzı bir açığa çıkarmanın kurbanı olan kadınlar kendilerini savunmak için *her türlü* fırsatın ellerinden alındığını hissederler ve bu da toparlanma sürecine bir karmaşa katmanı daha ekler.

Yay ile Oğlak Bir Araya Gelmez!

Kimi kocalar "bitti" deyip derhal kapıdan çıkıp giderler. Birkaç saat ya da birkaç gün kalanlara ise genellikle eşleri tarafında açıklama isteyerek baskı yapılır, bu da çoğu kez yıldıracı bir tartışma ve kavgaya dönüşür. Bana hikâyelerini anlatan kadınlar, kocalarının belirttiği sebebin evliliği bitirmenin ardındaki güdüyü açıklığa kavuşturduğunu ender olarak ifade ettiler. Tam tersine, öne sürülen gerekçe genellikle tamamen gizemliydi ve özünde anlamsız bir şeyden bir anlam

kırıntısı devşirmeye çalışarak onu tekrar tekrar zihninden geçiren kadına büyük bir acı veriyordu.

Bu, ETS'nin dördüncü ayırıcı özelliğidir: "Kararı için gösterilen sebepler anlamsız, abartılı, çelişkili ya da düzmece-dir." Terk eden erkekler genellikle tatminkâr bir yanıt olacağı umuduyla ölçülebilir, inkâr edilemez ve "gerçek" açıklamalar hazırlasalar da, bu bahaneler kesinlikle evliliği sonlandırma kararının ağırlığıyla örtüşmez.

İşte Ani Eş Terki Projesi'ne katılan kadınlara gösterilen sebeplerden bazı örnekler:

- "Bana 'Arka kapıda çok fazla ayakkabını bırakıyorsun,' dedi.
- "Market alışverişine giderken deterjanı yanlış yere yazdığımdan, onu almak için bir tur daha yapmak zorunda kaldığı; ikinci bir köpek edinmemizden mutlu olmadığı; vazoda atılması gerektiğini düşündüğü bir çiçeğin bulunduğu; mutfak tezgâhında silinmemiş bir yemek lekesinin durduğu gibi bir dizi saçma sapan sebep sıraladı."
- "Yakınlarda yeni bir şehre taşınmıştık. Ayrılmak için sunduğu gerekçelerin anlaşılması güçtü. 'Buradaki sürücülere dayanamıyorum,' 'Buradaki çalışanlara dayanamıyorum.'" "Bir yaşındaki Boston Teriyeri Scooby-Doo'ya ihtiyacımız olmadığını söyledi!"
- "Dizim yüzünden ayrılmak istediğini söyledi. Tırmanış bağımlısıydı ve diz ameliyatımdan sonra cerrah, tırmanış günlerimin geride kaldığını söylemişti."
- "Emeklilik planlarımızın aynı olmadığını söyledi."
- "38 yıllık evliliğin ardından nihayet, yay ile oğlağın bir arada olamayacaklarını fark etmişti."
- "Kızı geçen yaz nişan attığı için bu kararı verdiğini söyledi. Evlenseymiş o da kalacaktı."

“Yemekli davetlerde çok fazla kişisel hikâye anlattığımı, bunun da sohbetin entelektüel kalitesini olumsuz etkilediğini söyledi.”

- “O kadın için beni terk etmesine gösterdiği gerekçe mi? Benden daha dindarmış. Ve evet, dine göre evlilik dışı ilişki günahtır.”

Madeleine Albright, kocasının kararı için gösterdiği tuhaf gerekçeyi anlatıyor. İfşaatının ardından hangi kadını seçeceğine karar vermeye çalıştığı aylarda, gazetecilik dalında Pulitzer ödüllerine aday olmuş. Albright, “Joe kafasını ödülü kazanmaya takmıştı. Bir gün ürkütücü bir öneriyle geldi: Pulitzer’i alırsa benimle kalacaktı. Alamazsa beni terk edecekti ve boşanacaktık.” diyor. Pulitzer’i alamadığını öğrendiği gün, terk etmiş. “Pulitzer komitesi farklı bir karara varsaydı evliliğimin belki de kurtulmuş olacağı düşüncesini asla kavrayamadım,” diyor Albright. Kocasını gizemli bir zihinsel simya marifetiyle, seçiminin tüm sorumluluğunu dışsal bir etkene havale etmiş, böylelikle, “Bu benim hatam değil, ayrılmaya mecbur kaldım! Pulitzer’i alamadım,” demesi mümkün olmuştu. Kesinlikle saçma olmasına rağmen, bu gibi açıklamalar genellikle oyalayıcı taktikler olarak sunulur. “Genç bir kadın benimle ilgileniyor, beni çekici buluyor ve ateşli bir biçimde sevişiyoruz. Bu kaçırılmayacak kadar iyi bir fırsat,” demek zordur.

Kocalarının akıl yürütme şekline bir anlam vermek için debelenen terk edilmiş kadınlar, tuhaf gerekçeleri katlanılmaz bulurlar. Birçoğuna göre, akla yakın bir açıklamanın yokluğu terk edilmenin kendisinden daha acı vericidir. Özellikle de erkek ayrılma anına kadar pratikte sevecen ve şefkatli görünmeyi başardığında, “Seni sevmiyorum artık,” gibi basit bir cümle bile sersemleticidir. Projeye katılan kadınlardan biri, kocası ayrılmak istediğini söylerken, gözlerinin yemek odasındaki masada duran ve içinde bir düzine gül bulunan va-

zoya takıldığını anlattı. Kocası o gülleri, kendisine olan derin sevgisini ilan eden bir kartla beraber, iki gün önce vermişti.

Birbirinden bütünüyle farklı bu enformasyon parçalarını eşleştirmeye çalışmak çok yorucudur. “Dün beni sevdiğini söyledi ve bugün beni terk ediyor.” Böyle bir şey insanı deli eder! Bu delirmenin bir sebebi vardır ve kadın “şüphe uyan-dırma” diye adlandırılacak bir çeşit duygusal istismara maruz kaldığında başlar. 1944 tarihli bir Ingrid Bergman filmi olan *Gaslighting*'de, güven dolu fakat kırılgan kadın kahramanın üçkâğıtçı kocası, her akşam havagazı lambalarını tavan arasından gizlice açıp kapatır. Karısı ışıkların tuhaf bir biçimde gidip gelmesi üzerine yorumda bulununca, olayları kafasında uydurduğunu iddia eder. Gerçeklik algısını kasten zayıflatarak, onu delirdiğine ikna eder. Bizim ETS bağlamımızda “havagazı lambalarının açılıp kapatılması”, ayrılmayı ussallaştırma gayreti içindeki erkeğin, üzerine basa basa, akla yakın olmayan bir açıklamada ısrar etmesiyle ortaya çıkan bir manipölasyon olarak tanımlanabilir. Bu, kadına aklını kaybettiğini hissettirir.

Dikkati kocasının yapmakta olduğunu az önce öğrendiği şeyden (aldatma ve evlilik dışı ilişki) şimdi söylediklerine (kafa karıştırıcı kendini haklı çıkarma) çevrilirken, kadın dengesini kaybeder. Kocasının söylediklerine güvenme alışkanlığını açığa vurma anında kırması ve yalan söylediğini, kendi çıkarı için onu manipüle ettiğini kabul etmesi hemen hemen imkânsızdır. Kocası hakkındaki görüşünü gözden geçirmesi uzun, zorlu aylar gerektirecektir. Dolayısıyla kocasının söyledikleri algıladığı gerçeklikle uyuşmasa da, buna bir anlam vermeyi denemeye, yuvarlak çiviye kare deliğe sokmak için çabalamaya devam eder: imkânsızdır bu.

Çalışmama bizzat katılan firari kocalardan birkaçı, uzun bir süredir mutlu olmadıkları için ayrıldıklarını söyledi. Nedenini tam olarak bilmeseler de hayatlarından keyif almı-

yorlardı. *Hırçın Erkek Sendromu*'nun yazarı Jed Diamond, "ışığın sönmesi"ni -kimi erkeklerin birdenbire ve dramatik bir biçimde evliliklerini bitirmeleriyle sonuçlanan duygusal dönüşümü- tarif eder. "Bir erkek 'Artık evli olmak istemiyorum,' kararını aldığı anda, çoğu kez mantıklı bir gerekçesi yoktur. Sadece içinde bir his vardır ve 'Daha fazla devam edemeyeceğimi biliyordum. Harika bir evlilikti ve her aşamasında söylediklerim doğruydı. Onu dün seviyordum, ama bugün uyandığımda sevgim yok olmuştu,'" diyecektir. Diamond şöyle devam eder: "İnsan beyni bir sebebi olsun ister. 'Çoktan ayrılmaya karar verdim' madalyonunun diğer yüzünde, 'Bir nedene olmali' vardır. 'Karım mutluydu ve ben onu seviyordum, ama artık sevmiyorum' demek bir anlam ifade etmez. Bir nedeninizin olması gerekir." Böylece erkek, karısının inanacağı ve gitmesine izin vereceği umuduyla, akla yakın olsun ya da olmasın, her nedene sıkıca tutunur.

Ayrılık Kalbi Soğutur

Kız kardeşim ve Kendim kitabımın tanıtımı için uzaklarda olduğum yirmi üç günün bir noktasında, kocam evde masasını toplamıştı. Döndüğümün ertesi sabahı, ayda iki kez temizliğe gelen Ingrid, "Kocanız taşıyor mu?" diye sordu. Güldüm, "Hayır Ingrid, işe gitti. Neden sordun?" dedim. "Vikki, çok uzun zamandır yanınızda çalışıyorum ve masasını hiç bu kadar temiz görmedim!" diye yanıtladı. Evet, Ingrid haklıydı. O akşam kocam işten eve geldiğinde acımasız haberi yüzüme vurdu.

Eş Terki Sendromu'nu araştırmaya başlamadan önce, kocamın evden ayrılışının benim seyahatten dönüşümle çakıştığını bir saniye olsun düşünmemiştim. Fakat AETP katılımcılarından ifşaatin taraflardan birinin uzakta kalmasının ardından yapıldığını tekrar tekrar duyunca, aradaki bağlantı inkâr edilmez bir nitelik kazandı: Erkeklerin çoğu, terk ede-

ceğini bir ayrılığın ardından ilan ediyordu. Çiftin ayrı kalması, gitmeyi düşünen erkeğin kararını kesinleştirmesine yardımcı olur. İster bir aylık bir seyahat söz konusu olsun, ister sadece bir hafta sonu kaçıışı, çifti bir arada tutan yapıştırıcının kalıntıları onlar ayrıyken bir şekilde kuruyup gider..

Kimi zaman bu seyahat tümüyle meşrudur: "Oğlumuzu Aspen'de kayak yapmaya götürdü"; "Memphis'teki erkek kardeşini ziyarete gitti"; "Uzaktan yüksek lisans eğitimi almak için kayıt yaptırdı ve oryantasyon için Denver'a gitti"; "Kızıyla iki haftalık bir tatildeydim"; "Halifax'taki annemin yetmişinci doğum gününe katılmamı istedi"; "Onun önerisiyle, tıbbi uygulamalarım için İspanyolca öğrenmek üzere Guatemala'ya gittim." Fakat kimi zaman söz konusu seyahatle ilgili bir şeyden kötü kokular gelir: "Kocam bir 'hafta sonu konferansı' için çekip gitti (Evet, tamam!)"; "Araştırma yapmak için Berlin'e gidiyordu (ama orada *onunla* buluşacaktı)."

Çift birbirinden uzaklarda zaman geçirirken, ayrılmayı düşünen erkeğe iki şey olabilir. Ya artık rol yapmak zorunda olmadığı için rahatlar ya da kız arkadaşıyla yaşayacağı hayatın denemesini yapma olanağına sahip olur. Her iki durumda da, ayrılık çoğu zaman asıl şeyin kostümlü provası işlevini görür.

En Zor Ay

AETP görüşmelerinin analizi bir başka şaşırtıcı istatistiği de ortaya koydu: Çalışmadaki kadınların çok yüksek bir yüzdesi Kasım'dan Ocak sonuna kadar üç aylık bir süre içerisinde terk edilmişti. Evliliklerin %44'ü bu süre zarfında sonlanıyor, Şükran günü, Noel, Yılbaşı gibi bayramlarda bu durum en üst seviyeye ulaşıyordu. Birçok erkek yılbaşı arifesinde terk etmişti. Bir katılımcı, eski kocasının Şükran günündeki vedasını şöyle hatırlıyor: "Hindi fırındaydı, ben de mutfakta elmalı turta hazırlıyordum. Bir ev dolusu misafir yoldaydı. Bütün

misafirler gelene kadar bekledi ve kapıdan çıkıp gidişini herkesin gördüğünden emin oldu.”

Yılın hangi döneminin en korunmasız olduğu üzerinde tahmin yürütürken, üç faktör düşünülebilir. Birincisi, koca tatil sırasındaki sosyal etkinliklerde mutlu ev sahibi gibi görünmenin baskısını hisseder ve bununla yüzleşecek gücü bulamaz. İkincisi, kız arkadaşı sevgilisinin ailesiyle kutladığı bir tatile daha fazla katlanmak istemediğinden kararını vermesi için ona baskı yapar. Üçüncü faktörü bir katılımcı önerdi: “Belki de bu erkekler mevsimsel depresyonun bir parçası olarak kış aylarında isteğe kapılıyorlardır? Belki sadece dışarıdaki belirsizlik onları başka yerde biraz sıcaklık aramaya itiyordur?” Açıklaması her ne olursa olsun, görünen o ki karakış evliliklerin sonlanmasına katkıda bulunuyor.

Kırık Kalpler Kataloğu

Ben de aynı süreçten geçtiğim için çok şaşırmamam gerektiğini düşünebilirsiniz, ama çalışmaya katılan kadınların evliliklerinin sona erdiğinin açığa vurulmasına verdikleri ilk tepkiyi tanımlamak için kullandıkları kelime ve imgeler beni altüst etti. Sıradan betimleyici kelimeler onlar için bunu ifade etmeye başlamıyordu bile. Üzgün, perişan, yıkılmış, incinmiş, sarsılmış, çökmüş gibi kelimeler gündelik konuşmada birtakım çağrışımlar yapsa da, bildiğiniz haliyle hayatınızın göz açıp kapayana kadar mahvolmasıyla karşılaştırıldığında, vanilyalı muhallebi gibidir. Bir an bulutsuz bir yaz günü ailenizle piknik yapmanın keyfini çıkarırken, on dakika sonra patlak veren kasırganın ardından kanlar içinde, serseme dönmüş, hırpalanmış halde kalmış gibi olursunuz, çocuklarınız travmatize olmuş, hayatınız paramparça etrafınıza dağılmıştır. *Kasırgayı size gönderen kişi de pek sevgili kocanızdır! Şaka yapmıyorum. Böyle hissettirir. Bir AETP katılımcısının deyisiyle, "İşittiğim şeyi iştirken, kamyon çarpmış gibi hissettim. Bu metaforlar inanılmazdır, aslında metaforik değildirler. Böyle hissedersiniz: Paramparça olmuş –kamyon çarpmış– kalbinden bıçaklanmış gibi. Ben gerçekten de tır çarpmış gibi hissetmişim."*

Eğer çok hassassanız, takip eden birkaç sayfayı atlamak isteyebilirsiniz, çünkü AETP katılımcılarının ıstıraplarının derinliğini ifade etmek için kullandıkları kelimeler ancak açık yara olarak tarif edilebilir. Hayır, unutulmuşunu. Hepsini okumalısınız, yoksa söz konusu kadınların ne derece ıstırap

çektiklerini anlayamazsınız. **Kırık kalpler kataloğu** olarak adlandırdığım aşağıdaki tasvirler, “Haberi duyduğunuzda ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi hatırlıyor musunuz?” sorusuna verilen yanıtlardır.

Yoğun bir fiziksel acı hissettim. Kalbim o kadar hızlı atıyordu ki patlayacak sandım.

Parçalarım ayrılmış gibi bir fiziksel acı hissettim. Mutlak bir şok ve inanamama; bunun bir rol provası olduğunu düşündüm.

- Kaybolmuş gibi hissettim.
 - Biri mideme bıçak sağlamıştı sanki.
 - Hemen ayağa kalktım, banyoya gittim ve kustum.
 - Kamyon çarpmış gibi hissettim.
 - Hayatım paramparça olmuştu.
 - Bütün gün kontrol edilemez bir şekilde ağladım.
 - Aylarca bir ıstırap sisinin içinde kaldım. Çok canım yandı.
 - ACI, ACI, ACI, kızgınlık, karmaşa, özlem.
 - Göğsümde fiziksel bir ağrı hissettim, bu beni korkuttu, (39’umda) kalp krizi geçiriyor olabileceğimi düşündüm. Kalp ağrısı... Bunun ne demek olduğunu biliyorum artık ve böyle bir kalp ağrısı gerçekten var.
 - Kalbim durdu.
 - Kolumu koparsaydı o kadar canım yanmazdı.
 - Haberi işittiğimde hissettiğim ilk şey mi? Kalbim kırıldı.
 - Biri mideme yumruk atmış gibi hissettim. Fiziksel olarak berbat durumdaydım ve kulaklarıma inanamıyordum! Tam anlamıyla travmatize olmuşum. Bütün bedenimde korkunç kızarıklıklar çıktı.
- Bu korkunç haberi alışıma yukarıdan izliyormuşum gibi hissettim; o kadar gerçeküstüydü.
- İlk olarak çaresizlik. “Sanki beden dışından gelen bir dayanma gücü”nün defalarca üzerine su serptiği bir korku.

Hayatımın hemen orada son bulmasını istedim.

Daha önce yaşadıklarına hiç benzemeyen bir yıkılma hissi.

- Mahvoldum, karman çorman oldum, hiç anlayamadım.
- Tamamen yıkılmış, dehşete düşmüştüm, inanamıyordum. Gerçek olması imkânsız bir kâbus görüyor gibiydim. Kustum, hıçkıra hıçkıra ağladım ve bütün bu süre zarfında gerçeküstü bir hisse kapıldım, bunun olması mümkün değildi.
- Büyük bir sopa alıp mideme vurmuş gibi hissettim.
- Çöktüm kaldım.
- Ezildiğimi, üstümden silindir geçtiğini hissettim, sonra da bir uçurumdan aşağı yuvarlanıyormuşum gibi geldi.
- Biri karnıma yumruk atmış gibi hissettim.
- Göğsüme bir boru sokulduğunu, bütün sevme enerjimin ve kabiliyetimin oradan dışarı aktığını hissettim.
- Daha önce hiç yaşamadığım bir şey, bir panik atak yaşadım, tamamen dağıldığımı, nefes alamadığımı hissettim.

Biri göğsüme tırmanmış ve ciğerlerimdeki bütün havayı boşaltmış gibi hissettim. Korkunçtu.

Hayatımın paramparça edilmesini izliyormuş gibi hissettim. Kalbim sızlıyordu, kusacağımı sandım, sinirlerim bozuldu; bunun olamayacağını düşündüm.

Kalbim kırıldı. Bu hissi tanımlayamam. Kalbim kırıldı.

Biri mideme tekme atmış gibi hissettim ve gerçekten de o akşam birkaç kez kustum.

Tam anlamıyla başım döndü ve BUZ KESTİM. Her şey bulanıklaştı.

Paramparça oldum.

Kalbime bir bıçak saplamış ve ağzından çıkan her sözcük o bıçağı döndürüyormuş gibi hissettim.

Kalbimde bir bıçakla yerde sürünüyor gibiydim, felç olduğumu hissettim.

- Mutlak şok ve terör.
- Buz kesilmiştim. Düşünemiyordum. Fiziksel ve duygusal açıdan felç olmuş gibiydim. Kendi içime çekildim.
- Kalbim kırılmıştı. Sadece ölmek istedim.
- Şok, çaresizlik ve inanamama.
- Travmatize olmuş ve derim soyulmuş gibiydim.
- Biri mideme yumruk atmış gibi hissettim.
- Mayına basmış gibi hissettim. Öylesine beklenmedikti. Tam anlamıyla şok içindeydim.
- Tonlarca tuğlanın üstüme yığıldığını hissettim.
- Gerçeklik duygumu bütünüyle kaybettiğimi düşündüm. Sanki bir kâbusun içinde dolanıp duruyordum. Beynim şok tabancasıyla vurulmuş gibi tuhaf bir fiziksel hisse kapıldım. Karman çorman oldum, donakaldım. Bütün dünyam yıkıldı. İnanamama, şok, dehşet, bulantı, korku, inanamama!

Bedene Yazılan

Kalp kırıklığı. Mayın. Kâbus. AETP katılımcıları sıra dışı bir deneyime verdikleri tepkileri ifade etmeye çalışırken canlı imgeler kullanıyorlardı. Metaforlar üç kategoriye ayrılabilir; fiziksel (kalp kırıklığı), şiddet yüklü (mayın) ve gerçeküstü (kâbus). Her kadının bu habere fiziksel olarak tepki verdiği ve ortak özelliğin berbat bir fiziksel acı hissi olduğu çok açık. Eğer böyle bir şeyi hiç yaşamamış olacak kadar şanslıysanız, derin duygusal acının son derece fiziksel olduğunu ve bedene –göğse ya da mideye– yerleştiğini öğrenmek sizi şaşırtabilir. Beyin o denli güçlüdür ki, sarsıcı bir şeyi sadece duymak bile bütün sisteminizi aylarca sürebilecek bir curcunanın içine itebilir.

Şiddet yüklü imgeler, fiziksel değilse de duygusal anlamda gaddarca davranılan kadınların hissettiklerini kelimelere

dökmenin bir başka şeklidir. Sıkça rastlanan temalar paramparça olmak ya da bedenine bir bıçak saplanmış gibi hissetmekti. Her ne kadar kadının kendisi için bu bir metafor olsa da, gerçek gibi *gelir*, açıklanması zor, ama öyle hissedilir.

Daha önceki bir bölümde metro hikâyemde anlattığım gerçeküstü nitelik olan üçüncü tema, neredeyse herkes tarafından bir biçimde dile getirildi. Bildiği şekliyle gerçeklik birdenbire yok edilince, terk edilen kadın bambaşka bir bilinç haline sürüklenir. Bu şok halinde zaman genişler, bedene yabancılaşılır, dünya tanıdık bir yer olmaktan çıkar. Kadın işitmekte olduğu şeylere bir anlam veremez, çünkü sağlıklı düşünemiyordur, aslında düşünemeyecek kadar hissizleşmiştir. Beyni bununla baş edemez. Bir düş âlemine girer.

Travma

Traum, düş için kullanılan Almanca bir kelimedir. Psikolojik travma için kabul edilen genel bir tanım şöyledir:

Travmatik bir olay neticesinde psişede ortaya çıkan bir tür hasar. Travmatik bir olay, olağandışı bir deneyimi ya da bireyin o deneyimle baş etme ya da onu entegre etme yetisini tümüyle bastıran olay ya da olayları içerir. Çok farklı olaylar travmaya neden olabilir, ama birkaç ortak nokta vardır. Genellikle hayata, bedensel bütünlüğe ya da akıl sağlığına yönelik gerçek ya da öznel bir tehdit karşısında tam bir çaresizlik duygusunu içerir. Sıklıkla kişinin dünya hakkında aşına olduğu fikirlerin ihlali söz konusudur, o yüzden kişi olağanüstü bir karmaşa ve güvensizlik içine sürüklenir. Bu, hayatta kalabilmek için bağımlı olunan insanlar ya da kurumlar öngörülmedik bir biçimde kişiye ihanet ettiği ya da saldırdığı zaman görülür.

Yukarıdaki tanım, kişi ani bir değişimi kendi gerçekliğine entegre edemediği zaman psişede ortaya çıkan bir hasardan bahsediyor. Bir tehdit karşısında kişinin kendini çaresiz his-

settiğini ve travmanın çoğunlukla kişinin bağımlı olduğu birinin ihaneti sonucunda ortaya çıktığını belirtiyor. Eş Terki Sendromu'nun bundan daha iyi bir tarifi ne olabilirdi?

Buna ek olarak, bilim insanları beyin tarama teknolojisi sayesinde travmanın aslında beynin yapısını ve işlevini değiştirdiğini ortaya koydular. Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. J. Douglas Bremner, "Son zamanlarda yapılan çalışmalar, aşırı stresin hipokampus ile orta prefrontal kortekste, yani beynin bellek ve duyuşsal tepkilerle ilgili iki alanında ölçülebilir fiziksel değişikliklere sebep olabileceğini gösterdi," diye yazıyor. Böylece aniden terk edildiklerinde yaşadıkları psikolojik travmanın bir sonucu olarak kadınlar, tespit edilemeyen ama çok gerçek fiziksel değişimlerden geçerler. Bu değişimler, terk edilmeden önceki normal işleyişlerinde aylarca hatta yıllarca sürececek bir kargaşaya yaratır.

Kadınların hiçbirinin ilk tepkisinin kızgınlık olduğunu bildirmemesi şaşırtıcıydı. Genel tepkiler şok, yıkım ve inanamamaktı. Biri bile, "Onu öldüreceğim!" dememişti. Oysa bu, benimle temasa geçen bir avuç terk edilmiş erkekten bazılarının ilk tepkisiydi. Böylesi bir öfkeye kadınlar arasında ilk başlarda hiç rastlanmıyordu. Bir kadın, "Keşke travma yerine öfkeyle tepki verebilseydim," diye yazmış. Kızgınlık elbette geliyor, ama daha sonra.

Kadının Tepkisine Karşı Erkeğin Tepkisi

Kadınlar cehennem azabı çekerken firari kocalar ne yapıyordu? %31'i ifşa günü evden ayrılmıştı. %43'ü ertesi gün eşyalarını toplamış, %54'ü de ilk hafta içinde gitmişti. En şaşırtıcı olanı, yüzde 13'ü gideceklerini karılarına bildirmeden önce taşınmıştı!

Bu erkeklerin çoğunluğu dosdoğru sevgililerinin açık kollarına koşmuştu. Geride kalan kadınlar kocalarının eşyalarını toplarkenki halini tarif etmek için sıklıkla "sevinçli"

kelimesini kullandılar. O gizli ayrılma kararı ile nefes kesen kaçış arasında bir noktada, bu erkekler değişiyordu. Eşlerinin “uyumlu,” “güvenilir,” “öngörülebilir,” “duyarlı,” “eğlenceli,” “düşünceli,” “mantıklı ve adil,” “iyi huylu” ve “Bay Nazik” olarak tanımladığı erkekler, tıpkı Bay Hyde’a dönüşen Dr. Jekyll gibi, karılarına sırt çeviriyorlardı. Ayrılmakla kalmıyor, karı-larının şimdiye kadar yapmış olduğu ve şimdi ısrarla uzaklaş-malarına neden olarak gösterdikleri her hatayı öğrendiğinden emin olmak istiyorlardı.

45 yaşındaki Kristen eski kocasının tavrındaki radikal değişim yüzünden harap olmuş: “Çok iyi bir ilişkimiz ve çok kuvvetli bir bağımız olduğunu sanıyordum, kocam sürekli bu mesajı vermişti bana – neredeyse terk ettiği güne kadar.” O gün geldiğinde kendisini bekleyen şey için bütünüyle hazırlıksızmış. “Gece bana boşanmak istediğini söyledi, saldırgan ve hiddet doluydu – aslında bana vurmadı ama bir noktada bunu yapabileceğini düşündüm. Yumruklarını masaya vuruyor, masayı havaya kaldırıp yere çarpıyordu. Beni o kadar çok şeyle suçladı ki... Bunlardan bazıları ta içime işledi. Canımın nasıl bu denli yakılabileceğini bir tek o bilirdi. Çok utanç duydum. Onu hayal kırıklığına uğratmış, evliliği batırmıştım.”

Burada mesele, Kristen’in kocasının evlilik sırasında olup bitenler için öfkelenme hakkına sahip olmaması değil; kimse terk edilen kadınların mükemmel olduğunu iddia etmiyor. Fakat adam o son konuşmaya kadar şikâyetlerinin hiçbirini ifade etmemiş. Suçlu olduğu dile getirilince, özellikle de kocası söylediklerinden çok emin ve ısrarcı görüldüğünden, Kristen karman çorman olmuş ve kendini savunmasız hissetmiş. Bir AETP katılımcısı tipik bir anlatımda şöyle söyledi: “Söylediklerini kabul ettim. Her şey o kadar berbat olduğum içindi. Hangi bakımlardan ihtiyaçlarını karşılamadığıma dair tüm listeler elindeydi.”

Paradoksal olarak, pişmanlık duyan çoğunlukla kadınlardır, erkekler arasında bu duygunun esamisi okunmaz. Kadınlar evlilikte yanlış yaptıkları söylenen şeylerin tümü karşısında kederlenir, erkeklerse hiçbir sorumluluk almaz ve ayrılma biçimleriyle ilgili olarak hiç vicdan azabı duymazlar.

Burada Kurban Benim!

Terk eden erkekler görünen o ki, ortadan kayboluşlarını başarıyla tamamlayabilmek için çelik gibi bir iradeye bürünmek zorunda kalıyorlardı. Çoğu onlarca yıllık evliliklerinden vazgeçmelerine dair uzun bir tartışmaya girmeyi reddediyor, sadece en gerekli bilgiyi mümkün olan en kısa zamanda aktarıp oradan ayrılmak istiyordu. Kadınların birçoğu kavrayabileceği bir açıklama için yalvardığında soğuk ve sert bir bakışla karşılaştığını söyledi. Terk eden erkekler geriye kalan bütün duyguları susturmak zorunda kalıyorlardı, çünkü çılgına dönmüş eşlerine empati duyarlarsa kararlılıkları gevşeyebilirdi. Jed Diamond bu ruh halini şöyle değerlendiriyor: “Düğmeye bastıklarında, geriye dönüp yine o nazik insan olmaktan o kadar korkarlar ki, buna tepki olarak son derece katı bir tutum takınır, ‘Hayır, bunu yapamam,’ ‘Hayır, bunu yapmayacağım,’ ‘Hayır, ağlaman ya da inlemen umurumda değil.’ Bunun nedeniyse daha çok, etkileşime girmekten duydukları korkudur, ‘Eğer onunla konuşursam, eğer onu dinlersem, eğer onunla nazikçe konuşursam, geri dönüp uyum sağlamak isterim.’ Aslında bu, çatışmayla baş etme konusundaki kendi yeteneksizliklerinden, kendi içlerinde güçlü hissedememelerinden kaynaklanır.”

37 yıl evli kalan 62 yaşındaki Shauna, birlikte geçirdikleri onca yılı, üstesinden geldikleri bütün problemleri, var ettikleri harika aileyi düşünmesi için kocasına yalvardığını söyledi. “Bana tahammül edemiyormuş gibi yüzüme baktı ve öyle ya da böyle ne hissettiğimi hiç umursamadığını söyledi.

Bunun üstesinden gelmeli ve hayatıma kendi başıma devam etmeliydim.”

31 yıl evli kalan 42 yaşındaki Anne-Marie’nin kocası, karısını artık sevmediğini bütün aileye ekonomik olarak aynı anda bildirmek için iki yeniyetme kızlarıyla birlikte onu oturma odasına davet etmiş. “Bize uzun bir süredir mutlu olmadığınızı ve ‘mutlu’ olmaya hakkı olduğunu söyledi. Bu kadar! Çocuklar da ben de ağlıyorduk, o ise hıyar gibi serinkanlılıkla karşı kanepede oturmuş, her şeyi izliyordu.”

Kadınlar kocalarını tanınmaz hale getiren dramatik değişim için bir açıklama bulmaya çabalarken, birçoğu aynı sonuca varmıştı: Beyin tümörü. AETP katılımcıları, batmakta olan bir teknedeki kazazede denizci gibi kocalarının eylemlerini açıklayabilmek için bu olasılığa tutunuyorlardı. Aynı düşünce benim de aklımdan geçmişti, ama sonuçta fark ettim ki beyin tümörü altı yıllık ilişkisi süresince onu çoktan öldürmüş olurdu! Uzaylı yaratıklar tarafından kaçırılmış, yerine de feci şekilde ona benzeyen bir taklidinin konmuş olabileceğini kafamda ciddi ciddi evirip çevirdim. Hakikaten öyle görünüyordu, ama sonunda bu açıklamayı da gözden çıkardım. Bir şeyden emindim. Bu yabancıнын kim olduğuna ilişkin en ufak bir fikrim yoktu, ama duygularıma karşı kasıtlı bir umursamazlık içinde görünüyordu. Her şey mümkündü, o yüzden olağandışı bir şekilde kocama benzeyen bu hologramın öngörülmez davranışlarından kendimi korumak için, çalışmaya katılan birçok başka kadının da yaptığı gibi, o gitmeden önce evin anahtarını anahtarlığından çıkardım. Her zamanki yumuşak başlı kadın olmaktan vazgeçtiğimin ilk işaretiydi bu ve onu çılgına çevirdi.

Sanırım kocam kararının geçerliliğini kabul edip “programa uymamama” çok şaşırmıştı. Ayrılmasından sonraki ilk günlerde birkaç kez ümitsizce, “Yemek odasında masaya oturup eşyaları bölüşeceğimizi ve her şeyin hallolacağını dü-

şünmüştüm,” dedi. Oyunu onun kurallarıyla oynamayacağı-mı fark ettiğindeyse işler çirkinleşti. Evden ayrılırken “Artık burada yaşamıyorum, dolayısıyla sana harcamaların için tek kuruş bile vermeyeceğim,” dedi. Eşyalarını almak için gelip gittiği ilk bir hafta içerisinde beni üç kez tehdit etti, “Sokak-lara düşeceksin!” dedi. Daha sonra bir gizem havası katma-ya çalıştı: “Herkes *burada kurbanın ben olduğumu* görecek!” Bardağı taşıran son damla aylar sonra geldi. Aldatma gerek-çesiyle boşanma davası açmıştım, buna aldatmayı inkâr ede-rek karşılık verdi (öte yandan altı yıllık ilişkisini kabul etti – anla anlayabilirsen). Ardından manevi eziyet gerekçesiyle karşı dava açtı. Avukatının yolladığı belgelerde o iki kelimeyi okuduğum an, bütün bu zorlu sınavın en berbat anlarındandı.

Bel Canto’nun yazarı Ann Patchet, “Haksız yere suçlanmak-tan kaynaklanan özel bir şaşkınlık türü vardır,” diye yazıyor. Çalışmadaki diğer kadınlar da tekrar tekrar şaşırtılmaktan bahsettiler. 54 yaşındaki Kay, kocası Jacob’un ayrılma niye-tinin sarsıcı duyurusunu yaptığı anı anımsıyor. “Buna itiraz ettiğimde (sanki otomatik olarak görüş birliği içinde başımı sallayacağımı, onunla el sıkışacağımı ve yürüyüp gideceğimi bekliyormuş gibiydi), bana sırtını çevirdi, beni asla, hiçbir za-man sevmediğini, birlikte geçirdiğimiz otuz dört yıl boyunca tek bir mutlu günümüzü bile anımsayamadığını ve şimdiye kadar başına gelen her kötü şeyin tek sebebinin ben olduğ-u-mu söyledi.”

67 yaşındaki Ellen, şöyle katkıda bulundu: “Bu davranışı-nın benim için, çocuklarımız ve onların aileleri için ne anlama geldiğini anlayamayacak gibi görünüyordu. Sanırım bunun ‘o bilinen şeylerden biri’ gibi geçip gideceğini ve hayatın az çok eskisi gibi devam edeceğini bekliyordu.”

Benzer biçimde, 59 yaşındaki Dorothy şöyle yazmış: “Bu haberi nasıl karşılayacağıma ve bunun hayatlarımızı nasıl de-ğiştireceğine dair son derece gerçekdışı bir tasavvuru vardı.

Bunu kabul edeceğimi, onun için en iyisi neyse onu isteyeceğimi ve arkadaş kalacağımızı düşünüyordu. Sosyal çevrem bir parçası olmaya devam edeceğini sanıyordu ve arkadaşlarım ona haddini bildirdiklerinde incindi. Bu evde yaşamaya devam edeceğimi, onun yarı payını satın alacağımı düşünüyordu; bunun için emeklilik tasarrufumu bozdurmamı önerdi. Kendisi ve sevgilisi için yeni bir ev bakarken ona eşlik etmemi istedi. Elbette hayır dedim.”

İyileşmeye Doğru

İfşaatın ardından gelen o kaotik günler ve haftalarda yaşanan olaylar ve duygular, Eş Terki Sendromunun **Dönüşüm Evreleri**’nin ilkinde işaret eder: Tsunami. Kadınların neredeyse tamamı şok halinde olsa da, bu deniz kazası boğulmayla sonuçlanmasın diye yollarını bulmalarına yardımcı olacak bazı adımlar vardır. Burada **Yol Almak İçin Yedi Adım**’ın birincisinden bahsediyoruz: Kaosun sonsuza kadar devam etmeyeceğini fark etmek. Kriz zamanında, hayatınıza ilişkin büyük kararlar almamanız önemlidir. Doğru düzgün düşünemediğinizi ve şu andaki görevinizin sadece hayatta kalmak, yeniden işlevlerinizi kazanana değin günleri başarıyla atlatmak olduğunu kabul etmelisiniz. Katılımcı kadınlardan biri şu öneride bulundu: “Sadece bir sonraki şeyi yapın.” Günün bir sonraki işinin ne olduğunun ötesinde geleceği düşünmeyin: “Ah, evet. Saat 18.00, şimdi akşam yemeği için bir şeyler yemeliyim.” Sadece bir sonraki şeyi yapmaya devam ederse- niz, sağlam zemine giden yolu bulursunuz.

İlk günlerde acı veren düşünce sarmalından kaçmama yardımcı olan ufak bir hileyi sizinle paylaşmak istiyorum: Yap-boz oyunları. Çok fazla tehlikeli zamanınız varken, bin parçalık bir yap-bozun başına oturup saatlerinizi harcayabilirsiniz. Hayatınızda bir anlam aramak yerine bütün bir akşamı mavi

şapkalı adamı arayarak geçirebilirsiniz! Bingo! Kısa bir süre içinde yorulduunuz, artık yatma zamanı, bugünü de atlattınız.

Bir diğer strateji de gece yarısı aklınızın size oyun oynatabileceğini unutmamaktır. Danışanlarıma her zaman gece yarısı ile 06.00 arasında düşündükleri hiçbir şeye inanmamalarını öneriyorum. O saatlerde düşünceler karman çormandır. Çoğunlukla, bütün geceyi bir şey için kıvranarak geçirdiğinizde, mesele sabahın taze ışığında önemsiz görünür.

Riskler almayın! Güvenliğinizin zaman zaman tehlikede olabileceğini fark etmek önemlidir. Yemek pişirirken, karşıdan karşıya geçerken, araba kullanırken aşırı temkinli olmalısınız. Konsantre olamıyorsanız, araba kullanmayın! Kullanıyorsanız çok ama çok dikkatli olun. Kocamın gidişinden sonraki ilk hafta içinde neredeyse ölümcül bir kaza yapacaktım. Direksiyon başındayken aptalca hatalar yapanları da biliyorum.

Şimdi arkadaşlarınıza ve ailenize dönüp yardım talep etmenin tam zamanıdır, özellikle de bakmanız gereken küçük çocuklarınız varsa. Çocuklarınız için hayatı olabildiğince normal devam ettirmek ilk önceliğiniz olmalı ve bu kimi zaman bir yakınınızın gelip yemek hazırlamasını, ödevlerini yapmalarına yardım etmesini sağlamak demektir. Eğer mümkünse, çocukların önünde sık sık dağılmamaya gayret edin. Bunun çok şey istemek olduğunu biliyorum, ama gerçek mutsuzluğu onların yatma zamanına kadar erteleyebilirsiniz kendinizi sonradan çok daha iyi hissedeceksiniz.

Bu aşamada bazı çılgınca şeyler yapabilirsiniz (kocanızın giysilerini pencereden atmak ya da gece yarısı onu tekrar tekrar aramak gibi). Bu konuda kendi üzerinize çok gitmemelisiniz. İzleyen bölümlerde hayatınızı nasıl yeniden kontrol altına alacağınızı öğreneceksiniz. Fakat unutmayın; şimdi "çılgın" gibi hissediyor olmanız her zaman bu halde olacağınız anlamına gelmiyor! Annemin eskiden söylediği gibi (işin

en civcivli anında belki inanmayacaksınız ama), “Bu da geçecek!”

Virginia’nın Yapılacaklar Listesi

51 yaşındaki Virginia, lise yıllarından ilk göz ağrısı 31 yıllık evliliğin ardından arkasını dönüp gittiğinde delireceğini sanmış. Bakması gereken üç çocukla aklını kaybetme lüksü olmadığından, bunun yerine kendisini antidepresanlardan uzak tutacak basit bir “yapılacaklar” listesi hazırlamış:

1. Her gün vitamin takviyeleri aldım.
2. Sadece alt basamakta dikilmek için bile olsa, her gün dışarı çıktım; bazen de yürüyüş yapmak için.
3. Her gün egzersiz yaptım, bazen yürüyüş bandında sadece beş dakikalığına, ama yaptım.
4. Sabahları yataktan çıktıktan sonra yeniden dönmem yasaktı.
5. Günde altı öğün yemeye kendimi zorladım, bazen bu sadece bir kaşık yoğurt oluyordu.
6. Paniğe kapıldığımda arayacak arkadaşlarım vardı.

Bu altı şeyi bir kâğıda yazdım, her gün her birini tamamladıktan sonra yanlarına kontrol işareti koyuyordum. Biliyorum, tuhaf görünüyor, ama gerçekten yardımcı dokundu, kimi zaman günümün odak noktası bu oluyordu. Nihayetinde, güç kazandım.

Kıyamet!

Kocamın evden ayrılmasından üç hafta sonra, bir Cumartesi saat 17.00 sularıydı. Tavuk suyuna çorba getirmişt看, ısıtıp içtim. Çok acı çekiyordum, saat 22.00 civarında nihayet yatağa girebilene kadar önümde sonsuz bir akşam vardı. Kimseye telefon etmemeye ve hiçbir şey yapmamaya karar verdim. Sadece hissettiklerimle kalacak, onları bir kenara itmeye çalışmayacaktım. Kendime bir kadeh şarap koydum, yemek masasının üzerindeki yap-bozun önüne oturdum (hayatımın parçalarını yeniden bir araya getirmek için mi?). Saat tik takları, odadaki tek sestir. Acı neredeyse dayanılmazdı, ama beni öldürmeyeceğini biliyordum. Katıksız bir duyguydu ve doğru geliyordu. Yirmi bir yıldan sonra bunu hissetmeye ihtiyacım vardı. Gelmesine izin vermemden kısa bir süre sonra geri çekilmeye başladı. Sonraki aylarda acıyı hoş karşılamaya karar verdim. En azından benim için bu, evliliğin bir anlamı olduğu anlamına geliyordu.

Siz de bir benzerini yaşadıysanız, neden söz ettiğimi tam olarak biliyorsunuzdur. Bu büyüklükteki bir duygusal acı fizikseldir, onu *gerçekten* ta içinizde hissedersiniz. Nefes almayı güçleştirir, hareket etmek çaba gerektirir; zihniniz kilitlenmiştir. Benim durumumda bütün bunlara bir de aylarca peşimi bırakmayacak bir mide bulantısı eşlik ediyordu.

42 yaşındaki Carolina, evlenmek için memleketi Şili'den San Diego'ya taşındığında son derece iyimsermiş, ama yedi yıl sonra, kocasının beklenmedik gidişinin ardından, o neşeli heyecanın yerini korku, utanç ve bir kimsesizlik duygusu almış.

İlk birkaç ay, kendimi herkesten tam anlamıyla soyutladım. Arkadaşlar gelip kapımı çalıyorlardı ama ben evden çıkmayı reddediyordum. Süpermarkete geceleri, kimseyle karşılaşmayacağımı bildiğim saatlerde gidiyordum. İnsanlarla telefonda konuşmuyordum. Çok kilo kaybettim, neredeyse 25 kg. Uyuyup hiç uyanmamayı istediğim zamanlar oldu. Kendimi öldürmeyi aslında hiç düşünmedim –sadece devam etmek istemiyordum– sanki hiç yokmuşum gibi.

Mali açıdan ona bağımlı haldeyim ve para konusunda kendimi çaresiz hissediyor, ülkedeki yasal durumum konusunda paniğe kapılıyordum, boşanmadan etkilenecek miydi? Evimi kaybetme ihtimali beni dehşete düşürüyordu. İçinde bir aile yetiştireceğim bu evi yenilemekle iki yıl geçirmiştım. Evlat edinecektik. Yaz boyunca bu konuyu konuşmuştuk. Bu kesinlikle olacaktı!

Burada onunla birlikte olmak için kariyerimden, hayerimden ve tutkuyla yaptığım pek çok şeyden vazgeçmişim. Sonuç bu işte, berbat bir başarısızlık duygusu.

Carolina'nın hikâyesi bu **Dönüşüm Evresi**'nin, yani Kasırganın ilk bölümündeki tipik ruh halini resmediyor. Hayatınızın bu kadad dramatik bir şekilde değişmiş olmasından dolayı yalpalarsınız. Bunun olmamasını sağlayabilmek ya da en azından olup biteni anlayabilmek için çaresizce planlar üretmeye çalışırken düşünceleriniz çılgınca dönüp durur. Ayaklarınız yere basmaz, daha istikrarlı hissetmenize yardım edebilecek her şeye çılgınca tutunursunuz.

Geleceğin ne getireceğine dair hiçbir fikriniz yoktur. Barışma umudunun olup olmadığını merak edersiniz, belki de bu bir orta yaş krizi ya da geçici bir akıl tutulmasıdır! Tamir edilebilir mi? Nerede yaşayacaksınız, hayatınızı kazanmak için ne yapacaksınız, onunla yasal meselelerinizi nasıl çözeceksiniz ve bulunan çözümler sizi nasıl bir noktada bırakacak?

Önceden iyi tanımlanmış olan geleceğiniz şimdi sis içinde yüzmektedir.

Duygularınız kontrolden çıktığı için, daha sonra dönüp baktığınızda muhtemelen pek gurur duymayacağınız şeyler yapacaksınız. İçinizdeki berbat hislerden kaçmak için çaresizce çırpınıp dururken, acınızı azaltacak her şeyi deneyeceksiniz ve bu başınızı bazen belaya sokacak. Çok içki ya da sigara içebilir, bilinçsizce ilaçlara başvurabilir, takıntılı bir biçimde eski kocanız ve sevgilisine dair bilgi edinmeye çalışabilir, arkadaşlıklarınızı yıpratabilir, hatta kendinizi hiç işiniz olmayacak bir adamın kollarında bulabilirsiniz.

Gerçekliğinizi yeniden tanımlama sürecindesiniz, ama o gerçekliğin bütün farklı biçimlerini kafanızda bir araya getirmek son derece zordur. Bu kargaşa, kocanızın yazdığı hikâyeyi kabul etmekte sizi savunmasız kılar. Birbiriyle çelişen iki eşzamanlı duygusal gerçeklik arasında gidip gelmenin normal olduğunu öğrenmek sizi rahatlatır. İlkini, kocanıza ilişkin belki de onlarca yıldır “elde bir” olarak kabul ettiğiniz olağan deneyiminiz, onu sevecen ve ilgi dolu bir adam olarak görmemiz belirler. Bu fiziksel bağlantılı içsel gerçeklik size onun güvenilir biri, söylediklerinin de geçerli ve anlamlı olduğunu söyler.

Ne var ki bu, tam aksini gösteren kanıtlarla yan yanadır; o size ihanet etmiş, yalan söylemiş ve güven dolu doğanızdan yararlanmıştır. Bu ikinci içsel gerçeklik, tetikte ve dikkatli olmanızı, ondan gelecek iyi ya da nazik bir şey beklememenizi söyler. Bu iki zıt gerçeklik, bir mağaza vitrininde başınızı hareket ettirdikçe bir sahneden diğerine atlayan dini resimler gibi kalbinizde ve aklınızda alazlanır. Her iki gerçeklik de egemenlik savaşı içindedir; kalbiniz size sevgisini sunmuş olan adama duyduğunuz hasretle geçmişe doğru çekilirken, aklınız size saygısızca davranan o benmerkezci adamı yeniden tanımlamaya çabalar.

Bu olağanüstü istikrarsız süreç sona erdiğinde Fırtına Evresi'ne geçersiniz. Burada kendinizi kuşatma altında, hassas ve korku dolu hissedersiniz. Bir sonraki yıldırımın ne zaman düşeceğini bilemezsiniz. Duygularınız vahşice kızgınlıktan (şimşek) kedere (yağmur), oradan korkuya (rüzgâr) savrulur. Belki gündelik rutininize dönmüş olsanız da, sizi yeniden tümüyle kaosa sürükleyebilecek her türlü ufak şeye açık halde, sürüncemedesiniz.

Fırtına evresinin sonlarına gelindiğinde, muhtemelen gelecekteki gerçekliğinizi belirleyecek hukuki sürecin ortasında olacaksınız. Oturduğunuz evin masraflarını karşılayıp karşılayamayacağınız ya da halihazırda çalışmıyorsanız iş bulmanızın gerekip gerekmeyeceği gibi ayrıntılardan bazılarını büyük olasılıkla açıklığa kavuşturmuş olacaksınız. Ve bekâr bir insan olarak yeni kimliğinize doğru ilk sarsak bebek adımlarını atıyor olacaksınız. Bazılarınız benim gibi, belki de ilk kez yalnız yaşayacaksınız. Fırtına durulduğunda duygularınız üzerinde de hiç değilse biraz daha fazla kontrol gücü kazanmış olacaksınız. Artık, *her daim* bir krizin ortasındaymişsiniz gibi hissetmeyeceksiniz.

Bunların hepsi normaldir. Bu çılgınlık normaldir. Şimdi ETS'nin açığa vurulmasını izleyen aylarda bir kadının neler yaşadığını inceleyeceğiz. İstiraptan, sonsuz takıntılar ve intikam fantezilerinden, yaptığımız çılgınca şeylerden, özleminden ve "eski" kocanızı söylemek istediğiniz her şeyi dinlemesi için sadece bir saatliğine geri alabilirseniz, sizi anlayacağına ve aklının başına geleceğine dair o yürek sızlatan dilekten söz edeceğiz.

Müzikle Dolu Bir Kalbin Armağanı

Eğer ETS'yi takip eden ilk aylarıdaysanız, eminim ki çok yorulduunuz ve kendinizi duygusal olarak savunmasız hissediyorsunuz. Bütün enerjiniz yola devam etme mücadelenize

gidiyor, siz ve etrafınızdaki dünya arasında bir tampon işlevi gören “uyaran bariyeri”ni sürdürmeniz içinse pek enerjiniz kalmıyor. Bu, daha fazla incinmekten korumanızı zorlaştırıyor, ama aynı zamanda nezaket jestlerini daha derinden hissetmenizi sağlıyor. Bir cadde köşesinde bir yabancınn size gülümsemesi, gözlerinizin yaşlarla dolmasına ve zorlu gününüzün ilerleyen bir saatinde işin üstesinden gelecek cesareti bulmanıza yardımcı olacak. Koridordan geçerken bir meslektaşınızın sessizce omzunuza dokunması, tam da gerçekten ihtiyaç duyduğunuz anda moralinizi yükseltecek. Komşularım bana kalp şeklinde parlak, gümüş bir kâğıt ağırlığı hediye etmişlerdi; avcumda ağır, düz bir taş gibi duruyordu. Sallandığında ahenkli bir çınlama sesi çıkarıyordu. Onu mutfak masasının ortasına koymuştum, yanımdan geçtikçe elime alıp sallıyordum. O çınlayan melodinin her seferinde çok daha iyi hissetmemi sağlayabilmesi büyüleyiciydi.

Kocam ayrıldıktan kısa bir süre sonra kızım, spor salonunda yürüme bandındayken bana ilham versin diye, dinlediği müzik parçalarından bazılarını iPod’uma aktarmayı teklif etmişti. Christina Aguilera’nın “Savaşçı” (*Fighter*) şarkısını işitir işitmez, onun iyileşme sürecimin marşı olacağını anlamıştım. Şarkıda bir kadın kendisine ihanet eden erkeğe içerlemek yerine, ona teşekkür etmek istediğini anlatır. Sebebiyet verdiği bütün ıstırabın onu aşağı çekmek yerine daha güçlü ve daha bilge kıldığını, daha sıkı çalışmasını sağladığını söyler. Şarkının nakaratı şöyle: “Beni bir savaşçı yaptığın için teşekkürler!”

O acı dolu ilk yıl zarfında beni yürüyüş bandında hızlı hızlı koşarken görseydiniz, şu çatlak kadın ara sıra öne doğru eğilip “bir-iki” diye havaya doğru yumruk sallayarak ne yapıyor acaba, diye düşünürdünüz. Ama siz de iPod’uma bağlı olsaydınız, o yumrukların her seferinde şarkının “savaşçı” kelimesine denk geldiğini bilirdiniz. O şarkı beni daha sağlam olmaya teşvik etti, deyim yerindeyse derimi kalınlaştırmamı

sağladı ve olup bitenlerle uğraşırken daha akıllıca davranmama yardımcı oldu. Daha önce asla kendimi bir savaşçı olarak görmemiştim; ama bu şarkı, sadece kendim için değil, hiç adil olmayan bir biçimde incitilmiş başka kadınlar için de doğru bildiğim şeyler uğruna ayağa kalkma kararımı güçlendirdi.

Çalışmamın bir parçası olarak, AETP katılımcılarına hangi müzik parçalarının onlara yardım ettiğini sordum; uzun bir “ağlatacak şarkılar” listesi, bir rahatlatan şarkılar listesi, bir de daha güçlü hissetmelerini, hatta meydan okuyan bir ruh haline bürünmelerini sağlayan şarkılar listesi ortaya çıktı.

Bir gece Runaway Husbands web sitesinde bu tematik şarkıların listesini paylaşmaya karar verdim. Bunu yapmadan önce her birinin internette bulunabilecek otuz saniyelik fragmanlarını dinlemeye karar verdim. Birbiri ardına bu şarkılar, kelimelerin tek başına yeterince ifade edemeyeceği bir ıstırapı anlatıyordu. Her kadını kendi özel şarkısını dinlerken ve teselli bulurken ya da acısı hafiflerken hayal ettim.

Müziğe kendimi kaptırmak benim için derin bir duygusal deneyim oldu ve hepsini dinledikten sonra, *benim* şarkılarımdan birini, Dixie Chicks’in söylediği “Landslide”ı (*Heyelan*) baştan sona dinledim. Bir yıldır ilk defa uzun uzun ağladım. İlişkime sevgimi nasıl akıttığımı, kocamı sevmeyi ne çok sevdiğimi ve değerini anlamayacak birine o denli çok şey vermiş olmanın nasıl bir savurganlık olduğunu düşündükçe de canım sıkıldı.

Öte yandan, bazı AETP katılımcıları hiç müzik dinleyemediklerini, canlarının çok yandığını ifade ettiler. Alışveriş merkezinde bir şarkının çalmaya başlamasıyla kendilerini kadınlar tuvaletinin son bölmesinde sıırıslıkam kâğıt peçetelere gömülmüş bir halde hıçkıra hıçkıra ağlarken bulacaklarını biliyorlardı. Kadınlardan biri her ne olursa olsun müzikten neden kaçındığını şöyle ifade etti: “Bana belli anıları hatırlatan çok fazla şarkı vardı ya da sözlerin kendisi çok acı veriyordu.” Bir başka kadın da şimdi hayatında ilk defa *country* müzik

dinlediğini çünkü bu şarkılara yüksek sesle eşlik edebildiğini ve bunun da gülümsemesini sağladığını yazmıştı.

Travmanın ardından, uyaran bariyerinin tehlikeli bir şekilde fazlasıyla ince oluşu, terk edilmiş kadının yoluna çıkan sayısız işaret ve tetikleyiciye tepki vermekten kendini alıkoyma gücüne belki de sahip olamayacağı anlamına gelir. Birlikte yaşadıkları evden eski kocasının her bir giysi parçasını ve bütün kişisel eşyalarını tasfiye ettikten sonra bile, hatırlatıcılar birden ortaya çıkıverir. Bir kitapta kocasının el yazısıyla alınmış notu bir an için görüvermek midesinin kaynamaya başlaması için yeterlidir. Eski fotoğraflara tesadüf etmek, ona gelmiş bir posta, kütüphane kimliğini ya da pasaportunu yenilemeye gittiğinde onun orada hâlâ eşi olarak kayıtlı olduğunu öğrenmek, bütün bu basit ve küçük şeyler insanı etkiler ve uzun bir süre daha bütün bir günü mahvedebilir. Her şeyin ortaya dökülmesini takip eden aylardaysa bütün bunlar bütün bir haftaya mal olabilir!

Etrafından Dolanmanın Bir Yolu Yok

İki gün sonra küçük köpeğim Chloe'yi yürüyüşe çıkarmıştım. Kaldırımdan aşağıya doğru bir başına koşan bir Boston teriyer gördüm. Korku içindeki köpeği kurtarmayı planlayarak Chloe'yu bir parmaklığa bağladım. O sırada aniden dört ya da beş köpekten oluşan bir çetenin köşeyi döndüğünü gördüm. Aralarından ikisi, bağlı duran dehşete düşmüş küçük köpeğime doğru yöneldi. Chloe acı acı bağırarak bağından kurtulmaya çalışıyordu. Köpeklerin sahibi geldi, köpeklerini yakaladı ve büyük bir gayretle Chloe'den uzaklaştırdı. Onları kontrol altına almayı başarabildi ve apartmanının merdivenlerine götürdü. Chloe mucizevi bir şekilde yaralanmamıştı. Ama küçücük ruhu artık değişmişti. Korkusuz, atak Chloe şimdi başka köpekler etrafındayken daha temkinli ve ister inanın ister inanmayın, ne zaman akşam yürüyüşüne çıksak,

altı kiloluk cüssesinin her bir kasını saldırının gerçekleştirdiği yere yaklaşmamı engellemek için kullanıyor.

Acı veren şeylerden kaçınmak insanın (köpeğin?) doğasında vardır. Terk edilme deneyiminde, açının bir kısmı dışarıdan gelir (eski eşinizin, sabık aile ve arkadaşlarınızın söz ve eylemleri), ama asıl zalimane saldırı içeridedir, idaresi hiç de kolay olmayan aralıksız düşünceler ve güçlü duygular tarafından körüklenir. Onları ne kadar kontrol altına almaya ya da yok etmeye çalışırsanız çalışın, en azından kısa vadede, sizden daha güçlüdürler.

28 yıl evli kalmış olan Bonnie, o acıyı kahramanca bastırmaya çalışmış, ama acıyla yüzleşmenin işe yaradığını öğrenmiş:

Çoğunu içimde tuttum ve o zamandan bu yana sadece birkaç kişinin ve iki arkadaşımın o acıya tanıklık etmesine izin verdim. Kız kardeşim ıstırabımı gördü. O sıralar bir terapistim vardı, bir kısmını orada açığa vurdum. Ama herhalde çoğunu içselleştirdim. En sonunda ağlamayı öğrendim. Zaman zaman inliyordum. Evde yalnızsam derinlerdeki o yere gidiyor, dışarı çıkmasına izin veriyordum. Sanıyorum feryat etmeyi öğrenmenin yardımı dokundu.

Dört yıl evli kalmış olan Anita, her daim o kadar kötü hissetmeyeceğine dair inancında huzur bulmuş ve zamanın yaraları saracağını kendisine hatırlatan zekice bir yöntem geliştirmiş:

Başlangıçta, eşyalarını almasından sonra hissettiğim şeyin geçici olduğu fikrini kendime aşladım; hepsi geçecekti. 30 x 45 cm bir kartona "geçici" diye yazdım. Evde ne yapıyor olursam olayım, çamaşır, bulaşık, temizlik vb., o kartonu yanıma alıyor ve açıkça görebileceğim bir yere yerleştiriyordum. "Geçici" kelimesinde huzur buluyordum, eğer bu kelimeyi yeterince okursam, bir ya da iki ay zarfında o berbat kaygıyı üzerimden atabileceğimi umu-

yordum. On iki ay sonra onu odadan odaya yanımda taşımayı bıraktım, çünkü evin bütün odaları için kalıcı kartonlar hazırlamıştım!

Hiç şüphesiz ıstırabın sona ermesini isteriz. Ama onu alt etme gayretlerimiz çoğunlukla tüketicidir ve paradoksal olarak, kendimize acıyı bütünüyle hissetme izni verdiğimiz durumla karşılaştırıldığında, iyileşmeyi geciktirmesi daha olasıdır. Bu denli esaslı bir kaybın ardından gelen yas, gerekli bir süreçtir ve etrafından dolanmanın bir yolu yoktur: İçinden geçmeniz gerekir. Ne var ki mantığa aykırı gelir. Kendinize onu gerçekten hissetme olanağı verirsiniz bir kara deliğe doğru çekileceğinizden ve asla iyileşemeyeceğinizden endişe duyabilirsiniz. Fakat doğru olan, bunun tam tersidir. Acıyı sürekli olarak ittirmek, bilincinizin parametrelerinin kavrayamayacağı bir şekilde, sinsi sinsi etrafta dolaşmaya devam etmesine sebep olur. Tam tersine, benim o sessiz sonbahar gecesi yap-bozun önüne oturduğumda yaptığım gibi onunla yüzleştığınızde, duygularınızın doğal bir çözünme noktası olduğunu görürsünüz: Onu bütünüyle hissedersiniz, acı çeker-siniz ve sonra yoğunluğu yavaş yavaş, dirhem dirhem azalmaya başlar.

Tucson'lu bir mimar olan 38 yaşındaki Jane, tam da bunu yapmış ve kalbini açtığını fark etmiş:

Bilinçli bir biçimde olmasa da bununla baş etme biçimim, basitçe ıstırabın içine gömülmek oldu. Çok acı veriyordu, ama sanırım beni o kurtardı. Kendimi hep yeterli ve bağımsız olarak düşünürdüm, ama ıstırap o kadar berbat, üstesinden gelemediğim de o kadar aşikâr ve müthişti ki, çırılçıplak kalmıştım sanki. Bütünüyle korunmasız kalma hissi, savunmalarımı da kaldırdı ve içime dolan sevgiyi hissetmemi sağladı. Adeta duvarlar yıkılmış, ortalığı sel gibi acı basmıştı, ama aynı zamanda sevgi de içeri girmişti. O dağlayıcı acının yıkayıp arındıran bir yanı vardı.

Thomas Moore, *Dark Night of the Soul* (Ruhun Karanlık Gecesi) adlı kitabında insanın kendini duygularına teslim etmesinin değerinden bahseder:

Karanlık gecenizde kendinize rehberlik ederek hayatınızı etkili bir şekilde inceleyebilirsiniz. Gelişmelere ayak uydurun, olup bitene karşı koymayın. Kaybolmuş gibi hissederseniz, size yaraşacak ve hayatınızın katılımcısı gibi hissetmenizi sağlayacak biçimde kaybolun. Boşlukta hissederseniz, gerekli olan yerde hayatınızı boşaltın. Kederli hissederseniz, kederin baskın duygunuz olmasına izin verin. Derinlerdeki ruh halinizle uyum içinde olmak kendinizi arındırmanın bir yoludur. Onu ifade edin. Onu belli edin. Onu onurlandırın.

Moore daha sonra yasın yenileme potansiyelini ele alır. Ama aynı zamanda ıstırapı kimliğiniz haline getirmenize karşı da uyarıda bulunur:

Büyük kayıp ve yas gibi geçici delilikler, bunlarla baş etme şeklinize bağlı olarak her zaman yaratıcı olma potansiyeline sahiptir. Kendine acıma duygusuna fazlasıyla gömülmek ve teselliye başkalarının merhametinde bulmak her zaman ayartıcıdır. Kederi hissetmek önemlidir, ama her zaman kısmî bir çözümdür. Yas ancak ve ancak varolma, yaşama, düşünme ve dünyayla ilişki kurma şeklinizde bir değişimle tamamlanır.

The Journey from Abandonment to Healing (Terk Edilişten İyileşmeye Doğru Yolculuk) adlı kitabın yazarı Susan Anderson da kendinizi duygularınıza teslim etme ihtiyacınızdan bahseder. Kendisi de “21 yıllık sevgi dolu, başarılı bir ilişki” olarak algıladığı ilişkisinin ortasında terk edilmiş olan Anderson, iyileşme sürecinin bu aşamasını “sarsıcı” olarak nitelendirir ve acı çekenleri onun derinliklerine inmeleri için yüreklendirir:

İşin sırrı o anın içine girmek ve olabildiğince sık sık orada kalmaktır. Bu, enerjiye karşı değil, onunla birlikte hareket etmenizi, bu sert ve çıplak “ayrılık” zamanını sonuna kadar yaşamanızı sağlar. Anın içinde, ayrı bir insan olarak hayatın yoğunluğunu deneyimlersiniz.

Moore ve Anderson’a bütün kalbimle katılıyorum, sadece bir şerhim var: Acıyı kucakladığınız bu deneyimi, hayatınızı yeniden inşa etmek doğrultusunda samimi bir istekle perçinlemelisiniz; aksi takdirde terk edilmiş olmayı sizi tanımlayan bir onur nişanesi haline getirme riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Eski kocanızın duyarsızlığına maruz kalmış olabilirsiniz, ama bunu bir ömür boyu taşıyacağınız bir dövmeğe dönüş-türmemelisiniz. Sırf mağdur edildiğiniz için mağdur zihniyeti geliştirmemeniz önemlidir.

Mağdur zihniyeti, hayatınız boyunca size yapılan yanlışlara odaklanmanız anlamına gelir. Yaralı benliğinizin bu anlatısı başkalarından anlayış ve destek almanıza hizmet eder. Geleceğinizi biçimlendirmekten aciz olduğunuza inanmanız anlamına gelir. Ama biliyorum, geçmişinizde her ne olmuş olursa olsun ya da şu anda ne kadar zor zamanlardan geçiyor olursanız olun, siz aciz değilsiniz. Dolayısıyla evet, mağdur edildiğinizi söyleyebilirsiniz... ama hayır! Bunun kimliğiniz haline gelmesine izin vermeyin.

İlk aylarda, yaşadığınız her şeyle iç içe olan hayatınızı iyileştirmenin paha biçilmez potansiyeline göz atabilmeniz imkânsıza yakındır. Ama o potansiyel oradadır! Kadınların zehri nasıl ilaca dönüştürdüklerine ilerleyen bölümlerde daha çok tanıklık edeceğiz. Fakat ilk olarak, bu çılgın zamanın üstesinden gelmelisiniz.

Çılgın Zamanlar

Ah kadınlar! Aynı soruyu hem terk edilmiş kadınlara hem de erkeklere sordum: Kasırga ve Fırtına evrelerinde yaptığınız en çılgınca şey neydi? Erkeklerden biri, boşaltılmış eve gelip karısının başka bir eyaletteki anne-babasının evine doğru yola çıktığının öğrendiğinde, ondan önce varabilmek için bir uçağa atladığını, kayınpederiyle kayınvalidesinin evine zorla girdiğini ve orada kucağında bir silahla eşinin ve anne-babasının gelmelerini beklediğini anlattı. Neyse ki beklerken canı sıkılmış, bir arkadaşına telefon etmiş ve arkadaşı oradan çıkması için yalvarmış. O da karısı gelmeden oradan ayrılmış.

Çalışmaya katılan bütün terk edilmiş erkeklerin bu tür şiddete dayalı tepkiler verdiklerini söylemeye çalışmıyorum, ama gerçek şu ki aralarından biri bunu yapmış ve kadınların hiçbiri bunun yakınından dahi geçen bir davranışta bulunmamıştı. Kadınlar her ne kadar çarpıcı beyanlarda bulunmaya çalışsalar da eylemleri genel olarak tamamen sembolikti. Kadınlardan biri kocasının 45'lik plak koleksiyonunu kırmış; bir diğeri deri ceketini parçalara ayırmış; bir başkası kitaplarından birkaçını parfümle sırlıslamak etmiş ve gerçekten "şeytani" bir kadın, hâlâ birlikte yaşadıkları dönemde banyo lavabosunu diş fırçasıyla temizlemiş ve çayına tükürmüştü (belki sadece lavaboya tükürmüştür?). Bir tanesi de yaptığı en çılgınca şeyin 300 dolarlık tam teşekküllü bir mutfak robotu almak olduğunu itiraf etti: Mutfak robotu güzelmiş, ama onu satın almanın saçma olduğunu çünkü yemek yapmaktan pek hoşlanmadığını söyledi. Son olarak, bir başka kadın soru-

mu özenle yanıtlamaya çalışırken, "Saçımı bugün başka türlü yaptım, bu sayılır mı?" dedi.

54 yaşındaki Monica, o sıralar zıvanadan çıkmış gibi olsa da, şimdi muhasebeci olan 26 yıllık kocasının işyerinden sekreter bir kadınla beraber yaşamaya başlamasından birkaç gün sonra bir gece nasıl çılgınca davrandığını hatırlarken kahkahalarla gülüyordu:

O gece bana bir şey oldu. Onun gerçekten geri dönmek istediğine kendimi ikna ettim, aklının başına geleceğine dair fanteziler kurdum. Sonra da geri dönmesi için yalvaran bir e-posta yazdım ve gecenin 1'inde gönderdim.

Aklım başımda değildi, gecenin geri kalanını heyecanla cevabını bekleyerek geçirdim. Ertesi sabah işyerinde e-postamın okuduğunda derhal beni arayacağını ve akşam sevgilisinin dairesine dönerken ondan eve uğramasını isteyeceğimi hayal ettim. Bir seks tanrıçasına dönüşeceğimi, istediği her şekilde onunla sevişeceğimi düşündüm. Her türlü fantastik planı hazırladım; davet edici kokulu mumlarla donatılmış sıcacık ev, üstümde bir yağmurluk, memelerimi havaya kaldıran bir sutyen ve jartiyerli çoraplarla kapıyı açmak gibi.

Sonra neden bekleyeyim ki diye düşündüm. İçine battaniye, tütsü ve köpük krema koyacağım bir piknik sepetiyle işyerine gidecektim. Akvaryumun yanında, floresan lambalarının altında, plastik yer karolarının üzerinde sevişecektik (dediğim gibi, normal düşünemiyordum). Seksi buluşmamızı hayal ederken, tamamen uyarılmış haldeydim.

Şafak söktüğünde, kocasından hiçbir yanıt alamayan Monica'nın kırmızı noktalı hayalleri yerini umutsuzluğa bırakmış.

Birçok kadın, kederden açıkça kendine zarar verecek şekilde davrandığını yazmıştı. 18 yıl evli kalan Cassie, kendisini üç gün boyunca odasına kilitletiğini belirtti: "Sigara içmeme, yetecek kadar bir süre yataktan çıkıyor, bir Xanax yutuyor ve

yeniden uykuya dönüyordum.” 12 yıllık kocasını kaybetmiş olmanın üstesinden gelmeyen çalışan Brooke, yaklaşık otuz altı saatini uyumadan televizyon seyrederek geçirdiğini söyledi: “Bulabildiğim bütün ipe sapa gelmez yayınların içine gömüldüm, ancak böyle hissizleşebildim.”

Birkaç kadın, geceyi atlatabilmek için internetten birilerini arayıp bulduğunu ifade etti. Katılımcılardan biri, ümitsizlikten kaynaklanan bu eylemi “ahlaki çöküş” olarak niteledi. Acıyı yatıştırabilmek ve hâlâ arzulanır olduklarını kanıtlatabilmek için, kendileri açısından normal olmayan ve kaos durulduğunda geriye kaçınılmaz bir utanç duygusu bırakacak biçimlerde davranmışlardı.

AETP katılımcılarının hepsinin olmasa bile çoğunun bir noktada intihar düşüncesine kapıldığına dair bahse girerim; ertesi gün uyanmamayı arzuladığını yazan Carolina’nın örneğinde olduğu gibi bu pasif bir dilek şeklinde olsa da. Fakat en acı verici hikâyeler, dayanacak gücü hiçbir surette bulamayan ve bu düşüncüyü hayata geçirmeye çok yaklaşan kadınların anlattıklarıydı. İşte kimi ümitsiz kadınların en karanlık saatleri:

Pina şöyle yazmış: “Bir gece gerçekten sahile gidip suyun içinde derinlere doğru yürümeyi düşündüm. Bu düşünce kısa sürdü, ta içimden bunu yapmayacağımı biliyordum. Fakat en çok değer verdiğim şey özen göstermesini en çok beklediğim insan tarafından sanki değersizmiş gibi suratıma fırlatılmışken, ne demeye yaşamaya devam edeceğimi sorguladığım bir noktadaydım.”

Maude şöyle katkıda bulunmuş: “Çocuklar dışarı çıktıktan sonra bir hortum aldım, garajda ölecektim. Başladım ama devam etmedim; çünkü birdenbire, intihara kalkışırsam aslında muhtemelen onun bundan hoşlanacağı düşüncesi kafama dank etti.”

Kısa bir süre içinde aklını başına toplamış olan Vivian, intihara kalkışmasını o dönem zarfında yaptığı en delice şey olarak hatırlıyor: “O buna hiç ama hiç değmezdi. Bir gece garaj kapısı kapalı ve motor çalışır haldeyken arabamın içinde oturdum. Tek başıma olacağım gerçeğini göze alamıyordum.”

Jeanine bir destekli intihar kliniğine kaydolmak için bir Amsterdam gezisine rezervasyon yaptırmış: “İptal ettim, sonra yeniden rezervasyon yaptırdım, sonra yine iptal ettim.”

Son olarak da Rose’un hayatını kurtaran özel bir sevgi türü olmuş: “Bana ihtiyacı olan ve beni koşulsuzca seven köpeklerim olmasaydı kendimi öldürürdüm. Bugün hayatta olmamın tek sebebi onlar.”

Kasırğa Evresinde oradan oraya savrulurken, iki karşıt güç arasında sendelersiniz. Bir yandan, bir parçanız yeniden canınızı yakabilecek bir şeyi öğrenmek, işitmek ya da görmekten korunmak için eski kocanızı bütünüyle hayatınızın dışına tutmaya çabalamaktadır. Birdenbire “şarkınız” çalmaya başladığında fırlayıp radyoyu kapatmanızı ya da onunla (ve o kadınla) karşılaşma korkusuyla, sık sık birlikte gittiğiniz restoranlardan, dükkânlardan uzak durmanızı sağlayan da bu çabadır.

Öte yandan umutsuzca bilgi almaya çalışırsınız. Bütün bu kaos üzerinde biraz olsun hâkimiyet kazanmak istersiniz ve evli olduğunuz süre zarfında olup biten her şeyden bütünüyle haberdar olmadığınız sürece huzura kavuşamayacağınıza inanırsınız. Mantığınız aksini söylese de, kocanızın yeni hayatının sizi kesinlikle çileden çıkaracak türlü veçhelerini kabak tadı verinceye kadar didikleme gereği duyarsınız.

Kendinizi etrafta hafiyelik yaparken bulabilir, eski kocanızın sevgilisinin kepenkleri indirilmiş pencerelerinin önünden arabayla geçip durabilir, telefon mesajlarını heklemeye

çalışabilir, kredi kartı hesaplarının izini sürebilir ve eski karısının kaçığını teki olduğunu doğrulamaktan başka işe yaramayan aptalca e-postalar gönderebilirsiniz. İşte AETP katılımcılarının takıntılı davranışlarına kimi örnekler:

“Haftalar boyunca, kendimi yeniden onunla bir şekilde bağlantıda hissedebilmek için sesli mesajlarını evden ve işten kontrol ettim (şifrelerini biliyordum). Gerçekte kim olduğuna dair daha fazla yanıt elde etmek için dedektif gibi davrandım. Taşınmasından üç hafta sonra, tanımadığım bir kadının bıraktığı sesli mesajı işittim. ‘Daha sonra senin evinde görüşmek üzere bebeğim’ diyordu. Of!”

“Terk edişinden birkaç ay sonra bir sabah, sevgiliyle kaldığı eve gittim. Camları açık vaziyette arabamın içinde bekledim. Kahvelerinin kokusunu alabiliyor, radyoyu işitebiliyordum. İşe gitmek üzere dışarı çıktıklarında onlarla yüzleşeceğimi düşünüyordum. Saatile bakıp, kendime, ‘8.30’a kadar çıkmazlarsa buradan ayrılacağım,’ dediğimi hatırlıyorum. Nedenini ya da ne yapmayı düşündüğümü bilmiyorum. Ne halde olduğunu görmeye şiddetle ihtiyacım vardı. Geriye dönüp baktığımda, orada daha fazla beklememiş olduğum için memnunum. Eve dönerken yol boyunca ağladım, birkaç kez arabayı yol kenarına çekmek zorunda kaldım.”

“Öteki kadın’a yazmış olduğu e-postaların fotokopisini çekip ailesine gönderdim. Onun yalancı olduğunu ve benim aklımı oynatmadığımı ispatlamak istiyordum.”

“Onu ve öteki kadını takip etmesi için özel bir dedektif tuttum.”

Gönder Tuşuna Basmayın...

Anlık haz ve ardından gelen geçmek bilmeyen pişmanlığın ayartıcı ortamı: e-posta. Gece yarısı hemen o dakika kocanıza çok önemli bir şey söylemeniz gerektiğine dair sarsılmaz

bir inançla kaç kere uyandınız? Şimdiye kadar böyle bir şey olmadıysa yakında olacaktır. Söyleyeceğiniz şeyi bilseydi, ya yaptıklarından çok büyük bir pişmanlık duyar ya da belki, eğer şanslıysanız, size yaşattığı acının bir kırıntısını hissederdi. Ama sizin suçlamalarınızdan incinecek kadar korunmasız olsaydı, hissettiklerinizi hiç umursamadan kaçıp gidebilecek tiynette bir adam olmazdı zaten. O zırhını kuşanmış, sizin saldırılarınızsa sadece umutsuz ve acınası görünmenize neden olacak; bunu biliyorsunuz. Özlem duyduğunuz tatmini o mesajı göndermekten *asla* elde edemeyeceğiniz için, sonuçta onu çökertmek yerine *kendinizi* yeniden yaralayacaksınız.

Kasırğa Evresindeyken duygularım beni öylesine yıpratmıştı ki doğru düzgün düşünemiyordum, neyse ki şanslıyım, öğütlerine başvurabileceğim iki yetişkin kızım vardı. Onlar da babalarının ifşaatıyla sendelemiş, ama fırtınanın yoğunluğundan biraz olsun sıyrılmışlardı. Bir noktada, büyük kızıma yazdığım e-postada bir siber saldırı gönderme dileğimden bahsettim. İşte onun bilgece tavsiyesi:

O e-postayı gönderme sakın. Lütfen. Bunu yapma. LÜTFEN!!!!!!! Bence boşver. Yazdıklarının doğru olduğunu SEN biliyorsun, başka herkes de biliyor. Fakat eminim ki o asla durumu böyle görmeyecek. Zihninde binlerce bahanesi ve gerekçesi var ve bunların hiçbirisi seni ilgilendirmiyor. Artık var olmayan bir adamla görüşmeye çalışıyorsun.

Kendine bir sor, o e-postayı gönderirsen ne olacağını bekliyorsun? Ne hissedeceksin? Olup bitenleri nasıl etkileyeceksin? Ne olmasını diliyorsun? Bu umut ve arzular gerçekçi mi, yoksa gerçekten hissettiğin ve istediğin şeyleri mi yansıtıyorlar? Lütfen o e-postayı gönderme. KE-SİNLİKLE yapıcı değil. Bütün bunların yanı sıra, o bunu hak etmiyor.

Kızıma teşekkür yanıtım şöyleydi:

Tamam. Sadece onu incitmek istedim. Sanırım umursamayı bırakmam gerekiyor. Haklısın. Teşekkürler! Seni de bu işe bulaştırdığı için üzgünüm, ama şaşmaz bilgeliğine değer veriyorum.

Kızım da bana şu yanıtı verdi:

Dürüst olmam gerekirse, bence o e-posta onu incitmek yerine muhtemelen sana daha fazla kızmasına ve seni "histerik", "irrasyonel" vb. biri gibi görmesine sebep olurdu. Sadece seni daha da gözden çıkarmasına yol açardı. İlişkinin dağılması yüzünden boğuştuğun, hepimizin boğuştuğu bu şeyin bir bağımlılık gibi olduğunu düşünüyordum: e-postalar göndermek, histerik telefon mesajları bırakmak vb. Bunun bizim için kötü olduğunu, altında yatan sorunu çözmeyeceğini ya da uzun vadeli bir rahatlama ya da mutluluk getirmeyeceğini biliriz, ama bunu yapmaya ihtiyaç duyarız! Bu gibi şeyleri yapma itkisi çok güçlüdür. Belki meseleye bu şekilde, alkolik biri için bir kadeh içki gibi olduğu düşüncesiyle bakarsan, direnmek daha kolay olabilir.

Taşı gediğine koymuştu. Bu bir bağımlılık, bir doz uyuşturucu gibidir. Uzun vadede sizin için iyi olmayacağını bilirsiniz ama direnemezsiniz, çünkü birikmiş stresi bir anlığına da olsa hafifletir. Başlarda, duygularınız aralıksız bir teyakkuz halindeyken, kendinizi geri çekmeyi beceremeyebilirsiniz, fakat zaman geçtikçe ve siz kontrolü biraz daha ele aldıkça, bunun zarar verici olduğu gerçeğini kabul edecek ve kendinizi durdurmayı öğreneceksiniz.

Bu arada küçük kızım da "gönder" tuşuna basma dürtüsünden kaçınmama yardımcı olacak bir yöntem bulmuştu. Kocama söylemek istediğim her şeyi yazacak, ama gönder-

mek yerine taslak olarak kaydedecektim. Bütün bunlar bittiğinde hâlâ istiyorsam hepsini gönderebilirdim. Önerisinin işe yaradığını gördüm. Her şeyi yazmak iyi geliyor, basıncın bir kısmını ortadan kaldırıyor, ama duygusal kargaşanın tam ortasındaiken hiçbir şey göndermemek akıllıcaydı. Ve elbette, her şey bittiğinde e-postaları gönderme dürtüsü geçmiş, bunu erkenden yapmadığım için memnun olmuştum.

Aile bilgeliğinin bu dışavurumu sonucunda bir temel kural keşfettim: *HÂLÂ PİJAMALARINIZ ÜZERİNİZDEYKEN, "GÖNDER" TUŞUNA BASMAYIN!* Bu, düşüncelerinizin karman çorman olduğu gece yarısıyla sabahın altısı arasında hiçbir şey göndermeyin, sabahın altısıyla gece yarısı arasındaki zaman diliminde de göndermeyi düşündüğünüz şeyleri, üzerinde bir kez daha düşünene değin saklayın anlamına geliyor. İki kere düşünün. En azından!

İntikam

Kadınların çoğu için kabul edilmesi en zor şeylerden biri, eski kocanın artık umursamadığını fark etmektir. Daha birkaç gün önce derin ve ebedi aşkını ilan etmiş olan adamın ayrılırken hiç vicdan azabı duymaması, hatta size göz ucuyla bile bakmaması çoğunlukla en derin yarayı açar. Birçok erkek sevgilisiyle yeni bir hayata başlayacağı için çok sevinçlidir. Sıkıcı eski karısı ise şok edecek bir hızla belli belirsiz bir anıya dönüşmüş gibidir ("bir zamanlar tanıdığım biri"?).

Kadının ayrılık sonrası deneyimiyle erkeğinki arasındaki karşıtlık, birkaç yıl önce ortak ebeveynlik konusunda yaptığım danışmanlık sırada gözümde tamamen netleşti. Çift birkaç hafta önce ayrılmıştı ve aralarındaki olağanüstü gerginlik yüzünden onlarla önce teker teker görüşmeye karar vermiştim. İlk olarak kadınla görüştüm. Seans boyunca gözyaşları içinde acı çekerek evlilikte olan bitenleri anlattı. Nedenlerini anlayabilmek için kocasının kafasını açıp bakmaya, bütün

bunların nasıl olduğuna dair bir ipucu elde edebilmek için ağzından çıkmış olan her kelimeyi derinlemesine incelemeye çalışıyordu. Süreci tersine çevirecek bir yol bulmak için her şeyi göze alabilirdi.

İki gün sonra kocasıyla görüştüğümde ortaya tamamen farklı bir hikâye çıktı. Seans boyunca kız kardeşinin evinde mi kalacağı yoksa ayrı bir eve mi çıkacağı hakkında konuştu ve ergenlik çağındaki oğlunun arkadaşlarına ayrılıktan neden hiç bahsetmediğini tartışmak istedi. Birkaç hafta öncesine kadar aynı yatağı paylaşmış olduğu eşinden neredeyse hiç söz etmedi. Ona zarar vermek istemese de, belli ki durumundan endişelerek gecelerini uykusuz geçirmiyordu. Üstelik bu bir ETS vakası değildi ve adamın evlilik dışı bir ilişkisi yoktu.

Büyük olasılıkla sizi düşünmeyen bir insana zamanınızın ne kadarını vakfetmek istediğinizi kendinize sorun. Siz ta-kıntılı bir biçimde onu düşünerek evde otururken, o dışarıda belki de hoş bir yemek eşliğinde bir kadeh şarap içiyor. Coen kardeşlerin filmi *İhtiyarlara Yer Yok*'tan şu alıntıyı pek severim. Filmin öne çıkan sahnelerinden birinde, yarı felçli emekli şerife kendisini vurmuş ve tekerlekli sandalyeye düşmesine sebep olmuş kişinin hapishanede öldüğü bildirilir. Adamın sonunda öldüğünü öğrenmenin daha iyi hissetmesini sağlayıp sağlamadığını sorarlar. "Senden alınmış olanı yeniden elde edebilmek için geçirdiğin onca zaman sadece daha fazla şeyi kaybetmene yol açar. Bir süre sonra sadece kanamayı durdurmak için yaranı sarmaya çalışırsın," der. Bir başka deyişle, çok değerli enerjinizi boşa harcıyorsunuz, çünkü intikam almayı denerken incinen tek kişi sizsiniz.

Şaşılacak derecede akli başında görünen Vivian, araştırmadaki "intikam almayı düşündünüz mü ya da intikam almaya yönelik herhangi bir şey yaptınız mı" sorusuna neden "hayır" yanıtını verdiğini şöyle anlatıyordu:

Bir parçam yaptıklarının bazı sonuçları yüzünden onun acı çekmesini istiyor ve bunun asla olmayacağını düşünmek beni çok kızdırıyor. Ama hayır, onu incitmek istesem de yapacağım herhangi bir şeyin ona acı vereceğini sanmıyorum. İçinde bana karşı hiçbir duygu, hiçbir his yok, dolayısıyla beni tatmin edecek bir tepkiyle karşılaşacağımdan şüpheliyim. Bana karşı o kadar kapalı ki, bundan dolayı acı çekme iznini kendine asla vermez. Savunmasızlıktan korunma konusunda çok iyidir.

Ancak pek çok kadın, intikam girişimlerinin beyhudeliğine dair böylesine soğukkanlı bir değerlendirmeyi sürdüremiyordu. Kasırğa evresinde, suçlulukla karışık bir anlık zevk için bile olsa, eski kocalarının dikkatini çekmek için biraz gözü dönmüş şekilde ve dengesizce davranıyorlardı. Fakat kadınların çoğu için eski kocaları üzerinde bir etki yaratabilmenin tek yolu intikam fantezileriydi. Züğürt tesellisi olabilir, ama hiç değilse berabere kalmayı sağlayacak yollar düşünmek, incinmiş ruhlarını biraz olsun rahatlatıyordu. Hayal gücü sınır tanımaz ve hayal kuranın daha az çaresiz hissetmesini sağlayacak çok şey yapabilir.

İntikamla ilgili soruyu canla başla yanıtlayan kimi AETP katılımcılarının şiddet içeren tanımlamaları, Shakespeare'in "hor görülmüş bir kadının öfkesi gibisi yoktur" iddiasını doğruluyordu. Hatta bazılarının renkli cezalandırma fantezileri beni bile irkiltti.

- "TUHAF bir fantezim vardı, bundan asla kimseye bahsetmedim. Tekrarlanan bir rüyaydı bu. 'Rüya'da bir maket bıçağıyla alnına PİSLİK sözcüğünü kazıyordum, böylece yara sonsuza kadar alnında kalacaktı. Aslında ben etrafta görebileceğiniz en az şiddet eğilimli insanım, gündelik konuşmalarımda 'PİSLİK' sözcüğünü kullanmam bile!"

“Nepal’den gelmiş büyük bir bıçağım vardı, onunla gözlerini oyduğumu hayal ediyordum. Fakat bir arkadaşım turuncu bir hapishane üniforması giymek zorunda kalacağını söyledi. Turuncu bana hiç yakışmaz!”

“Onu açık bir kamp ateşinde kızartmak gibi tekrarlayan bir fantezim vardı. Fakat bunu hayal ettiğim her seferinde, onu her daim yüzüne yapışmış olan o gülümsemesiyle görüyordum, şişin etrafında dönüp dururken bile.”

“Sürekli intikam fantezileri kuruyorum. Bazıları korkunç, bazıları eğlenceli. Onu çıırılçıplak soymayı, Japon yapıştırıcısı kullanarak derisini on sent’liklerle kaplamayı ve üzgün poposunu dilenciler köşesine atmayı isterdim. İkinci tercihim, evinin önündeki ufak parka bir sıcak hava balonunu demirlemek ve onu “biz” temalı e-postalarının kopyalarıyla donatmak olurdu. Üçüncü tercihim de o ve ‘diğer kadın’ arasındaki moron e-postaları adres defterindeki 600’den fazla adrese göndermekti. Dördüncü tercihim ..”

“Uykuya dalma yöntemlerimden biri, öldürülmesini nasıl planlayacağıma dair fanteziler kurmaktı. Bunu kendim mi yapacaktım? Birini kiralayamazsın, bu çok riskli olur. Otobüsle mi gidecektim? Uçacak mıydım? Nasıl tuzak kuracaktım? Parayı nereden bulacaktım? Bunları kafamda canlandırmanın bile üzerimde sağaltıcı bir etkisi oldu. Annem ve ben, boşanmadan önce ölürse onu mavi bir tabut içinde travesti gibi giydirme hayalleri kurup kahkahalar atıyorduk, ha-ha-ha! Hiç değilse on dakikalığına kendimizi biraz güçlenmiş hissetmemizi sağlayacak şekilde konuşmak işe yarıyordu.”

Fanteziler ne kadar renkliyse, gerçek intikam eylemleri de göreceli olarak o kadar sınırlıydı. Reddedilmiş kadınlar, kendilerini terk eden erkeklerin doğrudan doğruya kendileri tarafından incitmeye karşı bağışık olduğunu fark etmişlerdi, o yüzden gerçek ödeşme girişimlerinin çoğu bir çeşit aleni

aşğılama şeklindeydi. Kadınlardan biri bunu “sosyal tedavülü yardıma çağırarak” olarak adlandırdı. Kapsamı, bütün arkadaşları ve aileleri evlilik dışı ilişkiden haberdar etmekten, işyerindeki üstlerine adamın etiğe aykırı davranışlarda bulunduğunu bildirmeye kadar varıyordu.

28 yıl evli kalan 67 yaşındaki Ellen, kocasının üyesi olduğı Rotary Kulübü’nün bütün üyelerine bir e-posta yazmış. Onlara, eski kocasının iki yıl boyunca ikili bir hayat sürdüğünü, iki çocuklu evli bir kadınla ilişkisi olduğunu söylemiş. Adam hakikati herkesin öğrendiğinden habersiz olarak gelmiş ve “biz ayrıldık, ne kadar da üzücü” gibi basmakalıp laflar etmeye kalkışınca kendisine meydan okunmuş. Ellen Rotary üyelerinden çok büyük bir destek görmüş, eski koca da artık toplantılara katılmaz olmuş.

35 yıl evli kalan Sylvie, kocasının, doktora öğrencilerinden biri olan kız arkadaşının tezini tamamlamasına yardım etmek için yazdığı kırk sayfalık bir metne rastlamış. Sylvie şöyle yazıyor: “Kıza yolladığı e-postada ‘bunu senin sesinle yazdım’ diyor ve ‘lütfen aramızda kalsın’ diye rica ediyordu. Çok seven kız da cevap olarak, uzatmalı doktoranın bu harika metin sayesinde nihayet BİTMİŞ olacağını yazıyordu.” Boşanma sürecinin tamamlanmasının ardından Sylvie bütün kanıtları bir araya getirip dosyalamış, bir kopyayı kızın danışmanına, diğerini de bölüm başkanına yollamış, sonuç olarak da akademik sahtekârlıkla ilgili resmi bir soruşturma başlamış.

Bazı kadınlar teselli bulabilmek için, “başkasının talihsizliğinden keyif almak” anlamına gelen mükemmel Almanca sözcük *Schadenfreude* umuduna sığındıklarını bildiriyordu. Eski kocasının esenlik duygusunu biraz olsun zedelemek için yanıp tutuşan Veronica, bilgisayarına “Söyleyebileceğim ya da yapacağım hiçbir şey onu incitmeyecek; bu işi benim yerime hayatın yapmasını beklemem gerekiyor” yazılı bir şerit kaydettiğini yazıyor. Çalışma masasında otururken bunu oku-

mak Veronica'nın ezici hüsrânının yatışmasına bir biçimde yardımcı olmuş. Eski kocasının evden ayrıldıktan on ay sonra sevgilisi tarafından terk edildiğini öğrenince de pek mutlu olmuş.

“İyi yaşamak en güzel intikamdır” deyişinin en sağlıklı düşünce olduğu anlaşılıyor. İyi yaşamaya odaklanmak, mücadele içindeki kadınların dikkatlerini eski kocalarının ne halde olduğundan koparıp, kendi hayatlarını inşa etme işine çevirir. Hayal gücü kuvvetlidir ve kendiniz için harika bir yeni hayatı hayal etmeye başlayabilirsiniz, işin yarısına gelmişsiniz demektir! Odağınızı *onunla* yaşadığınız yakın geçmişin bütün berbat olaylarından kendi geleceğinizdeki başarılarınıza kaydırdığınızda, iyileşmeye giden yola girmiş olursunuz.

Tehlikeli Bölgeler

Günlük'ten: Bugün neredeyse ölecektim. İyiyim sanıyordum, ama aslında sersemlemiş bir halde olmalıydım. Bir “dur!” işaretini dümdüz geçip St. Joseph Bulvarı'nda akan trafiğin içine daldım ve sonra yolun ortasında donakaldım. Öylece orada oturuyor, yan pencereden, dosdoğru üstüme gelen arabalara bakıyordum. Buz kesmiştim ve düşünemiyordum. Tekerlekleri gıcırdatarak kapımın sadece birkaç metre ötesinde durdular. Şanslıydım. Kimse bana çarpmadı ve diğer arabalardan da zarar gören olmadı. Aklım yerinden oynadı. Sonra bugün, ev anahtarlarını ön kapı kilidinin üstünde unuttum. Hiç yapmadığım şeyler.

Kocam beni terk ettikten üç hafta sonra trafikte yaşadığım bu olay, doğru düzgün düşünemediğimi fark etmemi sağladı ve hayatımın tehlikeli bölge içinde olduğuna ilişkin beni uyardı. Sonuç olarak, bilinçli ve temkinli bir biçimde araba kullanma, kavşaklarda tamamen durup devam etmeden önce iki kez kontrol etme konusunda daha dikkatli olmaya başladım. Görüştüğüm bir kadın, yorgun ve sersemlemiş haldeyken berbat bir trafik kazası yaptığını ve arabasını haşat ettiğini söyledi. Şanslıymış, kendisine zarar gelmemiş. Sanırım bazı durumlarda kadınlar dikkat etmeyi bırakıyorlar, bu da kendilerini koruma konusunda temkini elden bırakmalarına sebep oluyor.

ETS'ye tepki olarak kendini koruma içgüdüsündeki zayıflamanın ikinci bilinçaltı göstergesi kilo kaybıdır. Çalışmaya katılan neredeyse bütün kadınlar çarpıcı miktarda -2,5 kg ile

25 kg arasında– kilo kaybettiklerini söyledi. Bu, olayın travmatik doğasının bir başka kanıtıdır. Ben de aylar boyunca hiçbir şey yemek istemedim. Hiç cazip görünmeyen ve tatsız gelen besinleri çiğneyip yutmak olağanüstü bir çaba gerektiriyordu. Kilo kaybım durduğunda bostan korkuluğu gibi görünüyordum, ailem ve arkadaşlarım endişe içinde –ye! diyeerek– beni yüreklendirmeye çalışıyorlardı

İşte başka kadınların bu konuyla ilgili düşüncelerinden ikisi:

- “O ilk aylarda hızla kilo kaybettim; bir fincan kahve bile midemi beni rahatsız edecek kadar dolduruyordu.”
- “Başka bir evrene düşmüş gibiydim. Yolumu kaybetmiştim. Bana hazmedemeyeceğim bir şey söylendiği için, yemeye olan bütün ilgimi kaybetmiştim.”

Bu dönemde kadınların tehlikeli bölgede olmalarının üçüncü nedeni, eski kocalarının güvenliklerini hiçe sayarak cinsel yolla bulaşan hastalıklar konusunda onları riske atmasıyla ilişkilidir. Bu hastalıklarla ilgili olarak tahliller yaptırmam gerektiği kafama dank ettiğinde beynimden vurulmuşa dönmüştüm. Belki başkalarıyla da seks yapmakta olan bir yabancıyla seks yapan bir adamla korunmadan seks yapmışım. Kocamla 1980’lerin ortalarında evlenmişim. O zamanlar HIV enfeksiyonu ile ilgili endişeler şimdi olduğu gibi yaygın değildi ve kendimi hep o denli güvende hissediyordum ki *asla* kaygılanma gereği duymamışım. Sözcüğün tam anlamıyla ona güvenmişim. Tahlil günü halk sağlığı hemşiresinin yanına giderken son derece kederliydim.

Diğer kadınlar da benzeri deneyimler aktardılar:

- “Benimle sevişmeye devam ederken üç yıl boyunca korunmasız seks yapmıştı. HIV ve cinsel yolla bulaşan diğer hastalıklar konusunda hayatımı riske atmasından hoşlanmadığını söyledim ona. Diğer kadının %97 “temiz” oldu-

ğundan emin olduğunu söyledi. Doktora gittim ve bütün tahlilleri yaptırdım. Kötüye kullanıldığımı hissetmiştim.”

Bir eski kocaya gönderilen e-posta: “Son beş yıldır (yoksa daha fazla mı?) farkında olmadan senin aracılığınla yabancılarla ve onların cinsel partnerleriyle korunmasız seks yapıyordum. Beni HIV, AIDS, klamidy, sifilis, gonokoksi, herpes, genital siğil ve diğer tüm hastalıklara açık hale getirdin. Oysa ben %100 güvende olduğumu sanıyordum. Bu çok fazla. Hayatımı riske atmaya nasıl cüret edersin!”

Çalışmaya katılan birçok kadın sağlıklarının ve hayatlarının tam da kendilerini hep koruyacağını düşündükleri insan tarafından tehlikeye atılmış olmasının, mümkün olabilecek en ilkel düzeyde bir ihanet olduğunu belirtti. Daha önce de söylediğim gibi, çocukken cinsel istismara uğramış ve eskiden kendini koruyamamış olanların temel güven duygularına verilen hasar tarifsizdir.

İmkânsız Olanı Kabullenmek

Önceki sayfalarda, Tsunami ve Fırtına evrelerinin ancak **Yol Almak İçin Yedi Adım**’dan ikisini attıktan sonra aşılabileceğini öğrenmiştik. Bunlardan ilki, 2. adımdır: “Evliliğinizin gerçekten bittiğini kabul edin.” Bu çok zordur, ama ilerisi için bir yapı taşıdır. Kadın sıklıkla her şeyin nasıl böyle radikal bir biçimde değişebildiğini anlamaya çalışmak ile, olayların akışını değiştirmek için yapabileceği bir şey olup olmadığını değerlendirmek arasında sıkışıp kalır. Kocasını ayrılmaya teşvik edenin ne olduğuna ve bunu tamir etmenin bir yolunun bulunup bulunmadığına dair derin düşüncelere dalar. Kaçınılmaz olanı geciktirmek için, uçan kuştan medet umar.

ETS’ye maruz kalan kadın, kocasının sadece geçici bir orta yaş krizine yakalandığını ya da bunun işyerindeki sorunlara bağlı bir depresyon olduğunu veya entrikacı bir sevgilinin et-

kisi altında kaldığını ama sonunda aklının başına geleceğini düşünebilir. Aklından bunları geçirerek, eski kocasıyla ya da hayatla pazarlık yapmaya çalışır: “Onunla konuşabilseydim”, “Benimle beraber terapistle gelseydi”, “Ne kadar berbat durumda olduğumu bilseydi, her şey yoluna girerdi.”

Koca aksi yönde bir emare göstermese de, kadın onun kendisi için ne kadar önemli olduğunu anlayacağı umuduna tutunur. Sonrasında kâbustan uyanabilecek, evlilikleri üzerinde “çalışabilecek” ve birlikte geleceklerini kurtarabileceklerdir. Kadın kafasını duvarlara vuruyor olabilir, ama adamın söz ve eylemlerinde saklı olan mesajı –bitti– kabul etmesi uzun sürecektir. Ne denli acı verici olursa olsun, bu aynı zamanda özgürleştiricidir, çünkü düşüncelerini yeniden gözden geçirmesini ve geleceğini kendi ellerine almasını sağlar.

12 yıl evli kalan 38 yaşındaki Shawn, kocasının ilişkisini öğrendiği anda duygularında dramatik bir değişim yaşamış:

Evliliğin bittiğini bildirmesinden bir hafta kadar sonra, bir cep telefonu buldum. Böyle bir telefonu olduğunu bilmiyordum. Mesajlara baktım. Beni aldattığını, başka biriyle birlikte olduğunu öğrendim. Bunu öğrendiğim an sanki bir düğmeye basıldı. Ona duyduğum bütün sevgi yerini tiksintiye bıraktı. Dolayısıyla bu, klasik anlamıyla kocama karşı hissettiklerimin üstesinden gelmek ya da kırık bir kalbi onarmaya çalışmak meselesinden çok, olup bitenleri anlamlandırmak için verilen bir psikolojik savaştı.

Tsunami ve Fırtına evrelerini aşabilmek için atılması gereken **Yol Almak için Yedi Adım**’ın ikincisi, 3. Adımdır: “Kocanızın geri dönüşü olmaksızın değiştiği ve esenliğinizi önemsemeyi bıraktığı gerçeğini özümsemek.” Kadınlar, akıntının ortasında birinin nasıl at değiştirilebileceğini bir türlü anlayamazlar: Sadece haftalar önce KOCALARI olan adam nasıl bu denli ilgisiz, bağlantısız bir insan haline gelebilmiştir? Değişimin bütünselliği insan kalbinin bir gizemidir ve bizzat ya-

şanmaktıkça anlaşılması neredeyse imkânsızdır. Sevgi bazen sönen bir alev gibi ölür. İstedığınız kadar körükleyin, yeniden tutuşmayacaktır. Kalbinde karısına karşı bir şey kalmadığı anda, firari koca müşfik olmayı bırakır.

3. Adımı atabilmek için, siz nasıl olduğunu anlayamasanız da kocanızın duygularında bir değişim olduğunu ve artık size sunabileceği bir şey kalmadığını kabul etmeniz gerekir. 34 yıllık bir evliliğin ardından Kay, o değişimi entegre etmeye çalışmış:

Diğer ilginç mesele: O değişmişti. Arkadaşım Jean'in dediği gibi, "Gerald'ı kim alıp götürdü, onun yerine gelen bu adam kim?" Birçok arkadaşım bana bugün gördükleri Gerald'ın birkaç ay önceki Gerald olmadığını söyledi. Jungcu arkadaşlarımdan dediği gibi, "gölge" benliği "ego"sunu ele geçirmişti. Bir başka deyişle, son 34 yıldır kişiliğinde bastırıldığı her şey şimdi bana karşı büyük bir iğrençlik dalgası, çocuklarımıza, ailelerimize ve arkadaşlarımıza karşı da bir dolu tuhaf davranış şeklinde dışarı taşıyor.

Dr. Paul McKenna ve Dr. Hugh Willbourn'un *How to Mend a Broken (Heart Kırık Bir Kalp Nasıl Onarılır)* başlıklı kitaplarındaki açıklama, tüm Gerald'ların geri dönüşü olmaksızın değiştiğini kabullenme sürecinde yardımcı olabilir. Yazarlara göre, bir insanın hayatında önemli olan geçmişteki değil, gelecekteki ilişkisidir.

Bir ilişkinin sonunda kalp kırıklığı yaşamayanlar, duygusal anlamda çoktan terk etmişlerdir. Genellikle onları bekleyen başka biri vardır, "daha iyi" bir gelecek çoktan planlanmıştır. Bu mesele üzerinde tekrar tekrar düşünmüş ve heyecan verici yeni ilişkileri gerçek gibi gelsin diye nöral bağlantılarını pekiştirmişlerdir. Eski ilişki zihinlerinde çok farklı bir biçimde kodlanır: Onu artık bağlı olmadıkları geçmişin bir parçası olarak görürler. Bu durum, bir ilişkinin uzunluğunun neden her zaman sonundaki

üzüntü miktarıyla eşit olmadığını açıklar. İster bilinçli isterse bilinçdışı olsun, bir insana bağlılığınızı belirleyen gelecek planlarınızdır.

Siz hâlâ eski kocanızın geleceğinizde önemli bir rol oynadığı o bant kaydını zihninizde oynatırken, o kendi bant kaydını yenilemiş, sizin yerinize bir başkasını koymuştur. Şimdi veri bankanızdan o görüntüleri temizleme zamanıdır. Bunu yapmanıza yardımcı olacak minik bir egzersizden bahsedeceğim. Kocanızı onu hatırladığınız haliyle hayal edin ve bu imgelerle beraber gelen duyguları isimlendirin. Bu aşamada o duygular çok karışık olabilir ve öfke, incinme, üzüntü, özlem ya da sadece keyifsizlik hissini içerebilirler. Şimdi kendinize, onu *tanıdığınız* haliyle (geçmiş zaman) eski Gerald'ın fiziksel anısına tepki gösterdiğinizizi, ama şimdiki Gerald'ın çok farklı bir adam olduğunu söyleyin.

Kadınlardan biri, "Sanki kocam uzaylılar tarafından kaçırılmış, yerine anlaşılmaz ve bütünüyle yabancı biri konmuştu," diye yazmış. Yabancıları, örneğin yolda yanından geçtiğiniz tanımadığınız bir adamı düşündüğünüzde ne gibi duygulara kapılıyorsunuz? İddiaya girerim ki bunlar oldukça tarafsız duygulardır. Kocanız bir yabancı haline gelmiş, onun gibi görünen adamsa artık erişemeyeceğiniz biri olmuştur. "Gerald" araziyi terk etmiştir!

Sevgilisi

Evliyken, yanımda kocam olmadan bir seyahate çıkarken tekrarladığım bir şakam vardı. Ben uzaktayken "Dolores"le –hayali sevgilisi– çok eğleniyor olacağı için onun yalnız kalmaşından endişelenmem gerekmediği esprisini yapardım. Bana göre bu –kocamın bir kız arkadaşının olması ihtimali– öylesine saçmaydı ki, gerçekten komik bir şaka olduğunu düşünürdüm. Beni terk etmesinden birkaç ay önce, bu şakaya

bir son vermemi istedi, onu rencide ediyormuş. Gerçekten de yıllardır bir "Dolores" olduğundan ve benim yatağında uyduğundan habersizdim!

Burada bu dramadaki küçük oyuncuya, yani kocanızın sevgilisine pek az mürekkep harcayacağım. Kocanızla aranızda mekik dokuyan çocuklarınız varsa, her ne kadar gözünüzde büyütseniz de, o kadın bu dramada sadece bir yardımcı oyuncudur. Sandığınız gibi de değildir. AETP katılımcılarından öğrendiğim şaşırtıcı bilgilerden biri de, bu rolü üstlenen aktris tipinin ne denli istikrarlı olduğudur.

Kocamın sevgiliyle yaşamaya başlayacağını söylediği gece, onun nasıl bir kadın olduğunu tam olarak bildiğimi sanmıştım. Onun da bir üniversite profesörü, görmüş geçirmiş ve başarılı bir kadın olduğunu düşünmüştüm. Onları, şehrin gösterişli Fransız kesimindeki güzel evinde lüks bir hayat sürerken zihnimde canlandırıyordum. Fakat kısa bir süre içinde, onunla tanışan arkadaşlardan yanıldığımı öğrendim. Gerçekte, çekingen görünümlü bir kadındı, kocamdan 14 yaş küçüktü ve onun hor gördüğü bir semtteki ufak bir apartman dairesinde yaşayan eski bir öğrencisiydi.

AETP katılımcıları arasındaki görüş birliğine göre, evlilik dışı ilişkideki partner hemen her zaman çok genç (*biri kadınların birinden 41 yaş daha gençti*), hemen her zaman daha aşağı bir sosyal statüde (erkek iş sahibiyse resepsiyonist, erkek rahipse cemaat mensuplarından biri, erkek profesörse bir öğrenci, erkek doktorsa bir hasta, barda servis elemanı, bebek bakıcısı, temizlikçi) ve eski eşle hiçbir benzerliği olmayan biriydi. Kulağa, "kedi uzanamadığı ciğere pis der" gibi geldiğini biliyorum, ama bu kadar çok sayıda kadının kocalarının böyle sıradan bir kızı seçmesi karşısında hayretler içinde kalması dikkate değer bir durum. İşte "öteki kadın"ın ne denli sönük olduğuna dair anlatımlardan birkaçı:

“Beni en çok şaşırtan şey onun eğitimsizliği ve hiç de parlak olmaması.”

- “Sevgilisi şişman, çok donuk ve yavandı. Neden onun için beni terk ettiğini anlayamadım.”

“O, kocamın cazip bulmasını bekleyeceğim son insan. Başkaları da bunu beklemezdi.”

“Bir kütük kadar kalın kafalı, hiç çekici değil, sunabileceği hiçbir şey yok, bu sebeple eski eşimin ilgilenmesini bekleyeceğim en son insan.”

- “Gece ne kadar uzunsa o da o kadar gösterişsiz. Kocamın beni çirkin bir kadın için bırakmış olduğu gerçeğiyle ne yapacağımı bilmek zor!”

“Kendini beğenmiş gibi görünmek istemem ama o daha az çekici, mesleki açıdan daha az başarılı biri ve kişiliği de daha renksiz.”

“Annesi gibi çılgın bir kadın. Alkolik, epeyce kaçık, 12 yaş daha genç, eğitimsiz. Onunla ne işi var bilmiyorum.”

“Fiziksel olarak çok itici. 85 kilo, armut gibi. Düpedüz çirkin!”

Kimi AETP katılımcılarının öne sürdükleri bir teori, kocalarının kendilerine hayranlık duyan ve hiçbir surette bir tehdit oluşturmayan bir kadın tarafından egolarının yüceltilmesine ihtiyaç duydukları için kendilerini terk ettiği yönünde. Yaşça daha küçük ve daha az başarılı birinin seçilmesi, kimi firari kocaların kendilerini karılarının başarıları karşısında tehdit altında gördüğü spekülasyonu da uyumlu.

Birkaç vakada görüldüğü üzere, sevgili terk edilen eşin arkadaşı olduğunda, çifte aldatma söz konusudur. 30 yıl evli kalan Melanie, evliliğini havaya uçuran meçhul yabancının yakın arkadaşı olduğunu öğrendiğinde şok geçirmiş:

Bu ilişkiyi öğrenmek beni çok sarstı, çünkü kadın çok uzun zamandır arkadaşımı ve bunu keşfetmemden sadece birkaç gün önce dikiş dikerken kendisine yardım

etmiştim, o da yardım ettiğim için bana sarılmıştı! İlişki fiziksel olarak bir yıldan fazla süredir devam ediyordu, ama birbirlerini çekici bulmaları ve oynaşmaları yıllarca sürmüştü. Kocam işten eve geç dönüyor, onu gördükten sonra benimle yatağa giriyordu. Fazlasıyla yapmacık, bir o kadar da yakın. Kadın bir yabancı olsaydı bunu acı verici bir patavatsızlık olarak görürdüm, ama bu kadarı affedilmezdi.

Evlilik dışı ilişkide sevgilinin rolünü inceleyen kimi idealist AETP katılımcıları, kadınların diğer kadınlarla daha fazla dayanışma içinde olmaları ve evli erkeklerle ilişkiye girmemeleri gerektiği kanısındaydı. Bu ilişkilerin sonucuna gelince, kalıcılıkları gelişigüzel gibi görünüyor. Firari kocalardan bazıları sevgilileriyle evlenmiş ve yıllar boyunca beraber kalmış, ilişkilerden bazılarıysa parçalanmıştı.

Gerçekten Bitti mi?

Gerçekten bittiğini kabul etmekte zorlanıyorsanız, kendinize şu soruları sorun:

- Ayrıldığından bu yana eski eşimde bana karşı sıcaklık, sevecenlik, önemseme ya da pişmanlık belirtileri gördüm mü?

Yanıtınız “hayır”sa, bırakın gitsin. Yanıtınız “evet”se kendinize şunu sorun:

- Gösterdiği sevecenlik istikrarlı mıydı ve haftalarca ya da aylarca sürdü mü?

Yanıtınız “hayır”sa, bırakın gitsin. Yanıtınız “evet”se kendinize şunu sorun:

Bana gösterdiği olumlu ilginin bana karşı samimi sevgisinden kaynaklandığına gerçekten inanıyor muyum, yoksa bu daha çok, sevgilisiyle işler yolunda gitmezse seçeneklerinin açık uçlu kalmasına yönelik bir sigorta poliçesi gibi mi görünüyor?

Bu sorunun ilk kısmına yanıtınız “hayır”sa, bırakın gitsin.

Büyük Buzdolabı

Günlük'ten: Kötü bir gece geçirdim. Hemen uykuya daldım, ama gece yarısı kafamda dönüp duran düşüncelerle uyandım. "Yirmi bir yıl" ve "altı yıl" sözcüklerini zihnimde defalarca yineliyordum. Zen olmaya çalışıyordum. Bugün uyandıktan sonra dağda yürüyüş yapmaya karar verdim. *Onlarla* karşılaşırım diye biraz kaygılıydim ama ne olacaksa olsun. Olağanüstü bir deneyimdi. Çok hoş bir sabahtı; hava, güneş, her şey beni rahatlatmak için oradaydı sanki. Kocamı kaybetmiş ol-sam bile hiç kimsenin *bunu* benden alamayacağını fark ettim. Yanımdan geçen herkese merhaba demeye karar verdim ve de öyle yaptım. Aynı anda hem sevinç hem keder hissettim. Yürüyüşümün tadını çıkardım ve eve geldiğimde daha iyiy-dim.

Genellikle aşılması en uzun süreyi gerektiren Buz Fırtınası Evresi, zamanın yavaşladığı, dünyanın zorlu, soğuk, tanınmaz ve merhametsiz görüldüğü bir dönemdir. Dondüğünüzü hissedersiniz ve toparlanma uzun sürecek gibi görüldüğünden, yeniden normal hissedeceğiniz bir zamanın gelip gelmeyeceğini merak edersiniz. Mücadele etmekten yorgun düşmüş-sünüzdür. Zihninizin kapanmayı reddeden eski moda bir bilgisayar gibi takıntılı düşüncelerle sürekli pır pır ettiğini fark edebilirsiniz. Bu aşamanın yoğunluğu, Sis Evresi'ne girerken azalmaya başlar. Hâlâ iyileşme sürecinin tam göbeğinde olsanız bile, Sis Evresi'nde bir miktar gün ışığının içeri sızdığını görebilirsiniz. Nitekim zihniniz yavaş yavaş bu cehennemin sonsuza kadar süremeyeceğini kabul etmeye başlamıştır.

Bu bölümde *Büyük Buzdolabı*'nı emrinize amade bulacaksınız. Aklınızdaki belki de son şeyin yemek olduğunu biliyorum, fakat *Büyük Buzdolabı* sizi başka şekillerde besleyecek. Yeni hayatınıza doğru olumlu bir istikamette ilerlemenize yardımcı olacak ikramlarla –baş etme sırları ve iyileşme stratejileriyle– dolu. İçindeki her şey ruh halinize uymayabilir, fakat tıpkı gerçek bir buzdolabı gibi, o anda size ne cazip görünüyorsa seçip alabilirsiniz. Size sadece ve sadece ruhunuzu besleyecek şeyler sunuyor olacağım, dolayısıyla bütün raflardaki her şey size iyi gelecek!

Takıntı

Yirmi bir yıl–altı yıl–yirmi bir yıl–altı yıl. Yirmi bir, evli kaldığım yılların sayısı. Altı, kocamın ilişkisinin devam ettiği yılların sayısı. Üç rakamına da pekâlâ takılabildim. Kitap tanıtımına üç gün kala beni terk etmişti. Ya da aklım sevgilisinin yazıp ona adadığı kitabın başlığına takılabilirdi: *Muzır Seks*. Ya da kitap turundan döndüğüm gün küvette bulduğum uzun siyah saç... Bunlar benim hikâyemi tanımlayan aldatma öğeleri. İlk aylarda, ne kadar denersenem deneyeyim, düşüncelerimin sürekli olarak psikoza girmiş bir sinekkuşu gibi bunların etrafında dönüp durmasını engelleyemiyor ve aşırı yüklü kelimelerden anlam devşirmeye çalışıyordum. Hiç şüphesiz, ETS'nin erken aşamalarında ve Buz Fırtınası evresi boyunca bir kadının ruh halinin en rahatsız edici özelliği, davetsiz gelen düşüncelerin hâkimiyeti ve aralıksız olarak kafaya takılanlardır.

Zihninizin aşırı yüklenmesi, bir travma yaşamış olmanızın dolaysız sonucudur. Travmada, zihnin normal düşünme süreci baskına uğrar ve geçici olarak hasar görür. Biz insanlar varlığımızı sürdürebilmek için, hayatımızın güvenilir bir biçime ve tutarlı bir anlama sahip olmasına ihtiyaç duyarız. Bunlar olmaksızın gelecek için hazırlık yapamayız. Uç vakalarda,

başımıza gelene tamamen hazırlıksız yakalanmak ölümle sonuçlanabilir.

Örneğin bir alacakaranlık kuşağına sürüklendiğinizi ve hayatın bütün öngörülebilirliğini kaybettiğini düşünün. Bugün hava güneşli ve 27 derece; yarın kar yağacak ve sıcaklık 0 dereceye düşecek. Bu sabah üzerinizde şortunuz ve tişörtünüzle bir kano gezintisine çıkıyorsunuz, geceyi bir çadırda geçirmeyi planlıyorsunuz. Ne var ki bu öngörülmez evrende sıcaklık gece düşmeye başlayacak ve yarın sabah hayatınız tehlikeye girecek. Yarınlarınızı planlamak için gerekli bilgi olmadan kendinizi zarardan koruyamazsınız. Bugünkü hayatınıza dair kavrayışınızdan yola çıkarak geleceğinizin genel hatlarını öngörme yeteneği, kendinizi güvende hissedebilmeniz için temel bir gerekliliktir.

Büyük olasılıkla kocanızın beklenmedik ifşaatına kadar, olaylara ve size yakın olan insanların yönelimlerine dair belli bir anlayışınız vardı. Zihniniz, o haberin anlaşılmasız doğası nedeniyle bir şoka maruz kaldı. Hayatımızın bir anlamı olmasının önemini ne kadar vurgulasam azdır. Aşırı stres sonucu beyinde ortaya çıkan yapısal değişikliklere daha önce değinmiştik. Bundan kaynaklanan takıntılı ve davetsiz düşünceler, beynin sizi güvende tutabilmek için dünyayı anlamlandırma yönündeki beceriksizce girişimleridir. Sadık beyniniz olup bitenlerle ilgili verileri yüzlerce kez gözden geçirirse, bu yakın zamanlı olaylardan bir anlam çıkarabileceğini ve sizi koruma görevini yerine getirebileceğine inanır. Bu yüzden tekrar tekrar, gece gündüz, siz durması için yalvarana dek dosyaları taramaya devam eder. *Sihirbazın Çırağı*'ndaki¹ sihirli süpürge gibi, sihir bir kez yapıldı mı, hoşunuza gitsin ya da gitmesin görevini yerine getirecektir. 51 yaşındaki Genevieve'in yazdığı gibi: "Başlangıçta işin en zor kısmı, olup bitenleri her da-

1 Yönetmenliğini Jon Turteltaub'un yaptığı 2010 tarihli fantastik film (ÇN).

kika, her saniye düşünmeyi durduramamaktı. Her gün uyan-
dıktan sonra bunun kötü bir rüya olmadığını, onun gerçekten
terk ettiğini, hayatımın dibe vurduğunu fark ediyordum.”

Evet, süreç böyle, peki içeriği nedir? Gecenin bir yarısında
yarısı hepimiz neler düşünürüz? İşte kadınların takıntılı dü-
şüncelerinden bazı örnekler:

Tekrar tekrar yeniden oynatmak – İfşaat anı ya da çocuğu-
nuzu hafta sonunu geçirmesi için ilk kez babasının sevgi-
lisinin evine göndermenin bedbahtlığı gibi baskı yaratan
olayları yeniden yaşarsınız.

- *Sherlock Holmes* – Bir nebze anlam bulabilmek için koca-
nızın söylediği ya da yaptığı her şeyi analiz edersiniz.
“Keşke”ler – Bir eş olarak “son”dan önceki eylemlerinizi ya
da bittikten sonra söylediğiniz ya da yaptığınız, içinizi piş-
manlık duygusuyla ve zamanı geri çevirip her şeyi başka
türlü yapma arzusuyla dolduran şeyleri yeniden düşünür-
sünüz.
- *Cezalandırma Fantezileri* – Eski kocanızın dize gelmesini
sağlamak için söyleyebileceğiniz ya da yapabileceğiniz
şeyleri hayal edersiniz, keşke imkânınız olsa... ama yok ve
hiç olmayacak.
- *En kötüsünü düşünmek* – Sizi incitip küçük düşürecek, ha-
yatınızda bir daha mutlu bir gününüz olmasın diye sefil
kaderinizi mühürleyecek başka berbat şeylerin de başını-
za geleceğini kurarsınız.

Bunlar gününüze eşlik eden sevimli düşünceler, değil mi?
Hepimizin başımızı ellerimizin arasına alıp “YETER!” diye
haykırdığımız o noktaya ulaşmamız boşuna değil. Etrafımız-
da vızıldayarak uçuşan ve tam dikkatimizi başka yöne çevi-
receğimiz anda saldırmaya hazır bekleyen bu canavarların
merhametine kaldığımız duygusuna kapılırız. En savunmasız
anı da dikkatimizi gerektiren bir faaliyete katılmadığımızda
yaşarız. Örneğin benim için, elektrikli süpürgeyi çalıştırmak

cehenneme davetiye çıkarıyordu; düşüncelerimi zıvanadan çıkarmanın garantili yoluyla.

Neyse ki bu canavarları hiç değilse bazen ehlileştirmek için kullanabileceğiniz birtakım baş etme yöntemleri ve iyileşme stratejileri geliştirdim. Şimdi **Büyük Buzdolabı**'nı açmaya hazırsınız; biraz olsun rahatlamanızı sağlayacak yeni düşünüş ve davranış yöntemlerine buradan ulaşabilirsiniz. Hepsi tarafımda denendi; bunlar kısa vadede, en azından zaman büyüsünü yapıp sizi daha iyi bir ruh haline taşıyana değin belli bir denge kazanmanıza yardımcı olacak yöntemler. Bunları harmanlayabilirsiniz de. Hiçbiri her zaman tatmin edici sonuçlar vermeyebilir, ama dolabın içindeki çeşitlilik size bir dolu seçenek sunacak.

Büyük Buzdolabı, Kısım 1:

Hızlı ve Geçici Baş Etme Yöntemleri ve Toparlanma Stratejileri

İlk olarak, bu azgın düşünceleri çabucak sakinleştirmenize yardımcı olacak bazı *hızlı ve geçici* yöntemler önereceğim. Daha sonra bakış açınızda, baskıyı daha esaslı bir biçimde ortadan kaldırarak etraflı değişimler yapmanıza yardım edecek *hayatı olumlayan baş etme yöntemlerinden* söz edeceğiz. İlk elden sunacağım tekniklerin amacı, zihninizi biraz temizleyip düşüncelerinizi acı verici alanlardan tarafsızlık durumuna taşımaktır. Bunlar size daha fazla kontrol gücü sağlayacak, böylece kendinizi takıntılı düşüncelerin yoğunluğundan koruyabilecek ve onlarla aranıza bir hava yastığı yerleştirebileceksiniz.

Her ki teknik setini de uygularken sizden, iyileşme araçlarını içeren cephaneliğinizde güçlü bir kaynak olan hayal gücünüzü kullanmanızı rica edeceğim. Ne denli basit görünürse görünsünler, onları kucaklayıp uygulamaya geçirmeye çalış-

sırsanız, işe yaradıklarını göreceksiniz. Başlangıçta düşüncelerinizi o kuvvetli negatif mıknatısların çekim alanından uzaklaştırmanın zor gelebileceğini ve her değerli şey gibi, bu becerileri alet edevat kutunuza koymanın pratik gerektireceğini unutmayın. Eğer aralarından biri size hitap ederse ve onu sıklıkla kullanırsanız, o tekniğin gücü artacak ve zihniniz takıntılı düşüncelerin pençesinden kurtarmanıza daha fazla destek sağlayacaktır. Ya da en azından, kendinizi deneyler yaparken izlemek eğlenceli olabilir!

Süpür, süpür, süpür!

Zihninizin, sürekli olarak olumsuz düşüncelerinizle tozlanıp kirlenen ahşap zeminli küçük bir oda olduğunu hayal edin. Şimdi, elinde eski usul bir çalı süpürgesiyle ufacık tefecik bir temizlikçi kadını gözünüzün önünde canlandırın. Bu kadının vazifesi, bu odayı gıcır gıcır tutmak. Düşünceleriniz tehlikeli alana doğru kaymaya başladığında, beyninizin içinde uyuklayan minik temizlikçi kadını uyandırın ve ondan bu sinir bozucu düşünceleri süpürmesini, süpürmesini, süpürmesini rica edin! Kadının cayır cayır çalıştığını, zemini hal yoluna koyduğunu, bütün pisliği kapıdan dışarı süpürdüğünü hayal edin.

Etiketleyin

Bu basit ama etkili öneri, kendinizi işgalci düşüncelerinizden uzaklaştırmanıza yardımcı olacak. Zihninizin otomatik bağladığını, istemediğiniz istikamete doğru yoldan çıktığını fark ettiğinizde, kendinize, "takıntılı düşüncelere kapılıyorum!" deyin. Yapmakta olduğunuz şeyi etiketlediğinizde, çaresizce içine gömülmek yerine kendinizi kafanızda olan bitenleri gözlemleyen bir izleyici olarak konumlandıracaksınız.

Havlayan Köpek

Etiketleme tekniğine benzer biçimde bu teknik de talep-kâr seslerle aranızda bir mesafe koymanıza yardımcı olur. Kafanızın içindeki düşüncelerin yol açtığı kakofoniye, kaldırım kenarındaki parmaklıklara bağlanmış, korkudan size havlayan bir köpek olarak hayal edin. Çıkardığı şamatayı geride bırakıp yolunuza devam ederken, ona doğru şöyle bir bakın ama bilin ki size zarar veremez –bu gürültüden ibaret– sonra yürümeye devam edin.

Üstünüzden Silkeleyin

Hazır köpeklerden bahsederken, işte o kötü zihniyeti kırmak için çok basit bir başka teknik. Islak bir köpeğin kendini kurutmak için başından kuyruğuna kadar nasıl şapşal şapşal silkelendiğini bilirsiniz. Siz de büyük bir korkudan sıyrılma ihtiyacı duyduğunuzda, ayağa kalkın ve sözcüğün tam anlamıyla onu silkeleyip atın. Baştan ayağa, iyice, tamamen “silkeleyin, silkeleyin, silkeleyin”. Kollarınızı sallayın, başınızı hareket ettirin, poponuzu titretin (önceden gözlüklerinizi çıkarmayı unutmayın!) Havanızı hiç değilse biraz dağıtacağına garanti verebilirim. Hemen deneyin!

Duvarı Boyayın

Bu teknik, üstünüzde taşıdığınız kokuşmuş kötü hisleri yönetebilmenizi sağlar. Kendinizi büyük bir duvarı öfke dolu, incinmiş, bastırılmış duygularınızın canlı renkleriyle aktif bir şekilde boyarken gözünüzde canlandırın. Bütün bedeninizi kullanın, duvar rengârenk olana kadar fırça darbeleriyle güzelce sıvayın. Şimdi geriye çekilin ve dışsallaştırdığınız hengâmeye bir göz atın. Ardından bir boya rulosunu elinize aldığınızı, kıvamlı beyaz bir boyaya batırdığınızı, bütün duvar bembeyaz bir renk tabakasıyla kaplanana kadar ruloyu yukarıdan aşağıya, çaprazlamasına gezdirdiğinizi hayal edin.

Yeniden geriye çekilin ve nefesinizi verin. Nefes alırken temiz boya kokusunu içinize çekin!

İçeri Çelik Akıtın

Fazladan bir cesaret desteğine ihtiyaç duyduğuzda şu görüntülemeyi deneyin. Omurganızdan içeri bir miktar çelik akıttığınızı hayal edin. Bu, doğrulmanıza, sımsıkı durmanıza ve pısrığın teki gibi hissetmemenize yardımcı olacaktır!

Öfkeyle Baş Etmenin İki Yolu

“İyi yaşamak en iyi intikamdır” düsturunu benimseyin.

Rüzgârın kuvvetinden faydalanın! Öfkenizi hayatınızı savunan savaşçı haline gelmek için kullanın: “İncinmiş” öfkeyi “güçlenmiş” öfkeye dönüştürün. Fırtına patlak verdiyse, güç yaratmak için bir yel değirmenine sahip olmayı istersiniz.

Hayatınızın Kontrolünü Yeniden Ele Almanızı Sağlayacak Üç Özel Teknik

Amacınızı İleriye Taşıyın

İlk olarak, hayatta “amacınız”ın ne olduğunu tanımlayın. Birincil hedefiniz nedir? Kocanızın eşyalarını evden çıkarmak gibi somut bir şey mi, yoksa daha iyi bir iş bulmak gibi daha uzun vadeli ve soyut bir şey mi? Tanımlanabilir bir eylem olduğundan emin olun ki gerçekleştirdiğinizde bunu bilesiniz (örneğin, eşyalarının artık dolapta durmadığını gördüğünüz ya da özgeçmişinizi elden geçirdiğiniz zaman). Ardından, her gün amacınızı ileriye taşıyacak bir şeyler yapın. Gece yatağa girdiğinizde amacınızı ileriye taşımak için ne kadar yol katettiğinizin muhasebesini yapın.

Bir Gün Bekleyin

Altüst olduğunuzda, hemen tepki göstermek isteyebilirsiniz, ama ne denli çekici olursa olsun, dürtülerinize uyararak ha-

reket etmeyin. Eylemlerinizin uzun vadeli sonuçları üzerinde düşünün ve kendinize bunu hemen şimdi yapmanın akıllıca olup olmadığını sorun. İrade gücünüzü geliştirin ve sadece kalbinizle değil, aklınızla da hareket edin. Bir başka deyişle, *hâlâ pijamalarınızın içindeyken “gönder” tuşuna basmayın!*

Bir Mantra Oluşturun

İçinde olmak isteyeceğiniz en iyi ruh halini tanımlayan üç kelime seçin ve ne zaman kendinizi stresli, kaybolmuş ya da karman çorman hissetseniz onları tekrarlayın. Bunlar size nasıl düşünmeniz gerektiğini hatırlatacak ve diğer, daha yıkıcı düşüncelerin yerini alacak kestirme yol işlevi görecektir. Örneğin, kızınızın ilkokul mezuniyetinde eski kocanızı göreceğinizi biliyorsanız, “sakin, odaklanmış, kendinden emin” gibi bir mantra oluşturabilirsiniz. Okula doğru giderken, mantranızı kendi kendinize tekrar edin. Sizi yaklaştırmakta olan karşılaşmaya ne derece hazırladığınızı görünce hayret edecek ve memnun kalacaksınız. Aynı anda iki şeyi birden düşünmek imkânsızdır, o yüzden mantranız, “Aman Tanrım, onunla karşılaşmaktan gerçekten nefret ediyorum” gibi rahatsız edici düşüncelerin yerini alacaktır.

Ellilerinin ortalarında ve kocası onu terk ettiğinde yirmi yedi yıldır evli olan Stacey, mantradan yararlanmanın tek başına geçireceği yeni hayatını kabullenmesine gerçekten yardımcı olduğunu görmüş:

Dizin kartlarına BOŞVER diye yazdım ve onları görebileceğim her yere yerleştirdim. Birini banyo aynama, birini başucu komodinine koydum. Birini buzdolabının kapağına yapıştırdım. Birini arabamın kumanda paneline. Birini okuldaki çalışma masamın üzerine. Ders planı defterimin içine. Cüzdanıma. Hatta karanlıkta öylece yatıp uykuya dalabilmek için kıvranıp dururken, geceler boyunca bu sözcüğü kendime fısıldadım. Alışveriş merkezinde ya da

markette yürürken zihnimden tekrar tekrar bu sözcüğü geçirdim. Gerçekten de yapabileceğim tek şeyi yapmanın sürekli yeniden olumlanmasının bana çok yardımı dokundu. Sanırım hayatımın kontrolünün bütünüyle eski kocamın ellerinde olmadığını, benim de özgür iradeye sahip olduğumu ve kendim için bir şeyler yapabileceğimi düşünmeye başlamamı sağladı. BOŞVEREBİLDİM.

Büyük Buzdolabı, Kısım 2:

Hayatı Olumlayan Baş Etme Yöntemleri ve İyileşme Stratejileri

Aşağıdaki teknik ve stratejilerin amacı, daha derin bir değişim seviyesini teşvik etmektir. Bunlar hayatınıza ilişkin daha bütüncül, sadece “burası ve şimdi”ye odaklanmayan, uzun vadeli geleceğinizi de hesaba katan bir bakış açısı edinmenizi gerektirir. Şu anda kaç yaşında olursanız olun, daha yaşayacak çok şeyiniz olduğuna, dolayısıyla hayatın keyfini çıkarmanın bir yolunu bulacağınıza inanmaya başlarsanız, ETS travmasını perspektife yerleştirmeniz kolaylaşır.

Terapistim bana aşağıdaki tekniği önermişti, ben de şimdi aynı tekniği kendi danışanlarıma öneriyorum. Hayatınızı özen göstererek, ama fazla bağlanmadan kabul etmekle ilgili olduğu için, bu biraz Zen havası içeriyor. Aynı zamanda kendinizle hissettiğiniz acı arasına belli bir mesafe koymakla ilgili olduğu için, daha önce sözünü ettiğim diğer tekniklerin bazılarıyla bir benzerliği de var.

Bir Trenden Sahneler

Hayatınızdaki olayları bir tren penceresinden izlediğiniz manzaralar gibi düşünün. Orada oturmuş hepsinin gelip geçişini seyrederken, pencerenizin dışındaki manzaranın sürekli

olarak değişmekte olduğuna dikkat edin. Bu yolculukta her zaman sizi bekleyen yeni bir şey olacak.

Karanlık bir gün geçirirken hayatınızı bu şekilde düşünmek iyi gelir. Bazen tümüyle yaşadığınız anın yoğunluğuna gönülmüş olursunuz, bu da günün birinde daha iyi hissedeceğinize inanmayı güçleştirir. Fakat olgun bir insanın hayata yaklaşımını tanımlayan uzun vadeli bir bakış açısına sahip olabilmek için, şu anda deneyimlediğiniz iyi ya da kötü her şeyin geçici olduğunu ve geleceğin her zaman geldiğini bilmeniz gerekir. Mevcut gerçekliğinizin bütün bir hayatınızı tanımlayacağı yönündeki hatalı inancınız çok fazla acı çekmenize neden olur. Ne kadar kötü hissederseniz hissedin, bunun geçici olduğunu bilmek rahatlatıcıdır.

Bir Trenden Sahneler'in aşağıdaki çeşitlemesini, mücadele vermekte olan danışanlarıma yardımcı olmak için kullanıyorum, bunun size de yardımı dokunabilir:

Bir Irmak Olarak Hayat

Hayatınızı sağlam bir sal üzerinde dolaştığınız uzun bir ırmak gibi düşünmenizi öneririm. Öylece oturun ve yolculuğunuz devam ederken her iki kıyıda yaşanan faaliyetleri gözlemleyin. Suyun akışını kontrol edemezsiniz, o yüzden denemeyin. Sadece olup bitenleri kabul edin. Hayatın size getireceklerinden korkmayın; bunun yerine, hikâyeniz geliştikçe onun farkında olun ve ona yönelik ilginizi sürdürün.

Bir Oyun Alanı Olarak Düşünceleriniz

Aynı zamanda panik bozukluk koçu olan yazar Joe Barry McDonagh'a göre, davetsiz düşünceleri bastırma çabası aslında ters etki yapar ve o düşüncelerin yeniden ortaya çıkmasına neden olur. "Düşüncenin böylece yeniden ortaya çıkmasına 'sekme etkisi' adı verilir. Basitçe ifade edecek olursak: Bir düşünceyi bastırmaya ne kadar çalışırsanız, istenmeyen

düşünce de birdenbire belirmeye (sekmeye) o kadar devam eder. Korku dolu düşünce gelecek sefer aklınıza geldiğinde, onu geri itmeyin. Bu önemlidir. Kendinize her şeyin yolunda olduğunu ve davetsiz düşüncenin eğer isterse zihninizin içinde oyun oynamaya devam edebileceğini, ama dikkatinizi ona vermeyeceğinizi ve kesinlikle korkuyla tepki verip onu yüceltmeyeceğinizi söyleyin.”

Buradaki kilit mesele, rahatsız edici düşünceyi korku dolu bir tepkiyle ilişkilendirmeden fark etmektir. Örneğin, bir kent meydanına güvercinlerin üşüştüğünü gördüyseniz, beyninizde bir yere belli belirsiz ve hiçbir duygu olmaksızın “ah, güvercinler” düşüncesini kaydedebilirsiniz. Fakat güvercin fobisi olan biri için bu karşılaşma, akla gelebilecek en ürkütücü şey de olabilir. Korku dolu insan, kuşların hareketliliğinin aşırı derecede farkında olur ve felç edici bir duygusal tepki gösterir. Mesele kuşların doğaları gereği korkutucu olmaları değildir; onları tehdit haline getiren onlara verilen anlamdır.

Aynı şey eski kocanızla ilgili tepkileriniz için de geçerlidir. Çoğu kişi için o sadece sıradan bir adamdır, ama sizi incitme potansiyeli onu tehdit edici kılar. Eski kocanızla ilgili düşünceleriniz ve yoğun duygularınız yüzeye çıktığında onları kontrol etmeye çalışmayın. Zihninizin bu düşünceler için bir oyun alanı haline gelmesine izin verirsiniz, yüklendikleri duygusal güç de yavaş yavaş ortadan kalkmaya başlar. Böylece düşünceleri (güvercinler) tepkiden (korku) ayırmayı öğrenirsiniz.

Gündelik Zen'in (Everyday Zen) yazarı Charlotte Joko Beck, acı dolu düşüncelerin kendini doğallıkla çözüp dağıtma sürecine dair tartışmasında bu kavramı etraflıca ele alır:

Hiçbir şeye boşverdiğimizi sanmıyorum. Bence yaptığımız sadece bir şeyleri yıpratmak... Boşvermenin en iyi yolu, düşünceler boy gösterdikçe onların farkına varmak ve varlıklarını kabul etmektir. “Evet, işte bunu yine yapıyorum” diyerek ve yargılamadan o anın berrak deneyimi-

ne geri dönmektir. Sadece sabırlı olun. Bunu on bin defa yapmak durumunda kalabiliriz, fakat pratiğimizin değeri zihnin sürekli, tekrar tekrar şimdiye dönmesidir. Düşüncelerin boy göstermeyeceği mükemmel bir yer aramayın. Düşünceler esasen gerçek olmadıklarından, bir noktada sönükleşir ve daha az buyurgan olurlar; bütünüyle ortadan kayboldukları dönemlerin de olduğunu fark ederiz, çünkü gerçek olmadıklarını görürüz. Nasıl olduğunu tam olarak bilmesek de, zaman içinde sönüp giderler.

Büyük Buzdolabı emrinize amade! Her türlü lezzetli ve besleyici ürünle dolu olduğunu görebilirsiniz. İstedığınız zaman açın ve yeni bir şey deneyin. Bazı şeyler bugün çekici olabilir, bazıları da sizi yarın baştan çıkaracaktır. Kitap boyunca serpiştirilmiş baş etme yöntemleri ve iyileşme stratejileri var, dolayısıyla ileri doğru hareket etmenize yardım edecek çok şey bulabilirsiniz. Fakat buzdolabının kapısını şimdilik kapatmadan önce, işte zihninizi kesinlikle sakinleştirecek bir görselleştirme egzersizi.

Güvenli Bir Yer

İlk olarak hipnoterapi alanında kullanılan bu güzel teknik size tanıdık gelebilir. Kendi özel yerinizi yaratmak ve onu kalbinize perçinlemek için kendinize rahatsız edilmeyeceğiniz en az beş dakika ayırın.

1. Rahatça oturarak başlayın, gözlerinizi kapatın ve derin nefesler alıp vermeye odaklanın.
2. Olağanüstü güzellikte, gerçek ya da hayali bir yer düşünün. Burası bir oda, kapalı bir avlu ya da başka bir yapı olabilir veya kendinizi doğal bir ortamda hayal edebilirsiniz.
3. Yavaşça etrafınıza bakın; ışığın, renklerin ve başka görsel unsurların tadını çıkarın.

4. Deriniz üzerindeki duyumların farkına varın; örneğin bir esintinin dokunuşunu ya da güneşin sıcaklığını hissedin.
5. Şimdi zihninizi buradaki hoş kokulara odaklayın. Odanın havasındaki parfüm, ağaçların ferahlık veren kokusu, denizden gelen ozon kokusu.
6. Kulaklarınızı havayı dolduran seslere –hangisini istiyorsanız ona– yöneltin. Müzik, zil sesleri, uzaktan gelen çan sesleri, dalgaların çıkardığı sesler ya da kuvvetli bir ırmağın şarılması.
7. Şimdi, yanınızda birilerinin olmasını istiyorsanız, bu yeri size keyif veren insanlarla doldurun. Sadece iyi hissetmenizi sağlayanları davet edin.
8. Güvenli yerinize değer verdiğiniz nesneleri getirin: Bir kitap, bir fotoğraf, bir mücevher parçası; sizi gülümsetecek herhangi bir şey. Kedinizi ya da köpeğinizi de unutmayın!
9. Kendinizi her nerede hayal ettiyseniz –rahat bir kanepe üzerinde uzanırken, bir kumsalda güneşin altında gezinirken, bir dağ yolunun zirvesindeki bir kayanın üzerinde otururken– bilin ki GÜVENDESİNİZ! Rahatlayın ve sadece orada olmanın keyfini çıkarın. Bu yer içinizde mevcut. Burada başınıza kötü bir şey gelemez.
10. Buraya sık sık gelin. Güvenli yerinizi ne kadar sık ziyaret ederseniz, size sunduğu bütün zenginliklerle temas etmeniz de o kadar kolaylaşacak. Ne zaman acı çekseniz, gözlerinizi kapatın, dikkatinizi içeri yöneltin, kısa bir yolculukla güvenli yerinize ulaşacaksınız.

Kişisel Anlatınız

Yirmi bir yıl–altı yıl: Bu kelimeler aynı zamanda, merak eden akrabalara, arkadaşlara, komşulara ve tanıdıklara tekrar tekrar anlatırken hikâyemi içine yerleştirdiğim çerçeveydi. Seçilmiş her kelimenin saklı bir anlamı vardı: Yirmi bir yıl (uzun bir süredir evliydik)–altı yıl (o fareyle ilişkisi organ naklinden de önce başlamıştı!)–üç gün (altı yıllık bir evlilik dışı ilişkinin ve onun için yaptığım her şeyin ardından, kitap tanıtımım sona erene kadar üç gün daha bekleyemez miydi?). Sevgilisinin yazdığı kitabın başlığı *Muzır Seks*, uzun siyah saç vb.: Bunların tamamı davranışının ne kadar aşağılıkça olduğuna, onun ne menem bir narsist olduğuna ve bana ne kadar kötü muamele ettiğine dair anlatımı besliyordu. Bu kelimeleri zihnimde yinelemek bana bir teselli veriyordu, konudan bihaber olan başkalarına hikâyemi anlatırken de kendimi bunları telaffuz etme ihtiyacı içinde buluyordum.

Bununla beraber en sonunda, bu hikâyeyi pekiştirmenin (ki çalışmama katılan her kadının kendine ait bir anlatısı olduğunu biliyorum) tamamen bir çaresizlik ifadesi olduğunu fark ettim. Çektiğim büyük acıyı meşrulaştırmak için kendime sürekli olarak davranışının vurdumduymazlığını kendime yeniden doğrulama ihtiyacı duyuyordum. Bunu kendi nezdimde vurguladığım gibi geride kalan dünyanın da gözüne sokuyordum; anlatımdaki gerçekler bir hiddet korosunu teşvik ederse kendimi iyi hissedecektim. Uzun bir sürenin ardından ve büyük gayretlerle kendime, kocamın sağlık durumunu soran tanıdıkların hayret dolu tepkilerini uyandırma

ihtiyacı duymadan, "Ah, biz artık birlikte değiliz," diyebilmeyi öğrettim.

Kırmızı ışıktaki dururken biri gelip arabanıza arkadan vurursa yapacağınız ilk şey nedir? Bir tanık arasınız! Hepimiz gerçekliğimizi tasdik edecek bir tanışımız olsun isteriz: "Benim hatam değildi! Ben kımıldamadan duruyordum! O size söyleyecek, hepsini gördü!" Tarafsız bir gözlemci gibi davranabilecek birine ihtiyaç duyarız – sadece olup biteni polise anlatması için değil, aynı zamanda olup bitene dair kendi algımızı doğrulaması için de. ETS’de, kendi gerçekliğimiz en çok güvendiğimiz insanın kuşatması altındayken, tanışın ifadesi çok kıymetlidir. Bu nedenle, algılanan gerçekliğimizi doğrulayacak dışarıdan bir tanıklık sağlamaları için arkadaşlarımıza yöneliriz.

Hepimiz hayatımızı bir balık kavanozunun içinde, fikirleri kendimizi tanımlamıza büyük ölçüde katkıda bulunan başkalarının bakışları altında yaşarız. Arkadaşlar topluluğundan gelecek olumlu bir değerlendirme, kadınlar için erkeklere oranla çok daha önemlidir. Büyüme çağında kızlar başkalarına uyum sağlamaya yönlendirilirken, oğlanlar bağımsız başarıları için ödüllendirilir. Terapist olarak çalışmalarında, muayenehaneme gelen kadınların çoğunluğunun kendilerini iyi hissedebilmek için mücadele verdiğini ve eleştirilere karşı çok savunmasız olduğunu görüyorum. Hepimiz iyi mi yoksa kötü mü olduğumuzu söyleme yetkisine sahip birine başımızı okşatmak için çabalayan küçük uysal kızlar olmak üzere eğitilmedik mi? Evliliğin beklenmedik bir biçimde son bulması da ailenin, meslektaşların ve arkadaşların yargısının çok önemli olduğu böylesi bir kamusal olaydır.

Paha Biçilmez

"Balık aldım" akşamında yaptığım ilk şey, arabamı atlayıp arkadaşlarımız Andrea ve Jim’in evine doğru şehri boy-

dan boya geçmek oldu. Salonlarında, elimde ılınmakta olan hiç içilmemiş bir kadeh beyaz şarapla yirmi dakika kadar oturdum. Sanıyorum onlara olan biteni anlattım, ama neler söylediğimi hatırlamıyorum. Sonra eve döndüm. Ertesi gün Andrea, ben ayrıldıktan sonra Jim'le ne yaptıklarını anlattı. Ağzına içki koymayan kocam için ellerinin altında bulundurdıkları altı kutu alkolsüz birayı alıp teker teker ve törensel bir biçimde mutfak lavabosuna dökmüşlerdi. Bu sembolik dayanışma eylemini ısıtmek kalbimi ısıtmış ve moralimi yükseltmişti, şu anda bile beni gülümsetiyor.

Bir süre önce Toronto'da Eş Terki Sendromu konusunda bir çalıştay düzenledim. Katılımcılardan biri olan Madeleine, kocası tarafından 23 yıl önce terk edilmişti. Uzun süre önce yeniden evlenmiş olsa da, çalıştayıma ilk kocasının neden böyle anlaşılmaz biçimde evlilikten firar ettiğine dair gizemi çözebilme umuduyla katılmıştı. En iyi arkadaşı Ava da onunla birlikte konuşmaya gelmişti ve arkadaşlar konusuna geldiğimizde Madeleine hikâyesini paylaştı:

Kocamın gitmesinin ardından yaklaşık bir yıl boyunca her gece yemekten sonra komşularım Ava ve Alex'in evine gidip mutfaklarında oturup ağladım. Her ikisi de çalışıyordu ve ufak çocukları vardı, bununla nasıl baş ettiler bilmiyorum! Bir gece hayatlarını daha fazla sekteye uğratamayacağıma karar verdim ve evde kaldım. Ertesi gece, Alex kapımı çaldı, neden önceki gece gelmediğimi sordu ve beni merak ettiklerini söyledi. Yanlarına gelmemi rica etti. Sevildiğini hissetmekten söz ediyorum!

AETP katılımcılarından, Ava ve Alex gibi özverilerde bulunan, ülkenin bir ucundan kalkıp yas tutan arkadaşlarının yanına gelmek gibi diğerkâm davranışlar gösteren cankurtanlara ilişkin pek çok hikaye geldi. Bu "melekler" göz açıp kapayana kadar ellerinde mendiller ve yemeklerle geliyor, ivedilikle hal yoluna sokulması gereken bir taşınma işi için

evi toparlayıveriyor, köpeği yürüyüşe çıkarıyor, yeni daireyi boyuyor, dik kafalı arkadaşlarını yemek yemeye zorluyor ve afallamış çocuklarla saatlerce yerde Lego oynuyorlardı. Çalışmaya katılan kadınların çoğunluğu, benim gibi, firari kocanın davranışından utanç duyan arkadaş çevrelerinden göz yaşartıcı bir destek almıştı. Hikâyeleri, 30 yıl evli kalan Melanie'nin aşağıdaki katkısıyla özetlenebilir:

Arkadaşlar akıl sağlığımı korudular! Beni meşgul ettirler, sosyalleşmemi ve “dışarı” çıkmamı sağladılar. Atıp tutmalarımı, “neden”lerimi, “neyi farklı yapabilirdim”lerimi dinlediler. Bir kadının kadın arkadaşlarının her şeyden daha önemli olduğunu söyleyebilirim! Kadınlar acıyı paylaşmayı, empati kurmayı, duruma ve kendinize karşı sizi güldürmeyi ve sadece orada OLMAYI bilirler! Çocuklarımla ihtiyaç duyduğum yakın ilgiyi yeniden gösterebilmem için altı ay gibi bir zaman geçmesi gerekti ve bu harika kadınlar beni cehennemden çekip çıkardılar. Ah, ben de çok çalıştım ama kadın arkadaşlarım benim için merdivenin basamakları oldular! Şimdi sahip olduğum sağlığı onlara borçluyum.

Daha önce de belirttiğim gibi, bu aşamada arkadaşların ve ailenin birincil rolü, terk edilmiş kadının gerçekliğini tasdik etmektir. Aklınız doğru düzgün çalışmadığı için, olup bitenin büyüklüğünü doğrulasınlar diye yüzünüzü etrafınızdaki başka insanların tepkilerine çevirirsiniz. Ama daha da önemlisi, bunun sizin hatanız olmadığını ve iyi bir insan *olduğunuzu* onlardan işitmeye ihtiyacınız vardır. Örneğin benimle ilgili haberleri duyan bir arkadaşım bu dünyada doğruyla yanlışın mevcudiyetine inandığını ve kocamın bu şekilde terk etmesinin düpedüz yanlış olduğunu söyledi. Bu hoşuma gitti. Altını çizerek söyledi, bu çok açıktı. Karmakarışık aklım bile bunu kavrayabilmişti. İşitmekten hoşlandığım diğer şeyler arasında, bir erkek arkadaşın ilk tepki olarak “Nasıl olur da biri

seni terk edebilir?" demesi, bir diğ erininse, "Oraya gelip onu senin yerine dö veceğim!" diye bağ ırmasıydı. Oley! İyi geldi. Bir AETP katılımcısı şöyle yazmış : "Arkadaş larımın hepsinin yaptığı en iyi şeylerden biri, ş aşkınlığımı paylaşmaları oldu: Hiçbirinin bunun yaklaşmakta olduğ una dair EN UFAK BİR FİKRİ olmamıştı, kimse TEK BİR işaret ya da ipucu görmemiş ti. Bu çok daha iyi hissetmemi sağ ladı."

Benim duymak istemediğim şeyse, bir arkadaş ın tarafsız kalmak istediğini söylemesi ydi. Hayır. "Tarafsız" doğru gelmiyordu. Arkadaş ların neden çekişmenin dışında kalmak istediklerini anlıyorum, fakat dürüst olmak gerekirse, "tarafsız" sözcüğü hoşuma gitmiyordu.

Tesellisi Mümkün Olmayan

Her arkadaş tam olarak doğru sözcüklerle sizi rahatlatma cesaretine ya da becerisine sahip değildir elbette; bir cenaze töreninde olduğ u gibi mırıldanabilecekleri ritüelleşmiş cümleler yoktur. İstirabınızın keskinliği bazı insanların kendilerini alabildiğine çaresiz hissetmesine sebep olur, hatta onları tamamen hezimete uğratar. Benzer şekilde reddedilmiş bir arkadaş çok fazla müdahil olursa, sizin gittikçe kötüleş en durumunuza kapılma tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir, ama kendini sınırlamak istediğini aldırış etmiyormuş gibi görünmeden size nasıl söyleyeceğini bilemez. Kocam terk ettikten altı ay sonra yakın bir arkadaşımı doğ um günü için bir Fransız restoranına davet ettim, onunla oturup konuşma fırsatını dört gözle bekliyordum. Kuzeniyle birlikte çıkıp geldiğinde afalladım. *Kendi* evliliği uzun süre önce bitmiş olsa da, benimkinin sonunu duymaya henüz hazır olmadığını fark etmem yaklaşık bir yılını aldı. Sohbetin suya sabuna dokunmaması için kuzeninin yardımına başvurmuştu.

Benzer biçimde, İrlandalı bir AETP katılımcısı olan Sio-bhan şöyle yazmış : "En iyi arkadaşımı o süreçte kaybettim.

Hamileliğinin son aşamalarında ve kaygılı, bunalımlı, duygusal açıdan harap bir kadının etrafında olmak istemediği için onu suçlamıyorum. Daha önce iki kez düşük yapmıştı. Yollarımız ayrıldı. Onu özlüyorum ve ona karşı herhangi bir olumsuz duygu beslemiyorum, ikimiz de kendi yollarımızı izlemek zorunda kaldık.”

Yalnız bırakılmayı istiyor olabilirsiniz, ama bu genellikle takip edilecek en sağlıklı yol değildir. Kendinden çok emin bazı arkadaşlarınız yalnız kalma ricanızı göz ardı edip onlarla birlikte dışarı çıkmamızda ısrarcı olurken, diğerleri isteklerinize saygı göstermenin en makbul yol olduğunu düşünürler. Bu ikilem, en berbat dönemini geçiren bir ETS mağdurunun sevgili arkadaşı Josie’nin bana gönderdiği e-postada ikna edici bir biçimde tarif ediliyor. Josie ve iki başka arkadaşı yardımcı olabilmek için ellerinden gelenin en iyisini yapmış (ve harika bir iş çıkarmışlar), ama durum pek parlak değilmiş. Josie arkadaşını desteklemeye çalışmanın neye benzediğini şöyle ifade ediyor:

Başlangıçta o kadar yıkılmış ve sarsılmış durumdaydı ki, ağlamaktan başka bir şey yapamıyordu. Karman çorman olmuştu ve veremeyeceğimiz yanıtlar için bizden medet umuyordu. Yapabildiğimiz tek şey dinlemek ve duygularını paylaşmak oldu. Biz de biraz şoktaydık, çünkü hepimiz kocasını iyi tanıyor ve arkadaşımıza böyle bir şey yapabildiğine inanamıyorduk. Onun hem fiziksel hem de duygusal olarak o kadar ıstırap çekmesini izlemek korkunçtu. O sıradaki duygularımızı ifade etmek için en uygun kelimenin “çaresiz” olduğunu düşünüyorum.

Her gün en az birimiz onu yoklamak ve yanında olduğumuzu bildirmek için ya telefon ediyor ya da e-posta gönderiyorduk. Başka ne yapabileceğimizi bilmiyorduk. Genel olarak bakıldığında, sanırım onun isteklerine uyduk: Konuşmaya ihtiyaç duyduğunda yanında olduk, dü-

şünmeye ihtiyacı olduğunda onu yalnız bıraktık. Kararlarını yargılayıcı olmadan desteklemeye çalıştık ve onu bütün bu olayın duygusal aşamalarını hazır olduğundan daha hızlı bir biçimde atlatmaya zorlayarak üzerinde baskı yaratmamaya özen gösterdik. Yine de zaman zaman bunun bizim için bir hayli güç ve yıpratıcı olduğunu söylemeliyim.

Son haftalarda doktorunu gördüğünden emin olduk (yemiyor ve uyumuyordu), dışarı çıkmak ve sohbet etmek için birçok kez bir araya geldik, onu spor salonuna gitmesi için yüreklendirdik ve yürüyüşe, kahve içmeye, akşam yemeğine, sinemaya davet ettik, avukatıyla muhasebecisine giderken ona eşlik etmeyi önerdik. Böyle şeyler. Onu meşgul etmeye ve desteklendiğini hissetmesini sağlamaya çalıştık.

Şimdi bir arkadaş olarak bunu yaşamanın nasıl bir şey olduğunu sorduğunuza göre, size karşı dürüst olmak durumundayım. Bunu itiraf ettiğim için kendimi kesinlikle kötü hissediyorum, ama bütün bunların aileme ayrabileceğim kıymetli nadide zamandan alıp götürdüklerine içerlediğim anlar da oldu. Son zamanlarda arkadaşımı dinleyerek ya da diğer iki arkadaşla telefonda ona yardım etmek için başka neler yapabileceğimizi veya o gün neler olduğunu konuşarak çok fazla vakit geçirdim. Ona yardım etmeyi, yanında olmayı gerçekten istiyorum –o iyi bir arkadaş ve ben arkadaşlıkları çok ciddiye alırım– ama ailem pahasına değil. İhtiyaç duyduğunda yanında olacağıma söz vermiştim, ama bu bazen evde yaptığım planları yeniden düzenlemeyi ya da iptal etmeyi gerektiriyordu. Kocam harika, çok anlayışlı biri, fakat ben zaman zaman biraz çatışma yaşadığımızı hissediyorum.

Eminim ki birçok arkadaşım Josie'nin hissettiklerini paylaşacaktır; uzunca bir süre ben de acınacak durumdaydım. Bu çaresizlik duygusu, durumu düzeltmeye yönelik bu sancılı

istek, Josie'nin bazen her şeyin çok fazla geldiğine ve buna içerlediğine ilişkin suçluluk dolu itirafı onlara tanıdık gelecektir. Bu, psikologların "şefkat yorgunluğu" olarak adlandırdıkları şeydir: bakıcılar, üzerlerine yüklenen sorumlulukların bir sonucu olarak, bir süre sonra başkalarının ıstırabına karşı hassasiyetlerini kaybederler. Arkadaşlarınızın zaman zaman kendilerini boğuluyormuş gibi hissetmeleri normaldir, çünkü kriz dönemi uzun sürer. İşler tam yoluna girmeye başlarken, mutlaka yeni bir felaket olur; yeniden aşırı kaygıya kapılırsınız ve çılgına dönmüş bir halde yine gece yarısı arkadaşlarınıza "acil yardım" telefonları etmeye başlarsınız.

Ailenizle yakın olacak kadar şanslıysanız, şefkat yorgunluğu pek baş göstermeyebilir, çünkü onlar (ve en yakın arkadaşlarınız) acınızı hafifletebilmek için dünyanın öbür ucuna gideceklerdir. İşte, teselli edilemez haldeyken akrabaları onları rahatlatmaya her daim hazır olan kadınlardan bazı düşünceler:

- "Ailemle çok yakınım. Danışmanlıktan yararlanmanın belki de evliliğimi kurtarabileceğini -öyle olmayacağı ayan beyan ortada olmasına rağmen- hâlâ düşündüğüm sırada babamın, 'Naomi, o artık seninle olmak istemiyor' dediğini hatırlıyorum. Kafama darbe yemiş gibi oldum, ama işe yaradı. Annem Asheville'e geldi ve ben yerde yatıp ağlarken bana çorba ve zencefil birası yaptı. Her zaman olduğu gibi güçlüydü ve yargılamıyordu."
- "Kız kardeşimin 1.500 kilometre öteden telefonda beni rahatlatmak için geçirdiği saatlerin haddi hesabı yok."
 - "Ne zaman o derin karanlığa gömülmeye başlasam annem gelir, duş almam için beni yataktan çıkarırdı. Bazen sadece yatakta yanıma yatıp beni dinlerdi. Yataktan çıkamadığım zamanlarda bana yemek yapar ve evin işlerini görürdü."
 - "Ağabeyim evi yeniden ipotek ettirmeme yardımcı oldu, böylece taşınmaktan kurtulduk. Küçük erkek kardeşimin

bana söylediği ilk şey, 'Sen bunu hak etmedin!' oldu (eski kocamı korkunç sıfatlarla anma işini sonraya bıraktı)."
"Ailem bana bir kiralık katil tutacaklarını söyledi. Aptalca, ama bana iyi geldi!"

Fazlaca desteğe ihtiyaç duymaktan ne denli kaçınmak isterseniz isteyin, iyileşme sürecinin bir parçasıdır bu; bir gün aldıklarınızı geri ödeyeceğinize dair kendinize söz verirsiniz. Fakat şimdilik, duruma bir şekilde çare bulabilirsiniz. İlk olarak, destek ihtiyacınızı olabildiğince çok sayıda arkadaş ve aile üyesine dağıtmaya çalışın. İkinci olarak, terk edilme meselelerinden anlayan bir danışmandan profesyonel yardım alın. Üçüncü olarak, arkadaşlarınızı gözetmeye özen gösterin ve umutsuz yardım feryatlarınızı buna gerçekten ihtiyaç duyacağınız zamanlarla sınırlayın. Dördüncü olarak, olumlu hatta komik bir şey aklınıza gelirse, mutlaka bir arkadaşınızla paylaşın! İlk zamanlarda dışarıda yemeğe davet edildiğimde çok sıkıcı bir tip olmamak için, öncesinde gazeteleri okuyup kendi bitimsiz sefaletimden başka konu başlıkları üzerine konuşabilmek için hazırlık yaptığımı hatırlıyorum.

Buz Fırtınası/Sis evrelerinde belli bir duygusal karmaşa yaşanır. Kimi günler o kadar da kötü hissetmezsiniz, ama bunun geçici olduğunu bilirsiniz. Arkadaşlarınızın, "Vay be, bitti!" diyeceği ve bir sonraki düşüşünüzde sabırsızlık göstereceği korkusuyla çok neşeli görünmek istemezsiniz. Bunun yerine, ihtiyaç duyduğunuz teselliye elde edebilmek için acınacak halde görünmeyi tercih edersiniz; yoksa insanlar her şeyin yolunda olduğunu sanacaklardır. İyileşmenin bu evresinde belli belirsiz bir değişim yaşanır; artık cehennemin dibinde olmanız bile henüz iyi hissetmekten uzak olduğunuzu bilirsiniz. Yaşanmış olan şey öylesine büyüktür ki henüz onu geride bırakmaya hazır değilsinizdir. Dünyanın ıstıرابınızı görmesine hâlâ ihtiyacınız vardır.

Bu bir paradokstur: Çok güçlü görünmek istemezsiniz, yoksa ihtiyaç duyduğunuz destekten yoksun kalırsınız. Fakat bu kırılganlığa tutunarak güçsüz kalır, iyileşme sürecini yavaşlatırsınız. İkinci evliliğini yirmi beş yıldır sürdüren Zara, şöyle yazmış: “Başlangıçta üstesinden gelmek istemedim. Hayatım boyunca hep güçlüydüm ve insanlar gücümle ilgili bana güvence vererek tepki gösterdiler. Bir şekilde, bunun benim için ne kadar ÖNEMLİ, ne kadar yıkıcı olduğunu bilmelerini istiyordum, bunun yolu da üstesinden gelmemek, kolu kanadı kırılmış gibi durmaktan geçiyor gibiydi. Üstesinden gelirim, ‘Önemli değil. O kadar da kötü değil. Hayatıma devam edeceğim işte,’ der gibi olacaktım.”

Söylenmemesi ve Söylenmesi Gerekenler

Kadınların çoğu arkadaşlarının ne denli harika olduğunu anlatsalar da, bekleneni yapmayan arkadaşlarla ilgili hikâyeler de vardı. Bazıları terk edilen kadının bunu öngörememiş olduğuna dair açıklamasını sorgulamıştı. Erkeklerin damdan düşer gibi terk edebileceklerine inanmaması, belki de arkadaşın kendi evliliğinde güvende hissetmesini sağlıyordu. Fakat olanlarla baş edemeyen arkadaşların çoğu durumu ıskalıyordu, çünkü ihanetin bu seviyesini kavrayabilmek gerçekten çok güçtür. Birçok terapist bile bunu anlamaz!

Burlington, Vermont’ta bir kafede görüştüğüm Carol, bazı patavatsız yorumlara değindi:

Bir tanıdığımıza olanları anlattım, bana yanıtı, “Kocam bunu yapsaydı onu öldürürdüm!” oldu. Başka bir zaman bir arkadaş ziyaretime geldi. Minik kızı, “Anne, neden Carol gibi bizim evimizde de alarm yok?” diye sordu ve arkadaşımın buna yanıtı, “Çünkü bizim bizi koruyacak bir babamız var!” oldu. Bunu hiç unutmadım! Kocasını iki günlüğüne gitmiş olan ev kadını bir komşumsa, “Nasıl hissettiğini biliyorum! Çarşambaya kadar ben de tek ebe-

veynim!” dedi. Hadi oradan, hiçbir fikrin yok! İşte bunlar ağzıma acı bir tat veren zamanlardı. Sertçe yanıt verecek olsam yere serilirlerdi ama aslında anlamadıklarını biliyorum.

On yıl evli kalmış olan 39 yaşındaki Marcy, ailesinin ve arkadaşlarının olup biteni umursadıklarını, ama onun ne yaşadığını tam olarak anlayamadıklarını anlattı:

Genel olarak bakıldığında, kimse bunu gerçekten anlamadı, hiçbirinin kafasına dank etmedi. Kendimi çok yalnız hissettim. Özellikle de kırk yıldır evli olan annemle babam, bir noktada, boşanmanın sonlanacağı günü bekleyen bir şişe şampanyaları olduğunu söylediler. İyi niyetli olduklarını bilmeme rağmen, bunun bana ne yaptığına dair HİÇBİR FİKİRLERİ olmadığını gördüm. Bitmiş olması ne kadar harika olursa olsun, ya da kocam yokken ne kadar iyi olursam olayım, boşanma hâlâ ölüm gibiydi: olageldiğim insanın ve gördüğüm rüyanın ölümü, bunda kutlanacak bir şey yoktu.

İşte, bir arkadaş ya da bir aile mensubu terk edildiğinde, (AETP katılımcılarının deyimiyle) SÖYLENMEMESİ GEREKEN şeylerin çok özel bir listesi:

“Bunu atlat ve üzerinde durmayı bırak,” terk edilen kadına sadece olağanüstü kaybının önemsenmediğini, yas ve öfkesinin makul karşılanmadığını değil, aynı zamanda hata yaptığını da hissettirir.

“Ona güvenilmemesi gerektiğini hep biliyordum” ve eski koca hakkında söylenebilecek diğer olumsuz şeyler, kadının olsa olsa ne kadar aptal ve kör *olduğunu* düşünmesine yol açar.

“Aslında ondan hiçbir zaman hoşlanmadık,” her şeyden önce kendisi ve eski kocasıyla neden arkadaş olduklarını düşünmesine sebep olur.

“Başkasını bulursun,” yoluna devam edip yeniden mutlu olması başka bir adam bulmasına bağılıymış gibi hissettirir.

“Başından beri kötü bir evlilik olmuş olmalı,” kadının varsayılan bir gerçeklikle yüzleşmediğini ima eder.

- *“En azından ortada çocuklar yok,”* hamile kalmaya çalışmış olan kadınlar için çifte darbedir.

“Daha kötüsü olabilirdi, en azından sağlığın yerinde,” başa gelebilecek daha kötü yegâne şey ölümcül hastalıkmiş gibi hissettirir.

“Geri gelmeyecek,” kadına hâlâ şoktayken ve bunu özümsemeye hazır değilken söylendiğinde.

“İkinci evlilik ilkinden daha iyi olacak” – bunun nasıl bir yardımı dokunması beklenebilir ki?

- *“Sen ondan on kat değerlisin,”* adamın bütün o yıllar boyunca ahlaksızın teki olduğunu herkes biliyormuş gibi hissettirir.
- *“Bunun olacağı belliydi, çünkü ondan daha yaşlısın.”* İzahata gerek yok!

Yardımlı Dokunabilecek Sözler

Çoğu kişi genellikle herhangi bir şey söylemenin gerekli olmadığını fark etmez. Sadece dinlemeye hazır kulaklarla orada olmak yeterlidir. Fakat yardımlı dokunabilecek kimi sözler de vardır. İşte bir aile ferdi ya da arkadaş terk edildiğinde SÖYLENMESİ GEREKEN şeylerin özel bir listesi:

“Mükemmel olmayabilirsin, ama seni bu şekilde terk etmesine sebep olacak herhangi bir şey yapmadın,” terk edilmiş bir kadını tüketen suçluluk duygusunu biraz olsun hafifletir.

- *“Bunu anlamaya çalışma,”* erkeğin yaptıklarının anlaşılmasız olduğunu tasdik eder.

"Sen iyi bir insan ve iyi bir annesin," önüne kocası tarafından fırlatılan bir dolu olumsuzluğun etkisi gidermeye yardımcı olan değerli bir düşüncedir.

"Boşanma ölümden betterdir," yakınlarda dul kalmış bir kadının tarafından dile getirilmiş ve terk edilen kadına çok şey ifade etmişti.

"Bu başına geldiği için ciddi çok üzgünüm," etkisi uzun sürecek basit şefkat sözcükleridir.

"Anlat bana!" bir arkadaşın söyleyebileceği en iyi şeydir—sadece yargılamadan dinlemek ve anlatmasına, çılgınca bağırıp çağırmasına, ah etmesine ve ağlamasına izin vermek.

"Yeni bir adam alma, yeni bir vantilatör al," bir komşu tarafından söylenmiş ve bir başına yaşayan kadını epeyce güldürmüştü!

Teoriler

Bir tavsiye: Terk edildiğinizde Paris'e gitmeyin. Her köşe başında birbirine sarılan çiftler görürsünüz. Musée d'Orsay'da bir tablonun önünde dikilirken, bir erkek yanınızda duran kadının arkasına sokulur. Kollarını beline dolar, yüzünü saçlarına gömer ve onu öper. Böyle bir sahne size dayanılmaz derecede acı verir. O kadın bendim, bir süre önce. Sırf bunu bir anlığına yeniden yaşayabilmek için rasgele bir erkekten bana sarılmasını rica etme arzusuna kapılıyorum. Kendime bunu geçmişte defalarca yaşadığımı, gelecekte de yaşayacağımı hatırlatmak durumunda kalıyorum.

En iyi Arkadaşınızı Özlemek

Bu, spiral şeklinde bir süreçtir. Aklınız başınızdayken, kim olduğunuzu ve aslında hayatın mutlu olmak için sonsuz olanaklar barındırdığı gerçeğini hatırlarsınız. İyileşeceğinizi ve hep bu denli kötü hissetmeyeceğinizi bilirsiniz. Her şeye rağmen kendinizle gurur duymak için doğru olanı yapmakta kararlısınızdır. Fakat sonra spiralın diğer ucuna doğru savrulur ve yeniden paniğin, yalnızlık duygusunun ve umutsuzluğun karanlık sularına gömülürsünüz. İyileşmek öylesine karmaşık bir süreçtir ki tüm olup biteni belli bir anda aklınızda tutamazsınız. Sürekli şekil değiştirir. Bir noktada önemli görünen şey günler sonra anlamsızlaşır. Ondan nefret edip ölmesini istemekle, onu özlemek ve geri gelmesini istemek arasında gidip gelirsiniz. Kocanızın yaptığı acımasızca şeyle-

rin ve dönüştüğü insanın anısına tutunmakta zorlanırsınız. Sadece onu özlersiniz.

Bu değişken ruh hali **Güneş Banyosu Evresi**'ne özgüdür. Dönüşümün bu aşamasında, terk edilmiş olmakla arasına belli bir mesafe koyan kadın, bu travmatik olayı anlayabilmek için gayret sarfetmeye devam eder. **Yol Almak için Yedi Adım**'ın altıncısına ulaşmıştır ve dikkatini geçmişten geleceğe çevirmeye çalışmaktadır. Bu hiç de kolay değildir, çünkü akli sürekli eskiye döner: Tam kendi hayatını düşünürken, birden sevgili kocasının anısı içeri dalar.

Bir alışkanlığı kırmak kolay değildir, o alışkanlık sizi incitmiş olan birini sevmekle ilgili olsa bile. Yalnızken ve kendi içinizde mücadele verirken, sevdiğiniz kişiyi özlemeniz doğaldır, ondan zaman zaman nefret etseniz bile. Hayatınızda özel bir şey olduğunda, hiç şüphesiz en iyi arkadaşınızla konuşmak istersiniz.

Kocamla hayatım hakkında konuşabilme isteği, olanları kategorilere ayırmakta zorlandığım ilk aylarımın belirgin özelliklerinden biriydi, ama sonraları, ancak çok önemli şeyler olduğunda yüzeye çıkmaya başladı. Örneğin beni terk etmesinden bir buçuk yıl sonra, NBC beni kız kardeşler hakkındaki kitabım üzerine konuşmam için bir programa davet ettiğinde yeniden içimi kapladı. Benim için çok önemli bir olaydı ve çekimler de çok iyi gitti. Setten havaya girmiş, heyecan dolu bir halde ayrıldım ve sadece *onu* arayıp *ona* anlatmak istedim! Eski günlerde benimle çok gurur duyar ve benim için pek mutlu olurdu. Zaferi birlikte kutlamak harika gelirdi. Fakat hayatımdaki bu benzersiz olay olup bittiğinde ve olağanüstü bir başarıyla sonuçlandığında, acı verici özlem dalgaları ve boşluk duygusuyla boğuştum, çünkü bunu paylaşabileceğim özel bir insan yoktu.

Bu bölümde, kocanızın ani gidişinden anlam çıkarma sürecini AETP katılımcılarının kocalarının motivasyonuna ilişkin düşüncelerini ele alarak sürdüreceğiz.

Bunu Bana Şeytan Yaptırdı

Çalışmaya katılan kadınlar, Kasırga ve Buz Fırtınası evrelerinde yaşadıkları bütün o acı verici ve sinir bozucu olaylardan sonra, kocalarının neden o denli dramatik ve açıklanamaz bir biçimde evliliklerini bitirmeyi seçmiş olabileceğine dair düşüncelerini içeren kısa bir “teori listesi” ürettiler. Kabul etmeliyim ki “alçaklık” en çok kullanılan kelimeydi; fakat yapılan diğer açıklamaların çoğu, beş kategori altında toplanabilir:

- Bunu yapmasına o sürtük sebep oldu.
- Egosunun okşanmasına ihtiyacı vardı.
- Bir orta yaş krizinden geçiyordu.
- Karısının başarılarından gözü korkmuştu.

Bazı kadınlar kocalarının kayıplara karışmasını açıklayabilmek için parmaklarını doğrudan evlik dışı ilişkideki partnere doğrultuyorlardı. Birçoğu, öteki kadının kocalarını “ellerinden almak” için çok uğraştığına ikna olmuştu: Her şeyi mahveden bu insanın gösterdiği ilgi o kadar yoğundu ki kocaları bunu es geçememişti. AETP katılımcıları bu kadınların, “kocalarını elde etmek için çok çaba harcadı”ğını, “flörtöz davranışlarıyla kocalarını ayarttı”ğını ve “kocalarını yoldan çıkardı”ğını düşünüyordu. Kimileri, kocalarının “evli bir kadın tarafından baştan çıkarıldı”ğını “kolay sekse tav oldu”ğunu ve “*ahlaksız kadın* tarafından ikna edildi”ğini söyledi. Burada bir dolu duygu var! 25 yıl evli kalan Genevieve, kocasının işyerinden arkadaşlarıyla seyahatlerini hep teşvik etmişti. Kocasının nasıl yoldan çıktığını şöyle anlatıyor:

Basit ve kaba yanıt, onun zincirsiz dolaşmasına çok fazla göz yumdum. İşyerinden arkadaşlarıyla Hindistan'daydı. Orada bir kadınla tanışmış. Kadın yaltaklanmalarla, "kadınsı numaralar"la tam anlamıyla üzerine düşmüş. Boşanmış bir kadınmış, hiç geliri yokmuş, pek az birikimi varmış. Alışveriş bağımlısıymış ve güzelliğine de pek düşkünmüş. Bir başka deyişle, bir geçim kaynağına feci halde ihtiyacı varmış. Aynı zamanda masaj terapistiymiş. Bu seyahat sırasında çok pahalı ve egzotik konaklarda kalmışlar. Kocanın iş arkadaşlarından biri ona bir iş teklif etmiş ve kocamdan onu "eğitmesi"ni istemiş. Böylece vay be, Henry Higgins¹, Bay Magoo² derken, tütsüler, bizim gözü dönmüş eski güzellik kraliçesi, bir masaj, iki masaj, işte sana aşk!

Terk edilmiş kadın için böylesi bir açıklamanın ardındaki rahatlık, erkeği zayıf ama başlangıçta isteksiz katılımcı –avcı değil avlanan– olarak resmetmesidir. Böylelikle kadın, eski kocasına dair bakış açısını bir dereceye kadar sürdürebilir. O, Eski Yunan mitolojisindeki Argonaut'lar gibi, bir sirenin³ şeytani büyüüne kapılmıştır. Bu anlatı erkeğin nasıl olup da böyle birdenbire değişebildiğine açıklama getirmeye yardımcı olur. Zavallı adam! Ne olduysa kontrolünün dışında olmuştur.

-
- 1 Henry Higgins, George Bernard Shaw'un oyunu *Pygmalion*'da, çiçekçi kız Eliza Doolittle'a düzgün İngilizce konuşmayı öğreteceğine dair bahse tutuşan profesör (ÇN).
 - 2 Mr. Magoo, aşırı miyop olduğu için bir dizi komik duruma düşen zengin çizgi film karakteri(ÇN).
 - 3 Eski Yunan mitolojisinde, denizlere yakın kayalıklarda yaşayıp çıkardıkları seslerle denizcilerin aklını başından alan yarı insan yarı peri yaratıklar / deniz kızları (ÇN).

Kaide Üzerinde

Birçok AETP katılımcısı, kocalarının “öteki kadın”a çekilmesinin egolarını okşama işlevi gördüğüne inanıyordu. Bir erkeğin (ya da bir kadının) keyfinin yerine gelmesi, kendisini seksi ve arzulanır hissetmesi için, bir yasak ilişkinin heyecanı gibisi yoktur. Hepimiz biliriz ki onlarca yıldır devam eden bir evlilikte, flört aşamasında belirgin olan idealleştirme uçup gitmiştir. Kadın kocasının geçmişiyile ilgili gerçekleri bilir. Şimdi itibar sahibi olan doktor, bir zamanlar üzerinde çalıştığı her hastalığın kendisinde olduğuna inanan hastalık hastası bir tıp öğrencisi olmuştur. Geçmişteki zayıf yönlerini bilmeyen, ondan etkilenen yeni bir kadının gözündeysen, hayatın tam ortasında kendini yeni baştan yaratabilir.

Birçok kadın, kocalarının gerçekten bir erkek gibi hissedebilmek için çoğunlukla eşlerinin onları idealleştiren takdirine yaslandığını anlayamaz. 63 yaşındaki Roslyn, kocası Brian'ın öteki kadının ilgisine duyduğu ihtiyaç karşısında ne yapacağını bilememiş: “Geriye baktığımda, evli kaldığımız kırk iki yıl boyunca her zaman mutlak ve KOŞULSUZ bir ‘hayranlığa’ çok büyük bir ihtiyaç duyduğumu görebiliyorum. Sonunda bunu, 35 yaşındaki eski öğrencisi sağladı. Bu genç kadının 70 yaşındaki bir adamın bile kendisiyle OYNAŞMASINA izin vermesi, onun için çok ‘pohpohlayıcı’ olmuş olmalı. Buna karşı koymadı ve ‘âşık olduğu’na karar verdi.”

Brian'ın, terimin her iki anlamıyla da “şansı yaver” gitmiş¹. Roslyn'in 63 yıllık bedeni ve Brian'la 42 yıllık tarihiyle bununla rekabet etmesi mümkün değildi. Diğer kadınlar da şunları yazmışlar:

1 “Get lucky”, İngilizcede hem şans yaver gitmek, hem de bir eğlence ya da partiden sonra kızı eve götürmek anlamına gelir (ÇN).

“Ona harika olduğunu söyleyecek birine, ilişkide kendisinin güçlü taraf olduğunu hissetmeye, tıpkı annesinin yaptığı gibi kendisine tapan birine ihtiyacı vardı. Ben bunu yapmamıştım. Bir kahraman değil, bir koca istiyordum.”

Bence kocam kendisini artık bir kaide üzerinde tutmadığım için beni terk etti. Kendisine hayranlık duyulmasına doymak bilmez bir ihtiyacı vardı ve bu ihtiyacı benim karşılayamadığımı biliyordu.”

- “Sonradan onu idolleştirmiş olduğumu fark ettim. Fakat kendimden daha emin olmaya başlayıp idolleştirmeyi bıraktığımda, benim yerime geçecek bir başkasını bulmak durumunda kaldı.”
- “Sanıyorum aşk için yanıp tutuşması, kendisine sıra dışı bir ilgi gösterecek, milyon kez duyduğumuz hikâyelerini dinleyecek ve ‘doğru adam’ olduğunu düşünecek birine sahip olması, ona çekip gitme gücünü verdi.”

Halo Etkisi¹

AETP katılımcılarının kocalarının gidişini açıklamak için en sık gösterdikleri sebep, orta yaş kriziydi. Bir tıp sözlüğü orta yaş krizini, “Bazı insanların orta yaşa eriştiklerinde karşı karşıya kaldıkları kişisel bir duygu karmaşası ve yaşlanmakla ilgili korku ve kaygılardan kaynaklanan, hayatlarının değişmesi için duydukları arzusunun eşlik ettiği bir zorluklarla baş etme dönemi” olarak tanımlıyor. 50-55 yaş civarında, umduklarını elde edememiş erkekler başarı fırsatlarının birer birer geride kaldığını görünce moralleri bozulabilir. Bir iz *bıraka-*

1 Bir insanla ilgili ilk olumlu izlenimimizin daha sonraki yargılarımızın da temelini oluşturmaya sebep olan veya herhangi bir şeyle ya da kimseyle ilgili genel olumlu ya da olumsuz hislerimizi o şey ya da kim-
senin bütün olası özelliklerine genellememizi ifade eden etki. Bazen “yansıtma” niteliğini kazanır; kendimizle ilgili bir olumsuzluğu başkalarıyla ilgili algımıza da genişletmemiz gibi (ÇN).

bilmiş olan erkeklerse, bütün eğlencenin bittiğini ve dört gözle beklenecek pek fazla şey kalmadığını hissedebilirler. Genç erkekleri hâlâ merdiveni tırmanırken görürler ve oyunun dışında olmak onları dehşete düşürür. Birçok ETS erkeği, ayrılmadan önce uzunca bir süre, yoğun olarak işlerinden şikâyetçi olmuştu. Karıları mutsuz olduklarının farkına varmış, ama memnuniyetsizliklerinin işle ilgili olduğunu düşünmüştü.

Yaşlanmakla ilişkili bu rahatsızlığın ortasında, erkek günün birinde karısına şöyle bir göz atıp *onun* bu denli değişmiş olmasından şaşkına dönebilir. Saçları yer yer ağarmış, menopoza girmiş ve biraz kilo almıştır. Bütün bunlar erkeğe olumsuz bir şekilde yansır. Bilinçaltının derinliklerinde, eski balığı denize salıp yeni bir ufak balık bulursa, hâlâ fantezilerindeki o seksi, iktidar sahibi köpek balığı olduğuna kendini inandırabileceği fikri yatar. Kullanılmaktan yıpranmış bir klişedir, ama bu noktada birçok erkek *gerçekten* gidip seksi kıyafetler alır, saçını boyamaya başlar ve bir spor salonuna yazılır. Ayrılmamasından kısa bir süre önce, benim oturduğu yerden kalkmayan, genellikle çuval gibi sarkan yıpranmış kot pantolonlarla dolaşan kocam, satın aldığı yüksek kaliteli kırmızı egzersiz kıyafetini bana gururla göstermişti. Bu bana onun kişiliğine uymayan bir davranış gibi görünmüştü, ama böylesi bir alışverişin gizli anlamı ve onun hiçbir zaman bu tür kıyafetleri tek başına almadığı gerçeği konusunda beni uyarması gereken bir kırmızı bayrak olacak kadar değil.

25 yıl evli kalan Priscilla, 59 yaşındaki kocasının davranışlarındaki değişimi şöyle özetlemiştir:

Çok fazla değişiklik vardı ve öyle sanıyorum ki benimle olan ilişkisi de halo etkisinin bir parçası haline gelmişti, örneğin, “Şu anda hayatımdaki her şey kötü ve keyifsizim. Ayrıca önümde yaşanacak sadece şu kadar yıl var ve mutlu olmak istiyorum,” gibi. Şahsen, kocamın beni neden terk ettiğini sanırım ondan daha iyi biliyorum. Bu, onun

yetersizlikleriyle ilgiliydi, benim değil. Neden kaçtıklarını soruyorsunuz. Benim örneğimde bunun yanıtı basit. Kendinden kaçıyordu. Ama bunu size söyleyemezdi.

22 yıllık bir evliliğin ardından Lindsay, kocasının motivasyonunu şöyle analiz etmiş:

50 yaşına girince paniğe kapıldığını düşünüyorum (doğum gününden iki ay kadar sonra ayrıldı). Sanırım geriye baktığında (birlikte iyi bir yaşam tarzı kurmuş olmamamıza rağmen) başarısızlık görüyor, ileriye baktığındaysa zamanın azaldığını fark ediyordu. 10 yıl kadar önce iflas etmiş ve o zamandan bu yana pek fazla birikim yapamamış olduğu halde, milyonlarca dolar kazanmak (ciddiyim) ve erkenden emekli olmak gibi fantezileri vardı. Ülkeyi terk etti, farklı işler deniyor ve çok daha genç bir kadınla birlikte; sanırım hayatını “sil baştan” yaşıyor.

Kadının Başarıları

Bir erkeğin kendini genelde hoşnutsuz ve mutsuz hissetmesine neden olan orta yaş krizinin önemli bir psikolojik bileşeni vardır. *The Irritable Male Syndrome* (Huzursuz Erkek Sendromu) adlı kitabın yazarı Jed Diamond, bu krizin biyolojik temelini şöyle açıklığa kavuşturur:

Erkek menopoza, daha bilimsel ifadesiyle andropoz bütün erkeklerde ve genellikle 40 ila 55 yaş arasında ortaya çıkar. Kimi erkeklerde 35 kadar erken bir yaşta, kimilerindeyse 65 gibi geç bir yaşta görülebilir. Bazı klinisyen ve araştırmacılar andropozu, sadece erkeklik hormonu testosteronda bir düşüş olarak tanımlamakla yetinirler. Benim deneyimlerime göre, andropoz ergenlik gibidir: Bütün erkekler bunu yaşar, ama bazılarında belirtiler diğerlerine oranla daha fazla görülür. Temelinde hormonlar vardır, ama hormonal düzeylerdeki değişimden daha

karmaşık bir süreçtir. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve cinsel değişimler görülür ... Eşlerimizin ve akranlarımızın sevgisi, kabulü ve onayı için kıvranırız. Kendimize saygı duyabilmek için mücadele ederiz. Adlandıramadığımız ya da anlayamadığımız dürtü ve duyguların etkisiyle hareket ederiz.

Böylece kadınlar menopozla boğuşurken, erkekler de kendi hormonlarını kaybetmektedir. Erkeklerin 18 yaşında, kadınlarınsa 40 yaşında cinselliklerinin zirvesine ulaştığı yaygın olarak paylaşılan bir inançtır. Yaşam döngüsü zamanlamasından kaynaklanan bir başka acımasız uyumsuzluk orta yaş civarında ortaya çıkar. 30'larındaki ve 40'larındaki erkekler kariyerlerini inşa etme aşamasındayken kadınlar genellikle düzensiz olarak çalışır, annelik iznine ayrılır, çocuk büyütürler. Kadın 50'lerine geldiğinde ise nihayet çocuk bakımından kurtulmuş ve belki yaşlılara bakma vazifesini de tamamlamıştır. Nihayet enerjisini ve yaratıcılığını işine yönlendirme sırası ona gelmiştir. Erkek, karısını geri almak için bu zamanı beklemiş olabilir, fakat hayal kırıklığına uğrayacaktır, çünkü karısı dikkatini bir başka yöne çevirme olanağının heyecanı içindedir. Dolayısıyla, çoğu zaman kadının kariyeri yukarı doğru tırmanırken erkeğinki inişe geçer ve erkek bu durumdan hoşlanmaz.

Jed Diamond bunun kendi ilişkisinde nasıl ortaya çıktığını da anlatıyor. Karısı Carlin, hayatının o aşamasında okula başlamış ve "çiçek açar gibi" gibi görünüyormuş: "Carlin'in işinde gittikçe daha başarılı olmasından memnundum, ama kendimi biraz huzursuz hissetmeye başladım. Düşüncelerim nadiren yüzeye çıkıyordu, fakat derinlerde bir yerde benden daha başarılı olup olmayacağını merak ediyordum... Bilinçli zihnim onun başarılarından hoşnuttu, ama daha az bilinçli benliğim tehdit altında ve rekabetçi hissediyordu."

Karısı kendisinden üstün görünen bir erkek birdenbire onun başarılarına karşı ilgisini kaybetmeye başlayabilir. Kendisinin eve para getiren birincil kişi, karısının da bunun tamamlayıcısı olduğu o eski, geleneksel usulü tercih etmektedir. Hiç şüphesiz, kocamın da durumu böyledi. 21 yıl boyunca eve benim getirebildiğimden çok daha yüksek bir gelir getiren kocam, evliliğimizi kitap tanıtımından sadece üç gün önce bitirmeyi seçmişti. Her ne kadar başarılarımdan gurur duyuyor gibi görünse de engel karşısında ürkmüştü. Bununla yüzleşememişti.

Tony'nin terk edip gitmesinden birkaç yıl öncesine kadar, Deb'le ikisinin reklamcılık alanında iyi işleri varmış. Tony işini beklenmedik bir biçimde kaybetmiş ve sonrasında adeta donup kalmış, yeni bir şey bulmak için kendini harekete geçirememiş. Bu arada Deb, aileye yeterli para gelmesini sağlayabilmek için deli gibi çalışmış. Nihayetinde Tony bir başka firmada çok daha düşük bir pozisyon bulmuş ve nefret ettiği işine saplanıp kalmış. Deb şöyle yazıyor:

"Gerçek hayat"ta başarılı olamayanlara uygun bir pozisyon diyerek hep burun kıvırdığı türden bir işti bu. Asıl mutsuzluğu o zaman başladı. İşinden şiddetle nefret ediyordu ve uzun yıllara dayanan iş tecrübesine rağmen, sonraki birkaç yılını firma hiyerarşisinde en alt düzeyde takılı kalarak geçirdi. Öte yandan benim kariyerim yükselişteydi. Sonuçta birkaç ay boyunca firmayı ben yönettim, çok seyahat ediyor ve genel olarak yaptığım işten çok keyif alıyordum. Bu noktada ondan çok daha fazla para kazanıyordum.

İşi hakkında pek konuşmuyordu, hatta benimkinden söz ettiğimi duymak istemediğini söyledi bana. İşinden çok mutsuz olduğu için günümü nasıl geçirdiğimden bahsetmemi istemediğini düşündüm. İlginç bir biçimde, bana birkaç kez söylediği tek şey, ofis arkadaşlarının, özellikle

de kadınların onu ne kadar komik bulduğuydu. Bu bana tuhaf gelmişti, çünkü çok incelikli bir mizah anlayışı olduğu halde hiçbir zaman bir kahkaha küpü olmamıştı ama şimdi, kendi deyişiyile “ofisin palyaçosu” ydu.

Tony ayrılacağını Deb’e bildirirken, hayatında yanlış gitmiş olan her şeyden onu sorumlu tutmuş, en önemli hatasının da kendini yetersiz hissettirmesi olduğunu söylemiş. En sonunda, işyerinde onu “komik, etkileyici ve şirin” bulan güleç genç kadınlardan birinin iş arkadaşından fazlası olduğu –yatak odasına giden yol boyunca onunla birlikte kıkırdayıp durduğu– ortaya çıkmış.

Karakter Kusurları

Mutsuz bir evlilik olarak gördüğü bir ilişkiden vazgeçmek koca için normal olabilir, fakat karakterine yeni bir ışık tutan şey, vicdan azabından yoksunluğu, eski karısının çektiği acılara karşı duyarsızlığı ve yalan söylemesidir. Ve bu yeni ışık pembe renkli değildir. En zor zamanlarımı geçirirken, kocamda bir tür kişilik bozukluğu olduğunu düşünmek iyi geliyordu. Fakat bunu 21 yıl boyunca nasıl saklayabilmiş olduğuna şaşıyordum. Daha sonra, evlilik dışı ilişkisini yaşadığı altı yıl boyunca sevgi dolu ve adanmış görünebilmesinin de aslında aynı bozukluğun bir belirtisi olduğunu fark ettim. Ya bir “ayırma” ustasıydı, ya narsistti ya da vicdanı olmayan bir sosyopattı. Hangisi olursa olsun, iyi değildi.

“Ayırma” hipotezini kendi terapistim önerdi. Psikolojide ayırma kavramı, insanları ya da nesneleri hepten iyi ya da hepten kötü görme eğilimine verilen addır. Ayıran insanlar, grinin tonları olabileceğini kabul etmezler. ETS bağlamında bunun işleyiş biçimi, erkeğin karısıyla ilgili idealleştirilmiş, son derece olumlu bakış açısının, onun mükemmel olmadığı

ğini fark etmesiyle son derece olumsuz bir kavrayışa dönüşmesi olacaktır.

Ayrırmanın diğer boyutu, erkeğin duygularını bölmelere ayırmasıdır. Böylece bir durumdan diğerine tutarsız davranışlarda bulunmasını haklı çıkarabilir. Örneğin, kocam bana sevecen ve nazıkçe davranırken samimiydi, sevgilisinin yatağından daha yeni çıkmış olsa bile. Ona karşı sevecen olduğunda da öyleydi. Benim için hissettiklerini onun için hissettiklerinden ayrı tutabiliyordu, çünkü bunu mümkün kılacak bir gerekçe üretmişti.

Bir keresinde, karısı ikinci çocuklarını doğurduktan sonra işe aldıkları 18 yaşındaki yatılı bebek bakıcısıyla ilişkisi olan bir erkekle terapi çalışması yaptığımı hatırlıyorum. Yorgun karısını yukarıda uyurken bırakıp romantik bir gece yarısı kaçamağı için zemin kattaki bakıcının odasına süzülmesine izin veren içsel mekanizmayı bana tarif etmişti. Kızın odasına girdiğinde, “eşim ve çocuklar” bilgisayar çipini kafasından çıkarıp rafa bıraktığını söyledi. Kimliğini iki parçaya ayırmayı seçmişti: A Parçası sorumluluklarının farkında olan koca ve baba, B Parçası da gözü kara seksi adamdı.

Bu adam bulaştığı dalavereye tahammül etmek için kendisine yalan söyleyebiliyordu; kız arkadaşıyla sevişirken kendini evli bir adam olmadığına inandırıyor. İnsan kendine böyle zahmetsizce yalan söylemekte bir kez ustalaştıktan sonra, başkalarına yalan söylemesi çocuk oyuncağı olur. Eş Terki Sendromu profiline uyan erkekler ayrılmadan önce yalan söylemişlerdi (hemen hepsinin bir ilişkisi vardı), ayrılma noktasına geldiklerinde (gidişleri için bahaneler üreterek) yalan söylemişlerdi ve ayrıldıktan sonra da (evliliklerindeki güzel şeyleri inkâr ederek) yalan söylemeye devam etmişlerdi. Bütün bunlar, eskiden kocalarının dürüstlüğüne güvenen kadınlar için çok kafa karıştırıcıdır.

AETP katılımcılarının bildirdiği ikinci karakter kusurunun açıklaması, kocalarının bir narsist olduğu yönündeydi. Bir kadın, bu kişilik bozukluğu hakkında bilgi edinip kocasına ne kadar iyi uyduğunu fark edince çok rahatladığını söyledi. Adam hep kendi ihtiyaçlarının karşılanmasını beklemiş, ama başkalarının ihtiyaçlarıyla hiç ilgilenmemişti. Karısını sadece onun kendisi için yapabilecekleri bağlamında önemsemişti. 1970'lerde, psikanalist Heinz Kohut narsist insanların başkalarına davranış biçimleri için bir terim geliştirdi. Bu kişilerin diğer insanlarla birer "kendilik-nesnesi" olarak ilişki kurduklarını söyledi. Bu, narsisist bireyin, diğer insanın rolünü kendi kimliğinin tamamlayıcısı olarak görmesi anlamına gelir. Karısını ayrı bir kişi ve bir kadın olduğu için değil, *kendini* özel hissettirdiği için sever!

Üçüncüsü, spektrumun uzak ucundaki bazı kadınlar, kocalarının böyle saygısızca yürüyüp gidebilmesinin ardında sosyopat olmalarının yattığı sonucuna varmıştı. Böyle bir teşhis konulan insanların birincil özelliği suçluluk duygusundan yoksun olmalarıdır. Hayal etmesi zor olabilir ama sosyopatlar kendilerini kötü hissetmeden en acı verici eylemlerde bulunabilirler. Bunu ussallaştırmalarına ya da kendilerine bahaneler uydurmalarına gerek yoktur; sadece sizin ya da benim başkalarına zarar verecek şekilde davransak hissedebileceğimiz şeyi hissetmezler. 36 yıl boyunca evli kalan Sonia, bunun sadık kocasının ayrılık sırasındaki suçsuz vicdanını açıklayacak tek şey olduğunu düşünüyor: "Onun sosyopat olduğuna inanıyorum. Hiç vicdan azabı sergilemedi, hatta hepimizin onun adına mutlu olması gerektiğini düşünüyor. Çocukların sevgiliyle hemen tanışmalarını istedi, sanki onlar da isteyecekmiş gibi. Biz yakın bir aileydik ve onların bu yeni sevgiliye kucak açmalarını bekledi, reddedildiğindeyse incinmiş gibi davrandı. O kendi evreninin merkezi – kibirli ve bencil biri."

Herkes başkalarının suçluluk hissettiğini varsaydığından, sosyopatlar için kendi duyguları normalmiş gibi davranmak kolaydır. Ve şaşırtıcı bir biçimde, hayal edebileceğiniz gibi soğuk ve kalpsiz olmak yerine, bazen çok sıcaktırlar ve etraflarına neşe saçarlar. Martha Stout, *The Sociopath Next Door* (Yanı Başınızdaki Sosyopat) adlı kitabında, kimi sosyopatların radarın altında ona yakalanmadan cirit attığını ve bizim her gün onlarla etkileşime girdiğimizi belirtiyor. Nüfusun %4'ünün bu kategoriye girdiğini iddia eden Stout, gündelik sahte görünüşlerinin altındaki entrikacı niyetlerini nasıl gözden kaçırabildiğimizi açıklıyor. Tipik bir özelliklerini şöyle tanımlıyor: "Gerçek sosyopatin mecazi ya da gerçek anlamda başka insanların gönlünü çelmesine imkân tanıyan dilbaz ama yapay bir sevimlilik; sosyopatin başlangıçta çevresindeki normal insanların çoğundan daha ilginç ve albenili görünmesini sağlayabilen bir çeşit parıltı ya da karizma." İncelediği sosyopatların sahip olduğu yaygın bir inanç Stout'un ilgisini çekmişti: Başkalarına verdikleri zararın sorumluluğunu almak yerine kendilerinin kurban olduğunu iddia ediyorlardı. Benim çalışmama katılan ETS erkekleri de sık sık aynı duyguyu dile getirdi.

ETS erkeklerinin narsistik kişilik bozukluğu ya da sosyopat gibi teşhis edilebilir kategorilere girdiklerini öne sürüyor değilim, ama uzun süreli bir evlilikten endişe ya da vicdan azabı belirtisi göstermeden ansızın firar edebilmenin belli türde bir duygusal kopukluk gerektirdiğine inanıyorum.

Fakat acı çeken yalnızca kadınlar değildir. Buraya kadar, ebeveynlerinin dramasına istemeden dahil olan çocukların deneyimlerini henüz ele almadık, o yüzden dikkatimizi şimdi Eş Terki Sendromu'nun çocukların hayatları üzerindeki etkilerine çevireceğiz.

Yan Hasar

Eş Terki Sendromu yüzünden çocukların hayatları da altüst olur. Kadınlar çocuklarının tepkilerini tarif ederken tekrar tekrar ortaya çıkan tek sözcük, “mahvolmuş”tu. Çocukların gerçekliği de annelerinkine benzer bir biçimde sarsılır: Babaları olarak tanıdıkları adam şimdi çok farklı görünüyor olabilir. Unutmayın ki kadınlar yolunda gitmeyen şeylerden haberdar olmamışsa, çocuklar da olmamıştır. Babaları aniden evden taşınırken, çocuklar da buna bütünüyle hazırlıksızdır. Ailenin parçalanmasıyla yaşanan şok, yeni bir sevgilinin varlığıyla ve babanın çoğunlukla çocukların bu yeni sevgiliyi hemencecik hayatlarına dahil etmelerini beklemesiyle şiddetlenir. Çocukların bütün bu değişimlere uyum sağlayacak zamanlarının olmaması, bunun duygusal yansımalarını genişletir ve yoğunlaştırır. İşte çocukların verdikleri tepkilerden bazı örnekler:

- “Oğlum (15) yataktan çıkmıyor, okula gitmiyor ve yemek yemiyordu. Üstüne üstlük, sigara içmeye başladı.”
- “Kızım (16) intihar eğilimi gösterdi, çünkü babası onun kahramanıydı.”
- “Oğlum (5) mutlu ailesini kaybettiği için mahvoldu.”
- “Her iki kızım da (14 ve 16) gözyaşı deryasına boğuldu, babalarına çok kızgındılar.
“Oğlumuz (12) haftalar boyu her gece ağladı. En sonunda kapısını kapattı. Kalbi kırılmıştı. Depresyona girdi ve içine kapandı.”

“Çocuklar (13, 11 ve 6) çok üzgündüler, taptıkları babaları tarafından feci halde hayal kırıklığına uğratılmışlardı. Yeni kadına (şimdi üvey anneleri) ve onun hiç geçinemedikleri oğullarına alışmakta güçlük çektiler.”

17 yaşındaki Alexandra bir akşam partiye gitmek üzere evden çıkarken “hoşça kal” demek için annesinin odasına uğramış. Annesinin yüzüne şöyle bir bakması, bir şeylerin fena halde yanlış gittiğini anlamasına yetmiş. Haberleri duyunca şok geçirmiş ve çok üzülmüş; babasının gitmiş olması ona akıl almaz bir şey gibi gelmiş, çünkü annesiyle babasının ilişkileri tamamen normal görünüyormuş ve onları hiç kavga ederken görmemiş. Anket kağıdına, “Yüzde yüz dürüst olmak gerekirse, her halükârda partiye gittim ve durumdan uzaklaşabilmek için kendimden geçecek kadar sarhoş oldum” diye yazmış. Eve döndüğünde, her ne kadar bunu hayal ettiğini ummuş olsa da, hayatının kaçıışı olmayan korkunç bir yeni gerçekliğe dönüştüğünü fark etmiş.

Altı ay sonra babasının mutsuz görüldüğünü söylüyor. Babası onu sürekli olarak arıyor ve bir dolu e-posta gönderiyor, ama Alexandra yanıtlamıyor. Ailenin en genç üyesi olmasına rağmen, herkesin kederinin yükünü omuzlarında taşıyor:

Ailede akli başında olan tek kişiymişim, her şeyi bir arada tutan benmişim gibi hissediyorum. Erkek kardeşim ciddi bir depresyona girdi, annem bir deri bir kemik kaldı ve babam bütünüyle resmin dışında. Herkesi mutlu etmeye çalışıyorum, bu da beni sürekli aşağılara çekiyor, ama kimseye söyleyemiyorum, çünkü annem karşımda üzgünken asabım o kadar bozuluyor ki aynı şeyi onun da hissetmesini istemiyorum.

Alex 17 yaşında bitkin düşmüş. Ailesinde olup bitenlerin sonucunda evliliğe bakış açısının değişip değişmediğine ilişkin soruyu şöyle yanıtlamış: “Bakış açım %100 değişti. Bütün

bunlar olmadan önce gerçek aşkın her şeyin üstesinden geleceğine ve her şeyi yoluna koyacağına bütün kalbimle inanıyordum. Fakat artık inanmıyorum. Evliliğin ne kadar çaba gerektirdiğini fark ettim ve artık evlenmek istediğimden emin değilim, çünkü ben böylesi bir durumla asla baş edemezdim.”

Alexandra nasıl bir mücadele içinde olduğunu ailesinden saklamayı başarmış. Annesi Mary Jane, anket kâğıdına şöyle yazmış: “Alex ilk hafta boyunca benim dağılışımı görmekle mücadele etti. Zorlandığı anlar oldu ama neyse ki iyi bir destek grubu ve bu sınavın üstesinden gelmesini sağlayacak sağlam bir inancı var. Hayatına bir lise öğrencisinin devam etmesi gerektiği gibi, eğlenerek devam ediyor.”

Mary Jane çocuklarının babalarına karşı tavrını ve onun buna karşı tepkisini şöyle tarif ediyor:

Söylemeye gerek bile yok, dindar kızım grileri görmüyor ... “Yeminler ettin ve her şey etmiş olduğun bu yeminlere uygun olmalı; zina günahdır, nokta.” Oğlum onu bencil bir OÇ olarak görüyor. Babaları beni çocukları zehirlemekle suçluyor. Hatta avukatı bana onun aileden aforoz edilmiş gibi hissettiğini belirten bir mektup yolladı ... “Şu işe bak! Sen gittin, biz seni göndermedik, hatta işler yoluna girsin diye geri gelmeni rica ettik.” Yaptıklarının sorumluluğunu henüz almadığı gibi, bunun için çocuklardan ya da başka kimseden özür de dilemedi. Çocuklar onunla bütün bağlantılarını kestiler ve bu onların seçimi ... Üzücü.

Mary Jane, birçok kadının çekip giden kocalarından duyduğu o nakaratı yineliyor: “Çocukları bana karşı zehirledin!” Benim eski kocam bile bu *zavallı ben* taktiğini denedi ve sözünü ettiği “çocuklar”ın yaşı 27 ve 29’du, kesinlikle ikisi de kendi kararlarını verecek kadar yetişkindi. Birçok başka AETP katılımcısının kocası gibi, çocukların öfkesiyle yüz yüze gelince, o da “Burada kurban benim” savunmasına girdi.

Öte yandan, babalarının annelerini gerçekten inciten bir şey yaptığını fark etmeleri için çocukların yetişkin olmaları gerekmez. Çok küçük yaştaki çocuklar bile -ya da belki özellikle çok küçük yaştaki çocuklar- doğruyla yanlış bir-birinden ayırabilirler. Çocuklar o kelimeyi bilmeseler dahi, aldatma fiilinin “yanlış” kategorisine girdiğini bilirler. Fakat çoğunlukla nahoş bir konumdadırlar, çünkü babalarının yaptığı şeyin kötü olduğunu düşünseler de onu hâlâ sever ve ona ihtiyaç duyarlar. Genellikle iki bağıllık arasında sıkışıp kalırlar: Annelerinin ne kadar üzgün olduğunu görmekte, ama bir yandan da babalarını özlemektedirler. Ve babalarını görmek demek, bütün bu karmaşa için suçladıkları sevgiliyle tanışmak demektir.

44 yaşındaki Freya ile kocası Tim’in, Tim altı yıl önce ayrılıp sevgilisiyle yaşamaya başladığında iki ufak çocukları varmış. Freya hem 5 yaşındaki oğullarının hem de 3 yaşındaki kızlarının olup bitenden çok etkilendiklerini söylüyor:

Ayrılmasından sonraki ilk yaz Tim, eskiden birlikte kaldığımız köy evinde sevgilisiyle yapacağı iki haftalık tatile çocukları da götürmek için ısrar etti. Bu, hiç şüphesiz çocuklarım için çok zordu. O tatilden sonra oğlum, ağlayarak, babasının artık onu sevmediğini fark ettiğini söyledi. Muhabbet kuşlarının tatil boyunca çocukların önünde yaptıkları türlü şeyleri buna yormuştu.

Oğlum üvey annesinden hiç hoşlanmıyor, babasının söylediği ve yaptığı birçok şeyden de nefret ediyor. Ama bir yandan da hâlâ umutsuzca ondan şefkat bekliyor ve olmaya devam eden her şeyden çok inciniyor. Kızımın ise tepesinin taşı atmıştı, ancak şu son bir-iki yıldır kendine gelmeye başladı. Başlangıçta neler olduğunu hiç anlayamıyordu ve fena halde korkmuştu. Tim onu almaya geldiğinde bana yapıyor, saklanıyordu, üstümden söküp alınması gerekiyordu.

Şüphesiz, AETP katılımcılarının çocuklarının karşı karşıya kaldığı meselelerden bazıları, genellikle boşanmanın yaşandığı bütün ailelerde görülür ve bunlar eş terkinin yarattığı sıra dışı durumların bir sonucu değildir. Bununla beraber, ETS’de her zaman var olan ve diğer boşanma senaryolarında bulunmayan üç boyut mevcuttur: (1) anne travmatize olmuştur ve (2) daha ayrılmadan önce sahnede bir kız arkadaş vardır, dolayısıyla (3) işlevsel bir ortak ebeveynlik ilişkisi geliştirmek çok zordur.

Dört yıl önce ayrıldıklarında çocukları 3 ve 8 yaşlarında olan Robyn, şöyle açıklıyor:

Çocuklar taraf tutmak istemiyorlar ve ne yazık ki olan bitenin tümüyle farkında olmalarına rağmen, bu onları çok kötü etkiledi. Huzur ve sükûneti devam ettirmek en çok istedikleri şeydi. Bu onların işi değil, yine de o rolü üstlendiler. Babalarıyla ilişkim hâlâ iyi değil, kız arkadaşıyla ise berbat, o yüzden her hafta sorunlar ve tatsız duygularla baş etmek durumunda kalıyorlar.

Anne-babalarının evleri arasında gidip gelen çocukları olan kadınlar için ETS’nin üstesinden gelmek daha zordur. Kendileriyle eski eşleri arasına mesafe koymak iyileşmeleri açısından ne denli gerekli olursa olsun, onunla doğrudan doğruya ya da çocuklar aracılığıyla sürekli ilişki kurmak zorundadırlar. Çocukların çoğu kendilerini ikiye ayırmayı tez vakitte öğrenir: “Şşş, anneye baba hakkında, babaya da anne hakkında hiçbir şey söyleme.” Ne var ki ebeveynlerden biri, “Nereye gittiniz? Ne yediniz? Kim vardı?” gibi sorular sorduğunda ya da çocuk bütün masumiyetiyle diğer ebeveynle yaşadıklarını anlatmaya başladığında, aradan bilgi sızar. En olgun ve özenli ebeveynler bile, çocuklarının anneleriyle babaları arasında yaşanan acı verici dramının içine çekildiğini görürler.

Annemin Nesi Var?

İyi bir ebeveyn olmak, en iyi zamanlarda bile çok fazla enerji ister. Sabra, yaratıcılığa, ev işi becerilerine, mizah anlayışına, öz-disipline, iyi bir mizaca ve kâğıt peçetelerle torba bağcıklarından çiçekler yapmak için gereken el çabukluğuna sahip olmamız gerekir. Ebeveyn olmayı ne kadar seversek sevelim, ruhumuzu ve bütün dikkatimizi gerektirdiğini inkâr edemeyiz. Fakat bize tır çarptığında, bırakın 7 yaşındaki çocuğumuzun dişlerini fırçaladığından emin olmayı, kendi dişlerimizi fırçalamaya bile takatimiz yokken, bir annenin sunabileceği şeyler çoğunlukla asgariye iner. Bu durum zaten acı çekmekte olan anneye çok büyük bir üzüntü verir. 42 yaşındaki Anita ifşaatin hemen ardından gelen günleri şöyle anımsıyor:

“Her şey karanlıktı, ama gerçekten anımsadığım tek şey, çocuklarıma annelik yapmayı bırakmış olmamdı. Her gün işe gitmek mücadele gerektiriyordu ve orada da işleri isteksizce yapıyordum. Ama çocuklarımı (onlara yemek yapmayı, evde yiyecek bulundurmamayı, çamaşırlarının temiz olmasını sağlamayı, onlarla ‘çocukça’ ve eğlenceli şeyler yapmayı) ihmal etmiş olmam, şimdi dönüp geriye baktığımda beni en çok üzen şey.”

Evdeki çocukların hatırına her şeyi olduğu gibi devam ettirebilenlerinizin önünde şapkamı çıkarıyorum. Kocam çekip gittiğinde sık sık, benim üstesinden gelmem bu kadar zorsa, küçük çocukları olan anneler için bunun bin kat daha zor olması gerektiğini düşündüm. Annelerin tarafından bakıldığında, çocukları için en doğru olanı yapmaya çalışırken, bir yandan da onlara babalarının ne menem bir yalancı olduğunu söyleyerek ona karşı tavır almalarını sağlamak istemeleri birçok çelişkili duygu yaratır. İşte AETP katılımcılarının bu ikilemi yansıtan bazı düşünceleri:

- “Çocuklarımızın ondan nefret etmesini istedim (her biri bununla kendince mücadele etti).”
- “Çocuklarımızın ne kadar incinmiş olduğunu gerçekten anlamasını isterken tarafsız kalmaya çalışmak benim için çok zor.”
- “Bütün bunları yaşarken ağırbaşlılık ve özsaygısını koruyabilenler yalnızca çocuklarımız oldu.”
- “Benim için en zor şey, incinmişliği mi çocukları akli başında ve suçluluk duygusundan uzak tutma ihtiyacımla dengelemektir.”
- “Başlangıçta onlara çok yükledim. Kendimi fazlasıyla muhtaç hissediyordum. Fakat bunun onlarla ilişkimi zedelediğini görmemi sağladılar ve sonuçta içimi bir terapistle ya da erkek kardeşime dökmem hususunda anlaştık.”
- “İçkili haldeyken birkaç kez çocuklarımın önünde kontrolü kaybederek sinir krizi geçirdim. Babaları onları gördüğünde kıskançlık duyuyordum. Aynı zamanda bir babaya sahip olmalarını da istiyordum.”

Çocukları durumun gerçekliği konusunda aydınlatmak için ara sıra şeytana uymak normal olsa da, içlerini acımasızca doldurmanız sonuçta onlara zarar verir. Bu durumda çocuklarınıza verebileceğiniz en güzel hediye, onları olayların içine çekmemeye çalışmaktır. Çocukluklarını ya da yetişkin yaştaysalar hayatlarını yaşamaya hakları vardır. Hiç şüphesiz, ufak çocuklar sorular sorar ve annelerini rahatlatmaya çalışırlar; sonuçta onlar da bu deneyimin içinden geçmektedir! Ergenler ve genç yaştaki yetişkinlerse işe fazlaca dahil olurlar. Ama bence bunu yüreklendirmeyip küçük çocukların ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmalı, yetişkinlerin de olabildiğince sizinkilerle ilgilenmesini sağlamalısınız.

Kocasını terk ettiğinde küçük bir oğlu ve bebeklik çağında bir kızı olan 41 yaşındaki Adrienne, oğlu için doğru olanı yap-

ma cesaretini bulabilmek için kalbinin derinliklerine inmek zorunda kalmış:

Kocamın bana evden ayrılacağını söylediği gün oğlum ağlamaya başladı ve kocam sadece o geceliğine oğlumun kendisiyle gitmesini teklif etti. Oğlum dört yaşındaydı ve o vakte kadar bir gece bile ondan ayrı kalmamıştım. Haykırmak, sonsuza kadar ona sarılmak, kaybetmek üzere olduğum şeyden daha fazlasını kaybetmemek istiyordum. İçimin derinlerinden gelen bir ses kendimi bir tarafa bırakıp oğlum için en iyisi neyse onu yapmam gerektiğini söylüyordu, böylece gitmesine izin verdim. Ağlamayı kesti ve kocamla birlikte gitti.

O ikisini yokuş aşağı arabaya doğru yürürken gördüğüm anı hiç unutmayacağım, bunun ne anlama geldiğini biliyordum. Midem bulanıyordu ve felç olmuş gibiydim. Orada bebeğimle yapayalnız kalmıştım ve yardım edecek tek bir kimse bile yoktu (ailem karşı yakada yaşıyordu). Bir şekilde onu kucağıma alacak ve annelik yapacaktım. Yaptım da.

Böylelikle uzun ve yeni bir yolculuğa başladım: Öfkeyle verilmiş kararları çocukların çıkarına verilmiş kararlardan ayırt edebilmek için her gün, sürekli olarak, kendi özümle erişmeye çalıştım. İşin bu tarafı her zaman bir mücadele oldu ve hep öyle olacak. Çoğunlukla başarılıyım, ama bu hiçbir zaman kolay olmadı.

Adrienne'in çocuklarını ön planda tutma cesareti gerçekten ilham verici. Onun gibi birçok başka kadın da çocuklar sayesinde işleylerini yerine getirebildiğini ve çocuk sahibi olmanın, mümkün olan en kısa sürede kendini toparlamayı gerektirdiğini ifade etti. Çocukların programlarının bir aileye dayattığı gündelik yaşam modelleri, doğal olarak kaostan bir düzen yaratır. Bir anne, tek başına kalsa yapmayacağı, yemek

pişirmek ya da eve çeki düzen vermek gibi bazı şeyleri, çocukları için yapacaktır.

Bizi de Terk Etti!

Daha genelgeçer boşanma senaryolarında, bekâr ebeveyn olarak baba çocuk bakımıyla evliyken hiç yapmadığı kadar ilgilendiğinden babayla çocuk arasındaki bağ bazen iyice güçlenir. Babayla çocuk birbirlerini yeni bir açıdan tanımaya başlarken, at kuyruğu yapmak ya da beslenme çantası hazırlamak gibi şeyler aralarındaki bağı zenginleştirebilir. Anne de eğer söz konusu bağı çocuk için değerli görür ve teşvik ederse, onu güçlendirmekte önemli bir rol oynayabilir. Ne var ki ETS vakalarında iki etmen bunun aleyhine çalışır: (1) anne, firari eski kocasına yarar sağlayabilecek bir şey yapacak durumda değildir ve (2) baba, eski karısıyla iletişim kurmaktan korkar ve onunla temasını olabildiğince azaltmak ister. Çocukları almaya gittiğinde onun öfkesiyle burun buruna gelmekten ya da çocukların önünde bir sahne yaşanmasından kaçınır. Ebeveynler genellikle birbirine düşman kesilir. Sonuç olarak, baba/çocuk ilişkisi gerginleşir ve yapmacıklaşır. Bunun kaybedeniye çocuklardır.

Birçok AETP katılımcısı, eski kocanın çok iyi bir baba olduğu ve ayrılma öncesinde çocuklarla kuvvetli bir kurduğu durumlarda bile, çocuklarının babalarından uzaklaştığını yazmış. ETS sonrasında ise çocuklar tıpkı anneleri gibi terk edildiklerini hissetmişler. İlişkinin tamamen koptuğu örnekler de az değil. Bu, hem babalarıyla artık hiçbir ilişkileri olsun istemeyen çocuklardan, hem de çocuklarıyla bağı nasıl sürdüreceğini bilemeyen babalardan kaynaklanıyor. Birçok kadın esefle, ayrıldıktan sonra çocukların babasının onları mali olarak yeterli ölçüde desteklemediğini belirtmiş. Böyle durumlarda anneler okul masraflarının tamamını karşılamaktan hiç hazzetmeseler de çocuğun eğitimini heba etme-

mek için buna katlanırlar. Babayla çocuk arasındaki bağın bu şekilde zedelenmesi bir trajedidir, çünkü evliliğin sonunda erkek karısına kötü davranmış olsa bile çocuklarıyla ilişkisi mümkünse kurtarılmalıdır.

Burada AETP katılımcıları için özellikle kalp kırıcı olan, çocuklarla ilişkili üç özel durumun altını çizmek istiyorum. Bunlardan ilki, erkeğin hamile ya da yeni bebeği olmuş bir eşi terk ettiği durumdur. Terk etme fikrini ciddi ciddi akıllarından geçirirken dünyaya bir çocuk getirilmesine katkıda bulunan erkeklere mahsus bir öfke vardır. Terk edildikleri sırada hamile olan kadınlar, duydukları derin elemin doğmamış çocuklarının gelişimini etkileyeceğinden endişelenirler. Aynı zamanda çocuğun hayatındaki baba kaybının yasını tutar ve hata kendilerinde olmasa bile çocuklarına gerektiği gibi bir hayat sağlayadıkları için fena halde suçluluk duyarlar. Kocasını terk ettiğinde dört aylık hamile olan 36 yaşındaki Carol, şu dokunaklı anısını paylaşıyor:

İlk ultrasonu çektiklerinde ve Joshua'nın oğlan olacağını öğrendiğimde öyle büyük bir hayal kırıklığına uğradım ki, "Onu erkekler tuvaletine nasıl götüreceğim? Hockey ekipmanı nasıl alınır bilmiyorum!" diye düşündüm. Kendi kendime, "Benim için bu tek başına bir dünya olacak," dedim, oysa bir kız olsa, anlayabilirdim. Babasız bir oğul fikri kalbimi kırmıştı. Şimdi ise oğlum olacak diye sevinmek yerine böyle hissettiğim için suçluluk duyuyorum. Sonuçta bu, en karanlık anlarımdan biri oldu.

ETS'nin çocuklar üzerindeki etkisiyle ilişkili ikinci özel durum, eski çiftin bir çocuğu evlat edinmiş olmasıdır. Çalışmaya katılan çok sayıda kadın bu durumdaydı. Anneler küçük yaşta zaten önemli bir kayıp yaşamış olan böyle bir çocuğa karşı aşırı koruyucu kesiliyor ve ikinci büyük kopuşu yaşamasını engelleyemedikleri için gerçekten esef ediyorlardı. Bonnie'nin evliliği son bulalı on yıl olmuştu, ama kızına yapı-

lan bu haksızlık karşısında yaşadığı şoku anlatırken hâlâ sesi titriyordu:

Fazlasıyla kızıma yoğunlaşmış durumdaydım. Ne denli incinmiş olduğumu az önce ifade ettim, ama kızıma yaptıklarına gelince, bu çok daha kötüydü. Çünkü ben bir yetişkinim, ama bu çocuk daha önce biyolojik ebeveynleri tarafından terk edilmiş, bizim kollarımız arasında ülkeden çıkarılmıştı. Onun için istediğim şey asla bu değildi ve henüz sadece iki yaşındaydı. Bütün bunları yaşamak için ne yaş ama.

Brianna terk edildiğinde, kocasıyla ikinci bir çocuğu evlat edinmek gibi zorlu bir süreçte yavaş yavaş ilerlemiş ve formaliteleri daha yeni tamamlamışlardı. Üç yaşında bir çocuk annesi olan Brianna, bütün bu olup bitenlerin kızı üzerindeki yansımalarından korkuyordu:

Bunun kızıma olmasına bir şekilde izin verdiğim için olağanüstü bir üzüntü ve suçluluk duydum. En kasvetli düşüncelerim, bunun onun için ne anlama geleceğiyle ilgiliydi. Evlat edinilmeye aday olduğunda daha iyi bir hayata kavuşma güvencesine de sahip olmalıydı. O bir krek kokain bebeğiydi ve öz annesi öz babasının kim olduğunu bilmiyordu. Şimdi hem bununla hem de kendisini evlat edinen babasının onunla iki yıldan az bir zaman geçirdikten sonra çıkıp gittiği bilgisiyle baş etmesi gerekecek. Günün birinde bu zamanlama için kendini suçlayacağını düşünüyorum.

Masum bir çocuğa verilen zararla ilgili bu haklı öfke, bazı kadınları “anne kaplan” rolüne soyunmaya sevk eder, böylelikle kadın öfkesini akıtabileceği bir kanal bulmuş olur. Çocuğunuzun hakları için savaşmak, eski kocanızın ona yapılan hatalara ilişkin suçlamaları karşısında kendinizi savunmaktan çok daha kolaydır.

Çocuklarla ilgili üçüncü özel durum, kadının kendi çocuklarının olmadığı, ama kocasının çocuklarının yetiştirilmesine üvey anneleri olarak katkıda bulunduğu durumdur. Evlilik sona erdiğinde terk edilmiş kadın çoğunlukla “tarafsız bölge”de bırakılır, söz konusu çocuklarla artık hiçbir bağı kalmamıştır. Çocuklar ufaksa, annelerinin evi, babalarının evi ve üvey annelerinin evi arasında gidip gelmeleri beklenemez, o yüzden doğal olarak kaybeden üvey anne olur. Çocuklar yetişkinse, çatışmadan uzak kalmak için, üvey annelerini etkinliklere davet etmekten kaçınabilirler. Boşanmış olan anneyle baba arasında bir denge tutturarak doğum günlerini idare etmek yeterince zordur zaten; bir de sonradan eski kocanın kız arkadaşıyla baş etmesi gerekecek üvey anneyi davet edip karmaşayı artırmak istemeyebilirler. Bu kadınlar için, bundan böyle çocuklar ve torunlarla bir aile ilişkisi kuramamak inanılmaz bir kayıptır.

Savaş Bölgesinde Ortak Ebeveynlik

Aramızdan boşanma alanında çalışan kişiler, boşanma sonrasında çocuklar için sağlıklı gelişimin en iyi habercisinin anne-baba arasındaki düşük bir çatışma düzeyi olduğunu bilirler. Fakat bütün süreç bir el bombasının atılmasıyla başladığında *bunu* nasıl başarılırsınız? Boulder, Colorado’da boşanma arabuluculuğu yapan Dr. Thomas H. Smith, “velayet savaşları”nın gerçek bir savaştakine benzer metaforlar içerebileceğini yazıyor:

- Boşanmakta olan iki ebeveyn, birbiriyle savaşıyor iki düşmana denktir.
- Çocukların velayetini almak, karşı tarafın toprağını almaya denktir.
- Velayet kararı, savaştaki çarpışmalardan birinin sonucuna denktir.

Çocukları diğer ebeveynin aleyhinde etkilemek, savaş propagandasına denktir.

Çocukların ıstırabı, uğrunda savaşılan toprağa verilen hasara denktir.

Bu bölüme başlık olarak, bir savaş metaforu olan yan hasarı seçtim. Bu, kasıtsız olan ya da kasıtlı sonuçla birlikte gelen hasar olarak tanımlanır. Bir boşanmada kimse çocukları incitmek istemez. ETS'yle karşı karşıyayken saldırı ve geri çekilme imgelerinden uzaklaşabilmek kolay değildir, yine de sağlıklı bir çocuk yetiştirme göreviniz bu arenada sizi ateşkes yapmanın ve tarafsızca hareket etmenin bir yolunu bulmaya zorlayacaktır.

Çocukların kimliği her iki ebeveyne de bağlıdır, onlar anneleriyle babalarının fiziksel özelliklerinin yanı sıra karakter özelliklerini de taşırlar. Çocuklarınıza eski kocanızı nasıl yansıttığınız, onlara sadece babaları hakkında değil, sizin hakkınızda da bir şeyler söyler. Çocukken babalarının yaptığı hatanın büyüklüğünü anlamayasalar da, bir gün yetişkin gözleriyle onu doğru şekilde değerlendirebilmelidirler. Fakat süreç içerisinde, babalarını onlara kötülediğiniz için size içerleyerek büyümelerini istemezsiniz.

Ruhen sağlıklı yetişkinler haline gelebilmeleri için, insan olarak anne-babalarının hatalarını kabul etmeleri gerekir; ama henüz büyümekte olan çocuklar olarak, her ikisiyle de güçlü ilişkilerinin olması onların lehinedir. Buradaki paradoks, adamdan belki nefret etmenize ve onun karakterine olan saygınızı yitirmiş olmanıza rağmen, ilişkiyi kolaylaştırmak için çocuğunuzun babasıyla bağlantısını onaylamanızın gerekmesidir. Yine de oturup, hayatınızın bu pek çetrefilli kısmını nasıl idare edeceğinizi ve bundan yıllar sonra aldığınız karardan gurur duymayı nasıl sağlama bağlayacağınızı uzun uzun düşünmelisiniz.

Bu süreçte ilk adım, babasının neden terk ettiğine dair, çocuğunuzun onunla ilişkisini sürdürmesini sağlayacak bir açıklama getirmektir. İnanın bana, çocuğunuzu sizi vuran tsunamiden korumanın hemen hemen imkânsız olduğunu biliyorum, ama en azından hasarı artırmamayı seçebilirsiniz. Bulacağınız açıklama kulağa yavan gelebilir, ama o ağır silahları çekmekten iyidir. Örneğin her ne kadar, “Baban bir yalancı, bir hilebaz, sevgilisi de sürtüğün teki,” demeyi istiyor olsanız da, orada durun! Öte yandan, “Birbirimizden koptuk ve ayrılmaya karar verdik,” gibi bir açıklama yaparken boğulursunuz, o yüzden onu da önermiyorum.

Bence çocuklar tutunacakları bir şeye sahip olabilmek için asgari bir hakikat düzeyine ihtiyaç duyarlar. Dolayısıyla bedeninizin her bir zerresi açıklamanızda o ağza alınmayacak sözcüğü kullanmanız için feryat ediyor olsa da, şöyle bir şey söylemek sağduyulu olacaktır: “Baban evliliğimizi sonlandırmaya karar verdi ve evi terk etti. Uzun bir süredir mutlu olmadığını ifade etti. Bunu bilmiyordum, şimdiye kadar bana söylememişti. Bu yüzden neler olduğunu anlamaya çalışıyorum. Bütün bunları çözerken bir miktar dağılmış görünebilirim, ama sana söz veriyorum, mümkün olan en kısa sürede bu karmaşayı toparlayacağım. Ah, bu arada bilsen iyi olur, baban bir başka kadınla yaşamaya başladı.”

Elbette bu yazdıklarımı okuyana kadar çocuklarınıza her türlü şeyi söylediniz. Ancak ağzınızdan çıkmış olanların düzeltilmesi gerekiyorsa, buna bir son vermek için asla geç değildir. Söylediklerinizi geri alamazsınız, ama gelecekteki davranışlarınıza çekidüzen verebilirsiniz.

Hiç kuşkusuz bazı babalar çocuklarıyla aralarına mesafe koyarlar. Bu durum kalbinizi ne denli kırsarsa kırsın, eski kocanızın o seçimi konusunda yapabileceğiniz pek az şey vardır. Sadece çocuklarla iletişimini ona laf yetiştirmek için bir fırsat olarak kullanmadığınızdan emin olun. Çocukları almaya her

gelişinde öfkenizin hedefi haline gelirse, onlarla ilişkisine istemeden zarar verir ve bu bağlantıdan vazgeçmesi ihtimalini artırırsınız.

Eski kocanız çocukların hayatına pek dahil olmak istemediğini açıkça ifade ettiyse, yapabileceğiniz en iyi şey çocuklarınıza babalarının onlar yüzünden evden ayrılmadığını anlatmaktır. Baba “bizi” terk etti demekten kaçının. Kimi firari kocalar bütün aileden *kaçıyor* olsa da, hiç şüphesiz terk ettikleri birincil kişi eşleridir. Bu onu aşağılık bir insan olarak resmedecek ve çocukları gözden çıkarılmış kişiler olarak yanınızda görmek kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak olsa da, çocuklarınız büyük ihtimalle babalarının iletişimi sürdürecektir. Dolayısıyla babanın onları değil, *sizi* terk ettiğini ve onlarla iletişimi sürdürmüyorsa, bunun nedeninin belki de sizinle yüz yüze gelmekten korkması olduğunu açıklığa kavuşturmak en iyisidir. Çocukları ihmal etmesini, kötü davrandığını cümle aleme gösteren fazladan bir kanıt olarak kullanmanın cazibesine kapılmayın. Size yaptıkları zaten yeterince kötüdür. Çocuklarınızı bunun dışında tutmaya çalışın.

Tüyler Ürpertici Baba

İleri yaşlardaki ergenler ve yetişkin çocuklarla ilgili durumun özel bir cilvesi vardır. Ufak yaştaki çocuklar gibi onlar da ebevylerinin boşanmasına üzüлp anneleri için endişelenebilirler, ama ileri yaştakiler babalarının gayri meşru ilişkisinin cinsel doğasının ayırdındadır ve birçoğu bunun tüylerini ürperttiğini belirtir. Babalarının kendilerinden belki de sadece birkaç yaş büyük bir sevgiliye karşı heyecanı ile yüz yüze gelirler ve bunun ateşli doğası onları tehdit eder. Çocuklar “Anne ve Baba”yı sadece ebeveyn olarak düşünmekten hoşlanırlar; pek çok ailede ilişkinin cinsel yönü büyük ölçüde gizli tutulur. Ama şimdi birdenbire babaları dar kot pantolon-

lar giymekte ve gözleri parlamaktadır. Çocuklar babalarını yeni ve rahatsız edici bir ışık altında görmekten kaçınmaz ve bundan hiç hoşlanmazlar. Kendi arkadaşlarıyla karşılaştığında babalarının aklından ne geçtiğini merak ederler; belki onlara karşı da cinsel içerikli düşünceler besliyordur? Sonuç olarak, artık eskiden olduğu gibi ona masumca güvenmezler ve bu tamir edilmesi çok zor bir kırılmadır.

Yukarıda tanıştığımız 17 yaşındaki Alexandra gibi, hayatta kendi uzun vadeli ilişkilerini kurma aşamasındaki gençler, babaları annelerini terk edince tekerlerine çomak sokulmuş gibi olur. Ebeveynlerinin mutlu ve güvenli evliliği göz açıp kapayana kadar paramparça olduysa, gelecekte kendi eşlerinin de evlilik dışı bir ilişki yaşayıp onları terk etmeyeceğinden nasıl emin olabilirler? ETS'ye maruz kalan kimi yetişkin çocuklar "erkeklerle tövbe ettikleri"ni, "hiçbir zaman evlenmeyecekleri"ni ya da "çocukları olunca eşlerinin kendilerini terk edeceğinden korktukları"nı ifade ettiler. Bugünlerde genç yetişkinler için ilişkilere güvenmek zaten çok zor olsa da, beklenmedik bir terk edilişten korunmanın imkânsızlığını hissettiklerinde bu çok daha zordur.

"Dramadan Uzak Dur!"

Çocuklarınızın ETS'nin etkilerinden sıyrılmasına yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şey, bizzat güçlü olmaktır. Güneş Banyosu evresinde iyi ve kötü günler arasında gidip gelirken, kendinize **"Dramadan Uzak Dur!"** demenizin tam zamanıdır. Bu, üzücü bir olay yaşadığınızda ve önünüzde öfkenize kapılmak ya da onu yatıştırmak gibi iki seçenek bulunduğunda, kendinize "Dramadan uzak dur!" demeyi anımsayıp, sadelik ve istikrar yolunu seçmeniz anlamına gelir. Eski kocanızın her davranışını, onu olabilecek en kötü ışık altında tanımlamanıza neden olan olumsuz bir süzgeçten geçirerek yorumlamaktan kaçının. Örneğin, doğum günü için kızıınıza

pahalı bir hediye aldıysa, hemen zıvanadan çıkıp bunu çocukları “satın alma” çabası olarak yaftalamak yerine, ona duyduğu sevgiden dolayı böyle bir hediye vermiş olması ihtimaline kapınızı açık tutun. Böylece dramayı ardınızda bırakıp aydınlığa kavuşmayı seçmiş olacaksınız.

AETP Kızlarının Alet Edevat Kutusu

Kocamın gitmesinden aylar sonra soğuk ama aydınlık bir kış sabahı, tamir atölyesinden arabamı almaya gidiyordum. Caddenin gölgeli tarafından ayrılıp güneşin tadını çıkarmak için karşıya geçtim. Karşı kaldırıma adımımı attığım anda kafama bir şey dank etti. Kocam yanımda olsaydı caddenin gölgeli tarafında yürümeye devam ediyordum, çünkü sağlık sorunları yüzünden güneşe çıkamıyordu. Yüzümdeki kırılğan sıcaklığın tadını çıkarırken, o anın hayatımdaki geçiş aşamasının bir metaforu olduğunu düşündüm. Gölgeli taraftan tekrar güneşli tarafa çıkıyor, kocam için düzenli olarak yaptığım irili ufaklı gündelik fedakârlıklardan kurtulduğumu görebiliyordum.

Dönüşümün **Erken Bahar Evresi**'nde, kışın ve çektiğiniz bütün acıların izleri henüz silinmemiş olsa da, kalbinizi değişime açtıkça yeni fırsatlar tomurcuklanmaya başlayacak. Tsunami dalgaları arasından hayata tutundunuz, kasırgadan sağ çıktınız, fırtınayı atlattınız, buz fırtınasına dayandınız, sise rağmen yolunuza devam ettiniz, güneş banyosunda şemsiye altında korundunuz ve şimdi yeniden umutla dolmaya başlıyorsunuz. Yaşam şekliniz değişeli herhalde en az bir yıl oldu; daha büyük olasılıkla ikiye yaklaştı. Bu toparlanma zaman alır. Erken Bahar'a ulaştığınızda, hâlâ gün içinde birkaç kez "bunu" düşünseniz de, artık o kadar yoğun bir biçimde kafanızı takmayacaksınız. Şiddetli ıstırap büyük ölçüde geçmiş olacak. Yeniden yemek yiyor olacaksınız. **Yol Almak İçin**

Yedi Adım'ın altıncısı üzerinde çalışıyor olacaksınız: Odağınızı geçmişten geleceğe çevirmek.

Belki de benim gibi, kocanızın gidişinin kimi olumlu yanlarını görmeye başlayacaksınız. Her akşam yemek yapmak zorunda olmamak ya da banyoyu lavanta rengine boyamak gibi apaçık olanlar dışında, daha belli belirsiz artıları da göreceksiniz. Hayatınızı tek başınıza idare etmeye çalışırken, düşündüğünüzden çok daha becerikli olduğunuzu görmeye başlayacaksınız. Belki de kendi geminizin kaptanı olmanın tadını çıkaracaksınız. Daha önceki bir bölümde, kocasının hediyesi olan üstü yazılı saati nasıl yeniden sevmeye başladığının hikâyesini anlatan 41 yaşındaki Georgia, benim güneşli tarafa geçerken yaşadığıma benzer önemli bir anı şiirsel bir dille anlatıyor:

Gidişinden kısa bir süre sonra bir gün bahar vakti alacakaranlıkta sallanan sandalyede otururken, havada bir şey fark ettim ve nefesim kesildi. Çocuklarım sessizce oyun oynuyorlardı ve kimse ağlamıyordu (genellikle üçümüzden biri o sırada ağlıyor olurdu). Dışarıdaki kuşları duyabiliyordum. Bu duyguyu herkesin birbirini sevdiği bir evin sesi olarak özdeşleştirdim. Yuvamıza tatlı bir huzur inmişti. Kocamın benden memnuniyetsizliğini ne denli içselleştirmiş olduğumu ve ben bilinçli olarak ayırdına varmadan bunun ne kadar uzun süredir orada bulunduğunu ancak o zaman anladım. Hatırlayabileceğimden uzun bir süre boyunca kendimi içten içe “sevimsiz” hissetmiş ve bu duygunun ondan kaynaklandığını hiç fark etmemiştim. O anda, bundan böyle evimde o ahengi bütün gücümle koruyacağımı da anladım. Yedi yıl sonra, hâlâ koruyorum.

Bir şeyin sizi nasıl etkilediğini ancak ve ancak o şey sona erdiğinde ve ona farklı bir açıdan bakabildiğinizde gerçekten değerlendirebilirsiniz. Georgia, kocası terk ettiğinde, çok uzun bir süredir kendisini rahatsız eden şeye –onun gözünde

“sevimsiz” olduğu hissine– nihayet parmak basabilmiş. Çalışmamda yer alan bir başka katılımcı, Holly, kocasıyla birlikte migreninin de kapıdan çıkıp gittiğini fark edince hoş bir şaşkınlık hissetmiş: “Bir şeyi aklım ve kalbimden önce bedenimin bildiğini fark ettim. Onun yokluğunun benim için daha sağlıklı olacağını keşfettim.”

İhanete Uğrayanların Yöntemleri

Bu bölümde postacı şapkamı takıyorum. ETS’den geçmiş olan ve öğrendiklerini size anlatmak isteyen kadınların mesajlarını doğrudan size ileteceğim. **ETS Kızlarının Alet Edevat Kutusu**’nu –kadınların zor zamanların üstesinden gelmek için ne gibi hilelere başvurdıklarına ilişkin soruma verilen yanıtları– sizinle paylaşmak istiyorum.

Önerilen yöntemlerden bazıları ifşaatın hemen ardından gelen günler için geçerli, bazıları da toparlanma sürecinin daha sonraki aşamalarıyla ilişkili. Önemi yok. Toparlanmanın “iki adım ileri, bir adım geri” bir süreç olduğunu biliyoruz, o yüzden bu öneriler her aşamada değerli. Çalışmaya katılan kadınların birçoğu, bir başkasına yardım etmenin kendilerini iyi hissetmelerini sağladığını belirtti. Bu yöntemlerden söz ettikten sonra, çalışmaya katılanların öğütlerine yumuşak bir geçiş yapacağız. Bu bölüm, yeni hayatınıza giden yolda belki bir iki kahkahayla sizi hızlandıran gerçek bir B-12 vitamini takviyesi olacak. İşte her işin altından kalkabilen bir grup kadının başvurduğu zekice hilelerin bir listesi.

AETP Kızlarının Alet-Edevat Kutusu!

Kendimi sahtekârın teki gibi hissetmeme rağmen mutluymuş gibi yaptım.

Kızım ve kendim için salsa dersleri ayarladım.

Marianne Williamson’ın *Everyday Grace* (Gündelik Zarafet) adlı kitabını okudum.

- Skuba dalışı yaptım.
- Bir kadın yazarlarlar grubu oluşturdum: Birlikte *Sanatçının Yolu*'nu hazırladık, müthiş bir rahatlama oldu.
- "Film terapisi" adını verdiğim işe giriştim ve sayısız "kadın filmi" izledim.

Dürüst olmak gerekirse, bir komşumun yüklenicisiyle kısa bir eğlencenin bana epeyce yardımı dokundu.

Bir şarkım vardı, Chumbawumba'nın "Tubthumping": "Yere serildim ve yeniden kalktım."

Bir arkadaş, her gün içine hayatı yaşanmaya değer kılan bir şeyler yazacağım bir MUTLULUK günlüğü gönderdi.

Uzun uzun köpeğimle konuştum.

Sonrasında iki buçuk yıllık bir ilişkiye dönüşen ilk tek gecelik ilişkiyi yaşadım [kahkaha].

Arkadaşlıklarım üzerinde çalıştım, böylece eskiden olduğumdan daha iyi bir arkadaş oldum.

Bana faydası dokunan okkalı bir numara, ne istediğime, beni neyin mutlu ettiğine ve buna nasıl ulaşabileceğime odaklanmak oldu.

Pekâlâ, ilk olarak yatağa asla çirkin girme! Genellikle yattıktan çıkarsın, aynaya bakarsın, gözü yaşlı, saçları taranmamış, üstünde çuval gibi bir gecelik olan bir kadın görürsün ve "Beni terk ettiğine şaşmamalı!" dersin. Kendine gerçekten hoş, güzel pijamalar al. Kokulu yağlarla yıkan. Saçını düzelt, hafif bir makyaj yap, yatağa girmeden önce aynadaki yansımanı takdir et! Yatakta gerin, yayıl ve sevimliliğini hiçbir zaman görmeyecek bütün erkekler adına üzül.

Bir seyahat planla. Bunun büyük bir seyahat olması gerekmiyor, ama sabırsızlıkla bekleyeceğin şeyleri planlamaya devam et.

Olup bitenlere gül, çünkü sonuçta, hepsi çok saçma, değil mi?

- *Seinfeld*'i seyrediyordum.

Bir dolu polisiye kitap okudum.

Kocam taşındıktan bir hafta sonra Sosyal Hizmetler yüksek lisansına başladım. Sınıf arkadaşlarım yeteneklerini benim üzerimde test ettiler.

Bol bol yürüdüm! O kontrol duygusunu hissedebilmek için komşumun köpeğini ödünç alacak kadar ileri gittim. Sonra bir Alman çoban köpeği edindim. İhtiyaç duyduğum şeyin sakın ama kendinden emin bir sürü lideri olduğunu öğretti bana. Ondan elimden geldiğince yararlanmaya çalışıyorum.

Bowling!

Bulabildiğim her fırsatta kayak yaptım, bu benim kurtuluşum oldu. Kayak yaparken ağlıyor, hıçkırıklara boğuluyordum, gözyaşları yüzümde donuyordu, ama kendime devam et diyordum. Bir ayağını öbürünün önüne at ve sadece devam et.

- Çok tuhaf, yaptığım en iyi şeylerden biri, bir savaş sanatları kursuna katılmak oldu.
- Çok dua ettim, inançlı bir insan oldum. Her şey çok fazla geldiğinde, bazen sadece gözlerimi kapatıyor, başımı yana eğiyor ve Tanrı'nın omzuna yaslanır gibi yapıyordum, birkaç dakikalığına da olsa bunun bütün endişelerimi alıp götürdüğünü hayal ediyordum.
- Şu anı yaşıyorum.
- Hayatımda ilk defa sadece yardım eden değil, yardım isteyen oldum.
- Telefon benim arkadaşım oldu ve onu hiç çekinmeden kullandım.
- Ciddi biçimde meditasyon ve yogaya başladım.
- Doğaya, arka avlumdaki küçük kuşa ya da çiçeğe, bir kelebeğe bakıyorum.

Bütün acıyı, sızıyı içime çektiğim, sonra sevgi, bağışlama ve şefkati dışarı verdiğim bir nefes egzersizi yapıyorum.

- Olumlamaların yardımı dokundu.

Kendimi olumlu düşünmeye zorladım, onunla uğraşmak durumunda olduğum zamanlarda bile; kendimi medeni olmaya zorluyordum, en sonunda doğal gelmeye başladı.

- Gülmek, gülmek, gülmek!
- Günümü küçük sürelerle ayırıp sadece o zamanları atlatmaya yoğunlaşmak durumunda kaldım.
- Her gece yatağa girdiğimde, “Tanrım, bu gece her şeyi senin ellerine bırakıyorum, ben uyuyacağım,” diyordum.
- Başarana kadar ‘mış gibi’ yap, olumlu bakmaya devam et ve internet destek grubumun paylaştığı bir dolu başka mantra.
- Düsturum, “Bu da geçecek”ti.
- Bir arkadaşımın öğrendiğim bir numara, kendi küçük televizyon programının starı olmaktı. Kendini Mary Tyler Moore¹ ya da (buraya kendi favori kadın kahramanını yerleştir) gibi cesurca ileriye doğru hareket ederken hayal et, kendi mutlu sonlarını yarat ya da kederli sonları gözalıcı hale getir. Böylece olup bitenlerden biraz uzaklaş.
- Günlük tutmanın çok iyileştirici olduğunu gördüm.
- Aldığım her daveti kabul ettim.
- Facebook’u keşfettim ve katıldıktan sonra bir hafta içinde son işimden arkadaşlarla, üniversite hatta liseden arkadaşlarla iletişim kurdum. Şimdiki arkadaşlarımı saymıyorum bile.
- Alyansımı aldım ayak parmağıma taktım ve ne zaman üzgün hissetsem ayağımı sıktım.
- Ne zaman kendimi “sıfırın da altında” hissetsem, bir başkası için yapabileceğim bir şey düşünürdüm.
- *On Your Own Again (Yeniden Kendi Başına)* adlı kitabı okudum ve çok faydalı buldum.

1 Amerikalı aktris (1936-2017). Televizyonda The Dick Van Dyke Show (1961-1966) ile çıkış yaptıktan sonra ekranlarda kadın algısını değiştiren The Mary Tyler Moore Show (1970-1977) ile büyük çapta tanındı. (ÇN).

Melody Beattie'nin *The Language of Letting Go* (Salıverme Dili) adlı kitabını okudum.

Yaptığım ilk şey bir doğa yürüyüşüne ve macera kulübüne katılmak oldu.

Evleri yeniledim.

Funk, Aretha Franklin, James Brown ve bir dolu Nikka Costa ve eski kokteyl lounge müziği dinledim.

- Araba sürmeyi öğrendim.
 - Saçımı kısacık kestirdim.
 - Toastmasters'a¹ katıldım.
 - Ev bakımı becerilerimi geliştirmek üzere Home Depot'da düzenlenen çalıştaylara katılmaya başladım.
 - Sonuçta, en iyileştirici olan hamile kalmaktı.
 - Köpeklerimle performans etkinliklerinde yarışıyorum.
 - Şimdi haftada bir yoga yapıyorum. Yoga yapmayı çok seviyorum! Dans etmeye başladım. Onu da çok seviyorum!!
- Haziran ayında Tıp Fakültesi Kabul Sınavları'na hazırlanmaya ve Tıp Fakültesi'ne geri dönmeyi denemeye karar verdim.

İki koroda şarkı söylüyor ve bir grup yaşlılar evinde piyano çalışıyorum.

Bir tiyatroya aboneliği olan bir iş arkadaşları grubuna katılma davetini kabul ettim, çünkü tiyatroyu hep severdim. Mizah anlayışımın toparlanmamda hayati bir önemi oldu. İfşaatından kısa bir süre sonra kütüphaneden *I Love You, Let's Work It Out* (Seni Seviyorum, Bir Çıkış Yolu Bulalım) adlı bir kitap aldım. O kitabı almamın hemen ardından kocam evden ayrıldı. Ben de tekrar küçük kasaba kütüphanemize yürüdüm, *I Love You, Let's Work It Out* iade bölümüne gitti, *If You're Leaving Me, Put it in Writing* (Beni Terk Ediyorsan, Bunu Yazılı Hale Getir) adlı kitabı aldım. Bu bana çok komik geldi!

1 Topluluk önünde konuşma ve liderlik becerileri üzerine eğitim veren uluslararası bir kâr amacı gütmeyen kuruluş (ÇN).

Tamam. İtiraf ediyorum. **ETS Kızlarının Alet Edevat Kütusu**'nu yazarken ağladım. Güçlü ve sağlıklı olmaya devam etmenin gerektirdiği bütün o mücadele ve cesareti düşündüm ve gözyaşlarına boğuldum. Hepiniz muhteşemsiniz! Mücadeleye devam edin!

Peki benim ne gibi hilelerim vardı? Birçoğunuz gibi ben de hayatım buna bağılıymış gibi spor salonuna gitmeye başladım. Ruhum ölümcül bir ıstırapla boğuştuğu için oraya gitmek sıklıkla kendimi fena halde zorlamamı gerektirse de, kulaklarımda bangır bangır çalan rock müzikle yürüyüş bandında kararlı bir biçimde yürümek iyi geldi. Epeyce kilo verdim ve bütün bu antenmanla vücudum şekle girdi, bu da iyi geldi. Fakat bu ikincildi, beni asıl teşvik eden fiziksel rahatlama oldu.

Başlangıçta, çapraz bulmaca ve yapboz, o uzun ve sessiz akşamlarda zihnimi meşgul etmeme yardımcı oldu. Fakat sonra beklenmedik bir şey yaptım. Hayatımda ilk kez özgürdüm, engelim yoktu ve ne yaptım dersiniz? Sekiz haftalık bir köpek yavrusu edindim. Hem de labrador ya da golden retriever gibi sakin ve doğası gereği neşeli bir köpek değil, bir Jack Russell kırmısı edindim. Eğer köpekleri tanıyorsanız Jack Russell'ların çılgın olduğunu da bilirsiniz! Gerçekten zeki ve son derece komiktirler, ama sonsuz bir enerjileri vardır. Chloe'yi edindikten kısa bir süre sonra, aynı zamanda yoga öğretmeni ve ve spiritüel bir insan olan kuaförümle kendimi kısıtlamaya yönelik bu kuş beyinli kararım hakkında konuşuyordum. Bana kedi ve köpekleri "sevgi fazlası" nedeniyle aldığımızı söyledi. Verilecek bütün bu sevgiye sahibiz ve etrafta onu alacak birilerinin varlığına ihtiyacımız var.

Böylece Chloe hayatıma girdikten sonra, her şey iyiye gitmeye başladı. Onu dolaştırmak ve eğitmekle meşgul oldum, bu da beni mahalleme daha önce hiç olmadığım bir şekilde entegre etti. Herkes Chloe'yi, dolayısıyla da beni tanıdı. Köpek sahiplerinin gizli topluluğuna girdim, her akşam saat

dokuzda toplanıp köpeklerin sıçrayıp oynayışını izlerken sohbet ediyoruz. Ama en önemlisi onu çok seviyorum ve beni gülümsetiyor.

Fakat yaptığım en beklenmedik şey, bir kadınlar korosuna katılmak oldu. Berbat bir sesim var ve ne zaman ağzımı açsam ailem benimle dalga geçerdi. Altı ay önce biri bana bir kilisenin bodrum katında her Çarşamba basamaklı platformun üzerine çıkıp şarkı söyleyeceğimi söylese, asla inanmazdım. Fakat bu koroya katılmak hayatımda yaptığım en anlamlı şeylerden biri oldu.

Katıldığım ilk provada, koroya öğrenilecek yeni bir şarkı verildi. Şarkının adı "İşte Gidiyor Kalbim"di ve sevgili kocası tarafından aniden terk edilen bir kadının hikâyesini anlatıyordu. Adam sevgilisiyle yaşamaya başlıyordu. Şaka yapmıyorum. "Peki tamam, ben bu işte yokum. Kesinlikle bu şarkıyı söylemiyorum," diye düşündüm. Yine de haftalarca basamaklı platformun üzerinde dikildim, ağlamaya başladığımda biri şaka yapıyor ya da elimi sıkıyordu ve şarkıyı söylemeye devam ediyordum. Bu şarkıyı yüz defa söylersem iyileşeceğime karar verdim. Böylece şarkıya kalbimi ve ruhumu kattım, gerçekten etkileyiciydi, şimdi ise elbette bu şarkıyı söylemek canımı yakmıyor (tamam, çok yakmıyor).

Koro yaz-kış demeden her hafta toplanıyor ve o iki buçuk saatlik sürede başkalarıyla uyumlu olabilmek için kendimi bütünüyle unutmam gerekiyor. Oradaki her kadının kendi sorunları var, dolayısıyla etrafta üzgün bir şekilde dolanamıyorum (elimden gelirse tabii), çünkü bu başkalarını da aşağı çeker. Ama şarkı söylemeye başladığımızda bir mucize oluyor. Müzik yapmak kadar iyileştirici bir şey yok. Bu arada, sesim de gelişiyor!

Sonuçta, **ETS Kızlarının Alet Edevat Kutusu**'nda alıntılanan kadınlardan bazılarının aksine, çoğumuz hamile kalamayız, evleri yenileyemeyiz ya da tıp derecesi almak üzere

okula geri dönemeyiz, ama hepimiz şarkı söyleyebiliriz, dans edebilir, resim yapabilir, okuyabilir, yürüyebilir, bowling oynayabilir, kokteyl lounge müziği dinleyebiliriz, ya da hayatta olduğumuz, henüz vazgeçemediğimiz ve kimsenin bizi aşağı çekemeyeceği anlamına gelen her neyse onu!

Sevgili Abby (ve Betty ve Susan ve Carol)

Yukarıdaki liste, kadınların başvurdukları hilelere dair bir soruya verilen yanıtlardan derlendi. Bu bölümde sizinle aynı yollardan geçmiş ama biraz daha ilerilere ulaşabilmiş kadınlar daha esaslı –hayat ve nasıl yaşamak gerektiği konusunda öğrendikleri hakikatlerle ilişkili– önerilerde bulunacaklar. Bu düşünceler yaşadığınız krizi daha kolay atlatmanızı sağlayacak, ama hayatınızda ıstırap içinde olduğunuz başka zamanlar için de geçerli olabilirler.

İlk öğütler dizisi “zaman iyileştirir” türünden. Bu, kuramsal olarak hepimizin bildiği bir öneri, ama cidden kalp ağrısı çekerken ona tutunmak kolay değil. Hayatın bilinmez bir potansiyeli olduğu ve çekilen acının zaman geçtikçe mutlaka azaldığı fikriyle baş edebilirsiniz, üzüntünüz umutsuzlukla harmanlanmaz. Eğer HEP bedbaht olacağınıza ve hayatınızda bir daha ASLA mutlu bir gün olmayacağına inanmayı seçerseniz, yanlış yönde ilerliyorsunuz demektir. Gerçekten mücadele halindeyseniz, kendinize şunu anımsatın: “Hayatım hiçbir zaman düzelmeyecekmiş gibi *geliyor*, ama bir parçam zamanın iyileştireceğini *biliyor*.” İşte AETP katılımcılarının sizi yüreklendirecek bazı mesajları:

- “Dayanın. Hayattan VAZGEÇMEYİN! Hatırlayın – şimdi bu bir tsunami gibi geliyor, ama HAYATTA KALACAKSINIZ, hatta belki bir gün aynı sahilde yeniden yürüyecek, dalgalara sizi daha güçlü kıldıkları için teşekkür edeceksiniz.”

- “İnsanlar iyileşeceğinizi söylediğinde, ‘Saçmalıyorsunuz, lütfen beni yalnız bırakın, acımın içide debelenmek istiyorum,’ diye düşünseniz bile, daha iyi, daha güçlü olacaksınız. Gelecekte sizi daha iyi bir hayat bekliyor.”
- “Kemerlerinizi bağlayın ve zorlu bir uçuşa hazır olun, en azından birinci yıl için. İşlerin ‘düzelməsi’ konusunda doğrusal bir ilerleme beklemeyin. Uzun bir süre kaybolmuş ve yönünüzü kaybetmiş gibi hissedebilirsiniz, bu duygu zamanla ve yavaş yavaş azalacak.”

“Korkunç, karanlık ve ürkütücü bir tünel, ama içinden geçin, onu iliklerinize kadar hissedin. Sonunda ışık var, söz veriyorum. Tünelde ilerlerken doğmakta olan ‘yeni siz’le karşılaşacaksınız. Dönüştüğünüz şey sizi de şaşırtacak. Kendinize karşı çok nazik, sevgi dolu ve yüce gönüllü olun.”

“Bu da geçecek” öğüdünün yan tümcesi, “iyileşmek için kendinize zaman tanıyın”dır. Buna daha önce de değinmiştik, ama yinelemekte fayda var, başkalarının beklediği kadar hızlı bir biçimde toparlanmadığınız için kendinizi başarısız olarak görmemelisiniz. ‘Bunun kaçışı yok-içinden geçmek zorundasın’ vecizesini anımsayın. İyileşmenin metaforunu düşünün: elinizi kestiyseniz, bedeninizin yarayı onarmak için biraz zamana ihtiyacı olacaktır. Hasar görmüş damarları kapatmak, yırtılmış dokuyu eski haline getirmek için içinden geçmesi gereken bir süreç vardır. Siz her ne kadar hemen yarın iyileşmesini isteseniz de, bedenin gereken zamanı kullanması gerekir.

Bu süreci yarayı temiz tutarak, yeterince dinlenerek, düzenli bir biçimde beslenerek kolaylaştırabilirsiniz, ama yine de asgari bir zaman gereklidir, bu ise sizin kontrolünüzde değildir. Bununla beraber, zamanla kaydedilen ilerlemenin de ayırdında olmalısınız: Cilt daha az kırmızı ve daha az hassas hale gelir, yara kabuk bağlar. Eğer haftalar geçiyor ve eliniz

düzelmiyorsa, profesyonel yardıma başvurmanın zamanıdır. Bedenin doğal kendini iyileştirme sürecine bir şey müdahale ediyor olabilir. Bu metaforu bizim durumumuza uyarlayacak olursak, bir yıl sonra hâlâ krizi atlatamadıysanız, Eş Terki Sendromu'ndan anlayan bir terapistle danışmanızda fayda vardır.

Aynı süreçten geçmiş olan kimi kadınlar, bu deneyimin süregelen kendine acıma duygusu için bir bahaneye dönüşmesine karşı uyarıda bulunuyorlar. Birçoğu “iyi yaşamak en iyi intikamdır” düsturunu yineliyor ve olabileceğiniz en iyi insan olmanız için sizi yüreklendirmek istiyor; başka biri için değil, kendiniz için. İşte onların sesleri:

“Sizin intikamınız hayatların en iyisini yaşamaktır. Ve lütfen KENDİNİZE ACIMAYIN. BİR HAYATINIZ OLSUN!”

“Doğru yolu takip edin. Bu her şeyi kolaylaştırır.”

“Umutsuzluğa kapılmamaya, kendiniz için daha iyi bir hayat yaratmaya çalışın. Acı hislere kapılmak yerine ışığa ve sevgiye inanmayı deneyin – en önemlisi budur.”

“Bunun sizi tüketmesine izin vermemelisiniz! Ben kimi günler hayatımın tüm muhteşem yönlerini listelerdim, örneğin çocuklar, harika arkadaşlar, aile, sağlık, vb... Delirecek gibi ya da üzgün ya da kötü hissettiğimde, hayatımın bu olumlu yönlerine bakar, onlara odaklanmaya çalışırdım.”

“Olabildiğince kısa zamanda üstesinden gelin. Hiçbir erkek gözyaşlarına ve kalp kırıklığına değmez. Mutlu olmak için gayret gösterin; hayat çok güzel, tek başınayken bile.”

Gerçekten zorlandığım zamanlarda bu tür mesajların bana çok yardımı dokundu. Hayatı kendime acıyarak yaşamak istemediğimi hissediyor ve kendime “omurgana biraz çelik dök,” diyordum, onu iyice özümse ve daha sağlam ol. Bu omurgamı güçlendirme imgesi, özellikle de boşanma sürecinde kocamla yüz yüze gelmek zorunda kaldığım sıralarda işe yaradı. Ayrıca

kendime, içimin derinliklerine erişip biraz cesaret toplamam gerektiğini söylüyordum (pek bariz, değil mi?). Bu görüntüyü aynı zamanda, kendimi dırdırcı olmaya kaptırmamak için de kullanıyordum. Eski kocamın bana yaptığı şey gerçekten berbat olsa da her gün dünyada işlenen tarifsiz kötülük ve adaletsizliklerin yanında yine de sönük kalacağını hep aklımda tutuyordum. Bu bakış açısını sürdürmenin de faydası oldu.

Son olarak, su katılmamış öğütler köşesinde, AETP kadınlarının iletmek istediği bir mesaj daha var: Kendinize inanın! Kim olduğunuzu, neye layık olduğunuzu anımsayın, başkalarının sizi sevdiğini fark edin, kusursuz olmadığınız için kendinize fazla yüklenmeyin, ama bilin ki bu şekilde davranılmayı hak etmediniz. Bunu kendinizi cezalandırma fırsatı olarak kullanmamalı, kendinize sevgiyle yaklaşmalısınız. İşte onların söyledikleri:

“Özgüveninizi koruyun; bu sizin hatanız DEĞİLDİ ve bunu önlemek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktu. Kendinizi hırpalamayın, çünkü bu sizinle ilgili değil.”

“Güçlü olun! Her ne olursa olsun kendinize inanın!”

“Kendinize dikkat edin! Ne olmak için yaratıldığınızı keşfedin.”

- “Kötü bir insan olmadığınıza, hepimizin elimizden geldiğince çabaladığımıza, hayatta olmayı ve iyi bir hayata sahip olmayı hak ettiğimize inanın.”
- “Bence en önemli şey, olup bitenlere dair hissettiklerinize güvenmektir. Kendinize güvenmek, ayaklarınızın yeniden yere basabilmesi için atılacak ilk adımdır.”

Bütün bu harika öğütlere katılıyor ve sizi bu bilge kadınlara kulak vermeye teşvik ediyorum. Bu noktada, tavsiyelerini hayata geçirmek kolay olmayabilir, ama hepsi paha biçilmez ve sizi ilerlemeniz gereken istikamete yönlendirecek: Kabul ve büyümeye doğru.

Dönüm Noktaları

Hep söylediğim gibi her durumun iyi ve kötü yanları vardır, ama ETS'ye maruz kalan kadınların, kocalarının çekip gitmesinden kaynaklanan olumlu yanları görmek için acı perdesinin ötesine geçebilmeleri uzun bir zaman alacaktır. Bazıları bu noktaya hiç ulaşamaz, çoğu bundan kaynaklanan bazı iyi şeylerden bahsedebilir, ama şaşırtacak kadar çok sayıda kadın terk edilme krizinin kendilerini, evliliğin konfor alanı ya da kısıtlamaları içinde kalsalar asla başaramayacakları şeyleri yapmaya sevk ettiğini bildirmektedir. Terk edilmiş kadınların anlattığı olumlu sonuçlar başlıca dört kategori altında toplanabilir:

1. Kocalarının olumsuzluğundan kurtulmuşlardı.
2. Yetkin ve bağımsız olduklarını öğrenmişlerdi.
3. Özgürlük duygusunu seviyorlardı.
4. Daha önce düşünemeyecekleri yeni istikametlere yönelmişlerdi

Birçok kadın, kocaları terk edene kadar onun aksiliklerinden ne denli sakındıklarının farkında bile değildi. Sosyal ortamlarda ya da aileleriyle birlikteyken onun “huysuz” davranışları, hoşnutsuzlukları ya da eleştirileriyle baş etmeye alışmışlardı; bir kadın, “birçok şeyin tadını kaçırıyordu,” diye yazmış. Evliyken, bu olumsuzluklarla uğraşmak kadının “boyunun borcu” olmuştur, ama evlilik sona erdiğinde rahatlar ve artık kara bulutlarla uğraşmak zorunda olmadığını fark eder. Bir diğer AETP katılımcısı şöyle yazmış: “Bir yılın ar-

dından, çok mutsuz olduğumu, kocamın enerjimi emip beni enerjisiz bırattığını fark ettim. Üzerimden çok büyük bir ağırlık kalkmış gibi hissettim.”

Birçok kadın, çocukları artık babalarının asabiyetiyle her gün uğraşmak durumunda kalmadığı için mutlu olduğunu ve Fırtına Evresi’nin çılgınlığı geçtikten sonra evdeki ruh halinin çok daha keyifli hale geldiğini yazmış. 19 yıl evli kalan 46 yaşındaki Lucy, şöyle katkıda bulunmuş: “En büyük kızım geçenlerde üniversiteden eve döndü ve yanında bir arkadaşını da getirdi. Beş gün kaldılar. Huzurlu, kahkahalarla dolu, neşeli bir ziyaret oldu. O hâlâ burada olsaydı bu asla mümkün olmazdı. Evimizdeki huzur karşısında hayretler içinde kalabilmem için neredeyse iki yıl geçmesi gerekti.”

Kadınların kocaları terk edince başlangıçta kapıldıkları dehşet duygusu kısmen, hayata devam edebilmek için yapılması gereken karmaşık işlerin hepsinin üstesinden gelemeceklerini hissetmelerinden kaynaklanıyordu. Kimileri örneğin hiçbir zaman bir çek defterinin hesabını kapatmamış, bir ev sahibiyle kira anlaşması yapmamış ya da arabanın yağını değiştirmemişti. Bunları yapmanın kendi yeteneklerinin ötesinde olduğunu düşünmüşlerdi. Firari kocalar genellikle artık eski karılarına yardıma hazır olmadıklarından, kadınlar birdenbire kendileri için yepyeni olan bir dizi işle karşı karşıya kalıyorlardı. Yardıma istekli bir akrabaları ya da arkadaşları yoksa, bu işleri hızla üstlenip tek başlarına halletmek durumunda kalıyorlardı.

Çoğu kısa sürede bu işlerin hiç de gözlerinde büyüttükleri gibi olmadığını ve kolayca üstesinden gelmekle kalmayıp, belki de eski kocalarından daha iyi seçimler yaptıklarını öğreniyordu. Üç çocuğu olan 40 yaşındaki Terri, pratik zekâsından duyduğu memnuniyeti şöyle dile getiriyor: “Prize bir türlü uymayan ve çimleri keserken habire yerinden çıkan uzatma kablosunu değiştirdim. Bunu yapabileceğim daha

önce hiç aklıma gelmemişti!" Benim gibi daha önce hiç yalnız yaşamamış kadınlar, işleri tartışmadan kolayca halletmenin tadını çıkarmaya başlıyorlardı.

Yapamayacağınızı düşündüğünüz bir şeyi hallettiğinizde kendinize güveniniz artar. "İmkânsız dene" özdeyişini hep sevmişimdir. Bu, sınırlarınızı zorlamak sizi geliştirdiği için kendinizi mevcut yeteneklerinizin ötesindeki şeyleri yapmaya zorlamalısınız demektir. Kendinizi birdenbire yapayalnız bulduğunuzda, hayatınızı yeniden inşa etmek için gerekeni yapmak durumunda kalırsınız. Sonunda bundan gurur duyacaksınız. Sarp kayalıkların kenarına vardık, uçurumdan aşağı baktık ve bir adım geri çekildik; artık aydınlıktayız ve değiştik. Kendimize dair, hiç kimsenin bizden alamayacağı bir şey öğrendik: Hayatımız için savaşıyor ve gücümüzle gurur duyuyoruz.

Erken Bahar Evresi'nde ve sonrasında kadınlar tarafından sıklıkla ifade edilen diğer olumlu his, özgürlüklerinden aldıkları katışıksız keyifti. Çoğu bu saf özgürlüğü bir ilişki içinde olmakla takas etmeyeceğini, ama sahip olunca bunun tadını çıkardığını ifade etti. Evliliğinin on yılı aşkın bir süre önce sona ermiş olmasına rağmen AETP'nin gönüllü katılımcılarından biri olan Leah, hayatındaki değişimleri bir zaman perspektifinden analiz ediyor:

Başkalarının hoşuna gitsin ya da gitmesin, ben tam olarak neysem oyum! Eğlenceli kısım da bu işte! Tam da neyse o olan üç yaşındaki torunum Rebecca'ya bakıyor ve "Hiçbir şeye bağlı değil, özgür ve çılgın ve bu harika," diye düşünüyordum. Aynen böyle hissediyorum. Canım ne isterse yapıyorum ve bir şeyden hoşlanmazsam bunu söylüyorum. Çok büyük bir özgürlük – işin bu tarafı güzel.

Leah, arkadaşlarıyla seyahat etmenin kocasıyla seyahat ettiği zamanlara kıyasla ne kadar stressiz olduğunu anlatarak devam ediyor: "Kadınlarla seyahat ederken yanlış bir dönüş

yaptığımızda, 'Eyvah, yanlış yola sapmışız! Şimdi olmamız gereken yerden iki saat uzaktayız,'-deriz. Sonra güler ve "Olsun, hadi bir kahve içelim! deriz."

Leah, üzerinde hiç düşünmeden başkalarını memnun etmeye çalışan bir dolu evli kadının aklından bile geçmeyen özerklik duygusundan duyduğu memnuniyeti anlatıyor. Biz kadınlar, kendimiz dışında herkesin ihtiyaçlarını karşılamakta çok yetenekliyizdir. Etrafta başka hiç kimse yokken, eskiden duymazlıktan geldiğimiz kendi cılız iç sesimizi yavaş yavaş duymaya başlayabiliriz. Bu ses bize, başkaların yanı sıra kendimize de özen göstermenin günah olmadığını fısıldamaktadır.

Yalnız olmak bizi daha bağımsızca düşünmeye zorlar. Yükü paylaşacak başka hiç kimse olmadığında, kendi kararlarımızın sorumluluğunu almak durumunda kalırız. Bu, nerede yaşayacağımız, hangi avukata başvuracağımız ya da eski arabayı değiştirip değiştirmeyeceğimiz gibi büyük kararların yanı sıra, hangi restorana gideceğimiz ya da tatile çıkıp çıkmayacağımız gibi daha küçük kararları da içerir. Ayrıca kadınları, ergence bir tutum olan kocayı kızdırmamak için sinsice etrafta dolanmak zorunda kalmaktan da kurtarır. Kimseye açıklama gereğini duymadan canı ne isterse alabilmeyi pek sevdiğini yazan kadınların sayısının ne kadar çok olduğunu anlatamam!

AETP katılımcılarınca sıralanan son olumlu sonuçtan, yeni ve beklenmedik istikametlere yönelmiş olmalarından daha sonra bahsedeceğiz.

Alışılmışın Dışına Çıkmak

Caddenin güneşli yanına geçtiğim andan size söz etmiştim. Bu, iyileşme sürecimin küçük dönüm noktalarından biriydi. Dönüm noktası, hayatta belirleyici bir değişimin yaşandığı bir andır. Bu kimi zaman bir olayın sonucudur -örneğin,

kocanızın bir ilişkisi olduğuna dair tartışmasız kanıta ulaşırsınız- kimi zaman da gözünüzün önündeki perdenin kalktığı ve birdenbire her şeyi farklı görmeye başladığınız bir düşünce sürecinden kaynaklanır. Dönüm noktaları çok önemli (ilişkiyi öğrenmek) ya da önemsiz (güneş altında yürümekte özgür olduğumu fark etmek) olabilir. Ama önemsiz dönüm noktaları bile büyük bir fark yaratıp iyileşme sürecine katkıda bulunabilir.

Pina dönüm noktasını o ilk olay gerçekleştiğinde yaşamış: Kocasının bir ilişkisi olduğuna dair bir kanıtla burun buruna gelivermiş. Onun günlüğünü bulmuş ve okumaktan kendini alamamış. Böylece birdenbire evliliği anlaşılabilir bir biçimde sonlandırmasına ilişkin bir açıklamaya ulaşabilmiş:

Bu defterde sözünü etmediği her şey vardı. Beni terk etmesi için öne sürdüğü sebeplerin tamamı yalandı. Bir başka kadına çılgıncasına âşık, onunla evliliğimiz daha sona ermeden görüşmeye başlamıştı. Bu, onun tavrını ve delice davranışını açıklıyordu. Yaşadığım en acayip andı: parçaları karmakarışık bir yapboza bakarken birden hepsinin bir araya geldiğini görüvermek gibi. İki aylık bir düşüşten sonra o gün ayaklarımın yere değdiğini hissettim. Bütün bunları okumak beni mahvetti, ama aynı zamanda hayatımı kurtardı. Deli olmadığımı anladım.

Marcy başka türde, tekrarlama olanağına sahip olsak hepimize büyük faydası dokunacak bir dönüm noktasını tarif ediyor. Bu dönüm noktasına kocası terk ettikten iki yıl sonra, yeni ve çok anlayışlı erkek arkadaşının yüreklendirmesiyle ulaşmış:

Bir gün bilmem kaçınıcı defa ağlıyordum, erkek arkadaşım bana sarılınca, "Bu yemek takımlarından her zaman nefret ettim!" diye yumurtlayıverdim (eski kocamın almış olduğu yemek takımları). Erkek arkadaşım beni arka avluya çıkardı, onların hepsini paramparça edebile-

ceğimi söyledi, ama neden ve neye karşı öfkeli olduğumu açıklamalıyım. Sonra bana bir çekiç getirdi ve on iki tabağın her birini teker teker elime verdi. İlk defa öfkemi yüksek sesle ifade ediyordum ve ilk defa biri bu öfkeye kulak vermek istiyordu. Çok önemli bir andı. VE o çirkin tabaklardan kurtuldum!

Marcy'nin tarif ettiği, ikili bir duygusal rahatlama deneyimi. Erkek arkadaşı onu içinde biriktirdiği öfkeyi serbest bırakması için cesaretlendirmekle kalmamış, aynı zamanda bu duyguları kelimelere dökmesi için ısrarcı olmuş. Bir çekiç, bir avlu ve on iki çirkin tabağın yardımı olmasa bile, bu duyguları dışa vurmanın yollarını bulabiliriz ve bulmalıyız. Çoğunlukla bu, günlük tutmak, dans etmek, resim yapmak gibi kendini ifade etme eylemleriyle ya da daha önce sözünü ettiğimiz gibi spor salonunda ya da kick-boks dersinde üzerinde çalışarak yapılabilir. Birçok kadın da alışılmışın dışına çıktıkları türde etkinliklerin yeni bir düşünce tarzına götürdüğünü söylüyor. Danita yaşamına devam etmeye hazırmış, o yüzden konfor alanının dışına çıkıp alışkın olmadığı bir şey yapmış. Yaptığı şey, yeniden umutlanmasına yardımcı olan önemsiz bir dönüm noktasının örneği:

Bir Cuma akşamı, 6 yaşındaki kızımı yerel kayak merkezine götürmeye karar verdim. Son otuz yıldır hiç kaymamıştım ve kıştan nefret ederim, ama yapılacak başka pek az şey vardı, o yüzden kayakları kiraladık, bir güzel kuşandık ve tepeden aşağı kaydık. Hava ayaz, gökyüzü karanlıktı, yıldızlar görünüyordu, kar mükemmeldi. Ne zamandır o kadar gülmemiştım, gerçekten yaşadığımı hissettim. Cesaretim geri gelmişti. Beni bu tepeye yönelttiği ve sahip olduğum hayata değer vermeme sağladığı için Tanrı'ya bir şükran duası okuduğumu hatırlıyorum. O tepede inancımı yeniden kazandım.

Safra kesesi krizi yüzünden hastanenin aciline taşınan Heather'ın yaşadığı bir farkındalık anı onun dönüm noktası olmuş. Çocukları şehir dışındaymış, doktoru da. Çektiği hem fiziksel hem de duygusal acı, kısa bir süre önce onu terk etmiş olan kocasına daha fazla yaslanamayacağını kabul etmesini sağlamış:

Kendimi tek başıma hastanede buldum. Kocam orada olduğumu biliyordu, yanıma gelmek bir yana, beni aramadı bile. Dört ay önce çekip gitmişti, beni sevmek şöyle dursun, beni umursamadığını ve bundan böyle kendi başımın çaresine bakmak durumunda olduğumu fark ettim. Bu bir uyanış anı oldu, hastaneden hayatın bana getirdikleriyle yüzleşmeye ve hepsini kabul etmeye daha hazır halde eve döndüm.

Son olarak, Anita'nın dönüm noktalarıyla ilgili soruya yanıtı hepimize umut verecek. Bu onun başına geldiyse, sizin de gelebilir:

Her gün, bazen her günün uyanık olduğum her anında onu düşünüyordum ve enerjimi bu gibi düşünceler ve kaygı dolu korkularla tükettiğim için üzüliyordum. Sonra bir gün, yine onu düşünürken bir şey fark ettim, "Aman Tanrım! ... Sanıyorum dün onu düşünmedim. Sanıyorum dün onu düşünmedim! Sanıyorum dün onu düşünmedim!" Böylelikle, sürekli olarak onu düşündüğüm iki yılın ardından, artık bunu yapmamanın mutlu ihtimalini yakaladım. Bu, dünyanın onun işgali altında olmasına izin vermeyi sona erdirmemin başlangıcı oldu. İnsanların önceden bana söylediği gibi, "Tanrı eninde sonunda bir kapıyı aralar" ve ben başımı kaldırıp kapının aralandığını gördüğümde, koşup oradan geçtim!

Anita'nın hayatı hızlanmış ve değişime hazır hale gelmiş. Fırsatı görmüş ve şansı yakalamış. Onun bir sıçrama tahta-

sının üzerinde olduğunu birdenbire fark etmesiyle ilgili bu hikâyesiyle birlikte, biz de dönüşümün **Erken Bahar Evresi**'nden **Ilık Yaz Günü**'ne doğru ilerleyeceğiz. Burada harika şeyler –örneğin bazı AETP katılımcılarının Ani Eş Terki Sendromu sonrasında hayatlarını yeniden tanımlamaktan ne kadar mutlu olduklarını– göreceğiz.

Değişimi Kucaklamak

Kocam ayrıldıktan yaklaşık sekiz ay sonra, arkadaşım Lynn, sevgilisi Hugh'la beraber California'dan ziyaretime geldi. Hugh neler olup bittiğiyle oldukça yakından ilgiliydi ve epeyce bir zaman bu mesele hakkında konuştuk. Ne zaman kocamı ve bunu neden yaptığını dair temcit pilavına dönmüş argümanlarımı ağzıma alacak olsam, Hugh alçak bir sesle, "Bu onunla değil, seninle ilgili," diyordu. O hafta sonu boyunca bunu defalarca yineledi ve her yineleyişi beni durdurup düşüncelerimin akışını değiştirdi. Bunu sadece bir kez işitmek yeterli olmamıştı, ama tekrar tekrar işitmek neredeyse hipnotik oldu ve beni gerçekten etkiledi. Mesaj yavaş yavaş yerine ulaştı: *Onun* bir önemi yok, bu *benimle* ilgili, benim iyileşmem, gelişmem ve hayatımla ne *yapacağım* ile ilgili.

İlham ve cesaret bu bölümün ana temalarını oluşturuyor. Burada *Yeni Ben*'le nasıl tanışacağınıza dair daha fazla şey öğreneceksiniz! Tamamen üstesinden gelene kadar daha epeyce yol almanız gerekebilir, ama şimdi **Ilık Yaz Günü Evresi**'ne girerken kendi mutluluğunuz için bir savaşçı olmayı öğreniyorsunuz. Şu an itibarıyla, **Yol Almak İçin Yedi Adım**'dan altıncısını atıp, dikkatinizi geçmişten geleceğe çevirmekte büyük ölçüde başarılı olduğunuzu ve yedinci adımı mümkün kılan ruh haline girdiğinizi umut ediyorum: Bekâr bir insan olarak yeni hayatınızı kutlamak.

İyileşmenin en zor taraflarından biri, bekâr olduğunuz gerçeğini kabul etmektir. Artık bir çift değilsiniz, tek başınasınız. İşiniz, arkadaşlarınız, aileniz sizi meşgul ediyor olabi-

lirler, ama günün sonunda yatağa yalnız giriyorsunuz. Ve tek başına olmak yüklüdür. Gençken çift olmak için can atarız ve bu amaca bir kez ulaştığımızda, formdaki “evli” kutusunu işaretleme kendimizi güvende hissettirmez mi? Yalnızlığımızdan keyif almak biraz zaman ister ve çoğunlukla o noktaya varınca şaşırırız. Bu, evli kalmayı tercih etmeyeceğimiz anlamına gelmez, ama çoğunlukla yalnız olmanın keyfine değer vermeye doğru evrilebiliriz.

Burada bağımsız olmak (kendi ayaklarınız üzerinde durabilmek ve çatı aktığında ev sahibiyle muhatap olabilmek) ile etrafınızda başka kimse yokken geçirilen zaman arasında bir ayrım yapıyorum. Başlangıçta, çok fazla kaygı ve korkuyla dolu kadınlar, ne pahasına olursa olsun yalnız olmaktan kaçınmaya çalışır, yalnızla tek başınanın aynı şey olduğunu varsayarlar. Fakat eninde sonunda birçoğu, sadece kendi başına yaşamakta sorun olmadığını değil, aynı zamanda tek başına geçirilen zamanın tadını çıkarmakta özel bir lütuf bulunduğunu fark eder. Bundan zevk almayı öğrendiklerinde, kaygı ve pek çok korku eriyip gider. Ne de olsa kendi yoldaşlığınızdaki hoşlanabilmeniz için, kendinizden hoşlanmanız gerekir! Dolayısıyla toparlanma sürecinizin son aşamalarında, zihninizi yalnızken mutlu olma ihtimaline açın. Çünkü “Bu onunla değil, sizinle ilgili.”

Travma Sonrası Gelişim Paradoksu

Sosyal hizmetler okulundayken, kriz zamanlarının gelişim için beklenmedik bir fırsat sağladığını öğrenmiştim. İnsanlar ıstırapı azaltacak neredeyse her şeyi denemeye istekli ve yeni fikirlere çok daha açıktırlar. Her ne kadar travmatik olayları değişmez bir biçimde olumsuz olarak düşünmeye eğilimli olsak da, Christopher Reeves, Rick Hansen ve Terry Fox gibi insanların başarılarını düşündüğümüzde, olumlu yönlerinin de olabileceği açıklık kazanır. Bunlar, travmayı atlatıp sağ kalan

kişilerdir; kayıpları, travmanın kendisinden değil, baş etme mücadelelerinden kaynaklanan değerli kazançlar üretmiştir. North Carolina Üniversitesi araştırmacıları Lawrence Calhoun ve Richard Tedeschi, *Facilitating Posttraumatic Growth (Travma Sonrası Gelişmeyi Kolaylaştırmak)* adlı kitaplarında bu paradokstan bahsediyorlar. Travma sonrası gelişmeyi, “bireyin travmatik bir olayla mücadelesinin sonucunda yaşadığı olumlu değişim” olarak tanımlıyorlar. Bireylerin başlıca üç alanda gelişme bildirdiklerini öne sürüyorlar: Başkalarıyla ilişkilerdeki değişim, benlik anlayışındaki değişim ve yaşam felsefesindeki değişim.

Daha önceki bir bölümde de kulak verdiğimiz 38 yaşındaki Tucksonlu mimar Jane, Eş Terki Sendromu’nu yaşamış olmasının onu her üç boyutta nasıl değiştirdiğine dair mükemmel bir örnek sağlıyor:

Acıyı o düzeyde hissetmiş olduğum için müteşekkirim, çünkü beni daha empatik bir insan haline getirdi. Kocamın gidişinden bir yıl kadar sonra, Virginia’da bir maden ocağında üç madenci mahsur kalmıştı. Adamlardan birinin karısı kendisiyle yapılan görüşmede, haber almayı beklerken yaşadığı o elem dolu saatlerden bahsetti. Duyar duymaz ne demek istediğini anladım! Bir dakikalık bir elemin nasıl bir his olduğunu bilirim, dolayısıyla iki saat sürdüğünü söylediğinde, iki saatlik elemin nasıl bir şey olduğunu anlayabildim. Bu bana gerçekten dokundu ve buna açık kalabildiysem, artık gerçekten ilişki kurabileceğimi ve sadece entelektüel olarak “Bu üzücü olmalı” demek yerine, bunu gerçekten hissebileceğimi fark ettim.

Bu acı sayesinde dünyaya ve başka insanlara tamamen farklı bir biçimde bağlı olduğumu hissettim. Bu artık başka bir varoluş biçimiydi ve eski halime bir anlığına bile dönmeyecektim. Değerlerim gerçekten tanımlanmış oldu. Benim için neyin önemli olduğunu ve neye

karşı sesimi yükselteceğimi biliyorum. Önceden bilinç düzeyine çıkaramadığım şeyleri artık çıkarabiliyorum. Terapistime yeniden doğmuş gibi hissettiğim için ona ne kadar minnettar olduğumu söyledim. Daha önce hiç olmadığım kadar “kendim”im. Her şeyi görüyor ve anlıyorum; bu farklı bir bilinç düzeyi.

Bu süre zarfında gerçekten hayranlık duyduğum kişilerden biri de Lance Armstrong oldu. Duygularımdan bazıları kanserden sağ kalanlarınkine benziyor gibi. Artık hiçbir şeyi kanıksamıyorum. Hayatım hoş bir biçimde rayına oturuyor, ama tekrar eskisi gibi olmayacak. Beni değiştirdi. O yoldaydım, ama bunu yaşamasaydım buraya nasıl varırdım bilmiyorum. Uyandığımı hissediyorum.

Jane travma sonrası gelişimin üç kıstasına tepeden tırnağa uyuyor. Başkalarıyla ilişkilerinde bir değişim tarif ediyor, insanlar ıstıraplarından bahsettiklerinde artık gerçekten anlıyor. Benlik duygusundaki bir değişimden bahsediyor, “yeniden doğmuş” ifadesini kullanacak kadar uyanık hissediyor. Son olarak da yaşam felsefesinde esaslı bir değişim olmuş, kendisi için neyin önemli olduğunu biliyor ve kanserden kurtulmuş biri gibi hiçbir şeyi kanıksamıyor. Siz Jane’inkine benzer bir aydınlanma yaşamamış olabilirsiniz ve farkındalıklarınız belki azar azar içeri sızıyor, ama yepyeni bir bilinç düzeyine henüz erişemediyseniz kendinizi kötü hissetmeyin. Çoğu kişi için süreç katmanlı ve sonuç birikimlidir. Değişim yavaş yavaş yerine oturur ve siz ancak ufak artışlarla farklı olduğunuzu hissedersiniz. Ve unutmayın. “Bu onunla değil, sizinle ilgili.”

Uzman Yardımı

Jane terapistinden ve yardımı için ona ne kadar minnettar olduğundan söz ediyor. Hiç şüphesiz ETS’ye maruz kalan kadınların tamamı değilse bile çoğu bir danışmandan yardım

almış ve farklı sonuçlar elde etmiştir. ETS'nin tipik bir boşanmadan ne denli farklı olduğundan daha önce bahsetmiştik. Bazı terapistler bu farklılığın ayırdında değildir. Başınızı kuma gömdüğünüzü ve uyarı işaretlerinin hep ortada olduğunu varsayabilirler. Acı ve kederinizin vahşiliği karşısında solukları kesilebilir ve sizi vaktinden önce toparlanmaya zorlayabilirler. Bitmek tükenmek bilmeyen hıçkırıklarınızın patolojik olduğuna ve çocukluğunuzdaki erken kayıplardan kaynaklandığına ikna olabilirler. Bu doğru olabilir (çocukluk deneyimleriniz şüphesiz yetişkinlikteki incinmelere nasıl tepki vereceğinizi etkiler), ama gerçekten zor durumda olmanız ille de altta yatan duygusal sorunlara işaret etmez.

Kimi kadınlar bir terapistle konuşmanın bir arkadaşla konuşmaktan çok da farklı olmadığını ifade etti. Birkaçı, hikâyesini anlatırken terapistin gözlerinin yaşla dolmasından ürktüğünü söyledi. Kadınlar çoğunlukla, kendilerine inanan ve süreç içinde anlayış gösteren bir terapistle değer veriyorlardı. Çok sayıda kadın, terapist eski kocanın belki de psikolojik sorunları –narsistik ya da sosyopatik eğilimleri– olduğunu öne sürünce derinden rahatlamıştı.

Priscilla, psikiyatristinin ihtiyaçlarını tam olarak karşılayan yaklaşımını şöyle anlatıyor:

Psikiyatristim bütünüyle anlayışlı. Yüzde yüz benim yanımda. Bir erkeğin bu kadar empatik olabileceğine inanmak zor! Yasımı kabul ediyor, duygularımı destekliyor ve kaybımla empati kuruyor. Talimatlar vermiyor, yanıtları kendi içimde bulmama yardımcı oluyor, danışmanlık konusundaki yaklaşımı iş yükümü azaltmamı sağladı. İyi bir insan olduğuma ve asıl hatanın kocamın psikolojik yapısında bulunduğuna beni temin ediyor. En önemlisi, objektif bir dinleyici olması.

Öyle görünüyor ki Priscilla'nın psikiyatristi bulunmaz bir cevher! Jane de pek yolunda gitmeyen bir başlangıcın ardından kendisi için doğru insanı bulabilecek kadar şanslıymış:

Bir terapistle görüşmeye başladım ve kesinlikle yardımı dokundu, ama sonunda ikinci bir terapistte gittim ve o hayatımın akışını değiştirdi. Bence çok bilgiliydi. Daha en başından kocamın narsistliğini teşhis ettiği bir seansı anımsıyorum. Bu benim için gerçekten anahtar oldu. İlk terapist birçok açıdan hoş bir insandı ama ilk seansta, "Bunun gelişini neden göremediğinizi konuşmamız lazım," dedi, normal olmayan biriyle uğraştığımı ve bunun her şeyi nasıl değiştirdiği anlamamıştı. Bu ikinci terapistte gerçekten, gerçekten, gerçekten müteşekkirim, çünkü kocamın narsistliğini teşhis etmenin yanı sıra, annemin de bir narsist olduğuna işaret etti. Domino taşları yerli yerine oturmuş ve hissettiğim birçok şey birdenbire bir anlam ifade etmeye başlamış gibiydi.

Eş Terki Sendromu muhtemelen bütün kadınlarda klinik depresyonu tetiklediği için, anti-depresanlar doktorlar tarafından sıklıkla reçete ediliyor ya da terapistler tarafından öneriliyor. Birçok kişinin o yolu izlemekten çekindiğini, bunu bir zayıflık olarak gördüğünü ya da ilaçlara bağımlı hale gelmekten korktuğunu biliyorum. Bir terapist olarak deneyimlerime göre, tereddütlerine rağmen ilaç kullanmaya başlayan çok sayıda depresyonlu insan sonuçta kendini daha iyi hissediyor. Duygularını daha iyi kontrol ediyor ve işlevlerini daha normal bir biçimde yerine getirebiliyorlar. Belki kimileri baş ağrısı ya da uyuşukluk gibi yan etkilerle boğuşuyor, kimileri de ilaçların bir faydası dokunmadığını düşünüyor, ama yine de eğer doktorunuz tavsiye ettiyse, belirtileri ortadan kalkacak o şanslı insanlardan biri olup olmadığınızı anlamak için denemeye değeceğine inanıyorum.

Bunun dışında, birçok kadın boşanma sürecinin üstesinden gelmek için destek gruplarına katılmaktan büyük fayda sağladığını belirtti. Destek grupları etkilidir, çünkü yalıtılmayı ortadan kaldırır, böylece bu sadece sizin başınıza gelmiş gibi hissetmezsiniz. Benzer deneyimler yaşamış başka kişilerle bir araya geldiğinizde, birbirinizi yüreklendirebilir ve iki yaşamı birbirinden ayırırken devreye giren bütün kompleks sistemlerden geçerken yolunuzu bulmak için kullandığınız stratejileri paylaşabilirsiniz. Grup liderinin rehberliği atmosfere yapıcı bir nitelik kazandırır. 62 yaşındaki Shauna şöyle yazmış: “Katıldığım Boşanma Sağaltım derslerinde harika danışmanlarla tanıştım, benimle bağlantılarını sürdürdüler. Her hafta e-posta aracılığıyla haberleşiyoruz ve onları gördüğümde aileden birilerini görmüş gibi oluyorum. Parçalarımı yeniden bir araya getirebilmeme gerçekten yardımları dokundu ve artık kendimi çok daha istikrarlı hissediyorum.”

İdeal olarak grup liderleri, katılımcıların “bunun onunla değil, sizinle ilgili” olduğunu hatırlamalarına yardımcı olacaktır.

Berraklık Armağanı

Her şey düşünülüp tartıldığında, ETS’den kurtulmak, değişimi kabul etme iznini kendinize ne ölçüde vereceğinizle ilgilidir. Alkolizmden kurtulmanın 12 adımından ilki gibi, güçsüz olduğumuzu kabul etmek en zordur. Bütün o kafa yormalar, anlama çabaları, strateji geliştirmeler ve mücadeleler, hayatınızı kontrol altına almaya yönelik insani ihtiyacımızın sonucudur. Fakat güneşli bir günde vuran tsunami gibi, öngöremediğimiz ve ne denli çabalasak da geri alamadığımız bir şey olmuştur. Beklenmedik bir boşanma, birçok somut şeyin değişeceği anlamına gelir (iş bulmanız, yeni bir daireye taşınmanız ya da çocuklarınızı eski kocanız ve sevgiliysiyle paylaşmanız gerekebilir), ama en büyük değişim kafanızın

içinde gerçekleşir: Geleceğinizin planladığınız gibi olmaya-
cağını kabul etmek. Geçmiş deneyimlerinden beklenmeyi
beklemeyi öğrenmiş olanlar, yeni araçlarla donanıp yola de-
vam etmeyi daha kolay bulacaklardır. Hayatlarında asla çok
büyük bir değişim yaşamamış olanlar ya da gelecek önceden
belirlenmiş bir plana uymuyorsa yolunu kaybedenler, gerekli
değişiklikleri yaparken daha fazla zorlanırlar.

İdeal olan, hayatın bize sunduğu şeyi kabul edip ondan
ders alabilmemizdir, ama olup bitenleri kontrol etmeye ça-
lışmaya devam ederiz. Aslında hayatımız üzerinde etkili ol-
duğumuza dair inanç bir yanılsamadan ibarettir; geleceğin
ne getireceğini asla bilemezsiniz. Dolayısıyla hayatınızdaki
olaylar (ya da kocanızın orta yaş krizi) sizi pek çok şeyden
vazgeçmekle yüz yüze getirdiğinde, toparlanma sürecinin bir
parçası, daha da fazlasından vazgeçmeye gönüllü olmanızı
gerektirir.

Gelecekte kocanızla birlikte olmayı düşlemekten vazgeçin.
Torunlarınızın keyfini onunla birlikte sürme ya da ikiniz de
emekli olduğunuzda seyahat etme hayallerinizden vazgeçin.
Bir boşanma istatistiği olmamanın gururundan vazgeçin. Sizi
on yıllardır tanıyan birinin yoldaşlığından –geçmişteki mutlu
ve eğlenceli zamanları onunla birlikte yad etme hazzından-
vazgeçin. Geleceğinizin neye benzeyeceğine dair umut ve
beklentilerinizden vazgeçin. Bunların hepsinden vazgeçin,
çünkü zaten başka seçeneğiniz yok. Bırakın gitsin!

Ama daha sonra, bakışınızı geleceğinizin kendi elinizde
olan kısımlarına –şimdi yaratmak zorunda olduğunuz parça-
sına– çevirin. Kendinizi, sizi seven arkadaşlarınız ve ailenizle
hoşunuza giden şeyleri yaparken hayal edin. Sevginin birçok
türü olduğunu ve bir partnerin sevgisinin çok önemli olmakla
birlikte bunlardan sadece biri olduğunu kabul edin. Zamanın
iyileştirici olduğunu ve kendinizi daha iyi hissedeceğiniz gün-
lerin geleceğini bilin. Başardığınız her şeyden duyduğunuz

gururun tadını çıkarın ve kayda değer bir şey yapmadığınızı hissediyorsanız, cesurca bir şey yapmak için asla çok geç olmadığını anımsayın. Kendine acıma duygusuna kapılmama ya da evliliğinizin sonunu bütün dünyanın görmesi için taşıdığınız bir savaş madalyası haline getirmeme konusundaki mücadelenizle gurur duyun. En önemlisi de kendinizi sevmeyi, tek başına geçireceğiniz zamandan korkmamayı öğrenin. Sonuçta, bu *sizin* hayatınız, yaşamayı beklediğiniz fantezi değil. Bu sizin gerçek hayatınız; onu kucaklayın ve size özgü olanı tüm dünyaya gösterin!

Hızlı değişime uyum sağlama konusunda Genevieve şunları yazmış:

Bu, dört yıl sonra farkına vardığım bir şey. Berraklık. Eski hayat arkadaşım birdenbire ayrılıp beni çok içinde bıraktığında, birçok şeyi hızla yeniden gruplandırmak, yeniden tanımlamak ve yeniden başka şeyler yapmak zorunda kaldım! Ama sanırım bazı bakımlardan bu, pek çok kişinin evliliği çökerken yıllarca yaşadığı acılı süreçten –tartışmalar, suçlamalar, kafa karışıklığı ve çirkinlik– daha kolay oldu. Tamam, sert ve okkalı bir darbe aldım, ama sonuç olarak, önceliklerim tamamen berraklaştı. Bana nasıl bir armağan verildiğini ancak şimdi fark ediyorum: Berraklık armağanı. Başka kaç kişinin aynı şeyi hissettiğini bilmiyorum, ama bu kavrayışın, krizin tam ortasında bulunanlara faydalı olabileceğini düşündüm.

Kadınlar, değişim korkusundan ve sonuçlarına katlanacakları kararlar alma isteksizliğinden dolayı geçiş dönemlerinde çoğunlukla zorlanırlar. Bir hata yapıp sonra pişman olmanın korkarlar, bu da donakalmalarına, hareket edememelerine yol açar. Durağanlıktan kaçınmak için geçişler şarttır ve o süreçle birlikte belirleyici eylem ihtiyacı doğar. Ebeveynlik dersleri verirken, anne ve babalara bir çocuğa verebilecekleri en iyi armağanın, nasıl karar alacağını öğrenmesine yardım

etmek olduğunu söylerim. Dondurmacıda hangi aromayı seçeceğini düşünerek kıvranıp duran küçük bir kız çocuğuyken, birinde karar kılma cesaretini toplayabilmeli ve erkek kardeşinin seçiminin daha cazip olduğu ortaya çıksa bile, onu kabullenmelidir. İşin püf noktası, kendi kendine “Bir dahaki sefere doğru aromayı seçeceğim, ama bugün, seçtiğimin tadını çıkaracağım, mükemmel olmasa bile,” demeyi öğrenebilmektir. Doğru seçimi yapması, belirleyici bir seçim yapıp mutluluğunun aslında ona bağlı olmadığını fark etmesinden daha az önemlidir.

Biz kadınlar çoğunlukla ayrıntıların içinde kayboluruz, bu da hayatta ilerlememizi engeller. O yüzden karar verirken felç olan türde biriyseniz, tam olarak doğru kararı vermeye çalışmak yerine herhangi bir karar vermenizi, sonra onu hayata geçirmenizi öneririm. Böylece hayatın esnek olduğunu, aynı varış noktasına çıkan birçok farklı yol bulunduğunu öğrenirsiniz. Bunu gündeme getirmemin nedeni, bir kadın tek başına kaldığında ve önemli kararları kendi başına almaya alışkın olmadığında, bazen hayatın güçlükleri karşısında sıkışıp kalmasıdır. Başka insanlar kendi hayatını ondan daha iyi tanıyormuşçasına, kendisi adına karar vermeleri için başkalarından medet umabilir. Kararlı olun ve pişmanlığa saplanıp kalmaktan kaçının. Bir kez karara vardıktan sonra yolunuza devam edin; aynı karar üzerinde tekrar tekrar düşünmeyin.

Yeni Ben!

Kadının eksiksiz olmak için bir erkeğe ihtiyaç duyduğu fikrine bu denli bağlı olmamızda şaşılacak bir şey yok. Hepimiz bir kurtarıcının geldiği masallarla büyümedik mi? İstismar edilmekten ve angarya işlerden kurtarılan Külkedisi'ni, derin uykusundan uyandırılan Uyuyan Güzel'i, yeniden hayata dönen Pamuk Prenses'i, kuleden kurtarılan Rapunzel'i, hatta Küçük Denizkızı'nı anımsayın: Hepsi de bir prensin öpücüğüyle itibarlı kızlara dönüşmedi mi? Böylece siğilli bir cadı bizim dillere destan prensimizi anıran bir eşeğe dönüştürdüğünde ve biz tıpış tıpış ıssız kulemize döndüğümüzde, ilk içgüdümüzün ormanlık patikayı özlemle seyre dalmak, bir sonraki kurtarıcının çıkıp gelmesini beklemek olacağını düşünürüz.

Durun! Bu kadar hızlı değil! Bazı kadınlar evlilikleri çöktüğünde önlerine çıkan ilk erkekle yatağa atlamış olsa da, çoğu bir başka erkeğin yaklaşmasına izin verme olasılığının akıllarından geçen en son şey olduğunu söyledi. Onlar, bir kadının ifadesiyle "yeniden doğmuş bakireler" haline gelmişti. Zaman geçtikçe ve birçok açıdan iyileştiklerini hissettiklerinde, erkeklere ve ilişkilere olan güvenlerini yeniden inşa etmekte hâlâ zorlanıyorlardı. Erkeklerle kadınların rollerine ilişkin inançlarının ETS'den nasıl etkilendiğine ilişkin soruma Melba'nın verdiği yanıt, birçok AETP katılımcısına genellenebilir:

Güven duygum asla kocamla evlendiğim zamanki düzeyde olmayacak. Sanırım bu deneyim aracılığıyla, insanların doğaları gereği öngörülmez olduklarını ve bu gezegende kesin bir şey olmadığını fark ettim. Varlıkla-

rı, evleri, aileleri yeniden bir erkekle paylaşmadan önce uzun uzadıya ve enine boyuna düşünecektim. Hemen her şey için, her zaman kullanabileceğim bir acil çıkışa ihtiyaç duyduğumun fazlasıyla farkındayım. Bağlılığa ve uzun süreli ilişkilere hâlâ inansam da, nasıl yol alacağım hususunda çok daha temkinliyim.

Lynette de Melba'nın görüşünü paylaşıyor, ama onu bir adım öteye taşıyor:

Bu, evliliğe dair her türlü romantik görüşü uzunca bir süreliğine ortadan kaldırdı. Eskiden evliliğin dünyanın zorluklarından kaçıp sığınabileceğim bir yer olduğunu düşünürdüm. O gittiğinden beri, herkesin aynı sadakatsizliği gösterebileceğinden endişeleniyorum. Bununla beraber, aradan geçen birkaç yıl ve bir-iki erkek arkadaşın ardından, hayatıma kimi sokacağım ile ilgili daha iyi sınırlar geliştirdim ve hayatımı biriyle paylaşma konusunda daha umutluyum. Bu bilinçli bir çaba. Mücadeleyi gerektirse de bir şans daha vermek istediğimi biliyorum. Evlenme arayışında değilim. İşbirliğine dayanan, keyifli, sevgi dolu, saygılı –bana ve öteki kişiye uyan– bir ilişki istiyorum.

Her iki kadının da ifadelerindeki ihtiyatı –yeniden güvenebilmeyi ne çok istediklerini ve hâlâ ne kadar korktuklarını– duyabilirsiniz. Pek çok şey kadının genel olarak erkekleri nasıl değerlendirdiğine, eski kocasının davranışını bütün erkekler açısından sembolik olarak mı gördüğüne, yoksa tek bir bireyin özel bir zaafı olarak mı algıladığına bağlıdır. İşte spektrumun tüm parçalarından örnekler:

- *XY kromozomu taşıyıcılarındaki içkin kusur:* “Erkeklerin, esas olarak, duygularını elektrik düğmesi gibi açıp kapayabilen yüzeysel yaratıklar olduğunu düşünüyorum. Bir başka erkeğe asla tam olarak güvenemeyeceğim.”

- *Bu tek özel örnekteki kusur:* “Olan bitenin, ‘Pekâlâ, bütün erkekler alçak’ ya da benzeri bir biçimde genellenebileceğine ya da genellenmesi gerektiğine İNANMIYORUM ... Bu tek birey berbat ve inciticiydi, hiç şüphesiz böyle insanlar VARDIR; ama bu, bütün erkek cinsinin pislik olduğunun göstergesi değildir!”
- *Henüz bir karara varılmadı:* “Bütün erkeklerin domuz olduğuna dair gelip geçici düşüncelere kapılıyorum, ama harika bir babam ve harika bir ağabeyim var, dolayısıyla bunun doğru olmadığını biliyorum.”

Son ifadenin de gösterdiği gibi, kadının erkeklerle önceki ilişkileri çok önemlidir. Eğer babası –hoş bir modası geçmiş sözcük kullanacak olursak– zamparanın teki olsaydı, o zaman kocasının davranışı erkeklere dair *bildiği* şeyi, onlara güvenilmemesi gerektiğini doğrulardı.

Bununla beraber, bir kez **Ilık Yaz Günü Evresi**’ne ulaştığınızda ve aşka bir şans daha tanımayı düşünmeye başladığınızda, 21. yüzyılda flört etme muammasıyla yüz yüze geleceksiniz. Bu hiç şüphesiz son yirmi yıl içinde değişti ve tuhaf görünecek. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, Viagra ve internette tanışıp buluşmanın ürkütücü dünyasıyla baş etmek zorunda kalacaksınız. Sizin yaşıңызdaki erkekler, kızınız yaşıında kadınlar arıyor olabilirler ve sizinle ilgilenenlerin de bir ayağı mezarda olabilir! Tamam, gülelim! Abartıyorum! Bu kadar da kötü değil, ama yeniden ortaya çıkmak cesaret ister.

Çıktığım ilk kişi, benimle bir internet sitesi üzerinden temasa geçmiş olan yeterince hoş bir adamdı. Bir Cuma akşamı buluşmayı planladığımız restorana giderken, yolda el ele tutuşmuş çiftlerin yanından geçtim. Bedenimin her bir hücresi yaklaşmakta olan buluşmaya isyan ediyordu ve düşünebildiğim tek şey, “*Kocamı istiyorum*”du. Bu yabancıyla hayatım hakkında sohbet etmek Herkülvari bir çaba oldu. Te-

mas ettiğimiz her konu bir mayın tarlasıydı. "Cape Cod'a hiç gittin mi?" "Evet, yazları giderdik." "Filanca filmi gördün mü?" "Evet, onu sevmiştik." "Neden Montreal'e taşındın?" "*Kocam* Kanada'ya gelmek istedi." Duygusal bir maraton koşuyordum ve kısa sürede duvara tosladım. Eve gidip ağlamak üzere izin istedim.

Bir erkekle çıkmak iyileşme sürecinde birçok kadın için önemli bir kilometre taşıdır ve ister altı ay ister altı yıl sonra olsun, tortulaşmış acıyı yüzeye çıkarır. O ilk buluşmadaki gariplik his, başka erkeklerle tanıştıkça yavaş yavaş kayboldu ve bir erkekle çıkmanın hiç de tuhaf hissettirmedığı bir an geldi. "Sıra dışı olan zamanla sıradanlaşır" değişimini severim ve benim için öyle oldu. Sonunda bir adamla tanıştım; onunla daha önce yaşamadığım türden, rahat ve tatmin edici bir ilişki yaşıyorum. Delicesine ve tutkuyla âşık olmaktan çok, zaman içinde ve yavaş yavaş derin bir arkadaşlık kurduk. AETP katılımcısı 45 yaşındaki Amber, çıkma alanında kaydettiği ilerlemeyi şöyle anlatıyor:

Kendimi yeniden bir erkekle çıkmaya hazır hissettiğimde Lavalife'a¹ katıldım. Nazik (ve o kadar da nazik olmayan) erkeklerle birkaç kez çıktım, ama gerçek bir bağlantı olmadı. Bununla birlikte, arzu edilir olduğumu bana yeniden hissettiren çok eğlenceli ve acayip seksi bir avukatla "geçiş ilişkim" olarak adlandırdığım bir ilişki yaşadım; bu harika bir duyguydu! Kendimi çekici ve akıllı hissetmemi sağlayarak özgüvenimi artırdı, uzun zamandır böyle hissetmemiştim. Ne yazık ki ciddi bir ilişki istemiyordu, ama birlikte geçirdiğimiz iki ay boyunca çok eğlendik, kendimi iyi hissettim. Bundan kısa bir süre sonra sevimli yeni adamımla karşılaştım, daha geçenlerde beraberliğimizin dördüncü yılını kutladık. Onunla tanışmam önemli bir dönüm noktası oldu, çünkü bana uzun

1 Partner arayan insanları tanıştıran bir internet sitesi (ÇN).

sürelî mutluluğu yeniden yakalayabileceğimi hissettirdi. Çocukları yok, ama benimkileri seviyor, onlar da kendisine bayılıyor.

Fakat bir erkekle yeniden ciddi bir ilişkiye girmek herkeşe göre değildir elbette. Bekâr kalmaktan hoşnut olan kadınlardansanız ya da bir hemcins ilişkisi denemek istiyorsanız, hayatınızda bir erkek istemediğiniz için kimsenin kendinizi hatalıymışsınız gibi hissettirmesine izin vermeyin.

Bu Bizdik

Toparlanma sürecinizin son aşamalarında ilerlerken, uğraşmanız gerekecek –bazıları elle tutulur, bazıları da varoluşsal olan– ufak tefek şeyler var. Elle tutulur olanlarla başlayalım. Kalan eşyalarla ne yapacaksınız? Kocanızın size verdiği mücevherleri, size yazdığı aşk mektuplarını, evlilik cüzdanınızı, gelinliğinizi ne yapacaksınız? Birlikte geçirdiğiniz hayatı, ailenizin hayatını belgeleyen yirmi yıllık fotoğrafları ne yapacaksınız? Bütün bu şeyler sizin için şimdi ne anlama geliyor? Bir değerleri var mı, yoksa bunlar tasfiye edilmesi gereken küllenmiş artıklar mı?

Sanırım her kadının buna kendi yanıtı olacaktır, ama yine de ölçülü bir ihtiyatla birkaç şey eklemek isterim. Şimdi bakarken canınız yansa da, o şeyler bir zamanlar değerliydi. Fakat yıllar sonra, acınız tamamen geçtiğinde, bunları yeniden gözden geçirip ifade ettikleri anlamı ortaya çıkarmak isteyebilirsiniz. Onlar hayatınızın önemli bir aşamasının belgeleri. Şu anda nehirdeki bu kavisin sizi nereye götüreceğini bilmiyorsunuz, ama o tamamen yolculuğunuzun bir parçası. Geleceğinizde iyi bir şeye götürebilir, ama ne olursa olsun, bütünün bir parçası ve hem evliliğinizi hem de bitişini özyaşam öykünüze dahil etmeniz gerekecek.

Dire Straits'in baş gitaristi Mark Knopfler, 2006'da "This is Us" (Bu Biziz) adında bir şarkı yazdı. Şarkı, birlikte geçen

hayatlarını ortaya seren fotoğraf albümüne bakıp yaptıkları bütün iyi şeyleri anımsayan bir çiftle ilgili: “Bu, babanın arabasında biziz ... Bu, balayımızda biziz ... Bu, biz ve oğlumuz... Sen ve ben ve anılarımız, bu biziz.” Pekâlâ, bunu eski kocanızla yapamayacaksınız, ama belki daha sonra çocuklarınızla ya da başka akrabalarınız ve arkadaşlarınızla yapabilirsiniz. O yüzden Julie’nin yaklaşımını destekliyorum: “Birlikte sahip olduğumuz her şeyi, fotoğrafları ve bunun gibi şeyleri aldım, bir kutuya koyup kilere kaldırdım. Herkes onları yakmamı söyledi, ama bu hayatımın çok uzun bir bölümüydü, neden bir noktada anımsamak istemeyeyim ki? Böylece hepsini kutuladım ve yeniden görmeye hazır olacağım zamana değin ortadan kaldırdım.”

Molly’nin katkıda bulunduğu soylu düşünceyi de destekliyorum: “O alyansı atmayın, ya da onun her fotoğrafını yok etmeyin. Bu onun yaptığı şey. Geçmişinizin sorumluluğunu ve gururunu taşıyın; bu sizin geleceğinizin temeli.”

Daha varoluşsal ufak tefek şeylere gelince... Önemli tarihleri ve yerleri ne yapacaksınız? Tatillerde ne yapacaksınız? Evliliğinizin ya da sizi terk ettiği günün her yıldönümünde kedere mi boğulacaksınız? En sevdiğiniz restorandan kaçınacak ya da şehrin bazı yerlerinin etrafından mı dolanacaksınız? Bence kendinizi yeniden güçlendirmenin bir parçası da hayatınızın bütün yönlerini yeniden ele geçirmek olacak. Yeterince şey kaybettiniz, kaybetmeye devam etmeyi istemezsiniz. Aksi takdirde, her sene yıldönümünüzü beklerken bir hafta boyunca acı çeker ve o gün geldiğinde kedere gömülürsünüz; böylece mükemmel bir gün heba olur!

O güne daha iyi bir sebeple sahip çıkmanızı öneririm. O gün tarihte başka ne olduğunu öğrenin ve onu kutlayın. Belki de aynı zamanda Mahatma Gandhi’nin doğum günüdür, eğer öyleyse o gün uyanıp herkese mutlu bir Gandhi Günü dileyebilirsiniz. Benim kocam annemin doğum gününde terk etti, o

yüzden benim için o günü sevdiğim birinin anısına kutlamak kolay. Ne yapın edin, her yıl kederlere boğulmayın. Bununla savaşın!

Aynı şey yılbaşı, babalar günü, dini bayramlar ve birlikte geçirdiğiniz diğer kutlama günleri için de geçerli. İlk bir-iki yılı atlattıktan sonra, tadını çıkarabileceğiniz bir tatil varken, kendinize mutsuzluk içinde debelenme lüksünü tanımayın. Aile ritüellerinizi devam ettirin ya da bu günlerin keyfini çıkarmanın yeni yollarını bulun. Başlangıçta, onun orada bulunmaması rahatsız edici ve tuhaf gelecek, ama kısa sürede buna alışacaksınız. O günleri mükemmelleştirmek için gücünüzü kullanın.

Ve şu da önemli: Aslında gitmek isteyeceğiniz yerlerden, onunla karşılaşma korkusuyla uzak durmayın. Yaşadığınız şehrin ne kadar büyük olduğuna bağlı olarak, böyle bir şey olabilir, ama utanacak bir şeyiniz olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Sırf o eski "Gerald" yüzünden kendinizi sınırlamayacaksınız. Bu onun olduğu kadar sizin de şehriniz ve her bir santimetrekaresinin tadını çıkaracaksınız!

Evet, ne demek istediğimi anladınız: Eğer gerekiyorsa muhalif bir tutum benimseyin, ama her koşulda hayatınızı yaşamaya devam edin! Unutmayın, "Bu onunla değil, sizinle ilgili!"

Son olarak, insanlar size tam anlamıyla iyileşmek için bağışlamanız gerektiğini söyleyebilirler. Bağışlamanın imkânsız ya yakın olduğunu biliyorum, dolayısıyla bunu yapamadığınız için kendinizi kusurlu hissetmenizi istemem. İşte Rose'dan gelen bağışlayıcılığa dair bir öğüt:

Onlarca kilo ağırlığında bir kelime bu. İyileşme yolunda en önemli adımı bu kelime üzerinde düşünmeyi tamamen bıraktığımda attım. Benim durumuma uymuyor. Kocamı ne bağışlıyor ne de bağışlamıyorum. Bu olayın olmasını siz istemediniz, dolayısıyla bağışlayıcılığı sırtınıza yüklemeyin. Okuyacağınız bütün kendine yardım kitap-

larını hiçe sayarak, bence bunun toparlanmanız için şart olmadığını söyleyeceğim. Kimsenin o noktaya varmanız için size baskı yapmasına izin vermeyin. Gelecekse, bırakın doğal olarak, kendiliğinden gelsin.

Bin Kilometrelik Bir Yolculuk

Lotus çiçeği Doğu'da dönüşümün sembolüdür. Bir bataklıkta kök salsa da çiçeği sade beyaz güzelliğiyle su yüzeyinin birkaç santim üzerinde yükselir. Lotus çiçeğinin verdiği ders, bu dünyada çirkinlik ve ıstırapı aşıp, güzellikler yaratabileceğimizdir. AETP katılımcısı Priscilla, 20. yüzyıl başlarında profesyonel bir koro yöneticisi olarak uluslararası seçkinlik kazanmış ilk siyahi kadın olan Eva Jessye'dan şu alıntıyı gönderdi: "Geçmiş yüzünden ıstırapa gömülmemelisiniz. Onu bol bir giysi gibi üzerinizde taşıyabilmeli, rahatça çıkarabilmeli ve inmesine izin vermelisiniz." Ah, keşke bu kadar kolay olsaydı. Fakat belki de zaman geçtikçe, geçmişin şekli değişecek ve nihayetinde farklı, daha az hasmane bir biçime bürünecektir. Evliliğin zamansız çöküşünden duyduğumuz acının yanı sıra, iyi yanlarından yeniden haz almaya da başlayabiliriz. Kocasının evlilik hediyesi olarak verdiği saati, bir zamanlar hayatında güzel olan bir şeyin hatırlatıcısı olarak kabul etme noktasına gelen Georgia gibi, kötü olanı eleyip iyi olanı muhafaza edebilir hale geleceğiz. Ve belki bir gün ona içinizden, *"Geçirdiğim dönüşümün aracısı olduğun için teşekkür ederim!"* diyebileceksiniz.

Peg, kocasının altı yıl önce gitmesinin sonucunda hayatında gerçekleşen dönüşümün bazı yönlerini anlatıyor:

Nihayetinde iki başka kadınla beraber kendi iletişim şirketimi kurdum. Bu, ömür boyu sürececek bir deneyim oldu, evli olsaydım asla yapamazdım. Aynı zamanda yakınlarda bir hobi olarak müziğe yöneldim ve o konuda daha önce yapabildiğimin çok ötesinde bir noktaya ulaş-

tını: Wichita civarındaki başka müzisyenlerle birlikte müzik yapıyorum ve bu bana şehrin kapılarını açtı. Şimdi yüzlerce insan tanıyorum. Onunla evli kalmaya devam etseydim müzik çalışmalarımda bu denli ilerleyemezdim.

Mary Jo da yeni hayatı için gayet olumlu duygular besliyor ve kendisiyle gurur duyuyor. ETS'den beş yıl sonra anlayışlı bir sevgilisi var, ondan bir çocuğu olmuş, birlikte bir ev almışlar:

Kendimi zorlayıp bu deneyimin beni ya da hayatımı tanımlamasına izin vermeyi reddetmemin, ne istediğimi ve neyin önemli olduğunu aklımda tutmamım, hayallerimi gerçekleştirip istediğim hayata sahip olabilmek için hâlâ risk (özellikle de duygusal riskler) almamın ne kadar muhteşem olduğunu görebiliyorum. Elbette bir dizi başka sorun bana miras kaldı (kimin hayatı sorunsuz ki?), ama onlarla baş etme yeteneğime daha fazla güveniyorum. Üstelik bütün bunlar beni önceden olduğumdan ve olabileceğimden çok daha iyi bir anne ve partner haline getirdi. Sanırım daha iyi bir insan oldum. Yine de, kabul edelim: bu “dersler”i başka yollardan öğrenmeyi tercih ederdim.

Ani Eş Terki Projesi'ne katılan kadınlardan bazıları asla tam olarak iyileşemeyeceklerine inansa da, çoğu, Peg ve Mary Jo gibi ilerleme kaydettiğini düşünüyor. “Büyük bir ameliyattan sonra iyileşmek gibidir bu. Acı geçmiş olabilir, ama yara izi hâlâ oradadır.” Fakat bu benzetmeyi bir adım öteye taşıyacak olursak, gerekli bir ameliyat gibi, yara izi de daha sağlıklı bir hayat için yeni bir şansı temsil ediyor olabilir. İçeride büyüyünce sağlıklı bir şey olduğundan habersizsiniz, ama o şey alındı ve şimdi önünüzde yaşayacağınız uzun bir hayat var.

Ben hayatımın “yeni normal seyri”ne kavuştuğunu yaklaşık iki buçuk yıl sonra hissettim. Hayat hakkında pek çok şey öğrenmiş ve gözle görülür biçimde değişmiştim. Belki de en önemlisi, stresten uzak bir yaşam tarzını kucaklamayı

seçmiştim. Artık çoğunlukla kendimi mutlu hissediyorum ve hayatımdaki her şeye ve herkese karşı minnetle doluyum. Bu yeni ben, bulunduğum yerde pek rahat ve bu rahatlık hissinin daha da artmasını bekliyor. Bu, evliliğimde ne denli mutlu olduğumu ve eski kocamın ihanetini düşünmenin hâlâ canımı yakmadığı anlamına gelmiyor – yakıyor. Ama bunu kötü bir şey olarak değil, sadece hayatımın bir boyutu olarak düşünüyorum.

“Bin kilometrelik bir yolculuk tek bir adımla başlar,” diye eski bir Çin özdeyişi var. Lao Tzu’nun bu sözü, kat etmek istediğimiz mesafe ne denli uzun olursa olsun, gittiğimiz yere ulaşabilmek için bulunduğumuz noktadan başlamamız gerektiğini bize anımsatır.

İlk adımı atın, sonra bir adım daha, bir adım daha, böylece devam ederseniz varış noktanıza ulaşırsınız. Fakat ... varış noktanızın neresi olduğunu biliyor musunuz? Hayır, hayır, geriye bakmayın – ileriye bakın! *Bu onunla değil, sizinle ilgili.* Nereye doğru ilerliyorsunuz? Beş yıl içinde hayatınızın nasıl olmasını isterdiniz? Neyi başarmak istiyorsunuz? Bunu enine boyuna düşünün, ama çetrefilli değil, yapılabilir olsun. Kendinizden gurur duymanızı ne sağlardı? Bunun büyük bir proje olması şart değil, gerçekleştirebileceğinizden emin olduğunuz bir şey olsun, yeter. Hayattaki çoğu başarının anahtarı son derece basittir: Yola devam etmek. Nathalie gibi, nihayetinde bitiş çizgisine ulaşacaksınız.

Nathalie’nin hikâyesi

Kocamın gidişinden sonraki ikinci yaz, maraton kürek yarışına katıldım; 18 kiloluk Kevlar yarış kanolarında iki kiloluk kürekler kullanarak yarışıyorduk. Kış vakti bir toplantı sırasında bir arkadaşım kürek çekip çekmediğimi sormuştu. Bahar geldiğinde beraber eğitimlere katılmayı önerdi, böylece yarışlara katılmaktan hoşlanıp hoşlanmadığımı görecektim. Katıldık ve sevdim. Uzun mesafeli

eğitim çalışmalarımız sırasında arkadaşşıma, eşimin beni terk etmesinden duyduğum üzüntü ve kederden söz ederek inleyip sızlanıyordum. Yıllar önce o da berbat bir boşanma süreci yaşamıştı. Her seferinde bana, “Dawson City’ye (nehirden aşağı 746 km) varıncaya kadar, o adamı kafandan atmış olacaksın,” diyordu.

Sonunda geriye bakmamayı öğrendim, çünkü baktığımda lanet olası kanoyu düz tutamıyordum. Fiziksel egzersiz ve antrenmanın yas sürecimin o noktasında bana çok yardımcı dokundu. Kendimi bütünüyle kanoya ve o yarışlara verdim; bir süreliğine de olsa unutmamı sağladı. O sıralar, salt fiziksel kürek çekme ritmi ve hızı beni kurtardı. Altı yıl sonra, hâlâ yarışıyorum ve dünyadaki en uzun kano ve kayak yarışmasında en hızlı kadın unvanına sahibim.

Nehir ve kürek çekmenin üzerimde olağanüstü bir etkisi oldu: Bir seferde bir kürek, bir seferde bir gün gibi. İlk kürek darbesiyle başlayıp 746 km ötedeki Dawson City’de son bulacak bir mücadeleyi kim hayal edebilirdi (kesinlikle ben edemezdim)? Bunu yaptım, bir seferde bir kürek darbesi. Sihirli bir formül yok, sadece devam et, sonunda oraya ulaşacaksın, üzüntü YOK OLACAK.

Yolculuğunuz sırasında Şerpa’nız olarak size rehberlik etmeme izin verdiğiniz için teşekkür ederim. Bu kitabın kapağını ilk kaldırdığınız andan itibaren önemli bir yol kat ettiğinizi biliyorum. Biraz göz yaşı döktüğünüze eminim. Fakat aynı zamanda, hayatınızda iyi şeyler olabileceği düşüncesiyle kalbinizdeki ağırlığın kalktığı anlar da olduğunu umuyorum. Artık yalnız değilsiniz; Eş Terki Sendromu’nu yaşamış olan birçok kadın sizinle yan yana yürüyor. Size inanıyorum ve geleceğinizi kontrol altına alıp, kısa bir süre sonra yeni, yenilenmiş sizle karşılaşacağınızı biliyorum.

Mutlu Bir Evliliği Olan Kadınların Bilmesi Gerekenler

Ani Eş Terki Projesi katılımcılarının önemli bir yüzdesinin, Ani Eş Terki Sendromu'nu takip eden yıllarda mutlu evliliklere imza attığını öğrenmek sizi mutlu edebilir. Düşünün ki pek azı daha sonraki evliliğin felaketle sonuçlandığını bildirdi. Terk edilmiş kadınlar, sağlıklı ilişkiler konusunda evliliği uzun erimli olan kadınların belki de bilmediği çok şey öğrenmişlerdi. Bu yüzden, evliliğinizin ETS'ye doğru ilerleme ihtimali olup olmadığını saptamak için, kendinize şu uyarı işaretlerinin bulunup bulunmadığını sorun:

Kocanızın geçmişte başka ilişkileri olmuş mu ya da önceki ilişkilerini benzer bir biçimde sona erdirmiş mi? Yeniden yapabileceğine dair en önemli gösterge budur.

Dile getirdiği yakınmalar evliliğinizle ilişkili olmasa bile, birdenbire hayatından mutsuz gibi görünüyor mu? Bu, bazı şeyleri gözden geçiriyor olabileceğinin bir işaretidir. Kişiliğinde bir değişim gözlemliyor musunuz? Kendisi gibi görünmüyor mu? İçine kapanık ya da huzursuz mu? Çocuklara surat asıyor ya da aile faaliyetlerine katılmak istemiyor mu?

- Alışkanlıkları değişmiş gibi görünüyor mu – birdenbire spor salonuna gitmeye başlamak, yeni kıyafetler almak, saçını boyamak, dövme yaptırmak, pahalı bir araba satın almak gibi şeyler?

Değerleri değişmiş gibi görünüyor mu? Eskiden küçüm-
sediği fikirleri benimsiyor ya da değer verdiği şeyleri kü-
çümsüyor mu? Sizi şaşırtan yeni inançlar benimsiyor mu?

- Gizemli iş seyahatlerine çıkıyor ya da belli zaman dilimle-
rinde ortadan kayboluyor ve gösterdiği sebepler size an-
lamlı görünmüyor mu?

İşyerindeki bir kadından sıkça bahsetmeye, masum bir bi-
çimde onunla ilgili bir şeyler anlatmaya başladı mı?

- Güçlü ya da yetkili bir konumda olduğu, genç kadınların
hayranlık duyduğu –profesör, din adamı ya da işyeri yöne-
ticisi gibi– bir kariyeri var mı?

AETP katılımcılarının bildiği ama uzun erimli bir evliliği
olan kadınların bilmediği en önemli şey, ETS'nin mümkün ol-
duğudur. Bana terapiye gelen kadınlar birçok kez, “Kocamın
evlilik dışı ilişkisi asla olmaz. Onu tanıyorum. Bunu yapmaz,”
diyerek çok bariz işaretleri gözardı etmişti. Eşlerinin yaptığı
ufak tefek şeylerden rahatsız olurken işyerindeki bir kadının
erdemlerini öven erkekler. Akşam saat 11’de sona eren hokey
maçını izledikten sonra sabahın 4’üne kadar spor kulübünün
barında kalan ve cep telefonları kapalı olduğu için ulaşılamay-
an erkekler. Eskiden o eski eşofman altını üstünden çıkar-
ması imkânsızken birdenbire bir gardırop dolusu özel tasa-
rım giysiye sahip olan erkekler. Bunu bir kez yaşamış olan
kadınlar, bir şeylerin yolunda gitmediğini hemen anlarlar.
Cesaret ister ama işaretler mevcutsa, kocanızın evlilik dışı bir
ilişkisi olabileceği ihtimaline kendinizi açık tutmalısınız. De-
rin bir nefes alın ve olup bitenleri doğrudan görün.

Peki bu belirgin uyarı işaretleri yoksa, bir kadın sağlıklı
bir evliliği korumak için ne yapabilir? İki şey: İlk olarak, ara
sıra onu yoklayın ve “Nasıl gidiyor?” diye sorun. Terk edilme
darbesini yiyen birçok kadın, her şeyin yolunda gittiğinden
o kadar emindir ki, kocasını yoklama zahmetine hiç girme-

miştir. İkinci olarak, kocanızın dile getirdiği bütün şikâyetleri ciddiye alın. Kimi zaman ya koca şikâyetlerini en aza indirir, ya da gündeme getirilen meseleler o kadar önemsiz görünür ki kadın bunların erkek için ne kadar önemli olduğunu anlayamaz.

AETP çalışması bizzat firari kocalar tarafından doldurulan anket formlarını da içeriyordu. Jonathan'ın, kocasının gitmesinden önceki 11 yıllık evliliğinin dinamiklerine dair etkileyici açıklaması şöyle:

Bütün bunlardan şunu öğrendim: bir çift hiç kavga etmediğini söylüyorsa, büyük ihtimalle bu kötüye işarettir. Biz de hiç kavga etmezdik. Ben sorunun, erkeklerle kadınların farklı amaçlarla iletişim kurmaları olduğuna inanıyorum. Kadınlar genellikle sorun ya da meseleler hakkında kapsamlı bir biçimde konuşup onaylandıklarını hissetmek isterler. Erkeklerse sorunları çözmek için konuşma eğilimi gösterirler (birinin ötekinden daha iyi olduğunu söylemiyorum, sadece işler böyle görünüyor). Ben de görüşlerimi ifade ettiğimde ve hiçbir şey değişmediğinde, bir süre sonra şalterleri indirip umursamamaya başladım.

Erkekler ne hissettiklerinden nadiren bahsederler, ama konuştukları zaman, ardından bir şey olmasını beklerler. Karım, "Madem sinirliydin ve ben dinlemiyordum, neden bana bağırmadın?" diyordu. Bense başından beri, bir şey söylüyorsam onun dinlemesi gerektiğini ve bu dinlemenin bir çeşit eyleme yol açması gerektiğini düşünüyordum.

Özellikle de onlarca yılı birlikte geçirdikten sonra, uzun zamandır evli olan insanlar birbirlerini çok iyi tanıdıklarını varsaydıkları için partnerin gerçekliği üzerinde adamakallı düşünme ihtiyacı duymazlar. Sanırım bu, birini kanıksamakla ilgilidir. Firari kocalar belki de dertlerini çekinerek dile ge-

tirdiğinden, evlilikten duydukları herhangi bir memnuniyetsizlik eşleri tarafından anlaşılmamış olabilir. Jonathan'ın karısı, "Madem sinirliydin, neden bana bağırmadın?" diyormuş. Bunun yanıtı, Jonathan'ın duygusal olarak kendini kapatmış, karısının ise bunun farkına bile varmamış olmasıdır.

Kadınlar hayatlarında başka insanların da bulunduğundan emin olarak evliliklerinde kendilerini koruyabilirler. Hepimiz çeşitli düzeylerde ilişkilere ihtiyaç duyarız, böylece evliliğiniz dağılırsa, hatta kocanız hiç beklenmedik bir biçimde ölürse, hayatınızda destek ağınızın bir parçası olan başka kişiler de bulunur. Ben arkadaşlığın değerine yürekten inanırım. İş arkadaşları ve komşular da size el uzatabilir ya da sırtınızı cesaret verici bir biçimde sıvazlayabilirler (komşularımı ve cınlayan gümüş kalbi hatırlayın!)

Kadınlar aynı zamanda ailenin mali durumu hakkında da bilgi sahibi olmalı ve kendilerini ayakta tutacak imkânları yaratmalıdırlar. Bir aileyi çekip çevirmek için gereken asli şeylerin -banka işleri, arabanın bakımı, vb.- nasıl yapılacağını öğrenmelidirler. Kadının bir evin pürüzsüzce işlemlerini sağlayacak bütün somut işleri halletmesi için kocasına güvenebileceği o eski günler çoktan geride kaldı.

Ani Eş Terki Projesi Anketi

Merhaba! Ben bir aile terapisti ve Eş Terki Sendromu –ortada sorunlar olduğunun farkında bile değilken, eşi tarafından evliliğin ya da uzun süreli ilişkinin sona erdirdiğinin bildirilmesiyle yaşanan yıkıcı deneyim– üzerinde çalışan bir araştırmacıyım. Çalışmanın amacı, erkeklerin önceden ikaz etmeksizin eşlerini terk etmelerinin olası nedenlerini araştırmak, sonuç olarak ortaya çıkan duyguları anlamak ve kadınların bu deneyimle nasıl baş ettiklerini ve toparlandıklarını öğrenmektir.

Bu anketi doldurup geri göndermekle, yanıtlarınızın konuyla ilgili bir kitabın hazırlık ve tanıtımında kullanılmasını onaylamış oluyorsunuz. Lütfen kimliğinizin saklı tutulacağından emin olun.

Katılabilmek için aşağıdaki kriterleri karşılamanız gerekiyor:

Uzun süreli bir ilişki yaşamış bir kadınsınız.

Evliliğinizin/ilişkinizin görece sağlıklı olduğuna inanıyorsunuz.

Eşinizin ayrılmayı planladığından gerçekleşene kadar habersizdiniz.

Evlilik/ilişki hızlıca bitti.

Bu çalışmaya katılımınıza fazlasıyla değer veriyor ve hikâyenizi anlatmanın sizin için özgürleştirici ve sağaltıcı olacağını umuyorum. Başlamadan önce bir bardak su ya da başka bir içecek alın, hoş bir müzik koyun, evliliğinizin bitişine dair

yeni bir şeyler öğrenmek için yerinize yerleşin ve nefes almayı unutmayın!

Çok teşekkürler!

Vikki Stark, Sosyal Hizmetler Yüksek Lisansı

1. Şehriniz, eyalet ya da iliniz? Bu çalışmadan nasıl haberdar oldunuz?
2. Yaşınız ve mesleğiniz.
3. Eski partnerinizin yaşı ve mesleği.
4. Ne kadar süredir evliydiniz ya da birlikte yaşıyordunuz?
5. İlişkiniz ne kadar süre önce bitti?
6. Beraberliğinizden ya da önceki bir ilişkiden çocuklarınız var mı? Evliliğiniz bittiğinde kaç yaşındaydılar?
7. Bittiğini öğrenmeden önceki evliliğinizi nasıl tanımlarsınız?
8. Siz ve eşiniz ilişkinizi ne ölçüde tartıştınız ve çatışma alanları nelerdi?
9. Eski eşinizin kişiliğini nasıl tanımlarsınız?
10. İlişkinizin bittiğinden nasıl haberdar edildiğinizin ve bunun için size sunulan gerekçelerin hikâyesini ayrıntılarıyla anlatın lütfen.
11. Haberi duyduğunuzda ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi anımsıyor musunuz?
12. İlişkinizin bittiğini öğrendikten ne kadar zaman sonra ikinizden biri evden ayrıldı?
13. İlk altı ya da sekiz ay zarfında en sık hissettiğiniz duygular nelerdi? (Ümitsizlik, öfke, takıntı, korku, depresyon, utanç, rahatlama, pişmanlık, huzursuzluk, hoşgörü, kararlılık, karmaşa, nefret, travma, özlem, yalnızlık, diğer?)
14. Acıyla nasıl baş ettiniz?
15. İntikam fantezileriniz oldu mu ya da eski eşinize zarar vermek için gerçekten bir şey yaptınız mı?

16. İşin en zor kısmı, içindeki en karanlık köşe neydi?
17. Yaptığınız en çılgınca şey neydi?
18. İyileşme sürecinizde dönüm noktaları oldu mu?
19. Terk edilmiş olmaktan fiziksel olarak etkilendiniz mi? Kilo değişimi, uykusuzluk, sağlık sorunları, anti-depresanlar, aşırı alkol ya da ilaç tüketimi, riskli davranışlar, diğer?
20. Kocanızın neden o şekilde terk ettiğine dair teoriniz nedir?
21. Bu deneyim kendinizle ilgili duygu ve düşüncelerinizi etkiledi mi? Etkilediyse nasıl?
22. Sizce aklınızdaki evliliğe dair imgenizi nasıl etkiledi?
23. Genel olarak insanlar ve dünya hakkındaki inançlarınızı etkiledi mi? Kadınlar ya da erkekler hakkındaki inançlarınızı?
24. Eski eşinizin büyüme çağında annesiyle ilişkisi nasılmış?
25. Eski eşinizin büyüme çağında babasıyla ilişkisi nasılmış?
26. İlişkinizde "bakıcı" rolünü ne ölçüde üstlendiniz?
27. Şimdi dönüp geriye baktığınızda, bunun gelişine dair işaretlemleri görebiliyor musunuz? Bunlar nelerdi?
28. Zamanlaması hayatınızdaki başka bir özel olayla çakışıyor muydu?
29. İşin içinde başka bir ilişki olduysa, bunu nasıl öğrendiniz? Böyle bir ilişkinin olması sizi nasıl etkiledi? İlişki partnerini nasıl tanımlardınız?
30. Eğer çocuklarınız varsa, bu sürece nasıl dahil oldular? Nasıl etkilendiler?
31. Lütfen arkadaşlarınızın ve ailenizin söylediği ya da yaptığı, size yardımı dokunan ya da sizi inciten spesifik şeyleri ayrıntılarıyla belirtin. Bunların nasıl bir rolü oldu?
32. Terapiye gittiniz mi? Terapistinizin yaşamakta olduğunuz şeyleri anladığını hissettiniz mi?
33. Atlatmak için ne gibi şeyler yaptınız ya da kendinize ne söylediniz? Sizin için iyileştirici olan neydi? Yardımı dokunmuş olan bir sırrınız var mı?

34. İlişkinizin bitmiş olmasının olumlu yönleri var mı? Eğer varsa bunları hangi aşamada fark ettiniz?
35. Bu olaydan sonra hayatınız nasıl değişti?
36. Yakınlarda terk edilmiş olan kadınlara verebileceğiniz herhangi bir öğüt var mı?
37. Eski eşinizle ilişkiniz şimdi nasıl?
38. Tam olarak toparlanıp yolunuza devam ettiğinizi hissediyor musunuz?
39. Onu geri ister miydiniz?
40. Ekleyeceğiniz başka bir husus var mı?

Teşekkür ederim!

Şimdi birkaç derin nefes alın ve zihninizin hayatınızda size keyif veren bir şeye kaymasına izin verin.

Kendinize iyi bakın!

FİRARI KOCALAR

Eş Terki Sendromu, karısına evlilikte mutsuz olduğunu hiç söylemeden, durup dururken onu terk eden kocanın sergilediği bir davranış modelidir. Ani gidişinin ardından, genelde karısına gösterdiği ilgi ve şefkatin yerini öfke ve saldırganlık alır. Çoğunlukla doğrudan sevgilisinin evine taşınarak, şaşkına dönen eşini mahvolmuş durumda bırakır.

Bu kitap aşağıdaki konularda size yardımcı olacak:

- Kocanızın nasıl geceden sabaha öfkeli bir yabancıya dönüştüğünü anlamak.
- “Dönüşümün Evreleri”nden geçerken adım adım toparlanışınızın izini sürmek.
- “Yol Almak İçin Atılacak Yedi Adım”ı takip ederek iyileşmeyi hızlandırmak.
- Üstesinden gelme ve yenilenme stratejilerinin deposu olan “Büyük Buzdolabı”nı açarak saplantılı düşüncelerden, acı ve öfkeden kurtulmak.
- Dokunaklı ve ilham verici hikâyeleri üzerinden başka kadınlarla bağlantı kurmak.
- Hayatınızı yeniden sevmeyi öğrenmek!



VARLIK



ISBN 978-975-434-640-4



9 789754 346404