LEYLÂ NAVARO



Haset ve Rekabet

Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan

Remzi Kitabevi

nirengi@nirengi.com.tr

LEYLÂ NAVARO, İstanbul Üniversitesi Psikoloji Lisans, Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans mezunudur. Kurucusu olup yönettiği Nirengi Eğitim ve Danışmanlık Merkezi'nde bireysel ve çift terapisi çalışmalarının yanında kişisel gelişim atölye grup çalışmalarını sürdürmektedir. Bunun yanı sıra Boğaziçi Üniversitesi BÜREM Rehberlik ve Danışmanlık Bölümünde yarım zamanlı öğretim üyesi ve gözetim görevlisidir. 1998-2006 yılları arasında IAGP Uluslararası Grup Psikoterapileri Derneği Yönetim Kurulu Üyesi, Türk Psikologlar Derneği Akademik Kurul Üyeliği yapmıştır. Seminer ve grup çalışmalarını Türkiye'de ve yurtdışında çeşitli uluslararası mesleki konferans ve kuruluşlarda sunmaya devam etmektedir.

KİTAPLARI

Desire, Passion and Gender: Clinical Applications
Navaro, Leyla-Friedman, Robi. and Schwartzberg, L. Sharan (Eds.) Nova Science Publishers, 2011

Envy, Competition and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work
Navaro, Leyla and Schwartzberg, L. Sharan (Eds.). Brunner-Routledge/ London, 2007

İki Boy Ufak Pabuç: Sağlıklı Depresif Tepkiler
Remzi Kitabevi, 2002

Bir Cadı Masalı: Kızgınlık, Güç ve Cinsel Roller Üzerine
Remzi Kitabevi, 1999

Tapınağın Öbür Yüzü: Bağlılık ve Bağımlılık Üzerine
Remzi Kitabevi, 1999

Gerçekten Beni Duyuyor musun?: Aile İçi İlişkiler Üzerine
Remzi Kitabevi, 2001

LEYLÂ NAVARO

Haset ve Rekabet

Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan

2. Basım

Remzi Kitabevi

HASET VE REKABET / Leylâ Navaro

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

Editör: Neclâ Feroğlu
Kapak: Emrah Apaydın

ISBN 978-975-14-1455-7

BİRİNCİ BASIM: Temmuz 2011
İKİNCİ BASIM: Temmuz 2011

Kitabın her basımı 2000 adet olarak yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri
100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul

Yazı serüvenimin
vazgeçilmez yoldaşları
Rina, Solmaz ve Sevil'e...

İçindekiler

İLKSÖZ....9

MİNA'NIN ÖRGÜLERİ....11

HASET....15
Psikanalitik Kuramda Hasete Yaklaşımlar....17
Haset ve Kıskançlık Arasındaki Farklar....23
Haset, Kıskançlık ve Rekabetin Bileyicisi: Kıyas....26
Haset, Kıskançlık ve Rekabet Tepkileri....30
Hasetin Bilinçaltı Savunmaları:
Teşhircilik ve Abartılı Methiye....33
Bilinçdışı Haset ve Rekabet....36
Haset-Bağı....38
Haset, Geliştirici Bir Ayna Olunca.......40

HAS(R)ET....49
Has(R)et: Haset ve Arzunun Bilinçaltı Tangosu....50
Haset ve Özgüven İlişkisi
Özgüven Arttıkça Haset Azalır....54
İhtiras + Haset....55
Hasetin Panzehiri Doygunluk ve Şükran....56

REKABET....58
Pamuk Prenses, Üvey Anne ve Avcı....59
Rekabetin Olumlu ve Olumsuz Yüzü....82
Rekabet ve Erkekler....86

HASET VE REKABETE MARUZ KALMAK....92
Erkekler Öldürür Ama Kadınlar da Zehirler....95

İlişkisel Saldırganlık....98
Ouroboros: Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan....101
Rekabete Maruz Kalınca…....103
Yansıtmalı Özdeşleşmeyi İçselleştirmek....107
Derin Uykuya Yatış....113
Haset ve Rekabette Sözsüz Kodlar....115
Farkındalığın Sağladığı Sağaltım....117
Görmek ve Görülmek....118
Dolaylı Rekabetin Silahı: Görmeyi ve Olumlamayı Esirgemek....121
Haset ve Kıskançlıkta Çifte Standartlar: Gerçekten Kadınlar Daha mı Kıskanç?....123
Haset ve Kıskançlık Bilinçli Olunca…....125
Toplumsal İkincillik Konumu....126
Toplumsal İkincillik Konumu ve Kadınlar....128
"Kadın Kadının Kurdu" mu?....129
Rekabet Dünyasında Kadınlar ve Erkekler....130
Kadın ve Erkeklerin Sosyalleşme Süreçleri Farklıdır....130
Haset ve Rekabette Erkek/Kadın Karşılaştırması....132
Kadın Kahramanlar "Mağdur Kurban" Olduğu Sürece…....135
Kazanımları Paylaşmak: Ekip Ruhu....138
Çift İlişkisinde Rekabet....139

SONSÖZ....145

KAYNAKÇA....149



Uzun yıllardır araştırmakta, okumakta ve üzerinde fiilen çalışmakta olduğum haset, kıskançlık ve rekabet duyguları, iki yüzü keskin bıçak gibi, hem kişiyi yiyip bitiren, hem de ilişkilerini zora sokan yönleriyle her zaman ilgimi çekti. Güçlü duyguların keskin dışavurumu, bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı savunmaları; dışa vuramadığında kişinin kendi kendini yok etmesi sürekli ilgi alanımda oldu. Özellikle toplumsal cinsiyet rollerindeki hapsolunmuşluklar, yani kızgınlık, öfke, kıskançlık, tutku, rekabet gibi güçlü duyguların toplumca kadına ve erkeğe farklı atfedilmesi yıllardır özel ilgi ve araştırma alanım oldu.

Bu kitap kendi kişisel içgörülerim ve okumalarım kadar, iç dünyalarını benimle paylaşan danışanlarımın, grup paylaşımlarına katılarak bu konularda kendini geliştirmek isteyen grup üyelerinin kazandırdığı eşsiz deneyim ve perspektiflerin bir derlemesidir. Dileğim, deneyim ve bilgilerimi, ulaşamadığım okurlarla paylaşmaktır. Bu birikime katkıda bulunmuş tüm danışanlarıma, seminer ve grup üyelerime cömert paylaşımları için teşekkürü borç bilirim. Kitapta bahsi geçen vaka çözümlemelerinin tamamı (Canan hariç) kurgu olup, açıklamak istediğim bir duygunun ya kişisel bir deneyimi ya da tamamen hayal ürünüdür. Her türlü benzerlik sadece tesadüfidir.

Canan vakası, bunu fiilen yaşamış olan kişinin onayı alınarak –ve tabii ki isim değişikliğiyle– kaleme alınmıştır. Bu

vakadaki kişi, 2007 senesinde Routledge Yayınevi tarafından İngilizce yayınlanmış olan *Envy, Competition & Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work* adlı kitabımda 'Joan' adıyla yer almıştır.

Kitabı, uzun yılların çalışması ve paylaşımlarıyla oluşturdum. Haset ve rekabeti yaşamak kadar bu keskin duygulara maruz kalmak da oldukça yoğun yaşam deneyimleri... Bu yoğunluğa kıskançlığı da eklemeyi tercih etmedim. Zaten kıskançlık, kıskanılmak, kardeş kıskançlığı, romantik kıskançlık başlı başına yeni bir kitabı dolduracak kadar yoğun yaşanan duygular... Dolayısıyla kıskançlığı farklı bir kitapta işleyeceğim. Bu nedenle de okuru biraz sabıra davet ediyorum. Kaldı ki bu kitapta yazılanların kıskançlık duygularına da çözümler getireceğine içtenlikle inanıyorum.

Kitabın oluşumunda çeşitli konu başlıklarını benimle tartışıp paylaşarak eşsiz içgörü kazandıran Solmaz Havuz, Sevil Bremer, Rina Lerner Büberoğlu, Deniz Yücelen, Serap Altekin ve Tözge Öztaş'a, katkılarının ne denli değerli olduğunu bu vesileyle tekrarlamayı ve teşekkürü borç bilirim. Derin tarihsel bilgisiyle Ouroboros simgesini kıtalar ötesinden yakınlaştıran Harald Bremer'e özel teşekkürlerimi yolluyorum. Kitabın ilk yazımını okuyarak görüş bildiren Aylin Koçak, Solmaz Havuz, Serap Altekin, Sebahat Yavuz'a minnetim sonsuzdur. Editörüm Neclâ Feroğlu her zamanki titizliğiyle kitabı okurlar için daha anlaşılır hale getirdi; teşekkürlerimle...

Kitabın, haset ve rekabetin can yakıcı keskinliğine farkındalık ve anlam kazandırarak okura bir nebze dinginlik getirmesi ve çözüm umudu olması dileğimdir.

Leyla Navaro
Haziran, 2011



Mina'nın Örgüleri

Seni sokmayan engerek, sana
hiçbir şey öğretemez.
JESSAMYN WEST

Saçlarım hep cılız oldu! Bu nedenle de sürekli kısacık kestiririm. Saçları gür olan, hele hele uzun gür saçlı kadınları da hep imrenerek izlerim. Hele bir de kalın örgüleri varsa!...

Henüz ilkokuldayken önümdeki sırada Mina otururdu. Sıcak gülüşlü, güzel bir kızdı Mina. Üstelik de yakın arkadaşım. Mina'nın, beline kadar sarkan altın başak sarısı gür örgüleri vardı, kolum kadar kalın. Birlikte yürüdüğümüz okul yolunda, bazen biraz arkasına takılır, örgülerinin omuzlarından aşağı doğru sarkışını iç geçirerek izlerdim. Sınıfta da önümdeki sırada oturan Mina çantasından bir şey almak için sağına doğru eğildiği zamanlar, altın sarısı uzun örgüler omuzlarının üzerinden birbirine paralel bir şekilde yere doğru akıverirdi. Bense dersi filan unutur, örgülerinin omzunun üzerinden yere doğru salınarak akışına dalardım. Sonra Mina doğrulur, önüne sarkmış her iki örgünün ucunu elleriyle fütursuzca tutar ve seri bir hareketle arkasına doğru savuruverirdi. Örgüler

havada zarif bir hareketle dans eder gibi uçuşur ve omuzlarına yavaşça konardı, kuş gibi...

Derslerin neredeyse yarısını, içim giderek Mina'nın örgülerinin havadaki raksını izlemekle geçirdiğimi hatırlıyorum. Topuklarıma kadar uzun ve gür saçlarım olsun, onları uzun uzun okşayıp tarayayım, kol kadar örgülerle sokaklarda dolaşayım gibi hayaller kurardım. Sonunda inat edip saçlarımı uzatmaya karar verdim. Ancak annem saçlarımı ördüğünde iki kulağımın üstünde aşağıya doğru değil de, tam da yukarı doğru dikilen iki cılız fare kuyruğu oluşuverdi!

Annemin büyük bir dikiş kutusu vardı, mini çiçekli basma bir kumaşla kaplanmış yuvarlak bir sepet, ağzı iki kordonla büzülmüş. İçinde renk renk ve boy boy düğmeler, toplu iğne ve çengelli iğneler, dikiş iğnesi yastıkları, torbalar, renk renk makaralar... ve iki adet bordo renkli perde püskülü! Aynaya yöneldim, püsküllerı iki kulağımın üstünden sarkıtarak denedim, epeyce uzundular, hatta belime kadar! O günden itibaren her akşam okul dönüşü ilk işim bordo perde püsküllerini alıp tokalarla saçlarıma iliştirmek oldu. Sonra da ders çalışma bahanesiyle masama yerleşip, silgi ya da kalemimi masadan itekleyerek yere düşürmeye çalışırdım. Tüm arzum, kalemi yerden alırken perde püsküllerinin yere doğru birbirine paralel bir şekilde sarkması, benim de fütursuz bir hareketle onları uçlarından tutup sırtıma doğru fırlatabilmekti. Bu zarif hareketi tekrarlamaktan inanılmaz bir haz alıyordum. Ders çalışma saatimin muhtemelen yarısı yerden silgi ya da kalem toplamakla geçmekteydi. Derslerimi muntazam yaptığımdan mı, notlarımın iyi olmasından mıdır nedir, annem bu fantezime pek karışmıyor, bir sorun çıkmıyordu; ta ki bir gün babam her zamankinden erken bir saatte eve dönene ve beni püsküllerimle görene kadar:

"Bu ne hal böyle kızım?" diye çıkıştı. "Kızılderili misin, nesin? Çıkar şunları çabuk kafandan!"

Ağladığımı hatırlıyorum. Bordo perde püsküllerı de dikiş sepetinden yok oluverdi.

Hasetle tanışmam, işte Mina'nın saçlarını taklit etmemle, böyle oldu. En azından en eskiye doğru hatırladığım kadarıyla.

Bu çocuk hüznüyle boyanmış öykümü haset, kıskançlık ve rekabet seminerlerimde anlattığım ve hasetimle ne yaptığımı bulmalarını sorduğum zaman, katılımcılardan çeşitli tepkiler alıyorum:

"Bir makas alıp Mina'nın örgülerini kestin! "Saçlarını çektin!", "Onunla arkadaşlığını bitirdin.", "Mina'dan nefret ettin!", "Sıranı değiştirip başka bir yere oturmayı sağladın..." vb. Haset ve kıskançlığın çeşitli tepki ifadeleri...

Haset gerçekten de çoğumuzda saldırganlık ve zarar verme içgüdüsüyle harekete geçer. Böyle durumlarda hasetimizi alevlendiren kişiye kötülük yapmak, onu yok etmek, öldürmek, gücünü azaltmak, onun hakkında kötü konuşmak, arkadaş çevresinden dışlamak gibi çeşitli zarar veren tepkiler gerçekleştirmeyi planlar, eyleme sokar veya en azından bu tür tepkileri düşleriz. Hasetin can yakıcılığı kadar, tepkilerimizin zarar vericiliği de çoğu zaman sıkıntı yaratan sonuçlar doğurur ve bunlar çelişkiye sokan ruhsal durumlar doğurur.

Bu kitap, haset ve rekabet duygularının ne şekilde yaşandığını, ne gibi tepkilere yol açtığını, hangi zamanlarda ve niçin oluştuğunu, aile içinde bu duyguların nasıl yaşandığını ve toplumun etkilerini açıklamakta, aynı zamanda da bu güçlü duyguların yaşanmasındaki toplumsal cinsiyet rollerinin farklılıklarına değinmektedir.

Kitap ayrıca haset ve rekabetin bilinçli, bilinçaltı ve bilinçdışı yaşanan farklarını belirleyerek bu duyguları zarar verici yönlerinden öte, yaratıcı ve geliştirici boyutlarıyla da ele almaktadır.



Haset

Ruhumuza tutkuyla pençe atan çetin bir duygudur haset; sahip olunmayan –ya da sahip olunmadığı sanılan (güzellik, başarı, zenginlik, ilişki vb.)– bir özelliğin bir başkasında görülüp tutkulu bir şekilde arzu edilmesidir. Haset, "Onda var, bende neden yok?" düşüncesini uyandırır. Bu düşünce eziklik, eksiklik, küçük düşmüşlük duygularını harekete geçirir. Bu kıyaslamaya (bilerek ya da bilmeyerek) neden olan kişiye karşı nefret, öfke duygularını kabartır. Bu can yakıcı duyguların itekledi̇ği ilkel davranışlar, genelde haset duyulan kişiyi ortadan kaldırmak ya da ona zarar vermek, acı çektirmek gibi saldırganlık barındıran içgüdüsel dürtülerden kaynaklanır. Hasetin keskin acısını yaşamaktansa, buna sebep olan kişiyi ortadan kaldırma isteği en ilkel dürtülerden biridir.

Karşı tarafa zarar veren davranışlar, haset duyulan kişiyi yok etmek, ortadan kaldırmaktır. Eski Ahit'te Habil ve Kabil'in kıskançlık kavgası, yani Tanrı gözünde biricik kalabilmek için Kabil'in öz kardeşi Habil'i öldürmesi bunun en bilindik örneklerindendir. Yol açtığı ilkel yok etme güdüsü nedeniyle haset, dini söylemlerde en birincil günahlardan biri olarak zikredilir ve yasaklanır. Ortadan kaldırma gibi ilkel içgüdülere yer verilmediğinde, farklı yöntemler denenir: kü-

çük düşürücü söz ve davranışlarda bulunmak, şikâyet etmek, ayağını kaydırmak, hakkında asılsız dedikodu çıkarıp dışlanmasını sağlamak, mesafe koyup dışlamak ve benzeri manevralar ki bunları dolaylı saldırganlık çerçevesinde de tanımlayabiliriz.

Karşı tarafa zarar verdiği kadar, haset kişinin kendine de zarar verir: sabit fikir halinde haset edilen kişiyi düşünmek, onun hakkında durmadan konuşmak, sabit fikirle sürekli kendini onunla kıyaslamak, zihni yorar ve enerjiyi tüketir. Bu tutum aynı zamanda kişinin kendini kronik bir şekilde kızgın, küçük düşmüş, enerjisiz, çökkün ya da küskün ve kindar hissetmesine de neden olur.

Haset etmek acı verir çünkü:

Eksiklik duygusu, yetersizlik, küçük düşme, değersizlik, özgüven kaybı'na yol açar. *İçerleme, kırgınlık, kızgınlık, öfke, hırs, intikam, nefret* gibi duygular haset nedeniyle yaşanır. *Saldırganlık, yok etme, zarar verme, ortadan kaldırma arzusu* gibi ilkel dürtüler harekete geçer. Bu dürtüler nedeniyle *iç kargaşa, huzur kaybı, kaygı, saldırganlık, korku, suçluluk* gibi çapraşık ve zorlayıcı duygular deneyimlenir.

Hasete kıyasla kıskançlık, *var olanı* kaybetme korkusudur. Sevgi, dikkat, özen, pozisyon, statü, dostluk, arkadaşlık, yakınlık gibi özel ve önemli durumları, başkasının devreye girmesiyle kaybetme kaygısı kıskançlığı üretir.

Rekabet ise haset ve/veya kıskançlığın sonucunda ortaya çıkan bir çakmak ateşi gibidir. İnsanın kendini biricik ve özel hissettiği bir konumu sorgulatan ya da tehlikeye sokan bir başkası belirdiğinde hareketlenen duygudur. Biricikliğini, özel olma durumunu kaybetmemek veya en iyi, en önde gelen konumda olma isteği rekabet duygusunu harekete geçiren mücadele arzusudur. Arzu edilenin (mevki, mal varlığı, ilişki vb.) el-

de edilmesi ya da var olanın yitirilmemesi için (aktif ya da pasif olarak) girişilen çetin mücadele isteğidir.

Rekabet genelde kazan/kaybet üzerine kuruludur, bir tarafın kaybetmesiyle diğerinin kazançlı çıkacağı ilkesi üzerinden hareket eder ve iki ya da daha fazla kişi veya gruplar arasında yaşanabilir.

PSİKANALİTİK KURAMDA HASETE YAKLAŞIMLAR

Haset psikoloji ve psikanalizde önemli bir yer tutar. Freud haseti, öncelikle toplumsal cinsiyet rolleri açısından ele almıştır. Küçük kızların penis eksikliği hissettiklerini ve bu eksikliğin kızlarda (ve kadınlarda) aşağılık, ikincillik duygusu yarattığını öne süren Freud, haseti öncelikle kadınların yaşadığı bir duygu, yani "penis-haseti" olarak tanımlamıştır (Freud, 1925).

Karen Horney (1926/1998) ise Freud'un görüşlerine karşı çıkmış, kız ve erkeklerin gelişimindeki kültürel ve sosyal etkenlerin önemini öne sürmüştür. Horney, psikolojinin bilimadamları tarafından, sadece erkek varoluş tarzı temel alınarak kurgulanmış olduğunu savunmuş, salt erkek varoluşunu temel alarak kadınları erkek bakış açısıyla değerlendirdiğini, kadınların farklı koşullardaki yaşam tarzını yeterince göremediğini savunmuş, böylelikle de kadınların da kendilerini bu erkek bakış açısıyla tanımlamayı öğrendiklerini öne sürmüştür. Horney, Freud'un görüşüne karşılık olarak, kadınların gebe kalma, çocuk doğurma, çocuk emzirme gibi becerilerinin erkeklerde yarattığı haset duygularına değinmiş ve bunları da "rahim-haseti" olarak adlandırmıştır.

Haset duygusuyla doğrudan çalışmış önde gelen biliminsanlarından biri de Melanie Klein'dır (1957/1975). *Haset ve*

Şükran adlı eserinde Klein, haseti, yaşamın başlangıcından itibaren mevcut olan yıkıcı bir dürtü olarak tanımlar. Klein'a göre, bebekler doğuştan itibaren sevgi ve nefreti hisseder ve annenin emzirmekte olduğu memenin bereketliliğine de haset ederler. Klein'a göre haset ve nefret duyguları herkeste mevcuttur, ancak bunların yaşanmasındaki yoğunluk kişiden kişiye değişir. Bunda, çocuğun deneyimlediği sevgi alışverişi, haz ve keyif alma kapasiteleri rol oynar. Haz ve keyif alabilme, şükran duygusunun temelini oluşturur. Şükran duygusu da hayata ve insanlara karşı güven duygusunun gelişmesine yardımcı olur.

Horney'in etkisiyle, Freud'un öncelikle kadınlara atfettiği haset (penis-haseti) duygusu daha da geniş bir perspektif kazandı. Kadınlar aslında, Freud'un iddia etmiş olduğu gibi, penise organ olarak sahip olmayı arzu etmiyor; asıl haset duyulan, ataerkil sistemin erkeklere sorgusuzca atfettiği ve kadınlardan sakındığı üstünlük, iktidar, karar yetkisi, ekonomik güç gibi ayrıcalıklı konumlar. Bu ayrıcalıklı konumlara sırf kız olarak doğduğu için ulaşamamanın, farklı tutulmanın yarattığı engellenmişlik duygusu haliyle açık ya da örtük (bilinçaltı) bir haseti de besler. Bu nedenlerle hor görülmek, toplumda ikincillik duygusu, karar mekanizmalarında etkin olamamak, salt kadın olduğu için aşağılanmak türünden utanç ve küçük düşmüşlük duyguları yaratan durumlar, kaçınılmaz olarak gizli bir haset ve bunun oluşturduğu açık ya da örtük kronik öfke duygusunu harekete geçirir. Arzu ve haset edilen, Freud'un iddia ettiği gibi penisin kendi, yani erkek cinsel organı değil, sadece bu organa sahip olduğu için doğuştan toplumda üstünlük, sorgusuz bir ayrıcalık yaşamakta olan erkeğin özellikli konumudur.

Macar asıllı Fransız psikanalistlerinden Maria Torok'a (1970/1998) göre, Freud'un tanımladığı penis-haseti bir fetiş,

yani arzu nesnesi haline getirilmiştir. Fetişin (penis-simgesinin) sahibi olmak başkalarında haseti kışkırtmanın bir yoludur; böylelikle karşı tarafın duyduğu haset, fetişin kıymetini daha güçlü kılar.

Torok'a göre, sosyal erkek kurumları, penis-hasetini (yani güç ve iktidara sahipliğin uyandırdığı haseti) karşı cinste haseti kışkırtmak için kullanır. Bu yolla erkekler karşı cinsin hasetini, yani güç ve iktidara sahipliğin uyandırdığı haseti kışkırtarak, sosyal kurumlarında kendilerine hasetten arınmış gibi bir ortam yaratırlar. "Penis-simgesi erkeğin haset edilmesine neden olur ve mantıksal olarak, bu durum erkeğin hasetten arınmış gibi yaşamasına katkıda bulunur." (Torok, 1970/1998, s. 116). Torok'a göre, erkekler bilinçaltında kendilerinde eksik olan anne/kadın yönlerine duydukları karşı konulmaz ve 'tehlikeli' arzu ve haseti bu bahanenin altında gizlerler. Erkeklerin bu yansıtmasıyla, haseti derinden yaşayanlar kadınlar olur ve bundan dolayı da suçluluk duyarlar. Kadınlar böylelikle de erkeklerin kendinde kabul edemediği ancak denetleyip hâkim olduğu kadınlık ve dişiliğin biricik taşıyıcısı olurlar. Torok'a göre, erkeklerin bağımlı, kıskanç, hırpalanmış kadınları, başarılı ve yaratıcı kadınlara tercih etmelerinin nedeni bu bilinçaltı dinamikten kaynaklanır. Benzer bir yansıtma sürecinin Adem ile Havva hikâyesinde de yaşandığına işaret eden Torok, suçun Havva üzerine atılarak Adem'in sorumluluktan kurtarıldığını öne sürer. (Kültürümüzde de sıkça yaşanan "erkeğin elinin kiri" deyimi bu zihniyetin bir türevidir.) Böylelikle Havva hem kendi, hem de Adem'in suçunu üstlenerek her ikisi adına çifte sorumluluk ve katlanmış suçluluk yaşamaktadır (s.117). Torok'un psikanalitik varsayımına göre, kadınlara penis-haseti yüklenmesi, onları bağımlı ve edilgen kılmakta ve kendi istek ve arzularından uzaklaştırmaktadır.

Fransız psikanalistlerden Chasseguet-Smirgel (1970/1998) penis-hasetini tümgüçlü (*omnipotan*-her şeye hâkim) anneye karşı bir başkaldırı şeklinde yorumlar. Kız ve erkek çocuklar annenin tümgüçlülüğü nedeniyle narsisistik yara alır, yani kendi tümgüçlülük hayallerini yitirir. Ancak, penise (güce) sahip erkeklerden farklı olarak, kızlarda annelerinin tümgüçlülüğüne karşı koyacak bir şey yoktur; özellikle baskın ve baskıcı annelerle bunu yaşamak kızlar için daha can yakıcıdır.

Toplumsal cinsiyet rolleri hakkında yazan en güncel Amerikalı psikanalistlerden Jessica Benjamin (1998), kız ve erkek olma yollarının ilişkisel bir süreçten kaynaklandığına ve bu bakış açısının da yeni bir toplumsal cinsiyet kuramını oluşturduğuna değinir. Kız ve erkeklerin hemcins ebeveynleriyle özdeşleşme ve ayrışma konularını kapsayan bu gelişme süreci, her iki cinsin gelişmeleri sırasında karşılaştıkları zorlukları içermekte, böylelikle de geleneksel psikanalitik söylemdeki kadın aşağılanmasını bertaraf etmektedir. Cinsel organ farklılığının cinsel rollerin tek belirleyicisi ya da biricik anatomik ayırıcısı olmadığına dayanan bu perspektife göre penis (veya güç), anneye karşı koymanın ve ondan ayrışmanın bir simgesidir. Çocuğun ayrışma ve bireyselleşme süreçlerinde, babayla özdeşleşme ve baba simgesi hem erkek hem de kız çocukları için önemli bir yer tutar. Babaya atfedilen yüceltilmiş simgeler (iktidar, karar mercii olma, sınır koyma, ekonomik güç, kişisel özgürlük vb.), çocuğun kişisel ve cinsel gelişimine katkıda bulunur (Benjamin, 1991/1998).

Benjamin'e göre, psikanalitik kuramda bahsi geçen kızlardaki penis-haseti, anatomik olarak bir penise sahip olma isteği değil, kızın bireyselleşme arzusudur. Kızlar kendi istek ve arzularının olumlanmasını babayla özdeşleşerek gerçekleş-

tirmek ister. Anneye benzerlik nedeniyle kızların, erkek çocuklara kıyasla, ayrışma ve farklılaşma süreçleri daha çelişkili ve sancılı olur; bu nedenle kızlar özgürleşmek ve bağımsızlaşmak için farklı bir bağımsızlık nesnesi arar. Bu farklı nesne çoğunlukla babadır ve farklılığı cinsel organıyla simgelenir. Benjamin'e göre sözü geçen penis-haseti, aslında kızın babaya duyduğu hasrettir. Olmayan –veya olsa bile varlığı hissedilmeyen– babalara hasret, yakınlaşma hasreti veya yakınlaşma depresyonunu (yakınlaşamamanın yarattığı derin hüzün) oluşturur. Böylelikle penis, yakınlaşma depresyonunun nedeni değil, kayıp nesnesidir.

Arzu ve isteklerini hayata geçirebilmeyi simgeleyen erkek figürü, bunu yapabilmekte zorlanan kadın figürüne kıyasla gücü de (penis) simgeler. Benjamin'e göre, istek ve arzularını hayata geçirebilen anneler, kızlarının da bunu başarmadaki yolunu açar (1988).

Britanya'nın çağdaş psikoterapi ve toplumsal cinsiyet yazarlarından Marie Maguire haset duygusunun, yani arzu edileni elde etme isteğinin, aslında benliğin kendini küçük düşmüşlük, eksiklik, kişisel başarısızlık gibi duyguların acısından uzaklaştırmak için bir nevi 'korunma' gibi yaşattığından söz eder (Maguire, 1987, s.119). Böylelikle, Maguire hasetin *davranışsal* yıkıcılığı ve saldırganlığı yerine *duygusal işlevlerine* odaklanır. Ayrıca kıskançlık ile haset arasındaki farkı, kıskançlığın sosyal olarak daha kabul edilir olmasına bağlar. Maguire hasetin çaresiz, küçük düşmüş ve aşağılanmış hissettirmesinin bilincimizi derinden zedelediğinden ve bu nedenle de genelde bilinçaltına atıldığından söz eder. Haset duygusu sürekli kıyas gerektirdiğinden, hem kişinin özbenliği hem de yakın ilişkileri için yıkıcı olabilir. Maguire'a göre, dünya eşitsizlikler etrafında kurulmuş olduğundan, haset ve rekabetle baş etmek için

çocukların (kız ve erkek) yaşamda mücadele etmeyi öğrenmeleri önemlidir.

Kendilik psikolojisinde haset, içgüdüsel bir dürtüden ziyade narsisistik bir yara gibidir (Walter Stone, 1992). Benliğin esirgenmişlik ve yoksun bırakılmışlığı *(frustration)* parçalanma, tükenme ve sınırsız öfkeye neden olur. Böylelikle haset narsisistik bir öfke gibi algılanır. Benliğin yaralarını sarmak ve hasetin yarattığı değersizlik duygusundan arınmak için haset edilen nesneyi yok etme ihtiyacı söz konusudur.

Haset kavramına eleştirel bir bakış getiren Walter G. Joffe (1969), daha geniş bir perspektifle hasetin, Klein'ın sözünü ettiği gibi doğuştan gelen bir dürtü olmadığını, normal gelişim süreçlerinde sahiplenme duygusuyla ilişkili olduğunu öne sürer (Joffe, 1969, s. 544). Joffe'ye göre sahiplenmeyle ilişkili haset duyguları, ego fonksiyonlarının gelişmesinde karşılaşılan karmaşık sosyal tepkilerdir ve sadece içgüdüsel kaynaklara indirgenmemelidir (s. 542). Haset ve saldırganlık arasındaki bağ tüm gelişimsel süreçlerde mevcuttur. Haseti ilkel bir dürtü gibi tanımlamaktansa, Joffe hasetin ikincil bir güdüleyici güç olarak görülebileceğinden, gelişim süreçlerinde bu gücün olumlu ve uyum sağlayıcı etkileri yanında, son derece sağlıksız tutumlara da yol açabileceğinden söz eder (Joffe, 1969, s. 544). Joffe'ye göre, haset yaşandığında umut henüz kaybolmamıştır, çünkü haset kişinin kendini algıladığı gözden düşmüş duruma teslim olmadığının göstergesidir. Joffe'ye göre, haset yaşanmadığında sağlıksız tepkiler ortaya çıkabilir, ki bunlardan biri de depresyondur. Hasetin oluşumunda hayranlık duygusuna işaret eden Joffe, bu hayranlığın gıptayla harmanlanarak güdülenme gücü yarattığına işaret eder. Bu, özellikle de haset edileni yok etme isteği ya da hayali olmadığında daha verimli olarak ortaya çıkar (Joffe, 1969).

Maguire (1997) Joffe'ninkine benzer bir bakış açısıyla, hasetin gelişimsel boyutlarına işaret eder. Terapi sürecinde hasetin oluşturduğu saldırganlık, öfke, intikam, hırs ve küçük düşmüşlük duyguları bilinçli bir şekilde anlaşılır ve kabul görürse, haset duyan kişinin bu çelişkili duygularını anlama ve kabul etmesinin kolaylaşacağını dile getirir; bu durumdan da kişinin haset ettiği davranışları bir şekilde benimseyerek gelişeceğinden söz eder.

HASET VE KISKANÇLIK ARASINDAKİ FARKLAR

Haset kendinde *olmayanı* veya bir başkasında olanı elde etme arzusudur. Kıskançlık ise elde edilmiş *olanı* kaybetmeme isteğidir (Pines, 1998, s. 9). Haset *eksiklikle* tanımlanır, yani gerçek ya da hayali bir eksiği simgeler. Kıskançlık ise *kayıp* korkusuyla devreye girer.

Haset nedeniyle oluşan duygular, eksiklik ya da kıyasta eksik hissetmekten dolayı eziklik, aşağılık duygusu ve küçük düşmüşlük, bu nedenle oluşan öfke ve kızgınlık, haset edilene karşı garez, saldırganlık, intikam duyguları ve yok etme dürtüleridir. Hasetin neden olduğu bu duyguların yanında elde etmek istenilene karşı keskin hasret, arzu ve hırs yaşanır.

Kıskançlık ise hasete benzer duygular yaşatır: kıyasta kaybetmek ya da tercih edilmemiş olmaktan dolayı küçük düşmüşlük, eziklik, acı, kırgınlık, bu duyguların oluşturduğu öfke, kızgınlık, garez; bunların yanında da elinde olanı (biriciklik durumu, ilişki, statü, pozisyon vb.) kaybetme korkusu, güvensizlik, kaygı. Pines'a göre (1998) kıskançlık bir sevgi ilişkisine tehdit oluşturur; haset ise kendinden üstünmüş gibi algılanan kişiye karşı husumet duygularını tetikler. Bu sadece onun

elindekini almak değil, aynı zamanda onu yok etme arzusudur (Pines, 1998, s. 9).

Dolayısıyla kıskançlık *üçlü ilişkilerde* yaşanır, yani var olan ilişkiye bir üçüncü kişi dahil olduğunda kıskançlık ortaya çıkar.

Çocukluktan itibaren, ikinci bir çocuğun, anneyle olan biriciklik ilişkisine dahil olarak diğer çocukta kıskançlık duyguları uyandırması gibi, romantik ilişkilerde de bir üçüncü kişinin devreye girerek biricikliği tehlikeye düşürmesi kıskançlık nedeni olur.

Biriciklik konumunu tehdit eden ve romantiklik içermeyen ilişkilerde de yaşanan keskin duygu kıskançlıktır: öğretmenin gözdesi olmak, işyerinde özel pozisyon ya da statü sahibi olma durumlarında bir başkasının devreye girerek bu pozisyonu tehlikeye düşürmesi, arkadaşlık ilişkilerinde biricik olma arzusu, kıskançlığın uyanmasına neden olabilir.

Buna karşılık haset *ikili ilişkiler* içinde yaşanır, yani bir başkasında olanı hırsla arzu etme üzerine kuruludur (Klein, 1986).

Kitabın girişindeki uzun saç ve örgü örneğim, bende olmayan fakat çok arzu ettiğim uzun örgülü saçlar, hasetimin simgesidir. Mina'da olup bende de olmasını arzu ettiğim, hasetimi anlatır. Kıskançlıksa elde edilmiş olanı *kaybetmeme* arzusudur. Örneğin, Mina'yla olan arkadaşlığıma bir başkası ısrarla dahil olsaydı, hissedeceğim duygu kıskançlık olacaktı. Sevgi, ilgi, dikkat, özen gibi özel durumları bir başkasının devreye girmesi nedeniyle kaybetme veya bir başkasına kaptırma korkusu kıskançlığı oluşturur. Kaçınılmaz kardeş kıskançlığı gibi, ikili ilişkilerde bir üçüncünün devreye girmesiyle oluşan acılı duygu, anne ve/veya babanın sevgi veya ilgisini yitirme korkusu kıskançlık duygusunu yaratır.

Sonuçta haset, "*Ben bunu istiyorum,*" der; kıskançlıksa, "*Elde ettiğimi ya da bana ait olanı geri istiyorum,*" der.

Haset, olmayanı arzu etmek; kıskançlık, olanı kaybetmeyi istememek üzerine kuruludur. Rekabet ise, haset ya da kıskançlık yaşandığında veya haset, kıskançlık ya da rekabete maruz kalındığında girişilen çetin mücadeledir.

Duygular ile Davranışların Farkı

Haset davranışı, bir başkasında olan bir özellik, varlık, mülk ya da başarının fazlasıyla arzu edilmesi ve onu elde etmek için harekete geçilmesidir. Harekete geçmek, haset uyandıran kişiye saldırganca davranmak, onu aşağılamak, zarar vermek olduğu gibi, arzu edileni kendinde gerçekleştirmek de olabilir.

Saç örgüleriyle ilgili kısa öykümde, hasetimden dolayı Mina'ya zarar verebilir, seminerlerimde önerildiği gibi saçını çekebilir, arkadan kesebilir veya Mina'ya kötü davranıp onu dışlayabilirdim. Oysa ben Mina'nın örgülerinden ve onlarla ne yaptığından esinlenerek çocuk yaşımla kendime yaratıcı bir çözüm uydurmuştum.

Haset; saldırganlık, yok etme ihtiyacı, intikam isteği, hırs, aşağılanmışlık, küçük düşme, güven kaybı gibi pek çok can yakıcı duygu ve saldırganlık dürtüsünü de harekete geçirdiği için, çelişki ve duygu karmaşasının yanında derin kaygı ve suçluluk duyguları da yaşatır. Yıkıcılık dürtüsü hasetin doğasındadır, bu da en çok ihtiyacı olunanı yok etmek, bozmak ya da zehirlemek gibi saldırganlık arzusunu içerir (Klein, 1957). Klein'a göre haset, sevgi ve yaratıcılığa bir karşı saldırıdır.

Duygular enerji yüklüdür ve bize benliğimiz, ruhumuz hakkında bilgiler verir. Onları duyup kendimizi daha iyi anla-

yabilir, tanıyabiliriz. Duygunun enerjisini yıkıcı bir tarzda kullanmak kadar, yapıcı olarak da kullanabiliriz.

Yıkıcı: Karşı tarafa zarar vermek kadar kendimize karşı kullanmak da duygunun olumsuz kullanımlarıdır.

Yapıcı: Farkındalık geliştirerek duygularımızla ne yaptığımızı bilmek, bilinçlenmek, duygunun enerjisini ne şekilde kullanacağımıza karar verebilmek. Bunu gerçekleştirebildiğimizde, duygularımızın baskı ve esaretinden kurtulup özgürleşebiliriz.

HASET, KISKANÇLIK VE REKABETİN BİLEYİCİSİ: KIYAS

Haset, kıskançlık ve rekabet duyguları öncelikle **kıyas** nedeniyle alevlenir. Bu duygular alevlenene kadar yaşananlar:

beğeni
hayranlık
takdir
özenme
imrenme
öykünme
gıpta
arzu etme
kendinde de olmasını isteme

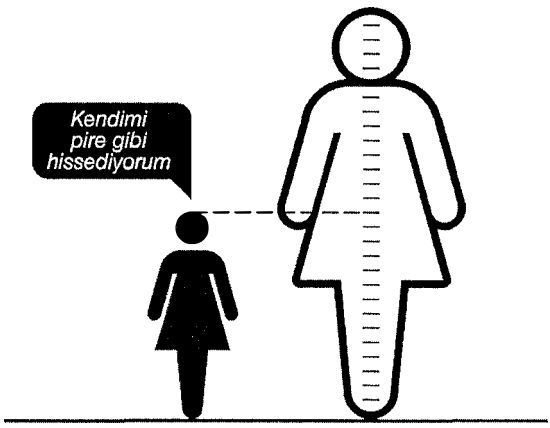
Beğeni, hayranlık, takdir, öykünme gibi duygularda karşı taraf ayrı bir bireydir, ona karşıdan bakarak beğenir, takdir eder hatta biraz öykünür, yaptıklarından ilham alırız. Hasetin ilham verici, kışkırtıcı, güdüleyici yönleri eğer yararlı kullanılırsa, kişiyi ileri götüren bir güç haline dönüşebilir.

Ancak haset edilen kişiyle *kıyas* başladığında ("Onda var, ama bende yok"), bu kişi zihnimize saplantı gibi yerleşiverir. Yaşamımızın her yeri ve adımında bize eşlik ederek bileyici bir taş gibi kıyas duygusunu kızıştırır.

Kıyasta karşılaştırma vardır: kişi kendini özendiği (veya kıyasladığı) kişiyle karşılaştırır; kıyasladığı kişi bir ölçek haline dönüşür. Çoğunlukla da karşısındakini kendinden üstün-*müş* (daha varlıklı, daha güzel, daha başarılı vb.) gibi algılar; o sanki hep 'daha'dır. Dolayısıyla kendini bu bağlamda eksikmiş gibi algılaması da kaçınılmaz olur. Bunu bu şekliyle hissetmek ya da düşünmek dahi, insanın kendini kötü, eksik, değersiz, başarısız, çaresiz, küçük düşmüş hissetmesine neden olur. Kişinin özgüveni ve özbeğenisi deprem geçirmişçesine sarsılır. O âdeta, dünyasındaki biricikliğini kaybetmiştir. En ön safta olduğu, özel olduğu inancı sarsılmıştır. Halk dilindeki "karizması çizildi" deyimi, psikanalitik söylemde "'narsisistik yara' aldı" şekliyle ifade edilir.

Gerek haset ve kıskançlık, gerekse rekabetin birincil tetikleyicisi **kıyas**'tır. Kıyasın bulunmadığı yerlerde, bu gibi duygular daha soluk yaşanır: Beğeni, öykünme, imrenme, hayranlık ve gıpta etme açık ya da örtük şekliyle hissedilir. Bu gibi durumlarda beğenilen, hayranlık duyulan, takdir edilen kişi karşıdan izlenen, kıyaslanmayı gerektirmeyen *ayrı* bir bireydir. Onu seyreder, özenerek takip eder, örnek ya da ilham almaya çalışırız. Ancak kendimizle ölçmeye, kıyaslamaya başladığımızda ve "Hangimiz daha iyi? O mu, ben mi?" gibi düşünceler ortaya çıktığında, işin rengi ve şekli değişir, acı veren duygulara (haset ve rekabet) dönüşür.

Çoğunlukla arzu edilen nesne, özellik ya da konuma sahip olan kişi, haset edenin gözünde büyür ve ayrıcalıklı, zaman zaman da gerçeğinden daha büyük bir yere sahip olur.



Öznel Haset Ölçeği

Kişi kıyasta karşısındakini daha donanmış gibi algıladığında kendini küçük düşmüş, ezik veya aşağılanmış hisseder, bundan dolayı da utanç duyar. Haset ve kıskançlığın en can alıcı noktası işte bu *eksiklik*, kıyas nedeniyle de *küçük düşmüşlük* ve *utanç* duygusudur. *Eziklik* ve *küçük düşmüşlük* o denli can yakıcıdır ki, kişi bu duygulardan kurtulmak ya da çektirilen acının intikamını almak için, karşısındakine, benzer düzeyde acı çektirme, onun canını yakma veya onu yok etme isteği duyar ya da bu tür fanteziler üretir.

Kıyas ve hasetin tetiklediği en içgüdüsel dürtü intikamdır. Küçük düşmüşlük nedeniyle hissedilen öfke ve kin, kolaylıkla intikam isteğine dönüşebilir.

Duygular Davranışa Dönüştüğünde...

Kişisel gelişmenin en önemli araçlarından biri farkındalıktır. Kişi farkındalığını geliştirdikçe, neyi neden yaptığını ta-

nımlar, kendini de daha iyi anlar ve bilinçlenir. Böylelikle istemediği davranışları farklılaştırma ve değiştirme olanağını elde eder. Davranışların ardındaki duyguları tanımayı ve tanımlamayı öğrenir. Farkındalık, tıptaki teşhis gibidir. Doğru teşhis nasıl doğru tedaviyi sağlarsa, doğru farkındalık da doğru yönde değişimi sağlayabilir.

Daha önce de dile getirildiği gibi duygularımız, ruhumuzun dışavurumu, göstergeleri yani sinir uçlarıdır, neler hissettiğimizi bize bildirerek ruhumuz ve benliğimiz hakkında bize bilgiler verir. Örneğin, bacağımıza bir iğne battığında, sinir uçları duyarlı bir alıcı gibi beynimize sinyal gönderir, bedenimize bir şeyin zarar vermekte olduğunu duyurur. Biz de bacağımızı çeker veya zarar veren şeyin ne olduğunu anlamaya çalışırız. Benzer şekilde, duygular da ruhumuzun sinir uçlarıdır, ruhumuza kötü gelen durumları bize bildirerek oradan uzaklaşmamız veya bir müdahalede bulunmamız sinyalini verirler.

Duyguları değiştirmek ya da reddetmek mümkün değildir; duygular sadece duyulur, anlaşılır ve kabul edilir. "Bunu neden böyle duyuyorsun?" veya "Öyle hissetmemen, kızmaman gerekirdi" gibi müdahaleler anlamsızdır. Duygular sadece duyulur ve anlaşılabilir. Genelde kabul gören, anlaşılan duygunun ruhumuz üzerindeki baskısı azalır. Dolayısıyla *duygular değiştirilemez* ancak *duygunun neden olduğu davranışları denetlemek ya da değiştirmek pekâlâ mümkündür*. Bu nedenle duyguyu tanımlamak, adını koymak, o duygunun bir miktar da kabulünü sağladığından, duyguyla mücadele etme, onu bastırma, değiştirme gibi zihinsel mücadeleleri de dindirir. Hangi davranışın hangi duygudan kaynaklandığını anlamak, davranışı denetlemenin olduğu kadar, kişisel gelişim ve değişimin de önemli bir basamağıdır.

HASET, KISKANÇLIK VE REKABET TEPKİLERİ

Haset, kıskançlık veya rekabet durumlarında hissettiklerimiz çoğunlukla bilinçli değildir. Özellikle toplumca kabul görmeyen, tabu duygular sınıfında olan haset veya kıskançlık yaşadığımızda, tepkilerimiz bilinç dışı ya da yarı bilinçli bir şekilde ortaya çıkar.

Pasif Tepkiler

Surat asmak, mesafe koymak, uzaklaşmak, küsmek, içine kapanmak, ses tonu değişmek...

Aktif Tepkiler

Aksilik etmek, terslemek, suçlamak, iğnelemek, tehdit etmek, ağır ve suçlayıcı konuşmak, acı vermek, dışlamak...

Dolaylı Tepkiler

Suçluluk yaşatmak, engellemek, yakınlaşma isteklerini başartmamak, dinlememek, isteklerini yerine getirmemek (pasif direniş), kızacak bahaneler yaratmak, gıcığına gitmek, dedikodu yapıp dışlanmasına neden olmak, hakkında asılsız söylenti çıkarmak...

Tepkilerini bastırmak

Hiç umursamaz, ilgisiz, fark etmiyor, karşı taraf yokmuş gibi davranmak...

İnkâr etmek

Haset ve/veya kıskançlık duygularının olasılığını bile reddetmek...

Karşıt-tepki

Kişi haset ya da kıskançlık duygusunu kendine yediremediğinde, karşısındaki kişiyi abartarak metheder, her fırsatta onu ne çok beğendiğini açıklar, komplimanlar yağdırarak el üstünde tutar. Bu abartılı methetme aslında gizli haset ya da kıskançlığın diğer göstergesidir.

Bunlar aslında kimi zaman iç içe geçen ve hepsi birden, kimi zaman da tek tek verilen tepkilerdir.

Kıskançlık, haset veya rekabet yaşandığında, aile bireyleri ve yakın çevre nasıl davranılması gerektiği yönünde aceleyle kendi değerleri çerçevesinde öneri, uyarı ve tavsiyelerde bulunur: kızması, öç alması, ayrılması vb.

Birine ya da bir şeye haset edildiğinde ya da biri kıskanıldığında, bu duyguların açık ve yoğun şekilde yaşandığı/hissettirildiği aile ortamında yetişenler, bu duygunun kendine olduğu kadar, onunla ilgili söz ve davranışlara da daha aşinadır; benzer durumlarda özdeş tavırları benimsemeleri, anadil misali, kaçınılmaz olur.

Haset, rekabet ve kıskançlığın yarattığı duygusal fırtına çoğunlukla başkalarıyla paylaşım ihtiyacı doğurur. Bu gibi paylaşımlarda, dinleyenlerin öneri ve uyarıları, aslında dinleyenin kendi yaşamındaki deneyimleri, öğrendikleri ve edindikleriyle ilgilidir; o uyarıda bulunanın kendi özyaşamöyküsü, kuyruk acısı, yani kendi deneyim ve değerlerinin tezahürüdür.

Bu yoğun duygular aile hikâyeleriyle içimize çok işler, benliğimizin bir parçası haline gelir. Dolayısıyla da genellenmesi ve her durum için geçerli sayılması yanlış olur.

Aile bireylerinin açık ya da örtük haset ve rekabeti, farkına varmadan edindiğimiz tavırlara yerleşir. Zaman zaman kendimizi arzu etmediğimiz kadar haset duyar veya rekabet ha-

linde (veya tam tersi rekabetten kaçar halde) bulabiliriz. Bu gibi duyguların gerçekten bize mi ait, yoksa aileden mi edinilmiş olduğunu anlamak önemli bir farkındalık ve kişisel gelişme çalışmasıdır. (Edinilmiş tavırlar, daha kapsamlı olarak "Kıskançlık" başlıklı ikinci kitapta işlenecektir.)

Haset ve rekabet duygularının neden olduğu genel tepkileri üç ana başlık altında tanımlayabiliriz:

1. Karşı tarafı kısıtlayıcı tavırlar
2. Kendini kısıtlayıcı tavırlar
3. Kısıtlayıcı olmayan tavırlar

Karşı tarafı kısıtlayıcı tavırlar

Kişinin davranışlarını kısıtlamak, engellemek, elinden almak (sözünü kesmek, konuşmasına veya davranışına engel olmak vb.), hakkında kötü konuşmak, onu çekiştirmek, aşağılamak, dışlamak vb.

Kendini kısıtlayıcı tavırlar

Kişinin alanından çekilmek, o alanı kendine yasaklamak (bir müzik aleti çalıyorsa, çalmamak; ilginç ve çekici konuşuyorsa, susmak; kendini gösteriyorsa, geriye çekilmek vb.)

Kısıtlayıcı olmayan tavırlar

Taklit etmek, kopya etmek, kendini ona benzetmeye çalışmak.

Bu tavırlar yetişme tarzı, aile kültürü, çevre ve kişisel değerler nedeniyle farklılık gösterir. Ancak toplumsal cinsiyet rolleri (kadın ya da erkek olmak) bu davranışların seçimindeki en önemli etkenlerdendir.

Çoğunlukla farkında dahi olmadan başvurulan bu davranışlar aslında karşı tarafa tamamen *bağımlı* davranışlardır.

Karşı tarafı ya da kendini kısıtlayıcı davranışlar temelde karşı tarafı fazlaca dikkate alıp önemseyen ve kendini 'O'na göre yönlendiren *bağımlı* davranışlar sınıfına girer. Bu bağımlılık hissi nedeniyle de haset, kıskançlık ve rekabet duyguları kişiyi kötü, küçük düşmüş hissettirir ve olumsuz bir kısırdöngü gibi dönenir durur.

HASETİN BİLİNÇALTI SAVUNMALARI: TEŞHİRCİLİK VE ABARTILI METHİYE

Olaya bir de haset edilen cephesinden bakarsak, haset duyulmak, eğer kişi farkındaysa onu imrenilen, özenilen konuma getirdiği için, ona bir nevi üstünlük yaşatır. Bu üstünlük duygusu geçici bir haz verdiğinde, kişi kendi performansını, başarısının bir yan ödülü gibi algılayabilir.

Ancak çevresel ve toplumsal üstünlüğünü sürekli (kronik) şekilde başkalarında haset uyandırarak perçinlemeye talip olanlar, sahip olduklarını veya başarılarını cömertçe sergileyerek başkalarında haset duygusunu kışkırtmak yolunu seçebilirler. Bu teşhir seçimi, göreceli ve geçici bir üstünlük duygusu oluşturur. Aslında özgüvenini haset duyularak inşa etmeye çalışmak, yanılgılı ve sanal bir üstünlük, narsisistik bir ödül gibidir; bu yola başvurarak ego ve toplumsal statü sanal bir şekilde güçlendirilmeye çalışılır.

Oysa bu tür teşhircilik ve başkalarında kışkırtıcılıkla haset uyandırmak, kişiyi kendi hissedebileceği can yakıcı haset duygularından korumaktadır. Haset duygusunu derinden ve keskince yaşayan, bunu da kendine yediremeyenler, hasetin ezikliğinden korunmak için, başkalarının hasetini kışkırtmaya meyilli olurlar. Varlık ve başarılarını cömertçe teşhir ederek başkalarının gözünde haseti kışkırtmak, böylelikle bu duy-

guyu karşıda tetikleyerek kendi hasetinden arınmak, bilinçaltı bir savunmadır. Yansıtmalı özdeşleşme *(projective identification)* adı verilen bu savunma mekanizması, insanın kendinde hazzetmediği duyguları karşısındakine yansıtması, hatta bu duyguyu karşı tarafın yaşaması için onu kışkırtma yolunu seçmesidir. Bu durumda karşı tarafın haseti, kışkırtıcının kendi duyabileceği hasetin önüne geçer. Böylelikle o, kendi hissedebileceği hasetin küçük düşürücülüğü ve utancından bir nebze uzaklaşmış olur.

REFİK

Birlikte gözüktüğü kadınların mutlaka genç ve gösterişli olmalarına dikkat ediyordu. Davetlere katılacağı tarihleri önceden takviminde işaretliyor, o tarihlerde yanında götüreceği kadın arkadaşının özellikle tanınmış bir çevreden, tercihen artist veya manken olmasına özen gösteriyordu. Yakın dost ve arkadaş çevresinin gıpta dolu bakışları, "Abi, bu fıstıkları nasıl tavlıyorsun?" türünden geyikleri Refik'in özgüvenini cilalıyor, kendini ayrıcalıklı ve üstün hissetmesini sağlıyordu. Kızların kendinden daha uzun boylu olması gururunu bir miktar zedelese de, bundan da ayrı bir haz almayı öğrenmişti. Kısa boyuna rağmen bu kızların kendisiyle birlikte olmayı kabul etmeleri, çevresinin nezdinde erkeklik gururunu okşuyor, erk ve erkek olarak âdeta iktidarını kanıtlıyordu. Kızlara aldığı pahalı giysilerin arkasında kendisinin olduğunu dolaylı bir yolla ifşa ediyor, böylelikle ekonomik gücünü de teşhir ederek kendini çevresine kanıtlıyordu. Bunu özellikle Ömer için yaptığının farkında değildi. Uzun boylu ve yakışıklı olmasının yanında, Ömer'in kalburüstü bir aileden gelmesi, Refik'in kendini en kırılgan hissettiği noktaydı. Taşralı ailesinin şehre yerleşerek zenginleşmesi bile, onun derinden hissettiği ezikliği gideremişti. Ekonomik gücünü, aldığı gösteriş-

li arabalar ve verdiği pahalı partilerle sergilemek ve yakışıklılığına rağmen Ömer'in bir türlü beceremediği kadın arkadaşlıklarını teşhir etmek Refik için bir nevi ruhsal tamirat haline dönüşmüştü.

Haset duyulma isteği ve bunun narsisistik hazzı hem erkek hem kadında mevcuttur. Toplumsal bakış açısıyla gözlemlendiğinde, başkalarında haseti kışkırtıcı tavır ve davranışlar toplumsal olarak erkeklerde oldukça yaygındır ve çevrede nispeten kolay kabul görür. Varlığını, arabasını, zenginliğini, yanındaki kadını sergilemek, bir erkeğin erkeksiliğinin, başarısının ve toplumsal statüsünün belirleyicileri olduğu sürece, kimi erkek başkalarında ve özellikle de hemcinslerinde haseti kışkırtacak davranışlarda bulunmaktan haz alır. Bunu yaparken de karşı tarafın duygularına (eziklik, can yakıcılık, küçük düşmüşlük, öfke vb.) fazlaca eşduyum (empati) göstermemeyi beller. Çünkü bu, toplumun belirlediği erkeksi bir rekabet ve yarışma tarzıdır. Halk dilinde "sidik yarışı" diye adlandırılan bu rekabet ve haset kışkırtma oyunu, birçok erkeğin kolaylıkla başvurduğu 'erkeksilik' göstergesi ve bir nevi toplumsal üstünlük sağlama yöntemidir. Karşılığında yaşayabileceği misilleme, rekabet ve intikam davranışlarına da erkekler daha idmanlı ve hazırdır. (Rekabetle ilgili yaşananlar, daha ayrıntılı olarak "Rekabet" bölümünde işlenmektedir).

Başkalarında haset uyandırmak ve bundan özel bir haz ve tatmin almak pek çok kadın tarafından da başvurulan bilinçli, yarı bilinçli veya bilinçaltı bir savunmadır. Varlığı, evi, başarısı, eşi veya sevgilisi, çocukları, güzelliği, giydikleri, aksesuarları vb. çevresi tarafından beğenilip imrenildiğinde, bunu yaşayan kadın da bundan özel bir tatmin ve haz alır; özgüveni artar ve kendinden hoşnut olur. Ancak toplumsal bir üstünlük kurma çabasıyla, varlığını teşhir ederek çevresinde haset uyan-

dırmaya çalışmak esasen özgüven eksikliğinden kaynaklanır. Üstünlüğünü kanıtlamak için varlığını teşhir etme ihtiyacı, temeldeki özgüven eksikliği kadar, kişinin de kendi yaşayabileceği hasetin ezikliğinden korunmak için giriştiği bilinçaltı bir savunma mekanizması haline dönüşür.

Abartılı methiye hasetin farklı bir bilinçaltı savunmasıdır. Haset duygusunu kendine yediremeyenler, bir karşıt-tepki olarak haset ettiklerini abartıyla methedip överler. Fazlasıyla yücelterek hitap etmek, halk diliyle bir nevi 'yağ çekme'nin benzeridir, aslında da küçük düşürmenin diğer örtük ucudur. Abartılı methiyeler, dışı şeker kaplı acıbadem gibidir, şekerine kapılıp çiğnendiğinde ağızda buruk bir tat bırakır, çünkü methiyenin altındaki örtük mesaj bir şekilde hissedilmektedir.

BİLİNÇDIŞI HASET VE REKABET

Gerek toplumca kabul görmeyen tabu bir duygu olduğu, gerekse can yakıcılığı nedeniyle hasetin bilinçli yaşanması, yani tanımını koyup bilinçli denetlenmesi oldukça güçtür. Hasetin yaşattığı derin hasret, istediğini elde edememiş olmanın yaşattığı eziklik, küçük düşmüşlük duyguları kolayca hazmedilebilen algılar değildir. Özellikle doğuştan eşitsizlik, mahrum kalmışlık ve esirgenmişlik yaşandığında, bu zor koşulları yaşamamış olanlara karşı hissedilen derin haset kaçınılmaz olur. Hasetin yanında atbaşı gelen eziklik, küçük düşmüşlük ve ikincillik duyguları benliğin oluşumunda derin (narsisistik) yaralar açar. Özellikle de (her çocuğun yaşaması gerekli olan) sağlıklı beğeni yara alır. Kişi kendini eksik, değersiz, yetersiz, tamamlanmamış hisseder.

Yetersizlik duygusu kendini sürekli başkalarıyla kıyaslamaya sürükler. Özellikle başarılı, üstün görünen ya da hayranlık

duyulan kişiler karşısında benzeri değersizlik duyguları depreşir. Bu duygularla birlikte eziklik, aşağılık duygusu, küçük düşmüşlük ve bunları hissetmekten dolayı da hırs, öfke ve intikam arzuları nükseder. Bu güçlü ve zaptedilmesi zor duygu karmaşasını yürekte barındırmak oldukça zordur; kontrol kaybı, saldırganlığın beklenmedik yerde depreşmesi, intikam duyguları öne geçilmesi zor duygulanımlardır. Ayrıca bunlara (bilerek ya da bilmeyerek) neden olduğu için, karşı tarafa duyulan öfke ve şiddet de duygusal karmaşa ve suçluluk duygularını depreştirir.

Haset ve kıskançlığın dışavurumunun toplumsal tabu olması nedeniyle bu duyguları açıkça isimlendirmek, kişinin kendi nezdinde dahi neredeyse imkânsızlaşır. Haliyle tüm duygular şekil değiştirir, bastırılır ve bilinçaltına saklanır.

Bilinçli haset ile bilinçdışı haset arasında çok önemli farklar vardır. Bilinçli haset de can yakıcıdır, ancak bilinçte olduğu için denetimi nispeten daha mümkündür. Eyleme dönüşüp dönüşmemesi kişinin tasarrufundadır. Hasetini tanımlamak, isimlendirmek, haset duyulan kişiye karşı hırs ve intikam duygularını depreştirdiği kadar, rekabeti artırıcı ivme kazandırarak kişiyi güdüleyebilir; yani haset enerjisi kişiyi daha ileri götürebilir.

Buna karşılık bilinçdışı yaşanan hasetin ne yapacağı belli olmaz. Karşı tarafa verdiği zarar kadar, kişinin kendine de zarar vericidir. Bilinçli hasetin enerjisini yönlendirmek ve tepkilerini denetlemek nispeten mümkündür. "Bilinçdışı hasetin tepkileri kaçınılmaz, neredeyse otomatiktir." (Safan-Gerard, 1991, s. 2). Bilinçdışı hasete maruz kalanlar, kendini çifte kıskaca alınmış gibi hisseder; iyilik de yapsa, kötü de davransa çıkış yolu yoktur. Bu tam anlamıyla kaybet/kaybet sonucunu getirir ve ilişkide kazanımlı olmak imkânsızdır.

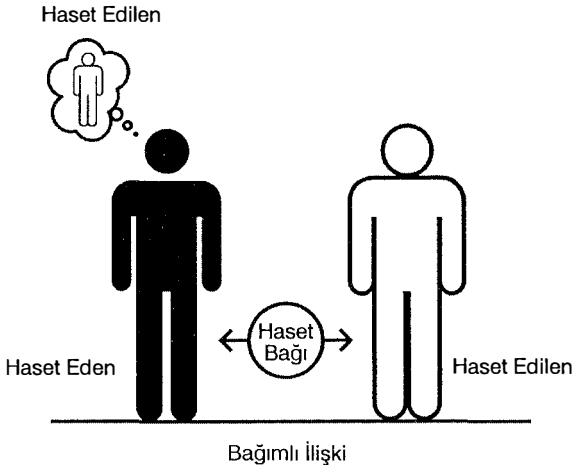
Birçok insan bu nedenlerle başkalarında haset, kıskançlık ve rekabet uyandırmaktan çok ürker. Toplumumuzda yaygın biçimde kullanılan nazar boncukları, nazardan korunmak için takılan muskalar, kurşun döktürme ve 'kem gözden sakınmak' için yapılanlar, aslında bilinçdışı hasetin yıkıcılığından korunmanın çeşitli yollarıdır.

Çoğu kişi bilinçdışı hasetin nelere 'kadir olduğunu' bildiği ve bunu bir şekilde sezinlediği için haset uyandıracak durumları yaratmaktan çekinir. Varlığını fazla göstermemek, başarısını sergilememek, elde ettiğini göze gelir şekilde belirtmemek bilinçdışı hasetten korunmanın çeşitli yollarıdır. Bu duygular, kişinin benzer durumda kendi hissedebileceği haseti karşı tarafa yansıtarak sezinlemesi sonucu oluşur.

Bilinçdışı hasetin zehri âdeta her yerde, üstelik de görülmez ve belirsiz olduğunda, tehlike daha başaçıkılmazmış şekilde yaşanır. Bu durumda bilinçaltı savunmalar farkına bile varılmadan devreye girer: özgüven eksikliği, gerçek veya sahte alçakgönüllülük, beceriksizlik söylemi, terfi etmekten korkmak gibi tepkiler aslında bilinçaltında hem kendinin hem de başkalarının haset ve rekabetinden çekinme eylemleridir. Bu konuyla ilgili daha fazla bilgi, kitabın "Haset ve Rekabete Maruz Kalmak" bölümünde ayrıntılı olarak işlenmektedir.

HASET-BAĞI

Haset edilen, kıskanılan ve rekabette olunan kişi zihnimize saplantı gibi yerleştiğinde, yani onu düşünmeden edemediğimizde, aramızda gizli bir *haset-bağı* oluşmuştur (Navaro, 2007). Nereye gitsek onu düşünmeden, kendimizi onunla kıyaslamadan, onun sözünü edemeden yapamıyorsak, farkında olmadığımız gizli bir *haset-bağı* bizi ona zihnen *bağımlı* kılmaktadır.



Haset ettiğimiz kişi istemimiz dışında zihnimize fazlasıyla kurulmuş olur; onun ne yaptığı, nasıl yaptığı, ne dediği gibi fanteziler üretir, acı çeksek ya da unutmak istesek bile zihnimizi sürekli onunla meşgul halde buluruz.



Haset edilen kişi zihinde saplantı halinde...

Bu durum bağımlı bir düşünceye dönüşür. Benzer bir durumda acaba 'O' ne yapardı? Nasıl davranırdı? Ne derdi? (*Eğer 'O' harfinin büyük yazılmasına fazlasıyla takılıyorsanız, benzer duyguları yaşamış/yaşamakta olduğunuz varsayılabilir :-).* Kaldı ki kendimizi bu şekilde zihnen bağımlı hissetmek ve sürekli kendimizi, kendi nezdimizde dahi olumsuz kıyaslamak oldukça küçük düşürücüdür. Acımızı dindireceğine, farkına varmadan öfke, kin ve nefret duygularımızın çoğalmasına neden olur. Bu duyguları yaratan kişiye karşı intikam duyguları ürer.

Duyguların enerji yüklü olduğunu varsayarsak, bu gibi davranışlar duygusal enerjinin olumsuz kullanımıdır; kıskançlık, haset ya da rekabet duygusunun ürettiği enerjiyi;

1. Karşısındakini kısıtlamak, güçsüzleştirmek
2. Kendini kısıtlamak, güçsüzleştirmek için kullanmak

borsada verimsiz yatırımlar yapmaya benzer. Üstelik bu gibi davranışlar karşı tarafa tamamen bağlı olduğundan, bizi en temel ihtiyacımız olan kişisel özgürlükten yoksun bırakır.

Oysa duygusal enerji (yani duyguların bize yüklediği enerji);

1. Olumsuz ve yıkıcı (tepkisel, *reaktif*)
2. Yaratıcı, girişimci, geliştirici (yapıcı, *proaktif*)

olarak da kullanılabilir.

HASET, GELİŞTİRİCİ BİR AYNA OLUNCA...

Uzun yılların çalışmaları bana haset duygusunun aslında gelişimimiz için bir ayna görevi görmekte olduğunu fısıldadı (Navaro, 2007). *Bir başkasında özenip haset ettiğimiz şey, aslında o kişiden çok kendimiz hakkında bize bilgi sunar.* Haset ettiğimiz kişi ise, kendimizde eksikliğini hissettiğimiz bir şeyin *geliştirici ayna görevi*ni yapmaktadır. Haset bir *eksikliği* ya da *boşluğu* simgeler. Kimi zaman, haset uyandıran kişiye ya da duruma rastlayana kadar, insan eksiğinin ya da boşluğunun farkında bile olmayabilir.

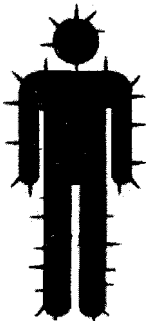
Neden kimi kişiye haset ederiz de kimisine etmeyiz? *Çünkü haset edilen kişi aslında gelişimimizin, tamamlanması gereken yönlerini simgelemektedir.* Bu nedenle *haset bir gelişim mesajı* olabilir. Çoğu zaman haseti uyandırana karşı, haklı ya da haksız yere öfke besleriz. Zira farkına varmadığımız ya da varmak istemediğimiz bir eksiğimize, tamamlanmamışlığımıza, ken-

dimizi geliştirmedeki başarısızlığımıza işaret etmektedir. Bu da bizi kıyasta küçük düşmüş, eksik ve ezik hissettirir.

Haset uyandıran kişi sürekli düşünüldüğü gibi, giderek artan bir merakla mercek altına alınıp incelenir, ne yaptığı ve ne yapmadığı aşırı merak konusu haline gelir. Gerek zihinsel yoruculuğu, gerekse küçük düşürücülüğü nedeniyle bu durum kızgınlık, öfke ve intikam duygularını kışkırtır.

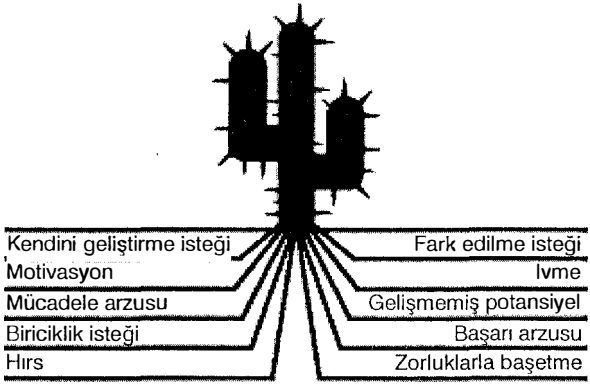
Oysa haset duygusuyla belirli bir kişiye sabit fikirle takılıp onunla oluşan haset-bağını beslemektense, bu durumu *geliştirici bir işaret* gibi alabiliriz. *Haset edilen kişi ya da o kişide haset ettiğimiz nitelikler, bizdeki gelişme ve tamamlama bekleyen yönlere işaret etmekte, henüz geliştirmediğimiz, geliştirmekte geciktiğimiz, uyur vaziyette bıraktığımız belirli özellikleri bize göstermektedir;* kendimizi geliştirme ve gerçekleştirmeye yönelik önemli yönlere ışık tutmakta ve bizi uyarmaktadır.

Böylelikle haset, kaçınılacak bir duygu olmak yerine, geliştirecek, ivme kazandıracak bir duyguya dönüşebilir. Yani haset ettiğimiz kişiye odaklanmaktansa, bu kişide *neye, hangi özellik ya da niteliklere* haset ettiğimize bakmak, bunları kendi hayatımıza nasıl getirebileceğimize odaklanmak, duygusal enerjimizi farklı ve *proaktif* yani yapıcı, geliştirici olarak kullanmamızı sağlar.



Haset Kaktüsü

Haset insanı bir kaktüs gibi dikenli hale dönüştürür: gergin, asabi ve dikenli. Oysa aşağıdaki çizimde görülen haset kaktüsünün köklerini incelersek temelinde kendini gerçekleştirme, zorluklarla başetme, mücadelecilik, ruhsal ve zihinsel gelişme ihtiyacı, hırs, ivme, biriciklik gibi insanca ihtiyaçlar görürüz.



Abraham Maslow (1971) insanca temel ihtiyaçları 5 kademede inceler:

1. Bedensel ihtiyaçlar: yeme/içme/cinsellik
2. Barınma ve güvence: ev/barınak
3. Sosyalleşme: aile/dost/toplumda yer
4. Özgüven, özsaygı
5. Kendini gerçekleştirme

Maslow'un işaret ettiği gibi, kendini gerçekleştirme insanca temel bir ihtiyaçtır. Kişinin var olan potansiyelini en iyi şekliyle hayata geçirmesi temel ihtiyaçlarından biridir. Bunu kendi hayatında yapamadığı zamanlarda, haset devreye girer ve bu tamamlanmamışlığa işaret eden bir mesaj görevini görür.

Haset ettiği şeyin aslında kendine bir gelişim mesajı olduğunu fark eden kişinin dikkati karşı taraftan çok kendine yönelir. Böylelikle de haset-bağı gevşemeye başlar. Kişinin zihni haset edilen kişiyle sürekli meşgul olacağına, özendiği şeyi kendinde ne şekilde yaşatacağına dair düşünce ve projelere yönelebilir. Böylelikle haset edilen kişi zihindeki tahtından iner ve ye-

rine kişinin kendisi oturur, haset edilen kişi sadece ilham verecek bir kaynağa dönüşür. Kıyaslama da azaldığı için eziklik, küçük düşmüşlük duyguları kaybolmaya yüz tutar. Bu can yakıcı duyguların azalması, hasetin yarattığı ruhsal kargaşayı da dindirdiği için, duygusal enerji özenileni ne şekilde gerçekleştirileceğine yönelik kalır.

NESRİN

Dış görünüşe fazlasıyla önem verdiğini anlatıyordu. Karşısındakinin ne giydiğini, ne taktığını, saçını kime yaptırdığını, nerelere takıldığını yakından takip edecek kadar dikkatli ve ilgiliydi. Arkadaşlıklarını da bu değerler üzerine kurmuş, onayladığı ve beğendiği tarzda giyinen, davranan, kendi seçimlerine uyan yerlere giden kişilerle görüşmeyi ilke edinmişti. Bunca dikkate rağmen, kendine çok özen gösterdiği de söylenemezdi: çoğu zaman iyi taranmamış saçları, iyi oturmamış giysileri ile yücelterek dile getirdiği değerler arasında âdeta tezatlar vardı. Önceleri varlıklı, ancak yıllarla varlığını yitirmiş orta halli bir ailenin kızı olarak, geçmişin pırıltılı, şaşaalı yaşantısına özlem duymakta, çoğu paylaşımında bu hasretini dile getirmekteydi.

Nesrin'le çalışmamız uzun süre bu özlem ve hayıflanma üzerine devam etti. Dede konağında verilen davetler, gelip giden ünlü konuklar, ailesinin cemiyetteki kalburüstü mevkii, varoluşunun önemli tuğlalarıydı. Zengin aile kızıyla evlenmiş olan babası doktorluğuyla benzer bir gelir seviyesine erişememiş; babanın kısa hayatından sonra, aile mirasından yeterli nasibini alamamış olan anne orta bir gelirle çocuklarını büyütmek zorunda kalmıştı. Yüksek gelirli aile şaşaasının bir anne özlemi olarak öğrenilmiş olduğu aşikârdı. Halen yaşamakta oldukları orta halli durumu kabul edememek, başkalarına özenmek, edinilmiş bir aile tutumu gibiydi.

Almış olduğu eğitim çok yüksek bir gelir sağlayamadığı için, Nesrin düzenli bir çalışma hayatını benimsememiş, çalışmakta olduğu işi erken yaşta terk etmişti. Ailesinin emekli maaşıyla günlük hayatını idame ettirmekte, ancak yüksek seviyeli bir hayat yaşarmış gibi davranmaktaydı. Arkadaşlarının yetersizliğinden, gün içi faaliyetlerinin doyurucu olmamasından, zamanını elverişli kullanamamaktan, dengi, uygun bir yakın ilişkide olamamaktan şikâyetçiydi. Gelir seviyesini yükseltecek herhangi bir işe girmeye direnci büyüktü. Gireceği iş ancak prestijli bir şirkette olursa kabul edebileceğini söylüyor, ancak reddedilme korkusuyla bu şirketlere başvurmayı da kendine yediremiyordu. Kimin neyi doğurduğunu anlayamadan şikâyetlerini yinelemekteydi.

Seansa geldiği bir gün beni incelediğini fark ettim. Üzerimdeki giysiyi ne kadar beğendiğinden söz etti. Bunun onun için nasıl bir anlam taşıdığını sordum. "İyi giyinen" bir psikologla çalışmanın onun için bir artı olduğundan söz etti. Bu ne tür bir artı olabilirdi ki... Kendi deyişiyle bu, onun kendini "üst eğitim ve gelir sınıfına" ait hissetmesini sağlıyor ve yine ona kendini "iyi hissettiriyordu". Benimle özdeşleştiğini, benim üzerimden eğitim, meslek, gelir, ilişki özlemlerini bir nebze doyurmakta olabileceğini sezdirdi ve paylaştık. Kendinde görmek istediği ama ulaşamadığı durumlara, kurduğu ilişkiler üzerinden ulaşmaya çalışıyor, dolayısıyla 'onların üzerinden (vekâleten)' yaşıyordu.

Ya haset?

Adını doğrudan koymaya çekindiği, kendine yakıştıramadığı, gurur kırıcı bir duyguydu bu Nesrin için. Kendinde olmayan, olmadığı için de kendini değersiz gördüğü varlıksızlıktan, kurduğu yakın ilişkilerin yanıltıcı bulutuyla kurtulduğunu sanıyor, böylelikle has(r)et ettiği bir yaşamı yaşıyor-muş gibi davranıyordu.

Peki ya haset? Böyle bir konumda hasetsiz yaşamak mümkün müydü?

Haseti gündeme getirip konuşmak, gurur kırıcılığının yanında, haset duygusunu normalleştiren bir süreci de başlattı. Özlemini duyduğu şeylerin başkalarında olup kendisinde olmaması, üstelik bunu sürekli sergilemekte olan kimselerle yakın ilişkide olmak kışkırtıcı değil miydi? Nesrin derin hasetini kendine yakıştırmadığı için, onu yok farz etmiş, kendini görmek istediği ortamlarda tutarak kendine dolaylı doyum kaynakları kurmuştu. Ancak yaşadığı içsel huzursuzluk ve psikosomatik rahatsızlıkları (kaygı düzeyinin yüksekliği, uyku bozukluğu, sedef hastalığı) bu kaynakların yetersizliğine işaret etmekteydi. "Yaşamın kenarından kartpostallar" atıyor, özlemlerini başkalarının üstünden yaşayarak gidermeye çalışıyordu.

Haseti gündemde tutup konuştukça Nesrin üzerindeki yakıcı etkisi solmaya başladı. Bunun çok doğal ve insanca bir duygu olduğunu kabul etmek, ancak esas sorunu duygunun değil, haset davranışlarının doğurduğunu bilmek, haset duygusunu bir nebze ehlileştirdi. Bu duyguyu görmemek ve bastırmak için harcadığı zihinsel enerji serbestleyince, Nesrin kendini bir nebze daha diri hissettiğinden söz etti. Gece uykularının bir miktar düzene girdiğini, sabahları daha keyifle kalktığını anlattı.

Kabulü en zor duygulardan haseti anlamak ve kabul etmek, diğer zorlayıcı duygularını da (öfke, kin, nefret) daha kabul edilebilir, insanca hale getiriyordu. Zamanla kendini 'kötü, olumsuz' diye adlandırdığı yönleriyle daha kolay görür ve kabul edebilir oldu.

Kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle anlamak ve kabul edebilmek oldukça rahatlatıcı ve özgürleştirici bir süreçtir ve insanı sürekli iyi ve mükemmel gösterme çabasından kurtardığı gibi, olumlu ve olumsuz yanlarıyla ona kaygısızca varolabilme özgürlüğünü de sağlar. Geliştirdiği farkındalık Nesrin'in kendini daha iyi anlamasını, kabul edebilmesini sağlamış, böylelikle özgüven eksikliğini bir nebze gidermişti. Evet, aslında özlem duyduğu şaşaalı dünya-

da yaşayanlara karşı sinsi bir haset beslemekteydi. Aslında çoğundan nefret ediyor, kızıyor ama kaybetmemek için de tam tersiymiş gibi davranıyordu. Hasetini gizlemek için tam aksi bir tutumla sevgi, şefkat, hayranlık söylemlerini ön plana çıkarıyor, yakın ilişkilerini bu yolla çeperinde tutuyordu.

Bu tür bir savunma mekanizmasına, psikanalitik kuramda tepki oluşumu *(reaction formation)* adı verilir. Kişi kendinde görmek istemediği, kabul edilemez olan, kaygı ve tehdit oluşturan dürtü ve duygularını farkına varmadan bastırır ve tam aksini gösteren dürtü ya da duyguları sahnelemeye özen gösterir; nefret ettiği kişiyi aşırı sevmek, yüceltmek; korktuğu şeyden kaçınmaktansa üstüne gidip, cesurmuşçasına yapmak gibi. Bu mekanizma çoğunlukla bilinçsizdir ve çok erken yaşlarda gelişir; diğer bir savunma mekanizması olan ve gerçek duygularını, dürtülerini, arzularını saklamaya, kendini farklı göstermeye yönelik bilinçli inkârla karıştırılmamalıdır.

Nesrin de doğal olarak yaşayabileceği hasetiyle yüzleşmekten, onun can yakıcılığını hissetmektense, bu duygusunu bastırmayı, yok saymayı benimsemişti. Hasetinin kapıyı tıklatıp varlığını hissettirmesini engellemek için de, onu iyice örtüp değiştirecek hayranlık, sevgi, yüceltme duygularını ortaya çıkarmış, dostluklarını bu duyguların mihmandarlığında kurmuştu.

Hasetini duymak ve anlamak, onu gizlilikten çıkardığı gibi, tehditkâr boyutunu da küçülttü. Olay ve insanlara farklı bir mercekten bakmaya başladı. Aslında haset bir anlamda ona ivme de katabiliyordu. Öykündüğü bir iki kişinin Nesrin'in nezdinde neleri simgelediğini anlamak, kendini daha iyi anlayıp tanımlamasını sağladı. Özellikle yeteneklerini geliştirip, kendine kişisel bir çizgi yaratmış olan Türkân'a özendiğinden söz etti. Sağlam bir zevke sahip olan Türkân, çevresi tarafından alışveriş danışmanı olarak aranıyor, hatta daha da ileri gidilerek kimi arkadaşının evini dekore

etmesi için ısrarla talep ediliyordu. Türkân bu yolla kendine ek bir gelir de sağlamakta, arkadaş çevresinde bir meslek sahibi gibi saygı görmekteydi.

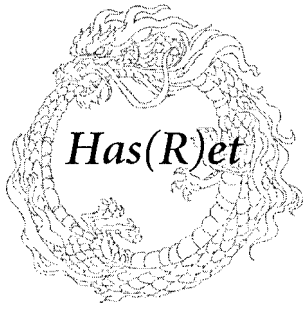
Türkân Nesrin'in haset-bağıydı. Onun ne yaptığı, nasıl davrandığı, kimlerle dostluk kurduğu, Nesrin'in yakından takip ettiği sıcak konulardandı. Nesrin, kendi düşünce dünyasında Türkân'ın önemli bir yeri olduğunu kabul etti. Aslında onu izleyerek neyi, nasıl yaptığını çözmeye çalıştığını, belki de farkına varmadan onu kendine örnek aldığını konuştuk. Nesrin aslında Türkân'ı beğendiğini, ama başarısından dolayı ona hırçın davrandığını kabul etti. Türkân'ın, yeteneklerini kullanarak kendine bir nevi meslek, aynı zamanda da arkadaş çevresinde bir statü elde ettiğini izlemenin aslında ruhunu acıttığını fark etti. Kendi isteyip de yapamadığı bir şeyi o başarmıştı. Bu duruma yakından tanıklık canını yaktığı için, Türkân'ın bulunduğu toplantılara gitmediğini, buna karşılık da hasbelkader aynı yerlerde bulunduklarında, Türkân'a abartılı övgülerde bulunduğundan söz etti.

Türkân'la kurulmuş olan haset-bağından söz ettik. Belli ki Türkân Nesrin'in nezdinde birçok şeyi temsil ediyordu? Neleri temsil ettiğini anlamak için, Türkân'ın hangi özelliklerine haset ettiğini, yani hasetinin simgelerinin neler olduğu üzerinden çalıştık. Türkân'ın özgüveni, kendi zevkine güven duygusu, arayışlarındaki maceracılık ve cesaretle kendini ortaya koyuşu Nesrin'i etkileyen özelliklerdi. Bunlar aslında kendinde de görmeyi dilediği, ama nasıl yapacağını bilemediği için de Nesrin'in kaçındığı özelliklerdi. Şurası muhakkak ki, Türkân'da haset ettiği özellikler Nesrin'e bir uyarıcı ayna görevi görmekte, onun da kendini geliştirebileceği yönlere işaret etmekteydi.

Bu gerçeklerle yüzleşmek, hasetini kaçınacak bir duygu gibi değil de, anlayacağı ve ivme kazanacağı bir duygu hazinesi olarak kullanmak, Nesrin'e farklı bir perspektif kazandırdı. Edilgen ve

mağdur bir varoluş tarzından yavaş yavaş sıyrılmaya başladı, kendine daha fazla itina eden, daha dik duruşlu bir tavır sergilemeye yöneldi.

Birkaç ay sonra, Türkân'la ilişkisinin daha yakın bir dostluğa dönüşmekte olduğundan keyifle söz etti. Yakın çevresi ve özellikle Türkân'ın yönlendirmesiyle, bir takı galerisinde yönetici olarak çalışma teklifini ciddiye aldı ve görüşmelere gitmek için hazırlandığından söz etti.



Haset konusunda yürüttüğüm bir grup çalışmasında, katılımcılara ne gibi gizli hasetleri olduğunu sormuştum. Acaba çocukluklarında, gençliklerinde veya şimdiki zamanda ne gibi gizli kalmış, örtük, dile gelememiş hasetleri vardı?

Katılımcılardan çok farklı ve düşündürücü paylaşımlar geldi: zayıf ve çekici olup manken gibi salınmak, uzak bir diyarda tatil yapmak, bir şey keşfetmiş olup dünya çapında bir ödüle layık olmak, çok zengin olmak gibi birçok insanın isteyip de haset duyabileceği konumlar kadar, yakın arkadaşının eşiyle olan doyurucu ilişkisine haset etmek, çocuğu olmayıp çocuk sahibi kadınlara haset etmek gibi, dile getirilmesi zor ve yakıcı arzulardı bunlar...

Bu çalışmayı sürdürürken katılımcılar arasındaki hava değişmiş, baştaki gergin ve savunucu tutumun yerini, daha rahat, paylaşımlar sırasında gülümseyen, hatta kahkaha atarak dinleyenlerden oluşan bölümler almıştı. Gizli bir haseti açıklayabilmenin, hasetini kabul etme ve kabul görmenin ferahlatıcı duygusu yaşanmaktaydı. Neye veya kime haset ettiğini açıklamak öncelikle kişiyi gizliliğin oluşturduğu baskıdan kurtarmakta, kendinde unutmaya ve bastırmaya çalıştığı yönüyle tanışmaya ve belki de barışmaya yöneltmekteydi.

Gizli bir haseti açıklamak temelde önemli bir sağaltım sağlar. Gizli hasetin yarattığı utanç, baskı, ayıp, eziklik duyguları solmaya yüz tutar. Bu da haseti doğal, insanca bir duygu haline getirerek üzerimizdeki olumsuz etkisini, yani bir nevi 'büyü'sünü yok eder. "Bu duyguyu hissetmemem lazım" düşüncesinden arınınca, haset duygusu daha anlaşılabilir, elle tutulur hale gelir, normalleşir. Böylelikle duyguyu bastırmaya yönelik enerji serbest kalır. İnsan kendini daha rahat ve kendiyle barışık hissedebilir.

Zaman geçtikçe hasetin aslında bir *mesaj* olduğu, haset ettiğimiz kişinin kendimizde gerçekleştirmek istediğimiz öğeleri temsil ettiği ilkesinden yola çıkarak, katılımcılar, aslında gizli hasetlerinin kendilerinde neyi temsil ettiğini, hangi boşluğu açıkladığını, hangi tamamlanmamışlığa işaret ettiğini çözmeye çalıştı. Böylelikle gizli hasetlerini bastırmaya yönelik duygusal enerji serbest kalıp kişisel keşif ve gelişmeye yönelebildi. Dikkatleri haset yaratan kişiden kendilerine çevrilince hasetbağı gevşedi; haset duyulan kişinin kendileri nezdindeki hükmü soldu. Duygusal ve zihinsel enerjileri kişisel gelişimlerine aktı.

HAS(R)ET: HASET VE ARZUNUN BİLİNÇALTI TANGOSU

Haset ve arzu içiçe, kucak kucağadır. Bu ikili dolunayın karanlık ve aydınlık yüzleri gibidir. Haset arka ve karanlık yüzü simgelerse, arzu da parlak ve çekici yüzü temsil eder. Haset insanda arzu, istek, libido yani yaşam gücünün hâlâ canlı olduğunun işaretidir. Hasetin insanı harekete geçiren, kışkırtan, yaşam ve mücadeleye iteleyen gücü vardır.

Farklı bir bakış açısıyla, hasetin yokluğunda, bir çeşit hayattan vazgeçmişlik veya örtük depresyondan söz edilmesi de

mümkündür (Berman, 2007). Haset, istenileni elde etmek için ivme kattığından ve kışkırttığından, harekete geçiren enerjisiyle hayat mücadelesini de sağlar. Berman'a göre, haset eşleştirme ihtiyacıdır. Bir başkasında olanı görüp kendinde olmayanı telafi ihtiyacı, karşısındakiyle eşit olma, eşleştirme ihtiyacıdır.

Bu ihtiyaç bir hasrete dönüşebilir. Karşıdakinin temsil ettiği 'bolluk' (başarı, sosyal statü, varlık, ilişki vb.) haset uyandırırken, aslında bunların kişisel bir *hasret* olduğunu bilmek önemli bir dönüşüm işaretidir: zihinsel dikkatimizin karşıdakinden sökülüp kendimize dönmesini sağlar. Hasetin yerini hasret duygusu alır. Hasret, hayıflanmanın yanında, özlem, arzu, istek duygularını da barındırdığı için, ivme katan, motivasyonu kışkırtan yönleriyle harekete geçiren bir duygudur.

Aslında, yukarıda da sözünü ettiğimiz gibi, haseti kabul edilmez kılan, duygunun kendi değil, olumsuz dışavurumudur; yani yol açtığı ve sebep olduğu saldırgan davranışlar. Kolaylıkla açık ya da örtük saldırganlığa dönüşebildiği için, haset tehlikeli bir duygu olarak sınıflanmıştır. Bu sunulan karanlık yüz, hasetin yontulmamış, ilkel yüzüdür. Oysa hasetin *aslında* neyi simgelediğini anlayabilir, haset ettiğimiz kişinin aslında nesini *arzu* ettiğimizi kavrayabilirsek, dikkatimiz ile enerjimizi haset ettiğimiz kişiden sıyırıp arzu ettiğimiz amacı, yani hasretimizi gerçekleştirmeye yönelik düşünce ve eylemlere çevirebiliriz. Duygusal enerjimiz hasetin tepkisel *(reaktif)* kullanılışı yerine girişimsel *(proaktif)* kullanılışı haline dönüşebilir.

KEZBAN

Tijen'in her dönüşünde, Kezban kendini kirpi gibi dikenli hissediyordu. Güzelliği, cıvıl cıvıl oluşu, gelir gelmez tüm ekibi çevresine toplayışından başka, Tijen'in tartışmalara bilir kişiliğiyle özgüven-

li katılımları, Kezban'ı giderek daha kötü ve hırçın hale dönüştürmekteydi. Tijen'in Almanya'dan her dönüşünde anlattığı hikâyeler, Almanya ofisinde yaptığı çalışmalar, katıldığı konferanslar giderek Kezban'ın daha çok sinirlerini bozuyor ve Tijen'i, içten içe, aşırı derecede kendini ortaya koyup hava basmakla suçluyordu.

Son gelişinde, Kezban mide spazmı geçirdiği için mutat toplantılara katılamamış, ama bilgileri ekibin diğer üyelerinden ziyadesiyle almıştı. Hele hele Tijen'in o dünyaca meşhur konuşmacının konferansına katıldığını, üstelik onun ekip içi çalışmalarına düzenli olarak katılacağını duyduğunda mide sorunları iyiden iyiye azmıştı.

Rüyasında Tijen'i bir dilenci gibi görmüştü. Yırtık pırtık giysiler içinde, yağlı saçları alnına yapışmış, gelen geçenden yalvararak sadaka bekleyen zavallı bir dilenci... Almanya gibi bir yerdeydi ve rüyasında Kezban dilenci Tijen'in yanından geçip önce onu görmezden geliyor, sonra acıyarak gerisingeriye dönüp çantasından çıkardığı bir kitabı Tijen'in yanına bırakıyordu. Tijen'e karşı acıma duymuş, ancak para yerine kitap vermişti.

Tijen'e çok öfke beslediği belliydi. Tijen'in şehre ve ofise dönme tarihleri yaklaştığında bir çeşit 'hastalanıyordu' Kezban. Her zamanki neşesini kaybediyor, daha sabırsız ve hırçın oluyordu. Son geçirdiği mide spazmı da Tijen'in gelişiyle ilgili olabilir miydi? Belki de tarihleri önceden belirlenmiş toplantıya belirgin bir sağlık sorunu nedeniyle katılmak istememişti. Bunun Tijen'le doğrudan ilgili olabileceğini kabul etmek zordu belki, ama Kezban tamamiyle de reddedemedi. Tijen'in son zamanlardaki gelişlerine paralel olarak zaman zaman mide ağrıları yaşamakta olduğunu anımsadı.

Kezban'la, Tijen'in onun için neleri simgelediğini konuştuk. Aslında onu çok beğendiğinden, hatta sevdiğinden söz etti. Akıllı ve cana yakın buluyordu. Bilgisine hayrandı ve bunu paylaşma

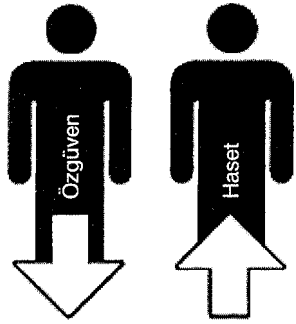
tarzındaki altı doluluk, ne kadar da donanımlı olduğunu gösteriyordu. İşte, tam da bu altı doluluğa hayran olduğunu, buna gıpta ettiğini, bunu edinmenin olanaklarını aradığını fark etti Kezban. Kendi çalıştığı ortamda bu tür olanaklar çok daha kısıtlıydı. Tijen dışarıdan taze bir soluk, yenilenmiş bilgiler sağlıyordu. Bir de bu bilgileri aktarırkenki vakur ve güvenli duruşu, bunları açık bir dille aktarabilme kabiliyeti... işte Kezban'ın beğendiği ve haset ettiği yönler bunlardı. Kendini özgüvensiz, edilgen, fazlasıyla utangaç buluyordu. Akıllı ve başarılı olmasına rağmen, bu konumunu vakur bir edayla taşıyamadığını düşünüyor, utangaç ve kendini silen, yok eden bir tavırla dolaşıyor olmasına hayıflanıyordu.

Haseti ve tabii ki rekabet duygusunu konuşmak ve dillendirmek, Kezban için "yaşanmaması gereken" bu duyguyu bir nebze normalleştirmişti. Haseti kaçınılması gereken bir duygudan ziyade, bir ivme gibi algılamak Kezban için yeni bir dönüm noktası oldu. Haset ettiği özellikleri kendinde gerçekleştirmenin yollarını düşündükçe, Tijen kızdığı, kaçındığı bir kişi olmaktan ziyade, esinlendiği bir kişiliğe bürünüverdi. Hatta onunla yakınlaşarak kimi bilgiyi nereden edinebileceğini sormak istediğinde, aslında Tijen'le dost bile olabileceğini düşünmeye başladı. Haset duygusunun verdiği eziklik kayboldukça, Kezban kendini daha açık ve neşeli hissettiğinden söz etti. Aslında Tijen'in gelişme ve bilgi edinme imkânlarına ne kadar haset ettiğini, yani hasret duyduğunu anladı.

Zamanla Tijen'le iletişimini uzak mesafeden de devam ettirerek merak ettiği kimi bilgiyi edindiğinden ve bu bilgiler ışığında ilerlemekten çok da zevk aldığından söz etti. Kezban, hasetinin enerjisini bastırmak ya da karşı tarafı ezmeye çalışmaktansa, kendi hasretini, yani arzusunu anlama ve gerçekleştirmeye, hasetini, hasretin ivmesine dönüştürmeye başlamıştı.

HASET VE ÖZGÜVEN İLİŞKİSİ
ÖZGÜVEN ARTTIKÇA HASET AZALIR

Haset özgüvenle ters orantılıdır. Özgüvenimiz ne kadar düşükse, haset de o oranda yükselir. Haset, başkasında olup kendimizde olmayana odaklı olduğundan, gözümüz sürekli başkalarında, başka bir deyimle hasret olduğumuza sahip olanlardadır. Sürekli başkalarını izlemek, onların ne yaptığını, nasıl yaşadığını takip etmek haseti kışkırttığı gibi, taklit etmek, örnek almak, esinlenmek gibi ihtiyaçları da karşılar. Bu gibi durumlarda yaralayıcı öğe kıyas'tır. Kendini izlediği kişiyle kıyaslayıp kötü hissetmek kaçınılmaz olarak haseti bileyler, özgüvenin eksilmesine neden olur.



Özgüven ve haset ters orantılıdır

Sorun yine de hasetin kullanılma şeklindedir. Bu keskin duyguların enerjisini karşımızdakini küçük düşürmek, yok etmek, zarar vermek için kullanmaktansa, has(r)et ettiğimiz öğeleri kendimizde gerçekleştirmeye yönelik eyleme geçmek oldukça rahatlatıcıdır. Dolayısıyla sorun yaşadığımız kişiyle görünmez haset-bağı çözüldüğü gibi, zihinsel enerjimiz kendimize ve ne yapacağımıza yönelir.

Kezban'ın da başarmış olduğu işte bu dönüşümdü. Dikkatini sürekli Tijen'e verip kendini onunla kıyaslayarak kötü hissetmektense, Tijen'e hasetinin neleri temsil ettiğini anlamış ve onları kendinde gerçekleştirmeye yönelik eyleme geçmişti. Böylelikle hasetin yarattığı özgüven kaybını, *hasretini gerçekleştirme* yolunda kazanmaya başlamıştı. Hasretini gerçekleştirmek hayatla bağını da artırıyor, böylelikle kendini daha diri, daha güçlü ve özgüvenli hissediyordu.

Özgüven, haset ve kıskançlığa panzehir gibidir. Özgüvenini inşa edip perçinlemek kişiyi kendi yaptığına odaklar ve başkalarıyla gereksiz kıyastan kurtarır. Haset ve kıskançlık hayatın devamlılığında her zaman karşımıza çıkacak olan duygulardır. Ancak haset konusunda bilinçlenmek, hasetin bir *hasret mesajı* olabileceğini bilmek, haset duygusunun enerjisini daha bilinçli ve yapıcı yollarda kullanmaya yardımcı olabilir.

İHTİRAS + HASET

Haset temelde yokluğu, eksikliği, yoksunluğu temsil eder ve bu nedenlerle can yakıcı olur. Hasetin motor gücüyle tetiklenen ve harekete geçen insanlar temelde haset uyandıran olayları ya da kişileri yakın mercekten izlemeyi âdet edinirler. Renkli medyanın başaktörleri, kimin hangi mekânlarda bulunup neler kuşandığını, ne tür aşklar yaşadığını yazıp aslında okurların meraklarını kışkırtırken, kiminin de haset duygularını depreştirir. Aslında haseti uyandırıp kışkırtmak, tüketim toplumunun başlıca yöntemlerinden biridir. Yaratılan yapay ihtiyaçlarla "Nasıl yani? Sende bu yok mu şimdi?" duygusunu depreştirerek, öne sürülen ürünün ne denli mutluluk sağlayacağı imgeleri reklamların başlıca anateması haline gelir. Böylelikle izleyicilerin hırsı kışkırtılır, gösterişli ürünü el-

de etmek bir nevi toplumsal statü göstergesi haline dönüşür. İhtiras ve hasetin bir karışımı olan bu duygu için İngilizcede *grenvy = greed + envy* (Renée Benett) yani ihtiras + haset karışımını simgeleyen bir yeni deyim türetilmiştir. *Grenvy* yani ihtiras+haset, reklam sektörünün kullandığı yani kışkırtarak tüketimi artırmayı amaçladığı başlıca duygulardan biridir.

Çağdaş sosyalbilim ve felsefenin önde gelen isimlerinden René Girard bu tutuma "taklit edici arzu" *(mimetic desire)* adını verir (2008). Görsel medyanın tüketimi artırmak amacıyla başvurduğu başlıca yöntemlerinden biri, izleyenlerin taklit edici arzusunu tetiklemektir. Farkında olmadan bu yapay kışkırtıcıların etkisinde kalmak, yapay ihtiyaçlar kadar yapay mutsuzluklar ve yapay hasetler doğurur.

HASETİN PANZEHİRİ DOYGUNLUK VE ŞÜKRAN

Özgüven gibi doygunluk ve şükran duyguları da hasete panzehir gibidir. Haset ne kadar kıyasa, yokluk ve eksikliğe odaklıysa, şükran duygusu da o denli kişinin kendine, doygunluk ve varlığına odaklıdır. Şükran duygusunu inceleyen son araştırmalar (Emmons, 2004), bu duygunun stresle baş etme ve mutluluk seviyesini denetleme konusunda ne denli etkili olduğu göstermektedir. Şükran duygusunu geliştirmenin kişinin hayatında kalıcı etkilerini inceleyen klinik araştırmalar, bu duygunun kan basıncını azalttığı, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, mutluluğu artırdığı kadar, yardım, işbirliği ve cömertliğe de katkıda bulunduğunu kanıtlamaktadır. Bir başkasının yardımseverliğini kabul edip olumlamak kadar, çevre ve doğanın sonsuzluğuyla yüceliğini fark etmek ya da kişinin kendi hayatındaki olumlu ve verimli yönleri fark edip minnet

duyması, şükran duygusuna katkıda bulunur. (Bu duygunun aktif olarak hayata geçebilmesi için, araştırmacılar bir şükran günlüğü ya da çetelesi tutulmasını önermekteler –Emmons, 2004.)

Şükran duygusu, bardağın sadece boş tarafına bakmaktansa –ya da sadece başkalarının bardaklarına odaklanmaktansa– kendi bardağının dolu olan kısmına da odaklanmayı destekler. *Haset ve Şükran* adlı eserinde Melanie Klein (1957), şükran duygusunun, hayatın dış kaynaklarına bağlı güçlü libidinal enerjisinden söz eder. Gerçekten de hayatın aslında bize sunmakta olduğu artılarını görebilmek doygunluk duygusunu beslediği gibi, bizi hasetin can yakıcı kıyaslayıcılığından da korur. Kişi başkalarının hayatını izlemek –ve haset etmek– yerine, kendi hayatına odaklanarak doyum ve mutluluğunu arttırabilir.



Geleneksel çocuk masalları (*Pamuk Prenses, Külkedisi, Uyuyan Güzel* vb.), haset ve kıskançlık duygularıyla örülüdür. Bu duyguların yarattığı ivme ile masal kahramanının karşılaştığı kötülükler, tehlikeli durumlar ve sonuçta bir kurtarıcının (yakışıklı prens, iyilik perisi vb.) yardımıyla her şeyin tatlıya bağlanması, geleneksel çocuk masallarının sık kullanılmış temalarındandır.

Bunlara benzer hemen hemen tüm masalların kurgusu, aslında toplumsal cinsiyet rollerimizi, yani kadın ve erkek tutumlarımızı derinden etkiler: zorluklar yaşayan genç ve güzel kız, onu kıskanan üvey anne ve diğer kardeşler, kadınlar, zorluklardan kurtaran iyilik perisi, mutluluğa eriştiren yakışıklı prens, birçoğumuzun bilinçaltına varoluş imgesi veya modeli olarak yerleşmiştir.

Günümüzde bile pek çok becerikli ve başarılı kadın, kendini yaşam zorluklarından kurtaracak olan 'beyaz atlı prensi' beklemekte, kurtarıcının mutlaka onun olmasını arzu etmektedir.

Aynı bağlamda birçok erkek de bir kadının gözünde 'prens' mertebesine ulaşabilmek için tehlikeli girişimlerle mücadele etmeyi ve sonucunu gönül prensesine getirerek kendini erk sahibi hissetmeyi arzu etmektedir.

PAMUK PRENSES, ÜVEY ANNE VE AVCI

Pamuk Prenses masalının imgelerini ele alırsak, masal şöyle gelişir:

Kraliçe sarayındaki aynaya her gün şu soruyu sormaktadır: "Ayna ayna, söyle bana, kim en güzel bu dünyada?" ve aynanın bilinen cevabı, "En güzel sizsiniz Kraliçem"dir. Ta ki bir gün ayna farklı bir yanıt verene kadar: "Ülkenin en güzeli Pamuk Prenses!" Kraliçenin öfkesi üvey kızı Pamuk Prenses'e karşı kabarır ve Avcı'yı çağırarak Pamuk Prenses'i ormanda öldürmesini ve yüreğini de kendisine getirmesini emreder. Avcı Kraliçe'nin emrine uyar, Pamuk Prenses'i öldürmek üzere ormana götürür, ancak öldürmeye kıyamaz. Pamuk Prenses'i ormanda bırakır ve öldürdüğü bir av hayvanının yüreğini Kraliçe'ye getirir.

Kraliçe artık müsterihtir, çünkü ülkesindeki en güzel kadın yeniden kendisi olmuştur. Pamuk Prenses ise ormanda yolunu ararken 7 cücenin evine rastlar. Cüceler onu evlerinde misafir eder, Pamuk Prenses de onların ev işlerini görüp yemeklerini pişirerek kendine yer edinir. Ta ki bir gün aynanın Kraliçe'ye cevabının tekrar değişmesine kadar.

Öfkelenen Kraliçe, yaşlı bir kadın kılığına bürünür; elinde zehirli elmalarla yola çıkar, sonunda Pamuk Prenses'in bulunduğu eve varır. Pamuk Prenses yaşlı kadının ona sevecen bir şekilde uzattığı elmayı ısırır ısırmaz derin bir uykuya dalar.

Pamuk Prenses'i o halde bulan Cüceler, camdan bir tabut yaparak onu içine yerleştirirler. Ta ki yakışıklı Prens Pamuk Prenses'i uyurken görüp onu dudağından öpünceye kadar. Pamuk Prenses Prens'in öpücüğüyle uyanır, onunla beyaz atına biner. Onlar erer muradına, biz çıkarız kerevetine...

Pamuk Prenses masalının kurgu ve imgelerine bakarak, kadın ve erkek rolleri ile haset ve rekabetin davranış ve tepkilerini toplumsal cinsiyet rollerinin belirlenmesi açısından inceleyebiliriz.

Pamuk Prenses masalındaki 'üvey anne', aslında gerçek annedir. Kızının (Pamuk Prenses'in) büyüyüp serpildiğini izlemekte ve bu arada da toplumsal ataerkil bakışta gençlik ve çekiciliğini kaybetmekte olan kadın/anne'dir. Ancak gerçek annelere haset ve kıskançlık yakıştırılmaz ve annelerin bu gibi güçlü, 'zarar verici' duygulardan arınmış olması beklenir. Bu nedenlerle de klasik masallarda acımasız ve haset dolu bir 'üvey anne' imgesi yaratılmıştır. *Pamuk Prenses* gibi *Külkedisi*'nde de, kıskanç anne (ve kız kardeşler) 'üvey' olarak kurgulanmışlardır. Bunun temel nedeni, öz anne ve öz kız kardeşlere kıskançlık, haset ve rekabet duygularının toplumca yakıştırılmamasıdır.

Ataerkil sistem, kadınları ve özellikle de anneleri (ve dolayısıyla anne olacakları) öfke, intikam, kızgınlık, rekabet, haset gibi güç ve ivme katan duygulardan arınmış görmeyi ister. Bu güçlü duygulardan arınmışlık, geleneksel bakışla 'ideal' kadını simgeler. Masallardaki kıskanç ve intikam peşindeki 'üvey anne, üvey kız kardeş' imgeleri bu nedenle yaratılmış, böyle yapılmakla da gerçekten üvey olup kendi doğurmadığı çocuklarıyla iyi geçinmesini bilen kadınlara, yani üvey olsun olmasın tüm kadınlara haksızlık edilmiştir. Çünkü kıskançlık, haset ve rekabet, aslında kadın ve erkek, tüm canlıların (hatta evlerimizdeki evcil kedi ve köpekler dahil) yaşadığı zorlayıcı, can yakıcı ama doğal ve kaçınılmaz duygulardır. Ancak ataerkil sistem 'annelik' varoluşunu tüm kadınlığı kapsayan bir simgeye dönüştürür, böylelikle kadınlar doğal kızgınlık, öfke, haset, kıskançlık gibi güçlü duygularını *açıkça belirtmemek* zorunda

kalır. Bu duyguları yaşama geçirmek ve ivme kazanmak (harekete geçmek, rekabete girmek) geleneksel bakışla bir erk göstergesi olacağı (yani 'erkeksi' bir tanım alacağı) için, kadınların haset, kıskançlık ve rekabet duygularıyla baş etmesi dolaylı, gizli, samanaltı davranışlara dönüşür. Böylelikle de anneler insanca güçlü duygular yaşadıklarında (kızgınlık, öfke, kıskançlık, haset, rekabet vb.) kendilerini suçlu hisseder, bu duygularını bastırma, yok görme ya da dolaylı yoldan yaşama geçirme yolunu seçerler.

Aile İçi Rekabette Kız/Erkek Farkları

Masalın imgeleriyle devam edersek, Ana Kraliçe Pamuk Prenses'in yok olması için fiilen devreye girmeyip, bu eylemi sarayındaki Avcı'ya yüklemektedir. Masaldaki Avcı gerçekte evin erkek figürü, yani babadır. Anne (Kraliçe) babadan (Avcı), ona kendini kötü hissettiren kızını (Pamuk Prenses) halletmesini istemekte, baba (Avcı) ise kızına kıyamayıp onu yok etmek yerine ormanda terk etmeyi tercih etmektedir. Çoğunlukla ev içinde yaşananlar oldukça benzer durumlardır. Anne-kız arasındaki çekişme ve kavgalara ilişmek istemeyen babalar genelde iş gerekçeleri, televizyon, spor, maç, kahvehane veya bilgisayarlarının arkasına saklanarak evde olup bitenlerden kendilerini soyutlarlar. Bu şekilde mesafeli davranarak da kızlarını 'ormanda kaybolmuş gibi' hissettirirler.

Sahiden de biraz düşünelim; masaldaki Avcı Pamuk Prenses'i ormanda terk edeceğine neler yapabilirdi?

Mesela ona ormanda nasıl hayatta kalacağını öğretebilir, nereye gideceğini, sıkıntılarla nasıl baş edeceğini anlatabilirdi; bir ev yapıp onu içine yerleştirebilirdi; Kraliçe'ye açıkça karşı çıkıp bu eylemi yapmayacağını duyurabilirdi; Pamuk Prenses'le birlikte kendi de sarayı terk edebilirdi…

Ancak bu tür sorumluluklara ilişmemeyi tercih eden babalar, benzer durumlarda kızlarını 'ormanda' bir başına, yol yordam bilmez ve çaresiz olarak terk ederler.

Ev düzeni ve çocuklarla ilişkiler çoğunlukla kadının sorumluluk ve idaresinde olduğu için, babalar ya sorumluluk almayarak düzene ilişmez ve/veya annenin ev içindeki tümgüçlü iktidarıyla düzenin dışında tutulur. Pek çok kadın, ev içi düzenini sadece kendi bildiği ve istediği şekilde yürütmeyi tercih eder ve bu sorumlulukları alabilecek olan babayı bilinçli ya da bilinçdışı devre dışı bırakır. Evdeki kadın iktidarıyla uğraşmak ve sorumluluğu paylaşmak istemeyen babalar böylelikle devre dışı kalabilir.

Ev içinde yaşanan rekabet durumları kız ve erkek çocuklar için çok farklıdır. Geleneksel anne/baba/çocuk aile üçgeninde (ki Freud buna ödipal aile üçgeni adını vermiştir), her çocuk karşı cinsteki ebeveynin gözbebeği olmak, ilgi ve sevgisini kazanmak için hemcinsi olan ebeveynle rekabete girer: Yani kızlar babanın ilgi ve sevgisi için anneleriyle, oğlanlar da annenin sevgi ve ilgisi için babalarıyla rekabettedir. Her iki cinsin de ileriki hayatlarında karşılaşacakları rekabet durumlarında ne şekilde davranacakları, bu oluşum içinde deneyimlediklerine bağlıdır.

Erkek çocuk babasıyla rekabete giriştiğinde, onunla yaşadığı spor, kavga gibi açık ve sert olabilecek durumlar ev halkınca genelde doğal karşılanır. Oğulun babayla eşit duruma gelmesi, hatta onu geçmesi gerek toplum, gerekse anne tarafından açıkça desteklenen bir durumdur. Anneler çoğunlukla oğullarının güç kazanması, başarması, dış dünyayla daha kolay başetmesi için babayla yarışma, kavga ve rekabetini açıkça veya örtük bir şekilde destekler. Kaldı ki oğulun da ergen yaşa geldiği dönemlerde çoğu annenin babaya karşı olumsuz duyguları bi-

rikmektedir. Eskiyen ilişkilerde, babaya karşı yaşanan içerleme, kızgınlık ve öfke nedeniyle, anneler çoğunlukla oğullarına açıkça ya da örtük bir şekilde taraf olurlar. Böylelikle oğullar ev içindeki birincil (ödipal) rekabetten kolayca galip çıkar. Dış dünyada karşılaşacağı kavgalara ön hazırlığı ev içinde başlatıp idmanlı olabilirler. Tümgüçlü yandaşları ise vazgeçilmez olarak annedir. Buna karşılık babalar çoğunlukla ev içinde mevcut değildir ya fiziksel olarak zaten yoktur (iş, spor, kahvehane, kulüp vb.) veya evin içinde bile olsa çoğunlukla gazete, televizyon, bilgisayar gibi özel ilgi alanlarının arkasındadır, yani ruhsal olarak da mevcut değildir.

Babaların fiilen bulunmadığı ev ortamlarında çoğunlukla anne tarafından bir öznel (sübjektif) baba figürü yaratılır. Bu, ya 'kahraman' bir babadır ya da 'rezil' (Bergman, 1991). Eğer baba 'kahraman' olarak sunulmuşsa, bu oğul için olumlu ve kışkırtıcı bir örnektir, oğul babayı aşmanın, ondan daha ileri gitmenin mücadelesini vermek zorundadır. Bu konuda da çevresinden açıkça destek alır. Ama baba anne tarafından 'rezil' olarak sunulmuşsa, oğul için babayla sanal rekabet kazanılmış gibidir: anne nezdinde oğul, fazla uğraşmadan birincil erkek figür haline gelir. Bu gibi durumlarda oğul gerçek bir babayla değil de, anne tarafından kurgulanmış ya da içselleştirilmiş bir baba figürüyle öznel bir rekabet halinde kalır. Annenin babaya duyduğu olumsuz duygulardan dolayı da bu rekabetten galip çıkma şansı haliyle çok yüksektir. Özellikle annenin babaya karşı kronik öfke beslediği durumlarda, anne oğlunu evde birincil erkek figürü olarak seçtiğini belli ederek babadan dolaylı intikamını alır. Dolayısıyla da oğullar babayla evdeki rekabetten genelde galip çıkar.

Buna karşılık, babaların aktif ve sorumlu olarak evin içinde var olduğu durumlarda, çoğunlukla erkek çocuklar reka-

bet, çatışma ve kavga gerektiren tutumları baba yoluyla öğrenir. Babalar çeşitli faaliyetler, sportif karşılaşmalar, kazan/kaybet oyunlarıyla çocuklarına rekabette olmayı, kazanmayı ve kaybetmeyi öğretir ya da bu konuda ona örnek olur. Ev içinde dövüşme, çatışma, aktif karşılaşma, kavga gibi durumlar, birlikte rekabet oyunları (maç vb.) izleme çoğunlukla babalar ve oğullar arasında yaşanır, böylelikle erkekler dış dünyadaki hayata ve karşılaşmalara evin içindeki kızlardan daha hızlı hazırlanabilir.

Ormanda Kaybolmuş Gibi...

Benzer durumda, kızların evdeki rekabetten galip çıkma şansı çok daha zayıftır. Ev içi ilişkilerin tümgüçlü hâkimi (öyle görünmediği zamanlarda bile) annedir. Kızın gelişme sürecinde doğal olarak babanın (yani karşı cinsin/erkek figürün) dikkatini çekme arzusu, dolayısıyla da anneyle rekabeti annenin dikkatinden kaçmaz. Annenin dizginleyebildiği veya dizginleyemediği kıskançlık ve rekabet duyguları açık ya da örtük şekilde baş gösterir. Verilen ceza ya da kısıtlamalar, küçük düşürücü söylemler, takdir ve sevgi esirgeme gibi duygusal cezalar kızlar için ürkütücü, acıyla yaşanan ve gelişimlerini çok olumsuz olarak etkileyen eylemlerdir. Annenin bilinçli ya da bilinçdışı, açık ya da örtük öfkesi kimi duyarlı kız tarafından hızla algılanır; babanın dikkatini çekmemek ve annenin öfkesine maruz kalmamak için, kızlar kendini görünmez kılarak koruma altına alır. Zamanla bu tutum, rekabet gerektiren durumlarda farkına bile varılmadan başvurulan bir savunma mekanizmasına dönüşür. Gelişme sürecinde, yuvarlaklaşan ve dişileşen hatlarını kapatmak, belli etmemek için bol giyinmek, ortadan yok olmak, hırçınlaşmak kadar, şişmanlamak da kimi kızın bilinçaltında başvurduğu korunma yöntemleridir. Bunun

gibi birçok yeme bozukluğunun (anoreksia, bulimia) arkasında yatan psikosomatik nedenler, kızların bedenleriyle hoşnutsuzluğu gibi, aileleriyle ve çoğunlukla anneleriyle yaşadıkları çelişkili ilişkilerle ilgilidir. ABD'de bir çalışma, kilo almış ve yeme bozukluğu yaşayan genç kadınların, ebeveynleriyle yaşadıkları dönemde, babalarının arzulu bakışlarından sakınmak (ve anneyi üzmemek) için bedensel çekiciliklerini kilo alarak gizlediklerini göstermektedir (Dennis, 1998).

BURÇİN

Ailenin tek kızı olarak çocukken el bebek gül bebek yetiştirilmişti Burçin. Annesi her zaman bir kız evlada sahip olmak istemiş, kızıyla yakın arkadaş olup genç kız yaşına geldiğinde, onunla her türlü kadınlık sırlarını paylaşacaklarını düşlemişti. Burçin liseyi bitirdiğinde babasının işleri kötüye gitmeye başlamış, uzun yıllar gerektireceği için Burçin'in tıp okuma hayalleri suya düşmüş, lisanlara yatkınlığı nedeniyle de İngilizce edebiyat bölümüne devam edip arada özel ders vererek hayatını kazanmaya başlamıştı. Kazandığının önemli bir miktarını ailesine, özellikle de annesine veriyor, böylelikle babanın artık sağlayamadığı maddi refahı bir nebze de olsa telafi etmeyi arzu ediyordu.

Kilolu olduğundan şikâyetçiydi. Kendini başarısız ve çirkin buluyordu. Uzun süre çeşitli diyetler denemiş, her kararlı başlangıç kısa sürede şehvetle yutulan fındık, fıstık ve çikolata krizleriyle suya düşmüştü. Arkadaşlarıyla, özellikle de formda olan kız arkadaşlarıyla giderek arasını açmaktaydı. Derslerden arta kalan zamanlarını annesiyle geçiriyor, annesiyle alışveriş merkezlerini dolaşıp kafelerde oturarak vakit geçiriyordu. Vitrinlerdeki çekici giysilere sığamadığı için, çoğunlukla bakıp iç geçirmek ya da en dayanılmaz olanlarını zaman zaman annesine almak gibi telafi yollarına girmişlerdi.

Burçin'in aksine annesi kilolu değildi; hatta onu, olgun yaşının çekiciliğini muhafaza etmiş, bakımlı ve şuh edalı bir kadın olarak tanımlıyordu. Aile toplantılarında şuh kahkahalarıyla tanınıp güzelliği dile getirilen bir kadındı. Burçin'in çocukken annesine çok benzediği söylenirmiş. Aslında yüzü, burnu, gözleriyle annesinin benzer bir kopyası olduğunu kabul etse de, aldığı kilolar nedeniyle kendini annesi gibi güzel ve çekici bulmuyordu.

Babasıyla olan ilişkisini uzak ve mesafeli olarak tanımladı. İş sorunlarıyla yüklü hayatının evde kalan kısmını televizyon karşısında haber ve maç seyrederek geçiren, ev içinde olup bitenlere fazlaca karışmayan, sadece arkadaşlarıyla buluşup maç seyrettiğinde veya iki tek attığında daha canlıymış gibi davranan bir adam olarak betimledi. Annesiyle sırdaşlık edip paylaştıklarından, onu nekes, tembel, fazla hırsları olmayan bir adam gibi tanımladı. Anlaşılan annesi eşini yeterli bulmuyor, daha doğrusu onu, güzelliği ve şuh kişiliğini doyuracak bir erkek olarak algılamıyordu. Peki ya Burçin? Burçin babasını "zamanında çekici ve güçlü bir erkek" gibi algıladığından söz etti. Özellikle ilkokul çağında, babasının elini tutarak okula gitmekten gurur duyduğunu anımsadı; babasıyla şakalaşmaları, hep birlikte sirke gidişlerinde babasının kucağında oturarak sirk hayvanlarını seyredişindeki haz ve yakınlık duygusu, babasının olup bitenleri anlatırkenki gür sesi, eve dönüşte elini babasının sıkı eline teslim edişi, aklında kalan sıcak, hasret yüklü imgelerdi. O zamanlar babasını aşırı sever, annesinin kavga ve çıkışmalarında babasının yanında yer alırdı. Hatta kimi zaman annesinin "işte şimdi git de babanın kızı ol!" gibi sitemkâr çıkışlarına da maruz kalarak babasını koruduğunu hatırladı. Peki ne değişmişti?

Ergenlik çağına girdiğinde babasının ona nedense farklı baktığını anımsadı. Bakışlarında her zamanki sevecen ve oyunbaz kıvılcım yerine tanımlayamadığı, soru işaretleriyle yüklü, handiyse tu-

haf ve yabancı bir ışık vardı. Babasının o tanıdık, yakın hissettiği bakışları, o sıcak tavrı değildi artık: yabancıladığı, anlam veremediği bir değişim hissetmişti.

On iki yaşlarında olmalıydı, bir keresinde aşina olduğu yakınlıklarını tekrar yakalamak için, eskiden olduğu gibi babasının kucağına oturmaya yeltenmiş, ama babası ona farklı sarılmıştı. Bacaklarını okşadığını, gülerek ellerini büyümekte olan göğüslerinde gezdirdiğini ve onunla şakalaştığını hatırlıyordu. Şaşkınlıkla yaşadığı, haz ve utanç karışımı bir duygu veren bu olaydan sonra, Burçin babasıyla arasına mesafe koymaya başlamış, onu uzaktan izleyerek ne olup bittiğini anlamaya çalışmıştı. Aynı dönemde annesinin de ona nedense farklı davrandığını sezinlemişti –yoksa ona mı öyle gelmekteydi? Örneğin akşamları babayla birlikte mutat televizyon izleme saatlerinde, annesinin nedense daha asabi ve buyurgan bir ses tonuyla konuştuğunu fark etmişti. Sanki babaya yaklaştığında tehlike çanları mı çalıyordu? Büyüyüp serpildikçe her iki ebeveyni tarafından yakın göz hapsine alınmış, farklı bir varlık olmuş gibi tuhaf bir duygu yaşamaktaydı. Annesi oturma odasında aniden ve daha sık peydahlanıyor, eskiden pek ilgilenmediği halde, Burçin ile babasının birlikte televizyon izleme seanslarına artık fiilen katılıyordu. Burçin'in babasının yanı başındaki her zamanki yerine gelip kendi kuruluyor, Burçin'den de eskiden istemediği kadar sık kahve, kola, su gibi hizmetler talep ediyordu. Bu belli belirsiz değişikliklere zamanında anlam verememiş, babasıyla olan eski oyun arkadaşlığı ve yakınlığının bozulmasına, onun yanındaki mutat yerinin annesi tarafından kapılmasına içerlemiş, ancak fazlaca tepki de göstermemişti.

Annelerin kızlarını kontrol etmede kimi zamanki sert (ya da aşırı koruyucu/kontrolcü) yaklaşımları, bilinçli ya da içgüdüsel bir ensest kaygısıyla da oluşabilir. Kızın serpilip bü-

yümesiyle evin erkeklerinde uyandırabileceği muhtemel cinsel arzuları bertaraf etmek için, anneler kimi zaman kızlarına aşırı baskı uygular. Bu baskı, annenin kendi yaşamında karşılaşmış olduğu ensest deneyimi ya da olasılığı yanında, onun olası bu tehlikeyi içgüdüsel olarak hissetmesinden dolayıdır da.

Ancak şurası da muhakkak ki, ensest yaşanan birçok evde, annelerin düzeni bozmamak için sessizliği seçmesi, yani olup biteni görmezden gelmesi, ne yazık ki birçok kızın yaşadığı onarılamaz bir trajedidir.

Burçin'in annesi ise, ihtimalin farkında olarak dolaylı bir kontrolü seçmişti. Olup bitenleri izliyor ve kendince müdahalelerde bulunuyordu. Ancak bu müdahalelerin Burçin'i babadan korumak için mi, yoksa kendi kadınlık pozisyonunu kaybetmemek için mi olduğu açık değildi.

Seans sırasında Burçin aniden anımsadı, tabii, kızgınlıkla dolaptan fındık, fıstık yürütme alışkanlığı belki de o zamanlar, annesinin sürekli olan işler buyurması, onu yerinden kaldırması üzerine başlamıştı. Anne ve babasına içerleyerek buzdolabından, misafirler için saklanan çikolataları gizlice yürüttüğünü, odasında onları yatağının altına sakladığını ve gece gizlice yediğini hatırlıyordu. Onlardan bir nevi intikam alır gibiydi.

Zihnine kazılan diğer bir çarpıcı anıysa okul arkadaşlarıyla bir sene sonu partisine gittiğinde yaşanmıştı. Özel olarak o gün için satın alınmış kırmızı fırfırlı elbisesini hevesle giyinmiş, saçlarını uzun uzun tarayıp tokalarını takmış, aynada kendine gülümseyerek odadan çıktığında babasıyla koridorda çarpışmıştı. Babasının şaşkın ve beğeni dolu bakışlarından nedense utandığını anımsıyordu. Babası onu omuzlarından tutarak yukarıdan aşağı beğeniyle süzmüştü. Aslında bu sıkı tutuşu Burçin'in çok hoşuna gitmiş, ken-

dini tuhaf bir şekilde kadınsı ve hoş hissettirmişti. Babasının gözlerindeki her zamanki babacan ifadenin yerini daha erkeksi bir bakışın aldığını anımsıyordu şimdi. Utanmıştı, anlatırken bile yüzünün kızardığını fark etti. O gün telaşla annesine seslendiğini, onu mutfakta bulup telaş içinde giydiklerine bakmasını talep ettiğini hatırladı. Ancak annesi onu yukarıdan aşağı soğuk ve eleştirel bir edayla süzmüş, arkasını dönmesini isteyerek sırtını da incelemiş, eteğini ve omuzlarını çekiştirerek elbisesini düzeltmeye çalışmış, fakat hiçbir olumlu yorumda da bulunmamıştı. Oysa elbisesini birlikte seçmişlerdi, yakışıp yakışmadığını bilmek, annesinden de duymak istiyordu. Ancak annesi hiçbir yorumda bulunmamış, sadece saçındaki tokayı düzeltip üstünü başını çekiştirmekle yetinmişti. Dile getirilmeyenlerin ağırlığının boğazında düğümlendiğini, içindeki hevesin de giderek sönmeye yüz tuttuğunu anımsıyordu. Partiye giderken arabada babasının yanında oturduğunu, babasının arabayı kullanırken farklı bir erkeksi edayla konuştuğunu da anımsadı. Sanki babası aniden gençleşmiş, yanında kız arkadaşıyla partiye gidiyormuş gibi tuhaf bir havalara bürünmüştü. Hiç kullanmadığı birkaç argo kelime kullanmış, bir-iki gevrek kahkaha da atıvermişti. Burçin çok şaşırdığını, omuzlarının içine doğru büküldüğünü hatırlıyordu. Babası yol boyunca Burçin'e, okul arkadaşları ve özellikle erkeklerden korunması gerektiğinden söz etmişti. O gün, erkeklerin bir tehlike kaynağı olduğu mesajlarının zihnine kazındığını hatırladı.

Partide hayalini kurduğu gibi eğlenememiş, özellikle erkek arkadaşlardan uzak durmaya çalışmış, heves ettiği gibi dans edip kendini ortaya atamamıştı. Tesadüfen yakaladığı beğeni dolu bir-iki bakıştan ürkerek içine kapandığını, partinin bir an önce bitmesini dilediğini anımsıyordu. Tüm hevesi kaçmıştı. O günden sonra Burçin'in babasıyla ilişkisi değişmeye yüz tutmuştu; eskiden olduğu gibi televizyon izlerken hemen yanına yapışacağı-

na daha uzak bir koltuğa iliştiğini anımsıyordu. Ayrıca giyinirken birkaç kez babasının aniden herhangi bir nedenle odasına girip bir şey istediğini anımsıyor, bundan tedirginlik yaşadığını hatırlıyordu. Odasını kilitlemeye başlamış ama annesinin ısrarıyla vazgeçmişti. Zaman zaman babasının onu yan gözle izlemekte olduğunu yakalamış, bundan da gizli bir kaygı duymuştu. Babasıyla birebir konuşma ve şakalaşmaları kesilmiş, sanki farklı, yabancılaşmanın yaşandığı bir evreye girmişlerdi. Konuşulmayanlar konuşulanlardan, söylenmeyenler söylenenlerden daha da güçlü olmaya başlamıştı.

Kilo almaya başladığı yaşlardı. O meşum sene sonu partisinden sonra, Burçin kendini bir daha ayna karşısında beğenerek izlediğini hatırlayamadı. Kırmızı fırfırlı elbise dolabında acı bir hayal gibi asılı kalmıştı. Kiloları nedeniyle hem annesi, hem de babası yeyip yemediklerine karışıyor, bu konudaki denetimsizliğinden dolayı onu acımasızca eleştiriyorlardı. Annesi yatağının altındaki fındık/üzüm kutusunu fark ettiğinde aşırı kızmıştı; ancak o günden sonra babası artık yediklerine bile karışmaz, onunla ilgilenmez oldu. Bu mesafe bir nevi rahatlık sağlasa da, babasının eleştirileri bile aslında Burçin için bir nevi ilgi ya da yol göstericilik anlamına gelmekteydi. Annesiyle giderek yakınlaştılar. Hiç değilse onunla günlük meselelerini konuşabiliyordu.

Anne ve babasına bağlılığını konuştuk. Sanki onlara sevgisi, kendini, benliğini düşünmesi, özünün istek ve ihtiyaçlarına kulak vermesinin sürekli önüne geçmekteydi. Ailesinin bütünlüğünü korumak, Burçin için öz ihtiyaçlarına cevap vermekten daha önde geliyor, onların mutluluğu daha öncelikli hale dönüşüyordu. 'Önce can, sonra canan' yerine, Burçin'de 'önce canan, sonra can' düşüncesi hâkimdi. Oysa 'hem can, hem canan' olamaz mıydı? Burcu'nun yaşadıklarını, hissettiklerini anlamaya, tanımlamaya çalışıyorduk.

Ergenlik çağının doğal ve sağlıklı gelişmelerinden biri olan serpilip büyümek, aynalarla sağlıklı ilişki, çevrenin beğenisini kazanmak, özellikle karşı cinsi temsil eden babanın beğenisini tedirginlik duymadan alıp içselleştirebilmek, anneninse kadınlık konusunda destek ve yol göstericiliğinden yararlanmak, sağlıklı ruhsal ve bedensel gelişmenin yapıtaşlarıdır.

Gelişme çağındaki Burçin sağlıklı bir yönlendirmeden mahrum kalmış, babasının beğenisi karşısında ne yapacağını şaşırmış, kaygı ve utanç duymuştu.

Karşı cinsi temsil eden babanın beğenisi her ne kadar güven geliştirici olsa da, belirleyici olan bu beğeninin gösterilme şeklidir. Açıkça dile getirilen beğeni, içinde farklı nüanslar taşımıyorsa, gerçekten de güven artırıcı olur. Oysa dile getirilmeyenler, çoğunlukla dile getirilenden daha da ürkütücü olabilir. Dile getirilen, görülen, açık olanla baş etme imkânı verir. Dile getirilmeyenler muğlak bir gerçekle yüz yüze kalmak olduğundan, kaygı ve bilinmezlik duyguları yaşatır.

Burçin bu gibi duygularını kimseyle paylaşamadığı gibi, annesi tarafından da yol iz bilmez bir halde bırakılmış, kaldı ki annenin bu değişimlerden dolayı duyduğu (ya da duyabileceği) kıskançlık duygularını –adını koyamadan da– sezinlemişti.

Tüm bu duyguların zihninde yarattığı karmaşadan dolayı kendini derinden öfkeli ve hırçın hissediyorduysa da bunlarla açıkça yüzleşmekten korkuyordu. Sonuçta öfkesini kendine çevirmiş, kendine zarar verecek şekle dönüştürmüştü. Öfke duymak, sevdiklerinin karşısına geçmek, onlarla arasına mesafe koymak, âdeta onlardan kopmak, 'ayrılmak' demekti.

Burçin'le çalışma, duygularını tanımlamak ve onları kabul etmekle devam etti. Öncelikle kızgınlık ve öfkesini tanımlamaya ve anlamaya çalıştık. Bu duyguların her insan tarafından dönemsel olarak yaşanabileceğini, bunların kişiyi ne iyi ne de kötü insan ha-

line getirmediğini kabul ettik. Duygularını dile getirip yüzleştikçe, Burçin'in içsel gerilimi azaldı. Kendini daha fazla anlayıp kabul edebilme sürecine girdi.

Sıra anne ve babasıyla içsel yüzleşmelere gelmişti. (Bu konudaki yanılgılardan biri, bu gibi yüzleşmelerin mutlaka gerçekten de –yani anne babayla yüz yüze– yapılması gerektiğidir. Oysa tüm yaşananlar gerçek olsa bile kişiye ait, yani özneldir; bunlarla yüzleşmek, öfkelenmek de kişinin öznelinde –yani gerçek hayata taşımadan da– yapılabilir. Terapi, bu süreci kişinin öznelinde yaparak halletmeyi amaçlar). Burçin gerek babası, gerekse annesiyle yaşadıklarına anlam vermeye çalıştıkça, aslında onlara içinden ne denli kırgın ve kızgın olduğunu anladı. Sanki her ikisi de farklı şekilde onu yolda bırakmış, onu gerçekten anlamaya, duymaya çalışmaktansa, bir nesneymiş gibi davranmaya yönelmişti. En çok da babasına kırgındı. Gelişme sürecinde babası onu yapayalnız bırakmıştı. O denli güvendiği, güvenle yaslandığına inandığı bir ilişkide, babası aniden saf değiştirmiş, ona şehvet dolu gözlerle bakarak Burçin'i nesneleştirmişti. Tam da gelişme çağının kaygı ve korkularıyla yüzleşmekteyken, babasına yaslanabileceğini düşlediği, onun yönlendirmesiyle hayat ve erkekler hakkında bilgileneceğini beklediği bir dönemde, babası kendi duygularının esiri olarak Burçin'i yüzüstü bırakmıştı. Geleneksel baba söylemiyle erkek dünyasının tehlikelerini dile getirerek aslında kızının geleceğini ne denli sakatladığının, erkekleri sağlıklı bir bakışla değerlendirmekten yoksun bıraktığının farkında bile değildi. Babasına karşı çok öfkeli hissediyordu kendini. Onu yolda bırakmış, küçük kız iken kurulmuş olan ittifaklarına ihanet etmiş, kızının yanında durmaktansa kendi dünyasına kapanarak, kendini seçmişti. Burçin hayatın ormanında yönergesiz, terk edilmiş gibi hissediyordu.

Annesiyle olan ilişkide de kırgınlık ve öfke yaşadığını fark etti. Ergenlik çağında annesi de onu yalnız ve yönergesiz bırakmış-

tı. Gelişmekte olan bedeninin birtakım evrelerden geçeceğini açıklamamış, serpilip büyümesini takdir edip olumlamamış, bu dönemdeki korku ve kaygılarını görmezden gelmişti. Tüm yaptığı, onu çevresi tarafından kabul edilir hale getirmekti. Almakta olduğu kilolara sadece eleştirel yaklaşmış, müdahalelerini kızının üstünde bir iktidar kurma yolu olarak kullanmayı yeğlemişti. Âdeta kilolar, Burçin'in sağlığı ve güzelliği için değil de, çevrenin beğenisi için istenmiyor gibiydi. Annesi kızının yanında olacağına, çevre ve toplumun yanında durmayı tercih ediyordu. Burçin bunu derin bir ihanet gibi yaşadığını fark etti.

Çalışma ilerledikçe, serpilip gelişmekte olan bir genç kızla ne yapacağını bilemeyen annesinin, bu konudaki gizli kıskançlığını aslında hep sezinlediğinden söz etti. Muhtemelen babasının kızına farklı bakışlarını annesi de fark etmiş ve bu durumdan da rahatsız olmuştu. Evde, anneden başka –daha genç ve daha güzel– bir rakip belirmekteydi. Muhtemelen babanın nezdinde anne tek görülür 'güzel kadın' konumundan çıkıyor, ikincilleşiyordu. Bunları fark etmek ve adlandırmak Burçin için acılı bir süreç oldu. En çok sevdiği, kendini yanlarında güvende hissettiği kişiler, Burçin'in büyüyüp gelişmeye başlamasıyla farklılaşmışlar, kendi duygularının bencilliğinde hareket ederek, onu ergenliğin karmaşa ve kargaşasında yalnız bırakmışlardı; desteksiz ve yol yordam bilmez bir halde.

Dayandığımızı düşündüğümüz en yakınlarımızın muhtemel bencilliği, aslında dünyadaki varoluşsal yalnızlığımızla yüzleştirir bizi. Sevginin sorgusuz özveri üstüne kurulmuş olduğunu varsayarken, bunun bir yanılgı olduğunu görmek, en yakınlarımızın bencilliğiyle yüzleşmek, büyümenin sarsıcı gerçeklerinden biridir.

Burçin için de bu zorlu bir süreçti. Duygularını tanımlayıp kabul ettikçe, bir nebze de olsa güçleniyor, ama canı da yanıyordu. Duygularını kabul etmek, başkalarının da benzer duygular yaşayabileceğini, hata yapıp tökezleyebileceğini kabul etmek anlamına

da gelir. Burçin kendini anladıkça ruhsal olarak büyüyor, böylelikle de anne ve babasına içerden (küçük kız gözüyle) değil de, dışardan, yetişkin bir kız gözüyle de bakabiliyordu. Burçin, psikolojik dilde 'ayrışmak' adı verilen süreci yaşamaktaydı.

'Ayrışmak', ayrılmaktan farklıdır. Ayrışma süreci, farklılaşmak, bireyselleşmek, farklı bir birey olmak anlamına gelir. Sevdiklerinden (anne ve babasından) mutlaka fiziksel olarak ayrılmak değil de, ruhsal olarak ayrışmak, farklı olmayı kabul etmektir. Ayrışmak sevgi eksikliği veya yoksunluğu anlamına da gelmez. Tam tersi, ayrışarak daha iyi sevebilir, daha sağlıklı yakınlık kurabiliriz. Kızgınlığı anlamak ve tanımlamak bu duygunun ruhumuzdaki hükmünü başta yoğunlaştırır gibiyse de, zaman içinde hafifletebilir. Duyguyu anlamak, ruhunu anlamakla eşanlamlıdır. Duyguların da kendince bir ömrü vardır ve (kronik hale getirilmedikçe) zaman aşımına uğrar, şekil ve renk değiştirirler.

Burçin de anne ve babasıyla ayrıştıkça, aslında aldığı kiloların simgesel olarak ne anlama geldiğini kavramaya başladı. Babasının şehvetli bakışlarından korunmak, bilinçaltı başvurduğu bir savunma olmuştu. Aynı zamanda kendini bir şekilde annesinin hissedebileceği kıskançlık ve dolaylı öfkeden koruyabilmek için kilo alarak fiziksel çekiciliğini durdurmuştu. Böylelikle aile birliğini korumaya aldığı gibi, kendini de aile içinde tehlikesizce var olabilir hale getirmişti.

Burçin için hiç de kolay olmayan bu yüzleşmeleri konuşmak acılı bir süreç oldu. Aile bütünlüğünü korumak için farkına varmadan girişmiş olduğu özverileri görmeye başladı: kilo almış, çok arzu ettiği tıp tahsilinden vazgeçmiş, hızla para kazanıp ailesini geçindirmek için çok da tercih etmediği bir mesleğe sarılmış-

tı. Böyle yaparak aslında annesinin refah fantezilerini de doyuruyor, bir şekilde "annenin yanında olmayan" babanın rolünü de üstleniyordu.

Burçin'in kendini anlayıp kabul etmeye başlaması özgüvenini geliştirdiği gibi, yeme problemini de bir miktar denetime alabilmesini sağladı. Yoksunluk ve esirgenmişlik hissettiği her olayda, bunu atıştırarak telafi etmek yerine, yoksunluğunu tanımlayarak farklı telafi yolları bulmayı öğrendi. Kilo alması durduğu gibi, kazancının bir kısmıyla bir spor merkezine yazıldı ve bedenini geliştirme yolunu seçti. Annesiyle olan bağımlı ilişkiyi biraz esneterek, kendine yaşıtı dostluklar kurma yolunu tutu. Bunu yaparak (yani annesinden ayrışarak) aslında anne ve babasının ilişkisini de normale döndürmekte olduğunu, onların da giderek daha sağlıklı bir şekilde iletişim kurmakta olduklarını giderek fark etti.

Kızların Anneyle Rekabeti

Kızlar doğal rakibeleri olan anneyle kavga veya rekabete girişmek istediklerinde baba genelde ortalıkta yoktur veya kendi gailelerinin peşinden gitmeyi ve olup bitenlere bulaşmamayı tercih eder. Böylelikle kızlar evde ilişkilere hâkim tümgüçlü rakibeleri anneyle baş başa kalır. Onlara bu rekabette destek verecek, yol gösterecek, akıl danışacak ya da araya girecek sağlam bir baba figürü çoğunlukla mevcut değildir. Olsa bile ev içi ilişkiler çoğunlukla annenin tümgüçlü denetiminde olduğu için, hem baba hem kız annenin ev içindeki açık ya da örtük hışmına uğrar ve çeşitli şekillerde (açık ya da örtük olarak) cezalandırılır. Babaların genelde kaçabileceği yerler olsa da, kızların evin dışında kaçacak yerleri yoktur. Bu nedenle kızlar ev içinde annenin iktidar ve denetimiyle yüz yüzedir. Erkek çocuğun rakibi ebeveyn (baba) evde fiilen mevcut değilken, kızın rakibi ebeveyn (anne) fazlasıyla mevcuttur.

Ev ya da ilişki dışında bırakılmak bir kız çocuğu için erkek çocuktan çok daha tehlikeli ve ürkütücü olur. Ev dışı dünya kızlar için tehlikelerle doludur. Evin dışına itilmek, rehbersiz ve kılavuzsuz, yakın ve koruyucu ilişkisiz bırakılmaktır; kızlar için 'ormanda terk edilmişlik' gibi tehlike dolu ve ürkütücü olarak yaşanır.

Kızların İlişkilere Duyarlılığı

Gelişim süreçlerinde kızların her iki ebeveyne ve ailenin diğer bireylerine duyarlılığı erkek çocuklara kıyasla çok daha fazla pekiştirilmiş ve gelişmiştir.

Kızlar annelerinin zorluk ve acılarına çoğunlukla aşırı duyarlıdır, anneyi kıskandırarak onun üzülmesini, hele hayatı zorluklarla sürmekteyse daha fazla acı çekmesini istemezler. Annenin kırılıp üzüleceğini hissettikleri durumlarda, onun duygularını korumak ve aralarındaki yakın ilişkiyi bozmamak için kendi gelişimlerini durdurmayı tercih ederler.

Gelişim; büyümek, erişkin olmak, anneden farklı bir birey olmaktır. Annenin etkisinden sıyrılıp, kendi öz değerleri ve seçimleriyle yaşayabilmektir. Bu da anneden ayrışmayı, farklılaşmayı getirir. Oysa, "Bir kızın cinsel kimliği anneden ayrışmak ve farklılaşmak üzerine değil de, yakınlık, mahremiyet paylaşımı ve farklılaşmamak üzerine kuruludur" (Chodorow, 1978, s.109).

Anneyle rekabete girmek, ondan ayrışmak, özerk bir birey olmak, anneden 'daha iyi' olmak anlamına gelir. Rekabet kazan/kaybet ilkesi üzerine kurulu olduğundan, yakın ve duyarlı bir ilişkide, kendi kazanımının, sevdiği ve önem verdiğinin kaybı üzerine kurulu olması çok ket vurucu bir eylemdir. Özellikle annenin bu dünyadaki varoluşu sadece 'annelik' üzerine kurulmuşsa, kızlar onların annelik konumunun bittiğine

üzülmemesi için 'kız' konumundan çıkmamayı yeğler. Bu, çoğunlukla bilinçaltı yapılan bir seçimdir. Bu da kızların annelerini (sevdiklerini) korumak adına, farkına varmadan uyguladıkları bir "sadakat yemini"dir (Lerner, 1989).

Anne Sevgisi: Zehirli Elma

Masalın devamında Kraliçe, söylediğimiz gibi, Pamuk Prenses'in hâlâ hayatta olduğunu öğrenir ve onu yok etmeyi artık kendi üstlenir. Yaşlı bir kadın kılığına girerek eline bir elma sepeti alır ve ormanın yolunu tutar. Pamuk Prenses ve Cücelerin evine geldiğinde, parlak elmalardan birini Pamuk Prenses'e uzatır. Masala göre parlak elmaya Kraliçe tarafından zehir konmuştur. Pamuk Prenses yaşlı kadının verdiği elmayı sorgusuzca alır ve ısırır. Isırdığı gibi çok derin bir uykuya dalar. Cüceler eve döndüklerinde Pamuk Prenses'i bir türlü uyanmadığı bir uykuda bulurlar. Onu evlerinin önünde camdan bir tabuta koyarlar. Taaa ki Prens gelip Pamuk Prensesi görene ve tabutu açıp onu öpene kadar...

Kıskançlık ve rekabet konusunda yaptığımız grup çalışmalarından birinde Pamuk Prenses masalını işlemiş ve katılımcılardan hangi imgelerle özdeşleştiklerini sormuştum. Pamuk Prenses, Ana Kraliçe, Avcı, Cüce gibi imgeler pek çok katılımcının kendi yaşam deneyimlerinde tanıdık olan ve özdeşleştiği imgelerdi.

Ancak katılımcılardan biri kırmızı elma imgesiyle özdeşleştiğini dile getirdi. Kırmızı elma onun için 'anne sevgisi' anlamına gelmekteydi. Anne sevgisini alıp, hiç üzerinde düşünmeden içselleştirmenin yarattığı bağımlılık ve bu bağımlılığın neden olduğu bir nevi uyuşukluk hali!

Gerek anne sevgisini yitirmemek, gerekse bu sevgiye ihanet etmemek için kızın kendini büyütmekten kaçınması, daha

akıllı, deneyimli, daha güçlü (hatta anneden daha güçlü) olmaktan kaçınma hali bir nevi içsel uyuşukluğu getiriyordu.

Çok çarpıcı olan bu içgörüyü grup içinde uzun uzadıya paylaştık ve geliştirdik. Kızların annelerinden farklılaşma kaygısı, büyüme ve gelişmeye karşı içsel dirençlerini konuştuk. Anne sevgisine (ve anne fedakârlığına), yani 'anne koynuna' duyulan ihtiyaç, aslında dış dünyanın tehlikelerine karışmanın kaygısıyla da örtüşüyor, bir nevi içsel direnç, yani uyuşma hali getiriyordu.

Bu önemli içgörüsünden dolayı 'Kırmızı Elma' paylaşımcısına burada teşekkür etmeyi borç bilirim.

Masala göre Pamuk Prenses kendine elma veren yaşlı kadına 'hayır' diyememektedir. 'Hayır' diyememekten de öte, elmayı sorgulamadan dahi alıp ısırmakta ve akabinde derin bir uykuya dalmaktadır. Gerçek hayatta da, annenin, hele hele yaşlanmakta olan bir annenin verdiklerine ve beklentilerine 'hayır' diyebilmek, ailesine bağlı bir kız için oldukça zorludur. Özellikle de sevgi adına verilenler bir nevi 'uyuşturucu' görevi görür: sevgi borcu; doğal öfke, kızgınlık, bıkkınlık, mesafe isteği gibi duyguların bastırılmasına sebep olur. Veya bu gibi duyguları beslemekte olmaktan dolayı suçluluk duyguları artar.

Daha önce de sözünü ettiğimiz anneye 'sadakat yemini', kızların anne lehine ve kendi aleyhlerine öz gelişimlerini durdurdukları bir yerdir. Anneyi (sevdiklerini) gücendirmemek, kıskandırmamak ve rekabete girmemek için kızlar 'derin uykuya' dalmayı yeğler. Bu 'uyuşma hali' ileriki yaşam süreçlerine de genellenerek süregider. Rekabet durumunda, özellikle de önem verdikleri ilişkiler içinde rekabet baş gösterdiğinde, birçok kadın 'uyuşma' durumuna geçer, 'ışıklarını' söndürür veya o ortamdan kaçar.

Peki Cüceler Neden Cüce?

Pamuk Prenses masalındaki imgelerden devam edersek, ormandaki küçük evde normal boyda insanların değil de cücelerin olması da toplumsal cinsiyet rollerine atfedilen değerlerle ilişkilidir. Cüceler Pamuk Prenses'in bekâretini korumak ve onu ileride rastlayacağı Prens'e bakire olarak teslim etmek için kurgulanmış figürlerdir. 19. yüzyılda kaleme alınmış bir masal olarak, masal kahramanı genç kızın mutlaka bakire olması, özellikle de evleneceği talip Prens için bekâretini kaybetmemiş olması çok önemliydi. Masaldaki evde normal erkek figürlerinin yaşaması ve Pamuk Prenses'in onlarla cinsel ilişkiye girmese bile, birlikte yaşamış olması bekâret imgesine halel getireceğinden, Grimm Kardeşler cüce simgesini yaratmayı uygun görmüşler! Böylelikle masalda bile Pamuk Prenses'in bekâretine halel gelmemiş ve masal kahramanımız okurlar nezdinde 'lekelenmemiştir'!

Masalda Pamuk Prenses Cücelerin ev işlerini yaparak onlara kendini kabul ettirip kendine bir yer edinebilir. Ortalığı süpürür, temizler, yataklarını düzeltir, yemek hazırlar. Bu eylemler de 19. yüzyılda kızlardan beklenen kabul görme ya da hayatta kalma eylemleriydi, ki günümüzde de pek çok durumda halen geçerlidir. Örneğin, Cüceler Pamuk Prenses'i ormanda odun kesmeye ya da avlanmaya götürmüyorlardı. Kendileri de evin dışındaki fiziksel güç isteyen (odun kesme, avlanma vb.) işleri yapıyorlardı. Kızlara uygun görülen de, evde yaşayanların yaşamını sürdürmesi için ev işlerini yapmak ve onlara hizmet etmekti.

Kadın ve erkeğe atfedilen rollerin bu denli bölünmüş ve belirleyici olduğu masallar, yazıldıkları dönemin toplumsal cinsiyet rol değerlerini açıkça yansıttığı gibi, sundukları imgelerle de kadın ve erkek olarak bilinçaltımıza derinden şekil verirler.

Toplumsal cinsiyet rolleri günümüzde her ne kadar değişmekteyse de, geçmiş nesillerin varoluş şekli, bilinçaltımız ve değerlerimizde hâlâ sinsice etkisini sürdürmektedir.

Kendi lehine davranma, kendini koruma ya da kendini öne sürme, kadınların yüzyıllar boyunca alışık olmadığı, desteklenmediği davranış tarzlarıdır. Erkekler için çok doğal ve mutlak olan bu davranışlar, kadınlarda hoş görülmemiş, kadınsılığını, dişiliğini kaybeder (örneğin "erkek Fatma") gibi yorumlanarak söndürülmeye çalışılmıştır. Alçakgönüllülük, kendini göstermeme, rekabete girmeme, başkaldırmama, hoşnutsuzluğunu belli etmeme, uyumlu olma toplumca kadınlarda beğeni ve onay gören davranışlar olmuştur. Bu beklentilerin dışına çıkmak pek çok kadında bilinçaltı kaygılar yaratır, haksızlığa isyan etmek, hakkını savunmak, öfkelenmek gibi doğal tepkilerini dile getiremez hale getirir. Özellikle rekabet gerektiren durumlarda, pek çok kadın kendini tutuk, becerisiz ve güçsüz hissederek sahayı terk eder.

Kadınlararası rekabeti irdelen Doherty, Moses ve Perlow (1996), kadınların rekabete yaklaşımlarında üç önemli alana işaret eder: benlik gelişimi, kadınlık/dişilik kimliği ve saldırganlık konusunda yaşanan çelişkiler. Dişilik, özdeğerlilik ve saldırganlık bileşkesindeki çelişkilerin kadınlarda, annelik duygusuyla birleşerek, rekabet gerektiren durumlarda kızlarına yeterli bir örnek teşkil etmediğini savunurlar. Kızlar sürekli değerlendirilme ve onay ihtiyacına bağımlı kalır: annenin beklentilerine uymak kendi benliğini reddetmek anlamına gelebilir; anneye karşı gelmek kaygı üretir ve ilişkiyi zedeler; rekabette galip çıkmak anneyi üzme ve zarar verme korkularını depreştirir. Tüm bu çelişkili duygular, rekabet gerektiren durumlarda kadınların etkin ve hararetli bir şekilde rekabete ayak uydurmasının önüne geçen tutumlardır. Rekabetin kaçınılmaz

bir parçası olan saldırganlık da, kadınların açıkça üstlenmekte zorluk çektiği davranışlardandır. Saldırganlıkta toplumsal cinsiyet farkları ele alındığında, kızlar çoğunlukla öfke ve saldırganlıklarını kendilerine döndürür; bu da özgüven kaybı, aşağılık duygusu ve onay bağımlılığına yol açar (Doherty, Moses ve Perlow, 1996, s. 212).

Ayrışmada Kadın/Erkek Farkı

Ayrışmak, daha öncede dile getirdiğimiz gibi *ayrı* bir birey olmak, icabında tek başınalığı ve yalnızlığı da göze almak demektir. Ayrışmak bireyselleşmek demektir. Bireyselleşmek 'biz'den 'ben'e geçmek, tekilleşmeyi göze almaktır. Kişinin giderek aile ilişkilerindeki geleneksel varoluş şeklinden farklılaşan bir birey olmayı göze alması, bu farklılığın gerektirdiği mücadeleyi vermesi, hoşnutsuzluk ve çatışmalarla baş etmeyi öğrenmesi, ilişkilerin farklılaşmasını göze alması demektir. Ayrışma ve bireyselleşme "'biz'in içindeki 'ben'in giderek kendini tanımlamasıdır" (Karpel, 1976, s. 67).

Kız ve erkek çocukların ayrışma ve bireyselleşme ihtiyaçlarına aile bireyleri farklı tepkiler verir. Erkek çocukların ayrışma çabalarını destekleyen anne ve baba, kızların ayrışmasına benzer bir destek göstermez. Kızlar aile bağrında, aileye bağlı ve bağımlı bir şekilde yetiştirilir ve ayrışmaları açık ya da örtük onay görmez. Ayrıca, hem kız hem erkek çocuğun ilk bağlılık nesnesi olan anneden ayrışması, erkek çocuk için çok daha kolaydır. Erkekliğini oluşturmak adına, annesinin eteğinden ayrılmasını çevre kadar, annenin kendi de, istese de istemese de destekler. Kızların anneye anatomik benzerliği gibi, yaşam süreçlerindeki benzer yazgı olasılığı, kızlar ve annelerin daha fazla özdeşleşmesinin nedenidir. Kızların gelişiminde anneye benzerlik ve annenin devamlılığı söz konusudur. Ayrıca

benzerlik ve devamlılık anneye bir nevi sevgi, onay ve sadakat göstergesidir.

Bu farklı gelişim süreçleri, ileriki yaşam dönemlerini de etkiler. Haset, kıskançlık ve rekabet gerektiren durumlarda kadın ve erkekler arasındaki davranış ve tutum farklılığını oluşturur. Ayrışmayı başarmış, rekabet oyunlarında kendini geliştirmiş olan erkekler, yaşam içindeki rekabetlerde daha atak, girişken ve korkusuz davranır. Kazanma ve kaybetmedeki tutum ve davranışları nispeten daha iyi özümsemiştir. Kızlar ise kazanma ve kaybetme oyunlarına daha az hazırlıklı girdiğinden, çoğunlukla acemilik, korku ve kaygı yaşar. Kazanma ve kaybetmenin sonucu ve tekilliğini kaldırmaları daha zordur.

REKABETİN OLUMLU VE OLUMSUZ YÜZÜ

Rekabetin Olumlu Yüzü

Rekabet temelde insanı daha iyi performans göstermeye doğru itekleyen bir duygudur.

Kendi yolunda giderken, yanında benzer işi yapan birinin peydahlanması, kişiyi (ister istemez) kıyasa itekler; ivme katar, biricik olma telaşıyla performansını daha iyi yapmaya doğru güdüler; kişi mesela daha hızlı koşar, daha fazla çalışır, daha çok çaba gösterir. Aslında rekabetin temel amacı performansın daha üst seviyeye çıkmasını sağlamaktır.

Rekabet kişinin içindeki 'mükemmel'i ortaya çıkarmaya yarayan bir tetikleyici görevini görür; karşısındakine ille de zarar vermeden, iyiye ve mükemmele götürmek için kullanımı performans artırıcı bir güdülemedir, güçlerin ille de bir-

birine karşı değil de "birlikte ortak amaca doğru" kullanımını da sağlar ve verimli işbirliğine işaret eder. Bu da sağlıklı ekip ruhudur.

Benzer şekilde, çalışma ortamında (veya üretimde) karşılaşılan rekabet, üretimin daha üst seviyeye ulaşmasına, üretilen malın daha nitelikli olmasına katkı sağlar. Rekabet yaşanmayan ortamlarda, mutlak nitelik içkin bir değer haline de gelmeyince, vasatlık kaçınılmazdır. Rekabet ivme katarak vasatlıktan çıkmayı, yaratıcılığı kışkırtmayı, ilerlemeyi, daha iyiyi aramayı sağlayan bir duygudur.

Rekabetin yelkenini hırs üfürür. Kazan/kaybet yarışlarında başarıya ulaşmak için hırsın şahlanması gerekir. Hırsın yoldaşıysa kızgınlık ve öfkedir. Bu güçlü duyguların enerjisini başarı lehine kullanmak ve ilerlemek önemlidir. Sportif karşılaşmalarda hırs ve öfke, ivme katan duygular haline gelir. Örneğin yelken yarışlarında, hem şiddetli rüzgârla başetmek, hem de diğer tekneleri geçerek yarışı kazanmak için hırs ve öfkenin ivmesi kullanılır. Spor antrenörleri hırs ve öfkeyi kışkırtarak bu duyguların enerjisini performansla harmanlamayı iyi bilirler.

Ancak rekabetin uyandırdığı hırs ve öfkenin olumlu yönde kullanımı her zaman mümkün olmaz. İlkel dürtü, kıyas ya da rekabeti yaratana zarar vermek ya da kendi biricikliğini koruyabilmek için onu ortadan kaldırma arzusudur. Gerek biricikliğinin elden gitme riski, gerekse daha fazla çabanın yükü, bu durumu (bilerek ya da bilmeyerek) yaratmış olana karşı kin ve öfkenin oluşmasına neden olur. Rekabetin acımasız ve tehlikeli yüzü işte burada kendini gösterir. Rekabet ivmesini performans lehine kullanmaktansa, rakibini alt etmek için ona zarar vermeye, onu yok etmeye çalışmak, geleneksel rekabetin çirkin yüzünü temsil eder.

Rekabetin Olumsuz Yüzü: Kin ve İntikam

Nice olumlu ivmesine rağmen aşırı hırs, kin ve intikam duyguları rekabetin susuzluğunu gideremediğinde, son derece haşin ve acımasız bir yüz ortaya çıkar. İktidar konumunda olup kaybetmeyi göze alamamak, kaybetmeyi ya da ikinciliği gözden düşme gibi algılamak, kazanma ve birinciliğin dışında hiçbir konumun mutlu etmemesi, kaybedilenin çok acı vermesi gibi durumlarda, rekabetin ardından kin, nefret ve intikam duyguları depreşir.

Acımasız rekabet;
– mutlaka kazanma hırsı devreye girdiğinde,
– kaybetme hazmedilmediğinde,
– rakibini alt etmek kişisel bir gurur haline dönüştüğünde,
– kazan/kaybet karşılaşmasında seyirci (veya toplum) karşısında kendini küçük düşmüş hissettiğinde,
– rekabet oyununda belaltı vuruş yaparak rakibini zayıflatmak istendiğinde,
– kaybedilen çok değerli olduğu ve acı verdiğinde,
(ve tabii ki)
– hayatta kalma stratejisi ya da ölüm/kalım savaşı olduğunda söz konusudur.

Temelde bir kazan/kaybet karşılaşması olarak yaşanan rekabet, ölüm/kalım savaşlarında haşin ve acımasız yüzüyle hayata geçer. Hayatta kalmak için rakibini alt etme ya da ortadan kaldırma isteği, pek çok tarihi olayın temelindedir. Savaşlar, saraylarda dönen güç ve iktidar oyunları ve benzeri entrikalar, iktidar savaşlarındaki güç çatışmaları acımasız rekabetin biricik örneği haline de dönüşebilir. Bu örnekler ne yazık ki za-

manla rol modeli haline dönüşür ve rekabette olmanın âdeta tek yoluymuş gibi de algılanır.

Hırs ve intikam duyguları çoğunlukla acı çekmekten, küçük düşmüşlük ve eziklikten kaynaklanır. Elde etmek istediğine ulaşamamak, onu bir başkasına kaptırmanın acısı ve ezikliği, yüzleşmesi çok zor duygulardır. Kişi kendini ezik hissettiği gibi, çoğunlukla başkalarının gözünde de kendini küçük düşmüş addettiği için rakibine kinlenir. Uzun süreli diş bileme, kin ve nefret besleme duyguları, kaybetme acısını sindirememenin kuyruk acısıdır. Halk dilinde "karizması çizildi"yi yaşamamak için intikam almak, ruhsal fırtınayı dindirici bir eylem gibi düşlenir. Eski Ahit'teki "Göze göz, dişe diş" deyişi, kısasa kısas dürtüsüyle öç almayı destekleyen ilkel bir anlayıştır, sadece kin ve intikamı dürtükler.

Öç alma, kısasa kısas ve intikam fantezileri, kaybetmenin acı ve ezikliğini bir nebze de olsa dindiren sanal bir merhem gibi yaşanır. İntikam âdeta ruhsal bir tamirattır ve sanki benliğin kurgulanmış dengesini yeniden bulmasına yöneliktir. Ezikliğin buruk acısını deneyimlemektense, fantezide kurgulanan öcün hazzını yaşamak, kişilik gururunu bir miktar tamir ediyor gibi yaşanır. Bu gibi öç fantezileri ile kin ve intikam saplantıları, çoğunlukla narsisistik yaralanmalar sonucu oluşur. Kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası ve insanca bir deneyim olduğunu kabullenememek, kendini sürekli birincil, biricik ve güçlü konumda görme arzusu, öncelikle narsisistik yaralanmalar sonucu sık rastlanan eğilimlerdir ve kişiyi buna engel olan her şeye ve herkese düşman eder. Gazetelerin üçüncü sayfasını sıkça dolduran kin ve intikam cinayetleri bu tür narsisistik yaralanmaların sonucunda oluşur. Kaybetmek, aldatılmışlık, terk edilmenin küçük düşürücülüğü benliğe o denli tehditkârdır ki, el gün karşısında kendin-

ce ayıplanmamak için cürüm işlemek ve sonuçlarına katlanmak dahi bu 'ayıbı' sineye çekmeye yeğlenir. "Seni başkasına yar etmem!" söylemiyle işlenen cinayetler, gelişmemiş bir benliğin biriciklik ve tümgüçlülük hayallerinin yok olması sonucunda oluşur.

İntikam arzusu ve öç alma ihtiyacı terapi süreçlerinde konuşulduğunda, bu duygular tabu olmaktan çıkıp, anlaşılabilir hale gelir. Duyguların ifade edilmesini sağlamak ve nedenlerini anlamak, ruhsal gerilimin bir nebze de olsa dinmesine yardımcı olur. Özellikle itiraf edilemeyen duyguların terapi süreçlerinde ifade bulması, onları anlaşılabilir olduğu kadar denetlenebilir hale de getirir. Kimi zaman intikam fantezilerini terapi süreçlerinde dinlemek dahi bu duygunun davranışa dönüşmesine engel olduğu gibi, intikam dürtülerinin ehlileşmesine de yardım eder. Böylelikle intikam fantezilerinin düşünce düzeyinde saplantı olmaktan çıkmasını da sağlayabilir.

REKABET VE ERKEKLER

Araştırmalar, erkeklerde rekabet duygusunun erkeklik hormonu (testosteron) seviyesini de tetiklediğini göstermektedir. ABD'de yapılan bir araştırmada, tenis maçı öncesinde erkek oyuncuların testosteron seviyesinin yükseldiği saptandı (Booth, 2004). Testosteronun yüksek olması oyunculara aynı zamanda keyif ve canlılık da katmaktaydı. Maç sonrasındaki ölçümler ise, erkeklik hormonu seviyesinin kaybedenlere kıyasla kazananlarda daha yüksek kaldığını saptadı. Ayrıca maçı kaybedenlere kıyasla, kazanmış olanlar yeni bir rekabetçi karşılaşmaya katılmayı da tercih etmekteydi. Farklı bir araştırmaya göre (Josephs ve Mehta, 2006), testosteron seviyesi yükseldikçe erkekler daha baskın ve statü kazanmaya daha eğilimli

oluyor. Bu hormon seviyesinin düşmesi, erkeğin daha uysal ve edilgen davranmasına neden oluyor.

Tarih kitapları erkeklerarası rekabet karşılaşmaları ya da savaş örnekleriyle doludur; kazan/kaybet oyunlarındaki haşin çatışmalar erkek olma yolunun başlıca mihenk taşlarından biridir: galip gelenlerin ödüllendirildiği, kahraman mertebesine çıkarıldığı, kaybedenlerin küçümsendiği ya da silindiği acımasız karşılaşmalar erkek dünyasının doğallıkla kanıksadığı ve içselleştirdiği yaşam öğeleri haline gelir.

Sportif karşılaşmalar, savaşlar, üretim ve iş dünyasının yüzyıllar boyu erkek-egemen olması sonucu, erkeklerin rekabetçi koşullara bağışıklığı daha yüksek olduğu gibi, rekabetin tetiklediği adrenalin de bir nevi bağımlılık haline dönüşebilir.

Rekabetin kadınlara kıyasla erkeklerde daha kolay yaşandığı söylemi her ne kadar doğruysa da, rekabet dünyasında varolmanın erkekler nezdinde hiç de kolay olmadığını vurgulamak da çok önemli bir gerçek! Rekabetin acımasız yarışında soluksuz varolmak, sürekli kazanmayı amaçlamak, kaçınılmaz kaybedişlerin acısını sineye çekmek pek çok erkek için yaşam ve sağlık törpüleyici öğelerdir.

Erkeklik tanımlarını sürekli güçlülük ve yenilmezlikle özdeşleştiren zihniyet, erkeklerin insanca kırılgan taraflarını görmezden gelerek, onlara acımasız bir varoluş kaftanı giydirir. Rekabetin acımasız kulvarlarında, değil kazanmak, varolmak dahi sağlık ve yaşam törpüsünün birincil nedenlerindendir.

Rekabetten kaçmamak ve mutlaka kazançlı çıkmak pek çok erkeğin ensesinde Demokles'in kılıcı gibi asılıdır. Toplumun ondan beklentisi olduğu kadar, toplumun içselleştirilmiş sesiyle kendi beklentisi haline de gelmiş olan bu acımasız koşul, pek çok erkeğin itiraf etmekten kaçındığı bir kâbus haline gelir. Rekabetçi ortamlardan kaçmak, yan çizmek gi-

bi eylemler bu nedenle çaktırmadan gerçekleşir. Bu koşuya dahil olmak istemeyen birçok erkek solo çalışmayı yeğler. Kadınların çekincesizce dile getirebildiği 'rekabette olmamayı arzu etmek', birçok erkeğin açıkça itiraf edebileceği bir tavır olmaz, zira toplumca rekabetçi olması ve üstelik de mutlaka kazanan tarafta olması, toplumun açıkça dile getirilen bir erk varoluşudur.

Rekabet koşusuna sorgusuzca katılan pek çok erkek, yarışı kazanamamanın utancını sineye çekse veya bastırsa da, bu utancın acısı çoğu zaman yakın ilişki veya ev ortamında şekil değiştirerek boy gösterebilir. Yakın ilişkide şiddet, tartışma, kavga veya kıskançlık krizleri kadar, ev içinde sözel veya fiziksel şiddet uygulamaları, erkek dünyasında bu gibi küçük düşürücü duyguların ev içi dışavurumu haline dönüşebilir. Erkeklerin bu gibi depresif durumlarla baş etme yolu çoğu kez saldırganlık veya kompülsif cinsellik olur. Toplumsal söylemde saldırganlık ve cinselliğin bir erk ve erkeklik göstergesi olduğu kabul edildiği sürece, erkeklerin de bu kısırdöngüden kurtulması kolay olamayacaktır.

Rekabette Bilinçaltı Akitler

Aile bağları, kişinin bilincinde olmayan ve söze gelmemiş türlü akitleri oluşturur. Rekabet konusunda babanın haşin rekabetçiliği ya da rekabetten uzak duruşu, her iki cins çocuğun ama öncelikle oğulların rekabet karşısındakini duruşlarını etkiler. Babanın haşin rekabetçiliği rol örneği olabileceği gibi, oğulu karşı durduğu ve böylelikle de gerektiği zaman bile rekabetten kaçındığı bir tavıra da itebilir. Benzer bir etkileşimle, babanın rekabetçi olmaması, rekabetten uzak duran –toplumca "edilgen"!– bir tutumda olması, oğulun rekabetçiliğini de etkiler ve farkına varmadığı sözsüz bir bilinçaltı akit-

le babasını tekrarlama yolunu seçebilir. Aile bireylerine duyulan sevgi ve sadakat duyguları, bilinçaltı akitler yoluyla kendini var eder.

OKAN

Bir ailenin geç doğmuş ikinci çocuğu olarak Okan, babasının yaş aldığı dönemlerde büyümüştü. Müteahhit olarak ailesini geçindirecek geliri kazanmakla birlikte, babası önde gelen bir başarı gösterememiş, en azından eşini bu konuda yeterince memnun edememişti.

Çocuklarını dönemin iyi okullarında okutmaları, hatırı sayılan bir mahallede oturmaları, günlük geçimlerinde bir aksaklık olmamasına rağmen, Okan'ın annesine bu koşullar yeterli gelmemişti. Okan, annesinin, babadan sıklıkla "yetersiz, ihtirassız" diye söz ettiğini anımsıyordu. Evin baskın kişiliği anneydi; nerede oturulacağı, kimin ne yapacağı, hangi okula gidileceği bütünüyle annenin tasarrufundaydı ve babanın bu kararlarda söyleyecek pek lafı da yoktu. Okan'ın ablası da annenin çizgisinde gelişmiş, ihtiraslı ve baskın kişiliğiyle iyi bir avukat olmuştu. Annenin kendi hayatında gerçekleştiremediği ihtiraslarını sırtlanmış gibiydi. Her ne kadar Okan babasının etliye sütlüye karışmamasını bir bilgelik gibi görüyorsaydı da, annenin baskısından kendini yeterince korumadığına da için için kızıyordu.

Üniversite arkadaşları da kendi gibi daha sakin çocuklardı. Hırslı ve girişken çocukları yarı gıpta, yarı kınamayla izliyor ve onlardan uzak durmayı yeğliyordu. Derslerindeki notları ortalama veya biraz üstündeydi. Daha iyi bir performans gösterebileceğini bilse de, fazlaca üstüne düşmediği için, yeterli notlarla yetinmeyi tercih ediyordu. Aslında bu tutumundan pek memnun olmasa da, ortalama olmak bir varoluş tarzı haline gelmişti.

Aynı dersleri paylaştığı Önder'e takıktı. Ama neden bu denli takık olduğunu, ondan niçin bu denli nefret ettiğini de kestiremiyordu. Hocanın sorularına neredeyse tüm cevapları Önder'in vermesi, öğrenci başkanlığının ötesinde üniversitedeki popülerliği, kızlar tarafından sürekli aranır olması Okan'ın huzurunu bozduğu kadar, kafasının sürekli takıldığı bir noktaydı. Bir keresinde rüyasında Önder'i çamurun içinde debelenirken, kendini de kolunda bir kızla yanından kayıtsız geçerken görmüştü.

Önder'in neleri temsil ettiğini konuştuk: Okan'ın gözünde Önder azmi, rekabeti, tartışmasız birincilliği simgeliyordu. Adı gibi önde gelmenin hazzını doya doya yaşayan, hatta bunu mümkün kılmak için her türlü kavga ve rekabetten kaçınmayan bir duruşu vardı. Bunlar acaba Okan'ın kendinde görmek istediği ve beceremediği tutumlar mıydı? Okan düşündükçe aslında bu tutumlara özendiğini, Önder'in atikliğini kıskandığını itiraf etti. Onun atılganlığı, yanındakilerin duygularını fazlaca kaale almadan kendini öne sürebilmesi en çok imrendiği tutumlardı.

Bunları kendi hayatında da gerçekleştirmede ne gibi engellerin olduğunu araştırdık. Kendi tanımlamasıyla ablasının 'kör hırsı' Okan için olumsuz bir örnek oluyordu. Ablası gibi sadece hırslarının peşinden koşarak hayatını ıskalamayı tercih etmiyordu. Ancak önde gelme ve kazanmanın sevinci paylaşıldıkça, yüreğindeki çimdiklerin de farkındaydı.

Erkek varoluş örneği olarak babasının ne gibi etkileri olmuştu? Okan babasını sakin ve şefkatli biri olarak tanımlıyordu. Ailesine bağlı, çalışkan ve iç huzurlu bir adamdı. Ev içinde pek bir şeye karışmaz, kendi dünyasına çekilir, gazetelerini okur, sessizce yaşardı. Babasını bu halleriyle seviyor ve takdir ediyordu. Ancak babanın bu tutumlarının annesinin hırsını yeterince doyurmadığını da giderek fark etti. İhtiraslı bir kişiliğe sahip olan annesi, babanın gelirini amaçladığı hayat için yeterli bulmamış ve gerek açık, gerekse ör-

tük söylemlerle babayı yetersizlikle suçlamıştı. Okan'ın bir yanıyla babasıyla özdeşleştiği aşikârdı. Babasını çok sevip takdir ettiğinden söz etti; yaşam mücadelesini ve ailesi için yaptıklarını takdir ediyordu. Acaba babasına olan sevgisi, Okan'ın farkına varmadan onu aşmasına, daha önde, daha başarılı olmasına engel mi oluyordu?

Aile bireylerine duyduğumuz sevgi ve saygı, çoğunlukla farkına varmadığımız gizli akitler oluşturur. Aile bireyine hayatını sorgulatmamak, hayat değerini düşürmemek bu vesileyle de onu üzmemek için, çocukların kendi gelişimlerine koydukları gizli engeller farkına varmadan devreye girer.

Okan için de benzer bir süreç söz konusuydu. Gerek babasının önüne geçmemek, gerekse evdeki diğer erkek figürü olarak, annenin gözünde babayla rekabetten galip çıkmak, bilinçaltında Okan'ın tercih etmediği bir konumdu. Babasıyla farkına varmadan kurmuş olduğu sözsüz sadakat yemini yürürlükteydi.

Aile bireyleriyle kurduğumuz gizli (bilinçaltı) akitler, farkına varmadan tutum ve davranışlarımızı etkiler, yapmak ve gerçekleştirmek istediklerimizin önüne geçer. Gelişim süreçlerimizde bunların farkına varmak, aile kurguları (ailenin işleyiş biçimi, dinamikleri) ve gizli bağların anlaşılmasına ve çözülmesine yardımcı olabilir.



Haset ve Rekabete Maruz Kalmak

Haset ve kıskançlık kendi içinde bir eşitsizlik barındırır: haset edilen kişi, edene göre sanki (ve belki de gerçekten) daha üstün, avantajlı durumdadır, çünkü kendinde var olana diğeri sahip değildir veya karşı taraf öyle hissetmektedir. Haset edilen taraf bunun farkında olduğu gibi olmayabilir de. Haset ve kıskançlığın can yakıcı duygularını yaşamaktansa, haset edilen, kıskanılan tarafta olmak elbette daha rahatlatıcı olabilir.

Ancak haset ve kıskançlığı fiilen yaşamak kadar, hasete maruz kalmak, yani haset edilen ve kıskanılan tarafta olmak sanıldığı kadar kolay değildir. Bu durum kadınlar ve erkekler tarafından farklı şekillerde yaşanır. Bunu daha iyi anlayabilmek için haset ve rekabeti ayrı ayrı ele almalıyız.

Daha önce de değinildiği gibi haset ve rekabete maruz kalmada erkek ve kadın farkları çok belirgindir. Çoğu erkek haset ve rekabetin tetiklediği husumet, saldırganlık, tahrik ve kavgaya karşı nispeten daha hazır ve idmanlıdır. Hatta bu duygular rekabet oyunlarının kaçınılmaz öğeleridir. Erkekler için tahrik ve kavga uyarıcı, rekabete hazırlayıcı, harekete geçmek için kamçılayıcı olur. Rekabet oyunlarına dahil olmak kadar, bu oyunları izlemek erkeklere kazanma/kaybetme duygu durumlarını fiilen yaşattığı gibi, rol örnekleriyle davranışlarını da şekillendirir.

Rekabete maruz kalmak, tehlike karşısında yaşanan üç temel savunmadan birini tetikler:

1. Kavga
2. Kaçış
3. Korku (korkudan donup kalmak)

Kavga ve dövüşmeyi tercih etmeyen birçok erkek, bu gibi potansiyel rekabet durumlarından uzak durmayı tercih eder. Kaçmak toplumsal olarak erkekliğe yakıştırılmadığı için, uzak durmak, karışmamak yeğdir. Ancak kimi erkek de, kavga ve dövüşe yatkın ve/veya alışkın olduğu veya çevresi tarafından kışkırtıldığı için, rekabete fiilen girer ve kazan/kaybet çekişmesini tüm sonuçlarıyla yaşar.

Benzer durumlarda kadınların yaşadığıysa farklıdır. Çoğu kadının kullandığı savunma, korku ve/veya kaçıştır. Haset ve rekabete maruz kalmak birçok kadın için bir tehlike belirtisi olabilir. Buna erken yaştan hazırlıklı olan kadınlar (sporcu kadınlar, erkek kardeşi olup onunla dövüş oyunları oynayan kızlar vb.), kendini bu gibi durumlarda daha kolay müdafaa edebilir, daha atik ve kavgacı davranır. Bu nedenle kızların kazan/kaybet oyunlarına daha fazla katılması (tavla, satranç, sportif karşılaşma vb.), böylece de kazanma ve kaybetme konusunda deneyim kazanması önemlidir.

Oysa iş hayatı kadınların rekabete daha dayanıklı ve hazır olmasını bekler. Ancak birçok kadın rekabet oyunlarına açıkça ve doğrudan dahil olmamaya çalışır, bu gibi durumlardan kendini mümkün olduğunca uzak tutar. Bu nedenlerle de kadınlar açıkça rekabetçi hemcinslerini de pek aralarında barındırmazlar.

Haset ve rekabete maruz kalan kadınlar, baş edemeyecekleri çatışmadan dolayı hissettikleri kaygı ve korkunun yanında, karşı tarafı üzmüş ya da küstürmüş olma olasılığıyla suçluluk

duygusu da hissedebilir. Suçluluğun ağırlığı, haset edilmenin haz verici görece üstünlüğüne de engel olur.

Birçok kadın için kazanmak, üstün ve galip gelen tarafta olmak ve bu nedenle haset odağı olmanın keyif ve hazzını doya doya yaşamak olanaksız olabilir. Karşı tarafın duygularını düşünüp onu küstürmekten korkmak kadar, ilişkinin bozulma ihtimalinin yaşattığı kaygı da, galip gelmenin keyfini alır götürür. Kadınların yarışmalarda galip gelerek rakiplerini geride bırakma ve birinciliğin keyfini doya doya çıkarma rol örnekleri yeni yeni ortaya çıkmakta ve gelecek nesil kızlarına olumlu örneklemeler yaratmaktadır.

Bu tür örnekleme ve kazan/kaybet idmanına alışmamış olan kadınlar için, rakiplerini yenmek ve kazanmanın hazzını sonuna kadar yaşamak daha zorlayıcıdır. Kadın, özellikle haset ve rekabetin haşin tepkilerine maruz kalmamak veya eşduyumsamamak için ve ilişkinin bozulmasını da göze alamadığından fazlaca görülmemeyi (ya da kazanmamayı) tercih eder; yani rekabetten kaçar.

Bu gibi durumlarda kadınlar, hemcinsleri kadar erkeklerden de korkar; erkeklerin açık rekabet ve saldırganlığına maruz kalmak da bir o kadar ürkütücüdür.

Kendini fark ettirmemek, görülmemek, fazla ortaya çıkmayı istememek, birçok kadının rekabetçi ortamlardan kaçınarak sığındığı bilinçaltı savunmalardır. Ortalıkta görünüp çatışma ve rekabet yaşamaktansa, herkesle eşit seviyedeymiş gibi olmak, herkesçe sevilmek, bu nedenle de performansını düşürmek tercih edilir. Böylelikle işyerlerinde kadınların deneyimlediği 'cam tavan'ı,[1] kadınlar farkına varmadan kendileri de üretir.

(1) Cam tavan, işyerlerinde kadınların (ve kimi erkeğin) hak ettiği kadar ilerlemesine konulan adlandırılmamış engellere (görünmez tavana) verilen ad.

Bu savunma tarzı bir nevi 'arazi olmak' gibidir. Kızlar genelde büyütülürken, "Fazla dikkat çekme!" uyarısıyla eğitilirler. Bulunduğu ortama ayak uydurup artı özelliklerini fazla belli etmemek, alçakgönüllü görünmek pek çok kadının sevilmeme –veya dışlanma– kaygısıyla başvurduğu savunmalardır. 'Arazi olmak', doğada bukalemun türü bazı hayvanların bulundukları ortama uyarak renk değiştirmesine benzer. Bu gibi hayvanlar tehlike karşısında tamamen hareketsiz kalır, ölü taklidi yapar, bulunduğu toprağın ya da yaprağın rengine bürünerek kendini görünmez kılar. Birçok kadın haset ve kıskançlık tehlikesini bertaraf edebilmek için bu tür savunmalara bilinçli ya da bilinçdışında başvurur. Bu da rekabet karşısındaki korku halidir.

Bu, zehirli elmayı yiyen Pamuk Prenses'in derin bir uykuya yatması gibidir. Derin uyku hali, Pamuk Prenses'in gerek kendi saldırganlık, öfke ve rekabeti, gerekse Kraliçe'ninkinden kendini korumak için başvurduğu bilinçdışı bir savunmadır. Öne çıkan niteliklerini örtbas etmek, gerçek ya da sahte alçakgönüllülük, başarısını kabul etmekte direnç, yaptıklarından gurur duymaya direnmek, işyerinde promosyon almaktan ürkmek, çevresinde (gerçek ya da hayali) haset uyandırmaktan ya da rekabeti kışkırtmaktan çekinen kadınların sıklıkla başvurduğu bilinçdışı savunmalardır. Bu davranış tarzları, rekabet gerektiren ortamların da ötesine sarkarak, birçok kadın için toplumda bir varoluş biçimi oluşturur.

ERKEKLER ÖLDÜRÜR AMA KADINLAR DA ZEHİRLER

Haset, kıskançlık ve rekabet konularında uzun yıllardır sürdürdüğüm çalışmalar, bu duyguların yaşanmasında kadın ve erkek arasında ne kadar önemli farklar olduğunu gösteriyor.

Güç veren ve harekete geçiren tüm duygular gibi (kızgınlık, öfke, intikam) haset, kıskançlık ve rekabet de açık eylem gerektiren boyutlarıyla erkeklerin tekelindedir. Bu duygular hem kadınlar hem de erkekler tarafından sıklıkla yaşansa da, haset, kıskançlık ve rekabetin iteklediği açıkça saldırgan eylemler (öldürme, yaralama vb.) daha çok erkekler tarafından hayata geçirilir. Kadınlar bu gibi eylemleri açıkça yap(a)madığı için, örtük ve dolaylı yollarla intikam alır. Yani *erkekler öldürür ama kadınlar da zehirler.* Saldırganlık, erkek egemen söylem içinde 'halis' erkeksiliğin bir göstergesi gibi sunulduğu sürece, erkekler saldırgan duygularını fiziksel eyleme geçirmekten kaçınamayacaktır.

Rekabet erkek dünyasının vazgeçilmezidir. Olumlu yönleriyle yapılan işin niteliğini artırır, daha fazla uğraş ve çabaya neden olur. Rekabetin bulunmadığı ya da yasaklandığı durumlarda, performans düşüklüğü beklenebilir. Rekabet olasılığı daha iyi performansı kışkırtan bir kıvılcım gibidir. Kişiyi uyandırır, harekete geçirir ve güdüler. Bunlar rekabetin olumlu yönleridir. Ne yazık ki, çoğu zaman rekabetin güdüleyici gücü kişisel gelişim ya da performans artışı için kullanılmaktansa, yarattığı duygusal enerji (haset, kıskançlık) rakibini alt etmeye, yok etmeye yönelik kullanılır.

İş dünyası kadar spor, politika ve benzeri ortamlar da rekabetin kol gezdiği, açık (saldırganlık, kavga vb.) ya da örtük (entrika, ayağını kaydırma, iftira vb.) rekabet yöntemlerinin sıkça kullanıldığı yerlerdir. Kadınlara kıyasla erkekler açıkça rekabet etmeye ve rekabete maruz kalmaya karşı daha idmanlıdır. Üstelik erkekler bu gibi rekabet oyunlarıyla kendi aralarında şakalaşmayı, birbirlerini kızıştırmayı, kaybedenle dalga geçebilmeyi iyi bilir ve bu konularda birbirlerine takılarak sıkça eğlenir. Bu tür şakalaşmayı kadınların becerebildiği söylenemez.

Rekabetin can yakıcı yönlerinin benimsenip hayatın nor-

mal bir parçası haline gelmesini 'mitridatizm'e benzetebiliriz. Mitridatizm, küçük dozlardan başlayarak giderek artan dozlarda uygulanan zehirlere karşı kazanılan bağışıklığın adıdır. Eski Pontus Kralı Mithridates'in değişik zehirleri köleler üzerinde denediği, sonradan da bunları küçük dozlarda kendi de alarak muhtemel bir zehirlenme korkusuna karşı bağışıklık geliştirdiği tarihte yazılıdır. İşte rekabetin de günlük hayata girmesiyle yaşanan, bir tür mitridatizmdir. İş, politika ve spor dünyasındaki acımasız rekabetin zehirli lokmaları küçük küçük yenerek mitridatizm türü bir bağışıklık yaratılır; rekabet durumlarında kullanılacak savunmalar inşa edildiği gibi, haset ve rekabete maruz kalındığında verilecek tepkiler geliştirilir (Navaro, 2007).

Pek çok erkek için saldırganlık, tahrik, açık ya da örtük kavga rekabetin vazgeçilmez bir parçasıdır. Bu davranışlar erkek dünyasında öylesine normalleştirilmiş ve toplumca kabul gören erkekliğin mutlak bir göstergesi haline gelmiştir ki, haset ve rekabet 'zehir'inin erkekler üzerindeki uyarıcı etkisinden söz edilebilir. Rekabet ortamlarına kolayca girmek kadar, uyarıcılığı nedeniyle hasmında haset ve rekabeti kışkırtmak erkeksi oyunların önde gelenlerindendir. Kendi gücünü hareket geçirdiği gibi, haseti karşındakinde uyandırmak, kişiyi kendi hissedebileceği hasetten de korur.

Fiziksel saldırganlığın erkeksi bir eylem gibi algılanması nedeniyle, kadın saldırganlığı daha örtük, gizli ve dolaylı yüzleriyle ortaya çıkar: ihanet, ayağını kayırmak, aforoz edip dışlamak, sevgi ve yakınlık esirgemek, mobbing (işyerinde yıldırıcı davranışlarda bulunmak), ilişki kesmek, mesafe koymak vb. Bu tür saldırganlığa ***ilişkisel saldırganlık*** diyoruz (Crick ve Grotpeter, 1995).

İlişkiler kadınların dünyasında erkeklerinkinden daha bi-

rincil bir yere sahiptir. Çoğunlukla da kadınların yönetimi veya tekelindedir. Kiminle sosyalleşileceğini, yakınlaşılacağını, arkadaş olunacağını, kiminle mesafe kurulacağını çoğu ortamda kadınlar belirler, birçok erkek de bu tür 'külfet'i kadınlara bırakır.

Bunun temel nedeni kızların, ailede yakın ilişkiler içinde gelişmesi ve aile içi ilişkilerin bakım ve devamlılığını sağlamasıdır; böylelikle kızlar ilişki becerileri ve ilişki duyarlılığını erken yaşta öğrenir. Erkek çocuklarsa anneyle yakın ilişkiden erken yaşta ayrıldıkları için, yakın ilişkide var olmak ve ilişki becerileri bir erkekte, bir kadın için olduğu kadar birincil önemde değildir.

Kızlar erken yaştan yakın ilişki duyarlılığını, nelerin acıtıp, nelerin iyi gelebileceğini, ilişkideki sözlü ve sözsüz mesajları, yüz ve beden ifadelerini okumayı daha iyi öğrenir. Kaldı ki bu konuda duyarlı olan erkek çocuklar çoğunlukla yakın çevre tarafından "kız gibi" olmaması için bir şekilde eleştirilerek durdurulur. Kızlar ise ileriki yaşamlarında yakın ilişkilerin sürekliliği, karşılıklı duyarlılıklar, aile bireylerinin sağlığı ve bakımıyla da daha sorumlu ve iç içedir. Aileler de ileri yaşlardaki bakım ihtiyaçları için kızları kendilerine daha yakın tutmayı yeğler. Böylelikle yakın ilişkiler kadınların özel alanı haline gelir.

Kadın dünyasındaki merkezi önemi nedeniyle kadınlar, ilişkileri rakiplerine karşı bir *silah* gibi kullanmayı yeğler.

İLİŞKİSEL SALDIRGANLIK

İlişkisel saldırganlık, muhataba farklı yöntemlerle uygulanır ve kaldı ki bu davranışların bir kısmı birbiriyle çok örtüşmektedir.

Mesafe koymak, ilişki kesmek: yakınlık ve dostluğu esirgemek, uzaklaşmak

Dışlamak: arkadaş grubundan uzaklaştırmak ve arkadaşlık etmesine izin vermemek

Dedikodu yaymak: hakkında olur olmaz konuşmak

Küçük düşürmek: başkalarının önünde küçük düşürücü eylemde bulunmak veya sözler sarf etmek

Yalan ve iftira: hakkında gerçek olmayan bilgiler yaymak

Yalnız bırakmak: arkadaşlarıyla dostluğunu engellemek

İhanet: gizli bir bilgisini başkalarına sızdırmak veya arkadaşlık akdini bozmak

Aforoz etmek: toplum ve grup dışı bırakmak

Sevgi ve yakınlık esirgemek: ilişkinin yakınlığını değiştirmek

Alenen tenkit etmek: herkesin önünde küçük düşmesini sağlamak

Alay etmek: küçük düşürücü sözler sarf ederek rahatsız etmek

İlişkisel saldırganlık her iki cins tarafından kullanılsa da, ABD'deki araştırmalar bu tarzın kadınlar tarafından daha sık kullanıldığını gösteriyor (Underwood, 2003) – (veya bu araştırmalar bugüne dek kadınların eylemleri üzerine daha fazla yoğunlaşmış olabilir). Okullarda özellikle kızlar arasında yaşanan ilişkisel saldırganlığa öncelikle ABD'deki eğitimciler son yıllarda eğilerek, bu tür davranışlara resmen *saldırganlık* tanımını koymuş, bunun da fiziksel saldırganlık kadar zarar verici olduğuna hükmederek cezalandırıcı önlemler getirmişlerdir.

Fiziksel saldırganlık ile ilişkisel saldırganlık kullanımındaki farkın önde gelen temel nedenleri, erkeklerin fiziksel saldırganlığa kadınlara kıyasla daha hızlı başvurması, kadınların fiziksel saldırganlığı kullan(a)mamaları nedeniyle ilişki-

sel saldırganlığa daha sık başvurmalarıdır. İçselleştirilmiş 'cici kız', 'iyi kadın' imgeleri kadınların saldırganlıklarını açıkça göster(e)memelerini oluşturur. Ayrıca saldırganlık gösteren, dövüşen kızlar toplumda 'erkeksi', 'erkek Fatma' gibi lakaplarla yaftalandığında, kendini dışlanmış, küçük düşmüş hissedebilir. Dövüşmek isteyen kızlar çoğunlukla çevre tarafından "kızlığa yakışmadı, ayıp" gibi söylemlerle durdurulur ve zaten karşısında kendi gibi dövüşen başka kızlar bulma olasılığı azdır. Erkeklerle dövüşmekse, fiziksel güç farkı nedeniyle daha tehlikelidir.

Erkeklerse saldırganlık ve dövüş davranışlarını erken yaşta öğrenir. Bu konuda çevre tarafından açık ya da örtük destek de görür. 'Kadınsı', 'kız çocuğu gibi', 'kılıbık' sözlerinin erkeklere yüklediği olumsuzluklar nedeniyle, çoğu erkek istemese dahi, saldırganlığını harekete geçirmek zorunda hisseder. Kaldı ki belirli saldırganlık davranışları, örneğin birbirine vurma, şaplak atma, takılma, aşağılayıcı sözler sarf ederek konuşma ("n'aber moruk!") erkek arkadaşlıklarında sıkça başvurulan eylemlerdir ve erkekler arasındaki şakalaşmalarda 'saldırganlık' gibi algılanmaz.

Fiziksel saldırganlıkta saldırganın kimliği çoklukla bellidir; buna karşılık ilişkisel saldırganlıkta saldırganın kimliği az çok belli olsa bile, eylemler örtük, gizli ve dolaylı olduğu için, saldırganı doğrudan itham etmek olanaksızdır. İtham etmek kadar kendini açıkça savunabilmek, hele hele şikâyet etmek neredeyse imkânsızdır. İlişkisel saldırganlığın kurbanı, açıkça baş edemeyeceği, acımasızca dışlayıcı, belirsiz bir örümcek ağında buluverir kendini...

İlişkisel saldırganlığa maruz kalan kadınlar, böyle bir durumdan, erkeklere kıyasla daha derinden etkilenir. Dışlanmak, toplum dışı bırakılmak, çevresini kaybetmek, yakın bildiği iliş-

kileri yitirmek bir kadın için, bir erkeğe kıyasla daha can yakıcı ve yaralayıcıdır. Tek başına yaşamak ve/veya yalnızlık, erkeğe kıyasla kadın için daha zor taşınır bir varoluştur. Yalnız kalmış bir kadın, toplumda yalnız bir erkeğe kıyasla daha zor barınır: daha küçük ortamlara girebilme, taciz edilme gibi tehlikeler dışında, çevre de yalnız kadınları kolayca bağrına almaz. Yalnız yaşayan erkekler her istedikleri yere, istedikleri saatte kolayca gidebildikleri gibi, çevre tarafından da (yani çevredeki kadınlar tarafından) daha çok kollanırlar. Buna karşılık yalnız yaşayan kadınlar her istediklere yere, istedikleri saatte kolayca gidemediği gibi, çevre (kadınları) tarafından da yeterince kollanmazlar. 'Kollamak' isteyen çevre erkeklerinin yalnız kadınlar için potansiyel tehlike olabilmesi nedeniyle, kadınlar daha da yalnız kalabilmektedir.

Sonuçta, dışlanmak, aforoz edilmek, bir kadın için, bir erkeğe kıyasla çok daha yaralayıcı, acıtıcı ve ürkütücü olur.

OUROBOROS: KENDİ KUYRUĞUNU YİYEN YILAN

Çevresinden dışlanmamak ve yakın ilişkilerini kaybetmemek adına, çoğu kadın benliğinden ödün verir; onu özel yapan ve öne çıkaran gıpta yaratabilecek niteliklerinden vazgeçer; çevresiyle 'eşit-*miş*' gibi davranarak onu özel kılan renklerini soldurur. Karşı taraftan gelebilecek haset ve rekabetin saldırganlığı karşısında benliğinden vazgeçmemek, öfkesini kullanmak, mücadele etmektense, geri çekilip çevresine uyum sağlamak, sessiz kalmak ve bir nevi uykuya geçmek pek çok kadının bilinçaltı savunmaları olur. Buna "Ouroboros Sendromu" adını koydum (Navaro, 2007). Kadınlar rekabet ve öfke karşısında bu tür bir bilinçaltı savunmaya başvururlar.



Ouroboros[1], mitolojide sürekli olarak kendi kuyruğunu yiyen ve doğanın ebedi döngüsünü simgeleyen yılandır. Bu imge, aslında gücünü kullanacağına kendi içinde onu un ufak eder; kendi gücünü yiyerek (veya kendine yönelterek) kendini mahveder. Kuyruğun psikanalitik terimle 'fallus'u (gücü) temsil ettiğini varsayarsak, kişi kendi gücünü kendi eliyle yok etmektedir.

Bu bilinçaltı eylem, Bourdieu'nün (2001), "simgesel şiddet" diye adlandırdığının içselleşmiş şeklidir. Çevrenin artık kadına gücünü kullanmamasını dile getirmesine gerek yoktur, söyledikleri kadın tarafından (farkına dahi varmadan) içselleştirilmiştir. Kadın, kendi kendini yok eder (Navaro, 2007).

(1) Ouroboros eski Yunanca'da 'kuyruğunu yiyen yılan' anlamını taşır. En eski çizimi M.Ö. 1600 yıllarında Mısır'da görülen simge, daha sonra Fenikelilerce, sonra da Yunanlılarca kullanılmış ve Ouroboros adını almıştır. Ouroboros'un sembolü her ne kadar yaygın olsa da, anlamı evrensel değildir. Eski anlamları simya sanatlarında kullanılırmış: tamamlanmışlık, değişim, bütünlenme, denge, kendine yetme gibi değerleri barındırırmış. Kimi zaman yin-yang gibi tezatların bileşimini de simgeleyen Ouroboros, yaşamda olduğu gibi tezatların aslında birlikte, birbirinin yanında var olduğunu, dönüşüm ve devinim içinde olduklarını anlatır. Bu bağlamda Ouroboros yarı aydınlık, yarı karanlık olarak simgelenir. Orta çağda simyacılığın simgesi olarak bilinç ile bilinçaltını birleştirmekte kullanıldığı bilinmektedir.

REKABETE MARUZ KALINCA...

Haset ve kıskançlık yaratan bir konumda bulunan kadınlar birçok tepkiye maruz kalır: açık ya da örtük saldırganlık, öfke, kızgınlık, sözünü geçirememe, sabotaj, dedikodu vb. Bunlarla birlikte arkadaşlıkların bitmesi, özen, destek, yakınlık ve sevgi esirgenmesi, dışlanma, yalnız bırakılma... Aslında bu tür tepkilere erkekler de maruz kalır, ancak bir kadın için, özellikle mesafe konulma, destek, sevgi ve yakınlıktan mahrum edilme, bir erkeği etkilediğinden çok daha derinden etkileyicidir. İlişkilere verdiği önem nedeniyle, yalnız bırakılmak ve dışlanmak bir kadın için çok daha ürkütücü olur. Başarılı erkeklerin çoğunlukla etrafı çevrelenmiştir, gerek hemcinsleri gerekse kadınlar tarafından hiçbir şekilde yalnız bırakılmazlar. Buna karşılık başarılı kadınların çevresi ne yazık ki seyrelir, her iki cins de başarılı kadınları yalnız koymayı yeğler. Erkekler yalnız kalmak ve yaşamla tek başına baş etmekten nispeten gurur duyar. Red Kit'in simgelediği gibi, doğada ve hayatta tek başına mücadele etmek erkekliğin sarp yollarında nedense bir başarı simgesidir. Buna karşılık kadınlar yalnız bırakılmaktan utanç ve acı duyar. İlişkiler için ve içinde yetiştirildiğinden, yalnız kalmak bir kadın için başarısızlığı, sevgisizliği simgeler. Başarısının keyfini yaşayacağına, kendini bunun acı faturasını ödüyormuş gibi hisseder. Bu gibi sonuçları sezinleyen pek çok kadın, bu faturayı ödememek adına başarısını durdurur ve rekabetçi ortamlardan kaçar.

CANAN

Üniversitedeki bölüme atandığında, bölüm arkadaşları Canan'ın canlılığını, yaratıcılığını ve adı üstünde sevecenliğini çok benimsemişlerdi. Bölümün alışılagelmiş ortamında taze rüzgâr gibi esmişti.

Canan, kısa zamanda kendini, ders saatlerinin dışında sık görüşmekte olan dostluk çemberinin içinde buluverdi. Çoğunlukla kadınlardan oluşan bu sosyal grup, çalışan kadın sorunlarını, akademisyen yaşamının stresini ve özellikle yalnız yaşayan kadınların karşılaştığı zorlukları paylaşmaktaydı. Bölümdeki üç kadın öğretim üyesinden ikisi boşanmış, biri de tıpkı Canan gibi, eşinden farklı şehirde çalışmaktaydı. Canan da atanmış olduğu bu pozisyon nedeniyle bir süre için eşinden farklı bir şehirde kariyerini ilerletmeyi göze almıştı. Kısa zamanda bu küçük grup Canan'ın seçilmiş ailesi gibi oldu. Hafta sonlarını birlikte değerlendirmeye, mümkün olan akşamları da ortak yemekler düzenleyerek sosyalleşmeye ayırdılar.

İlk dönemden itibaren Canan'ın canlılığı, zekâsı ve bilgilerini aktarmadaki heyecanı, onu bölümün gözde ve aranan bir öğretim üyesi haline getirdi. Öğrenciler arasında hızla yayılan olumlu söylemlerin etkisiyle, Canan'ın odası sürekli birilerinin girip çıktığı, bilgi ve destek almaya çalıştığı bir odak noktası haline gelmeye başladı. Canan'ın dersleri diğer öğretim üyelerininkine göre daha fazla isteniyor, sınıfları daha dolu oluyordu.

Canan bu popülerliğinden biraz tedirgin olmaya başlamıştı. Telafi amacıyla arkadaş grubunu kendi evine daha sık davet ediyor, onlara yemekler hazırlıyor ve cömert misafirperverliğini eksik etmiyordu.

Kalabalık bir ailede büyümüştü. Zekâsı ve çalışkanlığıyla her zaman başarılı bir öğrenci olmuştu; öğrenim yıllarında renkli ve heyecanlı kişiliğiyle arkadaş çevresinde popüler olmaya alışıktı. Başarılı olmak Canan'ın aşina olduğu bir duyguydu, bunu da ailesinden edindiği doğal bir alçakgönüllülükle çevresine fazlaca teşhir etmeden taşımaktaydı. Arkadaş grubundan en yakın hissettiği Lale'yle kimi kişisel boyut ve sorunlarını paylaşıyor, en çok ondan destek alıyordu. Lale'yle benzeştikleri noktalar vardı, aile değerleri, yaşam öyküleri...

Haftalık fakülte toplantısının ortasında Lale haşin bir tavırla Canan'ın geç sunduğu bir rapora işaret ettiğinde, Canan kendini midesinden hançerlenmiş gibi hissetti. Daha da acıtıcı olan, Canan'ın aile sorunları nedeniyle son haftalarda huzursuz ve uykusuz olduğunu Lale'nin bilmesiydi. Canan şaşkınlıktan nutku tutulmuş bir halde bir şeyler geveledi ve bu nedenle kendini fakülte arkadaşları arasında küçük düşmüş hissetti. Kendini yeterince koruyamamak ve doğru dürüst bir cevap verememiş olmak, onu tüm fakültenin önünde daha da kötü hissettirmişti. Midesinde bir yer acıyla yanmaya başlamıştı. Toplantıdan sonra kendini toparlamak için odasına gitti. Lale'nin bu saldırganca tutumunun nereden kaynaklandığını anlamakta güçlük çekiyordu. Raporu sunmakta gecikmişti, doğru; ancak en çok acıtan yer, bu gecikmenin nedenini bilen, yakın saydığı birinden, böyle açık ve küçük düşürücü şekilde aleni bir eleştiriyle karşılaşmış olmasıydı.

İhanete uğramış gibi hissetti kendini. Daha da öte, yakın arkadaş saydığı diğer iki üye –Berrin ve Alev– de araya girmemiş, Lale'nin herkesin gözü önünde Canan'ı haşince eleştirmesine sessiz kalmışlardı. Yüreği çok derin bir acıyla sızlıyordu. İçinde bir şeyler kırılmış, sanki bir masumiyet kaybolmuştu.

Lale'yle yüzleşmeye karar verdi, acaba ne oluyordu? Lale onun son zamanlarda yaşadığı aile sorunlarını iyi anlamamış mıydı? Acaba bir şeye mi alınmıştı?

Çok acı bir yüzleşme oldu: Lale uzun zamandır kursağında taşıdığı ufak tefek tedirginlikleri, kırgınlıkları bir nefeste kustu. Bu Canan için daha da tedirgin ediciydi: Lale'yle aralarındaki dostluğun açık ve güvenilir temellerde olduğunu sanıyor, buna güveniyordu. Lale'nin ufak tefek kırgınlıklarını dile getirmemiş olması arkadaşlıklarını şimdi sahte bir platforma taşımaktaydı. Bu Canan için ikinci bir şok oldu. Çok değerli ve bulunmaz diye nitelediği bir dostluğu yitirmekteydi. Dostluğun temelleri sarsılıyordu.

Lale'yle bu yüzleşmeden sonra Berrin ve Alev de Canan'a uzak ve mesafeli davranmaya başladılar. Kurmuş olduğu dostluk çemberi çatırdıyordu. Ailesinden uzak, yabancı olduğu bu ilde, kendine seçilmiş aile addettiği dost çevresi bir bir yok olmaktaydı.

Berrin ve Alev'in hiçbir açıklama getirmeden uzaklaşmaları Canan'ı daha da paranoyak hale getirmeye başladı. Olup bitenlere bir türlü anlam veremiyordu. Gecikmiş bir raporun kurulmuş bir dostluğu yerle bir etmesini anlayamıyor, suçu başka yerlerde, özellikle de kendinde arıyordu. Eğer arkadaşlarının üçü de ona mesafeli ve soğuk davranıyorsa, bu Canan'ın yanlış bir şeyler yapmakta olduğu anlamına geliyordu.

Özdeğerlerini, arkadaşlık tarzını, yakınlık kurma becerilerini eleştirel bir gözle değerlendirmeye, olanların nereden kaynaklandığını beyhude anlamaya çalıştı. Üstelik bunu şimdi tek başına yapmakta olduğu için de olayları açık görememekten korkuyordu. Arkadaşlarının kendisiyle iletişimi kesmesi, doğal bir kayıptan daha acıydı. Burada bir niyet, onu acıtmak isteyen bir kötü niyet söz konusuydu; en çok canını yakan da buydu.

Canan kendini yapayalnız, en yakını diye bildikleri tarafından tamamen terk edilmiş, dışlanmış hissetti. Depresyona girmekte olduğunun farkında değildi. Doğal enerjisini ve heyecanını yitirmekteydi. Derslerde bir-iki kere söyleyeceğini unutup, kekelemişti. Özgüveni derin bir yara almıştı. Fakülte toplantılarında sessiz kalıyor, önüne bakıyor ve kimseyle pek bir iletişim kurmuyordu. Ne yapacağını bilemez haldeydi. Bir taraftan arkadaşlarından nefret etmek istiyor, diğer yandansa onların yakınlığına ve dostluğuna derin bir hasret duyuyordu. Bu ikilemler onu daha da kırılgan hale getirmişti. Arkadaşlarına karşı duyduğu özlem ve bağımlılıktan dolayı utanıyordu. Bunun acısıyla başkalarına da yaklaşmaktan çekinir hale gelmişti. Yabancı bir ilde tamamen izole ve yalnız yaşamakta, yaralarını bir başına, kendi mekânında sarmaktaydı. Fantezilerinde

oradan gitmek, orayı terk etmek vardı. Bunu yaparken de pek çok şeyi birden yıkacağından korkuyordu: kariyerini, hayatını, eşiyle planladıkları yaşam projesini, arkadaşlıklarını vb.

Öfkesinin tetiklediği tümgüçlü yıkıcılığından korkmaktaydı. Daha da kötüsü, yıkıcı fantezileri nedeniyle, kendini daha da 'kötü', 'yanlış' hissediyor, bu yönüyle belki de Lale ve diğer arkadaşlarının haklı olabileceği gibi yanılgılara kapılıyordu. Öz-imgesi, özgüveni çatırdamıştı. Saldırganlık duygu ve fantezilerini denetlemekte zorlanıyor, bunu yapamadıkça da kendini beceriksiz, kötü ve suçlu hissediyordu. Karışık duygulanım durumu akademik performansını da olumsuz bir şekilde etkilemekteydi. Sessiz ve görünmez kalmaya çalışarak, kendini korumaya alırken, çevresindekileri de ortaya çıkabilecek potansiyel saldırganlığından korur olmuştu.

YANSITMALI ÖZDEŞLEŞMEYİ İÇSELLEŞTİRMEK

Bu tür çelişkiler ve duygusal karmaşaya, öfke sonucu şiddet hissetmekte olan birçok kadında rastlanır. Açık kızgınlık, öfke ve şiddetin kabul edilemez oluşu nedeniyle, bu gibi duyguları barındırmak, kadınlara bir nevi kadınsılık, sevecenlik kaybı yaşattığı için, bunlarla başa çıkılması çok zordur. Canan'ın öfkesi de yaşamakta olduğu haksızlık duyguları ve esirgenmişlikten kaynaklanmaktaydı. Eğer arkadaşlarıyla açıkça tartışabilse, olup bitenleri anlayabilse, hatta iyi bir kavga yaşayabilse, muhtemelen öfkesi de solacaktı. Ama koyulan mesafe, küskünlük, iletişimin kesilmesi ve esirgenme tutumu uğradığı haksızlığı daha büyük hale getiriyor, öfke ve şiddet duygularını besliyordu.

Canan kendisine arkadaşları tarafından yansıtılan 'kötü', 'yanlış', 'haksız' duyguları benimsemekte ve içselleştirmekte olduğunun

farkında değildi. Kendisine yansıtılmakta olunan 'yansıtmalı özdeşleşme' mekanizmasının alıcı tarafındaydı (Navaro, 2007). Lale ve arkadaşları tarafından kendisine yansıtılmakta olan 'kötü', 'yanlış', 'haksız', 'küçük düşmüşlük' duygularını farkında olmadan kendine mal ediyor ve içselleştiriyordu. Haksızlığa uğrayan kendisi olmasına rağmen, onlara kendi haksızlık ediyor-muş gibi yaşıyordu. Onların ilişkiyi kesme, yaklaşımlarına cevap vermeme tutumları bu inancını daha çok besliyordu. Âdeta arkadaş grubu, onun 'kötü', 'suçlu' olduğuna karar vermiş olan görünmez bir mahkeme heyeti gibiydi. Canan da sorgusuzca bu hükmü giyinmişti.

Kırılganlık had safhada olduğunda, insanın sağlıklı muhakemesi de sarsılır. Başkalarına karşı öfke ve şiddet kullanmak yasaklanınca, bu duygular kimi insan tarafından içe atılır ve kendi kendini tahrip eden bir kısırdöngüye dönüşür. İşte burada Bourdieu'nün sözünü ettiği 'sembolik şiddet' içselleştirilmiş şekliyle yaşanır. Bilincin altında aktif olan bu toplumsal etkiler "hipnotik bir güç" gibi emir, uyarı, tehdit, iftira, kınama gibi bilinçaltı etkileşimlerle insanı hizaya sokar (Bourdieu, 2001, s. 42).

Canan acı ve kırgınlığını ve bunların neden olduğu öfke ve şiddet duygusunu içine atmış, daha da kötüsü kendine çevirmişti. Geri kalan ilişkilerini kaybetme korkusuyla daha da uyumlu olmaya çalışıyor, böyle yaparak onu özel yapan özelliklerinden de vazgeçiyordu. Sessiz, daha az görünür olmuş, heyecanlı konuşması kaybolmuş, derslerdeki ilham veren, yüreklendirici tarzı solmuştu. Hızlı bir şekilde benlik kaybı yaşıyordu.

Genelde kadınlar bu bilinçaltı savunmaya başvurur. Daha önce de dile getirildiği gibi, açık ya da örtük rekabetle karşıla-

şınca, pek çok kadın bu durumun tehlikesi karşısında görünürlüğünü azaltır, daha silik ve sessiz davranır, öfkesini içine atar ve felç olmuş gibi kendini yok etmeye çalışır. (Ouroboros Sendromu, Navaro, 2007). Mitolojik yılanın kendi kuyruğunu yemesi gibi, rekabet karşısında kadınlar kendi güçlerini yok etmeye çalışarak kendi üzerlerine kapanır, felç olmuş gibi davranarak öfke, saldırganlık, şiddet duygularını kendilerine döndürür.

Bölümünde haset ve rekabetin ne şekilde yaşanmakta olduğunu sorduğumda, Canan buna hiç dikkat etmemiş olduğundan söz etti. Bilhassa da arkadaş çemberinde... Arkadaşlıkta haset ve rekabetin barınmadığına inanmaktaydı. Peki bölüme yeni gelmiş bir öğretim üyesi olarak, öğrenciler arasındaki popülaritesi nasıl karşılanıyordu? Arkadaşları bu konudan hiç söz etmişler miydi? Öğrencilerin tezlerini çoğunlukla Canan'la yapmayı arzu etmeleri, bölümde nasıl karşılanıyordu? Canan'ın bölüme gelmesiyle, mevcut dengelerin değişmiş olduğunu görmek gerekiyordu. Bölüme en son katılan olarak hızlı bir şekilde öğrenciler tarafından benimsenmesi, bölümdeki öğrenci popülaritesi acaba Canan'ı haset edilen bir konuma getirmemiş miydi?

Canan için dostluk içinde haset ve rekabetin barındığını kabul etmek çok zordu. Yakınlık ve arkadaşlık kavramında haset, kıskançlık ve rekabete yer yoktu. Daha da öte, başkalarının onu kıskanacağını, onunla rekabete gireceğini düşünmek dahi çok ürkütücü geliyordu ona. Değil kabul etmek, bu durumla baş etmeye dahi kendini hazır hissetmiyordu. Çalışmanın ilerlemesiyle, Canan aslında popülaritesi arttıkça, arkadaşlarının hasetini kışkırtmamak için onlara karşı daha cömert davrandığını, misafirperverliğini ve küçük inceliklerini artırdığını, durumu ufak hediyelerle telafi etmeye çalıştığını fark etti.

Karşılıksız sevgi sunmak, duyarlılık ve vericiliği artırmak ilişkilerde, haset, kıskançlık ve rekabete yer vermemek için sıkça başvurulan bir bilinçaltı savunmadır. Vericilik karşı tarafa sevgi ve minnet yükler, minnet de vericiye karşı hissedilebilecek haseti ve rekabeti suçluluk duygularına dönüştürür. Suçluluk duygusu, yaşanabilecek muhtemel bir kızgınlık ya da saldırganlığın etkin bir susturucusudur. Melanie Klein'a göre haseti en çok kışkırtan şey 'doyurucu meme'dir (Klein, 1957, s. 10).

Âdeta Canan'ın duyarlı vericiliği ve misafirperverliği Lale'nin kendini daha da kötü hissetmesine neden olmuştu. Verici bir kişiye karşı hasetten dolayı 'kötü' duygular beslemek, derin suçluluk ve duygu kargaşasına neden olur. Bunları kendi içinde barındırmak zordur. Karşı tarafı 'kötü' hissettirerek bu duyguyu ona yansıtmak başvurulan savunmalardan biridir.

Kabul görmeyen, olumlanmayan, idman edilmemiş kadın rekabeti en örtük yüzleriyle harekete geçer. Halk dilindeki, "Kadın kadının kurdudur," deyimi tam da bu gizli, örtük, saman altından zehirli rekabet tarzına işaret eder. Kadınlar çaktırmadan, güler yüz göstererek arkadan hançerlemeyi yeğler; tıpkı Pamuk Prenses'in yediği elma gibi; üstü cilalanmış, parlak, çekici ve davetkâr, ama içi zehirli bir elma! Üstünün parlaklığı, yakın dostluk ve sevginin timsali davetkârlık içerdiğinden, reddedilmesi ya da şüpheye düşülmesi daha da güçtür.

Kadınlar tam da bu durumlarda ilişkisel saldırganlığı kullanır: mesafe koyma, sevgi ve yakınlık esirgeme, dedikodu, iftira etme, dolaylı saldırganlık, sabotaj ve özellikle dışlama, çevre ve toplum dışı bırakma. Yakınlık uzmanı oldukları ve

sırlara daha kolay iştirak ettikleri için, kadınlar diğer kadınlarda neyin en çok acıtacağını çok iyi bilir. Dışlayıcı arkadaşlık çemberleri kurarak canını yakmak istedikleri kadını bu çemberin dışında bırakır, böylece ona sevilmediğini, arkadaşlarını kaybettiğini, dışlandığını, yalnız bırakıldığını yaşatarak, onun canını yakar. Paylaşılmış sırları açıklayıp hakkında dedikodu yaparak küçük düşürür ve dolaylı olarak güvenliğini tehdit eder. 'Düşman çatlatmak' da kadınların sıkça başvurduğu bir dolaylı rekabet ve hınç alma şeklidir. Kurbanını arkadaşlık çemberinin dışında tutarak çok eğlenirmiş gibi yapmak da, kadınların karşı tarafta haset uyandırarak kendi haset ve rekabet duygularını dindirdikleri yerdir. Karşı tarafın haset duygusunu kışkırtarak bu duyguyu ona yansıtır. Böylelikle kendini arınmış gibi hisseder (yansıtmalı özdeşleşme).

Kurban ise farkında olmadan, tüm bu yansıtma senaryosu içinde kıskıvraktır. Özlem içinde kıvrandığı arkadaş grubu, kendisi aralarında olmadan eğlenmekte, yakınlık yaşamaktadır. Şimdi de kendisi onların bu yakınlığına karşı kıskançlık ve haset duyguları içinde kıvranmaktadır. Yansıtmalı özdeşleşme başarıya ulaşmış, kıskançlık ve haset duyguları kurban tarafından yaşanır ve içselleştirilir hale dönüşmüştür. Kurban bu duyguları yaşamaktan ve bu duyguların yarattığı öfke ve şiddetten dolayı kendini 'kötü' hissetmektedir. Arkadaşlarına olan özlem ve bağımlılığından dolayı kendini küçük düşmüş hissetmekte, yakınlık ihtiyacının şiddeti, onlara karşı yaşadığı öfke ve şiddetle çelişmekte, tüm bu çelişkili duygular nedeniyle de tek başına Ouroboros gibi kendi kuyruğunu yemektedir. Canan'ın yaşadıkları da bunlardı.

Bu zorlu duyguları anlamak, tanımlamak ve kabul etmek oldukça güçtür. Genellikle tabu addedilen haset ve kıskançlı-

ğın yaşanabileceğini kabul etmek ne kadar zorsa (çoğu insanda, "Kıskançlığı hep başkaları yaşar," inancı hâkimdir), bu güçlü duyguları yüreğinde barındırmak da çok zordur. Küçük düşmüşlük ve yarattığı eziklik duygusu nedeniyle çoğunlukla insanın kendi nezdinde reddedilen duygulardır.

> Bunları hissetmekten dolayı Canan'ın doğal özgüveni de sarsılmıştı. Kendini yaşamının denetiminde, aktif ve başarılı addederken dostluklarını kaybetmiş, başarısız ve üstüne üstlük 'kötü' görüyordu. Böyle hissettiği için de utanıyor ve gizlenmeye çalışıyordu. Artık üniversiteye sadece ders vermek için gidiyor, ders saati biter bitmez oradan ayrılıp evine dönüyordu. Onu seven ve arayan öğrencilerinin gelmesi hem istediği, ama sonuçlarından da ürktüğü bir durum olmuştu. Ayrıca için için bu arayışın da azalabileceğini düşünerek buna tanık olmak istemediğinden, üniversitedeki odasından kaçmayı yeğliyordu. Böylelikle Canan görünürlüğünü azaltıyor, farkına varmadan kendini yok ediyordu.

Ouroboros sendromunun etkisi aynen böyledir: kurban kendi kendini yok eder; saldırganın aslında yapmak istediğini kendi kendine gerçekleştirmiş olur. Bu gerilimi yaşamak istemeyen pek çok kadın ya istifa ederek o ortamdan ayrılır ya da performansını düşürerek beğenilme ve görünürlüğünü azaltır. Böylelikle rekabet yaşayanın aslında yapmak istediğini (onu yok etmek) kendi kendine gerçekleştirir, kendi kendini yok eder. Örtük rekabetin gizli senaryosu başarıya ulaşmıştır. Saldırgan açıkça şiddet göstermeden, bir şekilde 'elini kana bulamadan' kurbanının yok olmasını sağlamıştır. Bourdieu'nün sözünü ettiği 'sembolik şiddet', kadınlar tarafından kendi hemcinslerine karşı etkili bir şekilde kullanılmaktadır.

DERİN UYKUYA YATIŞ

Kadınlar yüzyıllarca diğer kadınlarla kader birliği etti, ikincil konumda olmayı ortak bir kurbanlık kaderi gibi algılayarak yaşadı. Ancak bu konumun da kendi içinde hiyerarşik işleyişi, dile gelmeyen kuralları, iktidar ilişkileri mevcuttur. Bu da kadınların kadınlara karşı kullandığı simgesel şiddettir. Hiyerarşik sistemlerde en etkili bekçiler, denetlenecek toplumun kendi içinden seçilir, çünkü onlar kendi toplumlarının sözel ve davranışsal kodlarını çözmeyi, bedensel dillerini okumayı, söylemlerindeki altyazıları çakmayı daha iyi bilir. Toplumun güç ve zaaflarını tanır, neyi nereden daha iyi kontrol edeceğini bilir (örneğin korucular). Bu ilkeye dayanarak ataerkil sistem, kızların denetimini kadınlara (anneler ve kaynanalar) devretmiş, böylelikle evin dışındaki iktidar ilişkisi, evin içinde tekrar üretilerek işler hale gelmiştir. Sonuçta kaderini değiştirmeye çalışan bir kızın önüne öncelikle annesi, kız kardeşleri (veya diğer kadınlar) çıkar. Kaldı ki bu karşı çıkış bir kız için dışarıdan herhangi bir yabancının uygulayabileceği denetim ve yasaklamadan daha da etkili ve can yakıcıdır. Yakın diye bildiği hemcinsinden, üstelik anneden gelen yasaklama, kızın özüne ve mutluluk özlemine karşı beklenmedik bir hançerdir. Anne 'koruyucu melek'likten çıkmış, kızın özüne ihanet eden acımasız bir toplum bekçisine dönüşmüştür. Annelerin kızlarını korumak adına sistemin bekçiliğini yapmaları, kızlar tarafından derin bir ihanet gibi yaşanır. En güvendiği kale de kendi aleyhine dönmüştür. Özüne yönelik bu derin ihaneti hissetmemek, kızmamak, ilişkiyi koparmamak ve hissedebileceği öfke ve şiddeti duyumsamamak için kızlar kendilerini *uyuşturur*. Tıpkı Pamuk Prenses'te olduğu gibi 'derin uykuya yatar'. Derin uyku bir nevi korunmadır; özünün gelişmesine, özgürleşmesine yönelik engeli tehdit olarak duyum-

sadığı ve buna karşı koyamadığı için, aklını ve ruhunu uyuşturur. Olup bitenin farkında değil-miş gibi (veya gerçekten de farkında olmadan) duygularını ve özünü bastırır.

Canan için, olup bitenlere farklı bir pencereden bakarak anlam vermek, resmin bütünü görebilmek rahatlatıcıydı. Bir şekliyle kendini suçlamakta olduğu 'kötülük'ten arınmış oluyordu. Başına gelmiş olanların tek sorumlusu ve suçlusu kendi değildi. Kendini kötü ve suçlu hissetmekten kurtulmak, içine düşmüş olduğu duygu karmaşasını bir nebze dindirdi. Yara almış özgüvenini bir miktar tamir etti. Yine de başarısı ve renkli kişiliği nedeniyle cezalandırılmış olmaktan dolayı kırgındı. "Yalnız olduğumu ve bundan acı çektiğimi bildikleri için, en acıtan yerden vurdular beni," diyerek ağladı. Özellikle de can arkadaşı diye bildiklerinin kendi aralarında örgütlenerek onu dışlamış olmalarını kendine yediremiyordu. İnsanlara ve dostluğa olan temel güveni sarsılmıştı.

Haset ve rekabetin içinde bulunan açık şiddet ve yok etme içgüdüsü erkekler tarafından daha kolayca eyleme geçer. Rekabette atik, atak ve savunucu olmak erkekliğin öğrenilmiş önemli özelliklerindendir. Buna karşılık kadınlık öfke, şiddet, yok etme içgüdülerinden arınmış gibi sunulur. "Bu sert duygular sanki sadece erkek dünyasına aittir ve kadınlar hayat boyu anneliğe hazırlandığı için, bu gibi hayatı kısıtlayıcı eylemlerden arınmış olmaları gerekir" anlayışı hüküm sürer. Bu nedenle kadınlar erkekler gibi açıkça öldürmez, ama kurbanlarını gizlice zehirleyerek yok etmeye ya da susturmaya yönelir. Zehir belki öldürmez ancak kurbanı zayıflatır, gücünü elinden alır. Zehir öyle incesine örülmüş ve örtüktür ki, kurban farkına dahi varmadan saldırganın işini kendi görür, kendi kendini zehirleyerek (Ouroboros) ortalıktan kaybolma yoluna gi-

der. Zaten saldırganın istediği de, onun bir şekilde ortadan yok olmasıdır. Böylelikle saldırgan fiilen görünür bir saldırıda bulunmadan emeline ulaşır.

Kadınların diğer kadınların rekabetinden çekinmelerinin temelinde bu bilinçaltı dinamikler yatar. Kadınlar birbirlerini iyi tanıdıkları için, bu tür ilişkisel saldırganlığın rakipleri tarafından kötü yaşanacağını, kolaylıkla benimsenip içselleştirileceğini, rakibin haliyle kendi kendini yok edeceğini bilinçaltı sezerler. Kadın rekabetindeki ince zehir, bu bilinçaltı dinamiklerdir.

HASET VE REKABETTE SÖZSÜZ KODLAR

Bourdieu'ye göre, baskı altında yaşayanlar, baskın kitlenin açık ve örtük ifadelerini kavramakta ve deşifre etmekte daha atik ve beceriklidir (Bourdieu, 2001, s. 31). Yüzyıllar boyu ifade hakları da sınırlandığı için, kadınlar beden dili, yüz, bakış gibi sözsüz ifadeleri daha sık kullanır, haliyle de bunları başkalarında da daha kolay anlamlandırır. Hatta çevresini çözebilmek için beden ve yüz hareketlerini daha sık gözlemler, bu gibi ifadelere daha uyanık ve duyarlı olur. Böylelikle hem bilinçli hem de bilinçsizce sözsüz kodları ve beden dilini okur ve kullanır. Bu beceriler özellikle haset, kıskançlık ve rekabet durumlarında sıklıkla devreye girer. Örneğin rakibini bakışlarıyla var ya da yok etmek dolaylı bir kadın rekabetidir. Kıskandığı, haset ettiği kadını bakışlarıyla yok etmeyi istemek, gözleriyle ateş püskürtmek kadınların başvurduğu sözsüz şiddet yöntemlerinden biridir. Bunun tam aksi, rakibini var etmemek için ona bakmamak, yok saymak, bakışlarını başka yöne sevk etmek de haset edileni pasif bir eylemle bertaraf etme amacı güder. Bu, aynı zamanda rakibini dışlama eylemidir. Onu ta-

nımamak, karşılamamak, karşılaşınca selam vermemek, bakışlarını kaçırmak, mesafeli durmak, ilişki kurulmasına izin vermemek kadınların (ve birçok erkeğin) beden diliyle tebliğ ettiği şiddet ve intikam ifadeleridir. Haset ettiğini tanımayıp, var etmeyerek, aslında onu 'dünyadan silmekte', yok etmektedir.

Özellikle bakmamak, kadınların farkında olarak ya da yarıbilinçli kullandığı bir esirgeme yöntemidir. Çünkü bakmak ve görmek, aslında karşı tarafın varoluşunu onamak, saymak, onun görüldüğünü, nezdinde bir yeri olduğunu, önemsendiğini belirtmektir. Kohut (1971) bunu, annenin (veya birincil bakıcının) "aynalık eden gözü" diye tanımlar. Bebek annesinin gözünden yansıyan pırıltıyla var olduğunu anlar, onun gözündeki kıvılcım sayesinde önemli, sevilir, biricik olduğunu hisseder. Bakan göz aslında görülene görüldüğünü, bu dünyada bir yeri olduğunu, dolayısıyla *var olduğunu* hissettirmektedir. Görülmek, fark edilmek insanın özgüvenini perçinler, varlığını çoğaltır. Yaptıklarımızın başarısı ancak başkası tarafından görüldüğünde bir anlam kazanır.

İktidar aslında seyircinin gözündedir. Bunu bilen, görülme ve fark edilmeyi önemseyen kadınlar, rakiplerini bu özgüven verici hazdan mahrum etmek için, görmezden gelme, yaptığını görmeme, bakmama yolunu seçer ve bu *bakış esirgenmişliğini* bir silah gibi kullanır. Bakışını esirgemek, görmemek, eşit saymamak, olumlamamak, desteklememek demektir. Olumlanmanın bir kadın için ne denli hayati olduğunu sezinleyen kadınlar, bunu esirgeyerek rakiplerini güçsüzleştirme ve yok etme yolunu seçer.

Benzer durumda erkekler çoğunlukla rakipleriyle ilişki kurmaya, yüzleşmeye çalışır, tartışır veya kavga eder; kadınlarsa rakiplerini yok sayar, küser ve iletişimi keser. Ne yaptığını bilmek için dolaylı olarak gözlemlese veya başkaları vasıta-

sıyla takip etse de, karşılaştığında konuşmaz ve dolayısıyla onu var etmez. Buna karşılık, rakip sürekli zihinde veya diğerleriyle konuşmalarda var edilmektedir. Rakip hakkında dedikodu etmek, onu dolaylı olarak var edip incelemek ve aynı zamanda da dedikodu edilen grupça dışlanmasını sağlamaktır. Bu tür dışlanmaya maruz kalan erkeklerin, kadınlara kıyasla, savunma sistemleri daha idmanlıdır.

Bu sözsüz davranış ve eylemler kadınlar tarafından tanınır, bilinçli ya da yarı-bilinçli şekilleriyle kullanılır. Bu nedenle kadınlar bedensel tavırlar, yüz ifadeleri, bakış ve ses tonuna erkeklerden daha duyarlıdır ve verilen sözlü ve sözsüz mesajları daha çabuk okur. Bollas buna "somatik bilgi" adını verir (Bollas, 1987, s. 282). Bollas'a göre insanlarla tüm ilişkilerimizde, karşımızdakinin ne tür bir insan olduğunu somatik olarak kayda geçeriz; onun ruh ve bedenimiz üzerindeki etkisini algılar ve belleriz. Bu, düşünce düzeyinde değildir. Dolayısıyla yaşanmakta olan haset ve rekabet somatik olarak algılanır, ancak bu konudaki bastırılmışlıklar nedeniyle tanımlanmaz. Bu da "düşünülmemiş bilinen"i *(unthought known)* oluşturur. Dolaylı-saldırgan laf atmalar, kinayeler, ayağını kaydırma, altını kazıma, gizli sabotaj, yaptıklarını baltalama, yardım esirgeme, dedikodu gibi davranışlar kadınların ve pek çok erkeğin haset ve rekabet cephanesinin vazgeçilmez silahlarıdır.

FARKINDALIĞIN SAĞLADIĞI SAĞALTIM

Pek çoğumuz için, resmin bütününü görebilmek ve duygularını tanımlamak rahatlatıcı olur. Duyguları tanımlamak onları bilinç düzeyine çıkardığı ve kabul gördüğü için, duygular 'normal'leşir, böylelikle denetimleri de daha mümkün olur. Ayrıca duyguya tanım koymak onu yasallaştırdığı için, kabu-

lünü de daha mümkün kılar. Yine de duyguların tanımlanması, insanı, yüreğini ve zihnini kurcalayan duygu karmaşasından çıkarır. Böylelikle duygu karmaşasının yarattığı içsel denetimsizlik azalır ve insan kendini bir nebze daha güvenli, daha fazla hayatının dümeninde hissedebilir.

Canan için de aynen öyle olmuştu. Kafasının karışıklığı azalmış, yaşamakta olduğu duygu karmaşası açılmaya başlamış, hissettiği duygular normalleşerek ürkütücülüğünü kaybetmişti. Bunlardan dolayı yaşamakta olduğu suçluluk duygusu azalmıştı. Kendini kötü ve başarısız hissetmekten arınmaktaydı. Duygularının normalleşmesi, kabul görmesi ve olumlanması, farkına varmadan başvurduğu Ouroboros sendromunu da düzeltti: kendini yok edici davranışlarını fark edip onlardan arınmaya başladı. Haliyle tüm bu duygu karmaşasına yönelttiği duygusal ve zihinsel enerjisi özgürleşti. Canan eski renkleri ve enerjisine tekrar kavuşmaya başladı.

GÖRMEK VE GÖRÜLMEK

Görülmek, doğuştan başlayarak bebeğin hayati ihtiyacıdır. Kohut buna "annenin gözündeki pırıltı" adını verir ve annenin ayna görevini üstlenerek çocuğuna biriciklik yaşattığını anlatır (Kohut, 1971). Bebeklikten başlayarak annenin gözündeki pırıltı bebeğin sağlıklı gelişiminin vazgeçilmez bir parçasıdır. 'Annesinin gözbebeği olmak', benliğin gelişmesi ve özgüvenin güçlenmesi için hayati ihtiyaçlardır. Annenin yaşadığı toplum ve kişisel değerlerine göre 'annenin gözbebeği' olmakta da kız ve erkek arasında fark yaşanır.

Toplumsal olarak 'görülmek', kadın ve erkekler için farklı anlamlar taşır. "Genelde erkekler görülür, kadınlara ise bakılır" (Berger, 1977). Yüzyıllar boyu kadın kimliği fazla görülmemek

üzerine kurgulandı. Toplumda fazlaca görülmenin iffetini bozacağı gerekçesiyle, kadınlar yüzyıllar boyu fazla görülmemek üzere koşullandılar. Gerçekçi olarak bakıldığında bunun aslında hayati nedenleri de söz konusudur. Güzelliği ve çekiciliğiyle görülür olan kızlar, bu doğuştan ayrıcalıklı konumlarını her daim olumlu olarak yaşamaz, çevresinin taciz edici davranışlarıyla baş etmek zorunda kalır. Kendini gösteren kadınlar erkeklerin ilgisini kolayca çektiği için, görülmemek, fazla öne çıkmamak yüzyıllar boyu kadınların iffet değeriyle özdeşleştirildi.

Oysa fark edilmek özgüven için hayatidir. Fark edildiğini, yani görülmekte olduğunu bilmek o kişiyi biricik yapar. Erkek-egemen toplumlarda erkekler görünürlük, sayılırlık üzerine, kadınlarsa görünmezlik ve sayılmazlık üzerine yetiştirilir. Böylelikle kadınlar insanlara bakacağına, kimin kime baktığına bakar, kimin görülmekte olduğunu izler. Ya da kendilerine başkalarının gözüyle bakmayı öğrenirler. Bourdieu (2001) buna "içselleştirilmiş simgesel şiddet" adını verir.

Kadınlar için görünür olmama, fazla ortaya çıkmama içeren toplumsal değerler birçok yörede hâlâ geçerliliğini korumakta... Değişen ve gelişen topluluklarda ise, nesillerarası bilinçaltı geçişler nedeniyle, görülmeme, dolayısıyla da var olmama duygusu birçok kadın üzerinde farkına varmadan sinsi etkilerini sürdürür. Bunun karşıt tepkilerinden biri de kendini görülür kılmak için abartılı makyaj yapmak, dikkat çekecek şekillerde giyinmek ya da davranmak tarzında savunmalardır.

Sonuçta kadınlar görülmez ama onlara bakılır, yani değerlendirilmek üzere bakılır. Yüzyıllar boyu salt cinsellikleriyle nesneleştirilmiş olan kadınlar, yetenekleri, zekâları ve başarılarıyla değil, dış görünümleriyle görülmeye ve değerlendirilmeye göre koşullandı. Bu nedenle kızlar, gerçek değerleriyle görülemedi, onlara sadece değerlendirilmek üzere bakıldı. Birini görmek,

gerçek insani değerini, zekâsını, yeteneklerini, ruhunu, söylediklerini duymak, onu kendi gerçeğiyle görebilmek demektir.

'Görmek ve görülmek' konusunda yapmış olduğumuz bir hafta sonu çalıştayında, birçok yetenekli, kariyer sahibi kadın, aslında ne kadar da görülmediklerini, gerçek değerlerince görülmemiş olduklarını sancılı bir dille ifade etmişti. Örneğin dikkat çekici bir fiziksel güzelliğe sahip olan bir kadın katılımcı, sadece fiziksel güzelliği nedeniyle görülmekten sıkıldığını, gerçek değeriyle (zekâsı, başarılarıyla) görülme hasretinden söz etmişti. Bunun gibi, yaşam savaşında belirli yerlere gelmiş, başarmış, kariyer sahibi birçok kadın da yakın çevresi tarafından yeterince "görülmediğini", değerince takdir edilmediğini ifade etmişti.

Yıllar önce bir televizyon programına katıldığımda, annemin tek yorumu, "İyi görünüyordun!" olmuştu. Ben akıllı ve anlamlı şeyler söylediğimi düşünürken, annemin beni sadece görüntümle değerlendirmesi bana çok şey öğretmişti. Ne de olsa bir nesil öncesinin kadınıydı; kadınların henüz toplumda kelam ettiği örnekler fazlaca yoktu ve onlar televizyona, sadece dış görünümleri için çıkardı vb. Kaldı ki, kadınların sahneye çıkması, toplulukta bile bile görünür olması zaten söz konusu değildi. Zenneler misali, pek çok eski kültürde (Çin, Hindistan, 19. yy öncesi Avrupası) kadın rollerini zaten erkekler oynamaktaydı. Bunlar gibi ataerkil yaklaşımlar, dini yasaklar da kadın görünürlüğünün sınırlanmasını ya da yasaklanmasını içerdiği için, zaman ve değerler değişse bile, nesillerarası geçişler nedeniyle, bu yasaklar hâlâ bilinçaltımızda sinsi etkisini sürdürür.

Toplumsal cinsiyet rolleri, yani kadın ve erkek olma biçimlerinin farklılaşmaya yüz tuttuğu bu geçiş döneminde, kadın görünürlüğü artık sadece fiziksel olmaktan çıkmıştır. Kadınlar yaptıkları, başarıları, kişisel güçleri ve zekâlarıyla da görülür ve olumlanır hale gelmiştir. Görülmek, yaptıkları ve başarılarıyla

görülür olmak yeni nesil kadınlar için artık farklılaşmış, bir yaşam duruşu kadar, başarılarının da vazgeçilmez bir ödülü haline gelmiştir. Ancak bu sonucu hiç tedirgin olmadan, kaygısız ve kompleksiz yaşayabilen kadın sayısı hâlâ azdır. Bu, cinsiyet rollerinde hâlâ geçiş döneminde oluşumuzdan, eski nesiller ve özellikle ailedeki kadınların hayattaki duruş ve değerlerinden kaynaklanır; tabii ki kadınlık varoluşunun nesillerarası bilinçaltı geçişlerinin etkileri de unutulmamalıdır.

Görülmemenin, dolayısıyla olumlanmamanın sancılarını iyi bilen kadınlar, bunu hemcinslerine karşı etkili bir silah olarak kullanırlar. Görmemek, bakmamak, orada olduğunu bilse de görmezden gelmek, 'yok saymak', sonuçta 'yok etmek'tir. Kadınlar olumlanmanın (yani onay bağımlılığının) bir kadın için ne denli hayati olduğunu bildiğinden, özellikle olumlamamayı bir *ilişkisel silah* olarak kullanır; kıskandığı, haset ettiği ya da rekabette olduğu kadını yok sayarak, yaptığını veya söylediğini görmezden gelerek onun canını yakar.

DOLAYLI REKABETİN SİLAHI: GÖRMEYİ VE OLUMLAMAYI ESİRGEMEK

Olumlamayı esirgemek, savunucu ve dolaylı bir rekabetçi tavırdır. Bunu kadınlar kadar erkekler de yapar. Olumlama 'var etme'dir, yaptıklarını görme, çabasını ya da başarısını takdir etmedir. Olumlamanın esirgenmesi, kişiye kendini başarmamış, eksik hissettirir. Şevkini kırar ve bir şekilde ilerlemesini engeller. Olumlama esirgenmesi, bunu sağlayacak olan üst'ün, etrafında kimseyi büyütmek istememesiyle ilintilidir; kendinden sonra gelenlerin fazla ilerleyerek kendi pozisyonunu tehdit etmemesi, kendinden daha iyi ve başarılı olmaması kaygısından kaynaklanır. Olumlanmayı bekleyen çoğu insan, hele hele üst'ünün de-

ğerlendirmesine de muhtaçsa, çok sancılı bir süreç yaşar, şevki kırılır, özgüveni kadar çevresine doğal güveni de sarsılır.

Öğrencilerine, astlarına bunları yaşatan pek çok öğretmen ya da üst düzey yönetici biliriz. Halk tabiriyle "ayakların baş olmaması" için amir konumundakiler astlarının başarılarını olumlamamayı, yani onları güçlendirmemeyi seçer. Ancak bu esirgeniş bir erkeği, bir kadını etkilediği derecede etkilemez çünkü erkek benliğinin oluşumunda *onay bağımlılığı,* bir kadının gelişimindeki kadar etkili değildir.

Astlar tarafından kolayca kişileştirilip, kişisel eksiklik, başarısızlık gibi yaşanan bu durumlar aslında ast'ın değil, üst'ün bireysel sorunudur; üst'ün rekabetçi tutumu, özgüven eksikliği, kendini aşma potansiyeline sahip birileriyle yan yana gelmeye katlanamamasıyla doğrudan ilintilidir. Ne yazık ki bu tutumlar alıcı, yani gelişmek için olumlanmaya ihtiyacı olanlar tarafından çok sancılı yaşanır ve içselleştirilir. Olumlanma ve onay bağımlılığı geliştirilip, her ortam ve kişiden onay aranır hale dönüşebilir.

Bu bağımlılıktan kurtulmanın önemli bir adımı, resmi gerçeğiyle görebilmektir. Sorunun kendiyle değil, karşı tarafla ilgili olduğunu görmek ve anlamak, kişinin kendini üst'ünden ayrıştırmasına yardımcı olur. Onay vermemenin aslında karşı tarafın zaafı olduğunu anlamak, onun rekabet duyguları olduğunu kavramak resmi negatifinden değil de, doğru yönüyle görmek gibidir: kendini yetersiz ve zayıf hissederken, aslında üst diye saydığı kişinin zaafını görmek ve özellikle de kendinin bir potansiyel rakip gibi algılandığını kavramak kişiyi güçlendirir. Onu, kendini ezik ve zayıf hissettiği 'ast' pozisyonundan çıkarabilir ve büyütür. Onay bağımlılığının çaresiz ve ezik gerginliğini gevşetir. Karşı tarafın onayını beklemektense, kendi kendine onay vermeyi öğrenmek, kendi yaptıklarını tak-

dir etmeyi bilmek önemli bir ruhsal gelişmedir. Not, sınıf geçme, takdire ne kadar bağımlı olsak da, bunları hak ettiğimizi bilmek ve kendi onayımızı kendimize vermek, içsel acımız ve ezikliğimizi bir nebze dindirir. Ayrıca da hakkımızı talep ve mücadele etmekteki güç ve cesaretimizi arttırır.

HASET VE KISKANÇLIKTA ÇİFTE STANDARTLAR: GERÇEKTEN KADINLAR DAHA MI KISKANÇ?

Küçük düşmüşlük hissettirmesi nedeniyle haset ve kıskançlık çoğunlukla kadınlara atfedilen bir duygudur. Toplumun genelinde kadın haseti ve kıskançlığından söz edilir; buna karşılık erkeğin kıskançlığı halk arasında daha çok sahiplenme duygusuyla eş tutulur. Kıskanç kadın hoş görülmezken, kıskanç erkek toplumda daha erkeksi ve güç sahibi gibi sunulur. Haset ve kıskançlık eziklik ve küçük düşmüşlük yaşattığı için toplumsal erkek imgesine yakıştırılmaz. Ancak toplumdaki kıskançlık cinayetleri de çoğunlukla erkekler tarafından işlenir. Özellikle kıskançlık, yani bir başkasının ilişkide devreye girmesi ve aldatılma korkusu erkeklerin birincil kâbuslarındandır. Toplum tarafından küçük düşmüş, aldatılmış olarak algılanmamak için, cinayet işleyerek hapse girmeyi dahi yeğleyen nice örnek, gazetelerin üçüncü sayfasını doldurmakta; ne yazık ki.

Haset, kıskançlık ve rekabet, saldırganlığı kolayca tetikleyen, aktif olsun pasif olsun, karşı tarafa zarar verme, yok etme isteğini harekete geçiren duygulardır. Bu gibi hareket gücü ve ivme katan duygular (öfke, kızgınlık vb.) erkekler tarafından daha 'özgürce' aktif ve tepkisel olarak yaşanır. Tepki göstermek, kendini müdafaa etmek, mücadele ederek kendini korumak erkek çocuklara erken yaşta öğretildiği ve buna izin ve-

rildiği için, erkekler duyguların tetiklediği saldırganlık tepkilerini çoğunlukla daha açık gösterebilirler. Bir erkeğin kıskançlık nedeniyle gösterdiği tepki toplumca 'erk' ve 'güç' gösterisi olarak algılandığı ve 'kılıbık' olmaması nedeniyle desteklendiği için, onun tepkileri toplumca nispeten 'kabullenici' bir bakışla karşılanır. 'Kazak, maço, erkek adam, taşfırın erkeği', bu olguyu simgeleyen popülist tanımlardır. Hatta bu durumlarda saldırganlık gösteren taraf suçlanacağına, buna neden olan kadının suçlanması (kurbanı suçlamak), 'tahrik' adı altında hukuk düzenlemesinde dahi yer bulur.

Haklı nedenlerle kıskanan bir kadın tepkisini açıkça belirtirse, "kıskançç kadın" oluverir, ki bu tanımın içinde örtük olmayan bir küçük düşürücülük, ince alay ve eleştiri vardır. Bu da bir kadın, özellikle de haklı nedenlerle kıskançlık acısı çekmekte olan bir kadın için oldukça acı ve küçük düşürücüdür. Kıskanç bir kadın saldırganlığını genelde dolaylı eyleme geçirdiği için –yani öldürmeyip, dili ve davranışıyla hasmını zehirlediği için– daha tehlikeli olarak da algılanabilir.

Kıskançlığın küçük düşürücülüğü nedeniyle, bu acıtan duygu öncelikle kadınlara yansıtılmış, toplumca onlara mahsus bir duygu olarak simgelenmiştir. Erkeklerin benzer durumlardaki kıskançlığı bir 'erk' kılıfıyla sunulduğu için, farklı bir bakışla algılanır. Toplumsal çifte standardlar, erkeğin kıskandırılmaması –dolayısıyla da küçük düşürülmemesi gerektiğine inandığı için– kıskançlık duygusunu kadınların dünyasına mahsus bir duyguymuş gibi sunmayı tercih eder. Buna, toplumsal bir yansıtma da diyebiliriz. Yani bu, hem erkek hem de kadın olarak, erk konumunu korumak ve erkeği güçsüz göstermemek için, toplumca istenmeyen duyguların karşı cins tarafından yaşandığına inanma ihtiyacıdır, ki bu sıkça başvurulan toplumsal bir savunma mekanizmasıdır.

HASET VE KISKANÇLIK BİLİNÇLİ OLUNCA...

Haset ve kıskançlık açıkça dile getirildiğinde tehlikeli boyutları bir miktar azalır. "Ooo sana çok imreniyorum!" veya "Vay be! Acayip kıskandım!" gibi tepkiler o denli ürkütücü olmaz. (Haset edildiğinde bu duyguyu kıskançlık diye adlandırmak toplumsal olarak daha fazla kabul görür. Kıskançlığa nazaran haset daha tehlikeli, daha saldırgan ve daha küçük düşürücü bir duygu gibi algılandığından, duyguyu 'haset' olarak adlandırmak alışık olunan bir söylem değildir. Bu kitabın konusunu 'haset' olarak seçmenin başlıca nedenlerinden biri de bu ezberi bozarak, haseti anlaşılır ve dolayısıyla denetlenebilir hale getirmektir.)

Haset ve kıskançlığın açık olarak dile getirilmesi, bu duyguların farkındalığına işaret eder. *Farkındalığı olan duyguların denetimi daha mümkündür. Tehlikeli olan, farkında olunmayan, bastırılmış ve bilinçaltına atılmış duyguların yol açacağı tepkilerdir.* Haset, kıskançlık ve rekabet bilinçaltından geldiğinde, gerek bu duyguları yaşayan, gerekse bunlara maruz kalanlar için baş edilmesi çok zor ve tehlikeli hale dönüşürler. Bu nedenle haset ve kıskançlığın en sağlıklı dışavurumu, bu duyguyu tanımlamak, kabul etmek, normalleştirmek, öncelikle de kendi nezdinde dile getirebilmektir. Bunu yapabilmek kişinin kendini tanıması, duygu ve düşüncelerinin farkında olması, duygularını denetimine alması ve kendi gelişmesi için son derece önemlidir. Zira duygular bizi iyi veya kötü insan yapmaz, sadece *insan* yapar. Duygularımızı tanımlayıp farkındalığımızı artırdıkça, duygularımızın esiri olmaktansa, onları denetlemeyi, enerjilerini kendi yararımıza kullanmayı öğreniriz.

Haset edilen veya kıskanılan kişiye duygumuzu dile getirmek tamamen yaşanmakta olan duruma ve o kişiyle olan iliş-

kimize bağlıdır. Bunu yapıp yapmamak kişisel bir seçimdir. Ancak bu duyguları yaşarken bilinçli olmanın kazandırdıkları da çok önemlidir: duyguyu insanca kabul etmenin sağladığı nispi rahatlığın ötesinde, bu duyguların esiri olarak istenmeyen eylemlere girmemenin denetim duygusu da özgüven artırıcıdır. Kaldı ki, kendini bu gibi duygularla kabul etmenin nispi rahatlığı, bu duyguların enerjisini rakibine karşı değil de, kendi öz gelişimi lehinde kullanma imkânlarını da yaratabilir. 'Haset kaktüsü' gibi olmaktansa, hasetinin neleri simgelediğini –yani hasretini– anlamak, bunları yaşamına nasıl geçirebileceğini düşünmek haset denetiminin başlıca gelişimsel süreçleri haline dönüşür.

TOPLUMSAL İKİNCİLLİK KONUMU

İkincillik konumu kaçınılmaz olarak haset duygusunu depreştirir. Birey olarak her birimiz biricik ve özel olma arzusu duyar, hayalleri kurarız. Doğuştan gelen bireysel farklılıklar veya toplumsal, sınıfsal adaletsizlikler, benzer konumlarda daha şanslı olanlara karşı açık ya da örtük haset duygularını kışkırtır. Yaşam zorluklarıyla çetin mücadelenin acımasızlığı, yokluk ve adaletsizlik, bu tür mücadeleden kolaylıkla sıyrılanlara karşı doğal nefret ve kızgınlık duygularını depreştirir. Bu öfke ve nefretin altında yatan temel duygu *haset*'tir.

Toplumda hasete atfedilen yıkıcı güç aslında herkes tarafından sezinlenir. Kem göz kavramı, nazar boncukları, kurşun döktürmeler, okunmuş muskalar temelde çevrenin haset dolu bakış ve eylemlerinden korunmak için icat edilmiş kültürel savunma mekanizmalarıdır. Aslında nazar ve kem göze en çok inananlar, kendi hasetlerini de farkında olmadan en keskin yaşayanlardır. Kendi hasetlerini kabul etmeyip tanımlamaz, ter-

sine bunu karşı tarafa yansıtır ve herkesin kem gözle kendisine baktığına ikna olur. Böylelikle kendi hasetinden göreceli olarak kurtulduğu gibi, kendine nispi bir koruma sağladığına inanır.

Haset, toplumca yaşanan en ilkel duygu ve dürtülerden biridir. Yıkıcılığından korunmak amacıyla dinsel olarak da yasaklanmış 'tabu' duygular arasında sayılmıştır. Hıristiyan dininde zikredilen yedi birincil günahtan biri de hasettir. Toplumsal ve sınıfsal adaletsizlik yaşanan yerlerde, daha şanslı olanaklara sahip topluluklara duyulan kolektif haset, çeşitli düşmanca söylemler veya dedikodularla dile gelir. "Zenginin malı züğürdün çenesini yorar" sözü, tam da bu durumu aktaran kültürel bir söylemdir. Kader birliğine tahammül, herkes benzer yazgıyı paylaştığı sürece geçerlidir. Kaderini değiştirmek, daha elverişli, olanaklı duruma geçmek toplumun kolektif bilinçaltında âdeta kökenlerine ve ortak yazgısına ihanetmiş gibi algılanır. Daha iyi konuma geçebilmiş birey adına sevinç duyup ona destek olunacağına, bunu becermiş kişiye haset duymak çoğunlukla baskın gelir.

Kaderini değiştiren şanslı kişi kendi toplumunda hayranlık/nefret ikilemini doğurur; hakkında asıllı ve asılsız dedikodular çıkarılarak ona, gerçek ve gerçekdışı hikâyelerle bir nevi aforoz, yani dışlanmışlık yaşatılır.

Aslında benzer tutumlar kendini ikincil konumda hisseden tüm topluluklarda yaşanır. 'Düşen düşeni sever' misali, 'düşmüş', 'ikincil' durumundan sıyrılmak, yükselmek, başarmak isteyen, başarmak için çabalayan bireylerini dışlayan, sabote eden toplumlar bilinçaltı haset ve rekabet duygularının etkisindedir. Ortak bileşenleri adı konmamış 'ikincillik' olduğu için, başarısızlık, ilerlememek, öne çıkmamak âdeta o toplumun sözsüz bir akdi, bir bileşkesi, konuşulmadan karılan harcı gibidir. Yetenekleri, zekâsı ve başarısıyla bu ikincillikten çıkabilen ya da

çıkmak isteyen, âdeta kendi toplumunun sözleşmesine ihanet etmiş gibi algılanır, sonuçta kendi toplumu da onu dışlama yolunu seçer. Bu gibi örnekleri akut şekilde yaşamaktayız.

TOPLUMSAL İKİNCİLLİK KONUMU VE KADINLAR

Kadınlar yüzyıllar boyu toplumda ikincil konumda kaldı. Eğitim, toplumsal statü, kişisel özgürlük, ekonomik imkân ve eşit fırsat konularında erkeklere kıyasla yoksun ve haksız konumlarda büyüdüler. Bu adaletsizliğin doğrudan kurbanı olarak kadınlar kaçınılmaz olarak açık ya da (bilinçaltı) örtük haset duygusu yaşayabilirler. Toplumsal eşitsizlik ve adaletsizlikler düzeltilmedikçe benzer duygular önüne geçilmez bir sonuçtur ve bu gibi durumlarda adı açıkça konulmasa da haset ve rekabetle kavrulmak kaçınılmaz bir yazgıdır. Ataerkil düzen, sadece fiziksel olarak erkek doğmuş olduğu için, bir oğlan çocuğuna doğuştan ayrıcalıklı bir statü ve haklar bağışlamaktadır. Eğitim önceliği, özgürlük, karar hakkı, ailede öncelik ve ayrıcalık, hizmet edilme, miras hakkı, gelire öncelikli sahip olma ve söz hakkı gibi ailede ayırımcılıkların yaşandığı bir ortamda kızlar doğuştan ikincil konumda kaldıkları için, bu doğal haklara sahip olanlara karşı açık ya da örtük öfke ve haset duygusu hissedebilir. Ancak tepki gösterme, kızma, karşı çıkma, isyan etme kız ve kadınlarda çevrece uygun görülmeyen davranışlardır. Hasetin sancısını çeken biri için haset davranışlarının çevrece suçlayıcı tanımlarla nitelenmesi daha da aşağılayıcı olur. Duyulma, anlaşılma, hasetinin gerçek nedenini anlama gibi bir şansın olmadığı ortamlarda, bu tepkisel duygular ya bastırılır ya da yön değiştirir. Daha baştan yenik düşeceği güçlü rakiple baş edememe sonucu, haset ve re-

kabetin baş edilmesi zor enerjisi kendi boyutlarındaki rakiplere çevrilir.

Kadınların örtük ve sinsi rekabetinin neden özellikle hemcinsleriyle yaşandığına dair pek çok spekülasyon mevcuttur. Bunlardan biri, aslında doğrudan rakip olarak gördükleri erkeklerle rekabette baş etmenin çok zor, neredeyse imkânsız olmasındandır. Erkeklerin bu konudaki alışkanlık ve idmanıyla baş etmek, çok ilkel silahlarla mücadeleye, hazır ve donanmış olmadan savaşmaya benzer. Rekabete alışkın ve idmanlı birine dişlerini geçirmek çok daha zordur. Dolayısıyla rakip, çıtanın üst kısmından değil de, dişinin geçebileceği alt kısmından seçilir. Bu kısımdakiler de çoğunlukla rekabet konusunda henüz idmanlı olmayan diğer kadınlardır.

Eichenbaum ve Orbach'a (1987) göre kadınlar ikinci sınıf olmanın güvencesine tutunur ve bunu birbirleriyle birlikte olmanın bir akdi gibi kullanır. Bu, bir nevi "hepimiz aynı sepetteyiz" tarzı bir 'kardeşlik' ve kaderdaşlık duygusudur. Bu konumdan çıkmaya, kaderini değiştirmeye yönelik her atılım ihanet gibi algılanır. Sonuçta kadınlar birbirlerini eteğinden tutarak onu aşağı çekmeyi ve hiç kimseyi ilerletmemeyi *birliktelik* gibi benimserler (s. 148). Aslında yaşanan kaybet/kaybet = "hep birlikte kaybedelim"in acıklı sonucudur.

"KADIN KADININ KURDU" MU?

"Kadın kadının kurdudur" sözü, işte bu çarpık ve adaletsiz yapılanmadan dolayı türemiştir. Kadınlar başa çıkamayacakları bir iktidar ve erkek egemen düzenle mücadele edemedikleri zaman, iktidar kurma, kızgınlık, haset duygularını ancak hemcinslerine yöneltebilir, ataerkil sistemin ürettiği iktidar söylemini içselleştirip evin içindeki ve evin dışındaki hemcinsleri

üzerinde uygular. Kırsal yörelerde ve pek çok kentli yaşamda annelerin çocuklarına, özellikle de kızlarına uyguladığı baskı ve erkek annelerinin, yani kaynanaların da gelinlerine yaşattığı acımasız iktidar pek çok genç kadının hayatını karartmaktadır. Üstlere dişini geçiremeyenlerin hıncını astlarından alması gibi, erkek egemen iktidara karşı çıkamayan kadınlar da astlarını, ama öncelikle kadın astlarını bastırarak içselleştirilmiş adaletsiz düzeni evde ve işyerinde tekrar ve yeniden üretir.

REKABET DÜNYASINDA KADINLAR VE ERKEKLER

Günümüz rekabet dünyası. Oysa bu dünyada kadınların deneyimi erkeklerin yaşadığından oldukça farklı. Yüzyıllar boyunca, kamusal alanlar (iş ve gelir dünyası, politika, spor, iktidar ve karar mercileri vb.) salt erkek rekabetine açık ve destekleyici oldu. Kadınlar bu gibi alanlarda seyirci ve edilgen konumunda kaldılar ve rekabeti kamusal alandaki başarı üzerinden değil de, dış görünüm, güzellik, dişilik, annelik, ev kadınlığı gibi kadınlara mahsus alanlarda, farklı ve dolaylı davranış şekilleriyle yaptılar, yapmaktalar. Son elli yıldır, kadınların da kamusal konumlarda yer almaya başlamasıyla, rekabet akut bir şekilde kadınların da gündemine oturdu: Erkek dünyasında bir kadın olarak ayakta kalmak ve kendini kabul ettirmek, kadınları hem erkekler, hem de hemcinsleriyle açık rekabete sürükledi.

KADIN VE ERKEKLERİN SOSYALLEŞME SÜREÇLERİ FARKLIDIR

Kadın ve erkeklerin gelişimindeki farklar rekabet konusunda da kendini ortaya koyar. Erkek çocuklar küçük yaştan itiba-

ren bu konuda teşvik görür, eğitilir ve desteklenir: sportif karşılaşmalar, dövüşler, başarıya odaklı güdülemeler, arkadaş ve okul ortamında kendini öne sürme ve kanıtlama yarışları, erkeklerin erken yaştan itibaren aile ve çevreden destek gördüğü davranışlardır. Bu gelişim yetişkin hayatta da kendini gösterir. Başarı, toplumsal konumlarda statü kazanma ve yükselmede erkekler daha atiktir, daha hızlı sahiplenip daha çabuk rekabete girer. Erkeklik varoluşu, rekabetle baş etme, rekabette güçlü taraf olma, kazan/kaybet oyunlarında kazanan taraf olmaya yönelik hazırlanma, güçlenme üzerine odaklıdır.

Kızların gelişimi ise farklı yollardadır. Kızlar küçük yaştan itibaren, duygu dünyasına yakınlık, başkalarına duyarlılık, empati konularında özenle eğitilir ve desteklenir. Çevrelerine duyarlılık gösterdiklerinde kızlar daha çok beğeni ve sevgi toplar, zayıflıklarını sergilediklerinde yakınlık ve destek görür, güçlü ve rekabetçi olduklarındaysa yakın çevrelerince açık ya da örtük şekilde kınanır. 'Kadınsılığını' yitireceği kaygısıyla, kızların güçlü ve rekabetçi yönleri küçük yaştan itibaren törpülenir. Örneğin, 'delikanlı' terimi nedense sadece erkeklere yakıştırılır, böylelikle de kızların delişmenliği, güç ve enerjisi yokmuş gibi addedilir. Oysa delikanlı kadınlar, artık çok cevval bir şekilde hayatlarına sahip çıkmaktalar, neyse ki.

Yakın tarihe kadar edinilmiş toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların sosyal alanlarda başarı ve ilerlemesine olanak tanımayan bir durumdaydı. Kadınların sosyal alanlardaki rekabeti, güzel görünmek, bir erkeği elde etmek, onun dikkatini üzerine çekmek, iyi bir evlilik yapmak, iyi eşlik, ev kadınlığı ya da iyi annelik alanlarındaydı. Böylelikle kadınların iş, gelir, güç ve karar mercilerine katılımı, zekâ ve yetenekleri, toplumsal rolleri nedeniyle engellenmiş oluyordu, ki bu da başlı başına bir toplumsal ve küresel rekabet politikası olarak yo-

rumlanabilir. Laura Tracy'ye (1991) göre "Kadınlar, ülke ekonomisi ve tarihine tam üye olarak katılmamaya yönelik sosyalleşir. Dolayısıyla da rekabete gizlice girmeleri öğretilir. Bu gizlilik nedeniyle, kadınlar toplumda ikinci sınıf olmayı kabul eder."

HASET VE REKABETTE ERKEK/KADIN KARŞILAŞTIRMASI

Çoğu erkek başkalarının ona haset duymasından gurur duyar, böyle olması için gayret eder, varlık ve başarısını teşhir eder ve bu tür oyunlar erkekler için teşvik edici bir unsur haline gelir.

Birçok kadın başkalarının ona haset duymasından ürker, buna muhatap olmamak için kendini gizler veya performansını düşürür, başarısından açıkça söz etmez.

Özellikle rekabetin yaşandığı oyunlarda, erkekler birbirleriyle dalga geçmeyi öğrenir ve kaybedenin duyguları da fazlaca korunmaz; erkekler kaybedenlerin duygularıyla ilgili çeşitli şakalar yapar ve rakiplerini 'şakadan' öfkelendirmek için tahrik eder.

Kadınlar kaybedenlerin duygularıyla dalga geçmez. Böyle durumlarda fazlasıyla empati ve duygusal korumacılık söz konusudur.

Erkekler çoğunlukla kaybedenin duygularını anlamamayı, onlarla empati kurmamayı öğrenirler: eşduyum sağlamanın (empati kurmak) ve kaybedenin duygularına karşı duyarlı olmanın kendilerini zayıf düşürdüğüne inanırlar, ki bu aslında doğrudur.

Kadınların öğrenmiş olduğu "duygusal korumacılık" yeteneği, rekabetin yaşandığı durumlarda da harekete geçer; kaybedenin eninde sonunda kendini kötü hissedeceği düşüncesi, çoğu zaman kadınların rekabete girmelerine engel olur.

Çoğu erkek açık bir şekilde rekabete girmeyi öğrenmiştir ve rekabet becerileri erkeklerin 'erkek' kimliği ve erk'ine katkıda bulunur.

Çoğu kadın rekabete girmemeyi ya da maskelenmiş bir şekilde dolaylı olarak rekabete girmeyi öğrenmiştir ve rekabet becerilerinin kadın kimliklerine her zaman olumlu katkıda bulunduğu söylenemez.

Erkekler rekabetin yaşandığı durumlarda rakipleriyle bağ ve ilişki kurar; rekabet erkeklerin ilişkilerini harekete geçirebilir ve besler.

Rekabetin yaşandığı durumlarda kadınlar bağları koparır, yaşanabilecek duyguları engellemek ya da ilişkiyi korumak için süreci durdurur.

Erkek dostlukları genelde rekabet yaşanan ortamlarda kurulur; rekabet oyunları erkeklerde yakınlık ve dostluğa katkıda bulunan bir öğedir.

Rekabetin yaşandığı durumlar kadınların arkadaşlıklarına zarar verir; ilişkiler rekabet yüzünden bitebilir.

Erkeklerin çoğu, duygusal bağlar söz konusu olduğunda (baba, erkek kardeş, yakın arkadaş vs.) rekabete girmekte zorlanır.

Kadınlar duygusal bağlar ve ilişki tehlikede olduğu zaman rekabetten kaçınır.

Erkekler ilişkilerini olumsuz etkilese de başarı ve ilerlemeyi tercih eder. Rekabet ve kazanma duygusu ilişkiden önce gelir.

Çoğu kadın ilişkiyi kaybetmek yerine başarısız olmayı tercih eder: bağlar ve ilişkiler erkeklere kıyasla kadınlar için daha önceliklidir.

Erkeklerin yakın ilişkilerde kendilerini feda etmeleri beklenmez; tam tersine kendilerini daha da ortaya koymaları desteklenir ve teşvik edilir.

Kadınlar yakın ilişkilerde rekabetin yaşandığı durumlarda kendilerini ve kendi ilerlemelerini feda etmeye daha eğilimlidirler.

Erkekler reddedilme ya da aforoz edilme karşısında kadınlar kadar kırılgan değildir.

Reddedilme, dışlanma ve aforoz edilme, rekabet durumlarında kadınların kullandığı ceza yöntemleridir; kadınlar bu gibi sonuçlardan korkar ve derinden zarar görür.

Başarılı erkeklerin etrafında genelde hem erkekler hem de kadınlar toplanır.

Başarılı kadınlar genelde hem kadınlar hem erkekler tarafından terk edilir ya da yalnız bırakılır.

Rekabetin yaşandığı durumlarda, erkekler başkasının üzerinde güç kurma ve kazan/kaybet yöntemleri kullanır.

Benzer durumlarda, kadınlar genelde kazan-kazan veya kaybet/kaybet yöntemlerini tercih eder.

Rekabetçi erkekler kuvvetli ve hırslı görülür.

Rekabetçi kadınlar "fazla kuvvetli" ya da "fazla hırslı" görülür. (Buradaki "fazla", kadınların olumlu özelliklerini aşağılamayı ve bastırmayı amaçlar.)

Rekabetin yaşandığı durumlarda, kazanan erkekler sonuçta rakip yıkılsa, yok olsa ya da ölse bile 'kahraman' mertebesine çıkarılır.

Kadın benzer durumlar yaşadığında, toplum yenilenin tarafını tutar. Böylelikle kurgulanmış kadın 'kahramanlar' genelde rakibinin haset ya da rekabetinin 'kurbanı' olanlardır (Pamuk Prenses, Sinderella *vs.)*

Erkekler kendilerine verilen toplumsal değer ve özgüvenlerini korumaya çalışır.

Kadınlar tercihen ilişkiyi korumaya çalışır.

Erkekler cinsel performanslarını rakipleriyle karşılaştırır.

Kadınlar genelde ilişkilerinin niteliği ve yakınlığını karşılaştırır. Kadınlar samimiyet ve içten yakınlık yaşanması konusunda daha hassastır.

KADIN KAHRAMANLAR "MAĞDUR KURBAN" OLDUĞU SÜRECE...

Kadın rekabetini simgeleyen klasik öykülerde (*Külkedisi, Pamuk Prenses, Uyuyan Güzel* vb.) kadınlararası rekabet gizli, örtük, dolaylı saldırgan davranışlarla resmedilir. Bu öykülerde rekabetçi olanlar özellikle 'kötü' kadınlardır, üvey anne ya da üvey kardeş konumlarına konulmuşlardır, çünkü toplumsal söylem, kadınlara, annelere ve cici kızlara rekabeti yakıştırmaz ve rekabet eden kadınları 'kötü', 'çirkin', 'yaşlı', 'üvey', 'do-

yumsuz', 'çirkef' olarak tanımlamayı tercih eder. Erkeklerde açık rekabet desteklenirken, kadın rekabeti örtük, gizli, dolaylı yüzüyle sergilenir. Bu gibi anlatılarda, esas yüceltilen 'kahraman', öteki kadının ya da kadınların rekabetine maruz kalmış, 'kurban' konumunda olan kırılgan kadındır. Erkeklerde rekabet eden, saldırgan, yok edici olan 'kahraman'laştırılırken (örneğin Kurtlar Vadisi) kadınlarda yüceltilen 'kahraman' çoğunlukla kırılgan 'mağdur kurban' konumundakidir (örneğin Fatmagül'ün Suçu Ne?). Böylelikle kadınlara biçilen rol kırılganlık, edilgenlik, saflık, rekabetten uzak durma, saldırganlık ve öfkeden arınmış, tercihen 'mağdur kurban' türü bir varoluş şeklidir. Ki o da çoğunlukla 'iyiliği', 'temizliği' ve 'saflığı' sayesinde güçlü bir erkeğin aşkı ile himayesini hak etmiş olacaktır. Bu tür bir edilgenlik sayesinde de, erkeğe 'erk'ini, gücünü yaşatacaktır. Böylelikle kadınlar, özyaşamlarının denetiminde başoyuncu, kahraman olmaktansa, toplumda prim gören edilgen bir 'mağdur kurban' varoluşunu benimser.

Güç ve rekabetin farklı dışavurumları da vardır... Ve bu bir seçimdir...

Günümüze dek, kadın/kadına açık, dürüst ve sağlıklı bir rekabeti simgeleyen rol örnekleri yeterince kurgulanamadı. Bunun önemli bir nedenini, çoğu kurgunun kadın/erkek rollerini iyice belirleyen söylem içinde kotarılmış olmasına bağlayabiliriz. Ancak erkeklerarası kıran kırana rekabet, pek çok kadının yadırgadığı, korktuğu için değil de, tercih etmediği için girmeyi reddettiği davranışlar olarak da görülebilir. Kadın gelişiminde, başkalarına duyarlılık ve empati önemli güç noktalarıdır. Kazan/kaybet oyunlarında, kaybeden tarafa duyulan (ya da duyulacak olan) empati ve duyarlılık, birçok kadının oyuna gir(e)memesi ya da girmeyi tercih etmemesine yol açabilir. 5 yaş çocuklarıyla yapılan bir araştırma (Gilligan, 1982), erkek

çocukların rekabet oyunlarına girip, oyun sonrası birbirlerinin sırtına şaplak atarak dostluk gösterdiğini, buna karşılık kız çocukların, rekabet baş gösterdiği anda oyunu durdurduğunu bulgular. Kızlar başkalarına duyarlılık, duygu korumacılığı ve empati becerilerini geliştirmiş olduğu için, kazanmanın bireyci sarhoşluğu, çoğu zaman kaybedenin duygularına empati ve duyarlılıktan dolayı gözden çıkarılabilir. Kıran kırana rekabet etmeyi istememek, tercih etmemek farklı bir bilgelik, farklı tanımda bir güç ve seçimdir.

Yüzyıllardır aile ve toplumun yapıcı ve koruyucusu olan kadınlar gibi kimi erkek de gücün farklı yüzlerini de bellemiştir: geleneksel güç anlayışı olan "başkasının üstünde güç kurarak kendini güçlü hissetmek" yerine, birlikte güçlenmek, başkalarını da güçlendirirken kendini güçlü hissetmek, eşit ya da benzer haklara sahip olarak birlikte mutlu olmak gibi.

Kadınların aile ve topluma odaklı gelişimleri, bireycilik yerine toplumsalcılığı öne çıkardığı için, rekabette kazanmanın tekil sarhoşluğu çoğu kadın tarafından en önemli ödül gibi algılanmayabilir. Başkasının üzerine güç kurarak kendini güçlü hissetmek yerine gücü, birlikte güçlenerek, beraber güçlü olarak yaşamak oldukça farklı, paylaşımcı ve çoğaltıcı bir bakış açısıdır. Kadınların giderek iş dünyasında varolmaları sayesinde, hiyerarşik iktidarın daha eşitlikçi renklere bürünmesine ve birey yerine takım ruhunun gelişmesine şaşırmamak gerekir. Böylelikle, belki ve umarak, rekabetin tek, tekil, saldırgan ve öldürücü çehresi yerine, farklılaşmış kazan/kazan örneklerini çoğaltmak ve rekabetin güdüleyici gücünü kullanan birleştirici, geliştirici yeni modeller yaratmak mümkün olabilecektir.

Çünkü kızgınlık, öfke, kıskançlık, rekabet gibi tümgüçlü duyguların ivme sağlayan bir enerjisi vardır. Ve sorun bu

duygusal enerjinin *ne şekilde* kullanıldığıyla çözümlenir. Güç göstergesini bir öteki üzerinde güç kurarak kanıtlamaya yönelik kazan/kaybet girişimleri, sonuca odaklıdır, tekil, yalıtılmış, yalnız zafer sarhoşlukları yaşatır. Kazan/kazan yöntemlerindeyse sonuç çoğulcu ve çoğaltıcıdır, sürecin ortak ve paylaşımcı keyfi, sonuca katma değer olarak eklemlenir.

KAZANIMLARI PAYLAŞMAK: EKİP RUHU

Birçok kadın için, karşısındakinin acısını, ezikliğini ya da öfkesini hissedip, buna duyarlı olmadan, elde ettiği ayrıcalığın keyfini çıkarmak zordur. Bu ayrıcalıklı durumu kendine tek başına yaşatmamak için elde ettiklerini etrafındakilerle paylaşmayı tercih eder. Bu kadınsı bir duygu korumacılığı, bir nevi annelik içgüdüsüdür: ailenin tüm bireylerinin eşit derecede doymasını, mutlu olmasını sağlamak gibi, işyerinde de herkesin mutlu olmasını gözetmeye benzer. Bu sayede kadınların iş hayatına daha fazla dahil olmasıyla ekip ruhu denilen olgu ortaya çıkmış, başarılar eskisi gibi sadece hiyerarşinin tepesinde oturana ait olmayıp, herkesin onurlanacağı, pay alacağı tarzda olumlanır hale gelmiştir. Aslında işyerinde herkese hakkını vermeyi öngören bu tür davranış tarzı, temelde kadınsıdır. Böylelikle de iş yerilerine daha hakkaniyetli bir dağılım ve olumlanma imkânı gelmiştir.

Kaldı ki, daha önce de belirtildiği gibi rekabetin Batı dillerindeki karşıtı olan *competition* Latin kökenli olup *com* = birlikte, *petere* = iyiye doğru mücadele etmek" yani *"birlikte, beraberce iyiye doğru mücadele etmek"* anlamına gelir ki, bu da güçlerin birbirine karşı, yani karşı karşıya değil de "birlikte, ortak amaca doğru" kullanmaya ve verimli işbirliğine işaret eder.

ÇİFT İLİŞKİSİNDE REKABET

NİHAL

Nihal iki yıldır diyet uzmanlığı yapıyordu ve epeyce yol almıştı. Başvuruları katlanmış, zaman darlığından yeni taleplere cevap veremez hale gelmişti. Önceleri kendine ve ailesine ayırdığı hafta sonlarını dahi işine vermek zorunda kalıyor, bundan dolayı da kendini suçlu ve kötü hissediyordu. Uyguladığı program kısa zamanda ün yapmış, dergilerden yazı istekleri kadar, televizyon programlarına da sık sık davet edilmeye başlamıştı.

Kendini Ozan'a karşı kötü hissediyordu. Üniversite sıralarında tanışmış, kısa zamanda sevişerek yaşam yolculuğuna birlikte devam etmeye karar vermişlerdi. Ozan da sevdiği ve başardığı finans sektöründeydi. Evlenir evlenmez çocuk sahibi olmayalım diye karar vermiş olmalarına rağmen, Nihal kısa zamanda hamile kalmış ve arka arkaya doğurduğu iki çocuğuna bakmak için mesleğini bir süreliğine terk etmişti. Çocukların okul yaşına gelmesiyle, mesleğine geri dönmeye karar vermiş ve iki yıl önce işyerini kurumuştu.

Aslında ikisi de Nihal'in bu denli başarılı olacağını hesaplamamışlardı. Kazancının neredeyse Ozan'ınkine ulaşmakta olmasının yanı sıra, dergi ve televizyondaki paylaşımları nedeniyle sosyal ortamlarda da Nihal öne çıkıyor, övgü ve beğeni topluyordu.

Bir süredir Ozan'ın içekapanıklığını ve durduk yerde birkaç aşırı tepkisini fark etmiş ama iş ve başarı sarhoşluğuyla bunları pek dikkate almamıştı. Ozan evdeki düzensizlikten şikâyet ediyor, çocukların okul problemlerinde Nihal'i çocuklarına karşı ilgisizlikle suçluyor, "Zaten sen işinden başka bir şeyi düşünmüyorsun ki!" gibi suçlamaları giderek daha sık dile getiriyordu. Başta bunları pek önemsemezken, Ozan'ın giderek artan dozda hoşnutsuzluğu Nihal'i iyice üzmeye başladı. Ozan gitgide daha mesafeli, daha somurtkan

ve daha saldırgan olmaya başlamıştı. Yatakta sırtını dönüp uyuyor, sevişmekten kaçınıyor, Nihal'i yeterince 'kadın' bulmadığını ima ediyordu. Eskiden birlikte seyretmeyi pek sevdikleri televizyon filmlerinden şimdi uzak duruyor, sadece maç seyretmeyi yeğliyordu. Akşamları arkadaşlarıyla buluşmaya daha sık gidiyor, evde olduğundaysa zamanını bilgisayarının başında yalnız geçirmeyi tercih ediyordu.

Nihal bu durumu bir ceza gibi yaşamaya başlamıştı. Suçu kendinde aramaya, evde Ozan'ı kızdıracak ayrıntılara dikkat etmeye, kendine kadın olarak daha fazla itina etmeye çalışıyor, akşam saatlerinde verdiği randevuları azaltıp, eve daha erken gelerek Ozan'ın sevdiği yemekleri yapmaya, sosyal ortamlarını zenginleştirmeye çabalıyordu. Ama içinden kendi de Ozan'a küskündü. Hevesle giriştiği yoldaki başarısını sevdiği adamla paylaşamıyor, sanki aynı nedenlerden dolayı hırçınlığına maruz kalıyordu. Bir yandan işine duyduğu heyecan, diğer yandansa Ozan'ın bu nedenle ona psikolojik ceza kesmesi başarılarının heyecan ve coşkusunu kursağında bırakmaktaydı.

Çift ilişkisinde rekabet en sancılı ve zor yaşanan durumlardan biridir. Bu durum çiftlerde, birinin ya da her ikisinin rekabetçi kişilikleri nedeniyle oluştuğu kadar, yaşam dönemlerinde birinin önde giden başarısının diğerine gölge düşürmesi (veya düşürüyor-muş gibi hissedilmesi) nedeniyle oluşur. Kadın-erkek rolleri her ne kadar gelişse de, çiftlerde erkeğin daha önde, daha başarılı, daha fazla gelir sahibi olması hâlâ geleneksel çift kavramına uymaktadır. Kadınların iş hayatına fiilen girmesi ve başarılarının çoğalması geleneksel çift hayatındaki dengeleri sarsmış, açıkça konuşulmasa da geleneksel erkek egemenliğini tehdit eder hale gelmiştir. Buna önem veren çiftlerde dengeler kendi içinde ayarlansa da, önem vermez-miş

gibi görünen çiftlerde, çoğu zaman bu alt dinamikler bilinçaltı işlevini sürdürür.

Aile içinde yaşanan örtük rekabette erkekler tarafından kullanılan en etkili silah, karşı tarafın "dişilik", "annelik" ya da "kadınlık noksanlığı"dır. Can damarından vuran bu silah, çalışan kadının iş/eş/çocuk koşusunda zaten zorlukla ayarlamaya çalıştığı dengeleri altüst eder. Üstelik kadının elde ettiği başarıyı soldurduğu gibi, özgüveninin sarsılmasına da neden olur.

Nihal'in de yaşadıkları bu türden duygulardı. Ozan'ın onu artık çekici bulmaması, onunla zaman geçirmek ya da sevişmek istememesi özgüvenini iyice sarsmış, tüm dengelerini altüst etmişti. İş başarısından elde ettiği coşku ve haz yerle bir olmuş, yerini derin bir hüzün ve sorgulama almıştı. Belki de işinden vazgeçmeli, eskiden olduğu gibi evde çocukları ve ailesiyle vakit geçirmeliydi. Belki gerçekten de Ozan'ın dile getirdiği gibi çocukların okul problemleri kendi iş gaileleri yüzünden ortaya çıkıyordu. Belki de işini kapatması, tüm bu koşuşturmadan vazgeçmesi lazımdı. Ama diğer yandan Nihal işini seviyor, kendini onunla bütünleşmiş hissediyordu. Özgüveni artmış, üstelik gelirini de artırarak aile bütçesini daha yaşanır ve doyumlu hale getirmişti. İhtiyaçlarını kendi kazandığı paradan karşılamak, çocuklara arzu ettikleri bir-iki şeyi alabilmek, aile bütçesini aşan bir ortak tatili teklif etmek çok hoşuna giden ve sonuçta herkesi de memnun eden gelişmelerdi. Ama bütün bunların Ozan'ın erk'ini tehdit ettiğini hesaplayamamıştı. Her ne kadar işinden ve kazancından memnunsa da, Ozan, ailenin kazancını sağlayan 'erkek' konumu tehdit altındaymış gibi yaşıyor ve dolaylı olarak bundan gocunuyordu. Ayrıca sosyal ortamlarda Nihal'in görülürlüğü ve başarısı konuşuldukça, Ozan'ın kendine de itiraf edemediği haseti kabarıyor ve bu da onu giderek hırçınlaştırıyordu.

Kavgaları giderek sıklaştı. İş dönüşlerini genelde bilgisayar başında geçiren Ozan, akşamları arkadaşlarıyla buluşmaya başladı. Nihal'in yalnızlığı giderek artıyordu. Konuşma isteklerine cevap alamadığı gibi, kendini daha kadınsı ve çekici kılmaya çalışmak da Ozan tarafından görmezden geliniyor, çabaları heba oluyor, kendi de hüsrana uğruyordu. Âdeta 'ya işin, ya ben' gibi bir seçime zorlanıyordu.

Nihal ve Ozan çift terapisine başvurarak birlikteliklerinin yeni evresini çözmeye yöneldiler.

Kadınların iş hayatına girmesi ve başarı kazanması, evlilik ve birlikteliklerde kurgulanmış geleneksel yapılanmayı kimi ilişkide tehdit eder hale geldi. Her ne kadar günümüz çağdaş erkekleri eş ya da sevgililerinin başarılı ve gözde olmasını diliyorsa da (ya da 'çağdaş olma' adına ister gibi görünüyorsa da), ilişkideki geleneksel dengelerin değişmesiyle rekabet çiftlerde kendini sinsice var eder. Dış görünüm ve söyleminde çağdaş gibi görünen pek çok erkek, bilinçaltından geleneksel ilişki (ast/üst) beklentilerini sürdürür; demokratik kimlik ve erkek/kadın eşitliğini bilinç düzeyinde de farklılaştıramamışsa, ilişkisinde bilinçaltı rekabetin yaşanması kaçınılmaz olur. Kavga ve çıkışmalar, yetersizlik suçlamaları, açık ya da örtük saldırganlık, duygusal mesafe, farklı ilgi alanlarına ya da yeni ilişkilere yönelme, kabul edilmeyen, inkâr edilen ve dile gelmeyen rekabetin başlıca göstergeleridir.

Toplumsal cinsiyet rollerindeki eşitsizlik bilinçaltımızda öylesine yerleşiktir ki, çoğu erkek bir kadınla rekabet halinde olmayı dahi kendine yakıştırmaz. Yüzyıllarca deneyimlenmiş ikincillik konumları kadınların doğrudan rakip seviyesinde kabul edilmesini bile erkekler için bir gurur meselesi haline sokabilir. Örneğin bir kadınla rekabet etmek çaptan düş-

müşlük gibi algılanabilir. Bu durumu açıkça dile getirip yaşayan kadar, bunu kendine dahi itiraf edemeyen birçok erkek söz konusudur.

Diğer taraftan, demokratik kimlik ve kadın/erkek eşitliğini sindirememiş birçok kadın da eş ya da sevgilisinin 'üst/erk' konumunu muhafaza etmek için kendi gelişimini ya da başarısını ötelemeyi tercih edebilir. Bunu bilinçli yapmak kişisel bir tercihtir. Ancak ilişkide ast/üst dengesini geleneksel anlamda korumayı bilinçaltı yeğleyen pek çok kadın da ilişkide daha başarılı olmayı, daha fazla para kazanmayı farklı şekillerle örtbas etmeye çalışır. Örneğin kazandığı paranın denetimini eşine vererek onu bir şekilde onurlandırır. Çoğunlukla konuya ve ilişkisine duyarlı pek çok kadın, başarısının eşinin benliğini zedeleyeceğini veya bir şekilde bu nedenle cezalandırılacağını sezinler ve kendi ilerlemesini durdurur. Bu da kadınların kendilerine koyduğu sezgisel 'cam tavan'dır.

Çiftlerarası rekabette kadın tarafına bakıldığında, genelde farklı bir tablo ortaya çıkar. Eşinin başarısından paye almak, pek çok kadın için gurur vericidir. Başarılı bir erkeğin yanındaki kadın olmak, birçok kadına gurur vermenin ötesinde, başarının bir parçası olmak gibi dolaylı bir haz da yaşatır. Ancak yanı başındaki ilerleme ve başarıya anbean tanık olmak, birçok kadının rekabetçi yanını ve hasetini alevlendirebilir. Bu duyguların enerjisi çoğunlukla ilişkiye zarar veren şekilde kullanılır: erkeği küçük düşüren ya da açığını yakalayan söylemler, erk duygusunu törpüleyen tavırlar, cinsel mesafe, aşırı harcama, çocuklarla koalisyon yapıp eşi dışlama türü cezalandırıcı davranışlar, bilinçaltı yaşanmakta olan haset ve rekabetin dışavurumlarıdır.

Rekabette başarı üstünlüğünü erkeğe has olarak benimseyen pek çok kadın, kendi rekabetçi yanını tercihen hemcinsle-

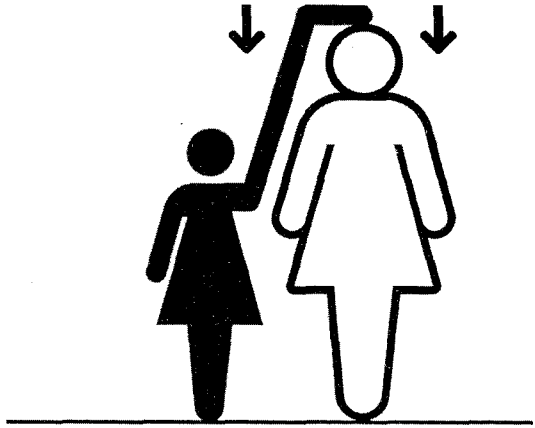
riyle rekabette yaşar. Giyim, kuşam, dış görünüm, yemek yapma becerileri, kabul günleri gibi salt kadınlara ait dünyada yaşanan açık ya da örtük rekabetler bu tür bir yapılanmanın sonuçlardır.

Yakın ilişkilerde rekabet duygusu her an alevlenecek çıra ateşi gibidir. Haset ve rekabet duyguları bilinçaltında kaldığı sürece, çiftin her biri tarafından diğerine zarar verecek yüzleriyle yaşanır. Geleneksel sevgi ve yakınlık söylemleri bu gibi duyguların âdeta yakın ilişki içinde barınmadığını ima etse de bilinçaltımızın oyunları farklıdır. Bu nedenle kişisel farkındalık, duygularını tanımak ve denetlemek, haset ve rekabeti tanıyıp enerjisini kendi gelişimi yararına kullanmak, kişisel ve ilişkisel sağaltım açısından önemli gelişmelerdir.

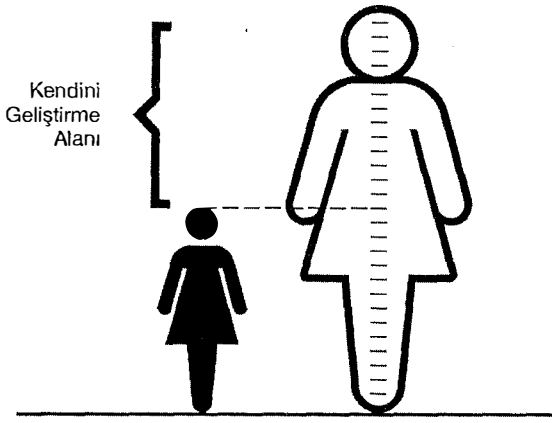
Sonsöz

Tüm duygular gibi, haset ve rekabet de güçlü bir duygusal enerjiyle yüklüdür. Ruhumuza baskı yapan bu enerji, kendini dışavurmanın yollarını arar. Çoğunlukla da buna neden olan kişiye zarar vermek, hasetiyle yüzleşip üzülmemek için onun ortadan yok olmasını istemek türünden içgüdüsel davranışlara neden olur.

Çizimde görüldüğü gibi, enerjimizi kendimizden üstün gördüğümüz kişiyi küçültmek için kullanırız. Bu, duygusal enerjinin tepkisel ve zararlı kullanımıdır: hem muhatabımıza zarar veririz, hem de zaman ve enerjimizi bu yolda harcarız.



Negatif Enerji Kullanımı



Âdeta amaç, görece üstünlüğü kendi hizasına getirip rahat etmektir. Geleneksel rekabet anlayışında kazan/kaybet gibi algılanan bu tavır, aslında tam anlamıyla bir 'kaybet/kaybet' durumudur: rakip amansız mücadelede kan kaybettiği gibi, haset ve rekabet eden kişi de duygusal enerjisini salt rakibini alt etmeye harcayarak enerji kaybeder. Rakibin alt edilişi (intikam) buruk bir haz yaşatsa da, sonuçta her ikisi de acımasız bir kaybet/kaybet oyununun göreceli kahramanları olmuşlardır.

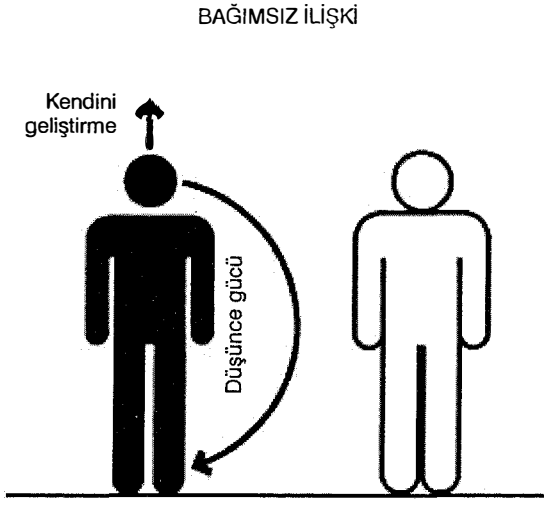
Oysa haset ve rekabet hissedilen durumlarda, bu duygular bir *esin kaynağı* gibi de algılanabilir.

Haset edilen ya da rekabette olunan bize bir *gelişim mesajı* vermektedir. Geliştiremediğimiz yanlarımızı, ele almadığımız becerilerimizi, yaşamımıza dahil etmediğimiz yönlerimizi bize göstermektedir. Kendimizi sayfa 41'deki kaktüs adam gibi hissetsek de, haset ettiğimiz ya da rekabette olduğumuz kişinin bizim için aslında neleri temsil ettiğini anlamaya çalışarak, bu duyguları bir kişisel gelişme serüveninin yelkenimizi üfüren yeli haline dönüştürebiliriz.

Böylelikle haset ya da rekabette hissettiğimiz kişiden hasetbağımızı koparır, onu bir esin kaynağına dönüştürebilir, zihinsel ve ruhsal olarak bağımsız kalabiliriz.

Ouroboros simgesini kullanmaktaki amacım kendi kuyruğunu yiyen yılan misali, insanın kendi kendini nasıl mahvettiği, kendi gücünü yiyip bitirdiğini metafor olarak anlatmak... Ouroboros'un simgelediği dönüşüm, devinim, bütünlenme, kendine yetme gibi özelliklerin, her ne kadar tezat gibi görünse de, kişinin kendi bağrında barındığını açıklamak...

Yani 'kendi kuyruğunu yiyen yılan', haset ve rekabetin yarattığı duygulanım enerjisinin zararlı veya yararlı kullanımıyla ilgili savımı imgelemekte... Kişinin zihinsel ve ruhsal enerjisini ya da ilişkilerini yiyip bitirmesi gibi, bu duygusal enerjiyi kendi yararına, dönüşüm amaçlı kullanmasının bilinçli bir seçim ve çaba haline gelebileceğini umuyorum.



Pozitif Enerji Kullanımı

Çünkü Marianne Williamson'un (1982) dile getirdiği gibi:
En derin korkumuz yetersizliğimiz değildir.
En derin korkumuz ölçülemez gücümüzdür.
Bizi en çok korkutan karanlığımız değil, kendi ışığımızdır.

Kaynakça

Benjamin, J. (1998) Father and Daughter: Identification with difference – a contribution to gender heterodoxy. In N. Burke (Ed.) *Gender and Envy* (ss. 131-149) New York: Routledge (Orgininal work published in 1991).

Berger, J. (1977) *Ways of Seeing*, London: Penguin Books.

Bergman, S. J. (1991) *Men's psychological development: A relationship perspective.* Works in progress (No. 48). Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College.

Berman, A. (2007) Envy and generativity: owning inner resources. In Envy, *Competition & Gender: Theory and Clinical Applications and Group Work,* (ss. 99-120) London: Routledge.

Bernardez, T. (1996) Conflicts with anger and power in women's groups. In B. DeChant (Ed.), *Women & group psychotherapy, theory and practice,* (ss. 176-199) New York: Guildford Press.

Bollas, C. (1987) *The shadow of the object: The psychoanalysis of the unthought known.* New York: Columbia University Press.

Booth, A. et al. (2004) *Testosterone, and winning and losing in human competition* (Alan Booth, Greg Shelley, Allan Mazur, Gerry Tharp and Roger Kittok) Department of Sociology, University of Nebraska, Lincoln, Nebraska 68588-0324, U.S.A.

Bourdieu, P. (2001) *Masculine Domination.* Cambridge: Polity Press.

Chasseguet-Smirgel, J. Feminine guilt and the Oedipus complex. In N. Burke (Ed.) *Gender and Envy* (ss. 119-130) New York: Routledge.

Chodorow, N. (1978) *The reproduction of mothering,* Berkeley: University of California Press.

Crick, N. R. & Grotpeter, J.K (1995) *Relational aggression, gender, and social psychological adjustment.* Child Development, 66, 710-722.

DeChant, B (1996) *Women and group psychotherapy: Theory and practice.* New York: Guilford Press.

Doherty, P., Moses, L. N., Perlow, J. (1996) Competition in women: From prohibition to triumph. In B. DeChant (Ed.), *Women and group psychotherapy: Theory and practice,* New York: Guildford Press.

Emmons, R. A. (2004) *The Psychology of gratitude,* Oxford University Press.
Eichenbaum and Orbach, S. (1987). Casting the evil eye-women and envy. In S. Ernst and M. Maguire (Eds.), *Living with the Sphinx.* Papers from the Women's Therapy Centre, The Women's Press.

Freud, S. (1961) Some physical consequences of anatomical distinction between the sexes. In J. Strachey (Ed. and Trans.) *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (vol.19, ss. 241-260), London: Hogarth Press (Original work published 1925)

Gilligan, C. (1982) *In a different voice, Psychological theory and women's development,* Harvard University Press.
Girard, René (2008) *Anorexie et désir mimétique.* Paris: L'Herne.

Hickman, K. (2003) *Courtesans.* London: Harper Perennial.
Horney, K. (1998) The flight from womanhood. In N. Burke (Ed.) *Gender and Envy* (ss. 27-38) New York: Routledge.

Joffe, W. G. (1969) A critical review of the status of the envy concept, *International Journal of Psycho-Analysis, 50,* 533-544.
Josephs, R. & Mehta, P. (2006) *Men's testosterone levels predict competitiveness,* University of Texas.

Klein, M. (1957) *Envy and gratitude.* New York: Basic Books.
Klein, M. (1988) *Envy and gratitude and other works 1946--1963,* London: Virago Press Ltd.
Kohut, H. (1971) *Analysis of the Self.* New York: International Universities Press.
Kohut, H. (1977) *The Restoration of the Self.* New York: International Universities Press.

Lerner, H. G. (1989) *Women in therapy.* New York: Harper & Row.

Maguire, M. (1987) Casting the evil eye: Women and envy. In S.Ernst and M. Maguire (Eds.), *Living with the Sphinx. Papers from the Women's Therapy Centre,* (ss. 117-152) London: The Women's Press.
Maslow, A. (1973) *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow,* Monterey: CA. Brooks/Cole.
Miller, J. B. (1991) The Development of Women's Sense of Self. In Jordan, J. V. et al. (Eds.) *Women's Growth in Connection, Writings from the Stone Center,* New York: The Guildford Press.

Navaro, L. et al. (2011) *Desire, Passion and Gender: Clinical Applications,* Nova Science Publishers, New York.

Navaro, L. & Schwartzberg L. S. (Eds.) (2007) *Envy, Competition & Gender: Theory and Clinical Applications and Group Work,* London: Routledge.

Navaro, L. (2002) *İki Boy Ufak Pabuç: Sağlıklı Depresif Tepkiler,* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Navaro, L. (2000) *Tapınağın Öbür Yüzü: Bağlılık ve Bağımlılık Üzerine,* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Pines, A. M.(1998) *Romantic Jealousy: Causes, Symptoms, Cures,* London: Routledge.

Safan-Gerard, D. (May, 1991) *Victims of Envy.* Paper presented at the Academy of Psychoanalysis, 35th Annual Meeting, the "Darker Passions", New Orleans.

Surrey, J. L. (1991) The "Self-in-Relation": A theory of women's development. In Jordan, J. V. et al. (Eds.) *Women's Growth in Connection, Writings from the Stone* Center, New York: The Guildford Press.

Simmons, R. (2002) *Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls.* Harcourt Books.

Stone, W. N. (1992) *A self-Psychology Perspective on Envy in Group Psychotherapy, Group Analysis, 25,* 413-431.

Torok, M. (1998) The significance of penis envy in women. In N. Burke (Ed.) *Gender and Envy* (ss. 89-117) New York: Routledge (Original work published in 1970).

Tracy, L. (1991) *The secret between us: competition among women,* Little, Brown & Co.

Underwood, Marion K. (2003) *Social Aggression among Girls (Guilford Series On Social And Emotional Development).* New York: The Guilford Press.

Williamson, M. (1992) *A Return To Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles,* New York: Harper Collins.

Haset aslında gizli bir has(r)et olabilir mi?
Haset ve rekabet sadece keskin ve
yıkıcı yönlerlyle mi yaşanır?
Yoksa rekabet ivme kazandıran bir duygulanıma,
haset ise ilham kaynağına dönüşebilir mi?

Bu kitap haset ve rekabetin yıkıcı dışavurumları kadar, ivme kazandıran ve geliştiren yönlerini de ele alıyor; bu güçlü duyguların psikanalitik kuramlarını, bireysel nedenlerini, toplumsal cinsiyet rollerindeki farklılıkları, bilinçli ve bilinçaltı savunmalarını tanımlayarak onların daha anlaşılır ve yönetilir hale dönüşmesini amaçlıyor.

Yazarın kullandığı 'kendi kuyruğunu yiyen yılan' Ouroboros simgesi, haset ve rekabetin ikili doğasını yansıtıyor. İnsan, bu yılan misali kendi kendini yiyip bitirebileceği gibi, Ouroboros'un aynı zamanda simgelediği dönüşüm, devinim, bütünlenme, kendine yetme gibi olumlu özelliklerin ortaya çıkmasını da sağlayabilir.

Sonuçta yazar, haset ve rekabetin yarattığı enerjinin kişiyi aşağıya çekmek, yiyip bitirmek yerine, onun gelişimini destekleyen bir itici güç olabileceği savıyla okura bir yol haritası veriyor.

www.remzi.com.tr
ISBN 978-975-14-1455-7
9 789751 414557
10,00 TL