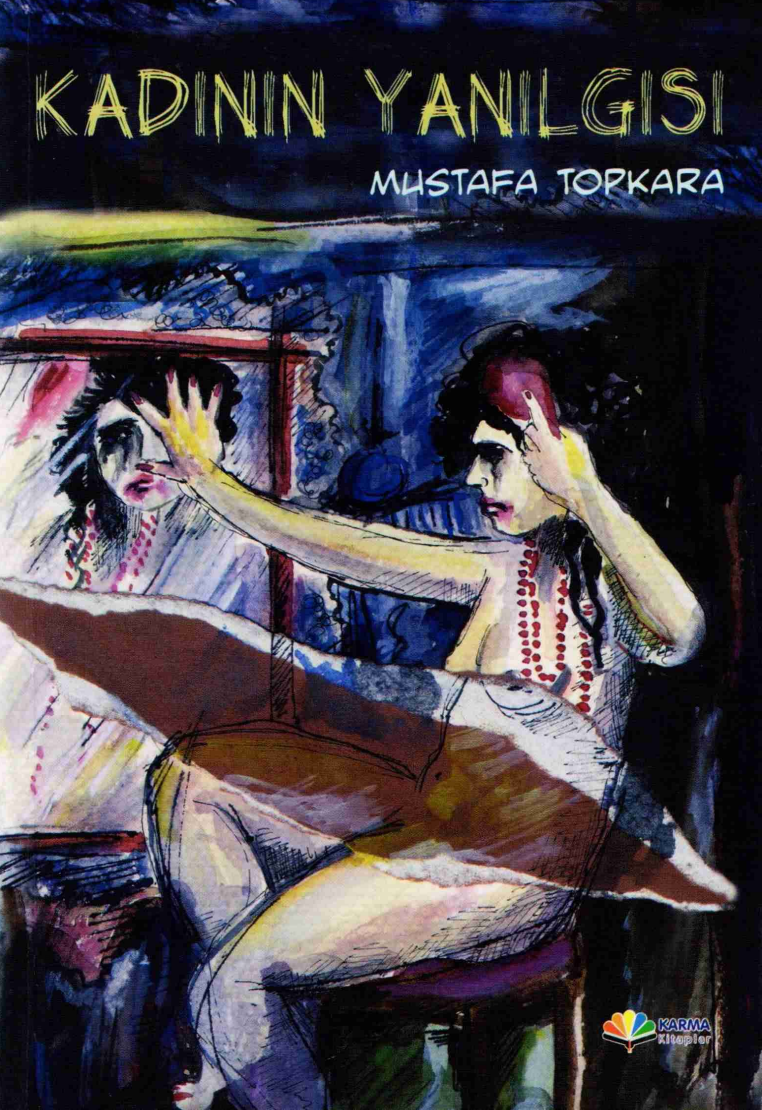
KADININ YANILGISI

MUSTAFA TOPKARA



KARMA Kitaplar

Öğrenelim ki
bilginin avantajına sahip olalım!

Varsayımlarımı terk edip
bilginin peşine düşen her insan,
bilginin avantajına sahip olur ve
hayatına istediği doğrultuda
kaliteli yaşam anları katabilir...



Bilgi, Başarı ve Mutluluk Yolunda En Büyük Avantajdır...

KARMA
Kitaplar

Kadının Yanılgısı

Mustafa TOPKARA

Psikoloji

İSBN : 978-605-4044-83-2

Genel Yayın Yönetmeni
Kamuran Güneri

Editör
Oğuzhan Dogani

İç Tasarım / Düzenleme
Bilgi & Gelişim
Yasko / Tayfun Aysal
aysaltayfun@gmail.com

Kapak Tasarım
Melda Çoban

Birinci Baskı
Şubat 2010

Baskı ve Cilt:
Özener Matbaacılık
Davutpaşa cad. Kale İş Merkezi
No: 201-204 Topkapı / İST
Tel: (0212) 481 97 88

KARMA KİTAPLAR BASIM YAYIN A.Ş
Mahmutbey mah. Halkalı yolu. No: 44
Bağcılar / İST
Tel: (0212) 445 15 40
Bilgi@karmakitap.com

© Bu eserin her hakkı saklıdır.
Yayınevinin izni olmadan kopyalanamaz ve çoğaltılamaz.

KADININ YANILGISI

Psikolog / Yazar:
Mustafa TOPKARA

Mustafa TOPKARA

1972'de Adapazarı'nda doğdu. İlk ve Orta öğrenimini burada tamamladı.

1996'da 19 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olduktan sonra 1992 yılından itibaren psikanalizle ilgilenmeye başladı. O tarihten itibaren ***Neofreudyen*** *akımı yakından takip ederek, bu akımın metotlarını bireysel ve grup çalışmalarında kullandı.*

Mustafa Topkara, Psikoterapi uygulamalarını ***"İlişkiler Teorisi"*** *üzerine yapılandırmıştır.*

*"****Yetersiz ilişkilerin kişileri yaşam içinde eksik bıraktığı ve mutsuz ettiği"*** *önermesinden yola çıkarak insanı anlamaya ve sorunlarını çözmede yardım etmeye çalışan Topkara'nın,*

- ***Bir genç kızın dramı***
- ***Psikologa gitmek caiz mi?***
- ***Sadece Sevmek Yetmez***
- ***Erkek psikolojisi***

adlı kitapları yayınlanmıştır.

Aynı zamanda Ayrılık Psikolojisi üzerine kaleme aldığı kitabının çalışmalarını sürdürmektedir.

Yerel bir gazetede siyaset, şehir sorunları ve insan psikolojisi üzerine yazılar yazan Mustafa TOPKARA, hayatını Adapazarı'nda sürdürmektedir.

ÖNSÖZ...

Hepimiz, doğduğumuz andan itibaren içinde bulunduğumuz koşullar ve ilişkilerle kişilik yapımızı oluştururuz. Kişiliğimizin büyük kısmı çok erken yaşlarda şekillenir. Sonraları, hayat ilerledikçe farklı ilişkilerde farklı roller ediniriz.

Kişiliğimizin temel katmanı hiç değişmez.

Ama içinde bulunduğumuz role göre değişik davranışlar sergileriz. Bunlarda kişilerin, başkaları tarafından farklı farklı algılanmalarına neden olur.

Çok duymuşsunuzdur ***"Bu kadar iyi bir adamla bu kadın neden geçinemiyor? Kesin suç kadındadır."*** *ya da* ***"Melek gibi kadın, ne istenirse yapıyor, herkes onu seviyor. Huzursuzluk adamdan çıkıyordur eminim!"*** gibi sözleri...

Bu cümleleri biz de başkaları için kullanmışızdır muhakkak.

Bu yorumları yaparken gözden kaçırdıklarımız da var...

Bizler, yorumlarımızı dışarıdan gördüğümüz davranışlar ya da söylemler üzerine yaparız.

Bir insan; arkadaşlarıyla, dostlarıyla, çevresiyle çok iyi ilişkiler kurabilir. Bu durum onun kendi ailesindeki bireylere, eşine ve çocuklarına da iyi davrandığı anlamına gelmez. Dışarıdaki insanlara çok verici olan pek çok kişinin, aile hayatlarında bencil olduklarını biliyoruz.

Bunun elbette psikolojik sebepleri var. Her ilişkide aynı şekilde davranmayız. Babamızın ve annemizin yanında farklı, çocuklarımıza, eşimize, sevgilimize farklı, dostlarımıza, yakınlarımıza farklı davranışlar sergileriz. İş yerinde de daha farklı bir tutum içinde olabiliriz.

Gerçekte her ilişkimizde aynı kişiliği sergileriz. Ancak farklı kişilerle kurduğumuz her ilişkide, ihtiyaçlarımız bizi hissettiğimiz gibi davranmaktan alıkoyar.

Tüm bunların yanında kişi olarak nasıl biri olduğumuzu en açık yansıtan ilişki, karşı cinsle kurduğumuz ilişkidir.

Kişilerin zayıf noktaları, ilişkileri nasıl algıladıkları en çıplak halleriyle orada görünür.

Sevgi, nefret, kıskançlık, tahammülsüzlük, tutku, hoşgörü, değer verme, anlamaya çalışma ya da bencillik gibi duygu ve davranışların en açık göründüğü yerlerdir karşı cinsle kurulan ilişkiler. Kişiler ya zayıf görünecekleri, alay edilecekleri kaygısıyla ya da kullanılacakları korkusuyla sakladıkları özelliklerini karşı cinsle olan ilişkilerinde sergilerler.

Bunları göstermek istemeseler de gösterirler.

Kadın; çocukken, arkadaşken farklı, eşken, sevgiliyken, anneyken farklı biridir. Birine âşıkken farklı, kendine aşık olunduğunda farklı bir kişiliktir...

Bu kitapta kadının kişiliğini, karşı cinsle olan ilişkilerini merkez alarak değerlendirdik. Oradan yola çıkarak tanıtmaya, ilişkilerindeki olumsuz tutumlarını eleştirmeye çalıştık...

Kitapta değerlendirilen öyküler; yer ve isim değiştirilerek kullanılmış olup, öyküsü kullanılan kişilerden izin alınmıştır.

Kitabın ikinci baskısında, ismi ve kapağı değiştirilmiştir. İçerikte eksik görülen yerler tamamlanmıştır. İkinci baskının hazırlanma aşamasında, metin üzerinde çalışmasıyla büyük desteğini gördüğüm, sevgili İlknur Üzümcü'ye teşekkür etmek istiyorum.

"Kadının Yanılgısı'na" onu anlatacak en iyi ismi veren, kitabın kapak konu konseptini oluşturan, arka kapak yazısıyla kitap içeriğinin okuyucuya yansıtılmasını sağlayan, yaptığı tüm katkılarla kitabın okuyucuya tanıtılmasında önemli bir rol üstlenen, arkadaşım, sevgili Feyza Çiloğlu'na minnet duygularımı ifade etmek istiyorum. Teşekkür ederim Feyza...

"Kadının Yanılgısı", kadınların erkeklerle ilişkilerinde yaşadıklarını hayal kırıklıklarını merkezine almıştır. Yaşadıkları hayal kırıklıklarının azalmasına katkıda bulunmasını umut ederek, esen kalın...

Mustafa TOPKARA

KADIN...

O, bakar... Sadece bakar... Bir bakışına aşık olunur. Bir bakışına şiirler, şarkılar yazılır, hayatlar adanır. Bakışı gökyüzüne, ufuklara, en derin denizlere, güle, güze, nehirlere ve çağlayanlara benzetilir. Kadındır, bakar, mağrur ve dokunaklı... Aşıktır, edalı bakar... Öfkelidir kızgın bakar... Korkmuştur ürkek bakar... Kıskanmıştır hırçın bakar... Kederlidir hüzünlü bakar... Şımarır çocuksu bakar... Her kadın birbirine eşit derecede güzel, zeki, zarif, güçlü veya başarılı değildir. Ama her kadın güzel bakar...

Bir bakışıyla birçok şey anlatabilen kadın, güzel bakmak ve bakışlarını güzel kullanmak konusunda son derece başarılıdır. Ancak ***"bakmak"*** konusundaki başarısını, ***"görmek"*** konusunda gösteremez. Görmemek veya görmezden gelmek en zayıf yönüdür bu yüzden. Özellikle sığınabileceğini düşündüğü bir liman bulduğunda, ***"görmek"*** konusundaki yetisini, tamamen kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Sorunları, uyuşmazlıkları, sadakatsizlikleri, bencillikleri, görmezden gelir. Bırakın sorunlarla yüzleşecek cesareti bulmayı, onları görmeye bile tahammülü yoktur.

Hayatına, ***"kadınlık içgüdüleri"*** ile erkeğin önünde başlar. Erkeğe öğretecek çok şeyi vardır. Erkek; sevmeyi, bağlanmayı, güvenmeyi, yarını düşünmeyi, sadakatin ne olduğunu kadından öğrenir. Kadın, ilişkiyi aileye dönüştüren temel unsurdur.

Evlilikteki ilişkinin, görünmez bağlayıcısıdır.

Kadının bağı çözüldüğünde, evliliğin de bağı çözülür. Kadın doğuştan getirdiği içgüdü avantajının, hayatı boyunca kendine yeteceğini düşünür ama yetmez, bunu fark ettiğinde de kim bilir kaçıncı ilişkisini bitirmektedir.

Kadınların farkında olmadan sergiledikleri pek çok davranış, yaşadıkları ilişkiyi sorunlu bir ilişkiye dönüştürür.

Sayfalar ilerledikçe ***"kadın kişiliği"*** eleştirisinin sıkça yapıldığını göreceksiniz. Bu kitaptaki eleştirilerden yola çıkarak ilişkide, sorunlu davranan tarafın ***"kadın"*** olduğuyla ilgili bir yoruma gidilmemelidir. Erkek de kendi kişiliğiyle en az kadın kadar sorunlu davranışlar sergiler.

Bu konuyu ***"Erkek Psikolojisi"*** isimli kitabımızda, detaylı olarak aktardık. Eleştiriden maksat, okuyucunun ilişkiyi değerlendirmesini kolaylaştırmak ve konuyu daha hızlı kavramasını sağlamaktır.

Toplumsal algıda kadın zayıftır. İlişkide endişeleri, korkuları daha yoğun olan taraf, kendini karşı taraftan daha fazla korumaya çalışan taraftır. Güçsüz durumunu, geliştirdiği savunma mekanizmalarıyla eşitlemeye, kendini korumaya çalışır. Kendine güvenmediği için açık olmayacak, doğal davranmayacak ve bunu istese bile yapamayacaktır.

Kendini korumak istediği için, ilişkide yapılması gereken pek çok davranışı yerine getiremeyecektir. Bu tutumların karşısındaki erkeğe ne hissettirdiğinin ise farkında bile olamayacaktır.

Duygularını çarpıtma, gizleme, dolaylı şekilde ifade etme davranışları, kadınlarda, erkeğe nazaran daha fazladır. Bu da bize kadının erkeğe göre daha çocuksu ve daha bencil davrandığı hissini verir.

Oysa hiç de öyle değildir...

Eleştiriler; ilişkide sorunların çözümü için ipuçları verir ve yol gösterir. Erkek, kadından şikâyet ettiği davranışların nedenini, kadın ise farkında olmadan sergilediği davranışların karşı tarafa ne hissettirdiğini ve bunun ilişkilerine yansıyan olumsuz yanlarını bu kitapta görecektir.

Kitap iki ana bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde kadının ilişkideki temel yanılgısına sebep olan, ***"kendini güvende hissetme"*** ihtiyacı ile davranması ve bunun sonucunda yaşadığı hayal kırıklıkları, konu edilmiştir.

İkinci bölümde ise kadının, evlilikte ve annelikteki davranışları irdelenirken, ilişkideki davranışlarının, psikolojik kökenleri sorunlu kadın kişilikleri örnek verilerek incelenmiştir.

Her ne kadar kadınlar üzerine yazılmış bir kitap olsa da, her iki cinsin, birbirlerini anladığı, anlamaya çalıştığı bir ilişkiyi yaşamak için fayda sağlayacaktır.

GİRİŞ...

"Etrafındaki masalara uzun uzun göz gezdirdi kadın... Bu gece aynı restoranda bulunan yakın masalarda, tek gecelik rakibini aradı. Hangi kadının gözlerinin içine aşkla bakılıyorsa, o olacaktı yeni rakibi. Ondan daha mı güzel, daha mı alımlı, yoksa daha mı şıktı? Olmayacaktı büyük olasılıkla...

Tükenmişliğine rağmen, evliliklerinin yedinci yıldönümünü kutlamak için yemeğe çıkmışlardı, tüm ilgisini önünde duran ordövr tabağına yönelten eşiyle. Çok inanmıştı oysa, her şeyin ilk günkü gibi güzel olacağına, birbirlerini bir ömür boyu aynı aşkla seveceklerine...

Ne olmuştu peki şimdi, neden böyle sıradanlaşmıştı her şey? Neden bir ordövr tabağı kadar bile cazip olamıyordu, tüm gün bu geceyle ilgili yaptığı hazırlıklara rağmen...

Bütün gece, bir yandan eşinin ilgisini çekmeye çalışacak, birkaç güzel söz hak ettiğini düşünecek, bir yandan da hiç tanımadığı rakibine meydan okuyacaktı..."

Bir kadın, ilişkiden ne bekler?

Neden hayal kırıklığı yaşar?

Bir kadının, ilişkiden ne beklediğini anlamak, sadece erkek için değil kadının kendisi içinde çetrefil bir durumdur.

Durumu bu denli karmaşık hale getirense, kadının ***"güven"*** ile ilgili algısıdır.

Kadının ilişkideki en temel beklentisi güven iken, ne tuhaftır ki en temel açmazı da yine güven konusudur.

Çünkü kadın ilişki kurarken, ***"güvenilir birine bağlanma"*** yerine ***"kendini güvende hissettirecek birine"*** bağlanmayı tercih eder, yanılgı da böyle başlar...

Kadının, erkekle ilgili yaşadığı hayal kırıklığı, kuşaklar boyu devam eden bir travmaya dönüşmüş durumda.

Annenin yaşadığı hayal kırıklığını erkeğe güvensizlik olarak üzerinde taşıyan kadın, annesiyle aynı kaderi yaşamaktan neden kendini alamıyor?

Güven konusunda,

Bu kadar kılı kırk yarmasına,

Bu kadar hassas, dikkatli davranmasına, ölçüp, biçmesine rağmen, neden yanılmaktan kendini kurtaramıyor?

Tüm kadınların ortak kaderi midir? Erkeklerle ilişkilerinde yaşadıkları yanılgılar, hayal kırıklıkları...

Yanılgı o kadar derin bir travma olarak yaşanıyor ki kadının hayatında, her ilişkisinde aynı sorunu yaşamaktan kendini alamıyor kadın. İlk yanılgısında kendi kendine söylediği

*"**Bir daha güvenmeyeceğim.**"* ön yargısı, neden kadını bir sonraki ilişkisinde korumuyor?

Bir önceki ilişkisinde yaşadığı hayal kırıklığı onca güvensizlik yaratmasına, bu güvensizlikle ilişkiye yaklaşmasına, karşısındaki erkekte aradığı en önemli özellik ***"güven"*** olmasına rağmen, neden aynı hayal kırıklığını yeniden yaşıyor?

Yaşadığı tecrübelerden aldığı dersler, neden onu sonraki ilişkilerinde korumuyor?

Bir yerlerde bir sorun olmalı...

Kadının kendisiyle, ilişkiyle, erkekle ilgili algısında kendisinin de fark edemediği bir sorun olmalı...

Kadın neyi göremiyor?

Neyi yanlış anlıyor?

Yoksa tüm bu travmaları yaşatan erkek, kadını her defasında kandıracak kadar mahir mi?

Sorun, erkeğin maharetinden mi kaynaklanıyor?

Yoksa kadının ilişki algısından mı?

İçindekiler

BÖLÜM: 1

Kadın ve Güven Duygusu

kısım: 1

Kadının Güven Gereksinimi 19

- Kaygı ve Güven Duygularının Benzerliği
- Güvenerek Bağlanmak
- Kendini Güvende Hissetmek Kaygısıyla Kurulan İlişkiler
- Böyle Bir İlişkinin Erkeğe Bedeli
- Kadının Ödediği Bedel
- Kadın Kendini Güvende Hissetme İhtiyacı Ne Zaman Bırakır?
- Kadın Erkeğe Hiçbir Zaman Güvenmez
- Kadının Hırçınlığının Nedeni?
- Kadın Neden Güvenmez?
- Kadın Neyi Seviyor?
- Evlenilecek Erkekler!

kısım: 2

Kadının Birey Olma Sorunu 47

- Kadın ve Birey Kişiliği
- Kendini Güvende Hissetme İhtiyacı
- Evdeki Kız, Erkeğin Kadını
- Toplumun Beklentisi

kısım: 3

KADIN VE NAMUS 53

- Aile Namusu
- Kadın, Erkek Ahlakın Bekçisidir
- Cinsler ve Ahlak Algısı

kısım: 4

BASTIRILMIŞ KADIN 57

- Kadın, Hayatı Boyunca Ailenin Çocuğudur
- Kadın Kocasından Ayrılamaz
- Dişilik, Özgüven Aracı

kısım: 5

ANNE KIZ İLİŞKİLERİ 63

- Kenarına Bak, Bezini Al
- Anneden Uzak Yetişen Kızlar
- Kaygılı Annelerin Kızları
- Sağlıklı Anne Kız İlişkileri
- Kadın, Annelerinin Korkularını Üstünde Taşır

kısım: 6

KADIN KENDİNİ NASIL AÇAR 71

- Kadının Kendini Açması Zaman Alır
- Ödünleme

kısım: 7

BABASININ KIZI 75

- Babaya Benzeyen Erkek Arkadaş
- Baskıcı Babaların Kızları
- Babaları Pasif Olan Kadınlar

BÖLÜM: 2

KADIN VE İLİŞKİ

kısım: 1

KADIN NE İSTER 81

- Kadınlar Ne İster?
- Kadın, Neden İster?
- Kadın, Neden İstenen Olmak Zorunda?

kısım: 2

KADIN DUYGULARIYLA KENDİNİ KORUR 89

- Duygularını Belli Etme
- Annenin Telkinleri Nereden Kaynaklanıyor?
- İyi Bir Evlilik İçin
- Kadın Duygularını Neden Saklar?
- Kadın Yoğun İlgi Bekler
- Beni Anlamıyorsun!
- Duygusal Tepkilerde Ani Değişiklik
- Kadın Hissettiği Gibi Davranmaz
- Kadın Neden Şikayet Eder?
- Aldatılmış Kadın Ne Yapar?
- Kadın Sevdiğinde...
- İlişkiye Kim Daha Çok Bağlanır?
- Kadın Sevmediğinde...
- Kadının İhaneti
- Kadının Aldatma Eğilimi

kısım: 3

KISKANÇLIK 111

- Kadın Herşeyi Kıskanır
- Kıskançlığın İfadesi
- Suçlama
- Yargılama
- Umursamama
- Aynıyla Karşılık Verme
- Kıskançlığın Çarpıtılması

kısım: 4

KAPRİS 121

- Kapris Kadının Hakkıdır.
- Kadın Neden Kapris Yapar?

kısım: 5

ÇARPITILMIŞ DUYGULAR 125

- Savunma Mekanizması Nedir?
- Kadın Duygularını Bastırır
- Yön Değiştirme
- Yansıtma

kısım: 6

SORUNLU KADIN KİŞİLİKLERİ 137

- Alışveriş Takıntılı Kadın
- Bağlanma Korkusu Olan Kadın
- Büyümeyen Kadın
- Çocuklarına Bağımlı Kadın
- Yakınan Kadın
- Eleştiren Kadın
- Temizlik Takıntılı Kadın
- Erkeksi Kadın

kısım: 7

TÜRK ERKEĞİNİN KADIN ALGISI 159

- **Anne Algısı**
- **Bacı Algısı**
- **Cinsel Obje Algısı**

kısım: 8

EVLİLİK 165

- **Erkeğin Farkı**
- **Kadın ve Cinsellik**

kısım: 9

KAVGA 171

- **Gerilim Anında Kadın**
- **Ya Konuşmak İstemezse!**
- **Derinden Süren Rekabet**
- **Kadın Gerilime Daha Dayanıklıdır**
- **Erkeği Bıktıran Savaş**

kısım: 10

ANNE OLMAK 179

kısım: 11

EVLİLİK VE BAĞIMLILIK 183

SON SÖZ... 187

O, bakar...
Sadece bakar...
Bir bakışına aşık olunur...
Bakışına şiirler, şarkılar yazılır...
Hayatlar adanır...

Kadındır;
Bakar, mağrur ve dokunaklı...
Âşıktır, edalı bakar...
Öfkelidir kızgın bakar...
Korkmuştur ürkek bakar...
Kıskanmıştır hırçın bakar...
Kederlidir hüzünlü bakar...
Şımarır çocuksu bakar...

"Her kadın eşit derecede olmayabilir...
Ama her kadın güzel bakar!"

KADIN
VE
GÜVEN DUYGUSU

BÖLÜM: 1

Kadın,
Güven duymadan bir erkeği sevemez...
Güven duymadan erkeğe bağlanamaz...

Kadının,
Güven kelimesinden anladığı
***"Birine güvenmesi"** değil*
"Kendini güvende hissetmesidir."

Erkeğe güven duyarak kurulan bir ilişkiyle,
Erkeğin, kadını güvende hissettirdiği ilişki arasında,
çok büyük farklar vardır.
Bu fark anlaşılmadan,
bir kadının ilişkiyi nasıl yaşadığı anlaşılamaz...

Kısım: 1

Kadının Güven Gereksinimi

Kadın, erkekle kurduğu ilişkide erkeğe güvenmeyi değil erkeğin kendisini güvende hissettirmesini önemser. İlişkide **"önceliği"** şey, erkeğin kendisini güvende hissettirmesidir.

Bir diğer önceliği ise tüm savunmalarını, korkularını ortadan kaldıracak kadar bir erkeği çok istemesidir. Karşı cins olarak, onu çok istemesidir, ona âşık olmasıdır.

Kadınların, erkeğe güven konusunu sürekli gündemlerine alıp iki lafın birinde bu konudan dem vurmaları bu noktada anlaşılır bir tavırdır.

"Birine güvenerek" ilişki kurmakla **"kendini güvende tutarak"** ilişkiyi yaşamak birbirinden farklıdır. Kadın kendini güvende hissetmeye çalışarak ilişki kurar, ancak her iki taraf bu isteği birine güvenmekle ilgili bir ihtiyaç olarak algılar.

"Kaygı" ve "Güven" Duygularının Benzerliği;

Bu güvensizlik, erkeğe, yeterince anlaşılmaz, tuhaf gelse de genel geçer bir kabul olduğu için sorgulamaz ve kadına güven vermek için çabalar.

Kadının, ilişkide güven duygusunu bu kadar önemsemesini, erkek sorgulaması gerekirken, bunu yapmaz.

Sadece erkek olduğu için kendisine suçlu gibi davranılmasını anlamaya çalışmak yerine güven vermeye çalışır. Ancak bu noktada erkeğin de, kadının da, büyük yanılgıları söz konusudur.

Güven, birinin bir kişiye verebileceği bir duygu değildir.

Birine güven duygusu o ilişkinin ürünü olarak ortaya çıkar. Siz eşinize, sevgilinize, ne kadar güven vermeye çalışırsanız çalışın, bu çok fazla bir şeyi değiştirmeyecektir.

Karşı taraf, yaşadığı en küçük güvensizlikte başa dönecektir. Güven vermek için harcayacağınız çaba ile ancak karşı tarafın kaygılarını gidermiş olursunuz. Birinin kaygılarını giderebilirsiniz, ancak birine güven veremezsiniz.

Erkeklere göre kadınların güven duygusundan anladığı; kendisini başka bir kadınla aldatmamak, onu cinsel açıdan kullanmamak, yarı yolda bırakmamaktır. Bu beklentinin de olağan bir beklenti olduğunu düşünürler.

Yani kadının, ilişkideki duruşuyla, meydana getirdiği davranışlarla bu karşılığı görmesi gerekirken, hiçbir şey yapmadan erkeğin ona güven vermesi ilişkiyi dengesizleştirir.

Güven verici davranışların sergilenmesi için karşı tarafın da benzer davranışlarda bulunması gerekir.

Kadın da ilişkiye dâhil olmalı ve sorumluluk almalıdır. Karşı tarafın da güvensizliklerine karşı kendini sınamalı ve sorunlara karşı yapıcı olması gerekir. Tek başına taraflardan birinin karşı tarafa güven vermesi anlamsız, güven açısından sorunlu bir davranıştır.

Bu algıya göre, erkek güvensizlik meydana getirecek hiçbir davranış sergilememiş olmasına rağmen, sırf kadın istediği için güven konusunda ona borçludur. Ancak bu, **"gerçek"** bir beklenti değildir.

Kadının, kendini yetersiz hissetmesiyle ilgili bir kaygı, kendine olan güvensizliğin meydana getirdiği bir zayıflıktır.

Birine güvenmekle kendini güvende hissederek ilişki kurmanın farkı anlaşılmadığı sürece bu tuhaf durum devam edecektir.

Bu tavır, en başından itibaren ilişkiyi kadın lehine bir durum olarak ortaya çıkartır.

İlişkinin başında erkeğin tavırları nedeni ile kadın kendini güvende hisseder ve sevgisini göstermekten çekinmez. Erkek, bu kazanımlar sonrasındaki süreçte aynı davranışları sergilemez ve kadın için bu ilişki kâbusa döner.

Bu nedenle bu iki duygunun iyi anlaşılması gerekir.

Birinin güven vermesiyle kurulan ilişkiyle, kendini güvende hissettiren biriyle ilişki kurmanın benzerlikleri çok fazladır ve farkları anlaşılmalıdır. Kadın erkek ilişkilerindeki sorunların anlaşılmasında, bu ayrım son derece önemlidir.

Birine güvenmek için zaman gerekir.

Bu, açık yaşanan bir ilişkide ve iki tarafın karşılıklı oluşturacağı bir duygudur.

Ancak kendinizi güvende hissetmek, istediğiniz ilişkide güvenle ilgili tüm yük karşı tarafa düşer ve onun davranışları sayesinde oluşacak bir ilişkidir. Psikolojik olarak ele alındığında çok sorunlu bir ilişki modeline örnektir.

Güvenerek Bağlanmak;

Erkeğe güvenmek, onunla paylaşımı zorunlu kılar. Kadın, erkeğin hayatı ve duyguları konusunda açıklık getirmesini ister.

Birine güvenmeniz, onun sizinle ilişkisinde, sizinle ilgili duyguları, düşünceleri konusunda dürüst olmasını gerektirir ve kişi bunu hisseder.

Daha öncesinde pek çok kez sizin zayıf yerinizi görmüş ancak kullanmak yerine anlamaya, size yardım etmeye çalışmıştır. İhtiyaç duyduğunuzda yanınızda olmuş ve bunu size pek çok kez kanıtlamıştır.

Sizi aldatmayacağını daha önceki pek çok olayda test etmiş ve sır saklamadığını, açık olduğunu fark etmişsinizdir.

Sizin bir davranışınızdan rahatsız olduğunda, bunu saklamamış ve açıkça söylemiş, duygularını göstermiştir.

Kaybetmekten korktuğu için rahatsızlıklarını gizlememiş, onun için önemli olan isteklerinden vazgeçmemiştir.

Onun sınırlarını çiğnediğinizde, ona zarar verecek bir davranışta bulunduğunuzda, ilişkiden çıkıp gideceğini size hissettirmiş, sizinle ilişkisinde mecbur olduğu, ayrılamadığı, kaybetmekten korktuğu için değil, sevgi ve değer gördüğü için kalmakta ve size de bunu hissettirmektedir.

Birine güven duymak, güven duygusunu verecek olan kişiyle sınırlı bir davranış değildir.

Güvenmek, ilişkide kişilerin dürüst davranmaları sonucu elde edilecek bir duygudur. Siz ona güven duyuyorsanız onun da size güven duyuyor olması gerekir. Eğer karşı taraf size güvenmediğini söylüyor ve siz o kişiyle ilgili güvensizlik yaşamıyorsanız, sizin güven duygunuzda da bir sorun vardır.

Tıpkı sevgi duygusu gibi karşılığı olan bir duygudur, güvenmek!

Taraflar, ilişkiye verdiği emeğin, saygının, duygu, düşünce ve inançların karşılıklı olmasını ister, bunun için her ikisinin de açık olması gerekir.

Güven, anlayış ve sevgi üstüne kurulan bir ilişki, kişilerin birbirine karşı şeffaf olduğunu gösterir.

Bu duygu, karşılıklı hissedilirse böyle bir ilişki mümkün olabilir. Ancak; kişilik yapılarımız, güven duygusu konusunda geçmişte yaşanan üzüntü verici olaylar, ilişki içinde güven duygusunu farklı yaşamamıza neden olur.

Geçmişinde güven sorunu yaşayan kişiler, ilişki içinde karşı tarafa göre daha hassas olacaktır. Ancak bu tür durumlar uzun süreli olmaz. Kişinin, güven sorunundaki derinlik, geçmişte yaşanan travmanın kişi üzerinde bıraktığı etki oranında zaman alır. Karşı tarafın açık olması durumunda, zamanla bu duygu kendiliğinden ortadan kalkacaktır.

Bu nedenle,

"Güven duygusunun karşılıklı olduğu" yorumuna

"Herkesin kişilik yapısının farklı olması, geçmişte farklı deneyimler yaşaması" itiraz olarak gösterilemez.

Farklı kişilikler olsak da geçmiş tecrübelerimiz farklı olsa da, güven duygusu karşılıklı bir duygudur. Kişilik yapımız güvensiz olsa da geçmişte güven konusunda kötü deneyimler yaşamış olsak da, **"Karşı tarafın normalin üstünde bir çaba göstermeksizin meydana getireceği açıklık, şeffaflık"** bize güven verecektir.

Er ya da geç, mutlaka güven duygusunu bizde oluşturacaktır. Bunun için karşı tarafın ekstra bir davranış meydana getirmesine gerek yoktur. Onun, hissettiği, düşündüğü, inandığı gibi olması yeterlidir. Zamanla bu duygu oluşacaktır.

Karşı tarafa güven vermek için oluşturulan

"aşırı davranışlar" kısa vadede başarılı olsa da bu gerçek bir güven duygusu değil, karşı tarafın kendini güvende hissetme duygusudur ve bunun ilişkiye yükü ileriki zamanlar da ortaya çıkar. Karşıdaki kişi de kendini güvende hissetmekle, birine güvenmek arasındaki farkı da bu yüzden anlayamaz çoğu zaman.

Bilinçaltından sızan bir soru işareti zihninde olmasına rağmen, bu duyguları ayıramadığı için gerçekte ne hissettiğini bilemez.

Kadınlar bir erkeğe güvenmekle kendini güvende hissetmek arasındaki farkı görebilmiş olsalar kendileriyle ilgili çok daha doğru kararlar verebilirler.

Ancak özgüven sorunu, birey kişiliğinin olmaması, kadının kendini güvende hissettiren erkeğe güvenmesini ortaya çıkartıyor. Evlendikten sonra ya da ilişkiye bağlandıktan sonra ise derin bir hayal kırıklığı yaşıyor. Kendine neden bu kadar çok yanıldığı ile ilgili onca soru sormasına rağmen, cevabını bulamaz. **"O kadar çok güvenmişken, bu kadar çok nasıl yanılabilirim?"**

Erkekler, kadınlara güven veremez! Güven vermek, kişinin tek başına karşı tarafa yapacağı bir şey değildir. Siz, normalin dışında, içinizden gelmediği halde meydana getirdiğiniz güven verici davranışlara, sadece karşı tarafın kendini emniyette hissetmesini sağlamış olursunuz. Gerçek bir güven duygusu oluşturmuş olmazsınız.

Aldatılmış bir kadına, daha hassas davranmak o kadına güven vermek değil, güvenlik duygusu sarsılmış kadının kendini güvende hissetmesini sağlamaya çalışmaktır.

Gerçek güven kaybının yaşandığı durumlarda, karşı taraf sizden güven verici davranışlar beklemez, ilişkiden çıkıp gider.

Aldatma sonrasında erkeğin meydana getirdiği güven verici davranışlarla, kadın eğer erkeğe güven duyuyorsa, bu kadının da ilişki içinde bencil davrandığını, erkeğe güvenmediğini gösterir.

O erkeğe çok güvendiği ve erkek bu güveni sarstığı için kırılmış, ona güvenini kaybetmiş değildir.

Onun, tepkisi kendi güvenliğinin sarsılmasınadır.

Kendini yetersiz, değersiz, eksik hissetmesinedir.

Erkeğe güven kaybından dolayı oluşacak ilk tepki **"neden"** sorusudur.

Kadın, erkeğe bu soruyu sorup onu anlamaya çalışmıyorsa ki kadınlar bu tepkiyi genelde vermezler, bunun yerine **"nasıl böyle bir şeyi yaparsın?"** derler. Bu tavır, kadının meydana gelen olayla ilgili kendini haklı gördüğünün peşin yargısını işaret eder.

"Ben bir kadının ilişkide yapması gereken her şeyi yaptım. Cinsellik, yemek, çocuklar, temizlik vs. sen bana bunu nasıl yaparsın?"

Kadın, kendi içinde bu olayı anlamak yerine kararını zaten vermiştir. Erkek, bu olayı meydana getirmiş, ona haksızlık etmiştir ve suçludur. Kendisinin ise hiçbir sorumluluğu, eksikliği ya da erkeğin böylesi bir davranışa yönelmesine neden olacak hiçbir davranışı söz konusu değildir ve zaten erkeğe güvenmemiştir.

"Kendini Güvende Hissetme" Kaygısıyla Kurulan İlişkiler;

"Sezen, sürekli eşinden şikâyet ediyordu. Eşinin erkek gibi davranmadığından yakınıp duruyordu. Onun yanında kendini güvende hissetmediğini söylüyordu. Yedi yıllık evli olmalarına karşın mutlu değildi.

Evde sürekli sinirliydi. Eşini her şey için azarlıyordu. Eşinin öfkelenmemesinden, kendine haddini bildirmemesinden, bu kadar korkak olmasından çok rahatsızdı. Onun kendisine olan ilgisinden de memnun değildi. Eşine karşı duygularının tükendiğinin bile farkında değildi

Onunla, evlenmekle hata yaptığını düşünüyordu, ancak kocasından ayrılmak da istemiyordu. Ayrılırsa kendini suçlu hissedecekti.

Ona, acıyordu..

Eşi, ayrıldıktan sonra bir daha kendini toparlayamaz, öylece ortada kalırdı. O da bundan kendini suçlu hissederdi. Oysa hissettiği acıma duygusu, gerçekte onu kaybetme korkusundan kaynaklanıyordu ama bunun farkında değildi. Acıma duygusu, suçluluk duygusu oluşturuyordu. Kendini suçlu hissetmemek için ondan ayrılmamalıydı.

Geçmişte de bu evliliği yapmasının nedeni onu kaybetmek istememesiydi. Sevmesi değildi. Yedi yıl öncesinde de bugün yaşadığı duyguların benzerlerini yaşamıştı. Çok hoşlandığı Selim'le eşi arasında kalmıştı. Ancak Selim'in, sevgisine güvenememişti. Eşininse bundan haberi yoktu.

Yaklaşık altı ay kendi içinde mücadele etmiş ve hoşlandığı Selim'den ayrılmaya karar vermişti. Çünkü Selim, ona ait olduğunu, onu sevdiğini hissettirmemişti. Selim'le evlense, onunla başa çıkamazdı. Onun yanında kendini eksik hissediyordu. Zayıf ve güçsüz hissediyordu.

Selim'in, çevresinde pek çok kadın vardı ve onu çok kıskanıyordu.

Kıskandığı ortaya çıkarsa Sezen'i zayıf bulur ve onu bencilce kullanır, onun duygularını önemsemez diye korkuyor ve duygularını göstermiyordu.

Ona karşı hiçbir şey hissetmiyormuş gibi davranıyordu. Selim'den çok etkilense de ondan ayrılmalıydı. Onun yanında heyecan duyuyor, kalbi yerinden çıkacakmış gibi hissediyordu. Ama Selim'in, duygularına güvenmiyordu.

Selim'den ayrıldı, kendini eksik hissetti, o eksiği kapatmak için eşinin evlenme teklifini hemen kabul etti. Eşine Selim'den hiç bahsetmedi. Onu sadece arkadaşı olarak biliyordu. Anlatırsa eşinin çok kırılacağından korkuyordu. Ona kırılırdı ve bir daha da Sezen'e güvenmez ve onu sevmezdi. Onu tamamen kaybetmiş olurdu.

Onu kaybederse bir daha kendisini bu kadar çok sevecek birini bulamaz, kendini çok eksik hissederdi.

Eşi hiçbir zaman Selim'in, hissettirdiği duyguları hissettirmedi. Bu yüzden onu sürekli eleştirdi. Sorun kendisindeydi, ancak o sorunun eşinin zayıflığı ve onun davranışları olduğunu düşünüyor, bundan yakınıyordu.

Her eleştirisinde eşi, kendine olan güvenini kaybediyor, ilişki içinde silinip gidiyordu..."

Kendimizi güvende hissettiren kişiyle yaşadığımız ilişkiler, diğer ilişki türlerine pek benzemez.

Erkek, gerek gelecekle ilgili gerekse ilişki içindeki tavırlarla kadına **"kendini güvende"** hissettirdiğinde kadının kendisine bağlanmasını sağlar. Bu duygu kadına, **"güven vermekten"** ziyade, kadının ilişki içindeki pozisyonuyla alakalı bir güç, kendini güvende hissetmeyle ilgili bir dengedir.

İlişki içinde, erkeğe karşı zayıf düşmeyeceği, erkekle mücadele ederken zorlanmayacağı hissi ile alakalı bir güç dengesidir bu ve erkek, kadına farkında olmadan bu güven hissini verir.

Kadın, terk edilmek, aldatılmak, başka birine tercih edilmek konusunda güven duyacaktır.

Daha doğrusu bu sorunlarla karşılaştığında, duygularını yaşarken kendini daha özgür hissedecektir. Kaybetme korkusu yaşamayacak, kızgınlığını, nefretini, kinini dilediği gibi yaşayacak ve göstermekten çekinmeyecektir. Naz yapabilecek, kaprislerini erkek ciddiye alacaktır. Bu duygularını rahatça yaşayacak, söyleyecek, davranışlarıyla gösterebilecektir.

Her duygunun ve düşüncenin dışa yansımasının getirdiği bir bedel, kişiden istediği bir sorumluluk vardır.

Birine kızdığınızda ya da karşı tarafı rahatsız edebilecek bir talebiniz olduğunda reddedilme ihtimali söz konusudur.

Böyle durumlarda, restleşmeler ve ardından ilişkinin bitmesi gibi durumlar ortaya çıkabilir. Bu nedenle, ilişki içinde duygularımızı içimizden geldiği şekilde yaşamakta zorlanırız ve çoğu zaman da yaşayamayız. İşte kadın, kendini güvende hissettiren biriyle ilişki yaşadığında, duygularını alabildiğine özgür yaşar ve korkusu olmadığı için özgürce, içinden geldiği gibi hareket eder.

Erkek, kendisini aldatamayacaktır, bundan bu kadar emin olmasının nedeni kendini çok güvende hissetmesidir.

Kadın, bu ilişkide rol aldığı için erkeğe büyük bir lütufta bulunmuştur. Erkeğin romantik ve alttan alan davranışları kadına bunları hissettirmektedir. Kadın, erkek yanlış bir davranışta bulunduğunda, kadını rahatsız edecek bir tavır gösterdiğinde ilişkiden çıkıp gidecek kadar kendini güçlü hissedecektir.

Kestirip atarken zorlanmayacaktır. Ayrıldıktan sonra hiç acı çekmeyecektir. Çünkü erkek ona kendisini güvende hissettirmiştir. Erkek ona düşkün olduğunu, onsuz yapamayacağını, ayrılsalar da kadını unutamayacağını, tüm sözleri ve davranışlarıyla hissettirmiştir.

Bu yüzden kavga edip ayrılsalar da geriye dönen erkek olacaktır. Kadın, bunu bekleyecektir. Ayrılan kendisi olduğu halde erkekten adım atmasını bekleyecektir.

Çünkü erkek, kadına bu gücü ve hissi ilişkinin içindeyken vermiştir. Kadına her durumda ihtiyaç duyduğunu, ona karşı çok hassas ve zayıf olduğunu hissettirmiştir.

Kadın ona naz, kapris yaptığında paniklemiş, kendisini sevmediğini hissetmekten hep korkmuştur.

Ayrılmaların üstünden yıllar geçmesine rağmen kadınların ayrıldıkları erkeği beklemelerinin en önemli nedeni budur. Erkek kavgadan sonra; kadından iyi bir söz duymadan, ilişkisinin devam ettiğini, kendisini sevdiğini, ona ait olduğunu hissetmeden rahat edemez ve kaybetme korkusu erkeği huzursuz eder. Erkek bu tür bir gerginliğe hiç tahammül edemez.

Bir ilişkide, karşı taraf size karşı bu kadar hassas ise sizi kaybetmekten, sizin onu sevmemenizden, bu kadar çok korkuyor ve sevmeniz için bu kadar çok uğraşıyorsa o ilişkide kendinizi güvende hisseder, kaybetme korkusu yaşamazsınız. Duygularınızı içinizden geldiği gibi özgürce yaşarsınız.

Rahatsızlıklarınızı söylerken, gösterirken çok rahatsınızdır ve onu kaybetmekten korkmuyorsunuzdur. Karşı taraf da kaybetme korkusu yaşamayacak kadar sizi garanti görüyordur.

Kendinizi güvende hissediyorsanız rahatsızlıklarınıza bozulur, tepki gösterir ve sizden soğur diye korkmazsınız.

Bencilce bile olsa isteklerinizi çok rahatlıkla söylersiniz. Bunlar kabul edilecektir.

Çünkü karşı taraf size çok düşkündür. Sizi kaybetmekten çok korkuyordur. Siz ise kaybetme korkusu yaşamadığınız için ilişkinin içinde kendinizi üstün hissedersiniz. Onunla olarak, zaten ona bağışta bulunmuşsunuzdur.

Karşınızdaki kişi sizden daha iyisini, daha güzelini, daha niteliklisini bulamaz.

Kaybetme korkusu yaşamadığınız, kendinizi ondan daha kıymetli, daha değerli, daha üstün hissettiğiniz için ilişki bitse de acı çekmeyeceğinizi, onun yokluğunu kısa zamanda atlatacağınızı düşünürsünüz.

Ayrıldığınızda, ondan çok daha nitelikli birisiyle birlikte olabileceğini düşünürsünüz. Zaten sizin asıl istediğiniz kişi de o değildir. O sizi sevdiği için sevmişsinizdir. Yoksa siz onu istemiş, sevmiş değilsinizdir.

Onu talepleri, rahatsızlıkları olan bir birey olarak değil gösterdiği ilgiyle, düşkünlükle hayatınızda var olabilir diye düşünürsünüz. İtirazları, beklentileri olursa bunları vermez, onun buna hakkının olmadığını düşünürsünüz.

"İstiyorsa kalır, istemezse gider" der ve onu ilişkide zorla tutmadığınızı düşünürsünüz. Ayrılsanız da o sizi aramaya, sizinle olmayı istemeye devam edecektir ve bu nedenle zaten onu gerçekte hiçbir zaman kaybetmiş olmayacaksınızdır. Bu duygular etrafında oluşur hisleriniz.

Erkeğin, başka bir kadını istemeyecek kadar bir kadına bağlanması, onu düşünmesi, istemesi kadının kendisini güvende hissetmesini sağlar. Kadın böylece ilişkiyi kaybetme korkusu yaşamayacak, kendini eksik, değersiz, yetersiz hissetmeyecektir. Yetersizliğin verdiği acıyı yaşamayacaktır.

İlişkinin içinde zaman zaman kendinizi değersiz, yetersiz, önemsiz hissedersiniz. Bu duyguları hissettiğinizde, karşı tarafa kendinizi anlatmak, anlamak istemediğinde de tepki göstermek zorunda kalırsınız.

Kadın, yaşadığı ilişkide kendini güvende hissettiği için bu can yakıcı duygulara kapılmak zorunda kalmaz, bu duygular için karşı tarafla bir uğraşı, çaba içine girmez. Erkek, gösterdiği düşkünlük ve kendini güvende hissettirme duygusuyla bu duyguların oluşmasına engel olur. Onun çabalamasına, uğraşmasına gerek yoktur çünkü erkek ilişkiyi sırtlamıştır.

"Kadınların güven duymadığı erkeklere bağlanmadığı" ile ilgili yargı, **"kadınların erkeklerden güven beklediği"** ile ilgili düşünce bu anlamda gerçek değildir.

Kadın, erkeğe güvenmek değil erkeğin kendini güvende hissettirmesini ister. Güven konusundaki bu yanlış algı, kadın erkek ilişkilerinin de yeterince anlaşılmamasına neden olmaktadır.

Kadının ilişkiden beklediği güven duygusunun, aslında kendi güvenliğiyle ilgili olduğunu anladığınızda, kadının aldatıldığında neden ayrılmadığını, neden hırçın, agresif tavırlar geliştirdiğini, eleştiri, suçlama, yargılama davranışlarına neden baş vurduğunu, kırılmak yerine neden kızdığını, üzülmek yerine neden kin ve nefret duyguları geliştirdiğini anlamış olursunuz. Aksi takdirde yukarıda sayılan davranışlar oldukça anlamsız görülecektir.

Erkek, kadının kendisini güvende hissetmesini sağlayarak onun kendisini çok özel bulmasını, asla aldatılmayacağı, terk edilmeyeceği, başka bir kadınla kendisini kıyaslamakla ilgili korkular yaşamayacağını hissettirir.

Kadın kendini güvende hissettiği için ilişkiye bağlanır.

Ancak, kadın **"erkeğe değil ilişkiye bağlanır"**. Ama kadınlar böyle erkeklere değer vermez, değer vermeyi bilmez. Kadının güvenmek yerine kendini güvende hissetmeyi öncelemesinin doğal sonucudur bu tutumları...

Sermin'in öyküsü, erkeğe değil de kendisini güvende hissettiren yaklaşıma bağlanmayı örneklemesi açısından öğreticidir...

Sermin 27 yaşındaydı ve dört yıllık evliydi. Üç yaşında bir kızı vardı. Eşi, evlenmeden önce ona karşı çok ilgiliydi. Yanında olduğunu, hep yanında olacağını, onu çok sevdiğini ve her zaman seveceğini hissettirmişti.

Onun sevgisine inanmıştı.

Ona inandığı için onunla evlenmişti.

Ancak, kısa zaman içinde ilişkide sorunlar başlamış, eşi flört dönemindeki ilgisini kaybetmişti. Evlilik sonrası Sermin'in rahatsız olacağı ama kendisi için önemli olan isteklere Sermin kayıtsız kalmıştı.

Bu davranışlar eşinde, kendisinin sevilmediği hissini yaşamasına neden oldu. Talepleri karşılanmadığı için ilişkileri sürekli gerilmeye başladı.

Özellikle annesiyle ilgili taleplerinin karşılanmaması, bu konuda onu hiç anlamaya çalışmaması, eşinin Sermin'e olan duygularını köreltmişti. İlgilenmek gelmiyordu içinden..

Sermin'in de kendine göre gerekçeleri vardı. Eşinin isteklerini karşılamamasıyla ilgili. Annesi onu alt sınıf kadını gibi görüyor, oğluna, ***"bula bula bu kadını bulduğu"*** *için sitem ediyordu. Sermin, kayınvalidesinin aşağılamalarına dayanamadığı için oraya gitmek istemiyor bu durum her defasında evde kriz yaratıyor, eşi Sermin'in kendisini yeterince sevmediğini düşünüyordu.*

Sermin, ilişkilerinin başından bu yaşanan aile krizlerinden dolayı sürekli öfkeleniyordu. Bu hali eşiyle olan ilişkisine yansıyor, tartışmalar yaşanıyordu.

Tartışmalar sırasında çok ağır sözler kullanan Sermin, eşini annesinin kanatları altından çıkamamakla, adam olmamakla suçluyordu. Onun hakkında bu kadar çok yanılmış olmasını ise hazmedemiyordu. Onunla evlenmesinin nedeni eşinin kendisini çok sevmesiydi. Bu kadar çok sorun yaşayacağını bilseydi eşinden önce aşık olduğu adamla evlenirdi.

Eşinin kendisini hep anlayacağını, her zaman onun duygularını önemseyeceğini düşünmüştü. Flört döneminde eşi böyle davranmıştı. Ama şimdi bambaşka biri vardı karşısında. Hem ona kızıyor, hem de kendisine öfkeleniyordu. Öfkeyle ağzından çıkanı hesap etmeden ağır sözler sarf ediyor, eşini kendisinden daha da soğutuyordu.

Eşinin bu suçlamalar karşısında sinirleri bozuluyor, evi terk edip çıkıyordu. Söylenenlerin doğru olduğunu iç derinliğinde bildiği için bu sözlerle her karşılaştığında kendine olan güveni sarsılıyor, kendini ezik hissediyordu.

Tartışmalar başladığından beridir ona sıcaklığını kaybetmişti. Evliliklerinin ilk üç ayında ortaya çıkan bu tartışmalardan sonra Sermin bu kez de eşinin ilgisizliğiyle onu suçlamaya başladı. İlgisizlikten gelen şikâyetler, suçlamalar, o kadar artmıştı ki artık eşi eve bile gelmek istemiyordu.

Sermin eşinin ilgisizliğinden bunalmıştı.

Kendini bir kadın olarak eksik, değersiz hissediyordu. Komşusuyla yakınlıkları giderek artmıştı.

Arkadaşının kocasının eşine ilgisini gördükçe, kendi eşine daha çok sinirleniyor, komşusunu kıskanıyordu. Arkadaş olmalarına rağmen içindeki bu duyguları engelleyemiyordu. Zamanla arkadaşının eşine ilgi duymaya başlamıştı.

Baştan çıkartmak için çok uğraşmış, sonunda başarmıştı. Onunla, birkaç kez birlikte olduktan sonra da bu ilişkiyi bitirmiş, adamı öylece ortada bırakmıştı ve hayatına hiçbir şey olmamış gibi devam etmişti.

Eşi kendisiyle ilgilenmiyordu.

Sermin, bundan sonra da eksikliğini hissettiği sevgiyi, ilgiyi başka erkeklerde aramaya devam etti...

Böyle Bir İlişkinin Erkeğe Bedeli;

Erkeğin davranışlarına bakıldığında, eleştirilecek bir taraf yokmuş gibi görünebilir. **"Ne var ki bunda!" "Karşı tarafa güven vermeye çalışmak kötü bir şey mi?"** denilebilir. **"Karşı tarafa güven vermek, bir ilişkide zaten yapmamız gereken bir davranış değil mi?"** diye sorulabilir.

Ekstra bir davranışla güven vermeye çalışmak, ilişkide sıkıntının olduğunun göstergesidir.

Güvensizlik oluşturacak bir şey yapmamış birinin, yapmış gibi sorumluluk üstlenmesi ve kadına güven vermeye çalışması, aşırıya kaçtığında ileride sorunların doğmasına neden olur.

Erkek, kadına güven vermek için pek çok rahatsızlığını içine basturacak, pek çok talebini dile getirmeyecektir. Bu duygular, dile getirildiğinde karşı tarafın yanlış anlayarak, onu kullanacağı ile ilgili korkular geliştirecek ve güven duymayacak, bu nedenle de ilişkiye bağlanmayacak, erkeği sevmeyecektir.

Erkek böyle düşündüğü için ilişkide aldığından ve gördüğünden daha fazla değer vermek zorunda kalacaktır.

Böylesi bir ilişki bizi zayıflatır, kendimizi değersiz, güçsüz, yetersiz hissettirir. Ona değer verdikçe, kendimize verdiğimiz değer azalır.

Bir süre sonra ilişkinin içine o kadar çok girmiş, o kadar eksilmişizdir ki, çıkamayacağımızı düşünmeye başlarız. Ona verdiğimiz değer bizi küçültmüş, silik, değersiz yapmıştır. Böyle durumlarda kaybetme korkuları artar.

Verdiklerimiz arttıkça, kaybetme korkumuz derinleşir. Kaybetme korkusunu azaltmak için onu kendimize bağlamak için daha çok veririz, daha çok verdikçe daha çok eksiliriz, daha çok eksildikçe, kendimize olan güvenimiz daha da azalır, eksilmiş özgüven ise korkularımızın daha çok artmasına neden olur.

Bu sarmaldan kendimizi kurtaramayız.

Ondan ayrılmak düşüncesi, bizi mahveder. Erkek, ilişki içinde duygularını göstermediği için kadının, ne kadar bağlı olduğunu göremez. Sanki ayrıldığında kadının hiç canı yanmayacaktır. Oysa hiç üzülmeyecek, onun yokluğunu hissetmeyecektir. Üzülen sadece erkek olacak, kadının yokluğunu arayan, acı çeken sadece erkek olacaktır.

Erkek bunları böyle hisseder.

Böyle hissetmesinin nedeni, ilişkide kriz çıkaracak duygularını hiç söylememesi, söylese de davranışlarıyla bunu göstermemesidir. Bunları söylemiş, davranışlarıyla göstermiş olsa, kadının duygularını da görecektir.

Gerçekten seviyor mu?

Yoksa, gerçekten erkeğin korktuğu gibi ilişkiye hiç değer vermiyor mu?

Bu krizlerde, erkek, kadının duygularının kendisinin hissettiği gibi olmadığını, ilişkide davrandığından daha fazla içeride olduğunu görmüş olsa o kadar korkmayacak, kendini eksik, değersiz, yetersiz hissetmeyecektir.

Böyle hissetmediği için, ilişkide duygularını, düşüncelerini, beklentilerini, rahatsızlıklarını, içinden geldiği gibi söyleyecek, daha cesur olacak ve bunları davranışlarına dökecektir. Böylece evlendikten sonra kadının karşısına **"yeni birisi"** olarak çıkmayacaktır.

Erkek, zayıf yönlerini ilişkide saklar. Sabreder. Zaman geçtikçe kadın ilişkiye bağlanacak, eskisi gibi kaprıs yapamayacak ve eskisi gibi rest çekemeyecektir.

Kadın, tamamen ilişkiye bağlandığında ya da evlendiğinde erkeğin tüm korkuları kaybolur, gerçek duyguları ortaya çıkar. Bu tablo hiç de kadının hoşlanacağı bir tablo değildir. Kadın ne yaptığını fark ettiğinde artık iş işten geçmiştir.

Kadın, böylesi bir durumda sıkıntıda olanın sadece kendisi olduğunu düşünse de erkeğin durumu da çok parlak değildir. Erkek artık sırtında bir yumurta küfesi taşımak zorundadır.

Kadının suçlamalarından, yargılamalarından bıkar.
Ayrılmak ister ayrılamaz.
Kendini suçlu hisseder.

Kadın tarafından duyguları ajite edilerek suçlu hissettirilir. Mutlu değildir, mutlu olabilmek için başka kadınlarla olmaya başlar. Onun bu davranışlarına karşılık kadın ayrılmak yerine daha da sert tepkiler verir. Erkeğin durumu **"Atsan atılmaz satsan satılmaz"** bir eşyayla ilişki kurmak gibidir. Kadın zayıflığından, erkekse kadının zayıflığının getirdiği yükten dolayı ilişkiden çıkamaz.

Kadının Ödediği Bedel;

Kadının, kendini güvende hissetme ihtiyacı üzerine kurulmuş ilişkiler, gerçek ilişkiler değildir. İki taraf kendi dünyasında bir ilişki yaşar. Birbirlerini gerçek anlamda tanımaz, gerçek anlamda güven duygusu geliştirmezler.

İlişkinin değişmesiyle birlikte, asıl yük kadının üzerine biner. İlişkinin başında kendisini çok güvende hisseden kadın, ilişkiye dâhil olduğunda ya da evlendiğinde tüm gücünü kaybetmiştir.

Erkekle mücadele edecek gücü olmadığı için dengesini yitirir ve garip tepkiler vermeye başlar. Eleştirmesi, suçlaması, yargılaması, hırçınlığı, saldırganlığı bundandır. Bu davranışların yerine tamamen kendinden vazgeçebilir, çekingen bir davranışla içine kapanabilir, hatta hayatıyla ilgili hiçbir sorumluluk almayabilir.

Nasıl davranırsa davransın, bu tür değişimlerin olduğu ilişkilerde, kadın kendini köşeye sıkışmış hisseder. Problemi çözemez ama ilişkiden de çıkmaz.

Hayatıyla ilgili sorumluluk almadığı için erkeğin de hayatını köşeye sıkıştırır. Erkeğe yük hissini verir. Kendisi de kötü durumdadır. İlişkinin başlangıcında avantajlı görünen, kendini güvende hissettiği için rahat olan kadının evlendikten sonra bütün keyfi kaçmıştır.

Böylesi bir ilişki modeli, erkeğin istek duygusunu sürekli körükler, takıntılı âşık davranışlarını ortaya çıkartır, ilişkiyi oyuna döndürür.

Kadına güven vermek için daha çok uğraşan erkek daha çok çabalamaya çalışır, her kendinden verişte ilişkinin içine daha çok batar. Verdikçe derinleşir. İstek duygusu daha körüklenir. Karşı tarafın kaçtığı hissini uyandıran bu durum, yakalamak için erkeği daha da hızlandırır.

Bunlar, kadın açısından kendini güvende hissettiği sürece keyif alınacak şeylerdir. Hem kendisini, çok özel, çok değerli hisseder ve böylece kendine olan güveni artar, hem de karşı tarafı kaybetmeyle ilgili hiçbir korku hissetmez,

Kadın "Kendini Güvende Hissetme" İhtiyacını Ne Zaman Bırakır?

Erkeğin, kadının kendini güvende hissettirdiği ilişkiler dışında kadının bu güven talebini bıraktığı ilişkiler de vardır. Bu ilişkilerde kadın, tıpkı erkek gibi davranır.

İlişkiyi ister, açıktır, duygularını içinden geldiği gibi yaşar.

Her duygusunu; sevgisini, aşkını, cinselliğini bu ilişki içinde açıkça ortaya koyar. İçinden geldiği gibi yaşar ilişkiyi. Kendisi gibidir ilişkide. Erkeğin onun hakkında olumsuz şeyler düşüneceği ile ilgili tüm kaygılarını, korkularını bir kenara bırakmıştır ve yoğun şekilde onu istemektedir. Bu tür ilişkilerde, kadın karşı tarafı bir erkek, karşı cins olarak yoğun derecede önemser. Onunla olmak ister.

İlişkideki tutumu bildik kadın davranışlarına benzemez.

Kadın, böyle bir ilişkiyi ancak bir kez yaşar. Nadiren de birkaç kez... Böyle bir ilişkide bütün savunmalarını bıraktığı için çok fazla kırılıp, incinir. İlişki sırasında sergilediği davranışlardan dolayı kendini ilişki bittiğinde çok değersiz hisseder.

İlişki içinde kadının, çok açık olması erkek tarafından değer bulmaz, zayıflık olarak algılanır. Erkeğe cazip gelmez böyle bir ilişki. Kadın kendini değersizleştirecek pek çok şeyi yaşadıktan sonra ilişkiden çıkar. İlişkiyi bu kadar açıkça yaşayan kadın, birlikte olduğu erkek tarafından "**dinlenilecek**" birisi olarak algılanmaz ve kadın değer görmez.

Kadın, bu ilişkiden çıktıktan sonra, ilişkiyi elde edememenin getirdiği hırsla yaşadığı her şeyden pişman olur, kendini suçlar. Buna bir de toplumsal algılar eklenince kendini daha fazla kınar.

Kadının, güvenlik kaygısını bir tarafa bırakıp, yaşadığı bu ilişkiler erkeği sevdiği için değil erkeğin kendisini sevmesini istediği içindir ki bu bildik bir erkek ilişki davranışıdır.

Kadınların büyük kısmında, bu tür bir ilişki tarzı görülmez, böyle bir ilişkiyi yaşamaya cesaret edemezler. Edenlerse istediklerini genelde bulamaz, sonraki ilişkisinde bunun bedelini öderler...

İki ilişki tarzını da yaşamış Sibel'in yaşadıkları, kadınların ilişki algısını görmek açısından ilginç veriler oluşturmaktadır...

30 yaşındaki Sibel mutsuzdu. Yedi ay önce, aşık olduğu adamla ilişkisini bitirmek zorunda kalmış ve ardından depresyona girmişti.

Hayattan keyif almıyordu.

Hayatın hiçbir şeye değmeyeceğini düşünüyordu.

Onu suçluyordu. Kendisini kullandığını düşünüyor, ona bir kadın gibi davranmadığından yakınıyordu.

Oysa erkek arkadaşı ona hiçbir umut vermemişti.

O ne istiyorsa onu yapmıştı. Yaptığı tek şey duygularını gizlemek olmuştu. Sibel'le ilgili duygularını ona hiç anlatmamıştı.

Duygular konuşulmaya başlandığında hemen konuyu değiştiriyordu.

Onunla üç ay çıkmıştı. Cinselliğin yoğun yaşandığı bir ilişkileri olmuştu. Sibel onunla olmaktan büyük haz alıyordu. Kendini onun kollarında kadın gibi hissediyordu.

Ona ne hissediyorsa öyle davranıyordu. İçinden geldiği gibiydi. Kendisinin yanlış anlaşılacağıyla ilgili ya da onun tarafından kullanılacağıyla ilgili bir korku hissetmiyordu.

Zaten erkek arkadaşı Semih'in, bu ilişkide varlığı bile hissedilmiyordu ki onu kullansın. Kendini ondan koruma ihtiyacı hissetmiyordu. Cinselliğini, duygularını içinden geldiği gibi yaşıyordu.

Ancak, ilişki kötü bitmişti. Aralarında pek çok şey yaşandıktan sonra erkek arkadaşı sebepsiz çekilmiş, artık eskisi gibi görüşmek istemez olmuştu.

Telefonlara bakmıyor, mesajlarına cevap vermiyordu. Çok ısrar ettiğinde ise hep bir mazereti vardı ve ona çok kızıyordu

Semih'i çok sevmiş, o ise kendisini kullanmıştı.

Ancak, erkek arkadaşı bu ilişkinin olması için hiçbir çaba harcamamıştı, bunu kabullenmek istemiyordu.

"Ben istemiş olabilirim, gelmeseydi, benimle olmasaydı o zaman!" *diyordu. Öfke onu yiyip bitiriyordu. Aynı duyguları bir daha hissedemeyecekti. Biliyordu...*

Bu heyecanı bir daha yaşayamayacaktı...

Geçmişte, üç yıl süren birliktelikte erkek arkadaşı Ahmet'e bağlanamamış, Ahmet'in onca yakınmasına kulak tıkamış, üç yıl sonra da ondan ayrılmıştı.

Ondan ayrılmasından birkaç ay önce tanımıştı Semih'i. Bir yıl dostluktan sonra duygularını ona açmış, Semih duygularıyla ilgili bir şey söylemese de aralarında bir ilişki başlamıştı.

Semih'le ilişkisi bittikten sonra geçmişte terk ettiği Ahmet için kendini çok suçlu hissetmişti. Onu aramak istemiş, ancak kendini suçlu hissetmekten korktuğu için arayamamıştı.

Geçmişte yaptığı haksızlıkların bedelini ödediğini düşünüyordu, onun kıymetini anlayamadığı için de kendine kızıyordu.

Oysa o, Ahmet'le ilişkisinde erkek arkadaşını değil, onun kendisine olan ilgisini, sevgisini sevmişti.

Ahmet'le ilişkisini, ona karşı bir şey hissetmemesine rağmen üç yıl sürdürmesinin nedeni ona olan düşkünlüğüydü. Semih'e bu kadar çok kızmasının, geçmiş için bu kadar suçluluk duyup o günleri özlemesinin nedeni iki adamı da sevmesinden değildi.

Semih'i sevdiği ve onu öylece ortada bıraktığı için kızgın değildi. Ahmet'i sevdiği için geçmişe özlem duyup, onunla ilgili suçluluk hissediyor değildi.

Birinin ilgisini sevmiş, diğerinin kendisini sevmesini istemişti. Birine âşık olmuş, diğeri ona âşık olmuştu. Sevmeyi hiç bilmediğinin farkında bile değildi...

Kadın Erkeğe Hiçbir Zaman Güvenmez;

Kaldı ki kadın, hayatının çok erken dönemlerinden itibaren gerek toplumdan gerekse aileden getirdiği algılar nedeniyle erkeğe güvenmez. Aileden getirilmiş pek çok korku söz konusudur. Bu güvensizlik; erkeğin onu kullanacağı, adını, namusunu kirleteceği ve onu değersiz bir şeye dönüştüreceği ile ilgilidir.

Kendisinin değerinin kaybolacağı ile ilgili bir korkudur bunlar.

Erkek kadınla birlikte olacak, sonra ondan ayrılacak ve kadının toplum içinde; daha önce sevgilisi olmuş hoppa bir kız olarak görülmesine ve sürekli sevgili değiştiren, hafif bir kız olarak algılanmasına neden olacaktır.

Ya da daha da ileri gidip evlenecek, onu bırakacak ve onun dul olarak toplum tarafından dışlanmasına, değerinin azalmasına neden olacaktır.

Kadın, kişilik olarak kendine güveni olmadığı için erkeğin ilgisine, sevgisine güvenir ya da kendisinin sahip olduğu başkaca özelliklere... Ailesinin parası, kendisinin güzelliği, namuslu, temiz oluşu, daha önce erkeklerle adının çıkmamış olması gibi özellikler üzerine inşa edilmiş bir özgüven algısı söz konusudur.

Kadın kendine güvenmek yerine, bu algılara güvendiği için yine kendi içinde bunlarla ilgili korkular geliştirir. Kendisinin toplum tarafından hoppa bir kız, hafif bir kadın olarak görülmesiyle ilgili kaygıları gerçekte kendisinin değil, bu algının, toplum gözünde onun değerini eksilteceği ile ilgilidir. Kendine güvenini burada bulduğu için de bunları korumak konusunda çok hassas davranır.

Bu nedenle de erkeğe güvenmez, onu kendisine yaklaştırmaz, kendisini sürekli ondan korumaya çalışır. Bu durum, erkeğin kötü olmasından değil kadının çok zayıf ve kaygılı olmasından kaynaklamaktadır.

Erkeğin kadını güvende hissettirdiği ilişkilerde kadın, hissettiği güven duygusunun gerçek bir güven duygusu olup olmadığı konusunda sürekli kuşkuludur. Bu yüzden flört öncesi erkeğe karşı kadının kafası karışıktır. Ne kadar severse sevsin, içinde hep bir **"acaba"** vardır. Kendini güvende hissediyordur ancak ona yeterince güvenmiyordur.

Kadının Hırçınlığının Nedeni?

Kadın ilişki içinde, karşı tarafa güven duymayı değil de kendisini güvende hissetmeyi tercih edince, yani karşı tarafın duygularını önemsemeyi, değer vermeyi ve böylece iyi bir ilişki yaşamayı tercih etmek yerine kendisini önceleyince, başlangıçta avantajlı daha sonrasında son derece sıkıntılı bir durumla karşı karşıya kalır.

Kendini güvende hissetmek üzerine ilişki kurmuş olan kadın, aldatıldığında güven kaybı yaşayan bir kadın gibi davranmaz. Kadınların aldatılmaya karşı genel tepkisi hırçınlık, saldırganlık, suçlama, yargılama gibi davranışlardır.

Bu sadece aldatılmayla alakalı değil hemen her tartışmada bir üslup olarak kendini gösterir. Erkeğin ilgisizliği, annesine düşkünlüğü, babasından kopamaması, ailesini ev ilişkilerine karıştırması, kahvesi, arkadaşları, maçı, işi gibi erkek ve kadın arasındaki ilişkiyi olumsuz etkileyen pek çok sorunda, erkeği kıskandığı zamanlarda **"sorunlu bir üslup"** ortaya çıkar. Oysa gerçek bir güven yıkımında kişi derin bir "kırgınlık" duygusu yaşar.

Aldatılmasının nedenini sorar ve kendisinin önemli bir hatasını görmezse, ilişki için harcadığı bütün emekler için hayal kırıklığı ve büyük bir üzüntü yaşar. İlişkide bildik kadın tepkilerinin hiçbirini vermez. Hesap sormaz, saldırmaz, bağırıp çağırmaz, geriye çekilir ve erkekten uzaklaşır.

Kadınların, aldatılma anında gösterdiği **"bildik"** benzer tepkiler, kıskançlık sırasında gösterdiği aşırı davranışlar, kadının ilişkide erkeğe güvenmek yerine kendini güvende hissettiği için var olduğunu gösterir.

Kadın, karşı tarafa güvenmek yerine kendini güvende hissetmeyi tercih ettiği için karşı tarafa kırılmaz, kızar. İncinmez, incitir, üzülmez, saldırır. Karşı tarafı değil kendini sevmektir kadının yaptığı.

Karşı tarafı sevmiş olsa da, o ilişkiye çok emek harcadığı ve karşılığında da böyle bir davranışla karşılaştığı için üzülür, kırılır. Kendini seven kadın, istediği olmadığında kırılmak yerine kızar ve kontrolsüz davranışlar sergiler.

Göstermiş olduğu tepkinin sebebi ise karşı tarafa çok emek vermiş olmasındandır...

Ancak, gerçek bu değildir. Bu aşırı tepki, sadece kızılan şeye ne kadar ihtiyaç duyulduğunu gösterir. Bir ilişkide erkek sadece kadının ihtiyaçlarını karşılayan nesne değildir. Duyguları, düşünceleri vardır.

O da, kırılır ve incinir.

Ancak, kadın incindiğinde gösterdiği tepkiyle erkekte oluşturduğu duygunun farkında değildir. Hatta o an için bu durumu önemsemez de. Onun için önemli olan onun dalına basılmasıdır.

Erkek onu bilmeden incitmiştir ama kadın gösterdiği tepkiyle bilerek hareket etmektedir. Cezalandırma, etkiye tepki, canı yandığında karşı tarafın da canını yakan bir tavır, o kişiye asla güvenilmeyeceği hissini uyandırır.

Kadın Neden Güvenemez?

Birine güvenmek için kişinin kendisine güvenmesi gerekir. İlişkinin başında, ortasında kendi duygularıyla var olabilmesi gerekir. Ancak kadın bu şekilde davranamaz.

Kendine güvensizliği bu kadar fazla olan birinin, karşı tarafa güven duyması, ona güven vermesi mümkün değildir.

Kadın bu nedenle sorun çözmez. Onun için sorunun çözülmesi demek onun kendini güvende hissetmesi demektir. Sorunu anlamayı değil kendini emniyet içinde hissetmeyi ister. Onun bu tavrı, erkeğe anlaşılmadığı, onunla konuşulamadığı hissini verir.

Kadın için anlaşılmak, kendi isteklerinin yerine getirilmesiyle aynı anlama gelir. Olayların **"o"** şekilde gelişmesinin sebeplerini incelemez, o anda onun kendini kötü hissettiren şeyin halledilmesidir önemli olan.

Bu nedenle erkek çoğu zaman kendini yeterince ifade edemediğini hisseder.

Konuşulur...

Konuşulur...

Sonrasında öyle bir söz gelir ki aslında konuşmanın en başında olunduğunu hissettirir karşı tarafa. Durumun böyle olmasına neden olan şey, kadının kendini güvende hissetmesi konusundaki aceleciliğidir.

O konuşmanın kendini güvende hissettireceği boyutuyla alakadardır. Konuşmanın nasıl sonuçlanacağına bakar. Onun istediği gibi mi bitecektir yoksa kendini kötü hissettiği ya da güvensiz hissettiği, rahatsız olduğu durum devam mı edecektir?

Kadın kendi güvenliği söz konusu olduğunda sorunu anlamaya çalışmaz. Erkeği anlamaya çalışması ve sorunları konuşabilmesi için kendi güvenliğinin tehlikede olmaması gerekir.

Kadın ilişkide zayıf taraf olduğu için kendini güvende hissetmeye daha fazla ihtiyaç duyan taraftır. Erkekse güçlü olduğu için kendisini sevdirmeye çalışan, kadının sevgisini isteyen taraftır.

İlişkilere bu açıdan bakınca, kadınların erkeklere göre daha bencil, erkeklerinse kendini bile kendi yalanına ikna edecek kadar **"sahte romantik"** olduğu söylenebilir.

Yani sahte sevgilidir.

Sahte sevgili olmamış olsa, kadının ilişkiyle ilgili hiçbir sorumluluk almadan kendini güvende hissetmesini sağlayacak davranışlarda bulunur.

Sahte sevgili olan erkekler ve bencil olmayan kadınlar karşı cins tarafından istenen karakterlerdir.

Bu iki sorunlu kişilik tipi, karşıdaki sorunlu kişinin sorununa çarpar bu nedenle de sevilen, istenen kişi olur.

Bu iki **"problem karakter"**, sorunlu kişilerle karşılaştıkları zaman, **"sevilen ve istenen kişi"** olurlar. Erkek, kendisini seven, kendine bağlı kadına yeterli duyguyu hissettirmez, daha güçlüsünü, daha nazlısını arar.

Kadın, ya âşık olacağı ya da kendisine âşık olacak bir erkeği arar. Tencere düşer kapağını bulur böylece.

Bu ilişkiler için şu söylenebilir: Bencil olmayan kadınlar ve yalancı olmayan erkekler karşı cins için hiç çekici değillerdir. Çünkü gerçekçidirler...

Kadının erkeğe güvenememesinin en önemli sebebinin kendine olan güvensizliği olduğunu Saliha örneğinde daha açık görmek mümkün...

"33 yaşındaki Saliha bekârdı. Erkeklerle ilişkiden korkuyordu. Ancak bu korkuyu çevresine anlatmıyor, evlenmemesinin nedeninin kafasına uygun birisini bulamaması olduğunu söylüyordu.

Onun istediği kriterlere sahip erkekler onu istemiyor, onu isteyen erkeklerin kriterleri ise ona yetersiz geliyordu. Bu yüzden de bir ilişki yaşayamıyordu. Kendince sorun buydu.

Kıyafetlerine olan düşkünlüğü hemen göze çarpıyordu. Makyaj konusundaki aşırılığı, elbiselerindeki renklerin dikkat çekiciliği girdiği her yerde bakışların onun üzerinde toplanmasına neden oluyordu. Sohbetlerinde sıcak birisi gibi görünse de davranışları yapaylık hissi uyandırıyordu.

Duygusal tepkileri görünmüyordu. Ne öfkesi, ne sevgisi, ne de kırgınlık duygusu belli oluyordu. Duygularını konuşuyor ancak ilişkilerinde yaşamıyordu.

Ailenin tek çocuğuydu. Yaşlı anne babasının ilerleyen yaşlarında dünyaya gelmiş ve aile tarafından korunarak büyümüştü, ailesine çok düşkündü, ailesi de ona düşkündü.

Saliha görüntüye çok önem veriyordu. Görüntü onun için sadece görüntü değil, karşı cinsle ilgili tüm eksiklerini kapattığı yerdi. Beceremediği ilişkilerle ilgili öfkesini, eksilik duygusunu, görüntüsüyle kapatmaya çalışıyor, bunu yaparken de ölçüyü kaçırdığı için daha sorunlu bir hal alıyordu.

Bütün kadınlardan daha güzel olmaya çalışıyordu.

Daha güzel daha pahalı kıyafetlerle kendini daha iyi hissetmeye çalışıyordu. Ama bunun sonu gelmiyordu.

Kendine güvensizlik duygusunu, dişiliğini öne çıkartacak kıyafetler alarak kapatmaya çalışıyordu.

Dişilik görüntüsü erkekleri ürkütecek kadar fazlaydı.

Tatmin edilmesi çok zor bir kadın havası yaratıyordu. İç dünyasında ise küçük bir kız çocuğuydu. Duygularının sorumluluğunu üzerine almayan, onları hissetmekten bile kaçınan, göstermeyen, çevresindeki herkesin ona anne-babası gibi davranmasını bekleyen küçük bir kız çocuğuydu Saliha.

İnsanların onun hakkında olumsuz şeyler düşünmemesi ve sevmeleri için yapmak istemediği birçok davranışı yapıyor, göstermesi gereken birçok tepkisini geri çekiyordu. Bu da onun silik biri gibi görünmesine neden oluyordu.

Yaşı ilerledikçe, içten içe eksiklik duygusu yaşamaya başladı. Zaman ilerledikçe, bu daha da derinleşti. Çevresine umursamaz bir edayla ilişkileri önemsemediğini ve kafasına göre birini bulıncaya kadar da evlenmeyeceğini söylese de içinde durumun böyle olmadığını hissediyordu. Mutsuzdu ve bunu kendisi de biliyordu..."

Kadın Neyi Seviyor?

Kadının, **"sevgi"** anlayışında bir sorun olduğu görülüyor. Kadınlar, ya âşık oldukları erkeklerle birlikte oluyor ya da kendilerine âşık olacak erkeklerle. Erkekle **"eşit ilişki"** kurmaya yanaşmıyorlar ve bunu farkında olamadan yapıyorlar.

"Kendini güvende hissetme" ihtiyacının kadında başat duygu olduğunu gösteriyor ve ilişkilerini yaşama biçimi haline getiriyor. Kadın birkaç ilişki yaşamadan nerede, nasıl davranacağını, seçim yaparken yanlışlıklarını ve eksiklikleri göremiyor.

Âşık olduğu erkeğe kendini sevdirme, kabul ettirme arzusu çok yoğun olduğu için **"kendini koruma"** ihtiyacı hissetmiyor. İçinde ne kadar duygu varsa hepsini serbest bırakıyor. Ancak ne zaman ki karşıdaki erkek ilişkiye dâhil oluyor, o zaman duvarlarını kaldırmaya başlıyor.

Kadının, bu ilişki biçiminde bütün duygularını serbest bırakmasının nedeni aşık olduğu erkeğe güvenmesi, onu sevmesi değildir. Bu şekilde davranmasının nedeni erkeğin onu kabul etmesini istemesi, kendine bağlamaya çalışması, erkeğin kendisine ait olmasını istemesidir.

Bu da kadının âşık olduğu erkeği değil, kendini sevdiğini gösterir. Duygularını serbest bırakarak erkeğe, onu ne kadar çok sevdiğini göstermeye çalışmaktadır.

Duyguları o kadar yoğun olsa da açık şekilde göstermez kadın. Erkeği ilişkinin içine alıncaya kadar duygularını açar, onu ilişkiye aldıktan sonra da kendi duygusal sınırlarına çekilir. Burada erkekten farklı olarak geri çekilmenin nedeni duygularının azalması değildir.

Erkek, evlendiğinde ya da kadın ilişkiye bağlandığında, duygularının azaldığını hisseder. Zaten sevmemiş çok fazla da istememiştir. Elde ettiği için de duyguları artık azalmıştır.

Ancak kadının geri çekilmemesinin nedeni duygularının azalması değil, kendini koruma ihtiyacıdır. Karşı tarafa zayıf görünmemek, kendini yetersiz, değersiz hissetmemek ve başkaca olumsuz duygular kadının kendini geri çekmesine neden olur. Açık olmak, kendisine zaman zaman zarar vermektedir. Çünkü bu olumsuzluklarla karşılaşmamak için duygularıyla kendini savunmaya alır.

Kadın, kendisine âşık olunmasını istediği zaman, karşı tarafın duygularını değil kendisinin ne hissettiği önemser.

Bu ilişkide savunma duvarları çok yüksekte olur.

Karşı tarafa kendini eksik hissettirir. Bu ilişkide de karşıdaki erkeği değil, onun kendisine olan ilgisini sevmektedir yani yine kendisini sevmektedir.

Bu **"iki ilişki"** tipinde de zarar gören, bunların ceremesini çeken yine kadın olur. Âşık olduğu erkeğe karşı tüm savunmalarını kaldıran kadın, ayrıldığında; toplumsal ahlaki ilkelerini sınırsızca, kontrolsüzce, çiğnediği için, erkeği tanımadan yaşadığı pek çok şey için derin pişmanlıklar yaşar.

Duygularını yoğun şekilde bastıran kadının, güven duymadığı birine bu şekilde kendini **"saçması"**, ayrılış sonrasında suçluluk duygularını ve erkeklere karşı derin güvensizlikleri ortaya çıkarır.

Kadının bu yoğun duyguları, genelde erkek tarafından kullanılır, en azından kadın ayrıldıktan sonra böyle düşünür. Kadının erkeğe âşık olduğu ilişki, çok uzun sürmez, , uzun süreli birliktelikler sağlıklı yaşanamayıp evlilikle sonuçlanmaz...

Erkekler, eninde sonunda bu ilişkiden ayrılır.

Çünkü erkek kendisine âşık olan kadınla nikah masasına oturmaya yanaşmaz. Özgürlüğünü feda edebilmesi için, özgürlüğünü feda edebilecek kadar kadını tutkulu bir şekilde istemesi gerekir. Kendisine âşık olan bir kadına tutku geliştirmez erkek, geliştiremez. Zaten elindedir. Bu yüzden onunla ilgili duygularında her zaman çelişki yaşar.

Kadın, erkeğin kendisine âşık olduğu ilişkilerde sahip olma duygusu ile aşkının biteceği gerçeğini görmek istemez. Ancak ne zamanki evlilik söz konusu olur ya da kadın ilişkiye tamamen dâhil olur, erkeğin tutkusu bittiği için ilişkiye dair enerjisi de biter. Sonrasında ilişkinin tüm yükünü çekmek kadına kalır ve kadın ilişkinin içinde bir başına kalır.

Kadınla benzer davranışlara sahip olan erkekler kadınların hoşuna gitmez çünkü kadına kendini özel hissettirmezler.

Ne onun kaprisini, nazını çeker, onun çok kıymetli, çok değerli, çok özel olduğunu hissettirir.

Ne de kadın, âşık olduğu erkeğe hissettiği gibi delice arzular onu. Bu duyguları hissettirmediği için de kadınlar böylesi erkeklerden hoşlanmazlar. Hoşlanmamalarının nedeni ilişkiden korkmalarıdır. İlişkide erkekle baş edemeyeceği için ilişkiye girmekten imtina ederler. Yaşayacağı pek çok olumsuzlukla, erkekle pek çok noktada sorun yaşayacaktır.

Korkularıyla, kaygılarıyla mücadele etmesi gerekecektir.

Bunlardan korktuğu için ilişkiye karşı çok çekingendir. Ancak, kendisi bir erkeği isterse, kadın erkeğe âşık olursa ya da bir erkek ona kendisinin güvende olacağını hissettirirse, erkek kadına aşık olursa ilişkiye girer. Birinde duyguları çok yoğun olduğu için, diğerinde de kendini emniyette hissettiği için ilişkiye girer.

Bunun dışındaki eşit ilişkilerde ise kendini zayıf, güçsüz hissedecektir ve erkekle başa çıkamayacaktır.

Bu nedenle de ilişkiye yanaşmayacaktır. Kadının, bu yoğun korkuları ve kaygıları aslında kendine güveninin ne kadar eksik olduğunu gösterir. Eşit ilişki yaşayamayacak kadar kendini güçsüz, zayıf, güvensiz hissetmektedir.

Kadınların âşık olduğu erkekler de, kendisine âşık olan erkekler de, kişilik olarak sorunludur.

Ancak kadının bunları görmesi için yaşaması gerekir. Deneyim yaşamadan öğrenilmiyor ilişkiler.

Hayatının ileriki yıllarında, birkaç ilişkiyi tecrübe etme şansı yakalamışsa kendini anlayabiliyor.

Âşık olup kendini tamamen bıraktığı bir ilişki ve kendisine aşık olunduğu bir ilişkiyi yaşayıp geride bırakmışsa kendisi için büyük bir tecrübe elde etmiştir kadın. Ancak o noktada kendine ne kadar az güvendiğini ve eşit ilişkilerden kaçtığını görecektir.

Kadınlarla ilgili dikkat edilecek bir başka nokta, büyük kısmının âşık olacak kadar "cesur" olmamasıdır. Âşık olacağı erkeğe yaklaşmazlar. Büyük bir kısmı kendisine âşık olacak, tutku duyacak erkeklerle birlikte olur. Toplumda, kadın erkek ilişkilerinin geneli bu ilişki biçimi üzerine kurulmaktadır. Bu tavrın bedeli ise flört döneminde kendini özel hissetme, sonrasındaysa tüm ilişkinin yükünü üzerine almak olmaktadır...

Erkekler açısından, eşit ilişki yaşanabilecek kadınlar, bir erkeğe âşık olup duygularına savunma geliştirmeksizin kendini bırakabilenler ve bu cesareti içinde taşıyanlardır...

Evlenilecek erkekler;

Kadınların, erkeklerle kurdukları ilişkide evlilik merkezli düşünmelerinin temel nedeni, yine kendini güvende hissetme ihtiyacıdır.

Evlilik dışı ilişkilerin bağlayıcılığı sadece duygu boyutundadır. Bu kadarı kadına kendini güvende hissettirmez. Kadın, kendini güvende hissedebilmek için daha fazlasına ihtiyaç duyar.

Evlilik öncesinde erkek onu bırakabilir, ayrılabilir, terk edebilir, kadın çok acı çekebilir. Bu yüzden kadın, evlilik öncesinde geride kalmayı yeğler.Kadın, ilişkiye evlilik merkezli baktığı ve böyle yaşadığı için, birlikte olmak istediği erkek seçimini de bu duygu üzerinden yürütür.**"Evlenilecek erkek"** kriterleri burada ortaya çıkar. Her erkek "evlenilecek erkek" değildir.

Evlenilecek erkeğin cinsel kimliği ikinci plandadır. Pek çok kadın için en önemli kriter, bir kadın olarak kendini değerli, özel hissetmektir. Erkeğin yoğun ilgisinin, sevgisinin, değerinin kadın için iki anlamı vardır.

İlki, kendine olan eksik özgüveni bu ilgi ve değer üzerinden tamamlamaya çalışmak, kendine güven duygusu oluşturmaktır.

Diğeri, erkeğin kendisine sürekli bağlı kalacağı, ondan hiçbir zaman ayrılmayacağı, ayrılık nedeniyle acı çekmeyeceği, yoğun duygusal bağlılık nedeniyle hiçbir zaman terk edilmeyeceği düşüncesidir.

Erkeğin yoğun ilgisi, sevgisi, ona değer veren davranışları, kadının ilişki içinde kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır. Bu kendini güvende hissetme duygusu, erkek güvenilir olduğu için değil, kadına yoğun duygu hissedip ona bağlı olduğunu hissettirmesi nedeniyledir.

Kadınlar açısından bir başka kriter, hayatın devamını sağlamaya yönelik ihtiyaçların karşılanmasıdır. Erkeğin evinin, arabasının, iyi bir işinin olması bu anlamda önem kazanır. Kadın, sıkıntı yaşamaktan, acı çekmekten korkarak kendini korumaya ve güvende hissetmeye çalıştığı için bu imkânlara sahip olan erkekleri tercih eder.

Evlenilecek erkeğin bir başka özelliği ise sosyal statüsünün olmasıdır. Toplum hayatındaki statü, saygınlık gibi beklentileri erkek üzerinden almak isteyen kadınlarda böyle tercih ortaya çıkar.

Erkeğin eğitim durumu, mesleği, kariyeri, toplumdaki statüsü bu noktada belirleyici olur. Kadınlar, bazen bunlardan birini, bazen hepsini arar evlenilecek erkeklerde.

Bu açıdan bakıldığında, kadın, erkeğin bir cins olarak erkek olan yönüyle çok sonra ilişki kurmakta, ilgilenmektedir. Önce kendi güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasını beklemektedir.

Bu ilişki biçiminde kadın, bir erkekle ilişkide bulunmaktan ziyade kendisi için emniyetli bir ortam yaratmaya çalışmaktadır. Kendi hayatının sorumluluklarını erkeğin üzerine yıkmaktadır.

Bu yaklaşım, kadının erkeği anlamasını, onu hissetmesini engeller. Hiçbir erkek ilişkiye bu şekilde bakan bir kadınla birlikte olmak istemez. Hiçbir erkek evlenilecek erkek olmak istemez.

Kadınlar itiraf etmeseler de **"evlenilecek erkek"** sözünün anlamı, kadınların ihtiyaçlarını karşılayacak erkeklerdir. Erkekler, kadınların, kendilerine ihtiyaçlarıyla değil, duygularıyla yaklaşmasını isterler, tıpkı kadınların istediği gibi.

Aksi bir ilişki erkeği yalnız bırakır ve yorar. Başlangıçta mutlu olan kadına, evlilik sonrası hayal kırıklığı yaşatır.

Kısım: 2

Kadının Birey Olma Sorunu

Hayatı kendimiz adına yaşamak için gerekli bir kişilik standardıdır **"birey kişiliği".** Hissettiği gibi davranan, duygularını, düşüncelerini açıkça ifade eden, inançlarını kimseden çekinmeden yaşayabilen kişilerdir, birey kişilikleri.

Onlar; kendi hayatıyla ilgili her konuda sorumluluk alan kişilerdir. Zorluklarla baş etme yetenekleri yüksektir. Zorlansalar da güçlükler karşısında yılmazlar. Açık iletişim kurar, gerçekçi davranırlar.

Kendi duygularına, düşüncelerine, inançlarına sahip çıkmak için hayat içindeki pek çok riski göze alabilirler. Başkalarına değil, kendilerine güvenirler. Hayatlarının kendilerine ait olması için gerekirse çevreyle çatışmayı bile göze alırlar.

Bir konu hakkında olmasını istedikleri şeyin doğruluğuna inanıyorlarsa, aksi konusunda ikna edilmedikleri sürece davranışlarını korurlar. Kendilerini sever ve değer verirler. Karşılarındakine olduğundan daha farklı görürüme ihtiyacı hissetmezler, çünkü özgüvenleri tamdır.

Bu nedenle karşı tarafı da yanıltmaz, beklentilerini boşa çıkarmaz ve hayal kırıklığı yaşatmazlar.

Güven veren bir ilişki tarzları vardır.

Kurmuş oldukları ilişkileri önemserler ve bunu da hissettirirler. Davranışlarında genel bir tutarlılık söz konusu olan bu kişiler bağımlı ilişkiler geliştirmezler. Ne zaman, nasıl hareket edecekleri konusunda size ön algı verirler.

Birey kişilik yapısı, kendi başına var olabilen, hayatını yaşayabilmek için çevresine duyduğu ihtiyacı en alt seviyeye indirmiş kişiliklerdir. İnsan olarak hepimizin çevre ilişkilerine ihtiyacı vardır.

Bu noktadan bakınca, birey kişiliği geliştirmiş kişiler, kolay ilişki kurabilen kişiliklerdir.

Ne isteyip istemediklerini çok rahat anlarsınız.

Sizi zorlamaz, kendinizi değersiz hissettirmez, ilişkinizle ilgili pek çok soru işaretiyle karşı karşıya bırakmazlar.

Birey kişilik özelliğini, kadın ve erkek cinslerini göz önüne alarak değerlendirirsek, bunun daha ziyade erkeklerde görüldüğünü söylemek doğru olacaktır.

Erkeklerin, kadınlara nazaran birey kişiliği davranışları daha fazladır. Bu nedenle hayata karşı güçlü bir duruşları vardır.

Kadınların, birey olma yolunda çok ağır ilerlemelerinin nedeni, hayatlarını başkalarına bağımlı, korkular ve kaygılar içerisinde, hapis bir hayat modeliyle yaşamış olmalarıdır.

İşte bu noktada belki de ilk sorulması gereken soru, kadınların neden böylesi bir durumla karşı karşıya kaldığıdır?

Kadınlar, neden birey olamıyor?

Kadın ve Birey Kişiliği;

Toplumun kadından beklediği; evden ayrılması, bir aile kurup onun tüm ihtiyaçlarını karşılamakla ilgili bir talebinin olmaması **"adam olma"** talebi, kadının bireysel kimliğinin gelişememesine neden oluyor.

Böylece kadın için güvenlik gereksinimleri ve yaşama dair istekleri, birey olmaktan daha fazla önem teşkil ediyor.

Öncelikli olan bir yetişkin gibi davranmak, hayata karşı böyle bir duruş sergilemek değil, bunun yerine **"kendini güvende hissetme"** ihtiyacı oluyor. İlişkilerini de bu ihtiyaca göre kuruyor.

Birey olmak, özgüven duygusuyla ilişkilidir.

Aileler, çocuklarının kendilerine olan güvenlerinin oluşumunda gerekli davranışları sergileyemiyor.

Aile, çocuk için olumlu olduğunu zannettiği davranışları sergilese de çok fazla koruyucu davranmayı, çocukların her isteğini yerine getirmeye çalışmayı ya da kendilerini kötü hissetmesinler diye onlara olumsuzlukları yansıtmamayı olumlu davranış olarak görüyor.

Çocuğun bireysel kimliğinin gelişimine çok daha fazla olumsuz etkide bulunuyor.

Kişilik gelişiminde çevreden gelen talep belirleyici olur.

Erkek için yaşanan budur.

O, yetişkin olduğu için yetişkin davranışları sergilemez. Bu davranışlar, bir erkeğin toplumdan saygı görmek için geliştirmesi gereken davranışlardır.

Çünkü toplum ondan bunu beklemektedir.

"Ailenin sorumluluğunu alacak kadar güçlü biri olamazsan hayattan da hiçbir şey alamazsın".

Erkek, zorunlu olarak ve tam olmasa da birey olmanın bazı özelliklerini kazanır. Evden ayrılarak, sosyal hayat içinde tutunmaya çalışan yani adam olmaya çalışarak, kendine güven konusunda kadına göre daha avantajlı bir duruma ulaşır.

Tamamen olmasa da birey olmanın pek çok davranışını bünyesine katar.

Ancak, bunların hiçbirisi gerçekte birey davranışları değildir; çünkü ortaya çıkış nedeni toplum talebinin olmasıdır.

Toplumun kadından böyle bir beklentisinin olmaması, kadının kendini geliştirmekle ilgili hiçbir zorlanmaya girmemesine, kendini geliştirmemesine, mücadele etmemesine neden olur.

Çünkü, mücadele etmek için gerekli motivasyona sahip olamaz.

Bu nedenle de kadın için önemli olan güvenlik duygusu olur.

Bir yanıyla aileye dayanırken, diğer yanıyla da özgürlük alanını açmaya çalışır.

Bütün yaşamını bu felsefe üzerine kurar ve kurmak zorunda kalır.

Kendini Güvende Hissetme İhtiyacı;

Bu yüzden kurduğu tüm ilişkilerde, kendini güvende hissetmek **"başat duygu"** olur. Bu gereksinme, onun kadın olmasından değil, çocukluktan itibaren kendisinden beklenen ya da beklenmeyen toplumsal algılarla ilgilidir.

Toplumun beklentileri onu aileye bağımlı kılar.

Ancak kadın, bu bağımlılığın olumlu tarafları nedeniyle yani kendini güvende hissetme duygusunun tatmini nedeniyle yerinden kıpırdamayarak, ailenin izin verdiği ölçüde bir özgürlük alanı çizer kendine.

Hırçın yetişen yaramaz kızlar, hayatla ilgili isteklerini, ailelerine dayatsalar da aslında onlara istediklerini bir şekilde kabul ettirebileceklerini bilirler.

Bu yüzen evden kaçarak evlenen kızların yaptığı,

"evlilik" değil **"evden kaçma"**dır. Kız evlense de babası ve annesi kendisini affedip, bağışlamadığı sürece asla mutlu olamaz, kendi kişiliğini, hayatını kuramaz.

Ailesiyle kurduğu güvene bağımlı ilişkide kadınlar; ya ailenin sınırlarıyla yaşayan, açıktan bağımlı bir karakter olurlar.

Tüm yaşamlarını aile belirler ki evlendikten sonra da bu durum böyle devam eder veya kendi isteklerini önemseyen bir tavırla ortaya çıkarlar ve yaramaz, asi bir çocuk görüntüsüyle ilişkilerini yaşarlar.

Ya da çekingen, içe kapanık bir kişilik portesi ortaya koyarlar.

Çekingen davranışa sahip olanlar, hiç itiraz edemeyen kişilikler ya da ertelenmiş duygusal tepkilerini dengesiz ve abartılı gösteren kişilikler olurlar.

Evdeki Kız, Erkeğin Kadını;

Kadın, aileyle kurduğu ilişkide nasıl davranıyorsa eşiyle kurduğu ilişkide de benzer davranışlar gösterir. Ailede, istekleri karşılanan bencil bir kız çocuğuysa eşine de benzer bir davranış gösterecektir.

Kendini ifade edemeyen, dengesiz tepkiler veren biriyse eşiyle ilişkisinde de aynı davranışları sergileyecektir. Aileye bağımlı, onların beklentilerine göre hayatını yaşayan biriyse, hayatını yöneten eşi olacaktır.

Aileyle ilişkisinde istediklerini yaptırmak için sık sık öfkeye sığınan biriyse, eşiyle ilişkisinde de bu davranışları sergileyecektir.

İlişkinin başlangıç döneminde kadınların sorunlu yönleri ortaya çıkmaz.

Kadının, aileyle ilişkisinde meydana getirdiği sorunlu davranışlar, erkekle ilişkisinde ortaya çıkmamışsa ya kadın henüz ilişkinin içine kendini bırakmamıştır ya da erkeğe âşıktır ve onun kendisini sevmesi için gerçek duygularını, davranışlarını göstermiyordur. Bunlar flört döneminde görülmese de evlilik içinde mutlaka ortaya çıkacaktır.

Bu nedenle kadınların, erkeklerin evlendikten sonra değiştikleriyle ilgili tespitleri eksiktir. Erkekler evlendikten sonra ya da kadın ilişkiye kendini bıraktıktan sonra değişirler.

Ancak, aynı durum kadınlar için de söz konusudur.

İlişkiye tam olarak dâhil olmadan ya da evlenmeden önceki kadın değildir.

Flörtün, başlangıç dönemindeki veya evlilik öncesindeki davranışlarından çok farklı davranmaktadır.

Ancak, kadınlar değişikliği, ilgi ve sevgi duyguları üzerinden değerlendirdikleri için kendi değişimlerini göremezler.

Evlenmeden önce son derece olgun ve sakin davranan kadın, evlendikten sonra sorgulayan, yer yer yargılayan bir tavra bürünür.

Evlenmeden önce erkeğe, yanında olma arzusu veren kadın, evlendikten sonra onun yanından kaçma arzusu uyandırır. Kadın da evlendikten sonra erkek gibi değişir.

Kadının genel davranışı, kendini güvende hissetmeye çalışan, ama güven duygusunun bedelini ödemeye yanaşmayan bir durum arz eder. Bireysel isteklerinden vazgeçmez, ancak birey gibi de davranmaz. İlişkiyi bu şekilde yaklaşan biriyle yaşamak oldukça zordur.

Onunla sorun çözemezsiniz. O, sorunu değil kendi kaygılarını önceleyecektir. Kendinizi anlatamazsınız.

Çünkü, o kendi kaygılarına, korkularına, beklentilerine odaklanacaktır.

Yapmak istemediğiniz halde pek çok şeye zorlanırsınız. İlişkiden çıkmak isteseniz de tehdit, suçlama, yargılama, duygusal baskıyla karşı karşıya kalarak, kendinizi suçlu hisseder, ilişkiyi sürdürmeye mecbur kalırsınız.

Karşınızdaki kişi bencilce davranıp, sizin duygularınızı kullansa da bunu çevrenizdeki hiç kimseyle paylaşamazsınız. Çünkü o çevrenin duyarlılıklarını da kullanacağı için, onların gözünde her zaman haklı olan taraf olacaktır.

Sizin **"Seni sevmiyorum."** demeniz onun için hiçbir şey ifade etmeyecek ve o **"Kim var hayatında?"** diye soracaktır.

Toplumun Beklentisi;

Toplumun, erkekten ve kadından beklentisi farklıdır ve bu fark, onun yetiştirilme tarzına ve dolayısıyla kişilik yapısına yansımaktadır. Toplum, erkekten **"adam olma"** sıfatını bekleyip, onun anneden, babadan, aileden koparak, kendine yeten bir birey olmasını ve kuracağı yeni ailenin sorumluluklarını alabilecek bir kişiliğe kavuşmasını ister. Toplumun küçük bir parçası olan ailenin kız çocuğundan beklentisi ise, onun birey olması değil aileye **"leke"** getirmemesidir. Erkek çocukların meydana getirdiği olumsuz davranışlar, sadece kendilerini bağlarken, kız çocuklarının meydana getirdiği, toplumun olumsuz gördüğü davranışlar ise kendisinin olduğu kadar ailenin de toplum içinde lekelenmesine neden olacaktır. Eleştirilen sadece kız değil, aynı zamanda ailedir.

Kısım: 3

Kadın ve Namus

Ailenin Namusu;

Kız çocuğu, toplum içindeki davranışlarından dolayı sadece kendisi için değil ailesi için de sorumludur.

Olumsuz davranışlarını, hem kendisi, hem de ailesi için sınırlamalıdır. Bu tarz davranışlarının bedeli, göreceği tepkiden çok daha fazla olacaktır.

Aynı olumsuz davranışı, erkek çocuk meydana getirdiğinde, aileden ve toplumdan göreceği tepki **"bir"** birimse kız çocuğu yaptığında bu katlanarak artar.

Çünkü, kız çocuğu sadece kendisi için olumuz bir tavır ortaya koymamış, aynı zamanda ailesini de toplum içinde sıkıntıya sokmuştur. Ailesini toplum içinde küçük düşürmüş, rezil etmiştir.

Ailenin, ekonomik ve sosyal tüm ihtiyaçlarını karşılamayı erkeğe bırakan ve baskı altına iten toplum, bu talebiyle onu özgüven sorunuyla karşı karşıya bırakırken, kadını ise birey olmaktan hızla uzaklaştırır ve tüm hayatını çevresi için yaşayan biri olmasına neden olur.

Küçük yaştan itibaren **"ailenin namusunu"** üstünde taşımak zorunda bırakılır.

Kadınların, özellikle cinsellik konusunda tutucu davranmalarının, karşı cinsle ilişkide aşırı güvensiz ve geride duran tavır sergilemelerinin bir nedeni de budur.

O, sadece kendisinin değil, ailesinin de **"adını"** korumak zorundadır, çünkü bir hata işlediğinde sadece kendisi için değil ailesi için de suçlanacaktır.

Aileden gelecek ilk tepki **"Yaptığın şey yanlış, hatalı davrandın, cezalısın!"** olmayacaktır. Bunun yerine **"Sen bizi rezil etmeye utanmıyor musun!"** olacaktır.

Oysa yapılan davranış hata bile olsa, sadece o kişinin davranışıdır ve bir ceza görecekse, tepki alacaksa o davranışla sınırlı olmalıdır.

Ancak, söz konusu kadın olduğunda böyle olmaz.

Burada sorgulanacak en önemli husus, ailenin kendisiyle ilgili ahlaki meseleleri neden kız çocuklarına yüklediğidir.

Erkek çocuklar yaptığında, düzeltilmesi gereken bir hata, kız çocukları yaptığında neden aile için bir lekeye dönüşmektedir?

Ahlak denilen kavram, böylece insan ilişkilerini zemininden koparıp, erkeklerin rahat hareket edebildiği alanlar hazırlamaktadır.

O zaman; yalan söylemek, dolandırmak, hırsızlık yapmak, göründüğünden farklı olmak ve daha pek çok ahlaki açıdan sorunlu davranış toplum tarafından yeterince önemsenmez olur.

Daha doğru bir ifadeyle, erkek medeniyetinde erkekler, kendi çıkarları için esnettikleri ahlak alanını başka bir olguyla doldururlar.

Yalan söyleyerek insanları aldatmak, çok önemli bir sorun olmaktan çıkar, bir delikanlıyı seven kız çocuğuna sahip olmak ise yüz kızartacak bir suça dönüşür.

Böylece erkekler, ahlak alanına kendi çıkarları doğrultusunda şekil verir ve bunun yükünü de kadın taşımak zorunda kalır.

Kadın, Erkek Ahlakının Bekçisidir;

Kadın, bu yönden bakılınca, erkek ahlakının bekçisidir. Ortada görünen gerçek, ahlaki erdemlere göre değil erkeğin keyfine göre düzenlenmiş bir ahlak manzumesidir.

Namus kavramı üzerinden yürüyen bu bekçilikle, kadının tüm yaşamı, duyguları, davranışları sınırlandırılarak, ona, kendisini ifade edebileceği daracık bir alan bırakılmıştır.

Kocaman kadın olmuşsa da kişiliği küçük bir kız çocuğundan farksızdır. Hayattan, toplumdan, erkeklerden korkan bu kadın, bir çocuk gibi ilgiye muhtaçtır.

Kadın, ilişkilerinde mutlu olmak istiyorsa; korkularını, kaygılarını iyi tanımalı ve bunları kontrol ederek, ilişkilerine yansıtmamayı öğrenmelidir.

Korku ve kaygılarıyla ilişkiye verdiği zarar, kendisine geri dönmekte ve en fazla zararı yine kendisi görmektedir.

Aile içinde geliştirdiği alışkanlıkları karşı cinsle olan ilişkilerine taşıması, ona zarar vermektedir.

Erkekler ailenin kendisine anlattığı gibi değildir. Hayat, ailenin anlattığı kadar korkulacak, kaygılanacak bir yer de değildir.

Duygularını söylemesi, göstermesi gereken en doğal davranış olacaktır.

Ancak, kadında bunlar o kadar yerleşik refleksler halinde mevcuttur ki, erkeğe olumsuz olarak yansıyan pek çok davranışı kendini korumak için yaptığının farkında değildir.

Herkesin yaptığı, toplumda genel geçer davranışlar olarak kabul edilen, ancak erkeğe olumsuz yansıyan ve doğal olarak da erkekle ilişkisini hırpalayan davranışlarına yapılan eleştirilere karşı kendini kapatır.

Bunu değiştirmek için çabalayanlar, kendi duygularını anlamaya çalışanlar, bu davranışları neden yaptığını, sergilediği davranışların erkeğe ne hissettirdiğini algılamaya çalışıp, kendi korkularını, kaygılarını anlayıp bu korkularla hareket etmediğinde durumu daha çıplak bir şekilde fark edeceklerdir.

Bu tutum, kadınlar için kolay geliştirilecek bir erdem değildir.

Cinsler ve Ahlak Algısı;

Erkekler, kadınları aldattığında, kadın **"sadece"** aldatılan taraf olurken,

Kadınların, erkekleri aldatmasında erkek **"sadece"** aldatılmış olmaz, aynı zamanda aşağı bir duruma düşmüş olur.

Aldatılmış erkek, toplumda itibar kaybeder, değeri azalır.

Kadının aldatmasının suçlusu olarak görülen erkek, aldatılarak kötü bir eylem meydana getirmiş gibi tepki görür çevresinden.

Tek başına bu olaylar bile kadının ahlaki değerlere sıkı sıkıya bağlı yaşamak konusunda, erkekten çok daha zorunlu olduğunu göstermektedir.

Ancak, bu ahlaki değerler, **"adalet"** üzerine değil, toplumun nasıl algıladığı, nasıl gördüğü üzerinedir.

Adil davranarak kadının birey olmasının önünü açmak yerine, toplumun eleştirisini, tepkisini alacak davranışlardan uzak durması beklenir.

Böylece kadının hayatı, kendisinin dışarıdan nasıl algılandığı üzerine kurulur.

Kadın ve erkeğin ilişki içindeki tutumlarına anlamlar yükleyen toplum, ilişkinin bir kadın erkek ilişkisi olmaktan çıkmasına neden olur.

Bir ilişkiye, o ilişkinin anlamı, beklentisi dışında bir anlam, beklenti yüklemek, toplumsal algıları ilişkiye yansıtmak, kişilerin ilişki dışında pek çok toplumsal algıyla ilgili kaygıyı, korkuyu yaşamalarına, bu korkuları ilişkilerine yansıtmalarına neden olur.

Kadın ve erkeğe yüklenmiş olan toplumsal roller, onların birbirlerine içlerinden geldiği gibi davranamamalarına neden olur.

İlişki tutuklaşır, gerilir. Sergilenen tutumlardan hangisi kişilerin duyguları hangileri toplumsal kaygıların ürünüdür.

Bunu ayırt etmek çoğu zaman imkânsız hale gelir.

Kısım: 4

Bastırılmış Kadın

Bu adaletsiz tutum, kadın üzerinde büyük bir baskı kurup onun kendini bastırmasına, aşırı kaygılı ve korkulu bir kişilik oluşturmasına neden olur ve bir birey olmasını engeller.

Aile kızlarından birey olmalarını beklemez, çabalarsa da buna tahammül edemez.

Evden ayrılması her zaman aşırı tepkiyle karşılanır.

Kız çocuğu eve yarım saat geç kaldığında ortalık birbirine girer.

Hemen **"en uç"** düşünceler, kaygılar ve korkular geliştirilir.

Kız çocukları, evlenene kadar ailenin küçük çocuğudur, büyümesine fırsat tanınmaz.

Bunun böyle olmasının nedeni, ailenin kızlarına gerçekte böyle davranmak istemelerinden değildir.

Hatta pek çok ailede, anne ve babalar toplumdan farklı düşünseler ve bu adaletsizlik olduğunu kabul etseler de kız çocukları için durum değişmez.

Aile kendi kaygılarını yine de kız çocuğuna yükler.

Kadın, Hayatı Boyunca Ailenin Çocuğudur;

Kız çocuk evden uzaklaşmamalıdır. Bir birey olmamalı, dışarıda, içinden nasıl geliyorsa öyle davranmamalıdır.

Çünkü, kız çocuğu toplumda aileyi temsil etmektedir.

Kız çocuğunun üstündeki bu aile belirleyiciliği, evlendikten sonra da devam eder.

Kız çocuğu evlenip bir kadın olamamıştır.

Evlilikte sorun çıktığında **"kadının geri gelmesi"** diye bir davranış söz konusudur. Bu da ilginç bir tavırdır.

Kız çocuğu büyüyüp bir seçim yapmış ve evlenmiş değildir sanki. Bir iş yerine çalışmaya gitmiş yeni yetme bir çırak gibidir.

Aile, onun hakkındaki belirleyiciliğini evlendikten sonra da devam ettirmektedir. Kızlarının evliliklerini devam ettirmeleri konusunda kendilerini sorumlu hissetmektedirler.

Özellikle anneler, kız çocuklarına, ne yapıp ne yapmamaları konusunda öğretilerde bulunurlar. Her ne olursa olsun, her şartta evliliklerini devam ettirmeleriyle ilgili bir zorunluluk içinde tutmaya çalışırlar.

Çünkü, ayrıldıktan sonra kız çocuğu eve gelecektir. Yani **"babasının evine dönecek"** ya da döndürülecektir. Çünkü ayrılmak, kız çocuğu için bir eşten ayrılış değil baba evine geri dönüştür.

Kadın Kocasından Ayrılamaz;

Bir kadının kocasından ayrılması için sebeplerinin olması gerekir. **"Seni sevmiyorum"** demek ayrılık için yeterli bir sebep değil, ya da erkeğin **"Ben artık kızınızı sevmiyorum."** Demesi de yeterli değildir.

Kadının, erkeği lekeleyecek bir davranış meydana getirmesi halinde ayrılık hak olarak görülür.

Kadın, erkeğin onurunu çiğneyecek bir davranış sergilemediği sürece, erkeğin cinsel ihtiyaçlarını karşıladığı, yemeğini yapıp çamaşırlarını yıkadığı sürece erkek tarafından **"bırakılamaz".** Erkekler eşlerinden ayrılmaz, onları **"bırakırlar".**

Bu ilişki biçimi, erkeğin egemen olduğu aile hayatının sürdürülmesini sağlar.

Burada ezilen, kişiliği, kimliği zedelenen sadece kadındır. Hislerinin bir önemi yoktur.

Kız çocuğu için; evlenmeden önce ailenin ne düşündüğü, ne hissettiği önemlidir, evlendikten sonra ise eşinin ne hissettiği, ne düşündüğü önemlidir.

Kadın, bu ilişkiler arasında yitip gitmektedir.

Doğduğu andan itibaren kadından, bu yönde hassasiyet geliştirmesini bekleyen aile için kız çocuğu büyüse de her zaman çocuktur ve öyle kalacaktır.

Yaşı ne olursa olsun, bu durum kadın yaşlanıncaya kadar devam edecektir.

Kadın, bu durumu kendi çıkarına gelen yönleri nedeniyle zorlamaz. Kendini bir birey olarak toplumda var kılmaya çalışmaz. Bundan kaçınır.

Erkek, birey olmak istediği için birey davranışlarını kazanmaz. Toplumun ondan böylesi beklentileri vardır.

Önce anneden, sonra özdeşim kurduğu babadan, daha sonra da aileden ayrılması gerekir.

Erkek, toplumdan istediği saygıyı, sevgiyi, istenmeyi böyle karşılayacağını öğrenir.

Yani, birey davranışları onun için, olmasını istediği bir şeyden ziyade toplumdan talep ettiği duyguları tatmin edebilmek için meydana getirmek zorunda olduğu davranışlar bütünüdür.

Böyle olması nedeniyle erkeklerin büyük kısmı, birey kimlik davranışlarını yerine getirse de gerçek anlamda birey olamazlar.

Çünkü, anneden, babadan, aileden ayrılışları böyle olması gerektiğinden, aile bu süreci bildiği, onu planlı bir şekilde evden ayırarak, kimliğini oluşturduğu için değil, toplumun beğenisini, takdirini, kabulünü kazanmak içindir.

Beğeni için yaptığınız şey ne kadar doğru bir davranış olsa da, sizi dışarıya yani beğenisi almak istediğiniz kişi, grup ya da topluma bağımlı kılar.

Bu nedenle, bir davranışı meydana getirmek için gerekli motivasyon yoksa ve yapmak zor geliyorsa bundan geri durulur.

Anneden, babadan, aileden ayrılmak, onlarla çatışmalar yaşamak ve bu sürece direnmek zordur. Çocuğun kendisini güvensiz hissetmesine, kendine olan güveni için gerekli desteği aileden alamadığı hissine neden olur.

Çocuk aileye bağımlı olduğu için özgüven isteyen, onu birey yapacak tutum ve davranışları geliştiremez, bunlardan kaçınır.

Erkek, zorunlu olarak bu davranışları geliştirirken, toplumun kadından böyle bir talebinin olmaması onu birey davranışlarını geliştirmekten uzak tutar.

Kendini güvende hissetme arzusu, güvenlik kaygıları öncelendiği için, kendini güvende hissetmek için aileden ayrılmak, hayatı kendi başına kurmak gibi davranışları geliştirmez.

Kız çocuğunun, aile içinde kalmakla ilgili geliştirdiği bu tavır, ailede onunla ilgili daha hassas davranılmasına neden olur. Onun zayıf olan yönleri, naiflikleri öne çıkartılır.

Erkek çocuğa verilen imtiyazların, hakların ona verilmemesi, aile tarafından kız çocuğunun beklentisi olan **"söylemeden anla"** davranışlarının geliştirilmesini sağlar.

Kız çocukları da kendilerini bu atmosfer içinde var kılmaya çalışırlar.

Kendini açmak, hissettiği gibi davranmak, birey davranışlarını yerine getirmeye çalışmaktan ziyade, **"kendini güvende hissetme duygusunu"** öncelerler ve kendilerini aile içinde daha iyi hissetmeye neden olacak olan başkaca birçok davranış geliştirirler.

Dişilik, Özgüven Aracı;

Aile baskısı nedeniyle karşı cinsten kendini koruyarak, kapatmak zorunda kalan kadın, aynı zamanda tüm özgüven alanını da buraya kaydırır.

En çok korkulan, kaygı duyulan yer, erkeğin en fazla istediği alan haline gelir.

Erkeğin, bu alanı çok istemesi, kadın için bu yönüne dair özelliklerinin çok değerli olmasını sağlar.

Kendine güven kazanmasında bu yönlerin öneminin artmasına neden olur.

Karşı cinsin kendisine bakış açısı onun için çok önemlidir.

Aileden ayrılmakla ilgili tutum geliştiremeyen ve bu yöndeki davranışlarının önü tıkanan kadın, kendine olan güvenini tesis etmek için karşı cinsin ilgisine ihtiyaç duyar.

Bunu karşılamak için de cinsel kimliğine aşırı vurgu yapar ve bunu öne çıkartır.

Kişisel bakımıyla, kıyafetiyle, fiziki görüntüsüyle her anlamda albenisi olan tutumlar geliştirir.

Evde kendini eksik hisseden kız, evlenerek kendine olan güven sorununu haletmeye çalışabilir.

Birçok kadın için evlilik, kendi evinden kaçıştır. Sürekli yasak davranışlarıyla büyüyen, ailenin toplumsal beklentileri ve kaygıları yüzünden kendi hayatını yaşayamayan ve boğulan kadınlar için evlilik kadının zihnindeki anlamıyla bir erkeğin kendisiyle ilgilenmesi, kendini değerli hissettirmesi kurtuluştur.

Orada erkeğin kendisini gerçekten sevip sevmediğini göremez, fark edemez.

Erkeğin geliştirdiği yoğun ilginin sevgi değil de isteme tutkusundan, sevilme arzusundan kaynaklanan bir davranış olduğunu kabullenmek istemez.

Kadının ihtiyaçları vardır.

Erkeğin bencilliklerine de bu yüzden pek aldırmaz.

Bu davranışların sonucu da hüsran olur.

Aileden kurtulmak için evlenen kadın, çoğu zaman aileden daha da bencil biriyle karşı karşıya kalır.

Başka bir gruptaki kadınlar için evlilik kurtulmak değil, ancak bir kadın olarak diğerleri kadar **"tam"** olduğunun, önemli olduğunun, istendiğinin göstergesidir.

Bu gruptaki kadınlar da erkeklerin bencil davranışlarını çok fazla göremezler.

Evden kurtulmanın hesaplarını yapan kadınlara göre daha geniş açıdan bakarlar ve erkeklere karşı daha güvensizlerdir.

Bağlanmaları çok daha zordur.

Erkekten emin olmaya çalışırlar. Ancak onlar da erkeği tam olarak tanıyamazlar.

Aileden yeterince sevgi ve değer görmüş bu kadınlar için evlilik; kendini güvende, iyi hissettiği bir yerden ayrılıp, başka bir ortama geçiştir.

Güvenmekte zorluk çektiği için, ilişkide erkeğin kendine güven vermesini daha çok bekler. İlişkiyi sürekli ağırdan alır.

Tüm bu psikolojik aktarımlara yakından baktığınızda, şunu görürsünüz. Kadın; ilişkisini, beklentilerini ve beklentiler nedeniyle yaşadığı yoğun endişelerini, korkuları nedeniyle tam olarak algılayamaz. İlişkiyi kavrayamaz, hissedemez. Karşısında birinin olduğunu, onun da duygularının, ilişkiden beklentilerinin olduğunu fark edemez.

Endişe ve korku insanı, benmerkezci bir yapıya sürükler. Endişe ve korku, kişide savunma ihtiyacını ortaya çıkartır. Bu yönüyle diğer tüm duygulardan daha fazla bencilce davranışları üretir. Kişi endişe ve korkuları yüzünden kendini korumak için sergilediği davranışlarla karşısındakine kendini değersiz hissettirir, ona zarar verir çoğu zaman.

Kişilerde yaşanan endişe ve korkunun derinliği, kişinin bu duruma karşı geliştirdiği direnç seviyesi onun ilişkide ne kadar kendi merkezli yaşayacağının da göstergesidir.

Tüm bu endişe ve korkular, kadının, erkek tarafından zorlanmadığı sürece onu anlamakta zorlanmasına neden olur. Kendi endişelerini, korkularını önceler.

Erkeğin bir talebi, ya da rahatsızlığı kadından kendisiyle ilgili bir korkuya endişeye çarpıyorsa, erkeği anlamakta, kendini onun yerine koyarak durumu anlamakta zorlanır.

Kısım: 5

Anne Kız İlişkileri

"Kenarına Bak Bezini Al!"

"Anasına bak kızını al." diye başlar, bu deyiş. Kızların annelerine benzediği ile ilgili bir yargıyı, kendi içerisinde barındıran bu cümle, pek çok açıdan doğruluk içerir. Kızların, küçük yaştan itibaren hem annenin güveni altında yetişmesi hem de kendi kimliğini oluşturmak için onu modellemesi, annesine benzer tutumlarının ortaya çıkmasına neden olur. Anne, hem çocuğun kendini en çok güvende hissettiği, hem de cinsel kimliğini kazandığı yer olarak önemlidir.

Annenin tüm kaygıları, beklentileri, korkuları, ilişkiye dair algısı, aynı zamanda kızının korkusu, kaygısı, beklentisi haline dönüşür. Anne'nin kendi annesinden ve ailesinden getirdiği

"El âlem ne der!" kaygısı, yeni yetişen kız çocuğuna transfer edilir. Ailenin, toplum gözünde küçük düşeceği, ahlaki değerlerden yoksun bir aile olarak algılanacağı korkusuyla kızların üzerine baskı kurulur.

Sorun, sadece davranışların kısıtlanması değildir. Davranışların kısıtlanmasının yanı sıra, kız çocuklarına özellikle de anneleri tarafından oluşturulan psikolojik bir baskı söz konusudur.

Bu kısmı hazin bir öykü gibidir.

Toplumun bu algısından en fazla zarar gören kadın olmasına rağmen, kadın anne olunca kendisinin yaşadığı tüm zorluğu kendi kızlarının hayatına da aktarmaktadır.

Korkular, en çok da onun tarafından aktarılır. Anne olmuş kadın, toplumun kendisine zorla aşıladığı korkuları sahiplenmiş, kaygıları kendi kaygısı, beklentileri kendi beklentisi yapmıştır. Kızına aşıladığı korkular ve kaygıları da bu nedenle kendi korkusu, kaygısı, beklentisi zanneder.

Bu zan, toplumun kız çocuğuyla ilgili beklentilerinin karşılanmasını sağlar. Anne, farkında olmadan kendi cinsine yine kendisi zarar verir.

Kız çocuğuna, toplumun eleştirdiği davranışları sadece toplumun kötü olarak görmesinden değil, aynı zamanda toplum tarafından da istenmeyen birisi olarak algılanacağı, toplumun onu beğenilen birisi olarak görmesi için bu davranışlardan uzak kalması gerektiği öğretilir.

Yani, kız çocuğu, toplum tarafından sevilmek, beğenilmek, takdir görmek istiyorsa, annesinin kendisine öğütlediği davranışlara dikkat etmek zorundadır.

Kıyafet, toplum içindeki davranışlar, alışveriş konusundaki aşırı hassasiyet ve daha pek çok davranış... Böylece kız çocuğu, davranışlarını, çevrenin kendisiyle ilgili algısı ölçüsünce daraltmış, belirlemiş olacaktır.

Bu hususu birkaç farklı başlık altında özetlemek mümkündür. Kızların, büyük kısmının anneleriyle yakınlıkları dikkat çeker.

Bu ilişkilerde anne; zaman zaman babaya karşı onu koruyan, onun isteklerini, arzularını küçük kaçamaklar dâhilinde de olsa yaşamasına ve kendisinin genç kızlığında yapamadığı şeyleri onun yapmasına fırsat tanıyan, kızının biraz daha serbest büyümesi için çaba gösteren biridir.

Eşiyle ilişkisinde, yeterli sevgiyi bulamadığı için çocuklarına daha düşkün olan ve eksik sevgiyi, evlilik sorunlarını kız çocuğuyla ilişkisinde ödünlemeye çalışan biridir.

Bu ilişkilerde anne; kız çocuğunun her şeyidir.

Tüm desteğini ondan alır. Annesinden başka hiç kimseye gerçek anlamda güvenmez.

Hayatında ne sorun varsa hep anneyle paylaşır. Onun sözleri kendisi için belirleyici olur.

Yaşadığı ilişkileri, duyguları hep onunla paylaşır.

Bu tür kadın, ilişkilerinde daha güvensiz daha zayıf olan taraftır. Kişilik yapısı büyük oranda anneye bağımlı olduğu için ilişkide de çok zayıftır.

Bu zayıflığını ilişkiye kendini bırakmayarak kapatmaya çalışır.

Anne kız ilişkisi evlendikten sonraya da taşınır.

Evliliğin sorunlu hale gelmesine neden olur.

Anne, evlilik içindeki kızını korumak için geliştirdiği davranışlar ve kızına verdiği tavsiyelerle ilişkinin tam anlamıyla yaşanmasını engeller.

Evlilik, bir tür rekabete dönüşür.

Bu ilişki biçimlerinde, annelerin kızlarını damatlarından kıskandığı da görülür. Kızını kaybetme korkusu annenin dönem dönem hırçınlaşmasına neden olabilir.

Anne ve kız arasındaki bu ilişki biçimi, en yumuşak halinden en yoğun haline kadar farklı oranlarda görülebilir ve yoğunluk düzeyine göre erkekler bu durumdan olumsuz yönde etkilenebilir.

Anneden Uzak Yetişen Kızlar;

Bir başka anne kız ilişkisinde ise kız çocuklarının annelerinden uzak olması söz konusudur.

Bu tip ilişkilerde kızlar, genelde babaya daha yakın olurlar. Ancak babaya yakın olmayan ve anneden de uzak kalan kız çocukları vardır.

Bu ilişki biçimi; annenin duygusal olarak kızına çok yakın olamadığı, kızına sevgisini gösteremediği, onun kaçak hazlar yaşamasına fırsat vererek; onun yanında olduğunu, onun hazlarının, korkularının ya da kaygılarının anne için önemli olduğunu hissettiremediği durumlarda ortaya çıkar.

Annenin kişilik yapısından dolayı kızına olan sevgisini ve duygularını göstermede zorlanması; kız çocuğun anneye karşı tepkisel bir tavır geliştirmesine neden olur.

Bu tür anneler, sevgilerini ve verdikleri değeri gösteremezken, toplumla ilgili kaygılarını, korkularını, beklentilerini çok rahat sunarlar.

Hatta bu durumu izah kabilinden değil emir vererek, yasak koyarak yaptıkları için kız çocuk tarafından sevilmezler.

Bu durum kız çocuğun, anneden sürekli bir şeyler saklayan, onunla çatışan, bir davranış sergilemesine neden olur.

Bu durumdaki kız çocukları, annelerinden yeterince sevgi alamadıkları ve kendilerini sürekli çatışma alanının içinde buldukları için yoğun derecede sevgiye ihtiyaç duyarlar.

Oluşan sevgi boşluğu, evde babayla doldurulabilirse, babaya yakınlaşmayla bu açlık giderilir. Baba, onun duygularını anlayan, yasak koymak yerine öğütler veren, ona zaman ayıran, ilgi gösteren, hediyeler alan biriyse, bu yakınlık daha da gelişir ve kız çocuğu, **"babasının kızı"** olur.

Bu tür durumlar, genelde babanın anneyle yeterince iletişim kuramadığı, duygularını yeterince yaşayamadığı ilişkilerde yaşanır.

Annelerinden yeterli sevgiyi alamayan, üstüne üstlük çatışmalar içinde anne-kız ilişkisini devam ettiren kadınlar, erkeklerle olan ilişkilerinde **"ilgi bağımlısı"** olurlar. Erkeklerin ilgisine karşı çok zayıflarlar.

Erkeklerle olan ilişki, **"karşı cins ilişkisi"** gibi olmaz. Kendilerine olan güvenleri yetersiz olduğu için her zaman kendilerini sevecek birine ihtiyaç hissederler.

Kendilerinin hoşlandığı, beğendiği erkeklere karşı geri çekilirken, kendilerini beğenen, seven erkeklere yaklaşırlar.

Seçtiği kişiyle değil, kendisini seçen erkekle birlikte olurlar.

Bu tip kadınlar, yetişkin bir kadının sevgisini hissedemezler ve gösteremezler. Onların bu davranışları erkeğe kendini **"yetersiz"** hissettirir.

Sürekli sevgi, ilgi beklemeleri; sevgi, ilgi olmadıkça ilişkiye adım atmamaları, ilişkideki duruşlarının erkeğin davranışlarına göre şekillenmesi, erkeğin **"sevilmiyormuş hissi"** yaşamasına neden olur.

Erkekler, böylesi duygulara ilişkinin başlangıç döneminde aldırmasa da, bu durum daha sonraki dönemlerde sorunlar yaratır. **"Eksilen erkek",** ilişkiden çıkamadığı için kadını bir an önce "elde etmeye" çalışır. Elde edilen kadının ise hayatı kâbusa döner.

Kaygılı Annelerin Kızları;

Anneleri kaygılı olan kız çocukları, ya anneyle çatışmaları yüzünden sorunlu ilişkiler yaşarlar, ya da çekingen, bağımlı bir karaktere dönüşürler.

Annenin kaygılarına boyun eğenler, çekingen olurlar. Kendine güven duyguları alt seviyededir.

Farkında olmadan annenin kaygılarını ve korkularını üzerine alırlar.

Ancak bir farkla; annenin kaygıları daha çok toplumla ilgilidir, eleştirilme, alay edilme, zayıf görünme, mükemmel görünme arzusu, toplum tarafından sevilme, takdir görme duygularıyla oluşurken, bu tür annelerin davranışları kız çocuklarında özgüven eksikliği ortaya çıkartır.

Kız çocuk da annesi gibi kaygıları, korkuları olan biri olur. Fakat bu korku ve kaygının biçimi ve nedeni anneninkinden farklıdır.

Sağlıklı Anne Kız İlişkileri;

Anneyle kız arasındaki ilişkinin sağlıklı olduğunun **"ilk göstergesi"** baba ve anne arasındaki ilişkinin sağlıklı olmasıdır. Eğer orada sorun varsa, eşler farkında olmadan sorunlarını çocuklarıyla olan ilişkilerine yansıtırlar.

Anne ve babanın ilişkisinin sağlıklı olmasının göstergesi ise kavga etmemeleri, birlikte yaşamaları değildir. İletişim kurulabilen bir evliliğin söz konusu olması gerekir.

İkinci önemli gösterge, annenin kız çocuğuna karşı sevgisini gösterirken ya da yanlış davranışları karşısında ceza verirken kendinden emin davranmasıdır.

Bir başka gösterge ise, annenin kaygılı biri olmaması ve yaşadığı olumsuz deneyimler nedeniyle erkeklere ya da topluma karşı öfkeli bir kişilik geliştirmemiş olmasıdır.

Bu davranışların olmadığı, anne-kız ilişkileri sağlıklı ilişkilerdir ve bu ilişkilerde kız çocukları birey özelliklerini alarak yetişirler.

Annenin, toplumsal kaygıları fazla olmadığı için kızına, davranışları konusunda aşırı yüklenmez. Kaygılarını, korkularını çocuğuna yansıtıp onun korkak birisi olarak yetişmesine neden olmaz.

Anne çocuğuna toplumsal kaygılarını yansıtırken, bunun kız çocuğundaki yansıması özgüven sorunu, topluma ve erkeklere ise güven sorunu olmaktadır.

Anne açısından bakılınca, erkeğe karşı olumlu duygular hissetmek başka bir şey, ilişki yaşamak başka bir şeydir, yanlış anlaşılma kaygılarıyla ilişkiden geri durmak ise başka bir şeydir.

Ancak bütün bu düşüncelerine rağmen eylemde durum böyle olmaz.

Kaygılar, çocuğun kişilik yapısı haline dönüşür. Annenin kaygıları sonraki neslin problemli ilişkiler yaşamasına neden olur.

Kadın, Annenin Korkularını Üstünde Taşır;

İlişkisinde duygularını açıkça ifade edebilen kadın, karşısındaki erkeğe, eksiklik duygusu hissettirmez.

Erkeği eksik bırakmadığı için erkekle olan ilişkisinde onu daha iyi tanır. Erkek kadını elde etme ihtiyacı hissetmeyeceği için olumlu-olumsuz tüm duygularını açıkça ortaya koyar. Neyse o olur.

Kadın, kendini ilişkiye bıraktığı için elde etmek üzerine ilişki kuran erkekleri çok çabuk tanır ve onlarla ilişkilerini daha başlamadan bitirir.

Evlendikten sonra başına gelecek pek çok şeyi daha baştan sona erdirmiş olur.

Kendini ilişkiye bıraktığı için bencilleşen erkeği görür, bencilliklerine tepki gösterir.

Erkeğin kendini görmesini, bencilliğini fark etmesini sağlar.

Erkek, böylece elde etmekle sevmek arasındaki farkı görür.

İlişki zamana yayılır, birbirlerini tanıma fırsatı bulurlar ve aradaki ilişki gerçek bir sevgi ilişkisine döner.

Kadın, erkekle ilgili derin hayal kırıklığı yaşamamış olur.

Aksi takdirde annesinin korkularını üzerinde taşıyarak, ilişkide mesafeli, özgüvensiz, erkeğe karşı kuşkuları olan, terk edileceği, ortada bırakılacağı ya da erkek tarafından kullanılacağı korkusunu yaşayan kadınlar, erkekten çok fazla güven beklerken, sergiledikleri davranışlarla erkeği eksik bırakırlar ve erkekteki **"isteme duygusunu"** kamçılarlar.

Sevilme arzusuyla ilişkiye giren erkek, kadının ağırdan alan davranışları karşısında kendini iyi hissedebilmek için bir an önce kadını ilişkiye çekmeye çalışır.

Ancak, bu çaba bir taraftan onun kendini değersiz, karşıdaki kadını ise çok değerli görmesine neden olur ve ilişki uzadıkça bu duygular giderek artar, kökleşir.

Erkek elde etmek için daha ısrarcı olur, daha bir tutkuyla bağlanır.

Kadın, gördüğü sevgi, değer, aşk karşısında ilişkiye daha çok bağlanır ve ayrılamaz hale gelir.

Bağlandığında ise artık erkek istediğini almıştır ve ilişkiden duyguları çekilir. Hevesini yitirir. Eskisi gibi ilgilenmez olur.

Bu davranış, kadında özgüven sorununa dönüşür.

Kendini, hayat damarları kesilmiş gibi hisseder. Gücünü tamamen kaybeder ve depresif bir ruh haline geçerek, hırçınlaşır.

Eğer bu süreçte bir de evlilik olmuşsa, durum kadın açısından daha da vahim bir tablo haline gelir.

Kadınlar üzerinde, annelerinin **"belirleyici"** etkisi vardır. Ailenin, kız çocuğuna ailenin namusunu korumak gibi bir vazife yüklemesi **"adil"** değildir.

Bu adaletsiz yük altında kişiliği oluşan kadın hiçbir ilişkisinde; hissettiği gibi, bir birey gibi davranamaz, yaşayamaz.

Tüm ilişkilerinde yoğun kaygıyla hareket eden kadın, bu davranışlarıyla erkeğin ihtiyaç duyduğu ilişkiyi de ondan sakınmış olur. Erkeğin, kadındaki arayışının altında yatan da budur oysa. Erkek, hayat içindeki zayıflığını, güçsüzlüğünü, endişe ve korkularını paylaşıp, kadından yardım alarak ayakta durmayı hedefler, aşık olduğu tüm kadınlarda **"kendini güvende hissetme"** duygusunu arar. Ancak bunu aradığını kendisi de bilmeyecektir.

Aşık olan erkek, kadını bir kadın olarak, cinsel bir kimlik olarak algılayamaz. Aşık olduğunun kadının aynı zamanda bir dişi olduğunu göremez.

Örneğin; cinsel fanteziler geliştiremez onunla ilgili. Onun, cinsel özelliklerine kendini veremez ve tahrik olamaz. Zihni onun kendisini sevip sevmediğine odaklanmıştır.

Aşık olduğu kadının kendisini sevmesi, ona kendini güçlü, değerli hissettirecek, kendine olan güveni artacak ve en önemlisi onun varlığıyla kendini güvende hissedecektir.

Hayat içinde kendini güvensiz hisseden erkek, bu duyguyu, kendisinden çok daha yoğun endişeleri olan, kendisinden çok daha fazla bastırılmış, kuşatılmış birinden almaya kalktığında, travmatik bir durum ortaya çıkıyor.

Kadın, kendini ifade ettiği için hayal kırıklığı biliniyor.

Erkek duygularını bilmediğini, farkında olacağı bu duyguları zayıflık olarak gördüğü için paylaşamaz.

Ancak erkeklerin büyük kısmında yaşanan budur.

Kadının yaşadığı hayal kırıklığının karşı aynası onun dünyasında da vardır.

Kısım: 6

Kadın Kendini Nasıl Açar?

Erkek, kadının da tıpkı kendisi gibi duygularını açıkça ifade etmesini bekler. Sevgisini, öfkesini, kızgınlığını, beklentisini, düşüncelerini açıkça söylemesini ister. Bu davranışı göremediği durumlarda sinirlenir.

Ancak, bu çok haklı bir beklenti değildir.

Erkek, kendine olan güven konusunda, duygularını açıkça ifade etmeyle ilgili davranışları hususunda kadın gibi yetişmez. Erkeğin duygularını ifade etmesindeki özgürlük, toplumun erkekten beklentileri sonucu gelişir.

Ancak, toplumun kadından böyle bir talebi yoktur.

Aksine kadının daha da geri çekilmesi için ne gerekiyorsa yapılır.

"Duygularını söyleme, gösterme, dokunma, dokundurtma..."gibi pek çok telkin verilir. Bu davranışların yanlış olduğu öğretilir kadına ve toplum tarafından sevilmeyeceği ile ilgili korkular aşılanır.

Böyle birinin ilişkilerinde hissettiği gibi davranmasını beklemek, haklı bir beklenti değildir. Onun kendisini bir yetişkin gibi açması için erkeğin daha anlayışlı olması gerekir. Kızmak, yargılamak, şikâyet etmek, suçlamak yerine hatta bazı erkeklerin yaptığı gibi ilişkiyi bitirmekle tehdit etmek ya da tehdit için başkaca tavırlar geliştirmek yerine, davranışlarının kendisine hissettirdiği duyguları ona söylemeli, ondan neler beklediğini anlatmalıdır.

"Bunları yaptım ama yine değişen bir şey yok." Diyerek, yukarıdaki eleştirilen davranışlara başvurmamalıdır. Erkek, duygularını paylaşıp yukarıdaki davranışları sergilemeyerek, onu incitmekten kaçındığı halde, kadın korkuları ve kaygılarıyla yüzleşmekten, sorumluluk almaktan ısrarla kaçınıyorsa kendini düşünüyor demektir, yani bencillik ediyordur. Bu noktada erkek kadına karşı çok vericiyken, kadın kendini önemsemektedir.

Kadının bu davranışları, çabalayan erkeğin duygularını bir süre sonra köreltecek, bu konuda artık eskisi gibi çaba sarf etmeyecek, ilişkiden yavaş yavaş geri çekilecektir.

Tüm bunları, yapılması gereken davranış, karşı tarafı bir cezalandırma olarak değil, onun bencil olduğunu düşündüğü, kendi duygularının önemsenmediğini hissettiği, ona kırıldığı için yapacaktır. Böyle bir davranışa ise kadından kısa zamanda cevap gelecektir. Bencilliğini fark edecek ve davranışını düzeltecektir. Gelmiyorsa kadın ilişkiye bağlı değildir, erkeği sevmiyor demektir.

Kadının Kendini Açması Zaman Alır;

Bir kadının ilişkide hissettiği duyguları anlatması, göstermesi zaman alır. Bu, küçük bir çocuğu büyütmek gibidir. Bu sözden yola çıkılarak erkeklerin kadınlardan daha yetişkin olduğu yorumu yapılabilir. Durum kısmen de böyledir. Ancak erkeğin birey davranışlarının pek çoğu çevreyle bağlantılıdır.

Yani o; dışa dönüklüğünü, kendini ifade etmesini, çevre ondan böyle olmasını istediği için yapmıştır. Aslında o da içinden geldiği gibi davranmamaktadır. Bu yönüyle o da bir birey değildir.

Bu nedenle, ilişkide çok sever gibi görünmesine karşın kadını kısıtlamaya, yasaklar koymaya, kıyafetine, işine, ilişkilerine karışmaya başlar. İstediği şeyler olmadığında da kadını cezalandırmaya kalkar. Hakaret, küfür eder, şiddet kullanır. Suçlama, yargılama gibi pek çok olumsuz davranışlar içerisine girer.

Erkekler duygularını açmak konusunda birey özelliklerine sahip olsalar da istedikleri olmadığında ya da talepleri yerine getirilmediğinde bencilce davranırlar. Çocukluk dönemine ait davranışlar sergilerler.

Ancak, buna rağmen erkekler kadına göre daha açıktır ve kadına bu anlamda katacağı pek çok şey vardır. Kendini ifade etme şansını hiç bulamamış, sürekli bastırılmış, bu bastırmaları kişilik olarak da içselleştirmiş birinden kendisi gibi davranmasını beklemesi erkeğin bencil olduğunu gösterir. Davranılmadığında kadını suçlamakla, yargılamakla bencilliğin daha üst seviyelerine çıkar.

Sevgisini göstermekte zorluk çeken, erkeğin kendisini önemsemeyeceğini ve zayıf göreceğini, terk edeceğini hisseden, bu yüzden değer verdiğini hissettiren davranışları sergilemekte zorlanan bir kadına, **"Sen başkasına âşıksın, başkasını seviyorsun!"** ya da **"Beni eksik buluyorsun, beni istemiyorsun!"** gibi suçlamalarla gitmek bencil bir tutumdur.

Kendisinin yeterince sevildiği hissini yaşamadığını ya da yeterince sevilmediğini söylemek yerine karşı tarafı itham etmek, kadın gibi duygularını ifade etmek konusunda çok zorlanan birisi için bu tavırları sergilemek bencilcedir.

Ödünleme;

Aileden yeterince sevgi gören kız çocukları, erkek çocuğa nazaran daha içeri kapatılarak yetiştirilmelerinin ödünlemesi olarak **"nazlı"** büyütülürler. Baba, kız çocuğunun hareket alanını kısıtlayıp erkeğin özgürlük alanını açarken, kız çocuğuna erkeğe göre daha imtiyazlı davranır. **"Kapris"** yapmasına müsaade eder.

Bu şekilde büyütülen kız çocuklarında naz, kapris davranışları daha sık görülür. Aile, bu durumlarda, o söylemeden onun ne hissettiğini, neyi beklediğini anlar, kızlarının beklentilerini karşılarlar ve barışırlar. İstediklerini kapris yaparak alan kadınlar ilişkilerinde de kendilerini geride tutarlar. Her kavgada karşı tarafın gelmesini beklerler, gelmediği sürece kendilerini ilişkiye bırakmak istemezler.

Bu tablo, erkeğin ilişkide sürekli alttan almasına, kendini eksik, değersiz hissetmesine neden olur. Erkek, ilişkiyi sürdürmeye çabaladığı sürece kadın, lehine olan bu durumu kullanır. Ancak hiç kimse bir ilişkiyi bu şekilde sürdüremez ve bir süre sonra yorulur. Yorulduğu yerde ise kadın çoktan ilişki içinde derinleşmiş, erkeğe bağlanmıştır ve bundan sonra bir başına kalır. İlişkiyi yeniden eski haline döndürmekse çoğu zaman mümkün olmaz.

Bazı kız çocukları, aileyle yaşanan gerginliğe hiç dayanamaz. Anne babasına o kadar bağımlıdır ki, aile içinde yaşanan hiçbir şeye tepki gösteremez. Kendisini haklı bulsa da gidip özür dileyen, sımaşan, barışmak için çabalayan o olur. Bu davranışlar onun aileden istediği şeyleri alamamasına, kendisine hiç değer verilememesine neden olur.

Ailenin istediği küçük kız olduğu sürece onu sever, sayarlar. Böyle biri karşı cinsle ilişkisinde de benzer bir tutum sergiler.

Orada gerginliğe dayanamaz...

Karşı taraf onu kırmış olmasına rağmen, kırılamaz, kaybetme korkusuyla kırgınlığından vazgeçer ve barışmaya çalışır.

Erkek, onun bu durumunu **"kendisinin haklı görüldüğü"** olarak yorumlar, onu anlamaz ve onun bu konudaki hassasiyetini kavrayamaz. Davranışlarını gözden geçirme ihtiyacı duymaz.

Böyle bir ilişkide, erkek ne derse o olur.

Kaybetme korkusuyla, kadın sürekli alttan alan, ilişkinin içinde kişiliksizleşen, kimliksizleşen, kendine güvenini kaybeden biri olur.

Bu davranışlar, erkeğin ona olan sevgisini artırmak yerine daha da uzaklaşmasına neden olur.

Erkek, karşısında bir birey değil de bağımlı birini gördükçe, onu zayıf buldukça hayatını onunla yaşamak **"zorunda"** olacağını hissine kapılır.

Kendisini boğulmuş hisseder.

Hiçbir zaman ayrılamayacağını, ayrılmaya kalktığı takdirde kadının kendi hayatını kuramayacağını, onsuz hayatını devam ettiremeyeceğini görür, ayrılırsa da kendini suçlu hissedecektir. Sevgisinden değil ona acıdığı için onunla birlikte olduğunu hisseder.

Bu uzaklaşma, gerginliğe dayanamayan kadınların, en çok korktukları şeyleri yaşamalarına yani erkeği kaybetmelerine neden olur.

Kısım: 7

Babasının Kızı

Kız çocuklarının babayla kurdukları ilişkide, babanın davranışları, yaklaşımı anneyle ilişkisi kadar etkili, belirleyici değildir. Ancak bu durum erkekleri algılamada, onlarla ilgili beklentilerin oluşmasında birincil etkiye sahiptir.

Baba, evde evin ihtiyaçlarını karşılayan kişidir. Yemek, içmek, giyim, günlük harcamalar, okul ve gezmeyle ilgili masraflar, sağlık harcamaları ve daha pek çok harcama için babanın kapısı çalınır. Para anneden de gelse asıl mecranın baba olduğunu bilir bütün çocuklar. Çocuğun, toplumsal hayat içinde kendini güvende hissedip yaşayacağı yerdir aile.

Ayrıca baba tüm bu ihtiyaçları karşılarken sorunları, sıkıntıları çocuklarına yansıtmaz. Evdeki ekonomik sıkıntıları çocuklar bilmez, aile bunları çocuklarına yansıtmamak için elinden geleni yapar.

Onların üzülmemesi, babalarından bir şey isterken zorlanmaması, diğer yaşıtlarına karşı kendilerini eksik hissetmemeleri için yapılır **"sorunları saklama"** davranışları. Bu tavır, kız çocuğunda erkekle ilgili imajın oluşumunda etkili olur. Evin ihtiyaçları, ailenin ekonomik sorunları karşısında hiç zorlanmayan kız çocukları, babaları gibi bir erkek ararlar.

Yani tüm sorunları göğüsleyebilecek, kendine güvenen, güçlü bir erkek...

Babaya Benzeyen Erkek Arayışı;

Böylesi bir erkek arayışı, kadınların erkeklerle ilgili yanlış bir algı geliştirdiğinin göstergesidir ve bu yanlış algı, süre içinde, kadın tarafından yaşanarak tecrübe edilecektir.

Çünkü bir eşten, babadan beklenen tavırları beklemek doğru bir algı biçimi değildir ve bu algı ilişkide sorunlara neden olur.

Bu sorunun ilk ayağı kadının erkeği doğru tanıyamamasıdır.

Erkeğin, davranışlarından ziyade nasıl göründüğüne odaklanmaya, kendine güvenen birisi olup olmadığını ilişki içindeki davranışlarından yola çıkarak anlamaya çalışmak yerine güçlü bir erkek gibi görünüp görünmediğine bakmaya götürür kadını ve yanılmasına neden olur.

Kendine güvenle ilgili dışarıdan görülen özellikleriyle çok fazla mesaj veren erkekler, kendi iç dünyalarında diğer hemcinslerinden daha fazla korkuları olan kişilerdir.

Bu korkularını, **"kendine güveni yüksek"** kişi davranışlarıyla kapatmaya çalışırlar. Onların kendilerine güvenle ilgili sorunları ilişkide zaman ilerledikçe ortaya çıkacaktır ve kadın bu duruma çok şaşıracaktır.

Böyle bir erkek kadına ilgi göstermeyi, sevmeyi sadece **"elde etmek"** için yapar.

Elde ettiğinde tamamen kendini ilişkiden çeker. Bu tür erkeklerin davranışları kadının kendini eksik, yeterince sevilmiyormuş hissetmesine neden olur.

Kadının ilişkiyle ilgili taleplerini, nedensiz olarak geri çevirir, baskıcıdır, emirler verir, yasaklar koyar, taleplerini yerine getirtmek için gerekirse şiddet kullanır.

Kadının, babası gibi bir erkeğe yönelmesi, erkeğin kendisine karşı geliştirdiği davranışları anlamasına engel olur.

Erkeği tek bir gözle görür ve asıl farkındalık genelde evlendikten sonra ortaya çıkar, ancak bu oldukça geç bir anlama olur.

Babası tarafından çok fazla ilgi görmüş kızlar da erkekler tarafından yoğun ilgi görmek ister ve babalarının kendilerine davrandığı gibi davranacak erkekler ararlar.

Bunu ararken, babalarının kızları olduğunu, babalarının bir koca olarak; asıl annesiyle ilişkisinde ortaya çıktığını unuturlar. Asıl gözlemeleri gereken ilişkinin baba-kız ilişkisi değil anne-baba ilişkisi olduğunu fark edemezler.

Babalarının annelerine nasıl davrandığını değil, kendilerine nasıl davrandığını gözlerler ve erkekleri de kendi zihinlerinde bu şekilde kurgularlar.

Kendisine bu konuda asıl yardımcı olacak, annenin kocasıyla ilgili ne hissettiğidir.

Kızın babası, koca olarak nasıl bir eştir? Ancak bu soruları sormaz. Muhtemelen annesiyle ilişkisi bir çatışma alanı üzerindedir ve baba-anne arasındaki ilişkide annesinin babasını anlamadığını düşünür.

Baskıcı Babaların Kızları;

Baba tarafından yoğun baskı görmüş kızlar erkeklere yaklaşırken çok zorluk çeker. Erkeğin kendisini hapsedeceğini, onu elde ettikten sonra eve kapatacağını, kendisini bastırmaya çalışacağını düşünerek karşı cinse karşı bir savunma mekanizması oluşturur.

İlişkide hırçındır, serttir, kendini karşı tarafa nedensiz şekilde sürekli kapatır.

Bazen eleştiren bazen de karşı tarafı aşağılamaya çalışan biri gibi görünür.

Evde babası tarafından yaşatılan tüm olumsuzlukları, başka bir erkekle yaşamamak için sürekli geride durur ve bu davranışlarıyla çevresine erkek sokmaz. Yanına erkeklerin yaklaşması zordur.

Genelde, kontrol edebildikleri, zayıf karakterli erkeklerle birlikte olurlar, ancak bundan da mutlu olmazlar. Çünkü onların asıl istediği zayıf bir erkek değildir.

Her kız çocuğu gibi ilişkilerinde partnerlerinin, ilişkiyi sahiplenmesini beklerler.

Kendilerini karşı tarafa bırakacak kadar özgüvenleri yoktur. Zarar görmekten duydukları korku, onların bu davranışları geliştirmesine neden olur.

Ancak, bu davranışlar ne onu mutlu eder ne de karşısındakini.

Babası Pasif Olan Kadınlar;

Babaları pasif olan kadınlar, daha çok annelerini model aldıkları için güçlü erkeklerden uzak dururlar.

Annelerinin telkinleri hayatlarında oldukça önemlidir.

Babası pasif olan kız çocuklarının, kendine güvenen bir erkeğe kendilerini bırakması, güvenmesi oldukça zordur. Annesinin, babasının zayıflıklarıyla uğraşmasına ve bundan şikâyet etmesine rağmen, benzer bir tercihi genelde hayatlarında tekrar ederler.

Anne pasif bir eşten ne kadar şikâyet etse de, ilişki yaşama biçimini edilgen bir erkek üzerinden algılamış, kendini bu ilişkinin biçimine göre konumlandırmıştır. Korunma ve güçlü bir erkeğin yanında kendini güvende hissetme ihtiyacı karşılanamasa da, ayrılma, terk edilme, başka birine tercih edilme ve daha başkaca kişilere ilişkide, kendilerini kötü hissettirecek olumsuz duyguları yaşamaz.

İlişkinin kontrolü tamamen kadının elindedir. Kaybetme korkusu, onu kırmayla ilgili endişeler yaşamaz.

Bu duygular kadın için daha önemli olduğu için kızına da tavsiye ettiği budur.

Kontrol kadının elinde olmalı, ama erkek güçlü olmalı. Anne bu çelişkiyi yaşarken, farkında olmadan kızına babası gibi bir erkekle birlikte olması gerektiğini aşılar.

Kız çocuğu babası gibi olan erkeklerin kendilerine güvenmediğini fark ettiğinde, bir tercihe gider. Ya kontrol edebilecekleri ve böylece korku yaşamayacakları bir erkek seçeceklerdir babaları gibi ya da bu kendine güvenen bir erkekle birlikte olarak endişelerini, korkularını göğüslemek zorunda kalacaklardır.

Kızların genelde yaptıkları, annelerinin yaptığıdır.

KADIN
VE
İLİŞKİ

BÖLÜM: 2

Bir İlişkide,

Kadının en bariz özelliği,

Erkek tarafından korunmaya ihtiyaç duymasıdır ve bu duyguyu yoğun hissetmesidir...

Kadın,

Bir İlişki içinde, o kadar zayıf ve güvensizdir ki

Hiçbir konuda hissettiği gibi davranmaz ve doğası gereği davranamaz.

Bu durumda kadın,

Kendini korumaya çalışırken, doğal olarak ilişkiye zarar vermektedir...

Kadın Ne İster?

"Kadınları anlamak" cümlesindeki yargı, çoğu zaman **"kadınların ne istediği"** sorusuyla örtüşür.

"Kadınlar ne istiyor?"

Sorusu çoğu zaman erkek tarafından sorulduğu için, kadın olmanın ne olduğu ya da nasıl bir şey olduğuna dair anlama güçlüğünü en fazla yaşayan onlardır.

Buradan, kadınların kendilerini tanıdıkları, farkında oldukları, ne istediklerini bildikleri yönünde bir anlam çıkartılamaz.

Kadınlar Ne İster?

Bir kadın, şöyle diyordu,

"Eşim benimle hiç ilgilenmiyor.

Ya da ilgileniyor belki ama romantik değil. Mesela hiç sevdiğini söylemiyor. Bana hiç çiçek almaz ya da küçük sürprizler yapıp özel olduğumu hissettirmez.".

Bir başkası,

"Eşim çok kaba biri.

Hiçbir estetiği yok davranışlarının. Sevdiğini söylese de bunu o kadar kaba bir şekilde yapıyor ki rahatsız oluyorum.

Hiç nazik değil, bana dokunduğunda beni dürttüğünü hissediyorum."

Yine bir başkası,

"Sevgilim çok yumuşak biri, hatta gereğinden fazla yumuşak! Yani bir erkek bu kadar yumuşak olmaz ki!

Evet, çok romantik ama ne bileyim işte, erkeğin bu kadar yumuşak olmasına tahammül edemiyorum.

Bunları söylerken kendimi ona karşı suçlu hissediyorum. Güçlü değil, her kararı bana bırakıyor, beni yönetmesini bana sahip olmasını istiyorum ama beni hiç anlamıyor."

Başka biri,

"Beni sevdiğini biliyorum, hatta bunu bana hissettiriyor da, ama çok içine kapanık, çekingen.

Çoğunlukla evde. Çok az arkadaşı var. Kendine güvenmediğini hissediyorum ve bu beni sinirlendiriyor. Evde ben güçlü olmak zorunda kalıyorum.

Çünkü o, benim bir şekilde sorunların üstesinden geleceğimi biliyor. Sorumlulukları taşımaktan bıktım ve yoruldum, yorgunluklarım eşimden nefret etmeme sebep oluyor.

Onu bir insan olarak sevsem de çekingenliğiyle yaşamaktan usandım artık."

Yine başka biri,

"Eşim televizyon manyağı. Ondan ne anlıyor bilmiyorum. Eve geliyor, kumandayı eline alıyor, o kanaldan bu kanala gezinip duruyor. Saatlerce hep böyle devam ediyor.

Bizimle hiçbir ilgisi yok. İşi, arkadaşları ve televizyonu! Arada bir hatırladığı cinsellik de olmasa beni tamamen unutacak."

Ve bir başkası,

"Eşim çok iyi bir insan. Bana çok nazik davranıyor. Bütün kararları beraber alırız. Aslında bundan memnunum ama bir yanım sürekli huzursuz.

Ben onunla uzağı göremiyorum. Yani bu evlilik ne zamana kadar bu şekilde sürecek. Kendimi güvende hissetmiyorum.

Yarın benim başıma bir şey gelse bana sahip çıkamayacak gibi geliyor. Çok güvensizim.

Cinsel hayatımız da kötü. Orada da çok yumuşak, sürekli benim incinmemden korkuyor. Oysa ben daha sert davranmasını bekliyorum. Daha sert olmasını, tüm ilişkimizi yönetmesini bekliyorum, kendimi onun yanında güvende hissetmeyi istiyorum, ama değilim ne yazık ki!"

Bu liste böyle uzar gider...

"Kadınlar ne ister?"

Diye hangi kadına sorsanız, her biri kendi dünyasından, kendi penceresinden **"eksikliği"** görüp ona göre bir tanım yapacaktır. Eğer onların ne istediklerine ilişkin, onların istekleri doğrultusunda bir liste yaparsanız sonu gelmeyecektir.

Bu durum sizde, "kadınların ne istediklerini" bilmediği hissini uyandıracaktır.

Yukarıdaki yakınmaları yorumladığınızda, her birinin diğerinde var olan için yakındığını görürsünüz.

"Eşi sert olan yumuşak olanı, yumuşak olan sert olanı istiyor, romantik olan güçlü olanı, güçlü olan daha nazik olanı..."

Birinin erkekte görmek istediği tipi başka bir kadının hayatında gördüğünüzde, onun da onda başka bir eksiği görüp şikâyet ettiğini görüyorsunuz.

Neden böyle?

Gerçekten kadınlar ne istediklerini bilmiyorlar mı?

Kadınların her durum ve şartta, **"eksiklik"** konusuna bu kadar saplanıp kalmaları, rasyonel davranma ve karar verme durumunun gerçeklik için yeterli olmadığını gösteriyor.

Böyle olmamalı mı peki? Yani kadının duygusal olması, rasyonaliteden uzak olması düzeltilmesi gereken bir kusur mudur? Östrojen yüzünden duygusallık konusunda aşırı meyli olan kadının savrulmalar yaşaması onun suçu mudur?

Duygusal olmak kadının en önemli özelliğidir. Onu ondan çıkardığınızda kadın estetiğini ve şefkatini yitirir.

Böyle bir tablo içinde ne erkek bu kadından hoşlanır ne de kadın bundan memnun kalır.

Bayanlar güçlü yaşamaya devam ederken çok rahat görülebilirler.

Ancak, zaman içinde bunun hiç de olumlu birliktelikler oluşturmadığını hepimiz biliriz.

Erkek gibi kendini korumaya çalışan bir kadınla ilişki, iki taraf için rekabete dönüşür.

"Birlikte yaşayan" bir **"çift"** yerine, savaşan iki ayrı kişilik portresi çıkar ortaya ve bu da ilişkiyi yaşanmaz hale getirir.

İki tarafın da kadınla ilgili olarak şunu kabullenmesi gerekir. Kadın, duygusal yapısı çok güçlü olan biridir. Aldığı tüm kararlarda da bunu hissettirir. Bu nedenle hayatla ilgili birçok hususta yanılma ihtimali erkeğe göre daha fazladır. Hayat içinde eksi gibi görünen bu durum kadına, anne olmak gibi bir erkeğin asla anlayamayacağı bir şeyi bağışlar.

Kadın Neden İster?

Kitaplara, filmlere konu olmuş bir husustur kadınların ne istediği. **"Kadın ne ister?"** sorusu, **"Kadın olmanın ne demek olduğu?"** sorusunu da kapsar.

Kadın olmak, ilişkide isteyen taraf olmaktır bu algıya göre. Erkeklerin kadını "istekleri" üzerinden anlaması, kadının da hep isteyen taraf olmasına neden oluyor.

Hatta sadece isteme eylemiyle sınırlı kalmıyor onu tanımlayan, anlatan şey. Aynı zamanda ne istediğini bilmeyen, bilemeyen taraf olarak da gösteriyor.

"Kadınlar ne ister?"

Sorusu, pek çok kez istekleri önemsenmiş, karşılanmaya çalışılmış, ama tatmin edilememiş bir kadının varlığını ortaya koyar.

İsteklerin ciddiye alınışını, talepleri karşılamak için verilen mücadeleyi ve tüm bunlara rağmen, oluşan tatminsiz durumun verdiği çaresizliği ortaya koyar.

Bu açıdan bakınca ortalama bir kadın ilişkide; ister, ne istediğini zaman zaman kendisi bile bilmez ve tatmin edilmekte çok zorlanır. Kadının ilişkideki varlığı **"isteme"** duygu-davranış ile hayat bulur böylece.

Kadının, ilişki içinde **"isteyen taraf"** olması yetişme biçimiyle doğrudan ilintilidir. Kadına bu tavrı veren kültürdür. Anne-babaların özellikle de annelerin kız çocuklarını yetiştirirken onlardan istedikleri davranış kalıpları kız çocuklarının bu davranışları geliştirmelerine neden olmaktadır.

Bunu sadece bizim kültürümüze ait bir durum olarak görmek eksik bir yorum olur.

Batı toplumunda insanın tanımı, kendini ve hayatı algılayışı değiştiği için ilişkiler orada farklılık gösterir.

Ancak, modern toplumlarda bile kadın yine isteyen taraftır.

Cezp etme ve kendine bağlamaya yönelik çaba, kadında anne kökenli bir duygudur ve aşırı bir benlik duygusuyla öne çıkar. Bu davranış, başlangıçta ilişki için duyguları hızlandırsa da ilerledikçe sorunlar oluşturur ve ilişkiyi felce sokar.

Kadının kendine olan güvensizliği, bu durumu ortaya çıkarır. Erkeğe bağlanmaktan korkar.

Bu durum ilişki içinde sürekli bir kriz demektir. Erkeğin bir süre sonra kendini değersiz hissedip kadından çekilmesi demektir.

Kadın, kendini korumak için duygularını saklayıp, gizleme ihtiyacı hisseder.

Kadın Neden İstenen Olmak Zorunda?

İlişkide, ilişkiyi başlatan tarafın erkek olması genel bir kabuldür.

Kadının böyle bir şey yapması basitlik olarak değerlendirilir.

Bu durum ilişkiyi isteyenin erkek, istenenin kadın olduğunu ortaya çıkartır. Kadın ilişkinin her yerinde **"istenen kişi davranışlarını"** gösterirken, erkek en başından en sonuna kadar onu ilişkiye çekmeye çalışan taraf olur. Kültürel olarak bu görev bilinçaltı bir davranış olarak erkeğe verilmiştir.

Bu kültürel algı üzerinden hareketle kurulan ilişkiler, her defasında travmaya uğramış olsa da devam ettirilir. Bir tarafın isteyen diğer tarafın istenen kişi olduğu ilişkilerde, ilişki, enerjisini isteyenin duygularından alır. İstemek ilişki anlamında bir duygu olmadığı için bir gerçekliği de yoktur.

Duygular ilişkideki yaşantı sonucunda oluştuğunda kişiyi ilişkiye bağlar. İlişkide isteyen taraf olan erkeğin ilişkiye tutunmasını sağlayan; gördüğü değer, sevgi, emek, çaba değil sadece **"kendi"** duygularıdır. Onunla birlikte olmak istemektedir. Onunla birlikte her şeyin iyi olacağını, her şeyin yolunda gideceğini, kendini daha mutlu hissedeceğini düşünmektedir.

Yalnızlık duygusu, özgüven sorunu gibi psikolojik eksiklikler, kadın hayatına girdiğinde sona erecek, her şey daha iyi olacaktır.

Erkek de kadın gibi o ilişkide sevilmeyi, özel bulunmayı, tüm eksiklerine rağmen yeterli görünmeyi, zayıf olan yönlerinin karşı tarafça kapatılması yönünde yardımda bulunulmasını bekler. Ancak bunları konuşamaz. Bu beklentilerini dile getiremez, çünkü bunlar güçsüzlük göstergesidir.

Bir erkeğe güçsüzlük yakışmaz...

Hiçbir kadın böyle bir erkeği istemez. Böyle bir erkeği önemsemediği gibi, ilişkinin içinde zayıf olduğunu anlayıp kullanmaya kalkacaktır.

Göründüğü kadar güçlü olmadığı anlaşılırsa karşı taraf ona saygı duymaz, istemez erkek böyle düşünür.

Ama gerçek budur. Erkek bunları paylaşıp gerekli desteği kadından istemezse de gerçek budur. Paylaşmadan onu yanında tutmaya çalışır. Elde ettiğinde ya da evlendiğinde ya da kadın kendisine tamamen bağlandığını hissettirdiğinde ilişkinin çok fazla bir anlamı kalmaz.

Çünkü, hiçbir şey değişmemiş, o kendisini hala eksik, zayıf, kendi içinde korkuları olan birisi gibi hissetmeye devam etmektedir. Her şeyin iyi olacağı umuduyla sevgiliye gösterilen iltifatlara gerek kalmamıştır. Çünkü, sevgili onun olmuştur ama onun duygularında değişen bir şey yoktur.

Değişen bir şeyin olmamasının nedeni ilişki içindeki iletişimin eksikliği, o ana kadar kadının o ilişkiyle ilgili yükü paylaşmaması, erkeğe kendini özel ve değerli hissettirecek davranışlar geliştirmiş olmamasıdır.

İlişkiye en başından itibaren değil de, ilişki ilerledikçe giren ve yavaş yavaş bağlanan kadın erkeği tatmin edemez.

Onu özel bulduğu için değil de, erkek onu sevdiği için onunla ilgilenmekte ya da seviyormuş gibi görünen davranışları sergilemektedir.

Erkek, kadının seviyor gibi görünen davranışlarının, sevdiğinden ziyade kaybetmemek için yapılmış şeyler olduğunu hisseder. Bunlar ilişkide kendini özel hissetmemesine neden olur. Bunları konuşmadıkça da sıkıntıları içinde büyür.

Kadın, zamanla iç dünyasında ne kadar duygu varsa hepsini ortaya çıkarsa da erkek için artık bir önemi kalmaz. Çünkü tüm bu duygusal davranışlar erkeği kaybetmemek için yapılır.

Onu diğer erkeklerden daha üstün bulmuş olsaydı ya da ona âşık olmuş olsaydı erkek istemeden, zorlamadan onun duygularını anlar, ona kendini özel hissettirirdi.

Erkeğin, ilişkide konuşmayarak derininde yaşadığı bu olumsuz duygular bütün ilişkinin çatısını oluşturur.

Kadının istenen, erkeğin isteyen taraf olmasıyla başlayan ilişki, ilk düğmesi yanlış iliklenmiş gömlek gibidir. Düğmeleri tamamen çözmeden o ilişkiyi toparlamak çok zordur.

Düğmelerin çözülmesi demek o ilişkinin gerçek bir ayrılıkla test edilmesi demektir.

Bu olumsuz durumu değiştirecek olan ilk adım, kadının neden böyle davrandığını, çekimserliğinin nedenini, erkeğin önce davranıp onu sürüklemesini bekleyen davranışları neden yaptığını açıklaması ve bu açıklamanın da erkek tarafından kuşku bırakmayacak şekilde tatmin edici bulunmasıdır.

Tatmin edici açıklama yeterli değildir. Bundan sonrasında kadın kendinde fark ettiği bu duygular oranında davranışlarını değiştirmeye çalışmalıdır.

Değiştirmeye çalıştığını da erkeğe göstermeli, zaman zaman eskiyi andıran davranışları olduğunda öz eleştiri yapıp yoluna devam edebilmelidir.

İçinde ne olup bitiyorsa bunları erkeğe göstermelidir.

Açık olmalıdır.

Erkek, kadının iç dünyasında ne olup bittiğini görür.Geçmişte, kadının kendisinin sürekli isteyen kişi gibi hissetmesine neden olan davranışlarının nereden kaynaklandığı anlarsa süreç ilişkiyi toparlamaya başlar ve ilişkiyi eşit bir ilişkiye doğru ilerletir.

Ancak, bunun böyle olmadığını biliyoruz...

Eşler bunları çoğu zaman konuşmazlar. Evlilik bir kez yapılmıştır ve ayrılmanın bir sürü maddi manevi bedeli vardır. Bununla uğraşmak yerine monoton, içinde yalnızlık duygusunun hâkim olduğu, duygu sığlaşması oluşmuş bir evliliği yaşamak yeğ gelir pek çok kişiye.

Bu ilişki biçimi, birçok evlilikte yaşanır. Süreç içinde iletişimlerini düzeltmiş, birbirine kendini açmış evliliklerde durum değişir. Ancak bunun nadir örnekler olduğunu söylemek gerek.

İlişkiler ve evliliklerle ilgili tablonun böyle olumsuz sonuçlanmasının en önemli sebebi,

"erkeğin isteyen kadının istenen"

kişi olarak o ilişkiyi yaşamasıdır. Böyle başlayan ilişkilerde yeterli iletişim ve açıklık sağlanmadığında, ne yapılırsa yapılsın ilişkideki sorunlar çözülmez.

Tüm bu olumsuzlukları yaşatmasına rağmen, kültürümüz ilişkideki dengesizliğin ortadan kalkmasına ve iki tarafın iki birey ilişkisi yaşamasına izin vermez.

Bize verdiği tüm mutsuzluğa rağmen, istenen ve isteyen dengesini bize önermeye, doğru ilişkinin ancak bu şekilde olacağını söylemeye devam eder.

Kısım: 2

Kadın Duygularıyla Kendini Korur

Duygularını Belli Etme;

Anne kızına, **"Eğer bir erkekten hoşlanırsan duygularını gösterme, seni hafif kız zannederler!"** telkinini yetişme dönemine kadar verir, erişkin olduğu dönemde de bu telkinler devam eder.

Çünkü, annenin gözünde küçük kızı, büyümüş olsa da halen küçük kızıdır. Hala kullanılmaya, duyguları yüzünden başkaları tarafından yanlış anlaşılmaya, göstereceği duygusal davranışlarla basit, hafif bir kız olarak algılanmaya müsaittir.

Anne bu yorumu nasıl ortaya çıkardı?

Bunu bir başkasından mı öğrendi? Yoksa kendi yaşam tecrübelerimi bu tavsiyeler?

Annenin Telkinleri Nereden Kaynaklanıyor;

Bu tür yorumlara çokça sarılan annelerin aile hayatına baktığımızda, genelde, baba tarafından yeterli sevgiyi, saygıyı, desteği görmemiş kadınlar olduklarını görürüz.

Annelerin, evlilikleri içerisinde yaşadığı tatminsizlikler ilişkilere bakışlarını da etkiler ve çocuklarını yetiştirirken bu duygusal refleksleri kullanırlar.

Annenin kendi ilişkisinde yaşadığı duygusal travmalar, çocuğun kız ya da erkek fark etmez, bu davranışlar her ikisinde de farklı şekillerde yaşanıyor ilişki algılayışını belirler. Yeterli desteği, sevgiyi bulamayan anne, kendi hayatındaki sorunları gerçekçi bir bakış açısıyla görüp çözmeyerek/çözemeyerek, ilişkideki sorunu erkeğin eksikliği olarak görmeyi tercih eder ve ilişki içinde şunları düşünür;

Aslında kadının hiçbir suçu, hatası yoktur. Sorun, onun bir hata yapıp yanlış erkekle evlenmiş olmasıdır. Erkek tarafından yeterli sevgiyi görmemesi erkeğin ilgisiz olmasından ve en önemlisi kadının kıymetini bilememesinden, hatta yer yer **"kaba ve duygusuz"** biri olmasından kaynaklanmaktadır. Kadını çok sevmiş olsa eğer, asla bu şekilde davranamayacaktır.

Çok sevmiş olsa mutlaka ilgili olacak, ona destek verecek ve durum ne olursa olsun onun yanında yer alacaktır."

İyi Bir Evlilik İçin;

Annenin bu algısına göre iyi bir evlilik, mutlu bir yaşam için **"kıymet bilen bir erkekle"** birlikte olmak gerekir. Kendisi evlenmiştir ve ayrılmamalıdır, en azından çocuklarının başı yanmamalıdır.

Anne, evliliğinde eşiyle olan ilişkisinde yaşadığı travmanın onda yarattığı tüm etkilerini küçük yaştan itibaren kendi kız çocuğuna da yansıtır. Çocuğuna, **"erkeğin onu tam olarak sevdiğini anlamadığı sürece güvenmemesi"** gerektiğini öğretir.

Bunu yaparken kendi yaşadığı olumsuzlukları pek anlatmaz, anlatanlarsa nadirdir. Bunları, bir kadın olarak, doğru tavrın bu olduğunu ifade ederek aktarır.

Kadın erkek arasındaki ilişkiyi dengesizleştiren, kadının erkeğe güvensiz davranışlar sergilemesine, kadının kendine olan güveninin sürekli eksilmesine neden olan bu öğretilerdir.

Anne, kadın olmanın zorluklarını tatmıştır, biliyordur. İlişkinin, bir ilişki olduğunu, suçlu aramanın anlamsız olduğunu unutur anne.

Her ilişkinin kendine göre sorunları vardır. İlişkisinde sorun yaşanıyorsa kendisinin de o sorunlarda payının olduğunu reddeder. **"Ben üstüme düşen her şeyi yaptım, sorunlu olan o, kıymet bilmeyen o!"** diye yakınır. İlişki; yapılması gerekenler, yapılmaması gerekenler üzerine yaşanmaz.

Oysa, mekanik bir ilişki değildir kadın erkek ilişkisi. Siz çok iyi olsanız da yapabileceğiniz en iyi davranışları sergileseniz de karşıdaki kişi sizi sevmeyebilir. Bir insanın iyi biri olması onun sevilmesini şart koşmaz.

"Duygu içten gelir ve yaşanır."

İlişkide; kendini, ilişkiyi, erkeği, anlamak yerine sürekli eleştirmeyi, suçlamayı, yargılamayı tercih eden anne, ilişkiyi yanlış değerlendirmesinin faturasını sadece kendi ödemez bunu kızlarına da aktarır. Kız çocuğu, küçük yaşlardayken elde ettiği korkuları, kaygıları, güvensizlikleri hayatı boyunca üstünde taşır. Duygu alanı, düşünce alanı bu korkular ve kaygılarla örülmüştür. Farklı şekilde düşünemez bile ve kendini çok güvensiz ve suçlu hisseder.

Kadınların çoğunda, kendi cinslerine karşı bir "acıma" hissi vardır. Kız çocuk doğduğunda, **"Kız demek ki, kadınların bütün sıkıntılarını o da çekecek tüm kadınlar gibi."** diye söylenerek iç çekerler. Kadın olmanın zorluklarını yaşayan anne, kızının olabildiğince bu zorluklardan uzaklaşması için çareyi erkeğin kadını daha fazla sevmesinde bulmuştur. Sorunu kendinde, ilişkisinde aramak yerine, eşinde arayıp evliliğinde yeterli mutluluğu yakalayamayan anne burada ilişkide hatalı görülen tek tarafın kadın olduğu ile ilgili bir algı oluşmamalıdır.

İlişkilerimizde sorun yaşıyorsak, bu en temel noktada bizim sorunumuzdur.

Karşı tarafı eleştirmek sorunumuzu çözmez. Hayatımızla ilgili olarak her noktada tercihlerde bulunarak yaşıyoruz ve karşılığını görüyoruz. Bir ilişkiye girerek, girmeyerek, içinden çıkarak ya da çıkmayarak her noktada tercih yapıyoruz. Bazen de tercih yapmayarak da tercihte bulunuyoruz.

Bu nedenle yaşadığımız ilişkiler ve hayatla ilgili bir mutsuzluk, sorun varsa bu bizim sorunumuzdur. Karşı tarafı eleştirerek, suçlayarak sorunumuzu çözemeyiz.

Mutsuzsak, sorunumuz varsa, okları kendimize çevirmemiz gerekir. Kızına da benzer tavsiyelerde bulunur. Anne, erkek daha fazla sevdiğinde kadının mutlu bir hayat yaşayacağına inanır ve bu sebeple kızına erkeğin duygularını test etmesini, onun daha fazla sevmesini beklemesini, emin olmasını öğütler.

Kızına devamlı,**"Eğer duygularını gösterirsen basit kız olursun ve seni istemezler, insanlar sana değer vermezler."** telkininde bulunur. Basit kız olarak görülmekle ilgili bu endişeler, kadının korkularından olduğu kadar, erkeğin ilişkiyi algılayışı ve yaşayışıyla da çok alakalıdır.

Kadının ilişkileri bu şekilde algılaması sadece kendisiyle ilgili bir süreç değil, sanki erkekle de bu konuda gizli bir sözleşme yapmış gibidir.

Kadın Duygularını Neden Saklar?

Duygularını saklanmasının farklı nedenleri olsa da en açık olanı hafif, basit bir kadın olarak algılanma korkusudur. Zor elde edilen kadın dürüst kadındır.

Zor elde edilen kadın ahlaklı kadındır. O, nasıl erkeği ağırdan alıyorsa, aynı şekilde ondan öncesinde de benzer davranışlar geliştirmiştir hakkında böyle düşünüleceğini düşünür ve kadın hakkında erkek tarafından geliştirilmiş bir güven duygusu oluşacaktır.

Kadının, önceki duygusal yaşantısında başka bir erkeğin olmuş olması, erkekler için önemlidir. Erkek için kadına güvenip sadakatinden emin olmada, kadının geçmiş yaşantısı önemlidir.

Toplumsal algı böyledir, duygularını çabuk açan kadın basit kadındır, çünkü o daha önceki ilişkisinde de duygularını böyle kolaylıkla açmıştır.

Yani önüne gelen her erkeğe aynı şekilde davranmaktadır.

Duygularını saklamasının diğer nedenleri, ilişkinin içinde zayıf düşmemek isteyen birisi olmak, o ilişki içinde zayıf olan taraf anlamına gelir. Karşı tarafa bu algıyı vermemek için kadın çoğu zaman ilişkide duygularını saklayarak yaşar ve kendini önemli, değerli hissetmek arzusudur. Beğendiği kişilere beğendiğini söylememeli ama hissettirmelidir.

Duygularını karşı tarafa kısmen hissettirse de tamamen üstlenmemelidir. İlişkiye girişi ağır olmalıdır. Onu ilişkiye çeken, ilişkiyi başlatan, bitiren, duygularını açan ve onun da duygularını açmasını sağlayan hep erkek olmalıdır. İyi kadın, doğru kadın ilişkiyi bu şekilde yaşayan kadındır... İlişki derinleştikçe bağlanır.

İlişkide, erkekten daha geride gelirken, geçtiği her mesafede daha fazla bağlanan taraf olur, karşı taraftan beklentileri de o oranda artar.

Anneden öğrendiği bilgiler çevre tarafından da beslendiğinden, ilişkide sürekli ilgi bekleyen bir tutum sergiler.

Kadın Yoğun İlgi Bekler;

Kadın; bir kadın olarak beğenilme, istenilme, kendine güven duyma gibi hislerini erkeğin kendisine gösterdiği ilgi üzerinden alır. Kadının erkekten talebi, salt bir ilgi talebi değildir. Kadın için bu ilginin anlamı sadece çevresinde birinin varlığını hissetmek değildir. Söz konusu olan psikolojik ihtiyaçların tatminidir.

Erkeğin ilgisi kadının özgüveninin artmasına sebep olur ve kendini iyi hissetmesini sağlar.

Kadın ve erkek arasındaki önemli farklılıklardan biri de evlilikten sonra ortaya çıkar. Evlilik ya da ilişki, kadını birlikte olduğu erkeğin dışındaki erkeklere karşı kapatır.

Bu durum hem kadının ilişkiyi bu şekilde algılamasıyla hem de çevredeki erkeklerin bakışıyla alakalıdır.

Kadının, bir sahibi olduğunu düşündükleri için erkekler evli ya da ilişkisi olan bir kadına yaklaşmak istemezler. Sevgilisi ya da eşi olan kadın sahiplidir. Bu nedenle çevredeki diğer erkekler kadının çevresinden çekilir.

Bu durum, erkekler arasında yapılmış gizli bir sözleşme gibidir. Kadının tapulandığı hissini doğuran bu durum, erkeğin kadını algılamasında önemli bir veridir.

Kadına, doğduğu andan itibaren aktarılan öğretiler de onu içeriye kapatır ve bu hususlar onun sevgilisine ya da eşine yoğunlaşmasına, eksiklik hissettiği tüm ilgiyi ve desteği ondan almaya çalışmasına neden olur.

Kadının, erkekten beklentisi önemsendiği hissinin tatmini değildir sadece. Aynı zamanda özgüven sorununu gidermeye aracı olarak da işlev görür erkeğinin ilgisi. Bu nedenle ilgi talebi yoğunlaşır, azaldığında gösterilen tepkinin dozu da yükselir.

Beni Anlamıyorsun!

Kadınların, en sık kullandığı şikâyet cümlelerinden birisidir bu cümle. Kadın için anlamı **"anlamaktan"** ziyade taleplerinin yerine getirilmesidir. Onun anlaşılıyor olması, söylediklerinin kavranması, hissedilmesi değildir. Talepleri karşılanmadığında da anlaşılmadığını düşünür.

"Ama ben seni anladığımı düşünüyorum." demeniz durumun izahı için yeterli olmaz. İstekleri karşılamayan, yakınmalara karşı mantıklı cevaplar veren erkek bir zaman sonra kadının **" Sen beni anlamıyorsun "**şikayetiyle yüz yüze gelir.

Bu tablonun ortaya çıkmasının en önemli nedeni, kadının duygularını açıkça ifade etmemesidir. Kadının kendini ifade etmemesi karşı tarafta olumlu veya olumsuz bir değişime sebep olmaz.

Rahatsızlığını, isteğini tam olarak göremezsiniz. O,söylemeden anlaşılmayı bekler.

Kadına göre bu davranış, erkeğin kendisine olan ilgi ve sevgisinin yoğunluğunu gösterir.

Eğer erkek onu çok seviyorsa, onun ne istediğini, neyden rahatsız olduğunu o söylemek zorunda kalmadan anlar ve yapmamaya riayet eder.

Erkek ona **"Neden söylemiyorsun, ne istiyorsan ya da neden rahatsız oluyorsan açıkça söylesene!"** dediğinde, kadın buna içten içe sinirlenir. Hatta kendisini anlamayan erkeğin duygusuz olduğunu düşünür.

Kadın beklentilerini erkeğe söylemeyi düşünse de, duygularının söylemeden anlaşılmasını; kendisine verilen sevginin, ilginin derecesi olarak yorumladığından bunu konuşmak istemez. **"Ne istediğimi ya da neyden rahatsız olduğumu söyledikten sonra ne anlamı var ki!"** der. Bunu da açıkça söyleyemez, aksi halde erkeğin davranışlarını samimiyetsiz bulması halinde kadın mutsuz olacaktır.

Kadının ilişkisine dair korkularını, kaygılarını, olumsuz duygularını açıklamaması erkeğin onu tanımakta çok fazla zorlanmasına sebep olur.

Duygusal Tepkilerde Ani Değişiklik;

Erkeğin, kadınla ilgili bir başka şikâyeti ve tespiti, onun duygularındaki ani değişimdir. Bu duygu değişimi özellikle de sarsıcı duyguların hemen ertesinde meydana geldiğinde açıkça görülür.

Kavga etmişsinizdir, çok acı çektiğini ya da çok üzüldüğünü dile getiren sözleri, davranışları vardır.

Ancak, kavganın hemen ertesinde tam tersi davranışlara bürünebilir kadın. Şartlar değiştiğinde, duygusal durumunu da ona göre hemen değiştirebilir. İçinde fırtınalar koparken dışarıya hiçbir şey yokmuş gibi, hiçbir olumsuzluk yaşamıyormuş gibi gösterebilir.

İki soruyla devam edelim; bu, neden ve nasıl olabilir?

"Neden?" sorusuna kadınların verdikleri ortak cevap;

"İnsanlarla olan ilişkilerimdeki sıkıntıları ya da aile yaşantımdaki olumsuzlukları çevreye göstererek; kendimin, ailemin ve eşimin zor duruma düşmesini engellemek için " oluyor.

Kadın, içinden gelmese de böyle davranarak ailenin toplum içindeki imajının bozulmasını, insanların eşi ve kendisi hakkında kötü zanlar geliştirmesini engellemiştir.

Ancak kaybetme korkusu yaşadığında ya da başka bir bayana tercih edildiğinde hissettiği kıskançlık duygusuyla ortaya koyduğu kontrolsüz davranışlar, bu ifadeyle çelişmektedir.

Bir örnek olayla konuyu açmaya, somutlaştırmaya çalışalım...

"Nurşen 40 yaşlarında bir bayandı. Üç çocuğu vardı. Eşi tarafından yeterli sevgiyi, saygıyı görmüyordu. Toplum içindeyken eşinden iltifatlar alıp övgülere muhatap olurken, yalnız kaldıklarında bunların olmaması; kadında, kendisine gösterilen ilgiye, övgüye karşı güvensizlik oluşturuyordu.

Gösterilen bu davranışların samimi olmadığı düşüncesi, onda yetersizlik duygusu oluşturuyor, kendini değersiz hissettiriyordu. Dışarıya karşı çok anlayışlı bir koca olarak görünen eşiyle ilgili sorunlarını çevresindeki hiçbir yakınına anlatmıyordu.

Defalarca aldatılmış olmasına rağmen, bunu en yakınlarıyla, dostlarıyla bile paylaşmıyordu. Neden paylaşmadığı sorulduğunda ise ***"İnsanların ailem hakkında yanlış şeyler düşünmesini ve eşimin toplumda kötü anılmasını istemedim."*** *diyordu. Tabi ki, bu açıklamalarla çok fedakâr bir eş görüntüsü sergiliyordu.*

Eşinin değer vermeyen davranışları ve aldatmalarıyla geçen yirmi yıldan sonra eşi ayrılmak istediğini söylemişti.

Kadın aşırı tepkiler vermeye başladı..

"Başka bir kadın var, sen onun için benden ayrılmak istiyorsun" *diyerek varlığını iddia ettiği kadının peşine düştü. Bir kadının varlığından emin olmadığı halde bu iddialardan vazgeçmiyordu.*

Eşinin daha önceki aldatmalarını çevresine anlatıyor ve şu andaki düşüncelerine bunu delil olarak gösteriyordu. Bunları birçok kişiyle paylaşıyordu. Önüne gelene eşinin kendisine geçmişte yaptığı haksızlıkları ayrıntılarıyla paylaşıyordu.

Herkese eşinin kendisini aldattığını ispatlamaya çalışıyordu. Eşinin peşinde hafiye gibi dolaşıyor, çevresindeki herkesin kendini haklı görmesini istiyordu.

Neden? Kendisini suçlu mu hissediyordu? Yoksa şimdiye kadar hep çevresinin kendisi hakkında ne düşündüğünü önemseyerek yaşadığı için çevre tarafından eleştirilmekten, haksız görülmekten mi korkuyordu? Yoksa eşinin kendisini başka bir kadın için terk ettiğini ispatladığında, toplum eşine baskı yapacak ve geri dönecekti.

Bunun için miydi bu gayret? İlişkideki kendine değil de toplumun eşinin üzerindeki baskısına mı güveniyordu? Buna ihtiyaç hissediyorsa, ilişkide yapması gereken pek çok şeyi yapmadığını göstermiyor muydu bu durum?

Haklı göründüğünde kendini iyi hissedecekti. Eşinin özel hayatını insanlara anlatarak onun ne kadar da kötü biri olduğunu göstermeye çalışıyordu. Onu toplum önünde küçük düşürürken, kendisinin bu davranışlarına da ayrılmayı gerekçe gösteriyordu...

Bu kadının davranışları incelendiğinde şunlar görülüyor; Geçmişte, aile içindeki sorunları çevresiyle paylaşmamasının, dostlarından, aileden kişilerden saklamasının nedeni kendisinin söylediği gibi **"eşinin ve ailesinin sıkıntı yaşamaması"** değildi, bu ifade gerçeği yansıtmıyordu.

Böyle davranmasının en önemli nedeni, eşinin bu davranışlarına muhatap olduğu halde neden bu ilişkiyi sürdürdüğü ile ilgili suçlanmaktan korkması, ayrılma telkinleriyle karşılaşmaktan kaygı duymasıydı.

İnsanların kendisi hakkındaki düşüncelerini çok önemsiyordu.

Eğer bu tür eleştiriler gelirse kendini çok eksik ve değersiz hissedecekti.

Kendisinde eleştirilen davranışları, inanmasa da yapmak istemese de yapmak zorunda kalırdı. O zaman ilişkisi biter ve çok acı çekerdi. İlişki içinde yaşadığı olumsuz davranışlara karşı en başından itibaren tavır alması gerekirken, bunu yapamamıştı. Eşini kaybetmekten korkmuştu.

Onu seviyordu...

Hala çok seviyordu...

Bu hırçınlığı, saldırganlığı da bundandı...

Başkalarıyla paylaşmış olsa bu korkularla karşı karşıya kalacaktı. Bununla yüzleşmemek için kendi duygularından vazgeçiyor, tepki göstermiyor yeterli, gerekli tepkiyi ve kimseyle paylaşmıyordu.

Ancak kadın ne zaman ki, eşini kaybeder ve kaybedecek bir şeyi kalmaz; sonrasında içinde ne varsa ortaya döker.

Öncesinde çok anlayışlı bir eş gibi görünen kadın, sonrasında; sadece kendini düşünen, karşı tarafa zarar vermeye çalışan biri olur.

Bu örnekte olduğu gibi, kadınların duygularını yaşarken ortaya koydukları bencilliklere, toplumsal bir takım anlamlar yüklemeleri sık karşılaşılan bir durumdur.

Ancak, bunlar kadının toplumsal, ahlaki hassasiyetlerinden değil, kendi kaygıları, korkuları, beklentileri nedeniyle yaptığı davranışlardır. Kadının çocuğu için evliliğini bitiremediğiyle ilgili toplumsal algı da yine aynı davranış kalıbıdır.

Emek verilmiş bir ilişkide, tükenmiş olan kadını, hiçbir hassasiyet ilişkide tutamaz.

Çocuk, kadın için ilişkide kalmayı kendine yediremediği zamanlarda içini rahatlatmak için bir bahane ya da erkeği kaybetme korkusuna karşılık, ilişkiyi devam ettirebilmek için içsel bir savunma mekanizması olur.

Eğer ilişkide mutsuz olmasına, değer görmemesine rağmen kalmasına bir açıklama getirmezse kendini kötü hissedecektir. **"Ne yapayım çocuklarım için katlanıyorum, aslında çekilecek bir tarafı yok bu evliliğin."** Sözüyle sürdürdüğü bu mutsuz ilişkiyi kendi içinde meşrulaştırır.

Çünkü, ayrılmayı düşünecek kadar kendine güveni yoktur. Erkeği her şeye rağmen onun hayatındadır. Ayrıldıktan sonra kim onunla olmayı ister? Onu kocası kadar sevecek bir erkek olur mu tekrar? Kocasından ayrılmayı düşünen ancak çocukları için kaygı yaşayan annelerin de durumu benzerdir.

"Ayrılmaya karar verdim. Bu ilişki bitmeli ama ya çocuklarım bundan kötü etkilenirse. Kendimi suçlu hissederim. Çocuklarımın babasız büyümesini istemiyorum."

Bu kaygıyı yaşayan ve çevresinden tavsiye isteyen kadının içindeki asıl duygu **"Eşimden ayrılmaya karar verdim. Mutsuzum. Bana değer vermiyor.**

Ama gelecekten korkuyorum.

Gösteremese de sorunlu biri olsa da bencil olsa ve sadece kendini düşünse de beni sevdiğini biliyorum.

Bunu açıkça görmesem de içimde hissediyorum, biliyorum. Ayrıldıktan sonra pişman olmaktan, beni en az onun kadar sevecek birini bulamamaktan korkuyorum.

Ayrıldığımda benden tamamen kopmuş olacak, bana kırılmasından, benden tamamen kopmasından, bir gün pişman

olduğumda bu ilişkiye yeniden geri dönemeyecek olmaktan korkuyorum..." cümleleridir.

Ancak, bunları ne kendine ne de çevresine söyleyemez. Yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen bu duyguları hissediyor olmayı kendine yediremez.

Bu duyguları, bilinçaltı bir çarpıtmaya uğratarak ulvi bir gerekçeye yani annelik fedakârlığına dönüştürür. Bu şekilde hissederek ve davranarak hem korkularından kaçınmış hem de kendi içinde çelişmemiş olacaktır. Durumundan sürekli şikâyet etme hakkını kazanmış olacaktır. Sorunu çözmeyecek, sürekli yakınacak ancak bu çelişkili tutumundan dolayı da suçlanamayacak, eleştirilemeyecektir.

Kadının bu ikircikli tutumu, duygularını hissetmesi, yaşamasında da ortaya çıkmaktadır.

Kadının ilişkide bastırabildiği duygusal yükle ilgili zorluk sorunlarda gerginliğini göstermemesi, bastıramadığı sorunlarda karşı tarafa zarar verecek kadar ağır tepkiler vermesi, kadının bastırabildiği durumlarda da kocası için, ailesi için değil, yine kendisi için bu davranışı meydana getirdiğini anlıyoruz.

Kendisi aksini söylese de...

Kadın Hissettiği Gibi Davranamaz;

Kadınların duygusallığı, onların zayıf, kendine güvensiz biri olduklarını ima ediyorsa bu algı doğrudur. Yok, eğer, erkeklerden daha romantik oldukları, daha doğal oldukları, duygularını içlerinden geldiği gibi yaşadıkları kastediliyorsa durum bu değildir.

Kadınlar için duygu, ilişkinin içinde kendilerini konumlandırmakla ilgili en önemli araçtır.

Duygu, erkeğin ondan almak istediği şey olduğu için, kadının elindeki en önemli silaha dönüşür.

Duygu silahı, kadının elinde onu erkeğe karşı üstün kılarken verildiğinde erkeğin kadına egemen olmasına neden olur kadın böyle düşünür.

İlişkiyi bu şekilde algılayan biri, duygularını içinden geldiği gibi yaşayamaz. İçinden gelen coşkulu, romantik duyguları göstermez, zayıf görünmekten korkar. Erkek onun ilişkiye bağlı olduğunu anlarsa ona eskisi gibi hassas davranmayacak ve bencilleşecektir.

Bu nedenle hissettiği olumsuz duyguları göstermez, ilişkiyi kaybetmekten korkar, yalnız kalır. İlişkileri genellikle erkeklerin bitirmesinin nedeni budur. Bu korkular ve kaygılar, kadının duygularını çarpıtarak göstermesine neden olur.

Duygularını içinden geldiği gibi yaşadığı, saklama ihtiyacını hissetmediği an, erkeğin ilişkiden çekildiği andır. Erkek artık ilişkiden çıkıp gitmek üzeredir.

Kadının duygularını gösterip göstermemesinin çok fazla anlamı kalmamıştır.

Böyle bir noktada, ilişkiye dair ne hissediliyorsa hepsi açığa çıkar. İlişkideki derinliğini, ilişkiye duyduğu ihtiyacı bütünüyle gösterir.

Kaybetme korkusu, kadının duygularını **"abartılı"** şekilde yaşamasına da neden olabilir. Bir gün önce ilişkiyi çok önemsemez görünen kadın, bir gün sonra, o ilişki olmadan yaşayamayacak kadar ilişkinin içinde, bağımlı biri gibi görünebilir.

Kadın, duygularını erkek giderken serbest bırakmıştır ama ne kadarı gerçek hissidir bu da bilinmez.

İlişkinin içindeyken, korkuları yüzünden gereken değeri veremeyen kadın, ilişki biterken gösterdiği aşırı, abartılı duygusal davranışlarla erkek için tam bir belirsizlik, güvensizlik ortamı yaratır. Elbette bu davranışlar yeterince inandırıcı olmaz.

Kendisinin yeterince sevilmediği ile ilgili hisleri olan erkekler, ilişki biterken gördükleri bu tavır karşısında şaşkına dönerler.

Çoğu zaman, gösterilen bu davranışların bir sevgi ifadesi olduğu zannıyla ilişki yeniden hareketlenir.

Ancak kısa süre içinde her şey ilk haline geri döner.

Kadın Neden Şikâyet Eder?

Kadının, her zaman bir şeyler istediği, her zaman bir şeylerden şikâyet ettiği yakınması, erkeğin diline sıkça dolanan bir sorundur. Erkeğin zihnindeki temel yargılardan biridir kadınların asla memnun olmadıkları düşüncesi...

İstek karşılandığında hemen diğerinin gelmesi, karşılanan istekler için teşekkür bekleyen erkeğin hayal kırıklığı yaşamasına neden olur. Erkek, bu tavır karşısında boşuna çabaladığı hissini yaşar ve kendini değersiz hisseder.

Kadının taleplerini genellikle ev için yapması, erkeğin bu taleplere karşı koymakta zorlanmasına neden olur ve bu istekler mecburen karşılanır.

İhtiyaçlar konusundaki bu şikâyetler ilişkiyle ilgili de görülür. Erkeğinden memnun olan kadın sayısı çok azdır. Memnun olsa da hoşnutsuzluğunu belirteceği ikinci bir cümle her zaman söz konusudur.

Eşinin her zaman bir eksiği vardır.

Ya çok ilgilidir sürekli etrafındadır,

ya çok ilgisizdir, ya kabadır, ya da çok naziktir...

Kadının dikkatinin elinde olmayana yönelmesi, onun sürekli şikâyet eden bir kişiliğe bürünmesine neden olur. Kadınların yaşları ilerledikçe ve hayatla ilgili tecrübeleri arttıkça bu davranışları değişir.

Kadın, sürekli şikâyetlerinin, yakınmalarının olduğu bir durumu yaşamaya devam ediyorsa, bu onun kendine olan güveniyle ilgili bir sorunu olduğunu, birey kimliğini henüz geliştiremediğini gösterir.

Sorunu çözebilmek için kendine güvenmek şarttır.

İlişkide sorun çözülmediğinde, kadının ilişkiden çıkıp gidebilecek kadar kendine güveni yoksa yapabileceği tek şey kendini güvende hissetmek için evliliği bozmamak, ama sürekli yakınmaktır.

Kendine olan güvenini artırmaya çalışmak yerine, kendini güvende hissetmek için yaptığı bu tercih, onu hayatının sonuna kadar mutsuz etmekte ve onu, sürekli yakınan bir kişilik olarak ortaya çıkarmaktadır.

Aldatılmış Kadın Ne Yapar?

Kadın tarafından ihanetin, ihanet olarak değil de başka bir kadına tercih edilmişlik olarak algılanması, ihanete uğramanın kadın ve erkek için farklı anlamları olduğunu gösteriyor.

Aldatılmak, ilişkilerde güven duygusunu parçalar.

Aldatılmayla ortaya çıkan güvensizlik, kişi tarafından bütün çevre ilişkilerine de yansıtılır. Bu nedenle yaşanan ilişkinin derinliği, süresi ve kişiye duyulan güven oranında, kişinin yaşadığı güvensizlik duygusu artar.

Aldatılmışlık duygusu, başka bir hemcinsi tarafından aldatılmanın ötesinde, kişisel olarak kandırılmışlık, kullanılmışlık hislerini doğurur. Aldatma, önem verilen bir ilişkide üstesinden çok zor gelinen bir travma yaratır. Aldatılan kişinin hayatında derin izler bırakır.

Aldatılmanın yıkıcı başka bir tarafı, aldatılan kişinin toplum gözünde küçük düşmesidir.

Söz konusu;

Erkeğin aldatılması olduğunda, ciddi bir yetersizlik duygusu ortaya çıkar ve aldatılan erkek, kendini aldatan kadından çok daha fazla mahcup hisseder toplumda. Aldatılarak sanki kötü bir iş yapmıştır. Karısına sahip çıkamayan, zayıf, yetersiz erkek imajı oluşturmuştur, toplum da onu bu nedenle hakir görecek, dışlayacak ve aşağılayacaktır.

Aldatılma duygusuyla, kaybetme korkusu, birbirine karıştığı için, aldatılmışlık duygusunu tam olarak yaşayamaz kadın. Aldatılmışlık duygusu, kadın tarafından çarpıtılır. Suçladığı kişi genelde diğer kadındır.

Erkeğin suçu yoktur.

Diğer kadın onu ayartmıştır ve suçlu olan odur.

Kaybetme korkusu, başka bir kadına tercih edilmiş olmakla ilgili eksiklik duygusu, ihanetin ortaya çıkardığı güvensizlik duygusunu yaşamak yerine, kadını diğer kadınla rekabete götürür. Dışarıya yansıyan, erkek için savaşan iki kadının varlığıdır. Ancak durum böyle değildir.

Kadının, bu şekilde davranmasının en önemli nedeni, ilişkinin içerisinde kendini zayıf hissetmesi, ilişkiye olan bağımlılığıdır. Bu bağımlılık, tek başına yaşayamama, dul kalma ve bu nedenle toplum tarafından dışlanma, kullanılma korkusu gibi etmenlerden kaynaklanır.

Kadının, hissettiği gibi davranamamasının önündeki engel, yine korkuları olmuştur. Tıpkı kıskançlık duygusunda olduğu gibi hislerini dışarıya olduğundan daha farklı gösteren kadın, aldatılma anında da duygularını çarpıtılmış olarak yansıtır.

İç dünyasında güvensizlik yaşadığı halde, kadın, dışarıya ilişkiyi çok isteyen, hırçın, rekabet eden, tahammül edemeyen bir kişilik yansıtır.

Erkeğe olan güvensizliği kökleşmiştir.

Bir daha asla güvenmeyecektir. İlişki düzelmiş olsa da içindeki bu güvensizlik değişmeyecek, onu ortaya çıkaracak bir rahatlık söz konusu olursa güvensizliğini açıkça gösterecektir.

Kadının, aldatıldığında gösterdiği tepkiler, onun erkekle kurduğu ilişkinin gerçek bir sevgi ilişkisi olmadığını gösterir.

Aldatılma durumunda, gerçek bir duygusal ilişkide olan kişi, çok derinden kırılır. İlişki için hiçbir şey yapmaz, yapamaz. Nedenini sorar ve onun için yeterli bir cevap yoksa içine kapanır. İlişkiden çekilmektir yaptığı şey. Hemen boşanma kararı almaz, ortalığı birbirine katmaz, kocasını herkese şikâyet etmeye kalkmaz, bağırıp, çağırıp onu suçlamaz, hastanelik oluncaya kadar uç tepkiler göstermez. Başka bir erkekle onu aldatmaya çalışmaz. Tüm bu tepkiler, onun karşıdaki kişiyi değil kendini sevdiğini gösterir.

Bu tepkilerin nedeni; ilişkide yaşanan güvensizlik nedeniyle kırgınlık değil, kendi güvenliğinin, huzurunun bozulmasıdır. Kadının bütün rahatı bozulmuştur erkeğin yaptığı bu davranışla.

Kadın kendini güvende hissetmediği için bu aşırı tepkilerle durumu yine istediği noktaya çekmeye çalışmakta, eski güvenli ortamını yeniden elde etmeye çalışmaktadır.

Kendine güveni olmayan kadın, ilişkide de eksik davranacak, ilişkiyi erkeğin omuzlarına yükleyecektir. Hep geride duracak ve erkeğin onu sürüklemesini isteyecektir.

Bu davranış; özel olmak, değer ve takdir görmek, yüceltilmek isteyen erkeğin başka bir kadında, bunları aramasına neden olacaktır.

Kadın, ilişki içinde kendine güvenmediği için nasıl erkeğe gerekli davranışları sergileyemiyorsa, ilişkide aldatıldığında da korkuları nedeniyle gerekli, yeterli tepkiyi gösteremez.

Kadının, hırçın davranmasının bir başka nedeni ise kendine olan kızgınlığıdır. O hoşlandığı, istediği adamı değil, kendisini isteyen adamı seçmiştir, bir de bu davranışla karşılaşmıştır.

Bu ilişkiyi tercih etmesinin nedeni zaten kendini güvende hissetmesidir. Madem böyle bir riski göğüsleyecekti bunu istediği adamla yaşardı ve kendisi istediği için ilişkiden de pişman olmazdı.

Kendini güvende hissetme ihtiyacıyla kurulmuş ilişkilerde, kadın aldatıldığında, aldatılmış bir kadın gibi değildir. İç dünyasında birçok karışık, çelişik duygu ortaya çıkar ve onun bütün dengesini bozar.

Kadın Sevdiğinde!

Kadının ilişkiye olan bağlılığı, erkeğin bağlılığından çok daha güçlüdür. Çünkü, kadının ilişkiye bağlanma duygusu paylaşım, karşıya güven duyma, yalnızlığın paylaşılması, cinsellik ve daha pek çok ilişkiye dair duygular değildir.

Onu ilişkiye en fazla bağlı tutan şey, kendini ilişki içinde güvende hissetmesidir. Kendini güvende hissettiren erkeği sevdiği için ilişkiye dair bağlılığı, bu güven duygusundan kaynaklanır.

Güvenlik duygusu, paylaşım duygusundan, daha önemlidir hepimiz için. Kendimizi güvende hissetmekle, biriyle bir ilişki yaşamak arasında bir tercih yapmak zorunda kalmış olsak tercih edeceğimiz şey kendimizi güvende hissetme duygusu olur.

Kadın; ilişkiye kendini güvende hissettiren erkek için girdiğinden dolayı, erkeğe nazaran çok daha derinden bağlanır. Erkek duyguları için girer. Bunları alamadığında da gider.

Dönüp arkasına da bakmaz.

Ancak, kadın için böyle değildir. Duyguları, hisleri, sevgisi, kendini güvende hissetme ihtiyacı, gibi duyguları birbirine karışmıştır, çekip gidemez.

Kadınlar, "gerçekten" sevdiğinde, duygularıyla ilgili bütün savunmalarını kaldırır, hissettikleri gibi yaşarlar.

Kadının, gerçek anlamda karşı tarafı sevmesi, kendini sevmekten vazgeçip onu seven, özel ve değerli hissettiren, yetersizlik, değersizlik, kaybetme korkusu gibi duyguları kendisine yaşatmayacak erkekleri değil, kendisinin beğendiği, istediği erkeklerle olma cesaretini elde ettiğinde mümkün olur.

Kendini güvende hissettiren bir erkeği seven kadın, engel tanımaz. Onu isteyen, birey olamamış erkek, ilişkinin ilk dönemlerinde yoğun duyguları varsa da kaldırabileceğinin üstünde zorluklarla karşılaştığında vazgeçip kenara çekilir.

Dağı delen Ferhat'tan onu zorlayacak ilişkilerle ilgili başka bir şey isterseniz bunu karşılayamaz.

Bu tip erkekler için, ayrılıkların verdiği acı uzun sürmez. Çok uzun olmayan bir süreç içerisinde muhtemelen başka ilişkilere yelken açarlar. Ancak kadın, önce sevilip ilişkiye dâhil olduğu için bağlılığı daha derindir.

Çok seven kadın, ilişkide çok kıskançtır, çok fazla ilgi bekler, yeterli karşılığı bulamadığında hırçınlaşır. Eğer bir kadın, erkeği kıskanmıyorsa o ilişkide sorun vardır diye düşünülür.

Ya ifade etmiyordur ya da erkeği sevmiyordur diye zan geliştirilir.

Tüm bunlar aslında gerçek bir sevginin ürünü değildir. Kendini seven kadın davranışlarıdır.

İlişkiye kim daha çok bağlanır?

Erkek mi?

Kadın mı?

Bu sorunun cevabı kişilerin ilişkiyi nasıl yaşadığına göre değişir. Klasik kadın-erkek ilişkilerinde, kadın erkeğe göre daha çok bağlıdır ve bu nedenle erkekten daha cesurdur.

Erkek, ilişkiye sevildiği için değil, istediği için dâhil olur.

İsteği; kadının ona olan aşkı, düşkünlüğü, sevgisi, bağlılığıdır. Erkeği ilişkide bu kadar duygulu, coşkulu, romantik yapan ise, kadına kendini sevdirme arzusudur. Kadın onun olduğunda erkeğin ilişkide bağı azalır.

Ancak, kadın farklı bir duyguyla ilişkiyi yaşar ve ilişkiye farklı bağlanır. Kadın ilişkide emeği, çabayı gören taraftır. Özel tutulan, değer gören, önemsenen taraftır.

İsteklerimize olan bağlılığımızla ihtiyaç duyduklarımıza olan bağlılığımız birbirinden farklıdır.

Kadında, erkeğin ilgisi çok kısa zamanda ihtiyaca dönüşür. Gizli bir bağımlılık oluşur. Karşı tarafın kendini özel hissettirmesi neticesinde meydana gelen bu bağlılık aynı zamanda sevgiyi de oluşturur. Bu sevgi erkeğin kendisine değil, kadını güvende hissettirme davranışınadır.

Oysa gerçek sevgi karşılıklı bir duygudur. Birini sevdiğinizden bahsediyorsanız eğer, mutlaka seviliyorsunuzdur. Sevilmediğinizi düşünüyorsanız, ya da yeteri kadar sevilmediğinizi hissediyorsanız kendi sevginizi de gözden geçirmek durumundasınızdır. Sevgi, alınmadan verilebilecek bir duygu değildir.

Kadın, sevdiğini düşündüğü halde, erkeğin ilgisini, sevgisini hissedememesi ilişkinin yapısında bir sorun olduğunu göstermektedir.

Kadın Sevmediğinde;

Kadın, sevmediğinde aldatır.

Kadın, ilişkide duyguları ile değil ihtiyaçları ile vardır. İlişkinin içinde duyguları azalmış olan bir kadın, ilişkiyi gözden geçirmek ya da bitirmeyi düşünmek yerine, süreci o şekilde devam ettirmeye çalışır. Sevmediği birisi ile birlikte olmaktan dolayı mutsuzdur ama evliliğini sürdürmek için de kendince birçok nedeni vardır!

En önemli nedense, kuşkusuz çocuklarıdır! **"Çocuklarım babasız kalmasın!"** gibi düşüncelerle ilişkiyi, erkeği sevmese de sürdürür. **"Babasız kalmış çocuğun"** psikolojik yapısı hakkında hemen hiç bir şey bilmemesine rağmen, zihninde, onun çok kötü bir yaşam süreceği, diğer çocuklara özeneceğiyle ilgili kalıp yargılar oluşturur.

Bu yargılar, kadın tarafından denenmiş, gözlemlenmiş ya da bilgi sonucunda oluşmuş yargılar değildir.

Çevre tarafından oluşmuş genel yargılardır ve sevmese de kadının, evliliğini devam ettirmesini sağlar. Sevmediği halde evliliğini sürebilmesi, kadının kendi iç dünyasında bu olumsuz durumu meşrulaştırmasını sağlar.

Kadın, karşı tarafı sevmediği halde o ilişkiyi sürdürmek istiyorsa, ilişkide kalmak için nedenlerinin olması gerekir. Aksi takdirde, sürekli olumsuz duygularla o ilişkide kalması mümkün değildir.

Kadının, evliliğini bitirememesinin toplumsal, ekonomik ve ahlaki nedenleri vardır. Kadın, sevmediği bir erkekle evliliği yürütmek ile ayrılıktan sonra oluşacak olumsuz şartlar arasında bir tercih yapmak zorunda kalır. Bu tercih, genelde daha korunaklı olan evlilikten yana olur.

Kadının, evliliğini bitirmesi için daha somut nedenler ya da daha zorlayıcı unsurların olması gerekir.

Örneğin; *ekonomik olarak eşten yeterli desteği görmemek, aldatılmak, şiddet ya da ahlaki başka nedenler gibi... Yoksa tek başına* ***"sevgisizlik"*** *bir ayrılık sebebi değildir kadın için. Kadın kendi içinde böyle düşünürken, toplum da bunu bir ayrılık sebebi olarak kabul etmez.*

Eşini sevmeyen kadınlar, hayatlarını adayacak bir şeyler bulurlar evlilikleri içinde ve bunların etrafında yaşarlar. Bu, çocukları, evleri, dinleri, işleri olabilir ya da başkaca alanlara kendilerini adarlar.

Bunlar yoksa kadının eşini aldatması muhtemeldir. Aldatmasının asıl nedeni ilişkiden çıkamamasıdır. Ayrı kalmaya birçok nedenden dolayı dayanamayan kadın, hayatını adayacak, duygularından vazgeçip kendini bir noktaya sabitleyecek amaç bulamazsa, duyguları onu farklı arayışa götürecektir.

Başka bir erkekle olmak onun duygusal açlığını kapatırken, sevmediği halde yanında kaldığı adamla, kendi güvende hissetme duygusunu yaşayacaktır. Böylece, eşinden ayrılıp ekonomik zorluklarla mücadele etmek zorunda kalmayacak, başka erkeklerin kötü niyetlerine hedef olmayacak, ailesi ve çevresi tarafından sürekli dışlanan bir tavırla karşılaşmayacaktır.

Hem kendini mutlu edecek duyguları, hem güvenlik duygusunu aynı anda tatmin edebilecektir. Bu yorumu tüm kadınlar için öngörmek elbette doğru değil. Kadının ilgiye olan yoğun ihtiyacı ile kendine olan güvensizliği nedeniyle oluşan kendini güvende hissetme ihtiyacı aynı anda çatışır. Her ikisini yaşamaya kalktığında ise aldatması kaçınılmaz olur.

Kadının İhaneti;

Kadının ihaneti, toplum nezdinde sadece eşe yapılmış ihanet olarak algılanmaz. Erkeğin aldatmasına **"çapkınlık"** deyip tebessüm eden kültürümüz, kadınların aldatmasına ağır sıfatlar kullanır ve bu sıfatlar ahlakî içeriklidir.

Kadının ihanetinde, hadise sadece çiftleri değil toplumu ilgilendirirken, erkeğin aldatmasında mesele, aile içi sorundur. Erkeğin aldatılmasına, aile ve toplum kendisi aldatılmış gibi tepki gösterir. Erkeğin ihanetinde, kadında kusur aranmazken, kadının ihanetinde, gözler önce erkeğe döner. Kadının aldatması, kocanın o ilişkide yetersiz, güçsüz, yeterince erkek olamaması anlamına gelir. Kocanın "Adam olamamasından kaynaklanan bir davranıştır bu. Kadının erkeği sevmemesi gibi bir husus hiç kimsenin zihninden geçmez.

Böyle bir olayın olabiliyor olmasının nedeni, erkeğin kadını kontrol altına alamıyor olmasıdır. Buradan da kadının erkek tarafından sürekli kontrol altında tutulması gerektiği, aksi takdirde yoldan çıkacağı gibi bir alt anlam ortaya çıkar.

Kadın, ilişkide duygularıyla değil, erkeğin sahipleniciliğiyle vardır. Kadın erkeği aldatmışsa, erkek karısına sahip çıkamamıştır.

Çoğu zaman, kadının aldatmasında ilişki için geriye dönüş söz konusu olmaz. Aldatan erkeğin eşinden af dilemesi ve ilişkinin yeniden oluşması mümkünken, aldatan kadının benzer davranışı kabul görmez. Aile mefhumu sanki sadece kadına aittir ve o, eşini aldatmışsa artık yoldan çıkmıştır. Kadının, erkeği aldatması o ilişkinin sorunu olarak değil, kadının ahlaksızlığı olarak görülür. Bunun hiç de adaletli bir tutum olmadığını söylemeye gerek yok...

Kadının Aldatma Eğilimi;

"Erkeğin mi yoksa kadının mı aldatma eğilimi, daha fazladır?" Sorusunun cevabı, aldatmaların nedenlerinde aranmalıdır.

İnsanlar, eşlerini niçin aldatır?

Verilecek ilk cevap **"seven insan aldatmaz"** yargısıdır. İnsan aldatıyorsa sevmiyordur.

Peki, sevmiyorsa o ilişkiyi niçin sürdürüyordur?

Erkeğin aldatmasında öne çıkan, cinsellik ve yeni kadın ele geçirme duygusudur.

Erkek, hayatındaki sorunları kadın üzerinden kapatmayı tercih eder.

Evlilikte sorun varsa bunu evlilikte çözmek yerine muhtemelen yeni bir ilişkiyi başlatır.

Karşı cinsle ilişkiye girecek yeteneği yoksa, başka sorunlu davranışlara başvurur.

Erkeğin, eşiyle ilişkisindeki duygusal sorundan çok, kendi iç açmazlarıdır söz konusu olan.

Soruna odaklanmak yerine sorundan kaçmayı tercih eder ki, en sık kullandığı kaçış başka bir kadınla kurduğu ilişkidir. Oradaki ilişkiden aldığı enerjiyle kendini motive eder.

Kendine olan güveni artar, hayatıyla ilgili kendine yeni amaçlar edinir. Kısa süre içinde o kadına çok bağlanabilir ve ilginç şekilde o kadının **"aradığı kadın"** olduğu yargısına ulaşır. Hiçbir paylaşılmışlık olmadığı ve onu hiç tanımadığı halde...

Kadının aldatmasında en önemli faktör, eşinin ilgisizliği veya aşırı ilgisi ya da dışarıdan görülen ilgidir. Birey olamamış kadın için ilgi, yaşam enerjisidir.

İlgi kaybı, kadını çaresiz bırakır.

Kendine olan güvenini sarsar.

Erkeğin ilgisizliği kadın için sadece bir ilişki sorunu değil, kişilik problemidir.

Eşinin ilgisiyle değerli ve özel hisseden kadının kadınlık yönü, ilgisizlikle birlikte travmaya uğrar.

Erkek için son derece önemsiz olan bu konu, kadının zihnini sürekli meşgul eder ve canını yakar.

Erkek, ilgisizlik konusunda kadının gösterdiği bu tepkiyi anlayamaz, çocuksu ve tuhaf bulur, abarttığını düşünür.

Duygularını ifade etme konusunda abartılar taşısa da, ilgisizliğin kadında yarattığı travma ağırdır.

Bir erkeğin iş hayatının kötüye gitmesi, kendine olan güvenini ne kadar çok sarsarsa, erkeğin eşine olan ilgisindeki azalmada kadını o kadar derinden etkiler.

İlgisizlik, kadında bir kişilik problemine dönüştüğü için bu açığı kapatmak bir ihtiyaç halini almıştır ve bu durum; kadını, aldatma konusunda daha potansiyel biri yapar.

İlgisizliğin ve kendine güven sorununun yarattığı aldatma potansiyeli, erkeğin cinsellik veya aşka duyduğu ihtiyacın yarattığı aldatma potansiyelinden çok daha yüksektir.

Ancak, toplumun baskısı bu potansiyelin açığa çıkmasını engeller.

Kadın, erkeğe göre aldatmaya karşı çok meyilli olmasına rağmen, kendi iç yargıları, korkuları ve kaygılarıyla kendini frenler.

Kadının ihtiyaç duyduğu ilgi, sıradan bir erkek ilgisi değildir. O, kendine güvenen, ilişkide gücünü kadına hissettiren erkekten ilgi bekler.

Kendisine âşık, bağımlı, ilişkiden çıkamayacak kadar zayıf bir erkeğin ilgisi kadına kendini iyi hissettirmez.

Aksine bağımlılık duygusu uyandırır, istediği zaman ilişkiden çıkamayacağı hissi kadını boğar. İlgi ihtiyacı kadar, ilginin kimden geldiği de önemlidir kadın için.

Kısım: 3

Kıskançlık

Kıskanılmak; kendimizi değerli hissettirirken, kıskançlık davranışlarına muhatap olmak değersiz hissettiriyor. Kıskanma duygusuna bu kadar çok ön yargı geliştirilmesinin en önemli sebebi de, duygunun ifadesi oluyor bu nedenle. Davranışlardan duyulan rahatsızlık, duygunun kendisine de olumsuz bir bakış açısı geliştirmemize neden oluyor.

Kadın erkekten daha kıskançtır. Bunun iki nedeni vardır.

Birincisi; kendine güven konusunda erkekten daha zayıf olmasıdır. İkincisi ise kendine güven konusundaki en önemli kazanımın karşı cinsin ilgisinden geliyor olmasıdır.

Kadın, özgüveninin büyük kısmını cinsel kimliği üzerinden alır. Bu da erkeğin ilgisine olan yoğun bağımlılığını gösterir. Erkek için karşı cinsin ilgisi önemli olsa da daha önemli olan sosyal hayatta kendini ortaya koymaktır. Bu iki noktayı birleştirdiğimizde ilişkinin kendisi kadın için daha önemlidir. Önemlilik durumu o şeyle ilginizin gücünü de belirler. Bu durum kıskançlıkla ilgili duyguların oluşumu ve dışarıya yansımasında belirgin farklılıkların ortaya çıkmasına neden olur. Kadının erkekte kıskandığı, sadece cinsel kimliği değildir. Erkeği sadece bir erkek olduğu, diğer kadınlarla paylaşmak istemediği ya da onu kaybetmekten korktuğu için kıskanmaz. Hatta kıskançlığının içinde, onu, bir kadından kıskanmak çok az yer tutar. Kadının kabullenmekte en çok zorlandığı şey erkeğin ilgisinin kendi üzerinden başka bir yere kaymasıdır.

Kadın Her Şeyi Kıskanır;

Erkeğin, kadına olan ilgisinin kadın için en önemli özgüven aracı olması nedeniyle, ilginin farklı alanlara kayması kadında kendine güvenmeme, değersizlik gibi duyguların oluşmasına neden olur.

İlginin neye, nereye kaydığı ikinci derecede önemlidir.

Daha önemli olan ilginin yitimidir. Erkek işi ile çok ilgileniyorsa işinden, annesini çok önemsiyorsa annesinden, arabasından, arkadaşlarından, futbol takımından, kahvesinden, siyasetinden kıskanılır.

Erkek bu kıskançlığı, eşinin kendini bunlarla kıyaslamasını anlayamaz.

Çünkü, erkek için kıskanmak, kadını başka erkeklerden kıskanmaktır.

Kıskançlığın bir başka nedeni ise toplumun kendisini zayıf bir erkek olarak yargılayacağı endişesidir. Bu endişe, kadının alanını daraltan bir yasak getirme, kural koyma davranışını getirir.

Kadının, kıskanma konusundaki bu tuhaf tutumu, erkeğin kendi kendine,

"Başka bir kadından hoşlanmış olsam ya da birlikte olmuş olsam bu kıskançlık anlaşılır bir şey, ama nasıl oluyor da beni annemden kıskanıyor? Anlamıyorum..." diye düşünmesine neden olur. **"O benim annem, herhangi bir kadın değil ki?"** der.

Kadının kişilik olarak daha zayıf olması, ilişkideki konumunun da erkeğe göre daha zayıf olmasına neden olur.

Bunun üstüne yukarıdaki etkenler de eklenince, kıskançlık kadın için yoğun bir duygu alanı olur. Bu hassasiyet erkeğe bazen tuhaf, bazen abartılı olarak yansır.

Kadının ilişki içinde zayıf olması, kültürden getirdiği **"zayıf olmanın eksiklik demek olmadığı"** bilinci, kıskançlık davranışının en aşırı şekillerde ortaya çıkmasına neden oluyor.

Böylece kontrolsüz ve abartılı tepkiler de çok rahat bir şekilde yaşanabiliyor.

Kıskançlığın İfadesi;

Kadın kıskançlık duygusunu, erkekte olduğu gibi hissettiği biçimde yansıtmaz. Kıskançlık, karşı tarafı önemsediğimizi, onun hayatımızda önemli bir yer işgal ettiğini, ona ihtiyaç duyduğumuzu gösterir.

Karşıdaki kişiye duyduğumuz ihtiyaç ve önemseme en fazla kıskançlık anında kendini gösterir.

Birine ihtiyaç duymamız, karşı taraftan zayıflık olarak görülebilir. Ona ihtiyaç duyduğumuzu anlarsa bize bencilce davranmasından, yapmak istemediğimiz pek çok şeyi zorlayarak yaptırmasından, birçok isteğimizden vazgeçmemize neden olmasından korkarız.

Bu korkular, davranışlarımıza yansır. Bu nedenle kıskançlık duygusu hissedildiği gibi dışarıya yansımaz. Kıskançlık duygusu, korkularımız tarafından şekil verilerek, başkaca anlamlara gelen davranışlara dönüştürülerek, çarpıtılarak ifade edilir.

Çarpıtılmış davranışlardan en sık görülenleri; suçlama, yargılama, umursamazlık, kıskanmıyormuş gibi görünmek, aynıyla karşılık vermektir.

Örneğin; *Fatma Ahmet'i bir başka kadından kıskanıyor olsun. "Seni o kadından kıskandım." demek yerine, "Yanındaki kadına çok ilgiliydin! Nereden geliyor bu yakınlık? Aranızda ne var açıkla bana!" diyerek suçlaması ya da "Senin o kadının yanında neden durduğun belli.*

Ondan hoşlanmasan ağzının içine düşmezsin. Sen bunun işte! Bir kadın gördüğünde hemen böyle gevşiyorsun!" diyerek karşıdakini yargılaması veyahut hiç kıskanmıyormuş gibi davranıp, umursamaz bir tavır alır.

Kendisini kıskandırmış olan eşini böyle düşünür. Çünkü, eşinin bilinçli yaptığını düşünmeye, böyle inanmaya ihtiyacı vardır. Başka türlü aynıyla karşılık veremez, kendisini suçlu hisseder aynı ile mukabele edip onu başka bir erkekle kıskandırmaya çalışması gibi davranışlar, çarpıtılmış kıskançlık davranışlarıdır.

Suçlanma, yargılanma, umursanmama, aynıyla karşılık verme, kendimizi o ilişkide değersiz hissetmemize, karşı tarafa güvensizlik duygusu geliştirmemize neden olur.

"Benim için çok önemlisin ve seni o kadından kıskanıyorum." cümlesi, kendimizi önemli, değerli, ihtiyaç duyulan, kıymet verilir birisi olarak hissetmemize neden olur.

İlk davranışların yarattığı duygularsa, olumsuz duygular hissettirir ve bizi ilişkiden iter. Kıskançlık duygusu çarpıtılmayıp açık açık dile geldiğinde erkekte olumlu duygular oluşturur ve onu ilişkiye çeker, kadına daha fazla yakınlaştırır.

Daha açıklayıcı olması için örnek üzerinden devam edelim, Fatma'nın Ahmet'i kıskanması sırasında göstermiş olduğu tepkileri inceleyelim.

Suçlama;

"Yanındaki kadına çok ilgiliydin!
Nereden geliyor bu yakınlık? Aranızda ne var açıkla bana!" Cümlesi bir suçlama cümlesidir.

Karşıdaki kişiye soru sormadan, suç işlemiş gibi tepki gösterilmesidir.

Bu cümlenin karşıdakinde uyandıracağı duygu, suçluluk hissidir. Bu tür bir tavırla karşılaşan erkek, kaybetme korkusu çoksa bir sürü açıklama cümlesiyle savunma yapar. Kurulan bu cümleler asla sonuç vermez.

Kadın, inanmak istediği şeye inanmış, teşhisi koymuştur. Erkeğin kaybetme korkusu yüksek değilse kızar, bağırır, tepki gösterir. Bu büyük bir tartışmanın başlaması demektir.

Kadın, erkeğin gösterdiği tepkinin kendini suçlu hissetmesinden kaynaklandığını, olayla ilgili gerçekten de suçlanacak davranışlarının bulunduğu düşünür.

Bu nedenle suçlamasını daha da artırır. Erkek buna daha fazla tepki gösterir. Bu kısır durum, ilişkideki çatışmayı derinleştirir ve genellikle çiftlerin birbirine yaralayacak sözler söylemesine, kırıcı davranışlarda bulunmasına kadar varır.

Böylece, kıskançlık duygusunun yanlış ifadesi, ilişkide önemli bir sorunun yaşanmasına neden olur. Kıskanma durumunun kendisi değil, duygunun yanlış ifade edilmesi sorunu derinleştirerek, ilişkideki krizi doğurmuştur.

Her ilişkide yaşanabilecek sıradan bir sorun ilişki krizi haline dönmüş olur.

Bu durum, bize ilişkide asıl önemli olanın sorundan ziyade kişilerin kendisini, hissettiği gibi ifade edip etmediğini kişinin kendisini doğru ifade etmesi hissettiği gibi ifade etmesidir göstermektedir.

Kadın, böyle bir durumda erkeğin kendisini anlamadığını düşünür. Tepki göstermek yerine anlayış göstermiş olsa, onun yüreğini rahatlatsa sorun büyümeyecek, erkek de kendini kötü hissetmeyecektir.

Erkeği, onun duygularını anlamamakla suçlar. Ancak, kendisinin duygularını hissettiği gibi ifade edip etmediğini sorgulamaz. **"Ben doğru ifade etmesem de kıskandığım için hırçınlaşıyorum, fazla tepki veriyorum. Eşim yine de beni anlamalı ve beni rahatlatmalı."** diye düşünür.

Ancak, şunu unutur ya da fark edemez. Karşınızdaki kişiyi rahatlatmak, onun kaygısını dindirmek başka bir şeydir.

Kendinizi suçlu hissetmek, başka bir şeydir.

Hiç kimse işlemediği bir suçtan dolayı suçlanırken karşıdaki kişinin duygularını düşünmez, düşünemez ve onu rahatlatacak davranışlar geliştiremez. Karşıdaki kişiyi, gerçekte suçlamadığınız halde sırf kaygılandığınız ve korktuğunuz için suçlayıcı ifadeler kullanıyorsanız, böylesi bir tepki çok doğaldır.

Kadın anlaşılmayı bekliyorsa duygularını doğru hissettiği gibi şekilde ifade etmelidir.

Kadın, incinmeyi, kendini kötü hissetmeyi gösterdiği tepkilerin üstünde görür. Bunu hepimiz hayatımızda yaparız.

Birisi bizi incittiğinde, kırdığında bizim nasıl davrandığımızın pek önemi yoktur.

Kendimizi doğru aktarmışız ya da aktarmamışız bunun bir önemi yoktur.

Rahatsız olan bizizdir. Kendimizi nasıl ifade edersek edelim, karşı taraf bizi anlamalıdır. Eğer eleştirecekse sonra eleştirmelidir.

Kişinin rahatsız olması, ona karşısındakine istediği şekilde tepki gösterme hakkını vermez. Kişiler, davranışlarında özgürdür, hissettiği duyguyu, istediği şekilde gösterir. Ancak sergilediğimiz her davranışın ilişkide bir karşılığı vardır.

Anlaşılmayı bekliyorsak karşı tarafı incitmeden kendimizi ifade etmeyi öğrenmemiz gerekir. Rahatsız olmamız, karşı tarafı kırma, incitme, onu rahatsız etme hakkını bize vermemelidir.

Yargılama;

"Senin, o kadının yanında neden durduğun belli. Ondan hoşlanmasan, ağzının içine düşmezsin. Sen busun işte! Bir kadın gördüğünde hemen böyle gevşiyorsun!" sözüyle gösterilen tepki, bir yargılamadır.

Böyle bir tepkiyle karşılaşan erkek, sadece o olayla ilgili değil ilişkinin geneliyle suçlanır.

Erkek hakkında suç isnat edilmiş, yargılanmış ve hakkında hüküm verilerek, karara bağlanmıştır.. Erkek kötüdür, eksiktir, kusurludur.

Yargılanma tavrı karşısında, erkek çaresiz kalır.

Söyleyecek hiçbir söz bulamaz.

Cevap verdiğinde ise kadının sözlerinin ardı arkası kesilmeyecektir. Daha önceki pek çok tartışmada bunlar defalarca yaşanmıştır.

Bu konuşmanın sonu yoktur...

Erkek kendini kötü hisseder. Kadınla konuşamadığını, yapılan her konuşmada da arada bir duvarın olduğunu hissettiğinden, iletişimi mümkün olduğunca azaltmaya çalışır.

Bu da ilişkiyi aralar ve kişileri birbirinden soğutur...

Yargılama davranışıyla, kıskanılan kişiye, kendisini önemli hissettirecek bir duygu, ilişkiye zarar verecek bir boyuta ulaşmış olur...

Umursamama;

Bir başka tepki, kıskanmıyormuş, her şey normalmiş gibi davranılmasıdır... Bu da ilişkide sorunların doğmasına neden olur.

Kıskançlık duygularını içlerinde saklayan kişilerin eşleri, kıskanılmadıklarını düşündükleri için karşı cinsle ilişkilerinde rahattırlar.

Kıskanılmanın doğal olduğu yerlerde bile kıskanılmamak, erkekte; kadına karşı güvensizlik, kendisinde ise değersizlik duygusu oluşturur. **"Onun için önemli olsaydım kıskanırdı."** diye iç geçirir erkek.

Kıskanılmadığını hissetmek, kişinin içindeki değersizlik ve yetersizlik duygusunu daha da artırır.

Kadın ve erkek, bu konuları konuşmayı zayıflık olarak gördükleri için, susarlar ve ilişkiden çekilmeyi tercih ederler. Karşı taraf bunu fark ettiğinde bu davranışları anlayamaz ve o da geriye çekilir. İlişkide gizliden süren bir gerilim başlar böylece.

Kıskançlık duygusunu göstermemeye çalışan kadının en temel sorunu, kendine olan güvensizliğidir. Kıskandığı belli olursa, erkeği önemsediği ortaya çıkar ve bu da onu erkeğe karşı zayıf yapar.

Erkek onun zayıflığını kullanır, bir süre sonra da ondan sıkılır ve ayrılır. Ve kadının canı çok yanar.

Bu korkular nedeniyle kıskançlığını belli etmeyen kadın, erkeğe değersizlik duygusu verir ve onun ilişkiden çekilmesine, uzaklaşmasına neden olur.

İlişkide gerginlik yarattığı için kıskanmanın kötü bir şey olduğu izlenimi vardır.

Kıskanç olmamak bir erdem gibi aktarılır.

Ancak bu durum, ilişki psikolojisi açısından doğru bir algı değildir. Kıskanmak, önemsediğiniz bir ilişkide insani bir reflekstir ve olağandır.

Karşı tarafa, kendisini önemli, değerli, ihtiyaç duyulan birisi olduğunu hissettirir.

Kıskançlık duygusu, ilişkiyi ilişki yapan en temel duygulardan biridir ve iyi bir ilişki için olmazsa olmazlardandır.

Sorun kıskançlık değil, kıskançlığın nasıl ifade edildiğidir. Kıskanmakla karşı tarafa zarar vermek aynı şey değildir.

Kıskanmak; ilişki psikolojisi açısından bir erdemdir. Birinin kendini kırmasına izin vermektir.

Ona ihtiyaç duyduğunu göstererek, kendini kırılabilir yapmaktır. İlişkide risk almaktır.

"Kıskanan birini yermek yerine, kendini yanlış ifade ettiği durumlarda ona bunu göstermeye çalışmak ve davranışını değiştirmesini istemek gerekir."

Bunun yerine **"Kıskanmanı istemiyorum."** cümlesini kurmak karşı tarafa kendisini çok önemsiz hissettirir.

Kendinizi bu şekilde ifade ederek, hem gerçek rahatsızlığınızı hissettiğiniz şekilde dile getirmemiş olursunuz, hem de karşı tarafın kendini kötü hissetmesine neden olursunuz. O da bu tavrınıza tepki gösterecek ve tartışma derinleşecektir.

Aynıyla Karşılık Verme;

"Aynıyla karşılık verme" gösterilen tepkilerin içinde en sert olanı, ilişkiyi kriz noktasına en fazla götürenidir. Aynıyla karşılık veren, bunu bilerek yaptığı için, karşı tarafı öfkelendirir.

Ya şiddetli tartışmalar yaşanır.

Ya da diğer taraf da onunla rekabete girer ve daha ağırını yapar. Bu tavır almalar, kıskandırmalar, rekabetler, eşlerin birbirlerini aldatmalarına kadar gidebilir.

Bu tavırlar, ilişkiyi içeriden tüketen, saygıyı sürekli aşağıya çeken, öfkeyi sürekli körükleyen, karşı tarafa artan bir güvensizlik duygusu oluşturan oldukça ağır tepkilerdir.

Böyle bir davranışa maruz kalındığında, kaybetme korkusu varsa aynıyla karşılık verilir, yapılabiliyorsa daha fazlası yapılır.

Kaybetme korkusu yoksa bu tavır kişiyi kırar, karşı tarafa karşı derin bir güvensizlik oluşturur, ilişkiden soğutarak, uzaklaştırır.

Aynıyla karşılık verme davranışını meydana getiren kadın, erkek tarafından kırılmaya dayanamaz. Bu tepki biçimiyle ortaya çıkan kadın, diğer ilişkilerinde de benzer bir tavırla ortaya çıkar.

Göze göz dişe diştir onun mantığı. İlişkide kırılmaya karşı kendini korumaya çalışan kadın, geliştirdiği bu tavırla kendini korumak yerine ilişkiyi paramparça eder.

Aynıyla karşılık verme davranışı, çocukluk döneminde kalma bir reflekstir. Kırılamayacak kadar kendine güvenden yoksun bir kişiliği gösterir.

Onu kıramazsınız.

Böyle bir hakkınız yoktur.

Kırarsanız onun tarafından kırılırsınız. Sizi incitecek, rahatsız edecek ve zayıf bir yerinizden mutlaka canınızı yakacaktır ve böyle bir kadına asla güvenemezsiniz. Sırtınızı dönemezsiniz.

Görüldüğü gibi, suçlama, yargılama, umursamazlık ve aynıyla karşılık verme davranışları, erkeğe kendini kötü hissettiren, savunmaya ya da ilişkiden çekilmeye götüren bir tavırdır.

Kadının, bu davranışlara başvurması ise kendi canının yanmasına dayanamamasıdır. Kırılmak yerine, kendi istediği bir atmosferin oluşması için erkeği zorlamak, olmuyorsa onu incitmek. Ama mutlaka onun isteğinin gerçekleşmesidir önemli olan.

Bir başka husus; suçlamak, yargılamak, umursamazlık ve aynıyla karşılık vermek, bir duygu değildir.

Bunlar davranışlarımızdır. Bu olumsuz davranışlar meydana getirilirken tepki gösterildiğinde, **"Kıskanmak da mı suç!"** gibi bir tepki anlamsızdır.

Kıskanmak bir duygudur. İlişki içinde hissedilmesi kadar olağan bir şey yoktur. Ancak, bu bahsedilen davranışlar duygu değildir. Erkeğe kıskançlık duygusu, bir duygu olarak gösterilirse, erkek ne savunmaya geçer, ne kadın bu kıskançlığından dolayı suçlanır veya yargılanır, ne de erkek ilişkiden soğur.

Aksine, kıskançlık duygusunu bir duygu olarak ona gösterdiğinizde, erkek kendisini özel hissedecek, değer gördüğünü, önemsendiğini hissedecek ve kadına daha fazla yaklaşacaktır.

Kıskançlığın Çarpıtılması;

Kıskançlığın çarpıtılması, kişilerin ilişki içindeki konumları ve kendilerine olan güvenleriyle ilgilidir.

Kıskançlık duygusunun çarpıtılması, kişinin ilişkideki gücüne göre değişir.

Kaybetme korkusu, kıskançlık duygusunun değişmesinde çok etkilidir. Kıskançlık duygusunu çarpıtan önemli başka bir neden; erkeğin kendisini ezeceğiyle ilgili korkudur.

Kaybetme korkusu ve erkek tarafından ezilmek endişesi hem erkekte, hem de kadında çok fazla hissedildiği için kıskançlık duygusu çarpıtılarak gösterilir.

Kaybetme korkusunu yoğun yaşayan ve bu yüzden kıskançlığını çarpıtarak yansıtan kişi, korktuğu şeyin başına gelmesine neden olur.

Bu bir kehanettir.

Korkuların kehaneti. Korkularımız neticesinde yaptığımız davranışlar, bizi korktuğumuz şeylerle yüz yüze bırakır.

Sorun, kıskançlığın kendisi değil, korkuyla çarpıtılmış duygunun dışarıya vurumudur.

Korkmak, ilişkiyi parçalamaz. Kıskanmak ilişkiyi parçalamaz. Korkuların, kaygıların, kıskançlıkların nasıl ifade edildiğidir önemli olan.

Bu duygular, erkeğe zarar verecek şekilde ortaya çıktığında, ilişki bundan zarar görür.

Kısım: 4

Kapris

Kapris; en kısa tanımıyla, kişinin kendisini dolaylı yoldan anlatma biçimidir.

Kişinin hislerini, dil ile değil de davranışlarıyla ifade etmesidir.

Erkeğin illet olduğu kadınsı tepkilerin en bilineni ve kadın tarafından da en sık kullanılanıdır. Rahatsız olunan bir durumu karşı tarafa aktarmak, kıran, kızdıran, inciten, rahatsız eden her neyse bunu söyleyerek, tepkisini göstermek yerine davranışlara yansıtıp, erkeğin anlamasını sağlamaya çalışmaktır kapris.

Erkeğe tavır olarak yansıyan bu davranışın kadın tarafından neden yapıldığının belirtilmemesi, erkek için ikinci bir gerginlik alanıdır. Kaprisin, erkeği daha huzursuz eden boyutu, **"Neyin var, bir şey mi oldu?"** sorusuna, **"Hayır, bir şey yok."** cevabının verilmesidir. Bu cevap, davranışın muhatabı olan erkeği, daha da gerer. Aradaki soğukluk erkeği zaten germektedir. Bir de buna **"Neyin var?"** sorusuna, **"Hayır..."** cevabı eklenince, nedenini anlayamadığı ama hissettiği daha büyük bir gerginlikle baş başa kalır.

"Neden böyle gerginsin o zaman?" sorusuna da **"Sana öyle gelmiş, bir şey yok"** cevabını alınca, erkek açısından sinir bozucu durum, en üst seviyeye çıkar. Nedenini anlayamadığı bir gerginliğin içinde, yaşamak zorunda kalması yetmezmiş gibi bir de hislerinin önemsenmediği bir durumla karşı karşıya kalmıştır.

Kapris, sadece ortamı geren bir davranış değil, aynı zamanda erkeğe duygularının önemsenmediği hissini verir.

Erkek, kadının huzursuzluğunu, surat asmasını, gerginliğini, tavır alışını görmektedir.

Kadının bir sıkıntısının olduğu bellidir. Erkek için bu durum zaten sıkıntı vericidir.

Hissettiği bu durumunun nedenini sorduğunda, aldığı umarsız cevap, duygularının önemsenmediğini hissettirir, daha da gerilir ve sinirlenir. Erkeğin bu dolaylı anlatım biçiminden yaka silkmesinin nedeni de budur. Kapris davranışı, erkekte görüldüğünde, kadın tarafından eleştirilir. Kaprisli erkek, kadın gibi görülmez ve çocuksu bir tavır olarak değerlendirir. Kapris, sadece kadına ait, onun hakkı olan bir dil'dir.

Kapris Kadının Hakkıdır;

Kapris davranışı, çocukların kullandığı bir dil'dir. Küçük yaşlarda çocuklar konuşmayla değil, davranış dilini kullanarak taleplerini dile getirirler. Rahatsız olduklarında ağlar, istedikleri şey olmadığında dudak bükerler. **"Hayır!"** denilmesinden hoşlanmazlar.

Duygusal tepkilerimizi önceleri davranışlarımızla gösterirken, daha sonrasında, yaş ilerledikçe, insan olma özelliğini kazandıkça, bunu konuşma diline çevirir. Bu durum insanın insan olma sürecinin gelişimidir. Kişinin kendini ifade ederken kullandığı dil, konuşma diline çevrildiği oranda birey olunmuştur. Duyguların davranışlarla ifadesi konuşma dilini kullanmaksızın kişinin o yönünün çocukluk dönemine ait olduğunun göstergesidir. İşte, her nedense bu çocuksu döneme ait davranış, kadında **"kapris"** olarak isimlendirilirken erkekte **"çocukluk"** olarak görülür.

Bu tutum, zayıflığın kadına has bir özellik olduğunun, kültür tarafından böyle algılandığının bir kanıtıdır. Çocuksu tavır, kadında çocuksu bir davranış olarak değil yetişkin tavır olarak addediliyor. Ona has, ona yakışan, ona ait bir davranış kalıbı olarak görülüyor.

Ancak, Erkekte; çocukluk, ona ait olmayan, yetişkinliğine yakıştırılmayan bir tavır olarak görülüyor.

Kadınların, kapris yapması olağan görülse de erkek için oldukça zor anların yaşanmasına, sinirlerinin bozulmasına, tepki göstermesine neden olur.

Kapris, erkeği çaresiz bırakır, elini kolunu bağlar. Çaresizlik duygusu bunaltıcıdır. Gerginliklere yeterince alışık olmayan erkek için bu tür durumlarda verilecek tepki sertleşmek, sinirlenmek olur.

Kadın Neden Kapris Yapar?

Kapris, kadın psikolojisinde iki önemli işleve sahiptir. Kadın, kapris davranışıyla, ne istediğinin o söylemeden bilinmesini ister. Böyle olması onun erkek tarafından sevildiğinin, önemsendiğinin göstergesidir. Kapris, kadının erkeğin sevgisini ölçtüğü yerdir.

"Ben söyledikten sonra ne anlamı var ki." serzenişi bu yüzdendir. O söylemeden onun yerine düşünülüp sıkıntısının halledilmesi, ona söylemeden, sormadan onun sorunun ortadan kaldırılması kadına duyulan sevginin göstergesidir. Erkek, eğer eşini seviyorsa, kadınının ne istediğini, neden rahatsız olduğunu kadın söylemeden anlamalıdır.

Kadının, kapris ya da nazlı davranışlarıyla erkeğin sevgisini ölçmesi, erkek tarafından tepki görse de sürdürülür. Böyle olmasının nedeni ilişkinin başlangıcındaki erkek tavrıdır.

İlişkinin flört döneminde, kadının kendisini sevmesi için çırpınan erkeğin tüm hayatı, kadının duyguları olmuştur. Empati yeteneği, kadını kendisine bağlamak için üst seviyede kullanılmıştır.

Kadının hoşlanacağı şeyler, o istemeden getirilir. Rahatsız olacağı davranışlardan azami ölçüde kaçınılır.

Bu tutumlarıyla, erkek, kadının hislerini o söylemeden anlamış ve yerine getirmiştir. Kadının, ilişki tercihi de bu tür kişilikteki erkek olmaktadır. Hayatını kadına adamış erkek kişiliği...

Kapris, kadını korur. İlişki içinde sevginin ve verilen değerin aranması gereken yerlerde, ortaya çıkabilecek tatsız sonuçlar ötelenmiş olur. Kadının ilişkide kriz yaşamasını, korkular içinde olmasını engeller.

Örneğin, erkeğin sevgisinde bir yetersizlik söz konusuysa, bunu anlamaya çalışmak, erkeğin bencilliğinden kaynaklanan bir davranışsa tepki göstermek ya da mücadele etmek yerine, sorunu böyle dolaylı yollarla çözmeye çalışmak kadındaki kaybetme korkusunu azaltır.

Kadın, kapris yapmanın kendisinin doğal hakkı olduğunu düşünür. İlişkide **"istenen"** tarafın o olması kapris yapma hakkının da onda olduğunu gösterir kadına göre.

Erkeğin, kapris yapma hakkı yoktur. Çünkü ilişkiyi talep eden taraftır. İsteyen tarafın ilişkide kapris yapması hiçbir şey ifade etmez. Kendi kendine kapris yapar sonra vazgeçer.

O kaprislerini evlilik sonrasına bırakmak zorundadır.

Kapris, bazen isteklerin dayatıldığı yerdir.

Kadın isteklerini en sorunsuz, en rahat şekilde kapris yoluyla erkeğe uygulatır.

Kaprisle gelen talepler, erkeği bıktırır ve tavrın bitmesi için istek yerine getirilir.

Kaprisle ilişkiyi krize sokarak, ortamı gererek erkeğe taleplerini iletmek, erkeğin, ilişkiyle ilgili hassasiyetlerini, korkularını, kaygılarını kullanmaktır. Erkeğin, kaybetme korkusu kullanılarak istenilen şey zorla yaptırılır. İsteğini söyleyip onu ikna etmeye çalışmak, ikna edemiyorsa mücadele etmek yerine erkeğin ilişkiyle ilgili hassasiyeti kullanılır.

Bu, kavgada hileli vuruştur...

Kadın, kapris davranışıyla, erkekle arasındaki güç farkını kapatmış olur. Kapris, haksız da olsa isteğin yerine gelmesinde ona güç sağlarken, aynı zamanda erkeğe karşı kadını güç olarak dengeler.

Kapris taleplerin yerine getirilmesinde en kısa yollardan biridir. Etkilidir. Ses getirir. Erkeğin dikkatini çabuk çeker ve tepki vermesini sağlar.

Kim çevresindeki gergin bir duruma kayıtsız kalabilir ki?

Kapris, etkili bir güçtür...

Kadının bu gücü kendisinden, kendine olan güveninden, talebinin haklılığından değil de erkeğin ilişkiye bağlılığından, hassasiyetinden alır. Kadın bu gücünü, erkeğin ilişkiyle ilgili korkularından, kaygılarından alır.

Kısım: 5

Çarpıtılmış Duygular

Kişinin, gerçek bir duygusal yıkımda gerekçesi ne olursa olsun, başka şekilde davranması mümkün değildir. Ancak, kadındaki duygu değişiminin hızlı olması, hissedilen duygunun gerçekliğine kuşku düşürmektedir.

Ertesi gün için ödemeniz gereken bir borcunuz var ve ödeyecek paranız yoksa ne yaparsanız yapın, duygu durumunuzu değiştiremezsiniz. Yakınınızı kaybetmiş ya da başınıza kendinizi kötü hissettirecek bir olay gelmişse, duygu durumunuzu hiçbir sorun yokmuş, kendinizi kötü hissetmiyormuşsunuz gibi göstermeniz mümkün değildir.

Başınıza gelen olay kötü olmasına rağmen, duygularınız aynı oranda kötüleşmiyorsa, başınıza gelen kötü olayla ilgili sizin de sorumluluğunuz var demektir. Bilinçaltınız bunu kabullenmektedir.

İç derinliğinizde kendinizi sorumlu tuttuğunuz için gerekli duygusal tepkiyi gösteremiyorsunuzdur.

Eşini aldatan kadının kocası, aldatıldığını öğrendiğinde gösterdiği tepkiyle, eşine sadık kadının aldatılmaya gösterdiği tepki, birbirinden çok farklı olur. Her ikisi de aldatma olsa da kişinin ilişki içindeki pozisyonu hissedilen duyguyu da değiştirir.

Hissedilen duygu, gösterildiği kadar şiddetli değilse, duygusal değişim kolay ve çabuk olur.

Abartılarak gelen duygusal tepkiler, kişi tarafından gerçek hislermiş gibi yaşanır ve gösterilir.

Savunma Mekanizması Nedir?

Savunma mekanizması; bazı fikirlerin kendi üzerindeki etkilerini azaltmak ve çatışma yaşamaktan kaçınmak için bireyin, kendiliğinden devreye soktuğu düzenektir.

Kişinin, kendinde hoşlanmadığı duygu ve düşüncelerini çeşitli yöntemlerle, kendi içinde çatışmayı en aza indirecek şekilde iç dünyasını düzenlemesidir.

Bunlar yapılırken, bilinç ve bilinçaltında çeşitli süreçler rol oynar, bir takım yöntemler kullanılır ve bunların hiçbirisi bilinçli değildir.

Savunma mekanizmaları çok küçük yaşlarda geliştirilir, yaş ilerledikçe de kullanıldığı alan artar ve kompleksleşir. Çok özel bir durum oluşmadan farkına varılmaz.

Savunma mekanizmalarını hepimiz kullanırız.

Savunma mekanizması bireyin kendini korumak için geliştirdiği bir davranış kalıbıdır ve edinildiğinde hayat boyu kullanılır.

Örneğin; çok küçük yaşta annesini kaybeden bir çocuğun ayrılık acısına verdiği tepkilerden bir tanesi; duygularını inkâr etmek, hiç kimseye bağlı değilmiş gibi davranmaktır.

Bu tepkiyi büyük bir travma karşısında kullanan çocuk, yaşı ilerlediğinde bu savunmayı farkında olmadan sürekli kullanır.

Hiç kimseye bağlanmak istemez ve bundan da korkar. Bağlanmak istemediğinin bile farkında değildir.

Bu tutum, davranışlarına, insanların yanına yaklaşmasından rahatsız olan birisi olarak yansır.

Dışarıdan bencil birisi olarak görünür.

Savunma mekanizması, küçük yaşlardayken bizi korumak için geliştirilmişse de yaş ilerledikçe, fark edilip terk edilmesi gerekir.

Küçük yaşlarda bizi acılara karşı koruyan ve kişiliğimizi bütünleyen bu refleksler yetişkin döneminde çevreyle kurduğumuz bütün ilişkileri parçalayan bir makineye döner.

Çevreyle yeterince ilişki kuramıyorsak, mutlu değilsek bu tamamen farkında olmadan geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarıyla alakalıdır.

Ne olduğunu, nasıl olduğunu bilmediğimiz bir yapı bizim tüm davranışlarımızı ve dolayısıyla ilişkilerimizi etkileyecek bir soruna dönüşür. Savunma mekanizması kişilik yaşı düştükçe daha yoğun kullanılır. Farklı cinslerde farklı savunmalar gelişir.

Kadının en sık kullandığı savunma mekanizmaları; bastırma, yön değiştirme, yansıtma, hayal kurma, gerçeği çarpıtmadır.

Kadın Duygularını Bastırır;

Bastırma, acı ya da rahatsızlık veren algıların ya da fikirlerin bilinçaltına itilmesini sağlayan bir savunma mekanizması, bir zihinsel süreçtir.

Erkekle ilgili **"iyi"** olumlu, iyi, güzel, romantik kelimelerinden maksat, erkeğe kendini özel, değerli, sevildiğini hissettirecek duygular ve davranışlardır duygular; ezilme, zayıf düşme, istenilmeme, basit bir kadın olarak görülme, terk edilme, terk edildikten sonra çok acı çekme gibi korkular nedeniyle bastırılır.

Kadın **"olumlu"** duygularını bastırır, erkeğe karşı duygularının yoğun olmadığı ile ilgili bir his geliştirip kendini ona inandırmaya çalışır. Yoğun duyguları olduğu halde, duyguları derin değilmiş, ilişkiyle ilgili çok fazla şey hissetmiyormuş hissini kendine telkin ederek, kendini inandırmaya çalışır.

Duygularının yoğunluğunun fark etmeye karşı, kendini kapatır. Kendini buna inandırmaya çalışmakla kalmaz, erkeğe de bu hisleri vermeye çalışır.

Aksi şekilde davranmak, yani duyguları yoğun hissederken öyle değilmiş gibi göstermeye çalışmak da hissetmek de mümkün değildir. Kısa zaman aralıklarında olsa da bunu uzun süreli olarak uygulamak imkânsızdır.

Kadını, kendi içinde bu duygularını bastırmaya, inkâr etmeye götüren şey, bağlanmayla ilgili korkusudur.

Bağlanma sonrası yaşanacak derin acıdan korkar ve ilişkinin kenarında durmaya çalışır.

Bastırma mekanizmasını kullandığı bir başka alan, erkeğin davranışlarının hissettirdikleriyle ilgilidir.

Kadında kaybetme korkusu, erkeğin kendisine karşı davranışlarını gerçek şekilde algılayamamasına neden olur. Erkeğin kendisine yeterince değer vermediği, sevmediği ve önemsemediği durumlarda bu savunmayı kullanır, erkeğin bu duygularını kabullenmek istemez.

Nurşen örneğinden devam edelim;

Nurşen, eşinin kendisini sevdiğini ve bu nedenle başka bir kadın olmasa ondan ayrılmak istemeyeceğini iddia ediyordu.

Gerçeğin böyle olmamasına rağmen kendini buna inandırmıştı. Ona, ***"Eşiniz sizi sever mi?"*** *sorusu yöneltildiğinde,* ***"Tabi ki evet."*** *cevabını vermişti.*

"Peki, size bu hissi veren neler oldu yaşantınızda?

Onun sizi sevdiğini hissettiren ne tür davranışları vardı, bunlardan örnek verebilir misiniz?" *sorusu geldiğinde duraksamış, yüzü donuk bir hal almıştı.*

Sanki zihni durmuş, hiçbir şey düşünemez hale gelmişti. Ağzından bir tek kelime çıkmamıştı.

Aradan bir süre geçtikten sonra ***"Ne düşünüyorsunuz?"*** *diye sorulduğunda, aklına, onun kendisini sevdiğini gösteren hiçbir davranışının gelmediğini söylemişti.*

"Aklıma beni sevdiğini düşündüğüm şeyler gelse de bu yaptıklarını beni sevdiği için değil de çevresindeki insanlara gösteriş yapmak için yaptığını hissediyordum.

Beni gerçekten sevmemiş olabileceğini hissetmek, düşünmek canımı sıktı."

Acaba, kendisinden ayrıldığı için nefret ediyor ve bu yüzden onu yok saymak adına mı bu şekilde söylüyor diye düşünülerek, ***"Mesela?"*** *diye sorulduğunda,*

"Mesela; bana iltifatlar ederdi, ama yalnızken bunu yapmaz, çevremizde insanlar varken özellikle de kadınların yanında bunu yapardı.

Evde onunla romantik anlar yaşamak için masa hazırlar, müzikte dans etmek için ortam oluştururdum ama bundan rahatsız olur, 'Ne gereği var şimdi' derdi.

Ama düğün salonlarında ya da restoranlarda ilk önce o, dansa kalkardı. Bundan rahatsız olduğumu söylediğim zamanlarda da küser, günlerce konuşmazdı.

Bunlar aklıma geliyor ve kendimi göremiyorum onun davranışlarında. Bunlar benim için değil, onun çevresindeki insanlara gösteriş için yaptığı davranışlardı.

Benimle yaşadığı romantizm bundan ibaretti, onlarda başkalarına kendini göstermek için yaptığı davranışlardı. Bunları hatırlamak kendimi kötü hissettiriyor..."

Nurşen, yıllarca kendi zihnindeki bir algıyı yaşamıştı. Sevildiği ile ilgili tam bir hissi olmamasına rağmen, kendi zihninde kurduğu bir algı çarpıtmasıyla olayları istediği gibi yorumlamış, eşinin duygularını istediği şekilde algılamıştı.

Duyguların bastırılmasının en önemli nedeni, kişinin bu duyguları hissederek, yaşamına devam etmekte zorlanmasıdır.

Birinin, sizi sevmediği hissini içinizde yaşayıp, onunla ilişkinizi devam ettirmek zordur. Sizi sürekli gerer ve huzursuz eder. Zihninizi kuşkulardan, düşüncelerden alamazsınız. Kızgınlık, kırgınlık, hat safhada olur.

Bu duygular karşı tarafa söylenmek zorundadır. Kaybetme korkusunu yoğun yaşayan kişi duygularını ifade edemeyeceği için onları bastırır. Ancak, olumsuz duyguları göstermeden içeride tutmak mümkün değildir. Bu duygular, savunma mekanizmaları kullanılarak çarpıtılır ve duygu çarpıtılmasıyla yer değiştirir.

Böylece, olayın istediğiniz yanını görme durumu ortaya çıkar.

Bu, yarısı boş bardağın sürekli dolu tarafını görmeye çalışmaktır.

Bardağın dolu tarafına o kadar çok odaklanırsınız ki bardağın boş tarafı olduğunu unutursunuz.

Zihniniz, dikkatiniz sadece bardağın dolu tarafına kilitlenmiştir. Bardak artık tamamen doludur. İşte bu, bir savunma mekanizmasıdır.

Bastırılmış duyguların, düşüncelerin, özelliklerinden birisi de burada ortaya çıkar. Kişi duygularını bastırdığını bile unutur...

Dilek, eşiyle ilgili duygularını böyle bastırmıştı. Psikolojik sorununa neyin neden olduğu ile ilgili yapılan onca araştırma cevap vermemiş, ailesi, eşi, çocuklarıyla ilgili sorunlarına dair bir bulgu elde edilememişti.

14 seans sonrasında, eşine olan öfkelerini hatırlamaya başladı. Bunu fark ettiği an, eşinin eve geleceği saatlerde hissettiği duygu ortaya çıktı. Eşinin eve gelişi, gelecek olması onu tedirgin ediyordu.

Geldikten bir süre sonra bu tedirginlik kayboluyor, bir şey hissetmiyordu.

Dilek, eşinin eve gelişlerinde hissettiği tedirginliği fark ettiği andan itibaren, ona olan daha derindeki duygularını da fark etmeye başladı.

32 yaşındaydı. 17 yaşında eşini sevmiş ve kaçarak evlenmişti. Eşi otoriter bir kocaydı. Gece geç saatlerde eve gelir, alkol kullanır, şiddet uygulardı. Çalışıp, eve bakmadığı için annesi sahip çıkar ve onlara yardım ederdi. Defalarca ayrılmayı düşünse de çocuğu olduğu ve kaçarak evlendiği için, ailesinin kendisini istemeyeceği korkusuyla ayrılamamıştı.

Ailesi sorunları öğrendiğinde, Dilek'in yanında yer almışsa da Dilek dul kalmak istemediği için ayrılmaya cesaret edememişti.

"Annem 7 yaşındayken babamdan ayrıldı. Ne sıkıntılar çektiğini biliyordum. Bu toplumda dul kadın olmak çok zor... Sürekli dedikodulara muhatap oluyorsunuz, en yakınlarınız bile sizden uzak durmaya çalışıyor. Annemin ne yaşadığını, ne kadar zorlandığını biliyordum. Bu yüzden ayrılmaya korkuyordum.

Mutsuzdum. Eşimi sevmiyordum. İçimdeki sevgi tükenmişti ama ayrılacak cesareti bulamıyordum. Annemin yaşadıklarını yaşamaktan korkuyordum.

Bu yüzden ayrılamadım...

O sıralarda eşim birden değişti. Dine yöneldi. Küfürleri, dövmeleri azalmıştı.

Daha sonra bir işe girdi ve çalışmaya başladı. İçimde duygular tükenmiş olsa da ayrılmanın çok sıkıntı getireceğini düşündüğümden olsa gerek, evliliğimi sürdürdüm.

Onu sevmeye çalıştım.

Şimdi fark ediyorum bunları.

Onu sevebilmek için, kötü yanlarını hep içime atmışım ben. Hep olumlu yanlarını görmeye çalışmışım.

Onun değiştiğine kendimi inandırmışım. Ama o değişmedi, hala aynı. Ben hala ona kendimi ifade etmekte çok zorlanıyorum. Rahatsız olacağı bir şey söyleyeceğim ya da yapacağım diye endişeleniyorum.

Bu yüzden, akşam eve geleceği zaman tedirgin oluyorum.

Cinsel ilişki sırasında bir şey hissetmesem de ona bunu göstermiyorum, hatta belki tuhaf ama haz aldığıma kendimi inandırmaya çalışıyorum.

Kadınların zaten böyle hissettiğini kendime söyleyerek, içimdeki duyguları bastırmaya çalışıyorum.

Anneme gitmek istediğimi söyleyeceğim zaman bile günlerce sancı çekiyorum.

Nasıl anlatacağım, tepki verirse nasıl sakinleştireceğim diye hesaplar yapıyorum ve gecelerim uykusuz geçiyor böyle zamanlarda..."

Dilek'in, fark ettiği duyguları onun öfkesini arttırdı... Bastırılmış duygular fark edildikçe, kişinin davranışları değişmeye başlar. Dilek'te de farkına vardığı duygular, onun davranışlarını değiştirmişti...

Bunları fark etmek, temizlikle ilgili takıntılarının neden oluştuğunu anlamasını sağlamıştı. Bir yıldır devam eden temizlik takıntıları, kendini sürekli bastırmasından kaynaklanıyordu. Mutlu değildi ve duygularını sürekli öteliyordu. Gerçek sorunla uğraşacak cesareti yoktu.

Ancak, duyguları da onu rahat bırakmıyordu. Bilinçaltına bastırdığı tüm duygular temizlik takıntısına dönüşerek, kendini ifade ediyordu.

Çünkü Dilek, bu duyguları hissetmek, onların farkına varmak istemiyordu.

Duygularını fark etmesi, yüzleşmek istemediği sorunlarla karşı karşıya gelmesine neden oldu. Öfkesini, kırgınlığını, artık dizginleyemez oldu. Eşiyle kavgaları artmaya başladı.

Altı ay içinde, hızlanan tartışmalar onları boşanma noktasına getirdi.

Davranışlarından taviz vermek istemeyen eşi, Dilek'in davranışlarını değiştirmeyeceğini görünce, kendi tutumlarını değiştirmeye başladı.

Dilek'in rahatsız olduğu, onu geren davranışlarını, değiştirmeye başladı...

Bastırma, duygular yaşandıktan sonra oluşabileceği gibi, kişi bunların yaşanmasına hiç fırsat verilmeden de bastırabilir. Bu, duygunun inkârıdır. Kişinin duygu dünyası ve bilinci, aksi durumdaki tüm düşüncelere, hislere kapalı hale gelir.

Kadınların, ilişkide olanı değil de olmasını istedikleri şeyi yaşadıklarının en açık görüldüğü yerdir bu tür bastırmalar.

Kadın, çoğu zaman erkeğin gerçek kişiliğini, hayatını değil de onda görmek istediği şeyleri görür. Gerçeklik hoşuna gitmediği ya da kendisini tatmin etmediği için zihnindeki kendi kurgusal algılarını gerçek gibi yaşamaya başlar.

Neslihan'da da olduğu gibi...

Neslihan, dört yıllık evliydi ve bir çocuğu vardı. Eşiyle flört etmiş ancak onu tanımadan evlenmişti. Ahmet'in fiziki görüntüsü, kazancı, mesleği, aile yaşantısı kendine uygun olmamasına rağmen ilişkisini sürdürmüştü.

Ahmet'ten önce Haluk'la yaşadığı ilişkide, çok yoğun duygular hissetmiş, onun kişiliğine, duruşuna, kendine olan güvenine hayran kalmıştı.

Haluk, kendine ait yaşantısı olan, kendine güvenen biriydi. Mühendisti. Neslihan tutucu bir aileden geliyordu ve başörtülüydü. Haluk'un özgür ve modern bir yaşantısı vardı. Neslihan onunla olmak istiyordu.

Ancak, Haluk onun beklentilerine karşılık vermemiş ve yolları ayrılmıştı. Kırılmış gururu Neslihan'ı çok yormuştu. O sıralarda kendisiyle ilgilenen Ahmet'le, görüşmeye başlamıştı. Ahmet, onu anlıyordu ya da anlamış görünüyordu.

Ahmet'e Haluk'la yaşadıklarını, iç sıkıntılarını anlatıyordu. Onun, anlayışlı yönünü çok seviyordu.

Ahmet, Neslihan'a duygularını açtığında, onun kendisine olan yakınlığının ve dostluğunun ömür boyu devam edeceğini düşünerek ilişkiye girmişti.

Daha sonra evlenmişler ve hemen ardından da sorunlar başlamıştı. Ahmet, artık onun hislerini önemsemiyor, sürekli şikâyet ediyordu. Çatışmalar artmış, kavgalara dönüşmüştü.

Bu ilişki Neslihan'ın zihnindeki gibi değildi. Evlendikten sonra Ahmet'i hiç tanımadığını fark etmişti. Yaşam tarzı, kişilik yapısı, ailesi, işi,

her şeyiyle onun ilgisini çekmeyecek biriydi.

Ancak, her ne olduysa bunları görememiş ve evlenmişti. Birkaç ayrılık girişiminde bulunan Neslihan, bunu başaramayınca, kendini hayal dünyasına bırakmıştı.

Âşık olduğunu düşündüğü kişilerle, kendi dünyasında bir yaşam kuruyor, onlarla birlikte olabileceğini hayal ederek, o günlerin gelmesini bekliyordu. Bazı aşklarını karşılıklı yaşıyor, onunla bir gün yan yana olacağını umut ederek, evliliğini bitirme hayalleri kuruyordu.

Ancak, tüm bunlar sorunu çözmüyor ve nefret ettiği bu evlilikte yaşamaya devam ediyordu.

Neslihan, Haluk'la olan ilişkisinde de Ahmet'le olan ilişkisinde de gerçeği görememişti.

Haluk'la olan ilişkisinde, evden kurtulmanın, zihnindeki hayatı yaşamanın hayalini kuruyor, Haluk'un, nasıl birisi olduğunu görmüyordu. Ahmet'le olan ilişkisinde ise, Haluk'un verdiği duygusal kırıklığı, değersizlik ve yetersizlik duygularını telafi ediyor, ama bu ilişkinin ona ne getireceğini düşünmüyor, Ahmet'in nasıl birisi olduğunu görmüyordu.

Evliliği devam ederken, yaşadığı diğer ilişkilerde de kişileri tanımak yerine onlarla ilgili hayal kurarak yaşıyor, fakat evlilikle ilgili sorunlarını çözmek için çaba göstermiyordu. Evlilikle ilgili sorunlarını, onu kurtaracak olan kişi çözecekti.

"Öyle birisi yok." *denildiğinde,* ***"Hayır var. Olmak zorunda."*** *diyor ve kendisiyle ilgili gerçeği kabullenmek istemiyordu...*

Yön Değiştirme;

Yön değiştirme, kişinin hissettiği duyguları, düşünceleri başka yöne yansıtmasıdır.

Evde, eşine kızan annenin, çocuklarına bağırması buna örnektir. Duygularınızı hissettiğiniz yere gösteremeyip, başka bir alana kaydırmaktır.

Yön değiştirme, kadının sık kullandığı savunma mekanizmalarından biridir.

Örneğin; aldatmalarda...

Kadın, aldatıldığında, sorunu erkekle halletmek yerine tepkilerini diğer kadına yöneltir. Erkek tarafından aldatıldığında, bunun kırıklığını, ihanetin üzüntüsünü yaşamak, erkeğe kızıp tepki göstermek yerine diğer kadını arar, bulduğunda da tüm öfkesini ona yansıtır.

Tek suçlu o kadındır. Eşini o ayartmıştır. O, yüz verdiği ya da onu elinden almak istediği için, adam onunla olmuştur. Adamın onun oyununa gelmekten başka bir günahı yoktur. Eşine de elbet kızmalıdır ama evliliğini kurtardıktan sonra...

Bazen eşini kaybetme korkusundan, bazen de diğer kadının tercih edilmiş olmasından dolayı özgüvenin azalmasıyla, kadın hissettiği şekilde davranamaz, erkekle ilgili tüm olumsuz duyguları diğer kadına yöneltir.

Yön değiştirme savunma mekanizması, kadının gerçeklik olgusuyla başa çıkamadığı zamanlarda ortaya çıkar. Aldatmaya verilecek duygusal tepkilerin meydana getirdiği sonuçları kaldıramamak, kadının tepkilerinin yönünü değiştirmesine neden olur.

Aldatmaya karşı verilecek tepkide; ayrılık dâhil, tüm seçenekler gündeme gelecektir ve kadın bunları kaldırmakta çok zorluk çekecektir. Bu nedenle de gerçekçi tepkiler ortaya koymak yerine, yönü değişmiş davranışlar gösterir.

"Ne var bunda! İlişki açısından bakıldığında olumlu bir durum, nesine itiraz edilsin ya da neden eleştirilecek bir davranış olsun ki'?" denilebilir.

Ancak, ilişki açısından bakıldığında durum hiç de öyle değildir.

Kişinin gerçek duygusal tepki vermediği böylesi durumlar, karşı tarafın da onu değerlendirdiği durumlardır.

Bu tür olaylarda, hissedildiği şekilde tepki göstermemek, aldatan kişinin daha da bencilleşmesine neden olur.

Bu da ilişkiyi, taraflardan birinin bencilliklerini yaşadığı, diğer tarafın da kaybetme korkusu yüzünden çıkamadığı bir bağımlı ilişkisine döndürür. Bu durumdan, bağımlı olan taraf da bencil olan taraf da memnun olmaz.

Bağımlı olan taraf, sürekli psikolojik gerginlikler yaşayıp her an terk edileceği korkusu yaşarken, bencil olan taraf ilişkiden hiçbir haz alamaz, karşısında bir bireyin varlığını hissedemez, hiçlik ve ilişkiyle ilgili anlamsızlık duyguları yaşar. Böyle bir ilişki iki taraf için de problemli bir ilişkidir.

Aldatılan kişinin, gerekli tepkiyi göstermemesi, kısa vadede ilişkinin lehine gibi görünse de uzun vadede ilişkiyi ciddi krizlerin içine sokar.

Yansıtma;

Yansıtma-savunma mekanizması, kişinin kendine ait duyguları karşı tarafa yansıtmasıdır.

Bu durum, ilişkilerde kendisinin aldatılacağı ile ilgili yoğun kaygıları olan kadının, eşini suçlamasında görülür.

Erkeğin, kendisini aldatacağı ile ilgili kuşkular, olmadığı halde böyle bir davranışın olduğu iddiasına kadar tırmanabilir.

Kadının, ilişkide empati geliştirememesi çocuklara karşı empati yetenekleri çok güçlüdür, onları hissederler erkeği kendi üzerinden yola çıkarak anlamasına neden olur.

Kendi hissettiği, düşündüğü şeyleri onun da hissettiğini, düşündüğünü düşünür.

Kendinde paylaşılmamış pek çok duygunun erkekte de olduğunu düşünerek onu suçlar ya da yargılar.

Ancak, suçladığı davranışın kendisinde olduğu yorumunu reddeder. İçinde bu duyguları görse de aksi yöndeki duygularını hatırlayarak, varlığını içinde reddeder.

"İnsan kendisinden bilir." deyimi, kadının duygusal dışavurumu ve erkeği algılaması açısından son derece yerinde bir ifadedir.

Kadın, erkeğin ilgisine ve kendine olan güveni açısından yoğun derecede ihtiyaç hissettiği için, bu hususta çok zayıftır.

İlişkiyle ilgili bir şey yapmasa da o ilginin varlığını kendi içinde, kendini iyi hissetmek için kullanır.

Kaybetme korkusu yaşadığı durumlarda, kendini değersiz ve yetersiz hissettiği zamanlarda kullanır.

Bu yönüyle diğer erkekler, kadın için eksik özgüveni tamir etmek adına kullanılan bir savunma mekanizmasıdır.

Kadın bunu kendi içinde hiçbir zaman bu şekilde yorumlamaz. Kendisi de çoğu zaman bu duygularının net şekilde farkında olmaz. Ve içindeki bu duyguları erkeğe yansıtıp, onun bunları hissettiğini iddia ederek. Suçlar, yargılar ve gerçekliği olmayan iddialarda bulunur.

Yansıtma, kendinde olan ama kendisinin kabullenemediği duyguları, karşı tarafa yansıtmasıdır.

Kendisinin öldürüleceği konusunda paranoid hezeyanları olan bir hastanın asıl duyguları, kendisinin çevresindeki insanlara duyduğu öfkedir.

Asıl öldürmek isteyen, bu denli nefret duygularını taşıyan kendisidir. Ancak, bu duyguların fark edilmesiyle, dışlanacağı, cezalandırılacağı korkusu nedeniyle, bu duyguları içine bastırır. Kendisi bile fark etmez.

Ancak karşı tarafa yansıtır...

"Hayal kurma" ve **"gerçeği çarpıtarak algılama"** kadındaki güçlü savunma mekanizmalarıdır.

İlişkinin flört dönemindeki erkeğin romantizmi, onun bencil yönlerini görmesine rağmen, bunlara sesini çıkarmamasına neden olur. İç dünyasından gelen sorgulamalara izin vermez.

Bunlarla yüzleşmekten kaçınır...

Kısım: 6

Sorunlu Kadın Kişilikleri

Başlıklar halinde değindiğimiz sorunlu kişilik tipleriyle, günlük hayatta sıkça karşılaşırız. Sorunlu kişilik özelliklerinin birden fazlasını taşıyan kadınlar da vardır.

Alışveriş Takıntılı Kadın;

Alışveriş yapmak, kadın için çok önemlidir. Erkek için kilometre uzaklıktaki maça gitmek, kahvede saatlerce oyun oynamak, sabahlara kadar siyaset konuşmak ne ise kadın için de alışveriş yapmak aynı şeydir.

Kadın, özgüveninin en önemli kısmını cinsel kimliği üzerinden aldığı için nasıl göründüğünü çok önemser.

Diğer kadından daha güzel olmak, daha güzel görünmek bu davranışı şekillendirir.

Farklı elbiselerinin olması, kendine daha fazla güvenmesini sağlar. Bu nedenle sık alışveriş yapar. Marka önemlidir; ancak daha önemli olan çeşidin olmasıdır.

Alışverişin önemli olan başka bir yanı ise; birbirlerine, en iyiyi en ucuza alma yeteneklerini göstermeleridir.

Kadın için alışveriş, sadece alışveriş yapmak değildir. Erkek için kahveye gitmenin sadece kahveye gitmek olmadığı gibi...

Oyunda, en iyinin kendisi olduğu hissini yaşayarak kendinde güven tazeleyen erkek, kahvede ne hissediyorsa, kadın da, alışverişte aynı şeyi hissetmektedir.

Kadın, ilişkideki gerginlik anlarında bazen alışveriş yapma isteği duyar. Bu davranışı, ilişkinin durumuyla ters düşse de onun asıl amacı alışverişte kazandığı özgüven sayesinde ilişkisinde kaybettiği güveni geriye almaya çalışmaktır.

Bazı kadınlarda bu davranış takıntı boyutundadır. Bu durum, aile, çevre ve kendisiyle ilişkilerini olumsuz derece etkileyecek boyuta ulaşır.

Kadın, gerçeklik ilkesini alışverişte çoğu zaman kaybeder. Diğer kadınla rekabet duygusu, kendini ispatlama, üstün olma dürtüsü yoğun şekilde söz konusudur.

Alışveriş takıntısı, özellikle kendi kıyafetleri, evinin eşyaları ve çocuklarının giysileri konusunda görülür. Çünkü, tüm bunlar ona aittir ve hepsi mükemmel olmalıdır.

Genelde, çalışmamış, çalışmayan ya da bireysel sorumluluk almamış kadınlarda görülen bir kişiliktir bu. Yoğun duygusal boşlukları vardır.

Eşiyle, çoğunlukla alışveriş konuları yüzünden tartışmalar yaşar. Yaptığını mantığa bürüyecek savunma mekanizmaları onda her zaman mevcuttur.

Bu yönde takıntısının olduğunu kabul etmez.

Yaptığı her şeyin bir anlamı, aldığı her eşyanın bir gereği vardır. Borçlu yaşar, sorunlarını ertelemeyi sever. Aldıklarının çoğunu kullanmadan kenara bırakır ya da elden çıkartır.

Alışveriş, bir ihtiyaç değil psikolojik bir güdüyü tatmin etmek içindir; bu yüzden de dur durak bilmez.

Çevresine, kendini kontrol edemeyip sürekli kontrol edilmesi gereken, kontrol edilmediğinde ise kendini dağıtacak bir kişiliğe sahip olduğunu yansıtır.

Çevresindeki kişiler onun adına sorumluluk almak zorunda kalırlar ve bunun arkası gelmez. Hayatla ilgili sorumlulukları karşı tarafa yükler. Kendi haline bırakıldığında sanki bir daha kendisini toparlayamayacak kadar savurgan olacağı hissini verir.

Erkek, ayrıldıktan sonra ilişkiyle ilgili bir duygu hissetmese de onun hayatını toparlayamayacağı hissiyle suçluluk hissederek geri döner. Kadın bencildir, sadece kendini düşünür.

Almadığı sorumlulukların kendince hep bir nedeni vardır.

Erkek, kadınının bencilliklerinden bıkmış olsa da ilişkinin başından itibaren aldığı sorumluluklar onu ilişkide tutar. Erkek ilişkiden ayrıldığında kendini, kızını terk etmiş, yüzüstü bırakmış bir baba gibi hisseder.

Ne ilişkide yapabilir ne de ilişkiden ayrılabilir.

Kadın hem kendi hayatını hem de erkeğin hayatını adeta kangrene çevirir.

Dilber'in *alışverişleri, ailesini sıkıntıya sokmaya başlamıştı. Ailenin ekonomik gelir giderini o takip ediyor, harcamaları o yapıyordu. Ancak son üç yıldır hesaplarda sorun vardı.*

Yetmesi hatta fazla gelmesi gereken bütçe ay sonunda açık veriyordu artık. Borçlar, konu komşudan alınacak küçük rakamlarla bir sonraki aya devredilse de sorun kökten halledilemiyor, her geçen gün borç büyüyordu.

Bu açık kapamalardan ailenin haberi yoktu.

Daha önceki iki krizde aile sorunu son anda öğrenmiş, öğrendiğinde ise Dilber'in çok ciddi borçların altına girdiğini görmüşlerdi.

Bu iki kriz, aile tarafından atlatılsa da üçüncüsü oldukça ağır olmuştu. Aile, kızlarının alışveriş konusundaki takıntılı sorununa mı üzülsün yoksa girdikleri ekonomik krize mi bilememişlerdi.

Dilber 30 yaşındaydı. Yirmili yaşlardan bu yana kıyafetlere karşı çok hassastı ve güzel görünmekle ilgili yoğun arzuları vardı. Sık sık alışveriş yapsa da bu hiçbir zaman aile bütçesini sarsacak noktalara varmamıştı.

Beş yıl önce geçirdiği ameliyatla göğüslerinden birini kaybeden Dilber'in alışverişleri artmaya başlamıştı

Sadece alışveriş değildi artan. Her kıyafet için belirli markalar seçmişti ve o markalar dışında başka kıyafet almıyordu.

Kullandığı markalar zengin insanların kullandıkları elbise markalarıydı ve çok pahalıydı.

Aynı duygu ile makyaj malzemelerini de alan Dilber, kıyafet için anormal paralar harcamaya başlamıştı.

Geçirdiği ameliyat, onun kendine olan güvenini çok sarsmıştı. Ve bilinçaltı bir güdüyle hareket ederek kıyafetleriyle bunu kapatmaya çalışmıştı.

Alışveriş yaparken, yaptığı şeyin yanlış olduğunu biliyor ancak kendisini tutamıyordu. Pek çok defa kendine kural koysa da bu kuralları uygulayamamıştı.

Alışveriş takıntısı, kendi hayatını ve ailenin tüm düzenini bozmuştu. Yaşanan ekonomik krizin yanında Dilber'in bozulan ruh sağlığı aileyi daha derinden etkilemişti...

Bağlanma Korkusu Olan Kadın;

İlişkiye bağlanma korkusu, daha çok bilinçaltından sızan bir duygudur. Bağlanma korkusu yaşayan kişilerin bütün ilişkilerinde bu sorun mevcuttur.

Hepsinde de farklı farklı yaşanır.

Eş ya da sevgili ilişkisinde ise daha açık görünür.

Kişinin özgüven seviyesiyle ters orantılı bir seyir izler bağlanma korkusu...

Kendine güven sorununu yaşayan kadın, ilişkide bağlanma sorununu daha fazla yaşayan taraftır.

Bağlanma korkusu her iki cinste de mevcuttur. Kadın ve erkeğin bağlanma korkularının davranışlarına yansıması farklıdır.

Kadının bağlanma korkusu, iki farklı tipte kendini gösterir:

Kendine güvensizliğinden dolayı istediği erkekle birlikte olamayan kadınların, korkuları ve istediği kişiyle birlikte olacak cesareti olan ancak erkek tarafından kullanılma, terk edilme, acı çekme korkuları yaşayan kadınlar, her iki korku türünün davranışları birbirine benzese de ciddi farklılıklar söz konusudur.

Korkusu yüzünden, zayıf bir erkekle birlikte olan ya da korkularına rağmen ilişkilere giren kadınların farklılığıdır söz konusu olan. Ancak, her iki korku da en temelde kadının kendini zayıf hissetmesiyle alakalıdır.

Dışarıya farklı yansısa da, bu yansıyıştaki farklılık, kadının korkuları yüzünden girdiği farklı ilişki türlerinden kaynaklanmaktadır.

En temelinde terk edilme, acı çekme, ilişkide zayıf düşme, çaresizlik, değersizlik, yetersizlik gibi yıkıcı duygularla karşılaşma korkusudur. Kadının bağlanma korkusu bu yıkıcı duygulara karşı geliştirilmiş bir savunma mekanizmasıdır. Pek çok savunma mekanizmasında olduğu gibi kadın bunu bir savunma olarak algılayamaz.

Normal bir tavır, olağan bir davranış olarak görür.

Bağlanma korkusunun olduğunu kabullenmek istemez.

Çünkü bu kabul ona, bağlanma korkusunu yenmeyle ilgili bir zaruret, bir istek olarak geri döner. Korku, kendini koruyabilmek için kişi tarafından reddedilmesini ister ve farkında olmadan kadın korkusunu reddeder.

Bağlanma korkusu yüzünden, istediği erkekle birlikte olamayan kadın, birlikte olduğu zayıf erkeğin kendisine bağlanmasından kaygılanır. Özgürlüğünü kaybedeceğinden korkar. Bu korku özgürlük dışında kişisel yetersizliklerden de kaynaklanabilir. İlişkiyle ilgili kişisel sorumlulukları yerine getirememe, başarısız olma, hayal kırıklığına uğratma korkuları yaşayabilir.

İlişkilerinde, geleceği taahhüt altına alıcı ifadelerden ve davranışlardan özenle kaçınır. Evlenmek, çocuk sahibi olmak, yüzük taşımak, evlenme teklifine evet demek gibi durumlar, kadında ve dolayısıyla ilişkide krize neden olacak pozisyonlardır. Karar vermekte çok zorlanır.

Erkeğin güçsüzlüğüyle çılgına döner.

Karşı tarafın kendisine muhtaç olması onu son derece rahatsız eder. Kasılır ve ilişkiden geri çekilir. Ancak, kendine güvenen güçlü bir erkekle birlikte olmaktan da korkar, o ilişkiye yanaşmaz. Kendisinin bağlanmasından ziyade erkeğin ona bağlanmasından korktuğunu hissettirir.

Erkeğe her an ilişkiden çekilecekmiş hissini verir. Erkeğin, ilişkiye güven duyup bağlanmasını engellemeye çalışır. Bu çabayla asıl engeli kendisine koymaya çalışmaktadır.

Kendisinin eşinden daha iyi olduğunu, bir gün ondan daha iyisiyle karşılaşabileceğini ve karşılaştığı o sahici erkekle birlikte olmak isterse, eşinin ya da sevgilisinin ayrılık acısı yaşamamasını ister; çünkü bu ayrılık acısından dolayı kendini suçlu hissetmekten korkar.

Cinsellikle ilgili sorunlar yaşar.

Cinselliği doyasıya yaşayamaz.

Bunu, ilişkiye teslim olmak olarak algılar ve bir daha geriye dönemeyecekmiş endişesini yaşar.

Bütün kaleleri fethedilmiş bir komutan gibi hisseder kendini. Tüm savunma araçlarını bırakmış, çırılçıplak ve savunmasız kalmıştır. Vajinusmus, cinsel soğukluk, orgazm olamama, penisi içine almayla ilgili psikolojik korku refleksleri gibi, cinsellikle ilgili sorunlar da yaşayabilir.

Erkeğin ilişkiye bağlanması, onda ilişkiye karşı bir mecburiyet hissi uyandırır; bu yüzden soğuk davranışlar sergiler ve hırçınlaşır. İlgisizleşir.

Ancak, eşinin ilgisinin azalmaya, çekilmeye başladığını hissettiği an davranışları değişir. Duygularını rahat bıraktığı an, karşı tarafın bağlanmasından korkmadığı andır. O da karşı tarafın ilişkiden çekildiği, uzak durduğu andır...

Böyle bir ilişki geliştirmiş kadın, erkeğe karşı kullandığı sözleriyle ve davranışlarıyla, sanki o ilişkiyi çok önemsemiyormuş, biterse de hayatına kaldığı yerden devam edebilirmiş hissini verir.

Bağlanma korkusu sorunu, kadınlarda yaygın olarak vardır. Farklı derecelerde ortaya çıkan bu sorun, ilişkileri olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden biridir.

Bağlanma korkusu olan kadınların geneli, ilişkiye dâhil olmakta, ilişki için adım atmakta zorlanır, kasılır, gerilir.

İlişkinin her aşaması onun için problemdir. İlişkiyle ilgili sorumluluk almaktan, bunları yerine getirememekten korkar...

Gülseren'in bağlanma korkusu, sorunlu bir evlilik yapmasına neden olmuştu. Evlilikteki sorunlar ilişkinin başından bu yana vardı.

İlişkiye bir türlü dâhil olamayan, tedirgin ve çekingen yapısı sevgilisini çileden çıkartmıştı ve:

"Eğer bu ilişkiyi istemiyorsan söyle! Bitsin bu iş. Senin evlenme cevabını beklemekten sıkıldım. Yarın oturup bunu konuşacağız ve bana bir cevap vereceksin, ona göre ben de başımın çaresine bakacağım." *demişti.*

Gülseren, ondan ilk kez böyle bir tepki gördüğünden gece boyunca korkmuştu. Ertesi gün, bir yıldır oyaladığı evlenme teklifini kabul etmişti. Ancak sorunlar bitmemişti.

Gülseren, psikolojik yardıma, istemediği bir hamilelikle ilgili duyguları için başvurmuştu.

İç çatışmalarının neticesinde yakalandığı yoğun kaygı krizleri yaşıyordu. Kürtaj olmak istediğini ama suçluluk hissetmekten korktuğunu söylüyordu. Sorumluluğu terapistin ve eşinin almasını istiyordu. O hasta olmalıydı ve eşinin de zamansız hamilelikte payı vardı.

Kürtaj olmaya karar veren Gülseren'in, asıl sorunu bağlanmaktan korkan kişilik yapısıydı. Gülseren'in sorunu bebek sahibi olmakla ya da hamilelikle değil evliliği ve kişilik yapısıyladı.

Eşiyle on yıllık evli olmasına karşın, bir kaç kez tam birleşmeyle sonuçlanan cinsel ilişkileri olmuştu.

Tam birleşmeden ısrarla kaçıyordu. Canının yanacağından korktuğunu söylüyordu. Tam birleşme ilk zamanlar denenmişse de eşi daha fazla zorlamamış ve ilişkilerini bu şekilde sürdürmüştü.

Görüşmelerin ilerleyen zamanlarında, Gülseren'in bu şekilde davranmasının sebebinin, eşinin onu hak edecek birisi olduğunu düşünmemesi olduğu görüldü. İlişkinin olmayışının nedenlerinden bir başkası ise eşinin onu zorlamamasıydı.

Bir defasında:

"Beni yeteri kadar zorlamış olsa, benim ne dediğime ne hissettiğime aldırmamış olsa bu sorun şimdiye kadar halledilmiş olurdu." *demişti. Sorumluluğu onun almasını istiyordu.*

Bunu yapacak ve hayatının sonuna kadar onu suçlayacaktı. Evlilikten her pişman olduğunda o günü, geceyi hatırlatacaktı.

Yaptığı yanlış evliliğin nedeni kendisinin yanlış kararı değil anlayışsız olan bu kocaydı. Böyle düşünebilecekse eğer ilişkiye dâhil olabilirdi. Bunun için de eşinin onu zorlaması gerekiyordu. İçinde bu duygular vardı ancak farkında bile değildi.

Eşini, kendine yakıştıramadığı görülüyordu. Kendisinin daha iyisini hak ettiği düşüncesini saklasa da bu apaçık görülüyordu. Erkek arkadaşlarıyla görüşmelerini kesmiyor, eşi bundan rahatsız olsa da bu tavrını sürdürüyordu.

Ona, bağlanmaya korktuğunu reddediyordu.

Ona göre eşine bağlanmaktan değil, eşinin kendisine bağlanmasından korkusu vardı; farklı bir yorum geldiğinde de reddediyordu.

Ona, her an ayrılacakmış gibi davranıyordu. Boşanmak kelimesi ağzından düşmüyordu. Evlilik yüzüğü kullanmıyor, eşinin soyadını taşımıyordu.Erkeklere karşı bağlanma sorunu olduğunu, görüşmelerin çok sonrasında fark etti.

Geçmişte, hoşlandığı kişilere kendini bırakamamış, kendine güvenememişti. Kendini güvende hissettiği ilişkilere de değer vermiyordu; çünkü, kendinin karşı taraftan üstün olduğunu düşünüyordu. Birlikte olduğu erkeği kaybetme korkusu, onun bu düşüncesini doğruluyordu ona göre.

Erkeğin, onu sevmesini kendisinin üstünlüğü olarak algılıyordu. Birinin birini sevmesi, istemesi, karşı tarafın üstünlüğüydü onun için. Bu nedenle sevebileceği kişilerle birlikte olmaktan korkuyordu.

Gülseren, sorununun hamilelik değil bir kişilik sorunu olduğunu çok sonra fark etti. Ancak, fark ettiğinde çoktan kürtaj olmuştu ve kendisine kalan, bencilce aldırmış olduğu bebeğin geride bıraktığı, suçluluk duygusuydu.Kişilik yapısındaki sorun, erkeğe bağlanmasına engel oluyordu. Hamile kalmak ve bir çocuk sahibi olmak evlilikten kurtulamayacağı anlamına geliyordu. Bu yüzden de hamile kalmayı da doğacak bebeği de istememişti...

Büyümeyen Kadın;

Kadının birçok davranışı, çocuğu andırır. Kadınla ilişki kurmuş hemen her erkeğin, bu yönde değerlendirmeleri vardır. Çocuksu davranışların olmadığı kadın, çok azdır. Özellikle duygularını ifade konusunda çocukluk söz konusudur.

Aktif, neşeli, kıpır kıpır, durduğu yerde duramaz, duygu geçişi hızlı, tepkileri genelde abartılıdır.

Bir an gülerken, bir an ağlayabilir.

Aynı an içinde bunların hepsine şahit olunabilir.

Duygularını abartılı şekilde yaşadığı için bağlanımı şiddetlidir. Kendini bu duyguya motive eder.

Sorumluluk duygusu çoğunlukla yoktur. Kendi hayatının sorumluluklarını, erkeğe yıkmayla ilgili bilinçaltı bir güdülenmeye sahiptir.

Naz ve kaprisleri çok sıktır.

Çoğu zaman bunaltıcıdır. Bıktırıcıdır.

İsteğini, sorumluluk yüklenmek istemediği için, erkeğe kendini suçlu hissettirerek almayı yeğler. Hayatıyla ilgili sorumluluk almaz, erkeği bu sorumluluğu almaya mecbur eder. Dudak büzmesi ve kaş altı bakışlı yüz ifadesi en çok kullandığı çocuksulaştırma davranışlarındandır.

Benmerkezciliğinden dolayı, erkek için yaptığı şeyleri bile aslında kendisi için yapar ve bunun farkında değildir. Ona göre o çok vericidir.

Erkeği kaybetme korkusu yaşamadığı sürece, eleştiriyi kolay kolay kabul etmez.

Öz eleştiri mekanizması hiç çalışmaz.

Erkek, kendini ifade etmeye çalışırken çoğu zaman dinlenilmediğini ve önemsenmediğini hisseder.

Bu durumu konuşmaya çalışsa da aynı tavırla karşılaşır. Kendine gelen eleştirilere her zaman verecek bir cevabı vardır.

İlişkilerindeki abartmalar, kişilik olarak yapaylık, yüzeysellik, hissettirir. Sorumluluklarını çoğu zaman aksatacağı için ikili ilişkilerinde sorun yaşar.

Ailenin son çocuğu, tek kız çocuğu ya da tek çocuğu olmaları durumunda bu sorunlu davranışlar sıklıkla görülür.

Kişiliğinin bu şekilde gelişmesinin en önemli nedeni aile ilişkileridir. Koruyucu ve çok sevgi gösterilen ailelerde bu tip kişilikler daha çok görülür.

Aile, kendisine nasıl davranmışsa benzer davranışları ikili ilişkilerinde de bekler. İpin ucunu bir kez kaçırdığınızda durmanız neredeyse imkânsızdır.

Sizi bir sarmalın içine sokar, çıkmak istedikçe daha çok içine girersiniz. Duyguları konusunda hiçbir zaman emin olamazsınız.

Bazı davranışları, sizi çok sevdiğini gösterse de bazen bir hiçmişsiniz, çok değersizmişsiniz gibi hissettirir.

Kadının ne hissettiğini tam olarak algılayamayan erkek, ilişkiden ayrılmaya her kalkışında çok sevildiğini gösteren tavırlarla karşılaşınca ne yapacağını şaşırır.

Onunla, bir adım sonrası için plan yapamazsınız.

Plansız ve hesapsız yaşar. Kurallı yaşantıları, kural koymayı, disiplini, düzeni sevmez.

Hayatıyla ilgili kural koyulacaksa da başkasının belirlemesini ister. Sorumluluk almak istemez. Çünkü, sorumluluk almak sorumlu olmaktır. Yaptığı her şeyin bir karşılığı olduğu düşüncesi, kişiyi davranışlarını kontrol etmeye, kendi isteklerinden ödün vermeye götürür. Sorumluluk almadığı sürece istediğiniz şeyler yaşanıyordur.

Bu kişilikteki kadınların bazıları, çocuklarına düşkün olurken bazıları ilgisiz olur. Çocuklarıyla, pek çok ilişkide olduğu gibi dengeli ilişkiler kurmaları mümkün değildir.

Kadın kişiliği içinde, sık karşılaşılan tiplerdendir.

İki örnekle devam edelim...

20 yaşındaki Meltem, genç ve alımlı bir kız olmasına rağmen çocuksu hallerini terk etmiyordu. Onun bu tavrı bütün ilişkilerine sıçrıyordu. Üniversite hazırlık öğrencisiydi. Derslere motive olmada zorluk çektiği, karanlıkta ya da gece dışarıda yalnız başına gezemediği, deprem olacak ya da eve hırsız girecek korkusuyla evde ışıklar açıkken dahi tek başına kalamadığı için psikolojik yardım istemek zorunda kalmıştı.

Korktuğu için odasında yalnız başına kalıp ders çalışamıyor, beş on dakika da bir gelip annesine, kardeşine, babasına bakıp geri dönüyordu. Gece yalnız yatamıyor, odasında mutlaka birinin yatmasını istiyordu.

Gece, sürekli birilerine dokunma ihtiyacı duyuyordu.

Anne-babasıyla yatma talebi reddedildiğinde, sabaha kadar uykusuz bekliyordu. Bu sorunlar onun derslerine odaklanmasını engelliyordu.

Meltem 20 yaşında olmasına rağmen, davranışları dört beş yaşındaki bir kız çocuğu gibiydi.

Konuşmasındaki çocuksuluk hemen kendisini ele veriyordu. Ses tonu hep aynı noktadan devam ediyordu. Hiç kimseyle tartışmaz, kimseyi kırmaz, bir tartışma çıkacağını hissederse o ortamdan kaçar, tartışma kendisi yüzünden çıkacaksa hemen taleplerinden ya da itirazlarından vazgeçerdi.

Bir birey olarak ilişkilerinde var olamazdı.

Herkesin kendisini sevmesini ister, eğer biri ona küserse, haklı olan o bile olsa buna dayanamaz ve hemen barışmak için bir yol bulurdu. Onun deyimiyle, "O bana şunları söylediğinde bile yine de bunu yapmaktan kendimi alıkoyamıyorum, 'eğer sen gelmeseydin ben gelip senle barışmazdım'..."

Haklı olduğu durumlarda bile "gerginlik çıkmasın", "birileri onun hakkında olumsuz şeyler düşünmesin" diye duygularından vazgeçiyordu.

Bu tutum, evdeki davranışlarında da vardı.

Öfkesini gösterebildiği tek yer, ailesiydi.

Ancak, orada gösterdiği öfke de gerçek bir öfke olmaktan çok, tepkiydi. Bu yüzden kendisi kırıldığında ya da annesi, ablası, babası kendisine kırıldığında yine ilk adımı atan o oluyordu.

"Ben on dakika bile gergin duramam, içimi büyük bir sıkıntı kaplıyor, o yüzden hemen gidip ilişkiyi düzeltmek zorunda hissediyorum.

Kimin haklı olduğu önemli değil.

Tüm kavgalarda ilk adımı atan, ilk barışan ben olurum hep."

Çocuksu davranışları karşı cinsle ilişkilerine ve cinsel kimliğini algılamasına da yansımıştı.

Kadınsı kıyafetleri reddediyordu. Cinsel kimliğini belli edecek elbiseler giymiyor, giyim tarzı ya çocuksu ya da erkeksiydi. Küçük yaştan beri erkek gruplarıyla, erkek oyunlarıyla meşguldü. Kadınların kullandığı ruj-rimel-sürme gibi maddeleri kullanmıyor, kuaföre gidip kadınsı saç stilleri yaptırmıyor, bundan ısrarla kaçınıyordu.

Karşı cinsle olan ilişkilerinde de benzer davranışlar sergiliyordu. Erkeklerle olan ilişkilerde kadın gibi değil çocuk gibi davrandığı için karşı taraf ilişkiyi bitiriyordu. Kendini bir kadın olarak yetersiz görüyor, kadın olan yönünü sürekli bastırmaya çalışıyordu. Erkekler tarafından asla beğenilmeyeceğini, beğenilse de terk edileceğini düşünüyordu. Çünkü diğer tüm kadınlar ondan daha üstündü. Hiçbir erkek onunla sonuna kadar yaşamak istemezdi, daha iyisini bulduklarında onu bırakırlardı...

Serpil, *Meltemin neredeyse tam tersiydi. Nişanlısı tarafından terk edilmişti. Sekiz yıl boyunca sevgilisine değer verdiğini hiç hissettirmemişti. Aynı evde yaşamalarına rağmen, sevgilisinin duygularıyla hiç ilgilenmemişti. Onun rahatsız olduğu erkeklerle görüşmesini kesmemiş, sevgilisi bunun için zorladığında hırçınlaşmıştı.*

Nişanlısı onun hayatındaki tüm işlerini, sorumluluklarını, üstlenmişti. Onun kendi hayatıyla ilgili sorumluluk almasına gerek kalmamıştı. Ancak bu durum yedi yıl devam etmiş, sevgilisi nişanlandıktan sonra değişmişti. Artık onunla eskisi gibi ilgilenmiyor, onun sorumluluklarıyla uğraşmaktan bıktığını söylüyordu.

Kadınsı yönüne çok düşkün, seksi giyinen Serpilin yaptığı hiçbir şey nişanlısının kendisine yaklaşmasını sağlayamamıştı. Nişanlısı için ne yaptıysa memnun etmeyi başaramamıştı.

Nişanlısı, bir gün eve bir not bırakıp onu terk etmişti.

Peşinden koştuysa da nişanlısını ilişkiyi toparlamasına fırsat tanımamıştı. Korktuğu başına gelmişti. Ona, sevgisini göstermemesinin nedeni onun kendini bir şey zannedip havalanmasıydı. Şımarmasıydı...

Korkuları davranışlarına yansımış, korkularıyla hareket etmiş, nişanlısının kendini yetersiz hissetmesine neden olmuş ve onu kaybetmişti.

Çocuklarına **Bağımlı** Kadın;

Tüm kadınlar çocuklarına bağımlıdır.

Çocuk sahibi olmak kadın için çok özel bir duygudur.

Bu duygunun, bir çocuğa sahip olmanın dışında kendi cinslerine ve topluma karşı özel anlamı vardır.

Doğurganlık özelliğine sahip olmak, kadının kendini tam hissetmesini sağlar. Çocuk sahibi olmayan kadına diğer kadınlar tarafından **"acınarak"** bakılır. Çocuk sahibi olmanın kadına, kendine güven konusunda da ciddi katkıları vardır. Anne olmak erkeğe ve topluma karşı kadını güçlü yapar.

Anneler, farklı duygusal sebeplerle çocuklarıyla kurduğu ilişkiyi bağımlılık noktasına kadar vardırırlar. Bu tutum çocuktan başlayarak eşine ve çevresindeki tüm ilişkilerine de olumsuz yansır.

Bu kadınlar, çoğunlukla eşinden istediği ilgiyi, desteği bulamamışlardır.

Çocuğu, hayatı olmuştur...

Onunla yatar, onunla kalkarlar...

Kendi hayatını tamamen yok saymıştır... Onun için eşi, hayatındaki bir nesne, bir araçtır. Eşinden, duygusal, cinsel beklentisi yoktur ya da önemsiz sayılacak düzeyde azalmıştır.

Tüm duyguları çocuğuyla yaşayacağı duygusal deneyimlere odaklanmıştır.

Eşiyle kurduğu ilişki yüzeyseldir.

Kocası ilgisizlikten ve duygusuzluktan, duyarsızlıktan yakınır. Bunları her erkek söyleyemez.

Erkek özellikle, anne olmuş eşinin cinsel hayatındaki duygusal sağırlıktan yakınır. Bu kadının cinsel ilişkileri tatmin edici değildir ve bunu bir görev gibi yapar. Konuşması, hayalleri, beklentileri çocuğuyla ilgilidir.

Bu davranışlarının nedeni sevgisi değil, hayatını anlamlı kılması, kendini işe yarar, değerli ve önemli hissettirmesidir. Aslında çocuğunun varlığına asıl kendisinin ihtiyacı vardır.

Çocuğunun yaşı büyüdükçe çatışma ve gerilim oluşur. Çocuğunu paylaşmak zorunda kaldığı her deneyime tepki gösterir.

Onun, büyümesini ister ancak müdahale edememek o, bunu korumak olarak değerlendirecektir onu rahatsız eder. En zorlandığı erkek çocuğunu başka bir kadınla paylaşmak zorunda kalmaktır. Kızını kocasından kıskanan anneler de vardır.

Anne, çocuğu kendine bağlayarak onu bağımlı, silik kişilikli, kendine güvenmeyen bir kişi olmasına neden olur. Bu davranışlarını değiştirmeye çalışan anne sürekli gerginlik ve çatışma içinde yaşar.

Kendilerine ait olmayan bir yaşamı sürdürür ve bununla övünürler. İyi bir kadın olmanın ölçüsünün evlatlarına çok bağlı olmaktan geçtiğini ve bunun kutsanmış bir sevgi olduğunu söyler, bundan içten içe gizli bir övünç elde ederler.

Egosunu annelik ile tatmin ederken, kendisini çocuklarına karşı daha duyarsız olan annelerle kıyaslayıp, onları yererek yüceltir kıyasladığı kadınların çocuklarıyla ilişkileri normal düzeyde olsa bile o, kendine bundan bir övünç payesi çıkarmak için bu tutumu eksiklik olarak görür ve eleştirir. Eleştirmeyenlerde ise çocuklarına olan düşkünlüklerinin ve onlar için yaptıkları fedakârlıkların sürekli anlatıldığı konuşmalar oluşur- ve diğer anneleri bu yönleriyle eleştirirler.

Eşi, erkek kimliği ile hemen hemen hiç yer işgal etmez.

Çocuğuna bağımlı kadın, kadın kimliğini anne kimliğiyle değiştirmiştir.

Yakınan Kadın;

Kadının, sürekli şikâyet eden yapıları, erkekler böyle düşünüyor mutsuz ediyor. Kadın erkeğe göre dışarıdan göründüğü kadarıyla daha karamsar, daha yakınmacıdır.

Depresif davranışlar, şikayetlenmeler her kadında biraz varsa da yakınan kadında bu, yaşam şeklini almıştır, adeta kişilik haline dönüşmüştür.

Bu kadın, hiçbir şeyden memnun olmaz ve her şeyden şikâyet eder. Erkek için ilişkiyi çekilmez hale getirir.

Yüzü hep keyifsizlik belirtileriyle örtülüdür. **"Yaşadığı hayata pişman"** bir edası vardır ve erkek ne yaparsa yapsın onu memnun edemeyecektir.

Yakınma eğilimini genele yaymış ve bunu herkese gösteriyorsa, bu kadının kişilik yapısından kaynaklanmaktadır. Eğer yakınmasını sadece eşine gösteriyorsa bu davranışı ilişkinin sorunudur. Onu memnun edememek, erkeğe yaptığının bir anlamının olmadığı hissini verir.

İsteği yerine gelse de bu kez de istediği şekilde olmadığını beyan ederek şikâyet eder.

"Yatak odası yok" diye şikâyet eder.

Örneğin, **alırsınız rengini, biçimini beğenmez, kendisine aldırtırsınız yardım edilmemesinden şikâyet eder.**

Her koşulda şikâyet edecek bir şey bulur. Erkeğe sürekli eksiklik hissi verir. Erkek romantik olduğunda basitlik, laçkalık suçlaması gelir.

Ciddi olduğunda soğukluk, kabalık suçlaması...

Bu özelliği nedeniyle sevilmez, çok dostu olmaz. Her şeye eleştiri getirdiği için anlatılanı dinlemez, anlatana duygusuzluk hissi verir.

Çoğunlukla ağırdır. Bıkkınlık ve bezginlik her halinden belli olur.

Ve en kötüsü sorununun farkında değildir.

Ona göre, her şeyin doğrusunu o bilmekte ama diğer insanlar bunu fark edememektedir.

Eleştiren Kadın;

Eleştirmek, kadın için kötü bir davranış değil, istediği şeylerin dile gelmesidir. Eleştirileri sitem içeriklidir ve genellikle de eşin yeterince romantik olmadığı, yeterince sevgisini ve ilgisini göstermediği, yeterli zaman ayırmadığı yönünde olur ve bu eleştiri erkeği çok fazla yaralamaz.

Ancak, ilişkileri baştan yanlış kurgulanmış ve kendini o ilişkide tatmin edememiş kadınlar, eşlerini açıkça eleştirirler, çoğu zaman yaralayıcı olabilecek kadar sertleşirler.

Bunu herkesin ortasında da yaparlar.

Eleştiri, eleştiri olmaktan daha çok sürekli eksikliklerin hatırlatıldığı bir aşağılama davranışına dönüşmüştür.

Kadının bu tavrı geliştirmesinin iki nedeni olabilir ya kişilik yapısıdır, ya da o ilişkinin kendisinden kaynaklanan sorunlardır...

Erkeğin olumlu özellikleri hiç görülmez.

Takdir, beğeni cümleleri kadının ağzından dökülmez ya da nadiren olur. Bu tavırlarının anlık bir öfke, kızgınlıkla ilişkisi yoktur. Bazen çok sevindiğinde bile tepkisini bu şekilde ortaya koyar.

Sorun erkekle olan ilişkiyse, geçmişte oluşmuş bir soruna ya da kişiye karşı duygularla ilgili bir problem söz konusudur.

Sorun kişilik yapısıysa, çevresindeki herkese karşı bu tür bir tavır geliştirmektedir. Bazen de bu davranış sadece erkeklere geliştirilen bir tutum olarak ortaya çıkar. Sadece eşe karşı bir tutumsa, geçmişte yaşanmış bir travmaya ya da eşten kurtulma isteğine işaret ediyor olabilir. Sadece erkeklere yönelik bir tutumsa; karşıya güvensizlik, kendine güvensizlik ya da babayla aşılmamış geçmiş sorunlarına, travmalara bağlı olabilir.

Onun bu eleştirel tutumu topluma yönelik genel bir durumsa bu, aile ilişkilerinden, çocukluk döneminden kaynaklanan sorunlardan kaynaklı olabilir.

Erkeği sürekli gergin tutar...

Onunla olan herkes o ortamı değiştirmek için yoğun ihtiyaç hisseder. Hiçbir şeyden memnun olmaz, her şeyin en iyisini kendisinin bildiğini düşünür.

Çevrelerindekiler aptaldır, her an hata yapabilirler, çoğunlukla da yapıyorlardır zaten ona göre. Yapabildikleri öz eleştiriye dair en açık davranış suskunluktur.

Açık açık kesinlikle eleştiri kabul etmez. Suskunlukları sadece kendi yaptıkları hatalara yöneliktir. Susmaları kabul ettikleri anlamına gelmez. Hatasını eleştirir ya da hatırlatırsanız hemen savunmaya geçer. Aşağılayıcı bir üslubu sıklıkla kullanırlar.

Cinsel açıdan doymayan kadın, hem maddi hem de manevi açıdan erkeğini emer. Ağzından teşekkür çıkmaz, hep eleştirir, ister. Erkeği eksik bulduğu için cinsellikte de onu eksik bulur. Cinselliğin eksik yaşanması onu daha da hırçınlaştırır.

Erkek kimliğini tam olarak üstünde hissedemeyen bu kadın, cinsel açıdan da kendini ilişkiye bırakamaz.

Gülşen, eşini sürekli eleştiriyordu. 5 yıllık evliydi. Eşiyle tanıştırılmış, sonrasında evlenmişlerdi. Eşi Gülşen'i ilk gördüğü anda sevmiş, bağlanmıştı.

Gülşen, eşiyle ilişkisindeki sorunlarla ilgili yardım istediğinde, eşinden ayrıydı ve ailesiyle yaşıyordu.

Eşi memurdu, ailesiyle aynı binada oturuyorlardı. Evleri ayrı olsa da Gülşen orada oturmaktan rahatsız oluyor ve bunu her fırsatta dile getiriyordu.

Eşi memur maaşıyla evi geçindiremeyeceğinden korkuyordu. Ailesinin ekonomik durumu iyiydi. Gülşen, oradan çıktıklarında da ailesinin onlara yardım edebileceğini söylüyordu, ancak eşi, evden ayrılırlarsa ailesinin kendisine olan güvenini kaybedeceğini düşünüyordu. Onu, anne babasını değil eşini çok seven bir oğul olarak görürler ve ondan soğurlar, uzaklaşırlar, o da kimsesiz kalır diye korkuyordu.

Ancak Gülşen bunu anlamak istemiyor, her konuda olduğu gibi onu sürekli eleştiriyordu.

Evden ayrılmak istedikçe, eşinin, ailesiyle ilişkisi sıklaşmış, tartışmalarda sürekli ailesini korur olmuştu. Kendi ailesine meyli artmaya başladığında Gülşen buna tepki göstermeye başlamış ve tartışmalar sertleşmişti.

Gülşen, sinirlendiğinde evi terk edip ailesine gidiyor, sonra eşi tarafından ikna edilip yeniden eve dönmesi sağlanıyordu.

Gülşen evliliğini kurtarmaya çabaladıkça tavizler vermeye başlıyor, verdiği her taviz aradaki sorunu daha da derine itiyordu. Eşinden ilgi, şefkat beklerken, tam tersine eşi daha fazla taviz istiyordu. Yeni tavizler ve ilgisizlikler Gülşen'i hırçınlaştırıyor ve ilişkide kavgalara neden oluyordu.

Gülşen, ilişki içindeki sorunları anlamak, çözmek için mücadele etmek, sabretmek yerine, 'giderim bak' sözleri ve tehditkâr üslubuyla eşini ilişkiden soğutmuştu.

Gülşen'in, müdanasız davranışları, eşinin kendine güvenini sarsıyordu. Aileye bağımlı olan ve içten içe kendini zayıf hisseden ama bunu dışarıya göstermemeye çalışan eşi, Gülşen'in bu davranışlarıyla kendini daha da kötü, eksik, değersiz, yetersiz hissediyordu.

Gülşen, eşinin kendini o kadar çok severken neden uzaklaştığını anlayamamıştı. Son evi terk edişinde Gülşen geri dönmek istese de eşi kabul etmemiş ve ayrılmışlardı.

Gülşen eşini incitecek bir şey yapmadığını düşünüyordu.

Onu suçluyordu. Ancak; geçmişte âşık olduğu ilk sevgilisinin kendisini istememesinden, onunla evlenmeyi hayal ettiği halde sevdiği adamın buna yanaşmamasından, hemen akabinde gelen bu evliliği eşinin kendini çok değerli ve özel hissettirmesinden, evliliği eşini sevdiği için değil de kendinde eksilen özgüveni tamamlamak için yaptığından bahsetmiyordu.

İlişkideki kendi bencilliklerini, kabul etmek istemiyordu.

Eşini hep eleştirmiş, hiç takdir etmemişti. Ağzından güzel bir söz çıkmamıştı. Çünkü onu eksik görüyordu.

Gülşen ondan daha iyilerine layıktı. Onunla, birlikte olmasının nedeni onu sevmiş olması değil, eşinin onu sevmiş olmasıydı. Böyle bir ilişkinin bedeli çok ağır olmuş ve evliliğinin bitmesine neden olmuştu...

Temizlik Takıntılı Kadın;

Temizlik, kadın için konuların en başında gelir. Alışveriş yapmak, iyi giyinmek, iyi anne olmak, cinsel açıdan çekici olmak gibi, temizlik de kendine güven duygusundaki en önemli kazanım alanlarından biridir.

Kadının sosyal hayat içinde daha az olduğu zamanlarda, iyi anne olmak, evi temiz bir kadın olmak; başkaları tarafından takdir görmesine neden olur.

Bu durum onun, özgüven duygusunu artırır. Yıllar geçtikçe tabi bu da değişti. Temizlikle kendini diğer kadınlardan daha üstün kılmaya, kendini onlarla eşitlemeye çalışma, modern zamanlarda azalmışsa da hala belirgin bir etkiye sahiptir.

Temizliğin; kendine güven sorunu olan, ilişkilerinde ve hayat içinde sorun yaşayan kadında "ödünleme savunma mekanizması" olarak kullanıldığına çok defa şahit oluruz.

Kadının bu hali çevreyi bunaltan bir durumu ortaya çıkarır.

Kadın, ne kadar temizse o kadar iyi kadındır.

Temizlik takıntısıyla erkeklerden yeterince ilgi alamama arasında bir ilişki söz konusudur.

Temizlik takıntısında, bir başka alt nedense kendine olan güven dışında cinsellikle ilgili bastırılmış, tatmin edilememiş duygulardır.

Temizlik takıntılı bir kadın, evdeki tüm hayatı yaşayanlara zehir eder. Genelde temizlik dışındaki diğer alanlarda da takıntıları vardır.

Kontrol, kuşkuculuk, emin olamama gibi...

Misafirler eve rahat gelip gidemez. Evdekiler istediği gibi yatıp kalkamaz, giyinemez, soyunamaz. Her şey onun koyduğu kurallara bağlanmıştır ve çevredeki herkesi bu kurallara bağlı olarak yaşamaya zorlar.

Talepleri yerine gelmediğinde huysuzlaşır.

Kendilerine göre, yaptıkları her takıntılı eylemin mantıklı bir gerekçesi vardır ve bunlar takıntı değildir.

Eleştiri kabul etmezler. Temizlik onların hayatının anlamıdır. Her şey onun çevresinde şekillenmiştir. Bu yüzden her şey, tüm ihtiyaçlar ondan sonra gelir. Eve, eşyalara, insanlara bakışı hep temizlik merkezli olmuştur.

Eş, cinsellik, onun hayatında çok alt basamaklarda kalmıştır.

Kadın toplantılarında onun temizliği konuşulur ya da o sözü oraya getirir. **"Ne kadar titiz bir kadın"** cümlesi, hastalık olarak tanımlanıp söylense de onun için tatmin edicidir. Bu söz söylendiğinde yüzünde oluşan gülümsemede bunu görmek mümkündür.

Çevresindeki kadınların temizliklerini arkalarından eleştirir, bu konuda akıl vermeye çalışır.

"Bunu sadece ben yapabilirim siz yapamazsınız" duygusunu hissettirir diğer kadınlara. Erkeğe yaklaşmaz. Duygularını çok aşağılara bastırmıştır, bunu fark edemez bile...

Temizlik, kadının yaşadığı sorunları maskelediği, onunla rahatladığı bir alandır aynı zamanda.

Erkeksi Kadın;

Erkeksi tavırlar sergilemek, kıyafet, toplum ilişkilerini bu şekilde oluşturmak kadında geliştirilmiş bir savunma mekanizmasıdır.

Ailenin onu erkek gibi yetiştirmesi, bu davranışların oluşumunda en önemli etkendir. Kadındaki bu davranışlar çocukluktan itibaren ortaya çıkar.

Kadın, kendini bir kadın olarak çekici bulmadığında, kendine güvensizlik yaşadığında, duygusal bir sapma yaşayarak erkek kimliğini üzerine alabilir.

Özgürlüğünü yaşayabilmek için erkek gibi davranmaya çalışıyor olabilir.

Çevresindeki erkeklerden bu şekilde ilgi görüyor ve bu nedenle bu davranışları oluşturuyor olabilir.

Ya da bu davranışlarla kendini korumaya çalışıyor olabilir...

Belma, 45 yaşında kamuda çalışan bir memurdu.

Belma, yirmi yıllık bir evlilik yaşamıştı ve eşi iki yıl önce ölmüştü. Oğlu on dokuz yaşındaydı ve üniversitede okuyordu. Eşinde böbrek yetmezliği vardı.

Evlenmeden önce eşi rahatsızlığını anlatmış, Belma bile bile bu ilişkiye girmiş, çok kısa bir zamanda da evlenmişti.

Ancak, hayat istediği gibi gitmemişti. Eşi böbrek hastasıydı ve sürekli diyalize girip çıkıyordu.

Evin geçimi Belma'nın üstüne kalmıştı. Bu ilişkinin düşündüğü gibi olmayacağını anladığında iş işten geçmişti. Aradan birkaç yıl geçtiğinde böbrek yetmezliğine bir de şeker hastalığı eklenmişti.

Durum daha da zorlaşmıştı.

Eşiyle yeterince cinsel ilişki yaşayamayan, yaşasa da yeterli hazzı alamayan Belma'nın derinliklerinde erkeklere karşı arzular vardı ama buna tahammül edemiyordu.

Bu yüzden evliliğin ilk yıllarından itibaren kendine erkeksi kıyafetler alıp giyiyordu. Saçlarını kısacık kesiyor, erkek gibi argo konuşuyordu.

Çevresindeki erkeklerin onun cinsel açlık çektiğini anlamalarından korkuyordu.

Bir başka korkusuysa birine kapılmak, âşık olmak, eşini bırakmaktı. O zaman kendini çok suçlu hissedecekti.

Eşi öldükten sonra da davranışlarını değiştirmedi. Belma yaşlanmıştı. Kendisinin erkekler tarafından ilgi görmeyeceğini, sevilmeyeceğini düşüyordu. Kıyafet tarzını, ilişki biçimini bu yüzden değiştirmedi.

Kendini kadın gibi hissetmeye, davranmaya başladığında erkeklerin ilgisizliğiyle karşılaşmaktan, kendine olan güvenini yitirmekten korkuyordu.

Bu yüzden erkeklerle ilgili duygularını tamamen kapatmak için, bilinçaltındaki duygular, ölen kocasına olan duygularını artırmıştı. Onca yıl hayatında bir erkeğin varlığını hissedemeden yaşamıştı.

Ancak, şimdi de korkuları onu ölen kocasına bağlamıştı.

İç dünyasında büyük bir boşluk vardı. Eşinin ölümünün hemen ardından psikolojik rahatsızlıklar baş gösterdi. Bayılmaları, kendi kendine konuşmaları ortaya çıktı.

Kadın kimliğiyle çevresinden ilgi almaya korkan Belma, hastalıklarıyla çevresinden bunu karşılamaya başladı. Erkeksi tarzını ise hiç bırakmadı...

Çevresinden bitip tükenmek bilmeyen hastalıklarıyla ilgi almaya çalışıyor, korkuları yüzünden erkeksi elbiselerden, davranışlarından vazgeçmiyor.

Her gün eşinin mezarına gidiyor, hatta bazı geceler mezarlıkta, eşinin mezarı üstünde yatıyordu.

Eşinin ölümünün üstünden iki yıl geçmiş ancak Belma'nın hayatı hiç değişmemişti...

Ve diğerleri...

İlişkilerde, daha başka sorunlu kadın kişilikleri de vardır.

Güçlü erkeklerle birlikte olmayı takıntı haline getirmiş kadınlar...

Dini yaşantısını takıntı haline getiren kadınlar...

Sürekli boyun eğmelere hazır, acılardan kıvanç duyan, ıstırap çekmeye meyilli kadınlar...

Sadece ziynet eşyaları değil, nesneleri eline geçirmeden duramayan, yoluna çıkacak herkese sahip olmadan rahat edemeyen ve böylece ilişkileri kurutan, ama bir türlü doymak bilmeyen kadınlar...

"Güzel olsaydım, bütün erkekleri baştan çıkarır, kendime âşık eder, sonra da koy verirdim, ne halleri varsa görsünler" diyen Belgin gibi, erkekleri, elde edilecek, nesne olarak gören kadınlar...

Tüm sorunlu kadın kişiliklerinin oluşumunda, kadının kendine olan güven duygusundaki eksiklik, hayatla, ilişkilerle ilgili yoğun kaygıları ve korkuları vardır.

Aile tarafından, bir yetişkin olmasına izin verilmeyen kadın, kişilik olarak da olgunlaşamaz.

Kişilik yapısındaki endişe ve korku durumlarına karşı yoğun zayıflıkları, dirençsizlikleri bağımlılıkları ortaya çıkartır.

Ailesine olan bağımlılığını, yaş ilerledikçe sevgiliye, eşe, çocuklara bağımlılığa dönüştürür.

Bağımlılık, ailedeki yetişme biçiminden kaynaklanmaktadır. Kadın kendine güven duygusu azaldığı zaman savunma mekanizması geliştirir.

Erkeklerin ilgisine yoğun ihtiyaç, çocuklara aşırı düşkünlük, temizlik takıntısı ve diğer takıntılı davranışların hepsi, kadının kendisinde kaybını yaşadığı güven duygusunun, tolerasyonu olarak ortaya çıkar.

Kısım: 7

Türk Erkeğinin Kadın Algısı

Türk erkeği kadına üç farklı algıyla yaklaşır. Bacı algısı, anne algısı ve cinsel obje algısı...

Türk erkeği kendini, kadın algısındaki farklılık, tuhaflık; yaşadığı ilişkilerdeki çatışmalarda, doyumsuzluklarda, arayışlarda, savrulmalarda gösterir.

Türk erkeğinin kadın algısındaki kadın, ya annedir, ya bacıdır, ya da cinsel obje'dir.

Ona; ya annesi, ya bacısı, ya da cinsel obje gibi davranır. Bunun dışında bir algıyla yaklaşamaz, ilişki kuramaz...

Anne Algısı;

Kadınlarla anne ilişkisi kuran erkek, sevgi, ilgi ve şefkat almak için kadınla birlikte olur.

Kendine olan eksik özgüvenini tamamlamak için yaklaşır. Övgü, takdir edilme, biricik olma, özel olma duygularının tatmini için yanaştığından, kurduğu ilişkideki sevecenlik ve ilgisi abartılıdır.

Almadığı halde çok verir...

çok sever...

çok bağlanır....

Yoğun duygular yaşayacak kadar zaman geçmediği halde ilişkiye çok bağlanmıştır. Daha birkaç gün olmuştur ilişki başlayalı ama erkek deli divane âşıktır,

Çok sevmektedir.

Hep onu düşünmektedir.

Kadınına onu ne kadar ayrı tuttuğunu söyler. Onun ne kadar özel ve önemli olduğunu anlatır.

Başka hiçbir kadının onun gibi olmadığını dillendirir. Uğruna ölecek kadar çok bağlanmıştır ona.

Tıpkı, annesine onu ne kadar çok sevdiğini ispatlamaya çalışan çocuk gibidir erkek ilişkide.

Ya ona çok ihtiyaç duyduğundan, ona bağımlı olduğundan kaynaklanan bir kaybetme korkusudur bu aşırı ispat davranışının nedeni, ya da diğer kardeşlerden daha fazla onu sevdiği ile ilgili anneyi kıskanma temelli bir dürtüdür.

Ama her ikisinde de aynı davranış kendini gösterir; anneden sevgi almak ve bunu alabilmek için ne gerekiyorsa yapmak. İşte büyümüş erkek, kadınına anneden model aldığı bu kalıpla yaklaşır.

Romantizm, sahiplenme, ilgi, şefkat, güçlü görünme, özel tutma, kapris, öfke ve daha ne gerekiyorsa yapar.

Kadın, böylesi bir ilgiye kayıtsız kalabilir mi?

Kim böyle bir ilgiye kayıtsız kalabilir ki?

Kadın, tüm bu söylenenlerin gerçek olduğu hissiyle bağlanır içten içe derinde bir kuşkusu var olsa da onu bastırır.

Görmezden gelir. Böylece erkek istediğini almıştır. Anne yapmıştır kadınını. Annesinden çokça aldığı ya da alamayıp eksik bırakıldığı tüm duygularını karşılamıştır.

Sevgisinden, bağlılığından emin olmuştur kadının, tıpkı annesinden emin olduğu gibi. Bu yüzden artık ona sevgi göstermek ve bağlı kalmak zorunluluğu kalmamıştır.

Bu ele geçirme duygusu genellikle evlilikle son bulur.

Ertesi gün artık kadın annedir.

Koca, anne rolünü yüklediği kadını eve kapatır, kendisi dışarı açılır. Annesinin davrandığı gibi davranmasını bekler kadından.

Evdeki tüm ihtiyaçlarını karşılamasını, ona destek olmasını, ama başka kadınlardan kıskanmamasını bekler.

Onun hayatındaki tüm eksikleri kapamalı ama ondan bir şey istememeli, beklememelidir.

Bu mümkün mü? Elbette değil. Ve çatışma başlar. Annesiyle kadınını karıştırmıştır erkek... Çatışma erkeği ilişkiye küstürür ve sonra yeni anneler aramak için yola çıkar, artık bir mazereti de vardır...

Bacı Algısı;

Korunması gereken **"küçük kız"** algısıdır. Kadını kendine ait görme duygusunun ürünü olarak ortaya çıkar.

Harem duygusu zeminlidir. Bacı; yetişmemiş, kendini koruyamayan, bırakıldığında her an hata yapabilen, kandırılacak kadar savunmasız, biraz cahil, biraz da saftır...

Bu nedenle korunması gerekir.

Henüz birey olmamıştır.

Kadını, bu şekilde algılayan erkekler onun hiçbir zaman büyümeyeceğini, düşünürler. Kadını bu şekilde algılayan erkekler, onu aldatmasalar da bireysel bir kimlik ve kişilikle karşılarında durmalarına izin vermezler.

Çünkü, kadın çocuktur. Zayıftır, güçsüzdür.

Gerçekten zayıf olduğu için mi yoksa kendi iktidarını sürdürmek için mi kadının zayıf olduğunu düşünürler, burası müphemdir.

Açık olan şudur; kadına böyle bakan erkeğin kadını, hayatı boyunca kişilik sorunu yaşar.

Kendinin olmayan bir yaşamı erkeğin egosuna adayarak geçirir.

Bacı algısında erkek, mahrem olan ve olmayan diye bir alan oluşturur ve duygularını bu algı üzerine inşa eder.

Bir kadına
"bacı" demek,
"Artık sen benim için kadın değilsin." demektir.
"Benden sana zarar gelmez." demektir.
"Ben sana cinsel kimliğinle bakmıyorum." demektir.

Buradan da, diğer kadınların ondan zarar görebileceği, bacıları dışındaki kadınlara bakışının **"insan"** olgusu üzerinden değil cinsel kimlik üzerinden oluştuğu ortaya çıkar.

Kadın, kadını böyle algılayan erkekler için önce insan, önce birey değil önce cinsel kimliktir.

Kadını cinsel duygularının olacağı ve olmayacağı olarak zihninde sınıflandırır.

Zihnindeki iki tip kadına farklı davranışlar sergiler.

Bacılarını korur. Bu refleksin altında yatan düşünce, erkeğin kendi bacısının dışındaki kadınlara bakış açısıdır.

O, bacısının dışındaki kadınlara önce cinsel kimliğiyle baktığı, böyle algıladığı için kendisi dışındaki erkeklerin de kendi bacısına böyle baktığını düşünür.

Kendisinin bacısı başkalarının gözünde cinsel kimliğiyle algılanan, erkeğin cinselliğine nesne olmuştur.

Kendi bacısı da erkekler için; yaşayan, hisseden bir insan, bir birey olarak algılanan biri değil cinsel kimliğiyle algılanmaktadır.

Bacısını çevresindeki **"saldırgan"** erkeklerden korumalıdır.

Hayat kötüdür, çevre kötüdür. **"Sana güvenmediğim için değil, çevreye güvenmediğim için seni kısıtlıyorum."** sözleriyle bencil davranışlarını meşrulaştırmaya çalışırlar.

Bu erkek algısı da, kadınla bir karşı cins ilişkisi kurmaktan yoksundur. Kendini de kadını da mutsuz eder.

Cinsel obje Algısı;

Erkeğin kadının cinsel kimliğine yaklaşma biçimidir bu algı. Kadına bu algıyla bakan erkek, kadına, faydalanılacak kullanılacak, cinselliği için nesne olacak bir olgu olarak bakar ve kadını cinsel isteklerine **"alet"** eder.

Kadın cinselliğine, ya her an cinsel olarak kendilerini aldatacak, başkalarına tercih edecek, kendini küçük düşürecek bir eylem olarak bakar ya da kadının erkeği zayıf düşürmek için kullanacağı koz ya da silah olarak algılar.

Çünkü, erkeğe göre kadının cinsel hayatı yoktur. Cinsellik kadında, erkeğin aleyhine kullanılacak, menfaat karşılığı kullandırılacak bir şeydir...

Kadını, salt cinsel kimliği ile algılayan erkek, onu ya kullanır ya da sürekli suçlar, kuşku duyar, alanını kısıtlar, şüphe duygusuyla hareket eder.

Onun, cinsel hayatının olabileceğini algılayamaz.

Onun, cinsel istek ve arzularının olabileceğini, hissetmediği sürece bir ilişkiyi yaşayamayacağını akıl edemez.

Onun; yaşayan, var olan, hisseden bir insan olduğunu algılayamaz.

Cinsellik, kadının kendi ruhuna ait bir şey değildir.

Kadın bedeni metadır, nesnedir.

Kadının cinselliği; yaşadığı, hissettiği bir şey değil, kullandığı bir nesnedir bu erkeklere göre.

Bu algıda, erkek için kadının cinselliği de karşılığı ödenerek satın alınan bir nesneye dönüşür. Bu bazen paradır bazen de ona alınan hediyeler, onun için yapılan davranışlardır.

Diğer cins olarak kişiyle yaşanan bir ilişki değildir cinsellik. Bir eylemdir sadece. Bir ihtiyacın karşılanmasıdır erkek için...

Türk erkeğinin kadın algısı, yaşayan, hisseden bir insan, cins, kadın olarak değil, kendi çocukluk yaşantısındaki kadın imgeleriyle özdeştir.

Kadını; anne, bacı ya da cinsel kimliği üzerinden algılarken, aslında yetişkin olmayan kim?

Kadın mı yoksa erkek mi?

Burası karışık görünüyor.

Kadın da erkeğin kendisine olan bu bakışlarından yola çıkarak kendini tanımlıyor ve birçok kadın, kendini erkeğe karşı konumlandırırken yukarıdaki algılara bakarak yapıyor bunu.

Erkeğin, kadını bozuk imgelerle algılaması bir kadınla eşit düzeyde, yetişkin düzeyinde, birey düzeyinde ilişki kuramamasına neden oluyor.

Gerçek bir kadın-erkek ilişkisinin yaşanamamasına sebep oluyor. Erkeğin kadını, karşı cins olarak, hayatını paylaşacağı farklı öteki/öbür/diğer/karşı cins olarak konumlandıramamasına neden oluyor.

Erkek kadında, belirtilen imgelerin algısıyla yaklaşıp o algıların duygu tatminini arayınca, duyguların her tatmin oluşunda daha doyurucu olanı, daha fazla haz verenini aramakla ilgili duygusal bir saplantıya girer.

Doğal olarak bu ilişki, ilişki yaşamak, kendini paylaşmak için değil de bahsedilen algıların duygu tatmini için yaşandığından sonlanmaya mahkûm olur.

Çünkü en başından beri zaten ilişki oluşmamış, ilişki yaşanıyor gibi zannedilmiş, ancak bu hiçbir zaman gerçekleşmemiştir.

Erkek, kadını bahsettiğimiz algı türlerinden bazen hepsiyle, bazen biri ya da bir kaçıyla algılar ve öyle ilişki kurar.

Erkeğin, kadına bu yaklaşımının en temel nedeni kendisinin birey olamamasından kaynaklıdır.

Kendisi çocuk olduğu için anne arar, kadını küçük kardeşi gibi görüp korumaya kalkar, bencil olduğu için onu kullanır ya da onun kendisini kullanacağını düşünür.

Türk erkeğinin kadın algısı; ya annedir, ya bacıdır, ya da cinsel objedir. Ama birey değildir...

Kısım: 8

Evlilik

Kadın için evlilik, bir kadın erkek ilişkisi değildir, bir kurumdur. Bu nedenle duygularıyla değil sorumlulukları üzerinden, kurumsal beklentilerle hareket eder.

Duygularıyla hareket etmediği için mutsuz olduğunda ayrılamaz, erkeğin karşısında bir birey olarak duramaz, onun bencilliğine kurban olur.

Kadın, evliliği ömür boyu ve güven sağlayacak bir yer olarak algılar. Erkekse onu boğan, kendini zincire vurulmuş gibi hissettiği bir hapishane olarak niteler.

Flört ya da evlilik yaşamının sağlıklı bir şekilde sürebilmesi için kadının, cezp etme, açık ya da gizli kıskançlık, depresif-mazoşist tutumlar, üstünlük taslama gibi zincir ve kelepçe araçlarını kullanmaktan vazgeçmesi gerekir.

Erkek, zincire vurulmaktan çok özgür yaşamaya eğilim gösterir. O zaman kadını sever ve bağlanır.

Erkeği bağlamaya çalıştığınızda, bunun için onu zorladığınızda soğur, uzaklaşır ve bencilleşir. Aksi durum ilişkiyi içinden çıkılmaz hale getirecektir. Erkeği ilişkiye bağlayacak yer kadının korkularının en fazla olduğu yerdir.

Özgürlük; erkeğin en önemli dürtüsüdür. Bundan vazgeçen erkek, erkekliğe ait birçok vasfı da kaybetmiştir. Evlilik, eğer bağlayıp zincire vuruyorsa erkek için engelden başka bir şey değildir.

Kadınlar, **"Neden ama!"** diyecektir.

"Neden özellikle biz erkekten daha yeteneksiz sayılalım, neden zincire vurulanların, dolayısıyla evliliğin istenildiği gibi nitelik taşımamasının asıl suçlusu biz olalım?"

İlişkiyi kendi duyguları etrafında şekillendirip, karşı tarafın kendisi gibi davranmasını beklemek onu anlamamak demektir.

Erkeğin duygu dünyasından yola çıkıldığında, durumun hiç de böyle olmadığı ortadır. Kadının bu serzenişi elbette haklı bir serzeniştir, ancak durumu bu şekilde algılamadığınızda cinslerin doğasına aykırı hareket etmiş olursunuz.

Kadın ve erkek ilişkilerinde, diğer ilişkilerde olduğu gibi doğrular ve yanlışlar üzerinden ilişki kuramazsınız. Kursanız da bu bir şey ifade etmez.

İlişkide iki tane iki dört etmez.

Bir adamın çok iyi olması, çok romantik, çok anlayışlı biri olması, kadının ona âşık olmasını ya da sevmesini sağlayamıyor.

İlişkiler duygu üzerine kuruluyor. Böyleyse, o zaman kadının, bu savunmayı yapmak yerine erkeği anlamaya, doğasını kavramaya çalışması gerekir.

Erkek kadını anlamaya çalışıyor. Yazılan kitaplarda, denemelerde bu görülüyor. Erkeğin böyle bir çabası mevcut, yeterli olmasa da...

Ya kadın?

O erkeği anlamaya çalışıyor mu?

Kadınlara bu soruyu sorduğunuzda ilginç cevaplar alıyorsunuz.

Kadının, kendi zihninde oluşmuş bir erkek tanımı var, o tanıma uygun erkek ihtiyaçları var ve bunlar kadın tarafından çok açık bilinen şeyler.

Kadının yapması gereken, o tanıma göre hareket etmektir. Bu peşin yargılar, kadının erkeğe hiçbir zaman dokunamamasına, ruhuna erişmemesine neden olur.

Kadın, erkeği tanımaya çalıştığında zihnindeki kurgunun gerçek olmadığını görecektir.

Erkeğin farkı;

Erkek üreme hücresi hareketlidir, göç ve saldırı özelliği taşır, şekil, yön verir, biçim verir.

Dinamik ve aktiftir.

Dışarıya yönelir, özgürdür.

Kadın üreme hücresi ise durağan ve tutucudur. Şekil verilmeyi bekler.

Oğlanların, erkekliğe geçiş hızlarından çok daha yavaştır kadınlığa geçişleri.

Erkek sadece yapı bakımından değil, cinsel işlevler bakımından da kadına göre daha farklıdır.

En başından beri farklılıklarla dünyaya gelen bu iki cins, karşıdakini kendisi gibi algılayıp değerlendirmeye kalkarsa, çevresinden duydukları üzerinden hareket edip onu tanımaya çalışmadan bu yargılarla hareket ederse, o ilişki asla gerçek bir ilişki olmaz.

Aynı evi, aynı yatağı paylaşsalar da hayatlarını paylaşamazlar.

Yatakta birbirlerinin tenlerine dokunurlar, ancak ruhları asla birbirlerine değmez, iki taraf da kendi iç derininde yalnızlık hissederler.

Trajik olan yanı ise evliliklerin büyük kısmının bu şekilde yaşanması, evliliklerin mutluluk beklentisi içinde kurulurken, tarafları mutsuz eden bir yaşamın ortaya çıkmasıdır.

Kadın, erkeğin karakterini kavrayamaz.

Erkek ona yabancıdır.

Erkeği anlayamadığı için de onun kendisini anlamadığını ve anlayamayacağını düşünür.

İlişkinin başlangıcında kadın yoğun ilgiyi sever, biraz hoşlanmışsa erkeğin yoğun ilgisi karşısında duramaz. Ancak bu yolla kurulan ilişkiler hastalıklıdır.

İlişkilerin sonraki süreci bu şekilde işlemez, erkeğin yoğunluğu azalır, kadın kendini geçmişle kıyaslamaya başlar ve sevilmediğini düşünür.

Kadın, ilişkinin başında erkeğin neden ilgi gösterdiğini, sonrasında ise neden ilgisinin azaldığını anlamaya çalışmaz.

İlgi geldiği zamanlarda memnuniyetle kabul eder, gelmediği zamanlarda ise şikâyet eder.

Ama durup dururken neden geldi ve şimdi neden gidiyor diye anlamaya çalışmaz. Bu sanki erkeğin görevidir ya da kadının kadın olmaktan kaynaklanan doğuştan getirdiği bir haktır.

Kadın, çocukları dışında hiç kimseyle hayatı boyunca yeterince ilgilenemez. Erkek ilişkiye bir çocuğa ihtiyaç duyduğu için girmez.

Erkeğin eşinde yakalayamadığı mutluluğu dışarıda araması bütün dünyayı mahvetmektedir.

Bütün dünya, erkeğin tatmin edilemeyen duygularının bastırılıp başka formlarla tatmin edilmeye çalışıldığı bir arenaya dönüşmüş durumdadır.

Kadının bağlayıcı kollarının büyüsünden, kendini koparıp kaçar. Ya başka bir kadının kollarına atar kendini ya da politik- askeri amaçla toplanmalar, erkek dernekleri, partiler, ordular kurup savaşarak yakıp yok etme gibi, içinde şu ya da bu şekilde bir güç gösterisi yatan alanlar içinde kendini tatmin etmeye çalışır.

İlişkilerde kadını ve erkeği mutlu edecek olan en önemli unsur sevgidir.

Hepimizin çok kullandığı ama ne anlama geldiğini bilmediği duygu. Karşı tarafta oluşan olumlu her duyguya verilen ad, sevgi! Oysa bu ne kadar da yanıltıcıdır.

Çoğumuzun sevgisinin bacakları kırık, kolları kısadır. Karşılıklıdır.

Almadan sevemeyiz. Ancak, bunu da kabul etmek istemeyiz, çünkü kendimizle yüzleşmek hoşumuza gitmez. Birini sevmek için sevilmek gerekir.

Ancak; sevilmek ve birini sevmek farklıdır.

Karşılık bekleyerek sevmek farklıdır. Bu kısır bir alışveriştir sadece İlişkiye mutsuzluk verir.

Kadın ve Cinsellik;

Kadınların çoğu cinsel soğukluklarını ve cinsel yaşamlarını bilmez. Kendi cinsel yeteneklerinin farkında da değildirler.

Cinsel yaşamlarının, erkeklerle önemli farklılıkları vardır.

Kadınların cinsellikle ilgili uyarılmaları, bedenlerindeki üç noktadan gerçekleşir.

Bunlar; göğüs uçları, klitoris ve vajina derinindeki küçük kılcıklardır. Bu bölgelerdeki kılcıklara yapılan temas, kadını tahrik eder ve tatmin olmasını sağlar.

Kadınların büyük kısmında tatmin sorunu yaşanır.

Tatmin olabilenlerin büyük kısmında ise sadece klitorisle boşalma sağlanabilmektedir. Bu da kadının tatmin olma kalitesinde, önemli bir kaybın oluşmasına neden olur.

Kadınların büyük kısmı, ergenlik ve genç kızlık dönemlerinde öğrendikleri mastürbasyon cinselliğinden klitorisle boşalma- vajinal cinselliğe geçemez.

Erkek çocuk mastürbasyonu da evlilikteki cinsel birleşmeyi de aynı organla penisle yerine getirir.

Kadının cinselliği ise klitorisle başlar.

Evlilik öncesi mastürbasyon, evlilikle birlikte vajinal sekse dönüşür, dönüşmesi gerekir.

Ancak, kadınların büyük kısmı bu aşamayı tamamlayamaz. Çoğu bu bilgilere de sahip değildir.

Cinsel haz kaynağı transferi yapılamazsa, klitoristen vajinal sekse transfer eden kadın, cinsel yaşamdaki gerçek hazzı da elde edememiş olur, tatminsizlik yaşar.

Böyle bir kadın, tam bir kadın değildir.

Sayıları çoktur.

Bu davranış bilgisizlikten kaynaklanacağı gibi erkeklerin erken boşalma problemi de buna neden olabilir.

Ayrıca, kadın kimliğini kabullenmeye karşı bir direniş, erkeği protesto etmek, erkeği aşağılama duygusu gibi başkaca psikolojik faktörler de yatıyor olabilir derinliklerde.

Bunlar araştırılıp çözümlenmediği sürece, kadının sağlıklı bir cinsel hayata ve tatmine ulaşması mümkün değildir.

Kadının yaşamındaki bu iki yol, onun hayat içinde başarılı ya da başarısız olacağını belirler.

Kızın annesinden kendini alması, kurtarması ve bunu erkeğe aktarması, ikincisi ise klitoris seksinden vajina seksine geçiştir.

Kadınlık, erkeklik, cinsel ilişki gibi konularda gerekli bilgiye sahip olamama kişilerde doyumsuzluğu ve korkuları ortaya çıkartır.

Cinsellik; pek çok kadın için aidiyet duygusunun son halkasıdır. Bağlanmanın son duvarı olarak algılanır kadın tarafından. Vajinismus sorunlarının önemli bir kısmının altında, bu bağlanma sorunun transferi söz konusudur.

Cinsellik yaşamak, bir ilişki içine dahil olmakla ilgili, kadın için sanki geri dönülemez bir yoldur. Bunu yaptığında artık sonsuza dek o ilişkide kalacak ve bir daha içinden çıkamayacaktır.

Bu duygu, doğru erkekle birlikte olduğuna dair kuşku yaratır kadında.

Bu korkuyla hareket eden pek çok kadın, vajinismus sorununu çözmek için harekete geçemez. Gerçek bir tedavi uygulamasından da farkında olmadan kaçınır.

Cinsellik, kadın için yoğun endişe ve korku alanıdır. Doğduğu andan itibaren, kadın cinselliği üzerine yüklenen anlamlar nedeniyle gerilir. Kadının cinselliğini serbest bırakması, duygularını yaşaması ve göstermesi çok uzun zaman alır.

Bunun olabilmesi için kadının kendini tanıması ve erkeğe kendini açması gerekir.

Ancak kadın kendiyle ilgili pek çok duygunun farkında değildir. Bu duyguları ancak kendini ifade ettikçe, kendine dönüp anlamaya çalıştıkça tanır. Bu nedenle, yeni evlenmiş bir kadından cinsel duygularını açmasını, yaşamasını beklemek sorun çıkartır.

Kadın ve erkek birlikte olsalar da, cinsellik, iki eş arasında, birbirlerine tanıyarak öğrenecekleri yeni bir yaşantıdır. İki cinsin bir araya gelmesi, haz alacakları bir cinsel hayata kavuşacakları anlamına gelmez. Bu yaşantı, iki tarafın, hem kendini hem karşı tarafı tanıyarak elde edeceği yeni bir tecrübedir.

Kısım: 9

Kavga

Gerilim Anında Kadın;

İlişkide gerilim, sessizlik anı olarak ortaya çıkar. Gerilim, iletişimin kesildiği, iki tarafın da kendisinin haklı olduğunu ve diğer tarafın adım atması gerektiğini düşündüğü sessiz bekleyiş halidir.

İki tarafın da bu şekilde davranmasının nedeni, ilk adımı atanın **"suçu"** üstleneceği, diğer tarafın naz, kapris yapma, şart sunma hakkının olacağını düşünmesidir.

Gerilim anında, kavga sonrasında adım atmak, iletişimi başlatmak ilişkide yaşanan krizin sorumluluğunu üstüne almaktır bu düşünceye göre. Adım atan tarafın bedel ödemesi gerekir.

Bedel ödemeden ya da kendini hatalı görmeden iletişimin kurulabileceğini, kurulması gerektiğini düşünmeyiz.

İletişimin kesilmesi, kişilerde sözün bittiği yer iken, adım atanın sorumluluk üstleneceği düşüncesiyle hareket edildiğinde sessizlik, bir tür cezaya ya da kimin önce pes edeceğinin beklendiği bir tür hesaplaşmaya, rekabete dönüşmektedir.

Ya Konuşmak İstemezse?

Karşı tarafın bizi reddetmesinden korkar ve ilk adımı atmaktan çekiniriz. **"Ya telefonu yüzüme kapatır, konuşmak istemediğini söyler, umursamaz bir edayla yüzüme bile bakmadan çeker giderse!"**

Reddedilme korkusu...

Kendimizi eksik, yetersiz, istenmiyormuş gibi hissetmemize neden olacağı için iletişime girmekten korkarız. İletişimden, ilk adımı atmaktan kaçınmamızın en önemli nedenlerinden biri budur.

Karşı tarafın bizi yargılamasından, suçlamasından da korkarız. Suçlamalar karşısında cevap verememekten, çaresiz düşmekten ve daha önce de pek çok defa yaşanmış olan anlamsız tartışmalardan birini yaşamaktan korkarız ve ilk adımı atmaktan geri dururuz.

Kendimizle ilgili önemsediğimiz sorunların, karşı taraftan hiç önemsenmediğini hissetmek, ilişki içinde de önemsenmediğimiz hissini yaşamamıza neden olur.

Biz sorunlarımızı, rahatsızlıklarımızı anlatırken, onun kendini savunmaya çalışması, bizi anlamaktan kaçınması duygularımızın önemsiz olduğu hissini verir.

Bu hiçlik duygusu kendimizi kötü hissettirir. Değersizlik, kendine güven kaybı gibi duyguları ortaya çıkartır. Bizi kırar ve incitir.

Bununla karşılaşmaktan, karşılaştığımızda kaldıramamaktan korktuğumuz için yine ilk adımı atmaktan, iletişimi başlatmaktan geri dururuz.

Karşı tarafın bizi anlamayacağı duygusu da kendimizi açmamızı etkileyen, iletişime girmemizi engelleyen önemli bir başka nedendir. **"Aynı içerikli"** ve **"benzer cümleler"** bir süre sonra bezginlik, hayal kırıklığı oluşturur. Benzer tartışmaların defalarca yapılıyor olması, **"Nasılsın, kendini nasıl hissediyorsun?"** sorusunu sorulamaz hale getirir.

Çünkü tartışmada anlaşılmıyorsunuzdur...

Karşı tarafın, sizi anlamaya çalışmadığını hissediyorsunuzdur, konuşarak ona bir şeyleri anlatamayacağınızı görmüşsünüzdür.

Kendinizi ancak ilişkiyi ve onu gererek anlatabildiğinizi, sizi dinlemesini, taleplerinizi önemsemesini, ancak bu şekilde sağlayabileceğinizi görmüşsünüzdür.

İhtiyaçlarımızı karşılayan davranışlar tekrar edilir.

Eğer ilişkideki bu gerginlik anının geçici de olsa sorunu çözdüğü hissini yaşarsak, konuşma bir süre sonra ortadan kalkar.

En küçük tartışmada kişiler köşelerine çekilir ve yaşanan sorun kim için daha önemliyse ve o dönemde kim gerilime daha dayanıklıysa o kazanır, onun talebi dinlenir, yerine getirilir.

Derinden Süren Rekabet;

Bir de ilişki içinde önemsenen hassasiyetlerin genel itibariyle tavır almadan, ilişki gerilmeden ciddiye alınmadığı ya da karşı tarafın başka türlü dinlemediği ile ilgili bir duygu sabitleşmişse, karşı tarafın kendi duygularından yola çıkarak ilişki kurduğu düşünülüyorsa gerilim anları rekabete dönüşür.

Çünkü gerilimde, mağlup olan taraf ilişkiyle ilgili hassasiyetinden vazgeçen taraftır.

Bu durum ilişkiyi yıpratır.

Kişiler, ilişki içindeyken rekabet ettiklerini fark edemezler. Dışarıdan rekabet gibi algılanan davranışlar, ilişki içindeki kişilere

"O yaptı ben de karşılık verdim." cümlesini söyletir.

Duygularını söyleyebilen biriysc kendini karşı taraftan koruma için yaptığını söyler. Gerçekten de rekabet davranışları kendini koruma davranışlarıdır. Yoksa hiç kimse biriyle rekabet etmek için ilişki yaşamaz.

Rekabet davranışına, iletişim içinde kalıp talebimizde ısrarcı olmayı beceremediğimiz anlarda başvururuz.

Kişi, kendi hassasiyetlerinin karşı taraftan önemsenmediğini düşünüyorsa ve bu önemsenmeyen hassasiyetler onun ilişkide kendini eksik, değersiz, önemsiz hissetmesine neden oluyor.

Kendini güçsüz, zayıf hissettiriyorsa kendini ona ifade etmenin bir yolunu bulması gerekir ve bulunan yol genelde, karşı tarafın ilişki içinde zayıf düştüğü yerdir.

Bu, karşı tarafın gerginliğini, zayıflığını, ilişkiyi kaybetme korkusunu kullanarak, isteklerin oluşmasını sağlamakla ilgili bir süreçtir.

Sizin hassasiyetlerinizi önemsemeyen davranışlarını, kendiyle ilgili gerekçelerden dolayı reddediyordur. Sizin talebinizi karşılamak onu zayıf düşürecek, kendini güçsüz hissettirecek, yetersizlik duygusu yaşamasına neden olacaktır.

Bu yüzden talebinizi karşılamaya yanaşmayacaktır.

Kişiler rekabet davranışlarını, rekabet etmek için değil ilişkide kendilerini güçsüz, zayıf hissetmek istemedikleri için geliştirirler.

Kadın ve erkek arasındaki ilişkide rekabet olmamasına rağmen, kadının alttan alması gerektiğine inanan erkek, kadının itiraz davranışlarını **"kendisiyle yarışıyor"** ya da rekabet ediyor olarak değerlendirir. Bu durumu böyle algılar ve rekabeti engellemek için de onu bastırmaya çalışır.

Kadın Gerilime Daha Dayanıklı;

Tartışma anında ve sonrasında yaşanan gerginlikte, kadın erkeğe göre daha dayanıklıdır. Erkek çok çabuk tepki verir.

Duygularını ifade konusunda iki cins farklı yetişmiştir. Kültürün kadına ve erkeğe yüklemiş olduğu algılardan kaynaklanan tepkisel farklılıklar, kişilerin ilişki içindeki gerginlik durumuna dayanıklılıkları konusunda da belirleyici olmuştur.

Bu dayanıklılık durumu, kişilerin ilişkide kendilerini güçlü hissettiği duruma göre değişir.

İlişki içinde kendini güçlü hisseden kişi, karşı tarafa göre az sarsılır, gerilime karşı daha dayanıklıdır.

İlişki içinde kendini güçlü hissetmek en temelde kendine güven duygusuyla ilişkilidir.

Kendine güven duygusu kişiyi güçlü hissettirir. Güçlü hisseden kişi de ilişki sırasında yaşanan gerilimlerde paniklemez.

Kendince haklı olduğunu düşündüğü durumlarda alttan almaz.

Kişiler, kendilerine güvenmedikleri için ilişki içindeki pozisyonlarına göre güç duygusunu oluştururlar.

Örneğin; *ilişkinin flört döneminde güçlü olan kadındır.*

Çünkü isteyen erkek, istenen kadındır. Erkeğin ilgisi ve çabası kadının kendine güvenini artırır.

İlişkinin içinde kendini ondan üstün hissetmesine neden olur. Kaybetme korkusu yaşamaz.

Kaybetme korkusu yaşamadığı için de erkeğin tartışma çıkardığı durumlarda onun yine geriye döneceğini bilir.

Bu yüzden de hiç paniklemez.

Erkeği üzse bile içinden geldiği gibi konuşur ve davranır. Evlendikten sonra ise erkek güçlü ve daha kontrollüdür.

Bazen flört dönemi ya da evlilik durumu ilişkideki pozisyonları değiştirmez, nasıl başlamışsa öyle sürer, böyle durumlarda ise güç dengesi hep aynı noktadan hareket eder.

Ancak, tüm bunlara rağmen kızlar yetişme tarzı itibariyle, gerilime karşı verilen tepkiler konusunda erkeklere göre daha avantajlıdır.

Anne kızını, duygularını göstermemesi yönündeki telkinlerle yetiştirdiği için, duyguları konuşmamak, göstermemek, kullanmak hususunda dirençli olur.

Kadının, olumlu duygular hissettiği halde, **"Yanlış anlaşılırım, basit görülürüm."** kaygısıyla duygularını açığa vuramaması sessizlik anında işe yarar. Sessizliğe karşı dirençli kılar.

Erkeğin ilişkide olduğunu hissettiği, belirgin bir kaybetme korkusu yaşamadığı sürece kolay kolay duygularını açmaz, iletişime girmez.

Çünkü, duygularını söylemeyerek, göstermeyerek ilişkide kalmayı, ilişki kurmayı daha öncesinde öğrenmiştir.

Dayanıklıdır.

Duyguların söylenmesi, gösterilmesinin bir kayıp olduğu, söylenmemesinin, gösterilmemesinin kazanç olduğu düşüncesiyle yetiştirilmiştir.

Anne, olumlu duyguları saklamayı öğretmiş, aile ona karşı **"kız olduğu"** için daha hassas olmuş, kız çocuk küstüğünde erkek çocuğuna davrandığından farklı davranmış, küçük kız küserek olumsuz duyguları ifade etmenin işe yaradığını, faydalı olduğunu görmüştür.

Bu davranış kalıplarıyla yetişmesi, erkekle olan ilişkisinde gerginlik anında sakin kalabilmesini, rahat davranabilmesini sağlamıştır, ta ki kaybetme korkusunu hissedinceye kadar...

Kaybetme korkusu yaşadığında harekete geçer.

Ama hemen değil, çoğu zaman ağır ağır kendini bırakır ilişkiye. En az açılmayla, duygularını en az göstermeyle ilişkiyi yeniden eski noktasına çekmeye çalışır.

Erkeği ilişkinin içine böyle çekmeye çalışır.

Çünkü, ilişki için yapılan davranışlar mevzi kaybıdır.

Yaptığı davranışlar, erkeğe verdiği değerin bir göstergesi değil, ona verdiği bir taviz olarak görülür.

Erkek, kadından farklı olarak kadının ilişkide olduğunu hissetse de gerginlikten hoşlanmaz. Konuşur, tepki verir, kenara çekilmez. Çünkü daha çok direkt dili kullanır.

Duygularını ifade etme konusunda kadına göre daha güçlüdür.

Risk almayı daha fazla edinmiştir.

Korkuları kadına göre daha az olduğu, küçük yaştan itibaren direkt dili kullanmayı öğrendiği için kaybetme korkusu yaşamasa da ilişkide konuşur. Gerginliği sevmez.

Erkeği Bıktıran Savaş;

Böyle bir iletişim, kadın açısından değilse de erkek açısından çok yıpratıcıdır.

Konuşulmadan geçen sessiz gerginliklerden yorulur erkek. Duygularını bastıramadığı, böyle davranmayı gereksiz ve saçma gördüğü için bu gerginliğe sinirlenir ve kadın tarafından bu öfkesi nedeniyle eleştirilir.

Bu onu daha da öfkelendirir.

Erkeğin tepkisi açık olduğu için eleştirilecek davranışları hemen görülür. Ancak kadınlar, duygusal tepki vermeden ilişkiyi sürdürebildiği için eleştirilmeleri daha zordur.

Kadının bencilliğini görebilmek için ilişkiyi davranışlar üzerinden değil duygular üzerinden değerlendirmek gerekir.

Kadın ilişki için karşı tarafı yargılar, suçlar, sözleriyle tepkisini gösterir, bu da erkeği tetikler.

Gerçekte erkeğe zarar vermek için değil, kendini ilişki içinde zayıf hissetmemek adına yaptığı davranışlardır bunlar. Ancak bu, erkeğe böyle yansımaz.

Kadının tartışma anında aldığı tavır, erkeğin tüm dengesini alt üst eder. Yargılama ve suçlamalar, imalar, uç kelimeler, hakaretler, erkeğin dengesini bozar.

Bu davranış erkek tarafından bir tepki olarak değil, erkekliğine yapılmış bir saldırı, kendisinin basit, zayıf görüldüğü olarak değerlendirilir.

Kadın, kullandığı üslubun erkeği ne kadar sıkıntıya soktuğunun farkında olmaz.

Erkeğin bu üsluba kayıtsız kalamaması, kadının erkeğin zayıf yerini görmesine, erkek onun canını sıktığında oradan saldırmasına neden olur.

Erkeği de kendisi gibi düşünür. Kendi aralarında kurdukları ilişkilerde ya da aile içindeki tutumlarda, bu sert davranışlardan kısa süre sonra ilişkiler toparlanır.

Erkeğin de toparlanmasını bekler.

Rahatsız edici davranışları isteyerek yapmadığı için sorunu irdelemekten kaçınır ve üstünün kapatılmasını ister.

Erkeğin bu kadar abartmasını gerektirecek bir şey yapmadığını düşünür, ancak erkekler için durum böyle değildir.

Suçlayıcı, yargılayıcı, aşağılayıcı tavırları bir ilişkide kullanıp sonra geriye dönmek erkek için zordur.

Erkeğin iletişimden kopmadan beklentilerini anlatması lehinedir.

Aksi halde, kendisi için çok zorlayıcı bir sürecin içinde yer almış olur. Çünkü, gerginliğe kadın gibi dayanıklı değildir, dağılır.

Kadınlar kavga anlarında, yoğun endişe ve korkularından dolayı hissettikleri gibi davranmakta güçlük çekerler. Endişe ve korku, onların, ya aşırı ve kontrolsüz tepki göstermelerine ya da çekinik ve silik davranmalarına neden olur.

Kişinin, rahatsız olduğu bir davranış karşısında sergilediği bu iki tutum, ilişkide soruna yol açar.

Aşırı ve kontrolsüz tepkiler, erkeğe kendini kötü hissettirir. Eleştiri, suçlama, hakaret, tehdit ve başkaca bencil davranışlarla ortaya çıkan bu tepkiler, erkeği yorar, kendini değersiz hissettirir ve bıktırır.

Silik davranışlarla gelen tepkilerse, erkeğin, karşısında bir birey varmış duygusunu yitirmesine neden olur.

Rahatsız olunan davranışlar karşısında tepki gösterilmemesi, belirsizlik ve güvensizlik yaratır.

Silik tepkiler veren birinin ne düşündüğünü, ne hissettiğini bilemezsiniz. Bu durum, belirsizlik ve güvensizliğin yanı sıra, erkekte kadının zayıf bir kişilik olduğu hissini uyandırır ve bu his itici bir durum oluşturur ilişkide.

Zayıf gördüğünüz birine karşı hassasiyetlerinizi yitirirsiniz. Saygınız azalır. Saygı duymadığınız birine sevgi hissedemezsiniz. Size olan ilgisini, sevgisini sever, ama onun kendisini sevemezsiniz.

Kısım: 10

Anne Olmak

Kadın, döllenmeyle yeni bir kimlik edinir ve anne dönemi başlar. Ama bu köklü değişikliği benimsemesi çok uzun sürer. Çocuğu aşırı sahiplenmesi bunun en güzel örneğidir.

Çocukluğunu kadınlığına transfer eden kadın, farkında olmadan bunu anneliğine de taşır.

Küçük bir kız çocuğun sevgisi gibi sever çocuklarını. Boğucu bir sevgidir bu ve bencilcedir.

Böyle durumlar, erkeğin eşini çocuklarından kıskanmasına sebep olur.

Çocuğun doğumu anne ve baba arasındaki ilişkide derinden yaşanan, hemen anlaşılmayan sorunların ortaya çıkmasına neden olur.

Kadının, anne olduğu andan itibaren **"kadın kimliği"** yerine **"anne kimliğini"** benimsemesi ve bunu kurduğu tüm ilişkilerine yansıtması sorunların temelidir.

Anne, anne olmadan önceki kadın değildir. Kıyafetleri, eşine olan ilgisi, çevreyle olan ilişkisi, hemen hemen her şeyi değişmiştir.

Bunun önemli nedenlerinden birisi, annelikle birlikte bedeninde meydana gelen değişmeler, hamilelik, doğum süreci ve sonrasında yaşanan sorunlardır.

Değişimler kadının kadın kimliğini olumsuz olarak etkiler tabi bu kadına göre böyledir, böyle olduğunu düşünür.

Kadının kendine olan güveni azalır. Kadın artık çekiciliğini yitirmiş, genç bir kız değildir.

Vücudu artık eskisi gibi güzel de değildir ve bir daha eskisi gibi olmayacaktır.

Kadının, kendine güveni için görüntüsüne çok fazla vurgu yapması, oradaki bir değişiklikten çok fazla etkilenmesine neden olur.

Bir de buna erkeğin kötü hisler uyandıran tavırları eklenince durum kadın açısından daha da sıkıntılı bir hal alır.

Kadın, **"kadın kimliklerinde"** hissettiği güvensizliği, anne kimliğiyle kapatmaya çalışır.

Bu ödünleme, savunma mekanizması, durumun daha da derinleşmesine neden olur.

Kadın, anne kimliğini benimsedikçe bir dişi olarak **"kadın"** olan yönünü azaltmaya başlar.

Erkek kendisinin dışlandığını hisseder, eşinin tüm dünyasının çocuğu olduğunu düşünür.

Erkek, eşinin kendine olan güvensizliğini fark etmiş olsa daha farklı davranabilir, ancak bunu bilmediği için çocuğun kendisinden daha önemli olduğunu düşünür ve ilişkideki erkek kimliğinden ayrılıp yavaş yavaş **"baba"** kimliğine geçiş yapar.

İlişki, aile ilişkisine, sorumlulukların yaşandığı, yaşatıldığı bir ilişki haline dönüşür.

Kadın ve erkek iç dünyalarında olup biteni paylaşmadıkları için gerçek asla görülmez ve meselenin üstü, anne baba kimlikleriyle kapatılır.

Sorun farklı cinsel kimlikler değil, kimliklerin süre içinde birbirine karışmasından kaynaklanmaktadır.

Anne olmanın kadını böyle yaptığıyla ilgili peşin bir yargının ortaya çıkmasına neden olur.

Durumun sadece anne baba arasındaki duygusal farklılık olduğunu söyleyip meseleyi bununla sınırlandırmak doğru değildir.

Kadının anne olma süreci, çocuğuyla ilişkili bir roldür ve orada kalmalıdır. Anne olmak, kadının diğer ilişkilerine sıçramamalıdır.

Her anne, özel ve önemlidir.

Anne olmak demek, çocuk için kurban olmak demektir.

Buradan anlaşılması gereken, annenin çocuklarına düşkün olması, onları koruyup kollaması değildir.

Anneler kendilerini çocuklarına adamayı bencillikle karıştırırlar.

Çocuklarının kendileri için değil de kendilerinin çocukları için var olduğunu algılamakta zorluk çekerler.

Korkular ve kaygılarla çocuklarının hayatlarını **"daraltmayı"** annelik düşkünlüğü olarak yorumlarlar, ancak bu doğru değildir.

Anne, çocukları için vardır...

Çocuklarının özgürlüğünü engellemezse, asıl özgürlüğe kavuşacak olan kendisidir.

Kurban olmak ve adamaktan maksat; annenin, çocuklarıyla, verdiğinin karşılığını istemeden ilişki kurmasıdır.

Ancak çocuklarına düşkün olan anne çocuklarından hep bir şeyler bekler. Onlar için korkar ve korkuları doğrultusunda hareket etmelerini ister.

"Sütüm sana haram olsun!" sözü bu beklentinin sonucunda ortaya çıkar.

Bazı anneler çocukların kendini suçlu hissedeceği şekilde davranır, yanlarından uzaklaşmalarına izin vermezler.

Kayınvalide gelin tartışmalarının bu kadar yaygın olmasının en önemli nedeni, anne çocuk ilişkisinde yaşanan ilişkilerdir. Çocukların özgür kalmasına izin vermeyen anneler...

Çocuğun birey olmasına da fırsat tanımazlar...

Bunu düşkünlük, onlara kendini adama, çok büyük bir bağlılık, kutsanmış annelik duygusu altında yaparlar.

Bu davranışlar çocukları annelerine bağımlı yapar.

Annelerin özgürlüğünü elinden alırlar.

Onun yetiştirdiği erkek kendine güvenmeyen, korkuları ve kaygıları yoğun olan, kadına nasıl davranacağını bilmeyen, ona sahip olarak kendine olan güvenini tazelemeye çalışan sorunlu karakterler olurlar.

Mutsuz olurlar, tıpkı anneleri gibi...

Mutlu bir gelecek, huzurlu bir toplum istiyorsak, anneler çocuklarını yetiştirmeleri konusunda mutlaka bilinçlenmelidir.

Anne ilk eğiticidir ve bizler onda ne görüyorsak modelleyip kendimize yerleştiriyoruz.

Hayatı, ilişkileri onun gözleriyle algılıyoruz ve bunun farkında bile olmuyoruz. Her şey geçmişte olup bitmiş oluyor.

Sekiz yaşından önce...

Sonrasında kendimizi değiştirmek için çok ağır bedeller ödüyoruz.

Annelerin **"psikolojik eğitimden"** geçmesi gerekir.

Anne nasılsa çocuk da öyle oluyor. Annelerin "benliklerini" gözden çıkarmakla kaybedecekleri hiçbir şey yoktur.

Çocukları ona, ihtiyaç duyduğu için değil sevdiği için yaklaşacak, o da kendisine verilen değeri görecektir.

Çocuktan anneye gelen değer, gerçek bağlanma duygusu, bir annenin hayatında yaşayabileceği en büyük hazdır.

Kendine güvenen, kendine ve çevresine değer veren, hayata, topluma kazanç sağlayan, yaşam içinde bir duruşu, kimliği olan birini hem doğurmuş hem de yetiştirmiştir.

Bundan daha büyük bir övünç, takdir kaynağı düşünülebilir mi? Ancak anneler çocuklarını özgür bırakmayarak buna engel oluyorlar.

"Gerçek anne sevgisinin mutluluğu, dünya nimetlerinin en yücesidir."

Kısım: 11

Evlilik ve Bağımlılık

"Bağlılık" ve **"bağımlılık"** arasında çok önemli farklılıklar vardır. İlişkiler söz konusu olduğunda bu kelimeler sıklıkla birbirinin yerine kullanılır.

Bağlılık, kişinin o ilişki için gerekli emeği, çabayı, sevgiyi ve en önemlisi karşı tarafa verdiği değeri ve saygıyı gösterirken, bağımlılık duygusunda öne çıkan kişinin kendisidir.

Bağımlılık ilişkisinde, karşı tarafa verildiği iddia edilen, düşünülen, emek, çaba, sevgi, değer kişinin kendisi için verdikleridir, karşılığı alınmak üzere verilmiş olan duygular, yapılmış davranışlardır.

İlişkiden alınması planlanan beklentiler için yatırım yapılmıştır.

Bağımlı kişi ilişkiden çıkmak istese de çıkamaz. Sevilmediğini, istenmediğini, saygı duyulmadığını, değer verilmediğini hissetse de ilişkide kalmak zorunda hisseder kendini.

İlişkiden çıktığında hayatın duracağını, her şeyin bir daha iyileşmemek üzere berbat olacağını, duygularının felce uğrayacağını, bir daha asla sevemeyeceğini, bir daha yüzünün gerçek anlamda gülmeyeceğini düşünür.

Ayrılık düşüncesi, bağımlı kişinin psikolojik dengesini bozar.

Bağımlılığın nedeni benlik saygısındaki yetersizliktir.

Öz saygısı oluşmamış, kendine güvenmeyen kişilik kendini tamamlamak için karşı tarafa ihtiyaç duyar.

Kendine, karşıdakinin gözüyle bakar. Sevildiğinde kendisini sevilmeye layık, değer gördüğünde kendini değerli bulur.

Bunları hissetmek için karşı tarafı hayatında tutması, ilişkisinin devam etmesi gerekir ve bunun için ne gerekiyorsa onu yapar.

Çünkü onun gidişi, kendisi ile ilgili edindiği bütün yapay özgüvenin yitirilişine sebep olacaktır. Bunu kaybetmemek için -onurundan taviz vermek de dâhil ilişkide yapılmaması gereken şey gururdur. Gurur karşı tarafa kendini güçlü göstermeye, zayıf görünmemeye, önemli göstermeye çalışmaktır.

Bu duyguları hissettirmek için çoğu zaman karşı tarafın kendini önemsiz hissetmesini sağlayacak davranışlara başvurulur. Gururlu davranışların tamamı karşı tarafa kendini eksik, değersiz hissettirir.

Gurur yapmak, karşı tarafı hiç saymaktır.

Onur gururdan farklıdır. Kişiler, onurunu korumaya çalışırken gurur davranışlarına başvurur...

Onur, karşı tarafın davranışlarıyla alakalıdır.

Onun size, kendinizi, önemsiz ve değersiz hissettirecek davranışlarına gösterdiğiniz tepkilerle ilgilidir.

Onur, karşıdaki kişinin sizi yok saydığı, ezdiği, bencilleştiği noktalarda dik durmak, kendinizi zarar veren davranıştan korumaktır.

Onurlu davranmak, sizi karşı tarafın bencilliğine karşı koruduğundan ilişki için elzemken karşı tarafı tükettiği için ilişkiyi felce uğratmak adına ne gerekiyorsa yapar.

Bağımlılık ilişkisi, erkeklerde de mevcutsa da daha sıklıkla kadınlarda görülen bir ilişki tipidir. Kadında, ilişki bittikten sonra o ilişkinin izleri uzun süre devam eder ve sonraki ilişkilerini etkiler. Sevmesi zaman alan kadının, unutması, yokluğa alışması daha çok zaman alır. Bağlılık ilişkiden aldıkça oluşur.

Karşı tarafın bizim için yaptıkları bizi ilişkiye çeker, bağlılığımızı derinleştirir. Aldığımız kadar vermiyorsak, ilişkinin içerisinde istenen, âşık olunan, üstün olan taraf gibi duruyor olsak da farkında olmadan ilişkiye bağlanırız.

Üstelik bu bağlanma gerçek bir bağlanma değil bağımlılıktır. Bağımlılık duygusu alınıp verilmeyen ilişkilerle ve özgüven eksikliğiyle ortaya çıkar.

İlişkide, sürekli veren tarafın bağlılığı sabun köpüğü gibidir. Onun ilişkiye bağlılığı, karşı tarafı isteme gücü ile orantılıdır.

Onu istemekten vazgeçildiğinde ilişki biter.

Ancak ilişkide sevgiyi, emeği, çabayı gören taraf ilişki bittiğinde bunlardan yoksun kalacağı için karşıdaki kişinin varlığına ihtiyaç hisseder. O onu sevdiği, değer verdiği için değil, ihtiyaç duyduğu için hayatında olmasını arzular. O, olmadan kendini değerli, önemli, özel hissetmiyordur. Ondan aldıklarını kişiliğinin bir parçası yapmıştır.

Böyle bir ilişkide alan tarafın kendine olan güveni çok yüksektir. İlişkinin bitişi alan tarafı kendini kendiyle baş başa bırakır, bu yüzden de ilişkinin bitmesini istemez.

Bağımlılık ilişkisi kişinin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edildiği yerdir. Bağlanma ilişkisi ise, ilişkinin karşılıklı yaşandığının göstergesidir...

Eski eşe uzun süre bağımlı kalmak, sadakat göstermek ya da hemen yenisi ile yerini doldurmak; kadının ilişkiye bağlı değil bağımlı olduğunu gösterir. İlişkinin bağımlılık ilişkisi olup olmadığı ilişki bittikten sonra daha açık şekilde görülecektir.

Bağımlı ilişkilerinde, ilişkinin bitişini kabulleniş çok uzun sürer, sancılıdır. Dışarıdan bakıldığında sadakat gibi görülen bu durum, gerçekte kadının kişilik olarak kendine güvensizliği, yetersizliği ile ilgili bir hadisedir.

Sona eren ilişki sadece bir ilişkiyi bitirmemiş onu da eksik bırakmıştır. Kendini bir kişilik olarak bütünleyebilmek için yine ona ihtiyacı vardır.

Bu bağımlılık durumunu ortadan kaldıracak psikolojik bir çalışma yürütülmediği sürece, ya da kendi eksikliklerini, kendine olan güvensizliğini giderecek açılımlar gösterilmediği sürece, bu duygu devam edecektir. Canını yakan bu duygudan, bir nebze olsun kurtulabilmek için yitirilen eşin geri döneceği umudu yeşertilir, duygu dünyasında ya da ilişki hayallerde devam ettirilir.

Sadakatle ilgili unutulmaması gereken nokta, sadakatin biten bir ilişkinin ardından değil devam eden ilişkinin içinde olacağıdır. İlişki bitiminde yaşanacak duygu; üzüntü, acı, keder, yokluk duygusudur ve bunlar zaman içinde kişi tarafından tamir edilir, boşluklar tamamlanır.

Ancak sadakatmiş gibi algılanan bağımlılık duygusu, kişi tarafından savunma mekanizması olarak kullanıldığı için terk edilemez. İşte böyle durumlarda görülen ikinci bir davranış şekli gündeme gelebilir. Oldukça kısa sayılabilecek bir sürede, kadının hayatına birini alması. Biten ilişkinin başlangıç kısmından çok daha kısa sürede hızlanan, çok kısa sürede derinleşen bir ilişki olur yeni ilişki. İki taraf da duygularını çok yoğun yaşarken, kısa süre içinde önemli çatışmalar kendini gösterir.

Çünkü, kişiler birbirini tanımadan, ihtiyaçlarını karşılamak için bir araya gelmişlerdir ve ihtiyaçlar karşılandığında, kişiliklerdeki farklılıklar ve çatışmalar kendini göstermeye başlamıştır. Kadının, çivi çiviyi söker zanmıyla, biten ilişkinin hemen ardından başladığı ikinci ilişki bu nedenle oldukça sorunludur. Karşı tarafı özel bulduğu, beğendiği, saygı duyduğu için değil, ona ihtiyaç duyduğu için hayatına almıştır. İhtiyacı önemli görülmek, özel bulunmak, beğenilmek, kadın olarak sevilmek, yalnız kalmamaktır. Bunları aldığında kendine olan eksilmiş güven veniden tamir olacaktır.

İhtiyaçlarını karşılamak için ilişkiye girdiğinden, karşıdaki kişinin değeri ihtiyaçları karşılanana kadar ya da ihtiyaçlarını karşıladığı sürecedir. İhtiyaç karşılandığında hayatına dâhil ettiği kişiye kendini değerli hissettiremez. Onun duygularını, ihtiyaçlarını kendi duygu ve ihtiyaçlarının ardında görür.

Karşı tarafın da, bu ilişkiye duyguları için girdiğini, sevilmeyi, beğenilmeyi, önemsenmeyi, değer görmeyi beklediğini, bunları hissetmek için kadına yaklaştığını görmez.

Onun, ilgisini ve sevgisini sever. Buradan bakıldığında ikinci ilişki gerçek bir ilişki değil, kadının bir önceki ilişkinin kendinde açtığı sorunları halletmek için bulduğu bilinçaltı bir çözüm, savunma mekanizmasıdır. Bağlanma ilişki biçimi, kişinin kendine güveniyle, endişe ve korkuları karşısındaki tutumlarıyla yakından ilişkilidir. Kendini tanımayan, endişe ve korkularına karşı direnci gelişmemiş biri, bağımlı ilişkiler yaşar. Eşine, sevgilisine bağımlı biri, erkek olsun, kadın olsun, ailesine de bağımlıdır. Ailesine olan bağımlılığını eşine, sevgilisine transfer etmiştir. Bağımlılıkla ilgili tüm sorunların alt zemininde çözülmemiş birincil aile ilişkilerindeki travmalar rol oynar. Bağımlılıkların türü ne olursa olsun, altında yatan psikodinamik süreç aynıdır.

Son söz...

Kadının asıl sorunu birey kişiliğini geliştirememesidir. İstediği erkekle değil de kendini isteyen erkekle ilişki yaşamayı tercih etmesi, kendini de erkeği de mutsuz etmesine neden olur...

Hayatını korkularının etrafında örüp, mutsuz olur. Eşiyle yaşadığı mutsuzluğunu, çocuklarına bağlanarak gidermeye çalışır, bu yüzden çocuklarının birey olmasına, kendinden ayrılmasına izin vermez...

Mutsuz kadın, kendinden sonraki nesli de sorunlu bireylere dönüştürür...

Kadının; kendine güvenmeyi, korkularıyla değil kendisini mutlu edecek tercihlerle yaşamayı, gerekirse risk almayı öğrenmesi gerek...

Sorumluluk almayı öğrenmesi gerek...

Güvenlik kaygısıyla yaşamayı bırakması gerek...

"El âlem ne der." Düşüncesiyle hayatını yıpratmaması gerek...

İlişki içinde, duygularını saklayarak, çarpıtarak kendini korumaya çalışmaktan vazgeçmesi gerek...

Kırılmayı, kaybetme korkusunu yaşamayı, acı çekmenin kendisini olgunlaştıracağını ve hayata karşı daha güçlü kılacağını öğrenmesi gerek...

Eleştirilmenin bir değersizlik göstergesi olmadığını bilmeli, kendini sevmeyi, kendini değerli hissetmeyi öğrenmesi gerek...

Erkeğe mahkûm olmaktan kendini kurtarması gerek...

Değer görmemesine rağmen, korkuları yüzünden ilişkiyi sürdürmekten vazgeçmesi gerek.

Karşı tarafa duygularını anlatarak, göstererek, hissettirerek yaşamayı öğrenmesi gerek.

İlişkideki güçsüz duruşuyla, erkeğe sırtında yük taşıyormuş hissini yaşatıp, mutsuz etmemesi gerek...

Kadın ve yetiştirdiği neslin mutluluğu, kendinin birey kişilik özelliklerini kazanmış ve aktarabilmiş olmasından geçmektedir.

"Yeryüzünün en soylu varlığı, erdemli bir kadındır."

(Lotvell)

Bunun unutulmaması gerekir...

Unutmak İstemedikleriniz

Unutmak İstemedikleriniz

Not Almak İstedikleriniz

Kadının Yanılgısı

Etrafındaki masalara uzun uzun, göz gezdirdi kadın…

Bu gece aynı restoranda bulunan yakın masalarda, tek gecelik rakibini aradı...

Hangi kadının gözlerinin içine aşkla bakılıyorsa, o olacaktı yeni rakibi. Ondan daha mı güzel, daha mı alımlı, yoksa daha mı şıktı? Olmayacaktı büyük olasılıkla…

Tükenmişliğine rağmen, evliliklerinin yedinci yıldönümünü kutlamak için yemeğe çıkmışlardı, tüm ilgisini önünde duran ordövr tabağına yönelten eşiyle. Çok inanmıştı oysa her şeyin ilk günkü gibi güzel olacağına, birbirlerini bir ömür boyu aynı aşkla seveceklerine...

Ne olmuştu peki şimdi!

Neden böyle sıradanlaşmıştı her şey? Neden bir ordövr tabağı kadar bile cazip olamıyordu, tüm gün bu geceyle ilgili yaptığı hazırlıklara rağmen... Bütün gece, bir yandan eşinin ilgisini çekmeye çalışacak, birkaç güzel söz hak ettiğini düşünecek, bir yandan da hiç tanımadığı rakibine meydan okuyacaktı...

Bir kadın, ilişkiden ne bekler?

Neden hayal kırıklığı yaşar?

Bir kadının, ilişkiden ne beklediğini anlamak, sadece erkek için değil, kadının kendisi için de çetrefil bir durumdur.

Durumu bu denli karmaşık hale getiren ise kadının ***"güven"*** ile ilgili algısıdır. Kadının, ilişkideki en temel beklentisi güven iken, ne tuhaftır ki en temel açmazı da yine güven konusudur.

Çünkü, kadın ilişki kurarken, ***"güvenilir birine bağlanma"*** yerine ***"kendini güvende hissettirecek birine"*** bağlanmayı tercih eder, yanılgı da böyle başlar!

9 786054 044832