Susan Forward
Joan Torres

Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Onları Seven Kadınlar



iletişim

SUSAN FORWARD - JOAN TORRES

Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Onları Seven Kadınlar

SUSAN FORWARD 1938'de Kaliforniya'da doğdu. Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde psikiyatrik sosyal hizmet uzmanlığı alanında yüksek lisans, ardından klinik sosyal hizmet uzmanlığı alanında doktora derecesi aldı. Güney Kaliforniya'da pek çok psikiyatri kuruluşunda grup terapisti, konuşmacı ve danışman olarak çalıştı. Halen uluslararası tanınırlığı olan bir yazar, terapist ve öğretim üyesi olarak Los Angeles'ta yaşıyor. İki yetişkin çocuk annesi. İletişim Yayınları'ndan çıkan diğer kitapları şunlardır: *Zor Bir Ailede Büyümek* (2011), *Sevgisiz Anneler* (2021).

JOAN TORRES Pek çok tiyatro, film ve televizyon yapımında senarist, çevirmen ve yapımcı olarak çalıştı. Halen New Mexico'da yaşıyor ve ilk romanı üzerinde çalışıyor.

Men Who Hate Women and the Women Who Love Them
© 2022 Bantam Books

İletişim Yayınları 3213 • Psykhe 48
ISBN-13: 978-975-05-3382-2
© 2022 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2022, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SUSAN FORWARD
JOAN TORRES

Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Onları Seven Kadınlar

Men Who Hate Women and the Women Who Love Them

ÇEVİREN *Eda Tülek*

iletişim

Wendy ve Matt için...

İÇİNDEKİLER

KİŞİSEL BİR GİRİŞ 9

BİRİNCİ KISIM

KADINLARDAN NEFRET EDEN ERKEKLER 23

BİRİNCİ BÖLÜM
DÜNYANIN EN ROMANTİK ERKEĞİ 25

İKİNCİ BÖLÜM
BALAYININ SONU 39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
KONTROLÜ NASIL ELE GEÇİRİR? - SİLAHLAR 53

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
KONTROLÜ NERELERDE ELE GEÇİRİR - ALANLAR 71

BEŞİNCİ BÖLÜM
KADINLARI İLİŞKİDE TUTAN KAPANLAR NELERDİR? 101

ALTINCI BÖLÜM
ERKEKLER KADINLARDAN NEFRET ETMEYİ NASIL ÖĞRENİR? 115

YEDİNCİ BÖLÜM
KADINLAR, KADINLARDAN NEFRET EDENLERİ SEVMEYİ NASIL ÖĞRENİR? 143

SEKİZİNCİ BÖLÜM
İKİLİ DELİLİK 167

İKİNCİ KISIM

ONLARI SEVEN KADINLAR 179

DOKUZUNCU BÖLÜM
KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? 183

ONUNCU BÖLÜM
DEĞİŞİME HAZIRLANMAK 197

ON BİRİNCİ BÖLÜM
GEÇMİŞİ İYİLEŞTİRMEK 217

ON İKİNCİ BÖLÜM
ÖFKENİZİ KONTROL ALTINA ALMAK 233

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
PARTNERİNİZE SINIR KOYMAK 245

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
UZMAN YARDIMI ALMAK 265

ON BEŞİNCİ BÖLÜM
NE ZAMAN GİTMENİZ GEREKTİĞİNİ BİLMEK 279

ON ALTINCI BÖLÜM
KENDİNİZİ YENİDEN BULMAK 311

KAYNAKÇA 323

Kişisel Bir Giriş

Aklı başında hiç kimse, benim durumumdaki biriyle birlikte olmaya devam etmezdi. Jeff'in benimle kalmasının tek nedeni beni sevmesi.

Beni ilk görmeye geldiğinde, Nancy'nin 30 kilo fazlası ve ülseri vardı. Eski püskü, bol bir kot pantolon ve şekli kaymış bir iş gömleği giyiyordu; saçları tel tel olmuştu, tırnakları diplerine kadar yenmişti ve elleri titriyordu. Dört yıl önce Jeff'le evlendiği sırada Los Angeles'ta büyük bir mağazada moda koordinatörü olarak çalışıyordu. İşi gereği, mağaza için tasarım kıyafetler seçmek üzere Avrupa'ya ve Doğu'ya seyahat ediyordu. Her zaman son modaya uygun giyiniyor, büyüleyici adamlarla randevulara çıkıyordu; Los Angeles bölgesindeki başarılı kadınlar üzerine yazılmış bir yazı dizisinde kendisinden bahsediliyordu ve tüm bunları 30 yaşına gelmeden başarmıştı. Ne var ki 34 yaşında onu ilk kez gördüğümde, görünüşünden ve kendisi hakkındaki duygularından o kadar utanıyordu ki, nadiren evden dışarı çıkıyordu.

Nancy'nin özsaygısındaki çöküş, Jeff'le evlendiğinde başlamış gibiydi. Yine de eşi hakkında soru sorduğumda üstünlük sıfatlarıyla dolu uzun bir liste sıralamaya başladı.

O harika bir adam. Çok çekici, hazırcevap ve dinamik biri. Benim için hep küçük şeyler yapıyor. İlk kez seviştiğimiz gecenin yıldönümü anısına bana çiçek gönderdi. Geçen yıl doğum günüm için İtalya'ya iki sürpriz bilet aldı.

Bana meşgul ve başarılı bir eğlence sektörü avukatı olan Jeff'in nasıl da her zaman ona ayıracak vakit bulduğunu ve hali hazırdaki görüntüsüne rağmen onu iş yemeklerine ve iş gezilerine götürmek istediğini anlattı.

Birlikte müvekkilleriyle dışarı çıkmamıza bayılıyorum çünkü hâlâ liseli âşıklar gibi el ele tutuşuyoruz. Bütün arkadaşlarım onunla olduğum için beni kıskanıyor. Bir arkadaşım, bir keresinde "Seninki özel bir adam, Nancy," dedi. Ben de öyle olduğunu biliyorum. Oysa bana bakın! Ne olduğunu anlamıyorum. Sürekli kendimi kötü hissediyorum. Kendimi toplamam lazım, yoksa onu kaybedeceğim. Jeff gibi bir adam benim gibi bir kadını yanında sürüklemek zorunda değil. İstediği herkesi elde edebilir, film yıldızları da dahil. Elinden geldiğince sabır gösterdiği için şanslıyım.

Nancy'yi dinler ve görünüşünü incelerken "Bu resimde yerine oturmayan ne var?" diye sordum kendime. Ortada temel bir tezat vardı. İşinin ehli ve etkili bir kadın, sevgi dolu bir ilişkide neden böylesine yerle yeksan olmuştu? Dört yıllık evliliğinde, hem dış görünüşünde hem de özdeğer algısında bu kadar ciddi bir değişim yaratacak ne gelmişti başına?

Jeff ile ilişkisinden bana biraz daha bahsetmesi için ısrar edince, büyük resim yavaş yavaş ortaya çıktı.

Galiba onunla ilgili canımı gerçekten sıkan tek şey, bir anda öfkeden deliye dönmesi.

"'Öfkeden deliye dönmek' derken ne kastediyorsun?" diye sordum.

Ufak bir kahkaha attı.

King Kong'luk dediğim şeyi yapıyor, yani bağırıp çağırarak büyük gürültü koparıyor. Ayrıca beni çok fazla aşağılıyor, geçen gece arkadaşlarının evinde akşam yemeğindeyken yaptığı gibi. Bir tiyatro oyunundan söz ediyordu, araya girip bir şey dedim, birden "Çeneni kapasana sen!" diye bağırdı. Sonra arkadaşlarımıza dönüp "Ona aldırmayın. Her zaman söyleyecek aptalca bir şey bulur," dedi. O kadar küçük düştüm ki, kendimi yerin dibine girmiş gibi hissettim. Sonrasında, yemek boğazımdan geçmedi.

Nancy, Jeff'in kendisine aptal, bencil ya da düşüncesiz dediği başka küçük düşürücü sahneler hatırlayarak ağlamaya başladı. Hiddete kapıldığında sıklıkla ona bağırıyor, kapıları çarpıyor ve eşyaları sağa sola fırlatıyordu.

Nancy'ye soru sordukça, resim giderek netleşti. Karşımda, çekici olduğu kadar öfkeli ve göz korkutucu biri olan eşini memnun etmek için çaresizce çabalayan bir kadın vardı. Nancy, genellikle Jeff uyuduktan çok sonra uykuya dalabildiğini, söylediği sözlerin o sırada hâlâ kulağında çınlamaya devam ettiğini söyledi. Gün içinde de, ortada belirgin bir sebep yokken ağlama nöbetleri geçiriyordu.

Evlendiklerinde, Jeff'in ısrarları sonucunda Nancy işini bırakmıştı. Şimdi ise, kendisini kariyerine dönemeyecek durumda hissediyordu. Durumunu şöyle tarif etti:

Şimdi bırakın satın alma gezilerini, bir mülakata gidebilecek cesareti bile bulamam. Artık kendimi karar alabilecek biri gibi hissetmiyorum çünkü kendime güvenimi kaybettim.

Evliliklerinde tüm kararları Jeff veriyordu. Yaşamlarının her yönü üzerinde tam kontrol sahibi olmakta ısrarcıydı. Tüm harcamaları denetliyor, sosyalleşecekleri insanları seçiyor, hatta kendisi işteyken Nancy'nin ne yapması gerektiğine bile karar veriyordu. Kendisininkinden farklı olan her fikri için Nancy'yi aşa-

ğılıyor ve ne zaman bir şeyden memnun olmasa, topluluk içinde bile ona bağırıyordu. İkisi için belirlediği yoldan Nancy'nin azıcık olsun sapması, çirkin bir sahneyle sonuçlanıyordu.

Nancy'ye yapacak çok işimiz olduğunu söyledim ama bunalım duygusunun azalacağı konusunda onu temin ettim. Jeff'le olan ilişkisini dikkatlice inceleyeceğimizi; yitirdiğini düşündüğü özgüvenin aslında yok olmadığını, sadece kayıp olduğunu söyledim. Birlikte, onu bulup geri getirecektik. O ilk seanstan çıktığında, kendisini biraz daha sakin ve istikrarlı hissediyordu ve önceki kadar kaybolmuş halde değildi. Ne var ki, ben kendimi dermansız hissediyordum.

Nancy'nin hikâyesi beni derinden vurmuştu. Terapist olarak, bir danışana yönelik tepkilerimin önemli birer araç olduğunu biliyordum. Birlikte çalıştığım insanlarla, ne hissettiklerini daha hızlı anlamama yardım eden duygusal bağlar kurarım. Fakat bu başka bir şeydi. Nancy ofisimden çıktıktan sonra kendimi çok huzursuz hissettim. Bu, bir kadının bu tür bir sorunla beni görmeye ilk defa gelişi değildi; ayrıca benim ilk defa böylesine güçlü bir tepki verişim de değildi. Beni asıl etkileyen şeyin, Nancy'nin durumunun benimkine çok benzediği gerçeği olduğunu daha fazla inkâr edemedim.

Dışarıdan bakıldığında, özgüvenli, hoşnut biri, gerçekten her şeye sahip bir kadın gibi görünüyordum. Hastanedeki muayenehanemde ve çalıştığım klinikte gün boyu insanların özgüven bulabilmelerine ve kendilerini yeniden güçlü hissedebilmelerine yardım etmek için çalışıyordum. Oysa evde, bambaşka bir hikâye dönüyordu. Eşim, tıpkı Nancy'ninki gibi çekici, seksi ve romantikti; tanıştıktan neredeyse hemen sonra ona delicesine âşık olmuştum. Fakat kısa sürede içinde çok büyük bir öfke olduğunu, bana kendimi küçük, yetersiz ve dengemi kaybetmiş gibi hissettirme gücüne sahip olduğunu keşfettim. Yaptığım, inandığım ve hissettiğim her şeyi kontrol etmek konusunda ısrarcıydı.

Terapist Susan, Nancy'ye "Eşinin davranışı sevgi dolu gibi durmuyor. Hatta, ilişkinizde çok fazla psikolojik istismar var gibi görünüyor," derdi. Peki kendime ne diyordum? Gece evine dönen Susan, kocasının kendisine bağırmasına engel olmak için iki büklüm oluyordu. O Susan, eşinin harika bir adam olduğunu, kendisiyle birlikte olmaktan heyecan duyduğunu ve bu yüzden de eğer bir şeyler ters gidiyorsa, bunun kendi suçu olması gerektiğini kendisine söyleyip duruyordu.

Sonraki birkaç ay boyunca, hem kendi evliliğimde hem de benzer durumdaymış gibi görünen danışanlarımın ilişkilerinde neler olduğuna daha yakından baktım. Burada gerçekten ne oluyordu? Nasıl örüntüler vardı? Benden yardım isteyenler genellikle kadınlar olsa da, ilgimi çeken erkeklerin davranışlarıydı. Eşlerinin tarif ettiği kadarıyla, genellikle çekici ve hatta sevgi dolu kişilerdi ama bir anda acımasız, eleştirel ve aşağılayıcı bir tavır takınabiliyorlardı. Davranışları bariz göz korkutma ve tehditlerden, sürekli aşağılama ya da yıpratıcı eleştiriler biçimindeki daha üstü kapalı, örtük saldırılara kadar geniş bir yelpazeyi kapsıyordu. Tarz ne olursa olsun, sonuçlar aynıydı. Erkek, kadını sindirerek kontrolü ele geçiriyordu. Bu adamlar aynı zamanda saldırılarının eşlerinde nasıl bir duyguya sebep olduğuyla ilgili herhangi bir sorumluluk almayı da reddediyordu. Bunun yerine, her tatsız olayda eşlerini ya da sevgililerini suçluyorlardı.

Çiftlerle olan çalışmalarımdan biliyorum ki, her evliliğin iki tarafı vardır. Yine de hikâyenin tek bir tarafını dinlerken terapistlerin danışanla fazlaca özdeşleşmesi kolaydır. Elbette ilişkide ne tür bir karmaşa ve çatışma olursa olsun, her iki eşin de katkısı vardır. Ancak bazı danışanlarımın erkek partnerlerine danışmanlık yapmaya başlayınca, eşlerinde sebep oldukları kadar acı çekmediklerini fark ettim. Acı içinde olanlar kadınlardı. Hepsi özgüvenini ciddi ölçüde kaybetmişti ve pek çoğu ek semptomlar ve tepkiler geliştirmişti. Nancy'nin ülseri ile fazla

kiloları vardı ve dış görünüşünü tamamen boşlamıştı; başkalarının ise ciddi madde ve/veya alkol kullanım bozuklukları, migrenleri, mide-bağırsak problemleri, yeme ve uyku bozuklukları vardı. Mesleki performansları genellikle zarar görmüştü. Bir zamanlar ümit vaat eden kariyerleri gerilemişti. Daha önce başarılı ve işinin ehli olan kadınlar, kendilerini becerilerinden ve muhakeme yetilerinden şüphe duyar halde buluyorlardı. Endişe verici sıklıkta depresyon, ağlama nöbetleri ve kaygı yaşıyorlardı. Vakaların hepsinde, bu sorunlar birliktelik ya da evlilik sırasında başlamış gibi görünüyordu.

Bu ilişkilerde ayırt edici bir örüntü gördüğümü fark edince, bunu meslektaşlarımla konuşmaya başladım. Hepsi tarif ettiğim erkek tipini tanıyordu; her biri tarifime uyan erkeklerle ya evlenmiş ya onlara âşık olmuş ya da onların kızı konumundaki kadınları tedavi etmişlerdi. Bana şaşırtıcı gelen, hepimize bu kadar tanıdık gelen bir davranış tipini kimsenin şimdiye kadar bütünlüklü bir biçimde tarif etmemiş olmasıydı.

Bu noktada psikoloji literatürünü gözden geçirmeye başladım. Erkeğin partnerinde sebep olduğu acıya karşı duyarsızlığı yüzünden, önce kişilik bozukluklarını yeniden inceledim. Kişilik bozukluğu olan insanların suçluluk, pişmanlık ya da kaygı kapasiteleri çok azdır. Bu duygular rahatsız edici olsa da, başkalarıyla etik ve ahlâki etkileşimlerimiz için gereklidir.

Bildik iki temel kişilik bozukluğu tipi olduğunu biliyordum. İlk olarak, narsisistler vardır. Bunlar, tamamen kendilerine saplantılı insanlardır. Temel olarak, dünya üzerinde özel olduklarına dair inançlarını tazelemek için ilişki kurarlar. Bu kategoriye giren erkekler, sevgi ve hayranlık arayışı içinde, bir ilişkiden diğerine atlarlar. Bu tür erkeklere verilen bazı bildik isimler Peter Pan ve Don Juan'dır. Bu kişilere "sevemeyen insanlar" da denmiştir.

Benim baktığım ilişkilerdeki erkekler farklıydı. Çok yoğun bir şekilde seviyor gibi görünüyorlardı ve pek çok durumda tek

bir partnerle uzun süreli ilişki sürdürmüş oluyorlardı. Ayrıca temel ihtiyaçları narsisistinkinden farklıydı; *kendilerine hayran olunmas*ından ziyade *kontrol etmeye* ihtiyaç duyuyorlardı.

Kişilik bozukluğu yelpazesinin öbür ucunda daha aşırı ve tehlikeli olan sosyopatlar vardı. Bunlar, hayatlarında kaos girdabı yaratan insanlardır. Yörüngelerine giren herkesi kullanır ve sömürürler. Yalan söyleme ve kandırma, onlar için alışkanlıktır. Sıradan suçlulardan, durmaksızın beyaz yaka suçlarına karışan ünlü ve başarılı uzmanlara kadar çeşitlilik gösterebilirler. Sosyopatların en çarpıcı özelliği, tamamen vicdansız olmalarıdır.

Oysa benim tanımlamaya çalıştığım erkek, genellikle toplumla ilişkilerinde içtenlikle sorumluluk sahibi ve yetkindi. Yıkıcı davranışları sosyopatınki gibi genele yayılmış değildi. Hatta son derece hedefliydi. Ne yazık ki, neredeyse sadece partneri üzerine odaklanıyordu.

Bu erkek, silah olarak sözcüklerini ve ruh hallerini kullanıyordu. Hayatındaki kadını fiziksel olarak istismar etmeye yatkın değilse de, onu psikolojik şiddetle sistematik biçimde yıpratıyordu ki, sonuçta bu da duygusal açıdan fiziksel şiddet kadar yıkıcıydı.

Bu erkeklerin partnerlerinde sebep oldukları acı ve ıstıraptan sapkınca bir zevk alıp almadıklarını merak ettim. Aslında sadist miydiler?

Ne de olsa, keşiflerimi tartıştığım pek çok insan bu tür adamlarla ilişkide olan kadınların klasik tipik mazoşistler olduklarına dair beni temin ediyordu. Bu, beni öfkelendirdi. Sağlıksız ilişkilerdeki kadınları mazoşist olarak, yani ıstırabı arayan ve bundan zevk alan kişiler olarak etiketlemenin mesleğimde ve kültürümüzde uzun zamandır standart bir pratik olduğunu biliyordum. Bu, neden bu kadar çok kadının erkeklerle birlikteyken kendinden ödün veren, itaatkâr davranışlarda bulunduğunu açıklamaya çalışmanın çok kullanışlı ama hayli tehlikeli

bir yolu. Gerçekte, kadınlar bu davranışları erken öğrenirler ve karşılığında ödüllendirilip övgü alırlar. Burada şöyle bir paradoks var ki, kadınları kötü muameleye karşı savunmasız kılan davranışlar, tam da feminen ve sevilebilir olduğu söylenen davranışlardır. Mazoşizm kavramı özellikle tehlikeli çünkü kadınlara karşı saldırganlığı meşrulaştırmaya hizmet ediyor. "Kadınların asıl istediği bu," önermesini doğruluyor.

Danışmanlık yaptığım çiftlerle daha geniş çaplı olarak konuştuğumda, bu terimlerin hiçbirinin uygun olmadığını anladım. Sadistlerde olduğu gibi partnerinin acısından duygusal ya da cinsel haz almayı bırakın, benim tanımlamaya çalıştığım erkek, partnerinin ıstırabı karşısında kendisini *hem tehdit altında* hem de *öfkeli* hissediyordu. Erkek sadist olmadığı gibi kadın da mazoşist değildi. Kadın da partnerinin kendisine yönelik istismarcı davranışından herhangi bir gizli cinsel ya da duygusal haz almıyordu. Bir kez daha, psikolojik kategorilerin ve terminolojinin bu ilişkilerde gördüğüm şeyi tarif etmek için yeterli olmadığını anladım. Benim tarif etmeye çalıştığım erkek, literatürde yoktu.

Açık seçik bir sosyopat, narsisist ya da sadist değildi ancak genellikle bu özelliklerden bazılarını kişiliğinde taşıyordu. Bu erkek ve psikoloji literatüründe tarif edilenler arasındaki en çarpıcı fark, onun tek bir kadınla uzun süreli ilişki yaşayabilmesiydi. Hatta sevgisi, özellikle sıcak ve yoğun görünüyordu. Trajik olan kısım, böylesine derinden sevdiğini öne sürdüğü kadını yok etmek için elinden gelen her şeyi yapmasıydı.

Terapist olarak "seni seviyorum" sözünün her zaman ilişkide olup bitenleri işaret etmediğini biliyorum. Gerçekliği belirleyenin sözcükler değil, davranış olduğunu biliyorum. Danışanlarımı dinlerken kendime sordum: Gerçekten sevdiğiniz birine böyle mi davranırsınız? Aslında nefret ettiğiniz birine davranma biçiminiz değil midir bu?

"Kadından nefret eden" anlamına gelen Yunanca kelimeyi hatırladım: *mizojinist,* "nefret etmek" anlamındaki *miso* ve "ka-

dın" anlamındaki *gyne*. Bu sözcük birkaç yüzyıldır dilimizde olsa da, genellikle toplu katliam yapanları, tecavüzcüleri ve kadınlara karşı şiddet eylemlerinde bulunanları tarif etmek için kullanılırdı. Bu suçlular, elbette kelimenin en ölümcül anlamıyla mizojinisttiler. Fakat ben tanımlamaya çalıştığım erkeklerin de mizojinist olduklarına ikna olmuştum. Yalnızca seçtikleri silahlar farklıydı.

Mizojinistler ve mizojinist ilişkiler hakkında daha çok şey öğrendikçe, yalnızca hastalarım hakkında değil, eşim, kendim ve evliliğimiz hakkında da daha çok şey öğrendim. Bu zamana kadar, evdeki durumum son derece gergindi. Her günün sonunda, işten çıkmamak için ayrıntılı mazeretler uydururken buluyordum kendimi. Çocuklarım stres altındaydı ve özsaygım hiç olmadığı kadar düşüktü. Mizojinist ilişkilere dair bir literatür olsaydı, eşim ve ben klasik bir vaka kabul edilirdik. Ona kalırsa, yanlış giden her şey benim hatamdı. İşindeki sorunlardan ayakkabılarının düzgün parlatılmamış olmasına kadar her şey için beni suçluyordu. O dönemde temel gelir kaynağımız benim işim olduğu halde, sık sık genel olarak psikoterapi mesleğini, özel olarak da beni küçümsüyordu.

O, beni bencil ve umursamaz biri olarak yaftaladıkça ben özür dileyerek, imtiyazlar vererek ve kariyerimdeki ilerlemeyi kasten baltalayarak onun suyuna gitmeye çalışıyordum. Evliliğime neşeli, enerjik bir insan olarak başlamıştım; şimdi ise, on dört yılın sonunda kaygılıydım ve her an gözyaşlarına boğulmanın eşiğindeydim. Kendimi katlanamadığım hallerde buluyor, söyleniyor ve onu sürekli sorguya çekiyor ya da ilişkimize dair duygularımı doğrudan ele almak yerine suratımı asarak öfkeli sessizliklere kaçıyordum.

Sonra, benim için işleri değiştiren bir olay oldu. Çocukken cinsel istismara uğramış yetişkinler konusunda uzmanlaşmaya başladım ve benim bu meseleyi kamuoyu farkındalığına getirmekteki ısrarım dikkat çekmeye başladı. İlk kitabım *Betrayal of*

Innocence: Incest and Its Devastation'ın (Masumiyete İhanet: Ensest ve Getirdiği Yıkım) için sözleşme imzaladım. O gün, heyecanımı ve sevincimi paylaşmak için eve eşime koştum. Ancak kapıdan içeri girdiğim anda, o kötü günlerinden birini geçirdiğini anladım. Benim iyi haberlerimin onun hüsranını ancak şiddetlendireceğini biliyordum, bu yüzden kitap hakkında tek kelime etmeden mutfağa geçtim ve kendime bir bardak şarap koyup kutlamak için tek başıma kadeh kaldırdım. Benim için bunca şey ifade eden adamla neşe dolu bir ânı paylaşacağıma, onu kızdırma korkusuyla bunu saklamak zorunda kalmıştım.

Bir şeylerin feci halde yanlış olduğunu biliyordum. Eşimle benim, tıpkı danışmanlık yaptığım mizojinist çiftler gibi sorunlarımız için dışarıdan yardım almamız gerektiğini fark etmiştim. Ne var ki, eşim ne kendi davranışları ne de ilişkimiz üzerine çalışmaya istekliydi. En sonunda, acı verici bir şekilde, kendimden tamamen vazgeçmeden evliliğimizi sürdüremeyeceğim sonucuna vardım.

Bu muazzam kaybın yası çok uzun sürdü ama aynı zamanda başka bir şey daha yaşıyordum. Kendimde daha önce erişemediğim çok büyük bir yaratıcılık ve enerji keşfettim. Meslek hayatım kısa sürede çarpıcı bir yükselişe geçti. Kitabım yayımlanmıştı, klinik pratiğim gelişiyordu ve dinleyicilerin telefonla bağlanabildiği ulusal bir radyo programım vardı. Hem radyo yayınlarında hem de muayenehanemde, tıpkı evliliğimde yaşadığıma benzer psikolojik istismar durumlarıyla giderek daha fazla uğraşırken buldum kendimi. Birkaç aydan yarım yüzyıla dek değişen sürelerle bu tür ilişkiler yaşamış kadınlar radyodan beni arıyordu. Genelde, bana açıklayıcı birkaç olay anlatmalarının ardından, ilişkileri hakkında onlara şu soruları soruyordum:

- Kendinde nasıl yaşadığınızı ve nasıl davrandığınızı kontrol etme hakkı mı görüyor?

- Onun mutluluğunu bozmamak için hayatınızdaki önemli etkinliklerden ya da insanlardan vazgeçtiğiniz oldu mu?
- Fikirlerinize, duygularınıza ve başarılarınıza değer veriyor mu?
- Hoşuna gitmeyen bir şey yaptığınızda bağırıyor, tehdit ediyor ya da öfkeli bir sessizliğe gömülüyor mu?
- Damarına basmamak için söyleyeceklerinizi prova edip "diken üstünde" mi yaşıyorsunuz?
- Hiçbir işaret vermeden sevimlilikten hiddete geçerek aklınızı karıştırıyor mu?
- Onunlayken kendinizi sık sık kafanız karışık, dengeniz bozulmuş ya da yetersiz hissediyor musunuz?
- Aşırı derecede kıskanç ve sahiplenen biri mi?
- İlişkide yanlış giden her şey için sizi mi suçluyor?

Eğer soruların çoğuna evet cevabını verdilerse, mizojinistlerle birlikte olduklarını anlıyordum. Hayatlarında neler olduğunu onlar için açıkladıktan sonra, seslerindeki rahatlamayı telefonun ucundan bile duyabiliyordum.

Temel bir psikolojik bozukluğu keşfettiğime ikna olmuş halde, bu konuyu televizyonda yayınlanan *A.M. Los Angeles* adlı sohbet programında tartışarak biraz daha nabız yoklamaya karar verdim. Söz sıram geldiğinde, tipik bir mizojinistin davranışlarını ve taktiklerini tarif ettim.

Yayından çıktığım anda, programın kamera arkasında görevli kadınlardan birkaçı koşarak yanıma geldi. Hepsinin bu tür erkeklerle yakın kişisel ilişkileri olmuştu. Ertesi gün kanal, yayına katıldığım sürede o güne kadarki sayıca en yüksek izleyici telefonunu aldığı bilgisini verdi.

Çok geçmeden, Boston'da bir başka sohbet programına katıldım. Bu kez konuya tam bir saat ayırdım, bu defa gelen telefonlar daha da fazlaydı. Ülkenin her yanından mektup yağmaya başlayınca, önemli bir noktaya parmak bastığımı anladım. Mek-

tuplardaki aciliyet duygusu muazzamdı. Kadınlar mizojinizm konusu üzerine bir kitabı nereden bulabileceklerini soruyorlardı. Konu hakkında daha fazlasını bilmek istiyorlardı.

Bana yazan ve hikâyelerini benimle paylaşan kadınlar, derinlerde bir yerlere bana dokundu. İlişkilerinde hissettiklerinin "delilik" olmadığını anlama ihtiyacı içindelerdi. Sadece "kendileri"nin bu durumda olmadığını, dışarıda onları anlayacak ve erkek partnerlerinin kullandığı olumsuz ifadelerle kendilerini tanımlamayacak insanlar olduğunu öğrenme ihtiyacı duyuyorlardı.

Kadınların tepkileri, bu tür ilişkilerde ne olup bittiğini fark etmenin, açıklamanın ve anlamanın, kendini suçlamanın ezici yükünden muazzam bir rahatlama sağlayabileceği yolundaki düşüncemi daha da pekiştirdi. Bunun üzerine, yalnızca kadınların başlarına geleni değil, aynı zamanda bu konuda neler yapabileceklerini de anlamalarına yardımcı olmak için bu kitabı yazmam gerektiğini anladım.

Bir ilişkiyi değiştirmeden önce, hepimizin o ilişkide neler olduğunu anlamamız gerekir. Ancak anlamak yetmez. Anlamak tek başına yalnızca entelektüel bir egzersizdir. Hayatınızın ve ilişkinizin değişmesi için yalnızca farklı şekilde *düşünmek* yeterli olmaz, bir şeyleri farklı şekilde *yapmanız* da gerekir.

Bunu başarmanıza yardımcı olmak için bu kitabı iki kısma ayırdım. İlk kısımda bu ilişkilerin nasıl ve neden yürüdüğünü tasvir ediyorum. Romantik ve heyecan verici başlangıçlardan, bir mizojiniste âşık her kadın tarafından eninde sonunda deneyimlenen kafa karışıklığı ve acıya dek etkileşimin her yönünü inceliyorum. Bizzat erkekleri ve nasıl olup da bu şekilde davranır hale geldiklerini tasvir ediyor, ayrıca kadınların erkeklerden gelen kötü muameleyi kabul etmeyi nasıl ve neden öğrendiklerine de bakıyorum.

Bu yolculukta, sizi kendi deneyimimden çekip çıkarılmış birkaç çiftle tanıştıracağım ve bazılarını kitap boyu takip edece-

ğiz. Mahremiyeti korumak adına, elbette tüm isimler ve kimliği belli edebilecek bilgiler değiştirildi. Ancak yaşadıkları durumlar ve onları betimlemek için kullandıkları kelimeler olabildiğince gerçeğe sadık.

Kitabın ikinci kısmında, geçtiğimiz birkaç yılda mükemmelleştirdiğim bir dizi etkili davranış tekniği sunuyorum. Bunlar partnerinizle ve kendinizle ilişkinizde önemli değişiklikler yaratmak bakımından oldukça işe yarayabilir. Bu teknikler, mizojinist ilişkilerde her zaman meydana gelen manipülasyon, kafa karışıklığı ve özgüven kaybı karşısında kendinizi daha iyi korumanıza, kendinizi daha çok ortaya koymanıza, daha etkili olmanıza ve daha az savunmasız kalmanıza yardımcı olacak.

İster halen mizojinist bir ilişki yaşayın ya da geçmiş bir ilişkiden iyileşme sürecinde olun, isterse gelecekte savunmasız kalmakla ilgili endişe duyun, bu kitaptaki bazı içeriklerin sizde güçlü duyguları harekete geçirebileceğini biliyorum. Bu yolculuğa başlarken sizinle bizzat yan yana olamasam da, size olan saygımın, şefkatimin ve teşvikimin her adımda sizinle olduğunu bilmenizi isterim.

BİRİNCİ KISIM

KADINLARDAN NEFRET EDEN ERKEKLER

BİRİNCİ BÖLÜM

DÜNYANIN EN ROMANTİK ERKEĞİ

Rodger ve Hammerstein müzikallerindeki gibi bir aşktır bu. Kalabalık bir odada onu görürsünüz, gözleriniz buluşur ve içinize bir ürperti yayılır. Yanınızda durduğunda avuçlarınız terler; kalbiniz daha hızlı çarpar, bedeninizdeki her şey canlanır gibi olur. Mutluluk, cinsel doyum ve tamamlanma duygusuyla dolu bir rüyadır yaşadığınız. Bu adam kıymetinizi bilecek ve size karşı hassas olacaktır. Aklınızı başınızdan alır. Buna *aşk* deriz.

Rosalind, Jim ile tanıştığında 45 yaşındaydı. Çarpıcı bir kadındı, uzun boyluydu, kestane rengi saçları ve formunu korumak için sıkı çalıştığını belli eden incecik bir fiziği vardı. Boyunu ve sanata olan doğal yeteneğini gösteren kendine has bir giyim tarzına sahipti. Bir antika dükkânı vardı ve başarıyla uzmanlık alanı olan ticari sanat eserlerinin satışını, koleksiyonunu ve kıymetlendirmesini yapıyordu. Rosalind daha önce iki kez evlenmişti ve yetişkin bir oğlu vardı. Jim ile tanıştığı için heyecanlıydı çünkü arkadaşlarından onun hakkında çok fazla şey duymuştu. Arkadaşları, onu Jim'in yerel bir caz grubuyla birlikte müzik yaptığı yere götürmüşlerdi. Sonrasında, dör-

dü birlikte bir şeyler içmeye gittiklerinde Rosalind uzun boylu, esmer ve son derece yakışıklı olan Jim'e kapıldığını hissetmişti.

Jim'le birbirimizden çok hoşlanmıştık. Çocuklardan ve müzikten konuştuk. Bana daha önce evlendiğini ve iki çocuğunun kendisiyle birlikte yaşadığını anlattı. Bundan etkilenmiştim. Antika dükkânım hakkında bir şeyler sordu çünkü kendisi de mobilya yenileme ve boyama işiyle uğraşıyordu ve bu pazara genel bir ilgisi vardı. Bir sonraki gece beni tekrar görüp göremeyeceğini sordu. Hesap geldiğinde çok fazla parası olmadığını fark etmiştim, o yüzden bir sonraki randevumuz için ona kendi evimde yemek yapmayı teklif ettim. Elimi tutup sıktı ve bir anlığına gözlerimi yakaladı. Durumunu anladığım için bana minnettar olduğunu anlayabiliyordum.

Ertesi gün durmadan onu düşündüm ve o gece evime geldiğinde her şey muhteşemdi. Yemekten sonra, her zamanki gibi çatlak bir romantik olduğumdan *A Star is Born (Bir Yıldız Doğuyor)* filminin müziklerini açtım ve oracıkta salonumda müzik eşliğinde dans etmeye başladık; beni öyle yakınında tutuyordu ki, dünya sanki benim etrafımda dönüyordu. Karşımdaki benden gerçekten hoşlanan, güçlü, ilişki için emek vermeye hazır bir adamdı. Birlikte süzülürken tüm bunlar yıldırım hızıyla aklımdan geçiyordu, kendimi olağanüstü hissediyordum. Başıma gelen en romantik şeydi bu.

Jim, Rosalind ile tanıştığında 36 yaşındaydı. Aralarındaki romantizm, onun da ayaklarını da Rosalind'inki kadar yerden kesmişti; hayatı boyunca aradığı kadını bulmuştu. Daha sonra bana şöyle anlatmıştı:

Çok güzeldi ve asla bozulmayacak bir fiziği vardı. Kendi işini kurmuştu ve tek başına onu ayakta tutuyordu. Oğlunu o yetiştirmişti ve bu konuda iyi bir iş çıkarmış gibi görünüyordu. Onun gibi birini hiç tanımamıştım. Dışadönüktü, neşeliydi ve hayatımda yaptığım her şeyle, çocuklarımla bile çok ilgiliydi. Mükemmeldi. Bütün

arkadaşlarımı arayıp ondan bahsetmeye başladım. Annemi bile aradım. Diyorum ya, daha önce hiç böyle hissetmemiştim. Hiç kimseyi bu kadar çok düşünmemiştim ya da onu düşlediğim gibi hiç kimseyi durmadan düşlememiştim. Yani, bu çok farklıydı.

Üçüncü randevudan sonra Rosalind, nasıl duruyor diye bakmak için kendi ismini onun soyadıyla birlikte yazmaya başlamıştı. Onun aramalarını kaçırma korkusuyla sosyal planlarını iptal ediyordu; Jim de onu hayal kırıklığına uğratmıyordu. "Tipik bir adam" gibi davranmak yerine, Rosalind'in hayatına en az onun kadar dahil oluyordu. Telefon edeceğini söylerse mutlaka ediyordu; artık bir adamın araması için haftalarca beklemek yoktu. Üstelik işini de hiçbir zaman Rosalind'i görme ihtiyacının önüne koymuyordu. Birlikte heyecan verici bir duygusal eğlence trenindeydiler.

Danışanım Laura'nın yıldırım aşkı, kelimenin tam anlamıyla "ilk görüşte" başlamıştı. O dönem, büyük bir kozmetik firmasında başarılı bir muhasebe şefiydi. Açık kahverengi saçları, badem gözleri ve ince uzun fiziğiyle çok güzel bir kadındı. Bob ile ilk tanıştıklarında 34 yaşındaydı. Bir akşam, bir kadın arkadaşıyla beraber bir restorana gitmişlerdi:

Bir telefon konuşması yapmak için gitmiştim. Döndüğümde masamızda oturmuş, arkadaşımla konuşan çok yakışıklı bir adam vardı. Beni fark etmişti ve dönmemi bekliyordu. O ilk andan itibaren aramızda bir elektriklenme oldu. Daha önce hayatımda herhangi birinden o kadar etkilendiğimi sanmıyorum. Karşı koyamadığım pırıl pırıl gözleri vardı. Beni o kadar tahrik etmişti ki, onunla yatağa girmek için sabırsızlanıyordum.

Ertesi gece ilk randevumuz için buluştuk. Beni okyanusun kıyısındaki güzel, küçük bir restorana götürdü ve siparişle bizzat ilgilendi. Şaraptan, yemekten anlayan o adamlardandı ve ben böyle er-

keklere bayılırım. Hakkımdaki her şeyle, ne yaptığımla, bir şeyler hakkında ne hissettiğimle, nelerden hoşlandığımla ilgileniyor gibiydi. Ben konuşup durdum, o da oturup parıldayan gözleriyle söylediğim her şeyi içine çekerek beni izledi. Yemekten sonra benim evime döndük, birlikte müzik dinledik ve sonra *ben* onu baştan çıkardım. Fazlasıyla centilmendi. Bu özelliğine bayılmıştım. Tabii ki, cinsel açıdan her şey muhteşemdi ve başkaca bir şeye gerek yoktu. Hayatımda daha önceki her erkekten çok daha yakın hissettim kendimi ona.

Bob 40 yaşındaydı, bir tekstil imalat şirketinde satış temsilcisi olarak çalışıyordu. Laura'ya bir önceki yıl boşandığını anlatmıştı. İlişkilerinin ilk ayında, o ve Laura birlikte yaşamaya başlamışlardı ve Bob, evlenmekten söz etmeye başlamıştı. Laura'yı iki küçük çocuğuyla tanıştırdığında hemen kaynaşmışlardı. Bob'ın çocuklarına açıkça kendini adamış olması, Laura'nın kendisini ona daha da yakın hissetmesine neden olmuştu.

Jackie ve Mark'ın romansı, arkadaşlarının ayarladığı bir randevuyla başlamış ve daha ilk geceden ciddi bir ilişkiye dönüşmüştü. Jackie şöyle tarif etmişti:

Evimin kapısını açtım ve orada duran bu inanılmaz yakışıklı adamı gördüm. Sadece bana gülümsedi. Ağzından çıkan ilk kelimeler "Telefonunuzu kullanabilir miyim?" oldu. Göz kırptım ve evet dedim. Telefona doğru yürüdü, bizi tanıştıran adamı aradı ve "John, haklıymışsın. Her şeyiyle anlattığın gibi biri," dedi. Bu akşamın daha başlangıcıydı!

Mark ile tanıştıklarında Jackie 30 yaşında, minyon ve neşeli bir kadındı. Bir ilkokulda öğretmenlik yaparak önceki evliliğinden olan iki çocuğuna bakıyor, bir yandan da doktorasını tamamlamaya çalışıyordu. Mark 38 yaşındaydı ve yakın zaman-

da kamu görevlisi olmak için seçimlerde adaylığını koymuştu. Jackie onun resimlerini şehrin reklam panolarında gördüğünü hatırlıyordu. Ondan çok etkilenmişti ve kendisiyle ilgilenmesi onu son derece onurlandırmıştı.

Bizi tanıştıran John ve eşiyle yemekteydik. Eşi bana dönüp "Daha yeni tanıştınız biliyorum ama birbirine bu kadar yakışan iki kişiyi daha önce görmemiştim," dedi. Sonra elimi tuttu ve "Bu adamla evleneceksin," dedi. Mark başıyla onaylayarak "Onun söylediklerini iyi dinle. Çok akıllı kızdır," dedi. Ardından "Bir sorunun var ve adı Mark," diye kulağıma fısıldadı. Kahkaha attım ve "Neden, bir süre buralarda mı olacaksın?" diye cevap verdim. "Kesinlikle olacağım," dedi. Sonra, o gece beni eve götürdüğünde evimin önünde arabada otururken beni öptü ve şöyle söyledi: "Kulağa delice geldiğini biliyorum ama sana âşığım." Çok romantikti.

Ertesi sabah beni aradığında, ona bir önceki gece söylediği hiçbir şeyden onu sorumlu tutmayacağımı söyledim. O ise "Her kelimesini şimdi tekrar ederim," diye cevapladı.

Jackie, o akşamdan itibaren kendisini sihirli bir halının üstündeymiş gibi hissetmeye başladı. Mark'ın ona bu kadar hızlı âşık olması, ayaklarını tamamen yerden kesmişti.

HEPİMİZ ROMANTİZME BAYILIRIZ

Romantizm size kendinizi harika hissettirir. Duygularınız ve cinsel arzularınız doruktadır; başlangıçta yoğunluğu gerçekten fazla bile gelebilir. İlişki coşku veren bir madde etkisi yapabilir. Birçok insan bunu "bulutların üstünde" olmak şeklinde tarif eder. Hatta vücut, insanların sözünü ettiği o "göz kamaştıran ışıltıyı" yaratmada katkısı olan çok sayıda kimyasal salgılar.

Elbette, sonsuza kadar böyle hissedeceğimiz zannına kapılırız. Hayatımız boyunca, aşkın biz kadınları bütün ve mutlu kılacak sihirli güçleri olduğu anlatıldı bize. Edebiyat, televizyon ve sinema, bu inancı pekiştirmeye yardım ediyor. Paradoks şu ki, en yıkıcı mizojinist ilişkiler bile tam da bu tür bir heyecan ve beklentiyle başlıyor. Ne var ki başlangıçta yaşanan iyi duygulara rağmen, Rosalind beni görmeye geldiğinde sinirleri yıpranmıştı ve önceleri büyümekte olan antika işi iflasın eşiğine gelmişti; eski muhasebe yönetici Laura'nın ise motivasyonu o kadar kırılmıştı ki, başka bir işi elinde tutamayacağından emindi. Öğretmenliği, yüksek lisansı ve iki çocuk yetiştirmeyi aynı koltuğa başarıyla sığdıran Jackie, kendini ufak şeyler yüzünden duygusal çöküş yaşarken ve gözyaşı dökerken buluyordu. Bu ilişkilerin başlangıcına damgasını vuran heyecan verici romantizme ne olmuştu? Kadınlar neden bu kadar incinmiş ve hayal kırıklığına uğramıştı?

FIRTINALI FLÖRT DÖNEMİ

Romantizm bu örneklerde olduğu kadar süratle ilerlediğinde, havada alttan alta bir tehlike hissi dolaştığına inanıyorum. Tehlike, ilişkideki heyecan ve uyarılma duygusuna katkıda bulunuyor da olabilir. Atla tırıs gitmek çok hoştur ama pek de ilginç değildir; heyecanlı olan dörtnala gitmektedir. O heyecanın bir kısmı beklenmedik bir şey olabileceğini bilmekten kaynaklanır: At beni üstünden atabilir; incinebilirim. Çocukken lunaparktaki hız trenine bindiğimizde yaşadığımız heyecan ve tehlike hissinin aynısıdır bu. Tren hızlıdır; heyecan vericidir ve riskli gelir.

Cinsel yakınlaşma unsuru eklendiği anda, duyguların hızı ve yoğunluğu daha da artar. Yeni sevgilinizle normal keşif sürecinde ilerlemezsiniz çünkü yeterli vakit olmamıştır. Yeni partnerinizin hayatınızı etkileyecek pek çok niteliği vardır; bu nitelikler

çabucak fark edilemeyebilir. Sağlam bir ilişki için gerekli açıklık, güven ve dürüstlüğü geliştirmek, her iki partner için de zaman ister. Fırtınalı bir flört dönemi ne kadar heyecan verici olsa da, genelde sadece aldatıcı bir yakınlık sağlar; ne var ki bu gerçek yakınlıkla karıştırılır.

ROMANTİK AT GÖZLÜKLERİ

Yeni partnerimizin gerçekte kim olduğunu görmek için ilişkinin daha yavaş ilerlemesi gerekir. Başkalarını hem erdemlerini hem de eksik yanlarını fark edebileceğimiz gerçekçi bir gözle görmek zaman ister. Fırtınalı bir flörtte duygusal akıntılar o kadar süratlidir ve güçlüdür ki, her iki partnerin de algılarını perdeler. Yeni sevgilinin "ideal" imajını bozan her şey ya görmezden gelinir ya da göz ardı edilir. Sanki her iki partner de at gözlüğü takıyor gibidir. Yoğun bir biçimde odaklandığımız, karşımızdaki kişinin gerçekte kim olduğundan çok, bize ne *hissettirdiğidir*. Mantık şudur: Bana kendimi harika *hissettirebildiğine* göre harika biri *olmalı*.

Laura ve Bob, ilk buluşmalarında aralarında hissettikleri büyüleyici kimyaya kapılıp gitmişlerdi. Bu kimyanın onların nasıl insanlar oldukları ile pek ilgisi yoktu. Laura'nın tarif ettiği sarhoşluk hali Bob'un karakterinden ziyade gözleriyle, hareket edişiyle ve restoranda şarap sipariş etme biçimiyle alakalıydı. Hiç şöyle bir cümle kurmadı: "Çok düzgün, dürüst bir adamdı." Bob, onun için kusursuz romantik âşık rolünü dolduruyordu ve her ikisi de bir anlık baştan çıkarıcılığa ve tutkuya kapılmışlardı.

Laura'nın bir sorun olabileceğine dair ilk çıkarımı, Bob ile yaşamaya başlamalarından hemen sonra olmuştu:

> Birlikte dışarı çıkmıştık, dönüp bana "Sana söylemem gereken bir şey var. Ben henüz boşanmadım," dedi. Neredeyse sandalyemden

düşüyordum çünkü çoktan evlilik planları yapıyorduk! "Kendimi boşanmış biri gibi *hissediyordum*, o yüzden bunun bu kadar fark yaratacağını gerçekten düşünmedim," dedi. O kadar şaşırmıştım ki konuşamadım. Ona bakakaldım. Sonra bana boşanma sürecinin devam ettiğini, bunun çaresine bakacağını ve endişelenmemem gerektiğini söyledi. En başından beri bana yalan söylediğini fark etmiştim; yani bana tarihler ve başka detaylar vermişti ama o kadar önemli görünmemişti. O zaman önemli olan yalan söylemesi değil, gerçekten boşanacak olmasıydı.

Laura için, Bob'un aldatıcılığı ona daha dikkatli bakması gerektiğine dair bir uyarı olmalıydı ama o bunu görmek *istememişti*. Bob'un hayallerinin erkeği olduğuna inanmak istemişti.

Jackie de erken bir uyarı sinyali almıştı. İlişkilerinin başlarında Mark ona kendisi ve kadınlara karşı tutumu hakkında oldukça fazla şey anlatmıştı ama bu bilgi övgülerin altına gizlenmişti, bu yüzden Jackie bu uyarıyı almamıştı.

Birlikte olduğu diğer kadınların sadece tek bir şeyi bilmek istediğini söylemişti: "Bana ne verebilirsin?" Bende özel bulduğu şey, benim ona ne verebileceğimle ilgileniyor olmamdı. Sanki yalnızca onunla ilgilenmek için doğduğumu, yoğrulduğumu ve var olduğumu söylemişti. Diğer kadınlar hep alıyor, hep bana hep bana diyorlardı; iyi zamanlarında oradaydılar ama kötü zamanlarında kaçıyorlardı. Ben farklıydım.

Jackie, Mark'ın tüm kadınları aynı kefeye koyduğunu ve hepsini açgözlü, bencil ve güvenilmez olarak kategorize ettiğini duyabilirdi. Ama bunun yerine Mark'ın söylediklerini, kendisinin onun hayatını daha iyi hale getirebilecek özel kişi olduğunun kanıtı olarak yorumlamayı seçmişti.

İleride sorunlar olabileceğine dair bir uyarı Rosalind için de erkenden ortaya çıkmıştı ama o bu sinyali fark etmeyi başaramamıştı.

> O ilk buluşmada, akşam yemeği için evime geldiğinde birlikte yatağa girdik. O konuda bayağı sıkıntı yaşadı, sertleşemedi. Hayal kırıklığıydı ama kendime birçok erkeğin yeni biriyle böyle sorunlar yaşadığını ve bunun bir şey ifade etmediğini söyledim. Sonra ertesi sabah yeniden seviştik, biraz daha iyiydi ama yine de sorunları olduğunu görebiliyordum. Bunu aşmasına yardımcı olabileceğimi düşündüm ve kendime seksin o kadar da önemli olmadığını söyledim. Jim'in beni asıl etkileyen yanı, ona duyduğum yakınlık ve bana insan olarak çok güzel yaklaşmasıydı.

Rosalind pek çoğumuzun yaptığı bir şeyi yapmıştı: Çizdiği resme uymayan her şeyi görmezden gelmişti. Jim ona kendini o kadar iyi hissettiriyordu ki, ilişkilerini ciddi manada etkileyecek uzun vadeli cinsel bir sorunu önemsizleştirmişti.

Pek çok kadın, farkında olmadan, ilişkilerinin duygusal manzarasını *ön plan* ve *arka plan* olmak üzere ikiye ayırır. Ön planda erkeğin sahip olduğu tüm harika özellikler vardır. Bunlar odaklanılan, büyütülen ve yüceltilen karakter özellikleridir. Her sorun belirtisi ise, önemsiz sayılarak arka plana itilir.

Ön plan ve arka plan manipülasyonunun aşırı bir örneği, hüküm giymiş bir katile âşık olan kadının durumunda görülür. Size onun dünyadaki en harika adam olduğunu söyleyecektir. Kendisinden başka hiç kimse onu anlamıyordur. Cinayet "önemsiz" arka planda kalırken, katilin yüzeydeki cazibesi sahnenin merkezine oturur.

İnsanların romantik bir ilişkinin ilk aşamalarında bu süreci betimlemek için kullandıkları dil çok şey anlatır:

- Hatalarını *göremedim*.
- Sorunlarına *bakmamayı* tercih ettim.
- *Gözlerimi kapadım* ve bizim ilişkimizde farklı olacağını umdum.
- Bunları daha önce göremediğime göre *kör* olmalıyım.

Size kendinizi muhteşem hissettiren birinin geçmiş ilişkilerindeki, sorunlarındaki ve sorumsuzluklarındaki ipuçlarını *görmemek* kolaydır. At gözlükleri görüş alanınızdan, çizdiğiniz romantik resmi bozabilecek ya da gölgeleyebilecek her bilgiyi kaldırmaya yarar.

ÇARESİZLİK VE BİRBİRİNE KARIŞMAK

Mizojinist ilişkilerin ilk evrelerinde tekrarlayan bir başka tema da, ikisi de ötekini kendisine bağlamaya yönelik çılgınca bir ihtiyaç duyan her iki partnerin zemininde yatan çaresizlik duygusudur.

Mark, "Jackie'ye karşı bu kadar aceleci ve ısrarcı davranmamın sebebi, onu kaybetmekten korkmamdı," demişti bana. Mark'ın sözlerinde, Jackie'ye duyduğu aşktan çok daha fazlası var: panik duygusu var. Şöyle devam etmişti:

> İkinci buluşmamızda her şeyi ortaya döktüm. Ona ne tür bir hayat istediğimi ve evleneceğimizi söyledim. Başka biriyle görüşüp görüşmediğini sordum ve görüştüğünü söylediğinde ilişkisini bitirmesini çünkü artık benden başka hiç kimseyle görüşemeyeceğini söyledim. Doğru kişiyi bulduğumu biliyordum ve onun da buna inanmasını istedim.

Jackie'nin gözünde Mark'ın ısrarcılığı, ilişkilerine tamamen adanmak istemesinin kanıtıydı.

*

Laura, farklı türde bir çaresizlik yaşamıştı. Bob ile tanıştığında otuz beşinci yaş gününe iki ay vardı ve geleneksel yapıdaki İtalyan ailesi, evlenip çocuk yapması için üzerinde büyük baskı kuruyordu. İlişkilerinin ilk ayında Bob evlilik için ısrar edince sadece onur duymamış, aynı zamanda rahatlamıştı da.

Bu fırtınalı ilişkileri uzaktan gözlemleyen biri şöyle diyebilir: "Aceleniz ne?" Şu açık ki, insanlar birkaç hafta içinde tanışıp, âşık olup, birlikte yaşamaya ve evlilik planları yapmaya başladıklarında, ortada birbirini önemseyen ve birlikte olmayı isteyen iki insandan daha öte bir durum vardır.

Bu insanların yaşadığı, mümkün olan en hızlı şekilde öteki kişinin benliğinde erime ya da onunla "bir" olma yönünde yoğunlaşmış, neredeyse dayanılmaz bir ihtiyaçtır. Ayrı bir benlik duygusu, ilişkiye kıyasla ikinci planda kalır. Birbirlerinin duygularını hissetmeye başlarlar. Ruh halindeki her değişim bulaşıcıdır. Sıklıkla iş, arkadaşlar ve diğer etkinlikler gözden çıkarılır. Sevmeye, sevilmeye, onaylanmaya ve psikolojik anlamda birbirinin içinde erimeye muazzam bir enerji harcanır.

Bu ilişkileri ilerletiyor gibi görünen temel güç, bu acil bir olma ihtiyacıdır.

KURTARMA

Mizojinist ilişkilerin "çılgın tutkalının" önemli malzemelerinden bir diğeri de kurtarmadır. Bir kadına kendisini hem ihtiyaç duyulan biri hem de kahraman gibi hissettiren özel bir bağ yaratır.

Jackie'nin Mark'la ilişkisinin ilk evrelerindeki heyecanının büyük kısmı, ona karşı hissettiği yoğun anaç duygulardan kaynaklanıyordu. Ona kimsenin sunamadığı şeyleri sunacaktı ve ona olan aşkı Mark'ın hayatındaki bütün zorlukları telafi ede-

cekti. Derinlerde olduğunu bildiği başarılı, sorumluluk sahibi adam haline gelecekti. Şöyle anlatmıştı:

> İkinci görüşmemizde bana maddi durumuyla ilgili her şeyi anlattı ve bu konuda bu kadar dürüst olması o kadar gururumu okşadı ki, 38 yaşında ve işsiz olmasını kendi içimde normalleştirdim. Ne de olsa seçimlerde daha yeni aday olmuştu ve *birinin* kaybetmesi gerekiyordu. Geleceğe dair beklentileri açısından o kadar göz kamaştırıcı bir tablo çizmişti ve o kadar tatlı dilli, çekici ve hoş biriydi ki, benden gelecek azıcık yardımla çok geçmeden başarılı olacağına emindim. Yeniden ayakları üstünde durması için ihtiyacı olan sevgi ve desteği ona sağlamaya karar verdim.

Jackie, aşkının gücüyle Mark'ı sihirli bir şekilde dönüştüreceğine inanmıştı. Pek çok kadın için bu inanç, güçlü bir afrodizyaktır. Bir kadının kendisini tanrıça, doğa ana ve şifacı gibi görmesini sağlar. Sorunu ister maddi olsun ister madde ya da alkol bağımlılığı ya da tatmin edici olmayan bir eski ilişki, kadının aşkı erkeği iyileştirebilir. Kadın kendinden vererek, yardım ederek ve kolaylaştırarak kendisi için bir güç ve iktidar yanılsaması yaratır. Burada kahramanlık duygusu vardır: Kadın kurtararak asalete kavuşur çünkü onun yardımları sayesinde adam başka birine dönüşecektir.

Ancak *yardım etmek* ile *kurtarmak* arasında büyük bir fark vardır. Hepimiz zaman zaman hayattaki zor noktalarda yardıma ihtiyaç duyarız. İmkânınız varsa maddi yardımda bulunmak, şefkat göstermek ve desteğinizi sunmak, partnerinizin onun yanında olduğunuzu bilmesini sağlar. Ancak burada geçmişte kendisine bakabilmiş bir erkekten bahsediyorum. *Yardım etmek* belli durumlarda ve geçici süreyle söz konusu olabilir. Sürekli bir durum olamaz.

Kurtarmak ise, tekrarlayan bir davranıştır. Bu adam her zaman sizin yardımınıza ihtiyaç duyar ve çoğu zaman zorluk için-

dedir. Hem mesleki hem de kişisel yaşamında geniş çaplı bir istikrarsızlık örüntüsü vardır. Ayrıca sürekli olarak kendi başarısızlıkları için başkalarını suçlar.

Örneğin şu iki adamı kıyaslayın:

- İlk adam hep çok çalışmış ve maddi konularda sorumluluk sahibi biri olmuş. Çalıştığı şirket satılmış ve işini kaybetmiş. Aktif şekilde iş arıyor ve iş bulduğunda size borcunu geri ödemeye başlıyor.
- İkinci adamın hayatında maddi anlamda uzun kaotik dönemler olmuş ve onu kurtarmanız için sürekli olarak size geliyor. Hiçbir işi beğenmiyor ve patronlarıyla anlaşamadığı bir geçmişi var. İşe girdiğinde yardımınızın karşılığını geri ödemek için ya çok az çaba sarf ediyor ya da hiç etmiyor.

Rosalind, tanıştıkları ilk akşam Jim'in maddi sorunlarını fark etmişti ve ilk gerçek randevuları için onu akşam yemeğine davet ederek hemen yardım etmeye başlamıştı. Birkaç hafta sonunda, bir müzik grubunda düzenli bir iş edinene kadar iki ergen çocuğuyla birlikte kendisinde yaşamalarını önermişti. "Benim dünyadaki en harika kadın olduğumu ve artık beni tanıdığı için hayatındaki her şeyin farklı olacağını söylemişti." Rosalind, çok geçmeden hepsinin geçimini kalıcı olarak sağlamaya başlamıştı.

Başlangıçta, Jim'in Rosalind'e duyduğu minnet, ona karşı duygularını da güçlendirmişti. Öncesinde Rosalind'e hissettiği şey aşksa bile, Rosalind onlara bakmaya başladığı andan itibaren duyguları çılgınlık düzeyine çıkmıştı. Pek çok mizojinist için olduğu gibi Jim için de, kadının yardım etmesi ona gerçekten değer verdiğinin kanıtıydı.

Pek çok kadın, kendisini partnerinin minnetinin pırıltısına kaptırır. Bu minnet, onlara kendilerini gerçekten ihtiyaç duyu-

lan ve istenen biri gibi hissettirir. Evet, eşinize yardım etmek, aşkınızın ve vericiliğinizin onun hayatında fark yarattığını hissetmek heyecan vericidir. Erkeğin coşkulu minneti o kadar harika bir duygu verebilir ki, bunu yeterli bir geri ödeme olarak kabul etmeye başlarsınız.

Elbette, her mizojinistin kurtarılmaya ihtiyacı yoktur. Pek çoğu hem mesleki hem de maddi olarak güvendedir. Hatta mizojinist ne kadar başarılıysa, hayatındaki kadının tamamen *kendisine* bağımlı olmasında o kadar ısrarcı olabilir. Kurtarılma ihtiyacı olan; ciddi, tekrar eden istikrarlılık sorunları yaşayan mizojinisttir. İstikrarsızlığı çeşitli yollarla kendini gösterebilir: maddi sorunlar, madde bağımlılığı, kaotik ilişkiler, kumar ya da hiçbir işte tutunamama. Bu adam birinin onu kurtarması için stres sinyalleri gönderir. Pek çok kadın, özellikle de kariyer sahibi olanlar, can yeleğiyle erkeği kurtarmak için acele ederler; ta ki akıntı onları da aşağı çekene kadar.

Yüksek perdeden yaşanan her romantizmde ille mizojinist bir erkek olmayabilir. Elbette büyük heyecanla başlayan bir ilişki gayet yolunda gidebilir. Ancak romantik heyecanın yanı sıra tarif ettiğim unsurlardan (kurtarıcılık, panik ve çaresizlik duygusu, çok hızlı bağ kurma ve birbirinin benliğinde erime ve de bir tür kasıtlı körlük) bazılarının da işin içine girdiğini görüyorsanız, o zaman çalkantılı sulara doğru ilerliyor olabilirsiniz.

İKİNCİ BÖLÜM

BALAYININ SONU

Beyaz Atlı Prens'in karanlık yanına dair ilk uyarı, genellikle görünüşte önemsiz bir olay sırasında ortaya çıkar. Bunu kadın için bu kadar kafa karıştırıcı hale getiren, partnerinin tatlılığının bir anda hiddete dönüşmesi ve kendisinin, kişiliğine yönelik mantıksız bir saldırıya maruz kalmasıdır.

Laura için ilk vaka, Noel arifesinde, Bob ile beraber yaşamaya başlamalarının üstünden dört ay geçtikten sonra yaşandı. Kendi sözleriyle:

> O gece hediyeleri paketliyordum; bana yatacağını ve benim de onunla yatmamı istediğini söyledi. Bitirir bitirmez geleceğimi söyledim ama zıvanadan çıktı. Beni *şimdi* orada istediğini söyledi. O gece zaten sevişmiştik, o yüzden beni bunun için çağırmadığını biliyordum. Ama onu hiç böyle öfkeli görmemiştim. Ben daha ne olduğunu anlamadan bana bağırmaya, bencil bir sürtük olduğumu söylemeye başladı. Sonra yatak odasının kapısını o kadar hızlı çarptı ki, bütün ev sallandı. Tamamen sarsılmış halde oturduğum yerde kalakaldım. Ne düşüneceğimi bilmiyordum. Bayramlara, strese ve o tür şeylere yorarak geçiştirdim.

Laura, Bob'un ona çoğu zaman hissettirdiklerinin büyüsüne o kadar kapılmıştı ki, öfke nöbetinin nasıl bir tehlike sinyali olduğunu görmek istemedi. Romantik duygularına bu kadar kapılmış olmasaydı bir anlığına geri çekilebilir, Bob'un öfke sorunu olduğunu görebilirdi. Bu çok önemli bir bilgiydi ve hayatı üzerinde muazzam bir etkisi vardı. Oysa sevgilisinin patlamasını onun çocukça ve ürkütücü taşkınlıklar yapabildiğinin işareti olarak görmek yerine, davranışı için bahane buldu.

ERKEĞİN DAVRANIŞINI AKILCILAŞTIRMAK

Akılcılaştırma, iyi duygularımızı bölen herhangi bir içgörüyü yumuşatmak için yaptığımız şeydir. Kabul edilemez olanı kabul edilebilir kılmanın yoludur. Bizi strese sokabilecek bir şey için "geçerli sebepler" bularak kafa karıştırıcı ve hatta korkutucu durumları anlamlandırırız. Tatsızlığı *görmemiz* ve kabul etmemiz ama var olduğunu inkâr etmek yerine *yeniden adlandırmamız* bakımından Birinci Bölüm'de sözünü ettiğim körlükten farklıdır.

Rosalind, Jim ona taşındıktan kısa süre sonra, onun sorumsuz davranışlarının büyük kısmını akılcılaştırmaya başlamıştı. Bana şöyle anlattı:

> Jim para kazandıran müzik işlerini ara sıra bulabiliyordu. Bir sürü farklı müzik grubu denedi ama grup liderlerinin pek çoğu cazla ilgili hiçbir şey bilmiyor. Müzikal anlamda Jim'in haklı olduğunu bilsem de, maddi sebeplerden ötürü biraz daha esnek olmasını dilerdim.

Rosalind, Jim'in bir müzik grubuyla sabit iş tutamayışına iyi bir mazeret bulmuştu. Sonra, Jim'in nahoş bir mizacı olduğu ve herhangi bir işte, herhangi bir otorite figürüyle kavga edebildi-

ği ortaya çıktı. Ne var ki, Rosalind her defasında bunu Jim'in kişiliğindeki bir sorundan ziyade grup liderlerinin müzik konusundaki bilgisizliği olarak yorumlamayı seçti.

Partnerlerinin geçmiş ve mevcut davranışlarını bir açıklamayla geçiştirmeye çalışan kadınlardan duyduğum ifadelerden bazıları şöyle:

- Evet, üç kez evlenmiş ama daha önce kimse onu benim anladığım gibi anlamamış.
- Bir sürü işte başarısız olduğunu biliyorum ama onu gerçekten soyup soğana çeviren bir sürü sahtekâr ortağı olmuş.
- Eski eşi hakkında berbat şeyler söylüyor ama onu suçlayamam çünkü çok açgözlü ve bencil bir kadınmış.
- Çok fazla içtiğini biliyorum ama büyük bir şey yaşıyor ve sorun biter bitmez içkiyi bırakacağını biliyorum.
- Bana bağırdığında beni gerçekten çok korkuttu ama bu aralar üstünde çok fazla baskı var.
- Onunla hemfikir olmadığımda bana çok öfkelendi ama sonuçta kimse fikrine karşı çıkılmasından hoşlanmaz.
- Bu kadar mutsuz bir çocukluğu olduğu düşünülünce, öfkesini kontrol edemediği için onu cidden suçlayamam.

Öfke nöbetleri ya da şiddet içeren taşkınlıklar için "Böyle davranmasının tek sebebi..." diyen her kadın, akılcılaştırma yapmaktadır.

Hiç kimse her zaman iyi davranmaz ve bunu ne kendimizden ne de başkalarından bekleyebiliriz. Elbette sevdiğimiz birinin stres altında olması ya da belirli konularda özellikle hassas olmasıyla ilgili anlayışlı ve kabullenici olmamız gereken zamanlar olur. Burada temelde nazik ve saygılı olan ama bazen öfkesini kontrol edemeyen bir adamdan söz etmiyorum. Bu adam daha sonra taşkınlığının sorumluluğunu alacak, hüsranının acısını sevdiği birinden çıkardığı için içtenlikle pişman olacaktır.

Mizojinist farklıdır: Öfke nöbetleri için hiçbir pişmanlık hissetmez. Dahası hayatındaki kadın, kendisini giderek daha sık onun nahoş taşkınlıklarını meşrulaştırırken ve onlara açıklama bulmaya çalışırken bulur.

Akılcılaştırma son derece insani bir tepkidir ve ciddi bir soruna işaret etmesi gerekmez. Kendinizi, partnerinizin kabul edilemez davranışlarına düzenli olarak mazeret üretmeye çalışırken bulduğunuzda sorun haline gelir. Taşkınlıkları sıklaştıkça, sırf durumla başa çıkabilmek için giderek daha fazla akılcılaştırma yapmanız gerekecektir.

JEKYLL VE HYDE SENDROMU

Mizojinist her zaman öfkeli ve eleştirel olsaydı, kadınların akılcılaştırması kısa sürede etkisiz hale gelirdi. Oysa taşkınlıkları arasında, muhtemelen onunla ilk tanıştığınızdaki gibi sevgi dolu ve tatlı hale gelir. Ne yazık ki bu iyi zamanlar, kötü zamanların yalnızca bir tür kötü rüya olduğuna, onun "gerçek halini" yansıtmadığına dair yanlış inancınızı pekiştirir. Sevgi dolu davranışları, sizi bundan sonra her şeyin harika olacağını ummaya teşvik eder. Oysa herhangi bir şeye nasıl tepki vereceğini bilmenin yolu yoktur çünkü tepkileri her defasında farklılık gösterir. Bu tür bir davranış Robert L. Stevenson'ın insan doğasının aydınlık ve karanlık yönü hakkındaki klasik öyküsünü öyle bütünüyle yansıtır ki, buna *Jekyll ve Hyde Sendromu* adını verdim.

Bob, Noel arifesindeki taşkınlığından kısa süre sonra bir öyle bir böyle davranmaya başlayınca, Laura kendisini tamamen kaybolmuş hissetmişti. Hâlâ cezbedici ve tutkulu olabiliyordu ama Jekyll ve Hyde sendromu ilişkilerinde tekrar eden bir motif haline gelmeye başlamıştı.

Bir gece feci bir kavga ettik. Çok yıpratıcı bir gün geçirmiştim ve sadece uyumak istiyordum ama o sevişmek istedi. Ona çok yorgun olduğumu söyledim ama bunu kabul etmedi. Durumu kişisel algıladı. Onu reddettiğimi ve onunla oynadığımı düşünüyordu. O kadar öfkelendi ki, yataktan atlayıp dolap kapağında yumruğuyla bir delik açtı. Dehşete düşmüştüm. Bu tür bir şeye daha fazla katlanmayacağımı söyledim ona. Sonra ağlamaya başladı. Ayaklarıma kapandı ve hıçkıra hıçkıra ağladı. Bana değişeceğini söyledi. Sadece baskı altındaydı. Ne kadar zor bir zamandan geçtiğini anlamam için bana yalvardı. Tüm bunlardan o kadar kafam karışmıştı ki, ne yapacağımı bilemedim. Kucağımda hıçkıra hıçkıra ağlayarak beni o güne dek tanıdığı tüm kadınlardan daha çok sevdiğine yemin etti. Kollarımı ona doladım ve onu yatıştırmaya çalıştım. Doğal olarak, olay sevişmemizle sonuçlandı. İlişkimizin en zor kısmını atlattığımıza ve bundan sonra her şeyin harika olacağına ikna olmuştum.

Laura, Bob ile birlikte duygusal bir tahterevallideydi. Sürekli olarak onun sevgi dolu davranışları ve öngörülemez öfke atakları arasında savrulup duruyordu.

Hiçbir şey bu tür bir gitgelden daha kafa karıştırıcı ya da sersemletici değildir. Bu, büyük miktarda gerilim yaratır çünkü ne bekleyeceğinizi asla bilemezsiniz. Kumara bağımlı insanların yaşadığı örüntüye benzer: İstediklerini bazen alsalar da, çoğu zaman alamazlar. Kaygı düzeyleri çok yüksektir. Yine de "iyi bir şeyler" de olacağı vaadi onları yerlerinde tutar ve oynamaya devam etmelerini sağlar.

Benzer biçimde Bob'un sevgi dolu davranışı, kötü davranışlarının yalnızca geçici olduğuna ve "gerçek" kişiliğini yansıtmadığına dair Laura'ya güven veriyordu. Eylemlerinin iki uçluluğu ve öfkesinin sürekli değişen kaynağı, güçlü bir çapa görevi görüyordu.

*

Şimdiye dek mizojinistin davranışına odaklandıysak da, kadının payı bu noktada çok önemli bir unsur haline gelir. Kendi özdeğerine yönelik bir saldırıyı kabul ettiği ve aşağılanmaya izin verdiği anda, daha fazla saldırganlık için kapıyı açmış olur. Laura'nın davranışını genç bir arkadaşım olan Katie'nin kendini koruyan davranışıyla karşılaştıralım:

> Birlikte Meksika'ya gittiğim bir adamla şöyle bir deneyim yaşadım: Bir gün Bay Muhteşem oluyordu ve birlikte harika vakit geçiriyorduk, ardından bir anda canavara dönüşüyordu. Taksiciye çok fazla bahşiş verdiğime karar verdi ve sokağın ortasında bana bağırmaya başladı. Bu tür bir şeyin yanına kâr kalacağını neden düşündü bilmiyorum ama oyun oynamak için yanlış kızı seçmişti. Bu tür bir muameleye katlanmayacağımı ve bir daha böyle bir şey denerse oradan ayrılacağımı söyledim. Bir iki günlüğüne dünya tatlısıydı ve sonra tekrar aynısını yaptı. Ben de gittim.

Katie'nin aksine Laura, Bob'a istismarının ne kadarını hoşgörüyle karşılayacağını bilfiil öğretiyordu. Bob'un özürleri ve vaatleri Laura'nın gönlünü alıyordu; Laura, bunların içten bir pişmanlığı ifade ettiğine inanıyordu. Muhtemelen o an için Bob üzgün *oluyordu*. Sonraki davranışları vaatlerini destekleseydi, Laura'nın bir sorunu kalmayacaktı. Fakat Bob'un pişmanlığı, onu "yeniden oltaya düşürene" kadar sürüyordu. Ardından mutlaka başka bir taşkınlık geliyordu.

Saldırı ve özür, hiddet ve sevimlilik arasında gidip gelen Jekyll ve Hyde sendromuna bir kez razı olduğunuzda, kendinizi daha acılı bir aşamaya mahkûm etmiş olursunuz.

Mantık şöyle işler: *Bu kadar harika biri olma kapasitesi varsa, işlerin ters gitmesine benim yaptığım bir şey sebep olmalı.* Mizojinist, şunu bırakırsanız, bunu değiştirirseniz, şöyle olursanız ya da böyle olmazsanız, size her zaman iyi davranacağını hatırlatarak bu inancı pekiştirir. Bu, çok tehlikeli bir düşünce tarzıdır.

İlişkinizdeki kafa karışıklığını anlamlandırmaya yönelik yeni teşebbüsünüz, yanlış yöne doğru atılmış dev bir adım anlamına gelir. Partnerinizin davranışında sıkıntılı yönler olduğunu fark etmekten uzaklaşıp onları meşrulaştırmaya ya da açıklamaya çalışmaya, oradan da onun davranışlarını *içselleştirmeye ve onların sorumluluğunu almaya* doğru yönelmiş olursunuz.

Laura şöyle anlattı:

> Ne zaman bir emrini anında yerine getirmesem "Bencilsin. Bir ilişkide ödün vermeyi bilmiyorsun," derdi. 35 yaşında olduğumu, hiç evlenmediğimi söylerdi, biriyle paylaşmayı ya da birlikte yaşamayı nereden bilecektim? O daha önce evlenmişti ve paylaşmayı çok iyi biliyordu. Belki de haklıdır diye düşünüyordum. Belki de bencillik ediyorum. Bunun üzerine kendimden şüphe etmeye başladım.

Bob, en savunmasız olduğunu bildiği yerden saldırarak suçu Laura'ya atıyordu.

Her mizojinist Bob kadar patlayıcı bir eleştirelliğe sahip değildir. Bazıları hayal kırıklıklarını daha sessiz, daha üstü kapalı ama aynı ölçüde yıkıcı şekillerde ifade eder. Bir psikologla evli olan, eski bir ticari sanat üreticisi danışanım için durum böyleydi.

Paula, Gerry ile üniversitede tanışmıştı. 18 yıllık evlilikleri boyunca dört çocukları olmuştu. Beni görmeye geldiğinde, 40'lı yaşlarının başında, koyu saçları, büyük, çok şey anlatan kahve-

rengi gözleri ve sağlam fiziğiyle hoş bir kadındı. Nişanlanmalarından kısa süre sonra Gerry'nin onu eleştirmeye başladığını ve ilgili erkek arkadaştan amansız eleştirmene dönüşümünün kendisi için çok kafa karıştırıcı olduğunu anlattı bana.

> Bir keresinde, nişanlıyken, Chuck Berry'nin sahne aldığı bir fuara gitmiştik. Onu dinlemek istiyordum ama Gerry bende kusur bulmaya başladı: Ne kadar berbat bir müzikmiş, ne kadar ilkelmiş, yarım aklı olan birinin bile bunu dinleyebilme ihtimalini anlayamazmış. Sanki mağaradan çıkmışım gibi bakıyordu bana. Haklı olduğunu, genç bir yetişkinken dinlediğim müziklere hâlâ takılı kaldığımı biliyordum. Ona kıyasla pek zarif ve üst tabaka sayılmayacağım doğru. Taşralı zevki var bende.

Paula kendisine "taşralı" diyerek ve Gerry'nin kültürel arka planını yücelterek hatalı olduğu iddiasını destekliyordu. Gerry de entelektüel üstünlüğe sahip olduğu iddiasını unutmasına asla izin vermiyordu. Laura da bana hızla gerçekten de "bencil, şımarık ve başka bir kişiye kendinden verebilme yetisinden yoksun" olduğu konusunda güvence vermişti. Laura'ya kendisine çok fazla yüklendiğini söyleyip bu fikirleri nereden edindiğini sorduğumda, "Bob böyle söylüyor ve haklı. *Gerçekten de* bencilim ve kızmaya hakkı var," diyordu.

Hem Paula hem de Laura kendilerini suçlayarak partnerlerinin psikolojik istismarına "anlam" veriyorlardı. "Sihirli anahtarı", partnerlerini memnun edecek o "doğru" davranışları ya da tutumları bir bulabilseler, partnerlerinin kendilerine karşı daha sevgi dolu davranmasını sağlayabileceklerine ikna olmuşlardı. Paula ve Laura sanki şöyle diyorlardı: "Belki de tüm yapmam gereken onun söylediğini dinleyip ona göre davranmaya çalışmaktır, o zaman her şey yoluna girer. Her şey benim suçumsa ve o benim hatalarımı söyleyen kişiyse, o zaman benim daha iyi bir insan olmama yardım edebilecek tek kişi o demektir."

Ne yazık ki mizojinistin sinyalleri sürekli değişir. Onu bir gün memnun eden şey, ertesi gün etmeyebilir. Onu neyin çileden çıkaracağını bilmenin yolu yoktur. Onu nasıl memnun edeceğinizi çözmeye çalışmak, hayatınıza hükmetmeye başlayabilir.

Rosalind, Jim'in duyarsız müzik grubu liderleri hakkındaki şikâyetleri karşısında anlayışlı bir dinleyici olsa da, kısa zamanda Jim'in öfkesi ona yönelmeye başladı.

> Ondan bana nasıl daha iyi biri olacağımı söylemesini istedim, ki bir daha öyle öfkelenmesin. Doğal olarak memnuniyetle lütfetti ama bu, öfke nöbetlerini durdurmadı çünkü her zaman bir şeyi yanlış yapıyordum.

Rosalind ve Jim, onları birbirlerine çok yakından bağlayacak başka bir bağ keşfetmişlerdi: *İkisi de ters giden her şey için* Rosalind'i *suçluyorlardı.*

ERKEĞİN HAYAL KIRIKLIĞI

Balayı sona erdiğinde, her iki partner için de sona erer. Partnerlerden biri eve dönerken diğeri Niagara Şelalesi'nde kalamaz. Bu yüzden, kadının ilişkideki değişimler yüzünden kafası karışır ve afallarken partneri de kendi açısından bir yanılsamanın bozuluşunu deneyimler. Kadını başta çok yücelttiği için hayal kırıklığına uğraması kaçınılmazdır. Jackie şöyle hatırlıyordu:

> Mark, mükemmel bir kadının taslağını çizmesi istense, hiçbir değişiklik ya da düzeltme yapmadan beni çizeceğini söylemişti. Olduğum halimle mükemmeldim, kusursuzdum.

Mark'ın onu yüceltişi Jackie'ye muhteşem ve heyecan verici gelmişti. Muhtemel tehlikeyi neden fark etmediğini görmek ko-

lay. Gerçek şuydu ki, Mark onu hepimiz gibi eksiklikleri, başarısızlıkları ve hataları olan bir insan olarak görmüyordu. Aksine onu ilahlaştırıyordu: Jackie onun tanrıçasıydı. Elbette onun her zaman öyle olmasını bekliyordu.

Mükemmel olmanız gerekir

Giriş bölümünde tanıştığımız Nancy ve Jeff, aşağıdaki olay yaşandığında altı aydır görüşüyorlardı:

> Bir konserde harika bir akşam geçirdik. Bittiğinde orada oturup koridorların boşalmasını bekliyorduk. Ayağa kalktığımda "Acelen ne?" dedi ve sonra bana çok kızdı. "Ben gideceğiz dediğimde gideceğiz! Tanrım, ne kadar ısrarcısın!" Çok kızgındı ve bunu anlayamamıştım. Ardından önümden sinirli sinirli arabaya doğru yürüdü. Bir türlü sakinleşmiyordu. Eve kadar üstüme gelmeye devam etti. Korkunçtu. Ne yapacağımı bilemedim. Feci halde yanlış bir şey yapmış olmalıyım diye düşündüm çünkü kimse önemsiz bir şey için bu kadar çıldırmaz.

Oysa mizojinist, görünürde önemsiz bir şey için bu kadar *öfkelenebilir*. En ehemmiyetsiz durumlar yüzünden patlar. Abartır, büyütür, pireyi deve yapar. Ya partneri kuru temizlemedeki kıyafetleri almayı unutmuştur ya da tost fazla kızarmıştır veya belki de tuvalet kâğıdı bitmiştir. Nancy'nin Jeff'ten önce koltuğundan kalkması, Jeff'in tüm hiddetini onun üzerine salması için yeterliydi. Nancy ise tam tersini yaptı: Olayı küçülttü. Onun mantıksız saldırısını kabul etti ve bu konudaki sorumluluğunu azalttı. Paradoks şu ki Jeff, Nancy'nin masum davranışı yüzünden patlarken, Nancy kendi kabahatini büyütüp onunkini küçültüyordu!

Nancy'nin anlattığına göre Jeff her zaman, hiçbir belirsizliğe yer bırakmadan, ilişkilerini onun mahvettiğini dile getiriyordu.

Ona, hayal kırıklığına uğradığını söylüyordu. Nancy düşündüğü gibi biri çıkmamıştı. Kendisini kandırılmış hissediyordu. Âşık olduğu mükemmel kadın neredeydi?

Zihnini okumanız gerekir

Mizojinist, ne düşündüğünü ve ne hissettiğini kendisi söylemeden partnerinin anlamasını bekler. Kadının bir şekilde onun her ihtiyacını öngörmesini ve onun ihtiyaçlarını karşılamanın kadının hayatındaki başka her şeye kıyasla öncelik haline gelmesini bekler. Kadın, kendisine söylenmeden erkeğin arzularını bilebilmelidir. Kadının aşkının ispatlarından biri, erkeğin zihnini okuma becerisidir. Şöyle şeyler söyler:

- Beni gerçekten sevseydin, ne düşündüğümü bilirdin.
- Kendinle bu kadar meşgul olmasaydın, ne istediğimi fark edebilirdin.
- Beni gerçekten önemseseydin, yorgun olduğumu bilirdin.
- İhtiyaçlarım senin için önemli olsaydı, sinemaya gitmek istemediğimi bilirdin.

Bilmen gerekirdi ifadesi partnerinizin zihnini görebilme, her düşüncesini ve arzusunu bilebilme gücüne sahip olmanızın beklendiğini ima eder. Kendisini ifade etmek onun sorumluluğu değildir, oysa kâhin olmak sizin görevinizdir. Bir kadının altıncı hissi yoksa, bu yetersizliklerinin kanıtı haline gelir. Ayrıca ona saldırmak için erkeğin kullandığı başka bir mazerettir.

Asla sütten kesilmeyen bir meme olmanız gerekir

Tipik mizojinist partnerinden asla tükenmeyen, mutlak, hep verici bir sevgi, hayranlık, ilgi, onay ve şefkat kaynağı olmasını bekler. Bir kadınla ilişkiye, büyük ölçüde aç kalmış, talep-

kâr bir bebekmişçesine, kadının tümüyle verici olacağı ve onun tüm ihtiyaçlarını karşılayacağı beklentisiyle girer.

Jackie, Mark ile evlendikten kısa süre sonra bazı önemli faturaları ödemek konusunda Mark'ın kendisine yalan söylediğini öğrendi. Faturalarla ilgilenmesi gerekiyordu ama bunu yapmamıştı. Jackie onu bu konuda sorguladığında çok kızmıştı.

> Beni onu sevmemekle, onu anlamamakla suçladı. Onun tarafında olmadığımı söyledi. Bundan çok daha kötüsünü yapan, eve her gece sarhoş gelen, maddi olarak gerçekten çuvallamış arkadaşları vardı ve yine de eşleri onları sevmekten, desteklemekten vazgeçmemişti. Ben nasıl olur da böyle bir sevgi kapasitesine sahip olmazdım? Olayı öyle bir hale soktu ki, faturaları ödemediği için onu sorgulamaya cüret ettiğim için kötü kişi ben oldum.

Mark'ın bakış açısından, ne yaparsa yapsın, Jackie'nin asla sinirlenmemesi, onu asla sorgulamaması ve tümüyle verici, sevgi dolu olmaktan azıcık bile sapmaması bekleniyordu. Kendisini sevgi dolu, ilgili ve cömert buluyordu. Tüm bunları bulduğu harika kadına vermek istiyordu ama kadının "asla sütten kesilmeyen bir meme" olmadığını anladığı anda, kendini ihanete uğramış hissetti ve ona sırtını döndü.

En büyük destekçisi olmanız gerekir

Rosalind'in partneri Jim, onu başka bir insan, kendisinden ayrı, kendine ait ihtiyaçları ve duyguları olan biri olarak göremiyordu. Bana şöyle dedi:

> Onun çok sağlam olduğunu sanıyordum, oysa ilk zamanlarda bir gün bebek gibi zırlamaya başladı. Tanrım, ne lanet bir hayal kırıklığıydı o öyle. Öylesine tutulduğum kadının bu kadın olduğuna inanamamıştım.

Rosalind'in güçlü, yetkin, etkili bir kadın olduğu gerçekti. Ne var ki, başka herkes gibi, onun da kötü günleri oluyordu. Kırılganlığını ifade etme cüretini gösterdiği anda Jim ondan tiksinmiş ve onu küçümsemişti. Rosalind ise şöyle anlattı:

> Beni ilk defa dağılmış halde gördü ve tepkisi şok oldu. "Sen kimsin ki, böyle dağılıp ağlıyorsun? Sen kimsin ki, sürekli güçlü olup her şeyle ilgilenemiyorsun?" Hissettiğim buydu. Beni ezip geçeceğini düşündüm. Sonunda ben özür diledim. Olayı çok büyütmemeye çalıştım ama beni başka bir insan olarak kabul edemeyişini aşamadım.

Gözyaşları yüzünden Rosalind'in mükemmel kadın konumu zedelenmişti. Jim'e kalırsa, artık kendisinden iyi muameleyi hak etmiyordu.

Yüceltme, iki ucu keskin bir kılıçtır. Harika ve onur verici gelir ama aynı zamanda kadını, yenilmesinin kaçınılmaz olduğu gerçeği karşısında kör eder. Mizojinistin kadını yerleştirdiği kaidede yaşamak imkânsızdır çünkü orada hiç hata payı yoktur. Eğer kötü bir ruh halindeyse ya da erkeğin hoşuna gitmeyen herhangi bir davranış sergiliyorsa, erkek bunu bir eksiklik belirtisi olarak görür. O bir tanrıçayı işe almıştır, oysa kadın işin gerekliliklerini karşılamıyordur. Partnerini hor görmesi ve onunla ilgili illüzyonunun bozulması, ona olan sevgisini ifade etmekten vazgeçmesi, eleştirel, sitemkâr ve suçlayıcı olması için kendisine gerekli tüm izinleri verir.

Mizojinistin ilk hayal kırıklığı, genellikle ilişkinin ilk zamanlarında ortaya çıkar. Ne var ki, ilişkide çokça heyecan ve romantizm olduğu için parlama ânı, kolayca halının altına süpürülür. Kadın için şok duygusu varsa bile, bu iyi duygular senfonisindeki küçük tatsız bir notadır yalnızca.

Mizojinistin asabiyetine dair ilk işaretler, tek tük ve ara ara ortaya çıkar. Bir tür bağlılık gerçekleşene kadar, patlamalar ha-

yat tarzı haline gelmez. Bu bağlılık; sözlü bir bağlılık, birlikte yaşamak, nişan ya da evlilik olabilir. Ardından, kadına "sahip olduğundan" emin olduktan sonra durum hızla değişir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KONTROLÜ NASIL ELE GEÇİRİR? - SİLAHLAR

Balayının sonlarına doğru mizojinist, ilk kez partnerinin özsaygısına saldıracak bir şey yaparak nabız yoklar. Bu ilk infiali herhangi bir direnişle karşılanmazsa, partneri bu tür davranışlara devam edebilmesi için, farkında olmadan, ona izin vermiş olur.

Kadınlara hep söylerim, Hitler'e Polonya'yı verme lüksünüz yok.

SEVGİ SÖZLEŞMESİ

İlişkinin erken dönemlerinde, çok fazla sınama meydana gelir. Mizojinist, kendisi için, sıklıkla farkına bile varmadan, ne kadar ileri gidebileceğini belirler. Ne yazık ki partneri, duygularını incittiğinde onu davranışıyla yüzleştirmeyerek ya da sorgulamayarak, ona olan sevgisini ifade ettiğine inanır. Bu tuzağa pek çok kadın düşer. Küçük bir kız olduğumuz zamanlardan itibaren *sevginin her şeyin cevabı olduğunu* öğrendik. Sevgi her şeyi yoluna koyar, tek yapmamız gereken bir adamın bizi sevmesi-

ni sağlamaktır, böylece hayatımız yoluna girer ve sonsuza dek mutlu yaşarız. Ayrıca bu sevgiyi kazanmak uğruna bizden bazı davranışların beklendiğini de öğrendik. Bunlardan bazıları "suyuna gitmek", alttan almak, özür dilemek ve "kibar olmaktır". Ne var ki, mizojinisti partnerine kötü davranmaya teşvik eden davranışlar tam da bunlardır.

Sanki mizojinistle hem sözlü hem de sözsüz bir sözleşme ya da antlaşma yapmış gibiyizdir. Sözlü antlaşma şöyle der: *Seni seviyorum ve seninle birlikte olmak istiyorum.* Daha derinlerdeki ihtiyaçlarımızdan ve korkularımızdan doğan sözsüz antlaşma ise, çok daha güçlü ve bağlayıcıdır. Sözsüz antlaşmada sizin payınız şöyledir: *Benim duygusal güvenliğim senin sevgine bağlı ve onu elde etmek için itaatkâr davranıp kendi ihtiyaçlarımdan ve arzularımdan feragat edeceğim.* Onun antlaşmadaki payı ise şöyledir: *Benim duygusal güvenliğim, tüm kontrolü elde tutmama bağlı.*

KONTROL ONDA OLMALIDIR

Her ilişkide güç mücadeleleri vardır. Çiftler para, çocukların nasıl yetiştirileceği, tatilde nereye gidileceği, ailelerin ne sıklıkla ziyaret edileceği, kimin arkadaşlarının daha iyi olduğu ve kiminle vakit geçirmeleri gerektiği konusunda fikir ayrılığına düşer. Bu meseleler çatışmaya neden olabilse de, genellikle şefkat ve saygı ile müzakere edilebilir.

Ne var ki, mizojinist ilişkide bunlar yeterince müzakere edilmez ve ödün verilmez. Bunun yerine, partnerlik *erkeğin* kazanmaya ve *kadının* kaybetmeye mecbur olduğu amansız bir muharebe alanında vuku bulur. Bu güç dengesizliği, ilişkinin ana temasıdır.

Mizojinist, partnerinin nasıl düşündüğünü, hissettiğini, davrandığını ve de kiminle ve neyle meşgul olduğunu kontrol etmek zorundadır. Başarılı, yetkin kadınların bile, partnerlerinin

sevgisini ve onayını kazanmak için kendi yeteneklerini ve güçlerini ne kadar hızlı bir şekilde reddedebildiklerini görmek şaşırtıcıdır.

Elbette tam kontrol, ele geçirilmesi güç bir şeydir. Başka bir insanı tümüyle kontrol edebilmek imkânsızdır. Bu yüzden mizojinistin hedefi başarısızlığa mahkûmdur. Bunun sonucu olarak çoğu zaman hüsrana uğramış ve öfkelidir. Bazen husumetini başarılı bir şekilde maskeleyebilir. Başka zamanlarda ise, bu kendisini psikolojik istismar olarak ortaya koyacaktır.

NEDEN "İSTİSMAR" KELİMESİNİ KULLANIYORUM?

*İstismar*ın ruh sağlığı alanındaki güncel tanımı, hem psikolojik hem de fiziksel şiddeti kapsar. *İstismar, başka bir insanı, korku, aşağılama ve sözlü ya da fiziksel saldırı yoluyla kontrol etmek ve boyun eğdirmek için tasarlanmış her türlü davranış olarak tanımlanır.* Başka bir deyişle, istismara uğramanız için size vurulmasına gerek yoktur.

Fiziksel şiddette silahlar yumruklardır; psikolojik şiddette ise sözcüklerdir. İkisi arasındaki tek fark seçilen silahlardır.

İstismar kelimesini öylesine seçmedim. Bu tabiri, her ilişkide ara sıra görülen kötü bir ruh halini ya da öfke duygusunun ifade edilişini tarif etmek için kullanmıyorum. *Bir partnerin diğeri tarafından sistematik olarak zulme uğramasını* tarif etmek için kullanıyorum. Belirli bir süre devam etmesi halinde kişinin ruh sağlığı üzerinde ne kadar yıkıcı olduğu düşünülürse, sözlü istismar hak ettiği ilgiyi görmüyor. Genellikle kadınlar "En azından bana vurmuyor," derler bana. Bu sorumluluk reddine cevabım "Sonuç aynı. Aynı ölçüde korkmuşsunuz, kendinizi aynı ölçüde çaresiz hissediyorsunuz ve aynı ölçüde acı çekiyorsunuz. Silahı ha yumrukları ha sözcükleri olmuş, ne fark eder?" olur.

Mizojinist, partnerine kendini yetersiz ve çaresiz hissettirmek için tasarlanmış korkutma taktikleri, hakaretler, küçültücü yorumlar ve başka yıldırıcı davranışlardan oluşan geniş bir repertuara sahiptir.

En bariz saldırıları bağırma, tehdit etme, öfke nöbetleri, lakap takma ve durmaksızın eleştiriyi içerir. Bunlar gibi saldırılar doğrudan ve ortalıkta yapılır. Kavgacı, saldırgan bir nitelikleri vardır.

Tehdit malları

Mizojinistin kontrolü ele geçirmek için kullanabileceği en korkutucu ve dolayısıyla en başarılı taktiklerden biri, fiziksel zarar verme iması taşır. Bu tür tehditler Jackie'nin ebeveynleri Lorraine ve Nate'in evliliğinin belirleyici bir özelliği olmuştu.

Nate, pek çok çalışanı tarafından içtenlikle sevilen ve saygı gören başarılı bir iş insanıydı. Lorraine, iki çocuğunu yetiştirmek ve evi çekip çevirmek üzere evde çalışan sessiz bir kadındı. Otuz beş yıllık evlilikleri süresince Nate, Lorraine'i ve ailenin geri kalanını yönetmek için son derece korkutucu bazı yöntemler, evin dışındaki hiç kimsenin hiçbir zaman görmediği taktikler kullanmıştı. Lorraine şöyle hatırlıyor:

> Kız kardeşi yan komşumuzdu ve ona çok yakındım. Bir gece birlikte sinemaya gittik ve üzerimde yeni bir elbise ile yeni bir şapka vardı. Dönüş yolunda otobüsümüzü kaçırdık, bu yüzden Nate'e beni beklemesini söylediğim vakitten neredeyse yarım saat daha geç eve vardım. İçeri girdiğimde bir aşağı bir yukarı volta atıyordu. Bana açıklama şansı bile bırakmadı. Elbisemi yırttı ve yeni şapkamı alıp makasla kesti. Sonra yeni ve güzel eşyalarımı sobaya attı. O an ölmek istedim. Dehşete düşmüştüm.

Bu acımasız infial, tek seferlik bir olay değildi. Nate ne zaman Lorraine'in davranışına dair anlık bir hoşnutsuzluk hissetse, bu tür sahneler yaşanıyordu.

Nate gibi erkeklerin saldırılarını bilinçli bir şekilde planladıklarını öne sürmüyorum. Onların en zalim ve en istismarcı davranışlarının bile pek çoğu, bilinç düzeyindeki farkındalıklarının dışındaki güçler tarafından güdülenir. Bununla birlikte yetişkinler, onları hangi şeytanlar dürtüyor olursa olsun, davranışlarının sorumluluğunu almalıdır. Lorraine şöyle anlattı:

> Bana böyle şeyler yapmaması için ona yalvarırdım. Beni ölümüne korkutmuştu. Sadece gecikince benim için çok endişelendiği için bu hale geldiğini söyledi bana. Beni çok sevdiği için böyle olduğunu söyledi. Ama sonra, yeni şapkamı kestiği olaydan yaklaşık bir hafta sonra, yemeği fazla kızarttığımda mutfaktaki bütün bardakları kırdı.

Lorraine için, Nate'in saldırıları fiziksel şiddetten yalnızca kıl payı kadar uzaktaydı. İma edilen açıkça şuydu: "Bugün bardaklar, yarın kolun." Onu fiziksel olarak darp etmesine gerek yoktu, tehdit iması Lorraine'i avucunun içinde tutması için yeterliydi.

Sözlü saldırılar

Tüm saldırılar, Lorraine'in tarif ettikleri kadar açıkça şiddet dolu olmaz. Pek çoğu sesin yüksekliği ve öfkenin yoğunluğu nedeniyle dehşet verici olabilen bağırmalardan oluşur. Birçok kişi kendilerininki de dahil olmak üzere öfkeyle başa çıkmakta çok zorlanır. Size yöneldiğinde öfke, muazzam bir gerilim atmosferi yaratır. Mizojinist söz konusu olduğunda bağırma genellikle, deneyimi iki kat daha acı verici hale getiren hakaretleri ve size

yönelik saldırıları içerir. Bu sözlü saldırılar, fiziksel şiddet imaları kadar korkutucu ve moral bozucu olabilir.

Bir yandan öğretmenlik yapar ve yüksek lisans derecesi almaya çalışırken bir yandan da ev işlerini yürütmek için mücadele eden Jackie için Mark'ın sözlü saldırıları çok zarar vericiydi:

> Bir ders için ödev bitirmeye çalışırken gerçekten bitkin düşmüştüm. Bir haftadır devam eden istisnai sağanak yağışlar vardı ve benim haberim olmadan garajı su basmıştı. Bir şeyler yazıyordum, Mark içeri girdi ve bana bir şey göstermek istediğini söyledi. Onu itaatkâr bir şekilde garaja kadar takip ettim. Kurtuluş Ordusu* için orada depoladığım birkaç karton kutu dolusu kıyafetin sular altında kaldığını gördüm. "Seni Allah'ın cezası düşüncesiz, özgürlükçü dangalak! Bütün yapabildiğin daktilonun başında oturmak. Ne bu ev, ne ben, ne de ne kadar çok çalıştığım umurunda!" diye başladı. Cümlesi bittiğinde ben kutuları sudan çıkarmaya çalışırken o bağırıyordu. "Götünde platin var sanıyorsun. Ev işleriyle ilgilenmeyecek kadar iyisin tabii, büyük yetenek!" diyerek bağırmaya devam etti. Bütün kutuları sudan çıkardıktan sonra eve geri girdim, o da arkamdan tüm bu süre boyunca haykırarak ve bağırarak peşimden geldi. O kadar üzülmüştüm ki, geri dönüp ödevimi bitiremedim, ellerim çok fena titriyordu.

Jackie'nin durumunda bir fiziksel şiddet tehdidi olmamasına rağmen, Mark'ın onun karakterine yönelik sözlü saldırıları her açıdan Nate'in Lorraine'e saldırıları kadar habisti.

Amansız eleştiriler

Bazı mizojinistler, partnerlerinin üzerinde kontrol elde etmek için korkutma taktiklerinin ya da bağırarak hakaret etmenin bariz zalimliğine başvurmazlar. Seslerini yükseltmek yerine amansız eleştirileriyle ve kusur bularak partnerlerini yıpratır-

(*) Protestan kilisesine bağlı bir hayır kuruluşu – ç.n.

lar. Bu tür psikolojik istismar bilhassa sinsidir çünkü genellikle kadına daha iyi biri olmayı öğretme kılıfına girer.

İkinci Bölüm'de tanıştığımız ticari sanat işleri yapan Paula, onu gördüğüm dönemde her zaman kusursuz şekilde giyiniyordu: En basit giysileri alıp onları fevkalade bir kıyafet oluşturacak şekilde kombine etmekte hünerliydi. Buna rağmen, psikolog eşi Gerry, onun zevkini ve görüntüsünü, karakteriyle birlikte sürekli küçümsüyordu. Paula şöyle anlattı:

> Evde bile kot pantolon giymemden nefret eder. "Renklerin uyumlu değil ve süslü görünmüyorsun," der. Bir öğleden sonra üzerime gelip durmasının ardından ağladığımda, bana "Senin derdin ne? Senin iyiliğin için söylüyorum!" dedi. Zaten her konuda üstüme geliyor. Eski filmleri seviyorum, o ise bunun sığ bir zevk olduğunu söylüyor. Yeterince düşünceli olmadığımı, doğru şeyleri okumadığımı, yeterince yardım etmediğimi, yeterince destekleyici olmadığımı söylüyor. Olmamı istediği kişi olmak için çok çaba harcıyorum ama yaptığım hiçbir şey onu memnun etmiyor.

Paula, Gerry'nin entelektüel ve kültürel bilgisine hayrandı. İlişkilerinin başında onun kendisini sofistike ve görmüş geçirmiş bir kadın olarak "baştan yaratması" ihtimali, Paula'yı çok heyecanlandırmıştı. Onun kendisinden daha akıllı, daha iyi eğitim almış olduğunu kolayca kabullenmişti ve bu hazineleri kendisiyle paylaşmaya istekli olduğu düşüncesi onu sevindiriyordu. Tavsiyelerinin pek çoğunun geçerli ve mantıklı olması, Paula'nın eleştirilerinin ne kadar amansız olduğunu görebilme yetisini iyice azaltmıştı.

"Profesör Henry Higgins"* tipi, bir kadını baştan yaratarak onun daha iyi biri haline gelmesine yardımcı olan mizojinist-

(*) George Bernard Shaw'un *Pygmalion* adlı oyununda ve oyundan uyarlanmış Hollywood filmi "My Fair Lady"de işçi sınıfından çiçekçi kız Eliza Doolittle'a diksiyon dersleri vererek onu bir "hanımefendiye" dönüştürmeye çalışan fonetik profesörü karakteri.

ler, genellikle pek çok insan tarafından el üstünde tutulan, hatta hayranlık duyulan danışmanlık meslekleri yaparlar. Bu erkekler genellikle doktorlar, avukatlar, profesörler ya da Gerry gibi psikologlardır. İşlerinin saygınlığı, bu erkeklere eleştirmen ve danışman olarak da ek bir güvenilirlik sağlar.

Bu tip bir mizojinist, kendisini partnerinin öğretmeni ve piri konumuna koyar, ancak kadın onun taleplerine uymak için ne kadar farklılaşsa ve değişse de, kaçınılmaz olarak hatalı olmaktan kurtulamaz.

Bu tür bir eleştirellik suyun kayaya işlediği şekilde işler: İlk birkaç damla pek zarar vermez ama zamanla biriken etki derin ve kalıcı yarıklar açar. Benzer şekilde mizojinistin sürekli eleştiriciliği ve kusur bulması, partnerinin özgüvenini ve özdeğer algısını yiyip bitirir.

Bahsettiğim psikolojik istismar tipleri, ancak ne aradığınızı bilmeye başladıktan sonra fark edilebilir olurlar. Fakat sağlıklı düşünme ve değerlendirme yetinizi etkili bir biçimde erozyona uğratabilen çok daha örtük başka davranışlar da var. *Gaslighting** dediğim bu tespit etmesi zor manipülasyon teknikleri, sizi kendi algılarınızdan ve hatta akıl sağlığınızdan şüpheye düşürmeye başlar.

GASHLIGHTING TEKNİKLERİ

Eski filmlere meraklıysanız, Charles Boyer ve Ingrid Bergman'ın oynadığı *Gaslight (Gaz Lambası)* filmini muhtemelen görmüşsünüzdür. Boyer, eşine karşı sevgi dolu ve adanmış görünen ama çeşitli sinsi teknikler kullanarak onun akıl sağlığını yerle bir eden bir kocayı oynar. Eşinin mücevherlerini saklar ve sonra

(*) Zaman zaman Türkçeye "gaz lambası etkisi" olarak çevrilmiş olan bu terim, maruz kalan kişinin muhakeme yetisinden ve akıl sağlından şüphe etmesine sebep olacak düzeyde sistematik bir manipülasyonun kullanıldığı psikolojik şiddet türünü tanımlar.

onları eşinin kaybettiğine ya da başka bir yere koyduğuna onu ikna eder. Duvardan bir resmi kaldırır ve onu kadının kaldırdığında ısrar eder. Eşinin zihnine yaptığı bu saldırılar, onu delirdiğine ikna etmekte neredeyse başarılı olur. *Gaslighting* sözü zamanla, bir başkası üzerinde uygulanan bu türden örtük manipülasyonu anlatmak için kullanılır hale gelmiştir. Film, bir partnerin diğeri üzerinde ne kadar çok güç kullanabileceğinin klasik örneğini sunar. Filmdeki adam bu şeyleri, eşi ile yaşadıkları evde saklı olan bir hazineye erişmek için kasten ve sistemli bir şekilde yapar. Oysa mizojinist farklı bir ödülün peşindedir ve Boyer karakterinin aksine, davranışları kasti bir planlamanın sonucu değildir. Ne var ki bu, uyguladığı baskıyı azaltmaz.

İnkâr

Bir kişinin kendi hafızasının ve algılarının doğruluğunu ve geçerliliğini sorgulamasını sağlamanın pek çok yolu var. Bu taktiklerden en ilkel ve utanmazca olanı *inkârdır*. Mizojinist partnerini olayın hiç yaşanmadığına ikna eder.

Jackie'nin garajı su basması hikâyesini ve Mark'ın ona karşı istismarcı davranışını hatırlıyor musunuz? Kısa süre sonra Mark ricam üzerine beni görmeye geldiğinde, ona bu olayı sordum. Şöyle yanıtladı:

> Bunu hatırlamıyorum. Neden bahsettiğini bilmiyorum. Onun için belli ki birlikte geçirdiğimiz harika zamanlardan daha çok şey ifade eden bu olayları hakikaten hatırlamıyorum. Yani, sadece kötü şeyleri hatırlaması gerçekten inanılmaz.

Mark'ın bakış açısından, kendisi bir olayı hatırlamıyorsa o olay hiç yaşanmamış sayılıyordu.

Sıkılganlıkları azaltan ve medeniyet cilasını söküp atan alkol ya da uyuşturucu madde gibi şeyler kullanan bir mizojinistte,

bu türden kullanışlı bir unutkanlık çok daha belirgindir. İnsanlar sarhoş ya da madde etkisinde olduklarında genellikle patlamaya hazır ve zalim olurlar. Buna rağmen, ertesi gün eylemlerini unutma konusunda tekinsiz bir becerileri vardır. "Ya, dün gece o kadar sarhoştum ki, olanların tekini bile hatırlamıyorum," demek, inkârın standart bir biçimidir.

İnkârın bir taktik olarak kullanılmasında bu kadar can sıkıcı olan, başa çıkabileceğiniz hiçbir şeyin kalmamış olmasıdır. Çaresiz bir hüsran duygusu yaratır. Belirli olayların varlığını inkâr eden ve sizin gerçek olduğunu bildiğiniz şeyin asla yaşanmadığında ısrar eden biriyle sorun çözmek imkânsızdır.

Tarihi yeniden yazmak

Bu taktikle, yaşanan bir olay inkâr edilmez ama mizojinistin versiyonuna uyacak şekilde yeniden biçimlendirilir. Hiçbir zaman iki farklı insan bir olayı tam olarak aynı şekilde hatırlamaz ama mizojinist hikâyenin kendi versiyonunu geçerli kılmak için dramatik ve geniş çaplı değişiklikler yapar. Laura, Bob ile düğünlerinden bir gece önce yaşanan aşağıdaki olayı şöyle anlattı:

> Son geceyi, ertesi günkü düğünümüzün olduğu yerdeki arkadaşımızın evinde geçirmeme karar vermiştik. Bob ile bunu konuştuk, her şey hazırdı ve arkadaşım beni bekliyordu. Bob eve gelip gece için hazırladığım çantayı görünce nereye gittiğimi sordu. Planladığımız gibi Joe ve Betty'de kalmaya gideceğimi söyledim. "Ben bunu asla kabul etmedim!" dedi. "Buna kim karar verdi?" Ona birlikte karar verdiğimizi söyledim. Ardından "Eğer böyle bir şey söylediğimi düşünüyorsan senin için gerçekten endişelenirim çünkü böyle bir şeyi asla kabul etmem. Bu evlenmeden önce birlikte son gecemiz!" Konuyu eğip bükerek çarpıtmayı bitirdiğinde, dizlerimin bağı çözülmüştü. Tamamen yanlış anlamış olabilir miydim gerçekten?

Bu hikâye, bana George Orwell'in klasik *1984*'ünü hatırlatır. Orada, totaliter güçler tüm tarih kitaplarını toplayıp geçmiş olayların kendilerine ait versiyonlarını desteklemek için her şeyi yeniden yazarlar. Pek çok mizojinist için olduğu gibi Bob için de gerçekler kil gibiydi, o andaki ruh hallerini ve ihtiyaçlarını meşrulaştırmak için yoğrulup şekillendiriliyorlardı.

SUÇU BAŞKASINA ATMAK

Gaslighting tekniklerinin yanı sıra mizojinist kötü davranmasının tek sebebinin sizin işlediğiniz bir suça karşılık vermesi olduğunu iddia eder. Bu tür adamlar, korkunç davranışlarının size ait feci bir kusur ya da kışkırtmaya yönelik anlaşılır bir tepki olduğunu içtenlikle ve ikna edici bir şekilde öne sürerler. Böylece, mizojinist kendisinin bazı ciddi eksiklikleri olabileceği ihtimalini göz önünde bulundurma mecburiyetinden kurtulur. Suçu size atarak kendisini iki önemli biçimde korur: Sorundaki rolünü fark etme rahatsızlığından kendisini azat eder ve birlikte yaşadığınız sorunların gerçek sebebinin sizdeki karakter eksiklikleri olduğuna sizi ikna eder. Ona yönelik herhangi bir eleştiri ya da sorgulama, sizin yetersizliklerinize dair daha fazla kanıt olarak size anında geri döner.

Bu suçu size atma süreci, ilişkinin ilk zamanlarında başlar ve asla düzelmez. Laura ile olan evliliklerinde, Bob'un iş bulmayı beceremeyişi çabucak Laura'nın hatası haline gelmişti.

> Evliliğimizin üzerinden birkaç ay geçtikten sonra işini kaybetti ve uzun süre başka bir iş aramadı. Sonunda kulağa çok ümit verici gelen bir yerden mülakata çağrıldı. O öğleden sonra eve geldiğinde ona sordum: "İşi aldın mı?" "Evet, ama sen paragöz bir kaltak olduğun ve seni tatmin etmeye yetecek kadar ödeme yapmadıkları için işi kabul etmedim," dedi. Paraya ondan daha çok değer verdiğimi

söyledi. Tabii ki, o dönemde sürekli çalışan bendim ama bana onun tarafında olmadığımı, ona destek olmadığımı ve arkasında durmadığını söyledi. Bitirdiğinde, kendimi eski bir Joan Crawford filmindeki karakter gibi hissediyordum.

Bob, Laura'ya sefil biriymiş duygusunu verirken kendisini suçlamalardan aklıyordu. Kendini yetersiz hissetmesi gerekmiyordu çünkü işi kabul edememesinin nedeni kötücül, maddiyatçı eşini hiçbir şeyin tatmin etmeyecek olmasıydı.

Suçu başkasına atmanın uç bir örneği, Gerry'nin cinsel tutukluklarını aşmalarına yardımcı olma kılıfı altında kadın hastalarıyla cinsel ilişki yaşama örüntüsü olduğunu keşfettiği zaman Paula'nın evliliğinde yaşanmıştı. Hastalarından biri nihayet onu şikâyet ettiğinde, lisans kurulu Gerry'nin çalışma lisansını iptal etmişti. Buna rağmen Paula onun yanında olmakla ve ailelerini desteklemek için iş hayatına geri dönmekle kalmadı, ayrıca onun yasadışı davranışının suçunu da üstlendi. Bana şöyle anlattı:

Lisansını kaybetmesi benim suçumdu çünkü ben daha iyi bir kadın olabilseydim, tüm o diğerlerine ihtiyacı olmayacaktı. Ben yeterince sıcak ve sevgi dolu değildim.

Paula bunu söylediğinde kulaklarıma inanamadım. Gerry acımasızca davranmıştı, pek çok hayata zarar vermişti ve Paula kendisini suçluyordu! Tabii ki Paula yalnızca Gerry'nin onun hakkında söylediklerini bana tekrarlıyordu ama buna tamamen inanmıştı.

Mizojinist ilişkilerde, her iki partnerin de ters giden her şey için kadını suçladığını unutmayın. Paula'yı, Gerry'nin suçu ona atmasını kabullenmeye hazırlayan şey, söz konusu mevzunun, yani cinselliğin, onun kendisini son derece savunmasız, özgüvensiz hissettiği ve kendisinden nefret ettiği bir alan olmasıy-

dı. Paula, çocukken babası tarafından fiziksel ve cinsel istismara uğramıştı ve bu travmatik deneyimler onda derin bir suçluluk ve utanç duygusu bırakmıştı. Yetişkinlikte kendisini hem bozuk hem de yetersiz olarak görüyordu. Bu nedenle sevdiği adam ona bu konuda saldırıp onu yeterince kadınsı olmamakla suçladığında, bunu kabul etmeye önceden programlıydı.

Laura, Bob'un iş bulmayı beceremmesi konusunda ne kadar suçluysa, Paula da Gerry'nin lisansını kaybetmesi konusunda o kadar suçluydu. Fakat hem Bob hem de Gerry, eşlerinin savunmasız olduğu alanları kendi avantajları için nasıl kullanacaklarını öğrenmişlerdi. Suçu başkasına atarak kendilerinde yetersizlik görmekten kendilerini kurtarmış oldular. Ne yazık ki suçu üstlenmek, Laura ve Paula için sevgilerinin "ispatı" haline gelmişti. Bu tür bir durumda sorun şuna dönüşür: Sevginizi yeterince kanıtlamanın hiçbir yolu yoktur.

"Of" demek yasak

Sevginizin başka bir kanıtı da, partnerinizin yaptığı şeye tepki verme hakkınızdan vazgeçmektir. O, istismarcı bir şekilde davrandığında ağlar ya da üzülürseniz vereceği tepki genellikle daha da sinirlenmek olur. Sizin tepkinizi kendisine saldırı ve yetersizlikleriniz için daha fazla kanıt olarak görür. Giriş bölümünde tanıştığımız eski moda koordinatörü Nancy bana şöyle demişti:

> Bir şey için bana bağırdığında ona "Lütfen bana bağırmayı kes çünkü bu bana kendimi çok kötü hissettiriyor," derdim. Sonra eğer ağlamaya başladıysam daha da çıldırır ve şöyle şeylerle üstüme gelmeye başlardı: "Doğru. Hemen çevir ve benim suçum haline getir ki, hiçbir eleştiri duymayasın." Öyle bir çarpıtıyordu ki, eğer kendimi kötü hissediyorsam daha da fazlasını hak ediyor oluyordum.

Jeff'e kalırsa, en iyi savunma saldırıydı. Durumu tersine çevirerek Nancy'yi kötü adam, kendisini ise mağdur yapabiliyordu.

Pek çok mizojinist, suçu üstünden atmak için bu kendi lehine çevirme yöntemini kullanır. "Fazla hassassın", "Aşırı tepki veriyorsun", "Eleştiriye tahammülün yok" ya da basitçe "Sen delisin" diyebilirler. Durumu tersine çevirirler; böylece partnerlerinin ne hissettiği konusunda herhangi bir sorumluluk kabul etmek zorunda kalmazlar. Kabullenmesi ne kadar nahoş olsa da, mizojinist partnerine çektirdiği acıyı fark etmektense suçu üstünden atmakla daha çok ilgilenir.

Bir kadın, partnerinin kendisine muamelesi karşısında acı ya da üzüntü duyduğu için saldırıya uğrarsa, normal duygularını bastırmak zorunda kalır. Oysa duyguların açığa çıkarılması ve ifade edilmesi gerekir. İfade etmek için doğrudan dışa vurmanın önü kesilirse, bu duygular kendilerini ortaya koymanın başka yollarını, genellikle fiziksel hastalık, düşük enerji, isteksizlik ve depresyon gibi nahoş ve zararlı yollar bulurlar (bkz. Sekizinci Bölüm).

FİZİKSEL İSTİSMARLA KONTROL

Birbirine yakın insanlar arasındaki şiddet, genelde söz konusu olan duyguların yoğunluğu yüzünden yabancılar arasındaki şiddete kıyasla daha acımasız ve daha öngörülemez olur. Mizojinist, belirli şartlar altında acımasız hale gelebilir. Bunların en önemlilerinden biri, dürtü kontrolünü azaltan ve eyleme geçme potansiyelini artıran alkol kullanımıdır. Sarhoş olmak, bu adamlara hiddetlerini fiziksel olarak boşaltma mazeretini de sağlar.

Eşini dövme riski, aile çalkantı ya da değişim içindeyken de artar. Hamilelik, bir ebeveynin ölümü, iş kaybı, taşınma, fiziksel hastalık ya da maddi koşullardaki değişim fiziksel şiddeti tetikleyebilir.

Mizojinist kendisi için önemli olan bir şeyi kaybedeceği ve böylece küçük düşeceği tehdidini hissederse, bunun kantarın dengesini acımasızlığa doğru bozması oldukça olasıdır. Örneğin bir kadın yıllarca evde kaldıktan sonra iş bulursa, okula dönerse ya da erkeği tehdit altında ya da dışlanmış hissettiren arkadaşlar edinirse, adam onu zorbalıkla ve tehditlerle tahakküm altında tutmaya çalışabilir. Eğer bu başarılı olmazsa, kendisinden korktuğunda kadını elinde daha sıkı tutabileceği düşüncesiyle fiziksel şiddete başvurabilir.

Psikolojik istismarın fiziksel istismara dönüşmekte olduğunu nasıl anlarsınız?

Aşırı kıskançlık ve aşırı sahiplenme, her zaman tehlike saçar. Sürekli suçlamalara, sürekli izlemeye, casusluğa, sorguya çekilmeye ya da geç kalmak gibi minik aksaklıklara verilen tepkilere maruz kalıyorsanız, gardınızı alın. Bir partide başka bir erkekle konuşuyorsanız ve partneriniz olayla son derece orantısız bir öfkeyle aşırı tepki veriyorsa, dikkatli olun. Bu tür şüphecilikler, fiziksel şiddet olasılığına işarettir.

Şiddet tehditleri, şiddet daha önce yaşanmadıysa bile her zaman ciddiye alınmalıdır. Ödeşme, intikam planları ve kaba kuvvet tehditleriyle sizi kontrol etme çabaları, kendiniz için bir b planına ihtiyacınız olduğunun açık işaretidir. Şiddetin gerçekleşebileceğini kabullenmek ne kadar zor olsa da, aşağıdakileri de içeren bazı temel kaynaklar ayarlamanız çok önemlidir:

- Erişebileceğiniz bir miktar para
- Kendiniz ve çocuklarınız için, gidebileceğiniz güvenli bir alan
- Oraya hangi saatte olursa olsun gidebilmenin bir yolu

Ümit ederim ki, destek için arayabileceğiniz aileniz ya da arkadaşlarınız vardır. Fakat kaynaklarınız ne olursa olsun, konunun tüm uzmanları şu noktada fikir birliğine varıyor: Fiziksel şiddet varsa, *oradan ayrılmalısınız*; bu, güzel evinizi bırakıp bir kadın sığınma evine gitmek anlamına gelse bile.

DÜNYANIZI DARALTMAK

Bu süreç genellikle örtük, dolaylı, iyicil bir şekilde başlar, hatta iltifat gibi bile deneyimlenebilir. Örneğin haftada bir kursa gittiğinizi düşünün. Partneriniz siz eve gelene kadar geçen saatleri saydığını, siz yokken ne kadar yalnız ve perişan hissettiğini anlatır. Bu gerçek aşkın ifadesi gibi gelebilir: Her zaman yanında olmanıza ihtiyacı var! Oysa bu tür bir "adanmışlıktan" hayatınızın pek çok yönü üzerinde bir sahipleniciliğe geçiş arasında kısacık bir adım vardır. Elbette kursunuzdan vazgeçebilirsiniz ama çok büyük olasılıkla yakında size anlamlı, ona ise tehditkâr gelen başka bir aktivite olacaktır. Aşkınızı kanıtlamak için kendinizden nereye kadar vazgeçmeniz gerekir?

Mizojinistin aşkının doyumsuz, talepkâr bir niteliği vardır. Ne kadar verdiğinizin bir önemi yoktur; asla yetmez. Asla sizin de onu en az onun sizi önemsediği kadar önemsediğinize ikna olmaz. Bağlılığınıza yönelik durmadan yeni sınavlar icat edecektir. Bu asla geçemediğiniz bir ders için her hafta final sınavına girmeye benzer.

Bob nihayet harika bir iş bulduğunda ve Laura'ya "bakmayı" önerdiğinde, Laura bunun harika bir fırsat olduğunu düşündü. 19 yaşından beri çalışıyordu ve evde kalıp evi düzenleme fırsatı doğmasına çok sevinmişti.

> Çok iyi para kazanmaya başladı ve benden çalışmayı bırakmamı istedi. Benden sadece evde kalmamı ve rahatlamamı istedi, daha ön-

ce yapma lüksüne sahip olmadığım bir şey. Oysa bir baktım ki, artık arkadaşlarımdan hiçbirini görmemi istemiyor. Ailemi aradığımda bile bozulmaya başladı. Artık beni geçindirdiği için bana sahip olmuştu sanki.

Bob tarafından aşk ve bağlılık kılığında gelen şey, Laura'yı kontrol etmek için bir hapishaneye dönüşmüştü.

Mizojinist amacına erişmek için ya doğrudan ya da dolaylı kontrolü kullanır. Bir işten, bir dersten ya da bir arkadaşlıktan vazgeçmenizi doğrudan söyleyebilir, yalvarabilir ya da talep edebilir *ya da* ona tehdit edici gelen bu alanlara dolaylı olarak saldırmaya başlayarak devam etmeyi sizin için o kadar zor hale getirir ki, sırf huzurunuzu korumak için onlardan vazgeçersiniz. Fakat partneriniz hangi yöntemi kullanırsa kullansın sonuç aynıdır: *Onun ihtiyaçlarına uymak için dünyanızı ciddi anlamda sınırlandırmış olursunuz.*

Polis olan Nicki, Ed ile tanıştığında 24 yaşındaydı. Ed 27 yaşında bir memurdu ve Nicki'nin zekâsından, yetiştirilişinden ve hem polis hem de bir atlet olarak fiziksel kabiliyetinden çok etkilennmişti. Nicki, Ed'in maço davranışlarını ve sarışın yakışıklı görünüşünü heyecan verici bulmuştu. Çok hızlı bir şekilde âşık olup evlenmişlerdi. Ne var ki, kısa süre içinde Ed'in asabiyeti ve kıskançlığı sorun haline gelmişti. Nicki beni görmeye geldiğinde iki yıldır birliktelerdi.

Yaptığım her şeyi bilmesi gerekiyor. Önce ondan izin almadığım her şeyi benim güvenilmez olduğumu kanıtlamak için silah olarak kullanıyor. Neredeyim, kiminleyim diye beni kontrol etmek için çalıştığım merkezi, hatta devriye aracımı günde üç ya da dört kez arar. Utanç verici. Olmamı beklediği yerde değilsem, öfke patlaması yaşar. Geçen hafta bir kadın polisle öğle yemeğine çıktım, geri döndüğümde kıpkırmızı bir suratla masamın başında bekliyordu. Beni başka bir odaya çekip bağırmaya başladı; ona nasıl ihanet

etmişim, bana nasıl güvenemiyormuş. Böyle olduğunda beni ölesiye korkutuyor.

Ed'in infialleri o kadar utanç verici ve korkutucuydu ki, Nicki ona karşı çıkma zahmetine değmeyeceğine karar vermişti. İşinde bile, sahip olduğu azıcık özgürlükten vazgeçmişti.

Bu tür kıskançlık ve sahiplenme, başka bir adamla romantik ilişkiye girmenizle ilgili geleneksel korkuyla sınırlı değildir; aksine hayatınızın her alanına yayılır. Mizojinistin kontrolü dışında yaptığınız ya da ona tehdit gibi görünen her şeye son verilmelidir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KONTROLÜ NERELERDE ELE GEÇİRİR - ALANLAR

Terapiye gelmenin en sıra dışı gerekçelerinden birini, kocasını diş tedavisini ödemeye ikna edemeyen 43 yaşındaki bir kadından duymuştum. Onunla konuştukça eşinin milyoner bir sanayici olduğu ve ona beş bin dolarlık dişçi faturası için haftada toplam on beş dolar verdiği ortaya çıktı. Ayrıca kadının, maaş almadan eşinin şirketinde çalıştığını ve adamın ona diğer çalışanların önünde sürekli hakaret ettiğini de öğrendim. Belli ki ilişkide ödenmeyen diş faturasının çok ötesinde şeyler yaşanıyordu.

Bir kişiyi terapiye getiren spesifik sorunun genellikle buzdağının görünen kısmı olduğunu görürüm. Parayla ilgili meseleler, cinsel sorunlar, mesleki istikrarsızlık ve çocuklarla ilgili çatışmalar, genellikle sorunlu bir ilişkiyi örten sis perdeleridir.

YATAK ODASINDA KONTROL

Hiçbir çiftin cinsel hayatı balayı döneminin elektriğini sürdüremez. Cinsel ilişki, doğaları gereği insanlar birlikte olgunlaştık-

ça medcezire uğrar. Oysa güç ve kontrolü baskın temalar olarak yaşayan mizojinist söz konusu olduğunda, cinsellik temel bir çatışma alanı haline gelir.

Cinsel duyguları ve tercihleri ortaya koymak, her iki partnerin de payına düşen ortak bir çaba gerektirir. Uzlaşma unsuru eksik olduğunda, cinsel arzuların ve ihtiyaçların açıkça tartışılması için gerekli olan hassasiyet de genellikle eksik kalır.

Kadınlar cinsel ihtiyaçlarını ve arzularını ifade etmek konusunda bilhassa çekingendirler çünkü bu bizim için genellikle duygusal anlamda çok yüklü bir konudur. Bütün hayatımız boyunca özdeğerimizin büyük bir kısmının cinsel anlamda arzu edilir olmamıza ve taleplere karşılık vermemize bağlı olduğu bize öğretilmiştir. Cinsellik konusundaki savunmasızlığımız, bizi mizojinistin yöntemlerine açık hale getirir. Onun eleştirelliği, aşağılayıcı ifadeleri ve bitmek bilmeyen reddedici tavrı ya da acımasızlığı, en başta zaten yarı açık olan kapıları yüzümüze çarparak kapatabilir.

İlişki balayı sonrası döneme girerken, mizojinist yanılsamalarının bozulmasının ona saldırıya geçme hakkı tanıdığını hissedebilir. Romantik ve cinsel anlamda heyecan verici olarak başlayan şey, o kendisini partnerinden dolayı "hayal kırıklığına uğramış" hissettiğinde değişmeye başlayabilir. İlk günlerdeki düşünceli âşık, düşüncesizleşmekle kalmayıp aynı zamanda aktif biçimde zalimleşebilir de.

İyi bir ilişkide, yoğun cinsel duygular arkadaşlık, saygı ve şefkatle takviye edilir. Cinsel heyecan zamanla azalsa ya da değişse de, ötekinin duygularına karşı hassasiyet devam eder. Oysa mizojinistte tersi meydana gelir: *İlişki ne kadar uzun süre devam ederse, kadının duygularına karşı şefkat ve ilgi de o kadar azalır, erkek kadının bir kadın olarak arzu edilebilirliği konusunda daha eleştirel olmaya başlar.*

Cinsellikle ilgili eleştiriler

Hepimiz övgülerden çok eleştirilere inanırız. Tek bir acımasız ifade, yirmi tane olumlu ifadeden çok daha etkili olabilir. Olumsuz yorumları, olumlulara kıyasla daha keskin ve açık olarak duyarız; bunlar bize kendimizle ilgili daha doğru, daha dürüst görüşler gibi gelir. Bu nedenle cinsel anlamda en kendine güvenen kadın bile, partnerinin onun görünüşü, cinsel performansı hakkındaki olumsuz yorumları ya da onu diğer kadınlarla sürekli kıyaslaması karşısında dengesini kaybedebilir.

Genç polis Nicki şöyle anlattı:

> Ed nasıl görünmem gerektiğine dair örnek olarak dergilerden reklamlar kesmeye başlayana kadar, görünüşüm hakkında kendimi hep çok iyi hissettim. Bazı modellerin saçlarının benimkine kıyasla ne kadar güzel olduğuna dikkat çekerdi. Bana şuna ya da buna daha çok benzememi istediğini çünkü o zaman daha çekici olacağımı ve onu daha çok tahrik edeceğimi söylerdi. Gerçekten kendimi çirkin hissetmeye başlamıştım.

Ed'in Nicki'nin üstüne gitmesi, cinsel ilişkilerinde asimetri yaratmıştı. Kendisini Nicki'nin nasıl görünmesi gerektiğinin belirleyicisi haline getirmişti, ki bu da otomatik olarak Nicki'yi daha aşağı bir konuma itiyordu.

Saldırılar ne kadar kötücül hale gelirse, etkileri de o kadar yıkıcılaşır. Psikolog eşi, hastalarıyla ilişkiler yaşayan Paula, aşağıdaki olayı bu durumla ilişkilendirdi:

> Gerry, sarışın olmadığım için onun ihtiyaçlarını karşılamamın mümkün olamayacağını söylemişti. Sonra bedenimin ne kadar çirkin ve cansız olduğunu, memelerimin ne kadar sarkık olduğunu söylerdi. Dört çocuğumuzdan olan cilt çatlaklarımı gösterip onların ne kadar çirkin olduğunu, popomun yeterince kalkık olmadığı-

nı söylerdi. Onun önünde soyunmaktan utanır olduğum bir noktaya geldim. O zaman da şöyle derdi: "Gerçek bir kadın olsaydın, rahatsız olmazdın."

Gerry, Paula'ya kendisinde korkunç bir eksiklik olduğunu hissettiriyordu. Sözlü saldırıları Paula'nın zaten zayıf olan özsaygısını yerle bir etmişti.

En iyi ilişkilerde bile insanlar bazen partnerlerinin görünüşlerinin bazı kısımlarını değiştirmek ya da tadil etmek isteyebilirler. Mesele, bu arzuların ifade edilme *biçimidir*. Bu yorumlar incelikle ve iyi niyetle yapılırsa hiçbir zarar vermez. Fakat mizojinist iyi niyetle hareket *etmez* çünkü içtenlikle değişimin peşinde değildir. O, *kontrol*ün peşindedir ve istediğini elde etmek için devamlı, küçümseyici eleştirileri kullanmakta tereddüt etmez.

Her iki tarafın da fiziksel ve duygusal olarak çıplak olduğu, cinsel teması çevreleyen samimiyet ve yakınlık iklimi, bizi saldırıya hassas hale getirir. Kalkanlarımız iner. Kendimizin en gizli kısımlarını paylaşırız. Performansla ilgili yorumlar karşısında kendimizi koruyabileceğimiz bir zaman değildir bu. Jackie'nin annesi Lorraine, ne zaman Nate ile cinsel ilişkiye girseler, kendisini mahkemede gibi hissetmeye başlıyordu. Şöyle anlattı:

> En tutkulu insan olmadığımı biliyorum ama karşılık vermeye ve onun istediği gibi olmaya çalışıyorum. Ancak ne zaman o şeyi yapsak, beni neredeyse öldüren bir şey söylüyor, mesela: "İki paralık bir fahişe bile senden daha iyisini becerirdi." Donup kalıyorum.

Lorraine ve Nate kısır bir döngüye kapılmışlardı: Nate onu her aşağıladığında, Lorraine cinsel anlamda daha kapalı hale geliyordu; bu da Nate'in onu daha fazla aşağılamasına ve onun da daha fazla geri çekilmesine neden oluyordu. Pek çok mizojinist gibi Nate de eşini eleştirmeyi yalnızca kendine hak görmekle kalmıyor, aynı zamanda bunun sorumluluğu olduğuna

da inanıyordu. Onu "şekillendirmesi" gerektiğine dair inancı, kendi aleyhine işlediği ve açıkça Lorraine'e de bir faydası olmadığı halde, davranışına devam etmek için ihtiyacı olan gerekçeyi ona sağlıyordu.

Cinsel bencillik

Bir mizojinistle yaşanan cinsel ilişkiler, yalnızca onun seçtiği zamanda ve şekilde olmaya mahkûmdur. Cinsellikte bencildir ve yalnızca onun ihtiyaçları önemlidir, yalnızca ona zevk veren sevişme biçimleri kabul edilir olacaktır.

Pek çok kadının belirttiği ilk değişikliklerden biri de, seksin mekanik hale gelmesi, ilişkinin başlarında sevişmeye eşlik eden ilgi ve sevginin kaybolup gitmesidir. Mizojinist, partnerinin uyarılması için zaman ayırmayı bırakmıştır ve kadının dokunmaktan, sarılmaktan ve öpmekten aldığı haz azalmıştır. Nancy bunu şöyle tarif etti:

> Jeff, "ön sevişme" diyebileceğinize benzer bir şey yapmayı bıraktığında, birlikteliğimizin üstünden çok uzun zaman geçmemişti. Üstüme atlar, işini görür ve boşalırdı. Bu konuda ne diyeceğimi bilemezdim. Başlarda duygularıma çok ilgi gösteriyordu ama kısa bir süre sonra bu kısım tamamen sona erdi.

Nancy'nin deneyimi sıra dışı değil. Birçok mizojinist gibi Jeff de kadınını "kazandıktan" sonra sevgi göstermeyi ve okşamayı zaman kaybı ve gereksiz olarak görüyordu. Ön sevişme, Nancy'yi asıl olay olan birleşmeye hazırlamak için çabucak halledilmesi gereken bir şeydi. Jeff için geri kalan her şey önemsizdi. Oysa Nancy için *ön sevişme* asıl olaydı.

Kadınlar, orgazm olmanın yalnızca cinsel birleşme yoluyla gerçekleşen bir tek *doğru* yolu olduğunu dikte eden talihsiz bir mirasla baş başa bırakıldılar. Bazı çalışmalar pek çoğumuzun

çok uzun süredir bildiği bir şeyi ancak yakın zamanda kanıtladı: Kadınların çoğunluğu orgazm olmak için elle ve/veya oral uyarılmaya ihtiyaç duyuyor. Mizojinist "yalnızca birleşme yoluyla doyum" mitini, kendisinin lehine ve partnerinin aleyhine kullanabilir.

Rosalind cinsel olarak neye ihtiyaç duyduğunu söylemeye kalkıştığında, Jim ona sözlü olarak saldırmıştı. Rosalind şöyle anlattı:

> Kadınlar hakkında, anatomileri hakkında tek bir şey bilmiyordu, hiçbir şey. Ona açıklamaya çalışırdım ama hemen surat asmaya başlardı. Cinsel birleşmeden başka bir şey istediysem, bu onun için bir aşağılamaydı. Tek yaptığı buydu. Ondan orgazm olana kadar bana dokunmasını istersem odayı terk ederdi. Bunun iğrenç bir şey olduğunu söylerdi. Bana bedenimin pis olduğunu hissettirirdi.

Jim, Rosalind'in cinsel arzularını ona karşı silah olarak kullanıyordu. Onun arzuları kendisininkilerden farklı olduğu için onları "iğrenç" diye yaftalayarak, Rosalind'in kendisinden katılmak istemediği herhangi bir şey talep etmesini engelliyordu. Suçlamak ve cezalandırmak, mizojinistin kendisininkinden farklı cinsel tercihlere verdiği standart tepkilerdir.

Paula da eşinin onun cinsel ihtiyaçlarını talepkâr ve tiksindirici bulduğunu öğrenmişti. Gerry, bunu ona sert ve acımasız bir şekilde söylemişti:

> Oral seksten bahsetmek bile yüzünü ekşitmesine neden olurdu. "Pis görünüyor, pis kokuyor ve tadı da pis," derdi. Başka bir zamansa şöyle demişti: "Senin iyi zaman geçirme anlayışın benim bütün geceyi bacaklarının arasında geçirmem demek."

Gerry'nin küçümsemesi ve iğrenmesi, Paula'nın bedeni ve cinselliği hakkında son derece bilinçli olmasına yol açıyordu.

Fakat Gerry'nin yorumlarında, aşağılamadan daha fazlası vardı: kadınların bedenine yönelik derin bir tiksinti. Gerry'nin oral seks yapmak istemeyişi, tek başına mizojinist olduğunun işareti değil. Esas önemli işaretler, ifadelerindeki nefret ve iğrenme; cinsel tercihleri değil.

Diğer mizojinistler düşmanlıklarını ifade etmek ve kontrolü ele geçirmek için daha dolaylı bir yol seçerler. Bunlar, partnerlerini cinsel temas istediğinde aşağılayarak ve küçük düşürerek cezalandıran, cinselliği esirgeyenlerdir. Rosalind'in deneyimi şöyleydi:

> Ne zaman bir tartışma yaşasak iki ya da üç hafta bana dokunmazdı. Beni böyle cezalandırırdı. Bir şeyi başlatmak istersem bana agresif olduğumu ve bir hayvan gibi davrandığımı söylerdi. Tek istediğimin düzüşmek olduğunu ve sürekli seks isteyen bir kadın kadar itici bir şey daha olmadığını söylerdi.

Jim, tekrarlayan iktidarsızlık atakları için Rosalind'i suçluyordu. Cinsel sorunları Rosalind'le tanışmadan çok önce var olmasına rağmen onların sorumluluğunu almıyordu. Rosalind doğru şekilde davranmadığı için cinsel sorun yaşıyormuş gibi tutum takınıyordu.

Her iki partner de bir ilişkiye cinsel sorunlar getirebilirler ancak mizojinist ilişkide, bu sorunlar erkekten de kaynaklansa kadından da kaynaklansa, her zaman kadını suçlamak ve aşağılamak için silah olarak kullanılırlar. Cinsel terapistler, bir partnerin cinsel sorunları olduğunda, tedavinin etkili olabilmesi için *her iki* partnerin de yardıma ihtiyacı olduğunu çok uzun süre önce keşfettiler. Suçlamak, öfke sergilemek ve cezalandırmak, var olan cinsel sorunları yalnızca daha da kötüleştirir.

Ne var ki suçlamak, cezalandırmak ve hiddet, partneri onun arzularına boyun eğmediğinde mizojinistin standart taktikleri-

dir. Bu şekilde kendisini yatak odasında neyin *doğru* ve neyin *yanlış* olduğuna karar verecek tek kişi haline getirir.

Mizojinistin kullandığı standart bir söz şudur: "Bana ne yapacağımı söyleme." Polis memuru Ed'in durumunda, baskı kurma hakkı Nicki'nin bedenine kadar uzanmıştı. Nicki onun teşebbüslerine tam bir kabulleniş dışında herhangi bir şeyle karşılık verdiğinde, Ed bunu reddedilme olarak yaşıyordu. Nicki şöyle açıkladı:

> Eğer ona sekste neden hoşlandığımı ya da ne istediğimi söylemeye çalışırsam, bana "Sekste bile kontrolü ele geçirmeye çalışıyorsun," derdi. Sarılmak için kucağına otururum anında memelerimi avuçlamaya başlardı ve "Şu anda bana bu şekilde dokunmanı istemiyorum, sadece sarılmak istiyorum," dediğimde, sinirlenip bana "Bunlar benim oyuncaklarım, onlarla ne istersem onu yaparım," derdi.

Pek çok mizojinist reddedilme olarak algıladıkları şeyi daha fazla istismar için gerekçe olarak kullanır. Nate, hayatlarının başka alanlarında kullandıkları korkutma taktiklerini yatak odasına taşımıştı. Lorraine, başlangıçta Nate'in cinsel ilgisine yanıt verse de, yıllar geçtikçe onun istismarcılığının kendisini ondan uzaklaştırdığını gördü. Şöyle diyordu:

> Benden istediği şekilde yanıt vermezsem, bana soğuk orospu derdi. Sonra "Defol, defol!" diye bağırmaya başlardı ve beni ayağıyla yataktan iterdi.

Cinsel anlamda enerjik bir kadın bile, bencil ve onun duygularına ve ihtiyaçlarına ilgisiz bir partner yüzünden zamanla kendini kapatabilir.

Yukarıdakilerin hepsi kazanmanın mümkün olmadığı durumlardır. Bir kadın, yetersiz hissettirildiği için cinsel anlamda kendini geri çekerse, "reddedici" denilerek saldırıya uğrayabi-

lir. Gördüğü muamele nedeniyle cinsel anlamda kendini kapatmaya başladıysa, "kilit vurmuş", "frijit", "prenses", "soğuk" ya da "gösterip de vermeyen" olarak yaftalanabilir. Öte yandan kadının cinsel temas başlatma girişimleri "talepkâr", "doyumsuz", "hayvani", "fazla agresif" ya da "nemfoman" olarak adlandırılmasıyla sonuçlanabilir.

Cinsel şiddet

Diğer mizojinistler, kadınlara olan düşmanlıklarını cinsel anlamda daha aktif, gaddar bir şekilde çıkarırlar. Nancy aşağıdaki örneği vermişti:

> Bir gece çok gergindim. Jeff'ten sırtımı ovmasını istedim. Birbirimiz için böyle şeyler yapardık. Yüzüstü uzanıyordum ve birden, hiçbir uyarı yapmadan penisini rektumumdan içeri soktu. Canımı gerçekten çok yaktı. Çok sinirlendim ve kendimi çektim. Sonra sırt üstü dönüp tavana baktı. Ellerini yumruk şeklinde sıkmıştı ve çenesi gergindi. Dişlerinin arasından "Bunu benim için nasıl telafi edeceksin?" dedi.

Jeff, Nancy'nin acı ifadesine mağdur rolünü sahiplenerek tepki vermişti. Nancy'yi incittiğinden bihaber, hiddete kapılmış ve yaşanan için onu suçlamıştı.

Bu olay, Jeff'in Nancy'ye cinsel anlamda gaddarca davrandığı pek çok olaydan biriydi. Bunlar, düşüncesizlikten kaynaklanan münferit olaylar değildi; genel anlamda incitici, düşmanca bir ilişki kurma tarzının parçasıydı.

Diğer mizojinistler, düşmanlıklarını seks yoluyla fiziksel acı vererek çıkarırlar. Kadını incitme amacıyla çimdikleyebilir, ısırabilir ya da zorla içine girebilirler. Burada her iki partnerin de zevk aldığı cinsel davranışlardan söz etmiyorum. Kadın için nahoş olan ama onda acı, rahatsızlık ya da bir aşağı-

lanma duygusu uyandırmasına rağmen mizojinistin yapmakta ısrar ettiği cinsel etkinliklerden bahsediyorum. Bu, sanki şöyle demek gibidir: "Senin bedenin benim hazzım için var ve senden ben hangi etkinliği seçiyorsam ona boyun eğmeni bekliyorum." Kendisi için ya itici ya da acı verici olan cinsel etkinliklere izin vermeye devam eden, partnerinin ihtiyaçlarının kendisininkilerin önüne konduğu cinsel fedakârlık örüntülerine itilmeye razı gelen her kadın, cinsel iştahını kaçınılmaz olarak kaybedecektir.

SEKS BAĞIMLILIKLARI

Cinsel ilişkilerde, genellikle baskın bir davranış biçimi olur. Başka bir deyişle genellikle seksi esirgeyen bir partnerle birlikteyseniz, muhtemelen öyle kalacaktır; tarzı, aşırı talep sonucu bir anda değişmeyecektir.

Bazı cinsel davranış tarzları baskıcıdır, özellikle de erkek partnerini bitkin düşürecek ve en sonunda ilgisini kaybetmesine yol açacak kadar devamlı taleplerde bulunuyorsa. Bir ilişkide her iki partnerin de bolca sevişmek istediği o tatlı zamanlardan söz etmiyorum. Erkeğin partnerinden görev icabı günde iki-üç defaya kadar, sıkça ulaşılabilir olmasını talep ettiği bir durumdan bahsediyorum. Laura ve Bob için hal böyleydi:

> Başlangıçta onunla sevişmeye bayılıyordum ama o kadar itici gelmeye başladı ki! Bir zorunluluk haline geldi. Bana asla onunlayken spontane olma şansı vermiyordu. Arzu duyabilecek zamanım olmuyordu. Günde iki ya da üç kez seks yapıyorsanız, üstelik bunun için sürekli baskı görüyorsanız, canınız ne zaman sevişmeyi isteyebilir ki? Bana sürekli dayatılıyordu bu. Çok iyi sevişiyordu ama bir süre sonra ne kadar iyi olduğunun bir önemi kalmıyor.

Bob'un cinsel muhtaçlığı, kısa süre içinde Laura için ilişkilerinin çok özel olan bir yönünü lekeledi. Bob seksi, bazı insanların madde ya da alkolü kullandığı şekilde, korkularını ve gerginliğini yatıştırmak için kullanıyordu. Bu zorlantı (kompülsiyon) denebilecek dürtüsel, doyumsuz cinsellik motifi, *seks bağımlılığı* denen ciddi bir duygusal bozukluk olarak kabul ediliyor.

Bir seks bağımlısı, başka türlü bir bağımlıdan temelde farklı değildir: Kökleşmiş kaygıları uyuşturmak için seksi kullanır. Seks ona gerginliklerinden anlık bir mola sağlar. Lorraine, kocası Nate için de durumun bu olduğunu görmüştü:

> "Bu sabah altından kalkmam gereken büyük bir toplantı var, o yüzden seks yapmaya ihtiyacım var," derdi. Benimle hiçbir alakası yoktu. Bazen eve gelir, beni tutar ve soğuk bir şekilde başlar, "Bugün zor bir gün geçirdim, buna ihtiyacım var," derdi.

Sorunuyla olgun bir şekilde, doğrudan başa çıkmak yerine, Nate seksle geçici olarak kaygılarını uyuşturmayı seçiyordu.

Seks bağımlısının seksi içini rahatlatma ve kontrol için nasıl kullandığının güçlü bir örneği, Bob'un Laura'ya çeşitli durumlarda söylediği bir ifadede görülüyor: "Sana sahip olduğumu hissettiğim tek zaman içinde olduğum zaman." Seks bağımlısının tüm umutsuz muhtaçlığı, bu yorumda ifade ediliyor.

40'lı yaşlarının başında bir mühendis olan, başarısız üç evliliğin ve çeşitli ilişkilerin ardından terapiye gelen Charlie bana şöyle demişti:

> Günde üç ya da dört kadını düzüyordum çünkü "Tanrım, çok zor bir sabahtı" ya da her neyse. Şimdi farkına varmaktan nefret ediyorum ama hepsini oyuncak gibi görüyordum. Benim kendimi daha az sefil hissetmeme yardım eden eğlence araçlarıydı sadece.

Bir kadın Charlie'nin cinsel taleplerine isyan ettiğinde, ona hiddetle karşılık veriyordu. Ona frijit ya da bastırılmış olduğunu, seksi esirgediğini söylüyor ve onu kendisini gerçekten önemsememekle suçluyordu. Şöyle anlattı:

> O hafta on kere seks yapmış olabilirdim ama on birinci seferde "hayır" derse, kendimi reddedilmiş hissederdim ve ona çok kızardım. Bunun adil olmadığını artık biliyorum ama o zaman tek görebildiğim şey "uyuşturucu dozumun" benden esirgendiğiydi.

Bir seks bağımlısıyla birlikteyseniz, eninde sonunda kendinizi yalnızca onun rahatlaması için var olan bir nesne gibi hissetmeye başlarsınız. Aranızdaki cinsel temasın sizinle çok az ilgisi vardır. Laura, Bob ile birlikteyken kendi ihtiyaçlarına bakılmaksızın, Bob'un cinsel doyum arzusu yanında her şeyin ikinci planda olduğunu görmüştü. Aşağıdaki olayı örnek verdi:

> Dedem ölmüştü ve mahvolmuştum. Bob ile cenazedeydik ve merasim boyunca gitmemiz için başımın etini yedi. Sanki adam yirmi yıldır seks yapmamıştı! "Bir şey için" eve gitmek isteyip duruyordu. Ne istediğini gayet iyi biliyordum. Öyle bir musallat olmuştu ki, onu öldürmek istedim. Yine de cenazeden ayrılıp onunla eve gittim. Burama kadar gelmişti; çenesini kapatmamın tek yolu eve gidip "onu yapmaktı." Ardından teyzemin evine geri döndük ve ona teslim olduğum için kendimden nefret ettim. Merasimin ortasında dedemin cenazesini bırakıp gitmek zorunda kalmak! İğrençti ama onun "ihtiyaçları" hakkında söylediklerini daha fazla duymak istememiştim.

Bazen, kadınlar seks bağımlısı partnerlerinin taleplerine ses çıkarmazlar çünkü cinsel temas yatak odasının dışında var olmayan bir sakinlik ve duyarlılık atmosferi yaratır. Laura bunu şöyle açıkladı:

Konuşabildiğimiz tek zaman yatakta olduğumuz zamandı. Duyulduğumu hissettiğim tek zaman. Sırf beni dinlemesini sağlamak için ona teslim olurken buldum kendimi. İkimizin arasındaki bir takas gibiydi bu. Fakat beni deli eden şey, yatakta benim için önemli olan bir şeyi konuşmuşsak sonradan bütün sohbeti unutmasıydı. Sanki hiç yaşanmamış gibi oluyordu.

Laura, sevişme sırasında hissettiği birkaç hakiki yakınlık anı için, kullanılmış olma duygusunu ve Bob'un durmak bilmeyen taleplerine dair kırgınlığını bir kenara bırakıyordu. Ne var ki Bob'un yumuşaklık ve hassasiyet anları, hayatlarının geri kalanına taşınmıyordu. Yatağın dışındaki ilişkileri, hâlâ hiddet patlamalarıyla ve suçlamalarla delik deşik haldeydi.

İYİ SEKS MASKESİ

Mizojinistin yatak odasındaki davranışı ve yatak odasının dışındaki davranışı arasındaki uçurum ne kadar büyükse, partnerinin yaşadığı kafa karışıklığı o kadar fazla olur. Kendisine şöyle sorar: "Beni bu kadar çok istiyorsa, aramızda ters giden bir şey olabilir mi gerçekten?" Mizojinistlerle birlikte olan bazı kadınlar için seks, partnerlerinin istismarcı ya da kontrolcü *olmadığı* tek alandır. Jackie'nin dediği gibi:

Mark, yatakta çok sevgi doluydu, o zaman ilişkimiz nasıl bu kadar kötü olabildi? Anlamıyorum. Asla gaddar değildi, nadiren duyarsız davranırdı ve hiçbir zaman aceleye getirmezdi. Birinin yatakta hem bu kadar harika hem de verici olup dışarıda bu kadar korkutucu olabilmesine inanamıyordum. Sürekli yatakta kalabilseydik her şey yolunda olacaktı.

Cinsel ilişkilerinde gerilim ve çatışma olsaydı, Mark'ın kendisine yönelik muamelesinin ne kadar kabul edilemez olduğunu görmek Jackie için daha kolay olabilirdi. Fakat Mark'ın tutkusu yüzünden harika bir ilişkileri olduğuna ikna olmuştu. Cinsel ilişkilerinin haz dolu yoğunluğunu ilişkilerinin bir barometresi olarak kullanıyordu.

Başka açılardan istismarcı olan bir partnerle iyi bir cinsel ilişkiniz varsa, kendinize şunu sormanızda fayda olabilir: *Bana tutarlı bir şekilde iyi davranıyor mu yoksa sadece yatak odasında mı öyle?*

Doyurucu cinsel ilişki, bir kadının zamanın geri kalanında ne kadar kötü muamele gördüğünü görmezden gelmesine neden olabilir. Diğer etmenler onları öyle olmadığına dair uyarsa bile, muhteşem seks, kadını ilişkiye dair yanlış bir görüşe inandırarak yatıştıran güçlü bir kanca görevi görebilir.

Seks, birlikteliğin yalnızca bir parçasıdır. Sizin için iyi giden parça olabilir. Fakat bir mizojinistle birlikteyseniz, onun kontrol ve baskınlık ihtiyaçlarının kendisini başka alanlarda göstereceğinden emin olabilirsiniz.

MADDİ KONTROL

Paranın muazzam bir duygusal ve sembolik anlamı olabilir. Paranın nasıl yönetildiği ise, genellikle bir ilişkideki güven derecesini belirler çünkü parayı kazanan, dağıtan ve nasıl harcanacağına karar veren kişi genellikle gücü elinde tutandır. Para, nakitten ya da bir alışveriş aracından daha fazlasıdır. Yetkinliği, yeterliği ve özgürlüğü sembolize edebilir. Ayrıca bir ilişkideki sevgi düzeyini de temsil edebilir çünkü parayı vermek ya da elinde tutmak, sevgiyi vermek ya da elinde tutmakla paralel gidebilir. Şunu sık sık duymuşumdur: "Bana çok para harcıyorsa, bu beni ne kadar sevdiğini gösterir." Pek çok insan sevilebilir-

liklerinin, birinin onlara ne kadar para verdiği ya da onlar için ne kadar harcadığıyla belirlendiğini düşünür.

Parayla ilgili tutumlar ve duygular, çocukluğun erken dönemlerinde başlar. Ebeveynlerimiz tarafından şekillendirilip yoğrulur ve büyüdüğümüzde onları yetişkin ilişkilerimize taşır, bazen pek çok çatışma ve münakaşa kaynağı haline gelmelerine izin veririz.

Para, duygusal olarak yüklü bir alan olduğu için bazı insanlar para konusunda sır tutarlar. Hatta maddi anlaşmazlıkları konuşmakta, cinsel anlaşmazlıklara kıyasla genellikle daha fazla tereddüt ederler. Bu nedenle maddi dertlerimizi dışa vurmak, bu alanda geri bildirim ve yardım almak, pek çoğumuz için zordur.

Konu para meseleleri olduğunda, temelde iki tür mizojinist vardır: maddi olarak sağlam duran "*evi geçindiren*" kişi ile kendisini başka insanların dalaverelerinin masum kurbanı olarak gören, uzun bir işsizlik ve maddi kaos geçmişine sahip olan, sıklıkla partneri tarafından geçindirilmesi gereken *"trajik kahraman."* Ancak ister paranın çoğunu mizojinist kazanıyor olsun, ister ikiniz eşit katkıda bulunuyor olun, ister siz onu geçindiriyor olun, paranın nasıl harcandığı konusunda kontrolü *o* ele alacaktır!

İyi aile reisi

"Çok çalışıyorum, eve para getiriyorum, üstümde çok fazla baskı ve sorumluluk var, bu yüzden patron benim ve ben ne dersem o olur." Bu pek çok erkeğin benimsediği geleneksel bir tutum. Mizojinisti belirleyense, bu tutuma eşlik eden psikolojik istismarın derecesidir. Para kazanma gücünü, partnerini kontrol etmek için nasıl bir silah olarak kullanacağını bilir.

Lorraine hiç evin dışında çalışmamıştı. Birlikte geçen otuz beş yıllarında para ile ilgili her konuyu Nate halletmişti. Bunu,

hayatlarının başka alanlarında olduğu gibi istismarcı bir şekilde yapıyordu. Lorraine şöyle açıklamıştı:

> Her şeyde ona boyun eğmek zorundaydım. Giyecek bir şey almak istiyorsam, önce parayı ve onun iznini almak zorundaydım. Nereden alacağımı, ne kadar tutacağını ona söylemek ve sonrasında ona faturayı göstermem gerekiyordu. Yetersiz bir çocuk gibi hissediyordum. Ayrıca önemsiz harcamalara yönelik öngörülemez tepkileriyle maddi konularda bana dengemi şaşırtıyordu. Bir keresinde dışarı çıkıp onun izni olmadan üç şapka aldım. Küplere bineceğinden korktum ama hiçbir şey demedi, sadece gülümsedi. Çok şaşırmıştım ama iki gün sonra köpek için yeni bir tasma aldım ve birden parladı. Ne geleceğini asla bilemiyordum.

Aşağıdaki sorunla radyo programımı arayan bir kadın, bir mizojinistin para üzerinde kontrol sahibi olmaya duyduğu ihtiyacın derecesi konusunda gözümü açmıştı:

> Hep bir kariyer kadını olageldim ama evlendikten sonra beni işimi bırakmaya zorladı, ben de öyle yaptım. Bu, altı ay kadar işe yaradı ama sonra hiçbir kaynağa erişimim olmadığını fark ettim. Mahpus gibiydim. Kocam cerrah ve çok para kazanıyor ama maaşı benim hiçbir şekilde erişimim olmayan ayrı bir hesaba gidiyor. Faturaları ve gıda masraflarını ödüyor ama benim cebimde yirmi beş kuruş bile olmuyor. Bu yüzden sonunda evliliğimizin öncesinde biriktirdiğim paradan biraz alıp kendi işimi kurdum. Henüz pek ödeme gücü olan bir iş değil, buna rağmen bir pantolona ihtiyacım olsa "İşin var ya, kendin al," diyor. Çok saçma. İşime de destek olmuyor. Sürekli aşağılıyor ve benimle alay ediyor. Doğal olarak, kötü bir ay geçiriyorsam ondan yardım isteyemiyorum. Hüsran içindeyim. Onu seviyorum, iyi bir insan ama beni o kadar kontrol ediyor ki, evdeki gümüşleri çalıp satmaya hazır olduğum bir noktaya geldim!"

Bu dinleyicinin eşi, işinden ayrılmasını sağlayarak kontrolü ele almış, halen kesenin ağzını elinden geldiğince sıkı tutarak onu manipüle ediyordu. Kadın kendisi için ufak bir gelir elde ediyordu ama bu, eşinin baskısı yüzünden maddi özgürlük sağlamaya yetmiyordu.

Mizojinistin altta yatan şüpheciliği, bana kadınların "yalnızca istediklerini almanın peşinde" oldukları korkusundan kaynaklanıyor gibi görünüyor. Bu şekilde davranarak kendisini partnerinin fıtratındaki açgözlülükten koruduğuna inanır. Bunu yapmak için yalnızca parayı değil, parayla ilgili bilgiyi de kendine saklar. Ne kazandığı ya da ne kadar mülkü olduğu konusunda sır tutabilir ya da gizli banka hesaplarında para saklayabilir. Bu davranışını meşrulaştırmak için kanını emen ve tamamen güvenilmez olan eski bir eşinden ya da sevgilisinden nasıl muamele gördüğünü örnek gösterecektir.

Mizojinist partnerinden para esirgerken kendisi için müsrifçe harcamalar yapmaya eğilimlidir ama partnerinin bunları sorgulaması yasaktır. Nancy şöyle açıkladı:

> Jeff beni beş parasız bırakıyordu ama kendisi için her şeye para harcıyordu: tekne, yeni kayaklar, yeni arabalar, en iyi tenis raketleri, en iyi ayakkabılar, özel dikim takımlar ve gömlekler. Bu sırada ben araba diye eski bir hurdayı kullanıyordum. Yeni ayakkabılara ihtiyacım olursa tepesi atardı ve onun iliğini kuruttuğumu söylerdi. Birinin beni o arabada görmesinden utanması gerektiğini düşünüp duruyordum ama o beni suçluyor ve arabayı temiz tutmamanın benim hatam olduğunu söylüyordu.

Jeff'in çifte standardı, Nancy üzerindeki baskınlığını güçlendiriyordu çünkü davranışı şunu ima ediyordu: "Ben iyi bir insanım, bu şeyleri hak ediyorum; sen iyi bir insan değilsin, o yüzden hak etmiyorsun."

Elbette, her mizojinistin eli sıkı değildir. Pek çoğu para ko-

nusunda oldukça rahat olabilir; yeter ki koşulları *onlar* belirlesin.

"Trajik kahraman"

Bu adam, hatalı bir şekilde kendisini onurlu, çalışkan ve asil biri olarak kabul eder. Kendi felaketlerini kendisinin yarattığının farkına varmaksızın kendisini geçindiren kadını düşman olarak görür. Bu adam, yetişkin hayatı boyunca maddi sorunlar yaşamıştır ve ister sizin paranız olsun ister kendisinin, para ile ilişkisi bir ergeninkine benzer. Zorluklarını başka insanların ona yaptıklarının sonucu olarak açıklar. "Düşmanlar listesi"nde ona asla yeterince vermeyen ebeveynleri, ona ihanet eden ya da onu aldatan iş ortakları, onu "soyup soğana çeviren" eski eşi ya da onu sebepsiz yere kovan bir patronu olabilir. Mizojinistin maddi koşullarının partnerinin suçu haline gelmesi, yalnızca an meselesidir.

Jackie'nin kocası Mark ile görüşme yaptığımda, yedi yılı aşkın süredir bir iş anlaşmasını sonuca erdirmeyi başaramıyordu. Onun bakış açısına göre, söylenen bir eş de dahil olmak üzere korkunç güçlükler karşısında, o elinden gelenin en iyisini yapıyordu. Şöyle dedi:

> Bu arazi anlaşmalarını yoluna koymak için bütün gün bayılana kadar çalışmaktan bıktım usandım artık. Jackie hiç aman vermiyor! Ona barajı açmak için tek bir anlaşma daha gerektiğini, sonrasının kolay olduğunu söyleyip duruyorum ama sanki bütün dünyaya karşı bir de onunla mücadele ediyormuş gibi hissediyorum. Kapıdan girdiğim anda başlıyor: "Banka hesabımız limit aşımına uğradı, bugün alacaklılar üç kere aradı, anlaşmayı bağlayamadın mı hâlâ?" Vır vır vır. Eve para getirenin o olduğunu unutmama asla izin vermiyor. Fark etmek istemediği şey şu ki, arada birkaç çek imzalamadan bu anlaşmaları kapatmanın imkânı yok. Bankada biraz

param varmış gibi görünmem gerekiyor ama muhtemel bir müşteri için hesabı ödemeye kalktığımda yüzündeki ifadeyi görmeniz lazım. Tıpkı diğer kadınlar gibi: Her şey iyi giderken sizi severler ama yoldaki bir tümseğe tosladınız mı, bir anda çocuk muamelesi görmeye başlarsınız!

Mark'ın "yoldaki bir tümsek" dediği şey, hiç para kazanamadığı stres dolu yedi yıldı. Bu süreçte şüpheli girişimler aileyi iflasın eşiğine getirdiği halde, Mark maddi sorunlardaki sorumluluğunu görmeyi reddediyordu.

Jackie, bu yedi yıl boyunca Mark'ı ve iki çocuklarını geçindirmişti ve sıklıkla Mark'ı çeşitli tersliklerden kurtarmak zorunda kalıyordu. Buna rağmen Mark onu cadaloz olarak görmeye devam ediyor; Jackie çevirdiği dolapları sorguladığında ise, onun kendisini desteklemediğini ve fazla talepkâr olduğunu söylüyordu.

Bazı çiftler evdeki gelirin büyük kısmını kadının kazanmasına, erkeğinse diğer rolleri ve sorumlulukları yerine getirmesine karşılıklı karar verirler. Ne var ki mizojinist birliktelikler-de, kadın konumu için cezalandırılır; onun aileyi geçindirmesi mizojinistin cephaneliğindeki başka bir silah haline gelir. Kadının çabalarından ötürü öfke ve gücenmeyle tarihi yeniden yazar, gerçekliği çarpıtır ve kendi hataları için suçu hünerle kadının üstüne atar.

Rosalind, başlangıçta Jim'i kurtarma çabalarının kendisini güçlü, becerikli ve verici hissetmesini sağladığını görmüştü, ancak birkaç yıl içinde çok farklı hissetmeye başlamıştı. Şöyle açıklıyordu:

Birlikte olduğumuz ilk yıl antika işim o kadar iyi gidiyordu ki, yeni stoklar için bankadan on bin dolar kredi alabilmiştim ve ikinci yılın sonunda hiç sorun yaşamadan geri ödeyebildim. Kendimle çok gurur duyuyordum. Sonra Jim, ikinci yılın sonunda yirmi bin borç

almam için peşimi bırakmadı. İşimin o kadar miktarı geri ödemesinin imkânı olmadığını biliyordum ama işe dahil olmak istedi ve ısrar etti. Sonrasındaysa hiçbir şey yapmadı. Onun ek olarak uğraştığı bir mobilya boyama işi vardı, bu yüzden birlikte çalışmamızın hoş olabileceğini düşündüm. Dükkânın arka tarafını, orada çalışabilmesi için genişlettim ama o hiçbir şey yapmadı. Daha fazla gelirimiz olsun diye ikinci bir dükkân açtım ama o da çok az gelir getirdi. Dükkânda oturmuyor ya da mobilyalar üzerinde çalışmıyordu, bu yüzden diğer dükkânla ilgilenmesi için birini işe almak zorunda kaldım. Sonra Jim, dükkân kasasından para almaya başladı. Kasadan o şekilde para alamayacağını söylediğimde küplere bindi ve bana bencil bir sürtük olduğumu söyledi. Neden hiçbir şeyin işe yaramadığını, neden istediğini söylediği parçalar üzerinde çalışmadığını anlayamıyordum. İflas etmek üzereydim ve ben dibe battıkça o bana daha fazla güveniyordu. İki dükkânı işletiyor, satın alma gezilerine gidiyor, sergileme yapıyor, ayrıca yemek ve temizlikle uğraşıp hem kendimi ve onu hem de oğlumu ve onun iki çocuğunu geçindiriyordum. Onun tek yaptığıysa, bateri çalmak ve telefonda konuşmaktı. Kendimi kapana kısılmış ve boğulmuş hissediyordum. Borçların inanılmaz hale gelmişti ve kredi itibarım mahvolmuştu. Ne olduğunu anlamadan işim iflasın eşiğine gelmişti.

Rosalind ne yaptıysa, Jim'i tatmin etmeye yetmemişti.

"Trajik kahraman", tipik olarak çocukça ve yıkıcı bir biçimde davranır. Vicdan azabı duymadan yalan söyler. Ödemediği halde partnerine faturaları ödediğini söyleyebilir; ne partneri ne de kendisi ödeyebilecek olmasına rağmen muazzam kredi harcamaları yapabilir. Kendisiyle yüzleşildiğinde ondan şüphe ettiği için partnerine saldırır. Düşerse onu yakalayacak birinin her zaman orada olmasını bekler. Bu biri de değişmez bir şekilde onu seven kadındır.

Tarzı ne olursa olsun, mizojinist ana güç ve kontrol kaynağı olarak maddi alanı *her zaman* kendi gözetimi altında tutar. Bu

alanda baskın olma mücadelesi, kadın evin dışında çalışıyorsa ve tek gelir kaynağıysa, daha yoğun hale gelebilir. Gücünü belirleyen şey erkeğin para kazanma becerisi değil, partnerini manipüle etme becerisidir.

SOSYAL HAYAT ÜZERİNE KONTROL

Mizojinist, kendisini güvende hissetmek için sizin düşüncelerinizi, fikirlerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı kontrol etmek zorundadır. Bu nedenle, yalnızca onun kendisine dair ve gerçekliğe dair algısını destekleyen arkadaşlar ve aile üyeleri hayatınıza kabul edilir. Size işlerin farklı bir yönünü gösterebilen hiç kimse, muhtemelen onun tarafından kabul edilmeyecektir.

Mizojinist, dünyanızı sınırlandırmak ve daraltmak için çeşitli taktikler kullanabilir. Bir yöntem, başka insanlarla olan sosyal teması son derece nahoş hale getirmektir, böylece evde kalmayı tercih edersiniz. Nancy, Jeff'in bunu nasıl başardığını şöyle tarif etti:

> Başka insanlarla dışarı çıktığımızda, bütün zamanını benim nasıl hareket ettiğimi kontrol ederek geçirirdi. Sinirlerim laçka olurdu. Başka birine söylediğim bir şey yüzünden mi bana sinirleniyordu? Eve varırdık ve şöyle şeyler söylerdi: "Yine boşa sarıyordun." Bu, onun herhangi bir hoşbeş için ya da onun onaylamadığı herhangi bir şey için kullandığı terimdi. "Yine bir sürü palavra sıkıyordun," diyordu. Mikroskop altında olmak gibiydi.

Bu alandaki başka bir kontrol taktiği de hiddetin, öfke patlamalarının ve hakaretlerin sizi, onun rahat hissetmediği insanlardan vazgeçmeye zorlamak için kullanılmasıdır. Jackie bana Mark'ın diğer kadın arkadaşları konusunda özellikle çirkinleştiğini anlatmıştı:

Bazı kadın arkadaşlarımla bir konferansa gitmiştim ve beni gizli bir eşcinsel olmakla suçladı! Arkadaşlarımı o kadar kıskanıyordu ki, kamusal alanda beni aşağıladı. Arkadaşlarıma Güzin ablalar ve dangalaklar diyordu.

Çoğu çiftin her iki cinsiyetten de arkadaşları ve bazı ayrı katıldıkları etkinlikleri vardır. Birlikte geçirdikleri zamandan keyif alabilirler ama bir boğulma ve baskılayıcı bir yakınlık duygusu yoktur. Oysa mizojinist bir ilişkide ayrılığın her türünden kaçınılmalıdır.

Paula, eşi Gerry'nin dahil olmadığı arkadaşlıklara sahip olmak ve etkinliklere katılmak için onunla mücadele etmenin muazzam bir çaba haline geldiğini görünce pes etmişti.

Ondan başka kimseyi görmediğim bir noktaya geldim. Kendi arkadaşlarımı göreceğimi söylersem hayrete düşüyordu. O bu kadar zekiyken neden bu aptal kadınlarla vakit geçirmek istiyordum ki? "Sana sunacak çok şeyim var, birlikte harika sohbet ediyoruz," derdi. Ya da bunun nasıl da *onun* gecesi ve *ona ait* bir zaman olduğunu söylerdi. Onun dışında görüştüğüm herkes için mücadele etmek zorundaydım. Bir süre sonra mücadeleyi bıraktım.

Pek çok kadın, evde huzuru korumak için bu tür fedakârlıklar yapar. Ara sıra teslim olmak ya da geri adım atmak, işlevsel her ilişki için gerekli olan fedakârlığın parçasıdır. Ancak bir kadın, partnerinin ihtiyaçları uğruna kendi ihtiyaçlarını geri plana atıp tekrar tekrar partnerine boyun eğerse, özsaygısını koruyamaz. Pek çok kadın ilişkideki daha büyük savaşlar yüzünden tükenmişlik hissettikleri için kendi aktiviteleri ve arkadaşları için savaşmaktan vazgeçerler; bu savaş çabaya değmez gibi görünür. Oysa bu mücadele etmeye *değecek* bir savaştır çünkü bu, kadının yalnızlaşmasına neden olabilecek örtük yollardan biridir. Bunu bu kadar örtük yapan ise, ilk başta kadının gururu-

nu okşayabilmesidir. Partneri ona çok âşık olduğu için onu başka kimseyle paylaşmak istemiyor gibi gelir. Oysa gerçekte yavaş yavaş kadının hayatındaki önemli insanlardan ve aktivitelerden vazgeçmesini sağlar.

Mizojinist, partneriyle çift olarak sosyalleştikleri bu durumlardan farklı türde bir musibet çıkarabilir. Topluluk önünde çekici ve girişken olabilir ama partneriyle yalnız kaldığı anda onun gülünç arkadaşları hakkında tiratlar atar, partnerinin onları seçmiş olmasını onun insan olarak yetersizliğine işaret etmek için kullanır.

Mizojinistin partnerini yalnızlaştırmak için kullandığı başka bir taktik de, onu topluluk önünde küçük düşürmektir. Rosalind, Jim'in ona karşı yalnızlarken kullandığı hakaret edici ve aşağılayıcı davranışların pek çoğunu sosyal yaşamlarına da taşıdığını görmüştü. Bana şöyle dedi:

> Arkadaşlarımla irtibatımı kesmeye başladım çünkü nasıl davranacağını kestiremiyordum. İnsanların yanında beni aşağılayıp "Aman, onu dinlemeyin. Aptalın teki," gibi şeyler söylüyordu. Beni o kadar sık küçük düşürdü ki, arkadaşlarımı davet etmek çok acı verici hale geldi. Buna katlandığımı görmelerinden utanıyordum.

Rosalind'in özsaygısı, Jim'in ona yalnızlarken yaptığı saldırılar yüzünden zaten sarsılmıştı. Onun, zekâsına ve karakterine arkadaşlarının önünde hakaret etmesini kaldıramıyordu. Bu tür şeyler sık sık yaşandığında, Rosalind gibi pek çok kadın çift olarak sosyalleşmekten kaçınmanın yollarını arar.

Bazı mizojinistler, partnerlerinin önünde başka kadınlarla açıkça flört ederek partnerlerini aşağılarlar. Bu davranış incitmek, cezalandırmak ve küçük düşürmek için tasarlanmıştır. Bir adam sosyal etkinlikleri partnerini aşikâr bir biçimde görmezden gelirken başka kadınlara cinsel imalarda bulunmak için fırsat olarak kullanıyorsa, düşmanlığını ifade ediyor demektir.

Partneri de anlaşılır olarak, kısa süre içinde onunla dışarı çıkmaktan korkar hale gelecektir.

AİLENİZLE İLETİŞİMİNİZDE KONTROL

Partnerinin arkadaşları ve dışarıdaki aktiviteleri, mizojinist için sorun olabilir ancak ailesi çok daha büyük bir tehdittir. Partnerinin ailesiyle olan güçlü bağlarının onun üzerindeki kontrolünü zayıflatacağını hissedebilir. Nicki, eşi Ed ile yaşadığının bu olduğunu görmüştü:

> Ailemi arayıp aramadığımı görmek için telefon faturasını kontrol ederdi. Başka bir eyalette yaşıyorlardı ve onları aradığımı öğrenirse, çileden çıkarak beni her türlü düzenbazlıkla suçlardı. Bir süre sonra onu sinirlendirme korkusu yüzünden annemden mektup almaya bile korkar hale gelmiştim.

Nicki'nin Ed'in giderek artan şiddetli öfke patlamalarından duyduğu korku o kadar büyüktü ki, bu konuda onunla yüzleşmektense ailesiyle iletişimini kesmişti.

Mizojinistin ailenizle ilişkinizi zorlaştırmasının başka bir yolu da, size ikinci elden hakaret etmenin bir yolu olarak onları size yermektir. Gerry, Paula'ya sürekli olarak ailesinin ve geçmişinin kendisininkine kıyasla daha düşük ve değersiz olduğunu hatırlatıyordu. Ona, kendi babası profesör ve onunki elektrikçi olduğu için Paula'nın alt sınıf olduğunu ve kendisinin öyle olmadığını söylüyordu. Onun ailesiyle zaman geçirmeye katlanamıyordu çünkü onlar çok "kültürsüz, cahil insanlardı." Paula'nın da onların bir uzantısı olduğunu ima ettiği için bu onu yıpratmasının ve küçük düşürmesinin başka bir yoluydu.

Çoğumuz ailelerimiz konusunda hassas ve savunmacı oluruz; onlarla yakın olalım ya da olmayalım. Mizojinist, partne-

rinin arkadaşlarını ve aktivitelerini sınırlandırdığı gibi, ailesiyle olan iletişimini de aynı derecede tatsız hale getirir.

ÇOCUKLARI NASIL KULLANIR?

Mizojinist, çocukları sizin sevginiz bahsinde güçlü rakipler olarak görebilir. Onların sizin önceki evliliğinizden çocuklarınız olması, onun çocukları olması ya da birlikte yaptığınız çocuklar olması hiç fark etmez. İşinizde, arkadaşlarınızla ya da onu dahil etmeyen herhangi bir ilgi ya da aktiviteyle geçirdiğiniz zamana alınması gibi çocuklarınızla olan ilişkinize de gücenebilir ve onu kıskanabilir.

Kontrol arayışı için çocukları kullanma ehliyeti, davranışının başkalarını nasıl etkilediğinden bağımsız olarak evinde kendi seçtiği şekilde davranabileceği inancına dayanır.

Kaç çocuk olduğunun önemi yoktur; Bir Numaralı Çocuk olmayı o hak eder.

Çocukları kıskanmak

Paula, eşi Gerry'nin çocuklarını doğdukları andan itibaren mantıksız bir şekilde kıskandığını görmüştü. İlk çocukları daha bebekken Gerry, Paula'yı bebeğe ayırdığı zaman ve enerji için azarlıyordu. Daha sonra başka çocukları da olduğunda, kıskanç hiddeti en ufak olayın onu çileden çıkaracağı kadar artmıştı.

> Onun özel şarabının, krakerlerinin ve peynirinin bitmesine izin veremezdim çünkü ödemem gereken bedel büyük olurdu. Bir gece eve erken geldiğinde peynir yoktu, bağırmaya başladı. Annem oradaydı ve inanamadı. "Gerry ufacık bir peynir için bağırıyorsun!" dedi. Sonra Gerry bana küfretmeye başladı: "Bu orospu asla evde benim hoşuma gidecek bir şey tutmuyor. Her şey çocuklar için. Tek

umursadığı bu, Allah'ın belası çocuklar. Benim onların tembel götlerini geçindirmek için işten eve geç gelmem ve evde peynir bulamamam umurunda bile değil!"

Gerry çocukları hem kendisinin hem de eşinin korumasına ihtiyaç duyan bağımlı, çaresiz bebekler olarak değil, eşinin ilgisi konusunda birer rakip olarak görüyordu. Paula'nın onlara ayırdığı zaman, Gerry'yi yeterince umursamadığının kanıtı olarak görülüyordu.

Üzücü gerçek şu ki, *hiçbir şey asla yeterli gelmez.* Asla mizojinist için yeterli sevgi, yeterli ilgi ya da yeterli destek olmaz. O doyumsuz, dipsiz bir kuyudur; doldurulamaz. Onun içini yeterince rahatlatabileceğinize ya da onu gerçekten güvende hissettirebileceğinize inanmak bir fanteziden ibarettir.

Anneliğinize saldırmak

Çoğumuz anne olarak rolümüz konusunda çok hassasızdır. Mizojinist, partnerinin çocuklar uğruna kendisine ihanet ettiğini hissederse, onun anne olarak yeterliğine saldırmaya başlayabilir. Ancak kadının anne olarak yeterliği nadiren meselenin kendisidir. Çocuklar yalnızca erkeğin öfkesinin günah keçileridirler. O, yalnızca partnerinin kendi taleplerine boyun eğmesi için onun yetersizlik *korkularını* sömürmektedir. Jackie, Mark'ın iki çocuklarını kendisine yönelik saldırıları için tetik olarak kullandığını anlatmıştı:

> Bir ameliyat sonrası hasta yatıyordum ve Noel sabahı çocuklar erkenden uyanıp hediyelerini açmak için aşağı koşuştular. Bu, Mark'ın bizimle ilk Noel'iydi ve bütün gün sürecek bir tirada başladı. Çocukların ne kadar bencil, ne kadar açgözlü olduklarını, kendilerinden başka kimseyi düşünmediklerini söyleyerek bağırdı. Sekiz ve on yaşında iki çocuktan bahsediyor, düşünün. Noel'i onun

için mahvediyorlarmış, böyle bağırdı. Beni görmek için yukarı gelmeyecekmiş, ben bu lanet çocukları yetiştirmeyi ne zaman öğrenirsem benimle o zaman konuşacakmış. Ben nasıl bir anneymişim ki, görgüsüz bir çift hayvan yetiştirmişim. Hiç disiplin yokmuşmuş, kontrolden çıkmışmışlar. Alt kattan bana bağırıp durdu. Bütün Noel'i hepimiz için mahvetti, sonunda her zaman olduğu gibi ben ondan özür diledim.

Mark ne zaman Jackie'nin çocuklarına saldırsa, onun hemen taviz verdiğini görmüştü. Özür dilemek, Jackie için Mark'ın öfkesinin çocuklara sıçramasına engel olmanın bir yoluydu. Çocuklarını onun infiallerinden koruduğunu düşünüyordu ama aslında asıl yaptığı, çocukları kendisine karşı olan savaşta kullanması için ona izin vermekti. Boyun eğerek ve özür dileyerek onu öfke patlamaları için ödüllendirmiş oluyordu. Öfkesini çocuklardan uzaklaştırmak yerine onu cesaretlendiriyordu.

Üçgen kurma

Bir kadın, eşiyle olan çatışmalarını çözmeyi başaramadığında, bazen çocuklarının sempatisini kazanmaya çalışarak onları sırdaş ya da müttefik olarak kullanır. Bu durumda çocuklar ebeveynlerinin savaşına doğrudan dahil olabilir.

Jackie bana Mark ve çocuklardan söz ettikten sonra, küçükken annesinin itiraflarından ne kadar bunaldığını hatırlamıştı:

> Annem bana sürekli babamdan şikâyet ederdi. Bana onu gerçekten sevmediğini söylerdi; ben de ailemizin bir şekilde tehdit altında olduğunu düşünerek paniklerdim. Onu sevmiyorsa, bu benim hayatım için ne anlama gelecekti? Her şeyin bir anda değişmesinden endişe ederdim. Onu sevmediğini bilmek istemiyordum çünkü o zaman taraf seçmem gerekecekti. Bir anda sadakatim bölünecekti. Babam ne kadar acımasız olsa da, onun için üzülmeye baş-

ladım. Onu kurtarma hayalleri kurmaya başladım. Hepimiz mutlu olalım, bir arada kalalım ve böylece ben güvende olayım diye, annemin onu yeniden sevmesini nasıl sağlayacağıma dair türlü türlü hayaller kurardım.

Annesinin babasına karşı gizli duyguları hakkındaki bilgilerin yükü altındaki Jackie, kendi güvenlik duygusunu tehdit eden sağlıksız bir üçgenin parçası haline getirilmişti. Bir yetişkin komplosuna yakalanmıştı. Bu tür bir durum, küçük bir çocuk için gerilim ve suçluluk yaratır. Ayrıca çocuğun her iki ebeveynle de olan ilişkisini zedeler.

Babalar da bazen çocukları sağlıksız bir üçgenin içine çeker. Bir mizojinist, annelerinin ne kadar yetersiz, bencil ya da sevgisiz olduğunu söyleyerek çocuklarının annelerine karşı cephe almalarını sağlamaya çalışabilir. Paula'nın büyük kızının anlattığı gibi, çocuklarını eşini aşağılamak için birer müttefik haline getirmeye çalışabilir:

Bir gün, babam bahçeyi sularken annemle ben garaj yoluna arabayı park ettik. Şaka olsun diye hortumu arabaya tuttu ve gülmeye başladı. Angaryalarla dolu uzun bir günden dönüyorduk ve hem annem hem de ben bitkindik bu yüzden annem ıslanmayalım diye camı kapatmaya başladı. Sonra babam bağırmaya başladı. Annemin gördüğü en çirkin orospu olduğunu söyledi. Bana da "Annenin yüzü seksen yaşındaki bir kadınınkine benziyor. Baksana. Tam bir domuz!" dedi. Annem adına çok utanmıştım ama komşular onu duyabilsin diye bağırmaya devam etti. Birkaç günlüğüne evden uzaklaşacağı ve annemin çirkin suratına bakmak zorunda kalmayacağı için ne kadar mutlu olduğunu vs. söyledi. Benim de ona katılmamı sağlamaya çalışıyordu ama ben arabadan inip eve doğru koştum.

Pek çok mizojinist gibi Gerry de, çocuklarının önünde eşiyle alay etmeyi seviyordu. Bu, çocukları, kazanmanın mümkün ol-

madığı berbat bir konuma sokuyordu. Çocuk, tepkisi ne olursa olsun, hayatındaki en önemli iki insandan birine ihanet ediyor olacaktı.

Fiziksel şiddet

Ne yazık ki, bazı mizojinistlerin çocuklarına şiddet uygulamasını önlemek mümkün değildir. Ben, şahsen fiziksel cezalandırmanın hiçbir biçimine inanmasam da, çocuklar ara sıra popolarına bir şaplak atılmasından zarar görmeyebilir. Fakat fiziksel acı ve duygusal dehşet uyandırmayı içeren devamlı cezalandırma *her zaman* zarar vericidir. Böylelikle zorba, ailedeki herkes üzerindeki kontrolünü sürdürür.

Geçtiğimiz on yılda, çocukken istismarın çeşitli biçimlerine maruz kalmış yetişkinler konusunda uzmanlaştım. Başka hiçbir yaşam olayının insanların özsaygısını bu kadar yaralamadığını ya da onları yetişkinlikteki duygusal zorluklara bu kadar açık hale getirmediğini gördüm.

Bu alanda çalışmaya ilk başladığımda, babaları ya da baba figürleri tarafından fiziksel istismara uğrayan insanların, istismarcılarına ne kadar kızgın olsalar da, genellikle onları korumadığı ve istismarın devam etmesine izin verdiği için annelerine daha çok kızgın olduklarını öğrendiğimde çok şaşırmıştım. Kendilerini kurbanlık koyun gibi, annelerini ise pasif, zayıf ve istismarcı kişiye karşı çocuklarının yanında yer almaya isteksiz biri olarak görüyorlardı.

Bu tür durumlardaki pek çok kadın kendisini "Ben bir şey yapmadım ki, nasıl suçlu olabilirim?" diyerek rahatlatır. Ne var ki bir kadın, çocuğu şiddete uğradığında başını çevirerek seyirci kalırsa, istismarcı davranışın *sessiz bir ortağı* haline gelir. Çocukları onu, kendilerine karşı işlenen suçun işbirlikçisi gibi görmeye başlar. Çocuklara karşı uygulanan her tür fiziksel şiddet *suçtur*.

Çocuklar üzerindeki etkileri

Mizojinist ilişkilerin yaşandığı hanelerdeki çocuklar muazzam bir hiddet, gerilim ve hüsran yaşarlar. Annelerinin psikolojik ya da fiziksel olarak mağdur edildiğini gördüklerinde korkarlar ve öfkelenirler. Ne yazık ki, tıpkı annelerinin kendi öfkesini dışa vuramaması gibi onların da öfkelerini dışa vurma imkânları yoktur.

Tipik olarak çocuklar duygularını kendilerine zarar veren yollarla ifade ederler: psikosomatik şikâyetler, okulda zorluklar ve depresyon. Yatak ıslatma ve kâbus görme, küçük çocuklar arasında yaygın tepkilerdir. Daha büyük çocuklar duygularını akranlarıyla kavga ederek, rastgele cinsel etkinliklerde bulunarak, madde kullanımıyla ya da başka türlü antisosyal davranışlarla ifade eder. Bir çocuk ayrıca fiziksel ve/veya cinsel istismar kurbanı ise, huzursuzluk semptomları daha büyük olacaktır.

Mizojinist bir erkekle yapılmış evlilikte büyüyen çocuklar, yetişkinler arasında bol miktarda suçlama ve saldırıya tanık olurlar; yetişkinlerin birbirlerine şefkatle ya da saygıyla davrandıklarını görmezler. Bu yüzden, bu çocukların büyüdüklerinde ailedeki dramanın aynısını kendi ilişkilerinde de yaşamaları hayli olasıdır.

Mizojinistin partneri üzerindeki kontrolü, bir bitkinin kökleri gibidir: Onun hayatının pek çok alanına yayılır. Partnerin işi, ilgi alanları, arkadaşları, çocukları ve hatta düşünceleriyle duyguları bile adamın kontrolünden etkilenebilir. Kadının özgüveni ve özsaygısı, kendisi hakkındaki duygularını ve dünyanın geri kalanıyla nasıl ilişki kurduğunu ciddi ölçüde değiştirecek kadar zarar görebilir. Yine de bu kadar tahrip edici sonuçlara rağmen, pek çok kadın ilişkilerinde her şeyin yolunda olduğunda ısrar etmeye devam eder. Bir sonraki bölümde, bu paradoksal inancı mümkün kılan güçlü duygusal kapanları keşfedeceğiz.

BEŞİNCİ BÖLÜM

KADINLARI İLİŞKİDE TUTAN KAPANLAR NELER?

Bir danışan bana ne zaman partnerinin kendisini istismar ettiğini söylese "Buna neden katlanıyorsunuz?" diye sorarım. Cevap sıklıkla "Çünkü onu seviyorum," ya da "Çünkü onu terk etmekten korkuyorum," olur. Bazıları mutsuzlukları ve partnerlerinin davranışı arasında hiçbir bağlantı kuramadıklarını gösterir şekilde, sadece "Katlanmak mı?" der. Ya da Jackie'nin bana on yıllık evliliğin ardından söylediği gibi: "Bazen bana bağırdığını biliyorum ama bunların ötesinde birimiz için deli oluyoruz." Bu tepkilerin hepsi aynı şeye işaret eder: Kadın, kötü muamele gördüğü bir ilişkide kapana kısılmıştır.

Bir mizojinistle ilişki çok yoğun ve kafa karıştırıcıdır. Pek çok güçlü duygusal etki iş başındadır; bu da kadının neler olduğunu açıkça görmesini zorlaştırır. Ne var ki bu etkilerin neler olduğunu ve kadını ilişkide nasıl kapana kıstırdığını öğrendiğimizde, kadının partnerinin kötü muamelesine neden katlandığı daha anlaşılabilir hale gelir.

Jackie, Mark'ın infiallerini önemsizleştiriyordu çünkü geri kalan zamanlarda ilişki onun için hâlâ doyurucuydu. O ve Mark hâlâ sevişiyorlar, birlikte gülüyorlar, sırlarını paylaşıyorlar ve birbirlerine yakın hissediyorlardı. Mark için hissettikleri şimdiye kadar yaşadığı en yoğun duygulardı.

Ancak iyi duygular, ne kadar yoğun olurlarsa olsunlar, hikâyenin yalnızca yarısıdır. Bir mizojinistle ilişkinin karanlık tarafı, bir kadının iyi zamanları deneyimlemek için ayrıca büyük miktarda acıya da katlanmak zorunda olmasıdır. Duygusal istismarın olduğu bir ilişkide kısılıp kalan ama kendi duygularının yoğunluğu nedeniyle ilişkiye devam eden her kadın bağımlılık içeren bir aşk ilişkisi içindedir.

Bağımlılık içeren aşk ve ilişkisel bağımlılık

Bağımlılık içeren aşk; alkol, madde, kumar ya da yemek gibi diğer tüm bağımlılıklar gibi ilerler. Öteki kişi için zorlantılı, güdümlü ihtiyaç vardır. Bağımlılık içeren bir aşk ilişkisi içindeki bir kadın, partnerinden mahrum kaldığında yoğun bir acı ve ıstırap yaşar; onsuz yaşayamayacağını hisseder. İlişki, başka hiçbir şeyin karşılamadığı bir "sarhoşluk" sağlar ve bu sarhoşluğa erişmek için kadın, bir dolu istismarcı muameleye katlanır.

Bu tür bir bağımlılık, kadını partnerine hararetle bağımlı kılar. Kadın partnerini iyi duygularının tek kaynağı olarak gördükçe, onun hayatının merkezinde olmasına ihtiyaç duyar. Mizojinistin kıskançlığının ve sahiplenmeciliğinin, kadının dünyasını ciddi ölçüde kısıtladığını unutmayın. Bu, onun kadın için önemini daha da artırır. Bu, kısır bir döngüdür. Kadının bağımlılığı artıkça, adam daha önemli hale gelir. Adam daha önemli hale geldikçe de, kadın onun için daha çok şeyden vazgeçmeye istekli hale gelir ve böylece hayatında erkek-

ten bağımsız pek az şey kalır. Bu da onu ilişkide kapana kıstırır.

Güçlü kadının paradoksu

Mizojinist partnerlerine duygusal olarak bağımlı hale gelen pek çok kadın, hayatlarının diğer alanlarında son derece *bağımsızdır*. Rosalind'e, Jim'e fazlaca bağımlı hale geldiğini dile getirdiğimde bana çok kızdı. "Ben bağımlı değilim," diye cevap verdi. "İki ayrı işletmeyi yürütüyorum ve evin bütün gelirini ben kazanıyorum. Hem Jim'i hem de her iki evlilikten olan üç çocuğu geçindiriyorum." Oysa Rosalind, Jim'e *bağımlıydı*. Kendisini iyi hissetmesi, Jim'in ruh haline bağlıydı. Jim ona kızdığında, bütün yetkinlik ve etkililik duygularını yok ediyordu.

Bu tür bir bağımlılık, kadını partnerinin sevgisi olmadan duygusal olarak var olamayacağına inandırır. Hayatında başka hangi başarıları olursa olsun, özdeğer duygusu erkeğin onu nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. Laura, bu paradoksun harikulade bir örneğini sunuyordu:

> İşyerinde, evdekine kıyasla bu kadar farklı hissetmem inanılmazdı. İşyerinde insanlar bana saygı duyuyordu ve zekâmı, yetkinliğimi hissediyordum. Oysa evin kapısından içeri girdiğim anda parçalara ayrılıyordum. Bir anda hiçbir şeyi doğru yapamaz hale geliyordum. Bob, yanlış yaptığım her şey hakkında, ne kadar faydasız ve aptal olduğum hakkında hemen üstüme gelmeye başlardı. Öyle bir noktaya geldi ki, artık kapıdan içeri girmeye korkar oldum. Geç saate kadar işyerinde kalmak için bahaneler uydururken buldum kendimi.

Dışarıda ne kadar iyi işlev gösterirse göstersin, bir kadını evdeki kötü muamele karşısında savunmasız kılan, partnerinin sevgisine duyduğu ihtiyacın hayatındaki en önemli şey olduğuna inanmasıdır. Başarı, maddi kazanç, statü ve saygınlık gi-

bi mükafatlar bu ihtiyacın yanında sönük kalır. Ayrıca gerçek mizacımız ve zaaflarımız, genellikle yalnızca yakın ilişkilerde belirgin hale gelir. Dışarıdaki dünya için takındığımız yüzlerin kendimize dair gerçek duygularımızla, nasıl muamele görmeyi beklediğimizle ve partnerimizden gelen neleri kabul edeceğimizle pek ilgisi olmayabilir.

Kötü muamele ve bağımlılık içeren aşk

Pek çok insan, partnerinden kötü muamele gören bir kadının ondan uzaklaşmasını bekler. Ne var ki, mizojinist bir birliktelikte tam tersi olur. *Hiçbir şey, erkeğin aşk ve istismar arasındaki bir ileri bir geri salınımı kadar, bir kadını mizojiniste bağlayamaz.*

Çoğumuz ara sıra bir slot makinesiyle oynamışızdır. Bir kez oynamaya başlayınca başından ayrılmanın ne kadar zor olduğunu hatırlıyor musunuz? Oynamayı bırakmanın bu kadar zor olmasının bir sebebi de, her an kazanabileceğinize inanmanızdır. Beklenti, gerilim ve heyecan yaratır. Kazançlar gelişigüzel bir şekilde ve farklı miktarlarda ama umutlarınızı yüksek tutmaya yetecek sıklıkta olur. Mizojinist erkeğin ilişkide bazen iyi bazen kötü olmasıyla da aynı etki yaratılır. Kadının ne zaman sevgi göreceğini ve erkeğin ne zaman istismar uygulayacağını bilememesi, onu ilişkinin içinde ve afallamış bir halde tutar.

Giriş kısmında söylediğim şeyi yinelemek istiyorum: Burada kadının mazoşizminden söz etmiyorum. Bu ilişkilerde olduğu gibi hem sevginin hem de acının geçerli olduğu her durumda o kaçınılmaz soru ortaya çıkar: "Kadının aslında hoşuna gitmiyor mu? O da böyle olsun istemiyor mu?" Cevap *hayır*dır. Kadının partnerinin daha nazik ve daha sevgi dolu olmasını sağlamanın yollarını aramakta olduğuna dair aşırı miktarda davranışsal kanıt vardır. Mazoşizm kişinin acıdan zevk aldığı bir hal olarak tanımlanır. Mizojinist bir ilişkiye kapılmış olan kadın ise, aslında telaşla incitmekten *kaçınmaya* çalışır.

Sihirli anahtarı aramak

Mizojinistin bir öyle bir böyle davranışları, partnerinde ters giden ne varsa düzeltmenin *kendi* sorumluluğu olduğu inancını yaratır. Farkına bile varmadan, partnerinin sevgisi ve onayı için bir şeyleri takas etmeye başlayabilir. Genç polis Nicki şöyle anlatmıştı:

> Bazen, benden davranmamı istediği şekilde davranırsam ve bana yapmamı söylediği şeyi yaparsam, bana nasıl davrandığını kontrol edebilirmişim gibi hissediyorum.

Nicki sihirli anahtarı, Ed'in sürekli sevgi dolu davranmasını sağlayacak doğru davranışı aramaya koyulmuştu. O ne isterse uyum göstererek iyi ruh halini korumasını ve kötü olanlardan uzak durmasını sağlayabileceğine inanıyordu. Diğer mizojinistler gibi Ed de bu inancı desteklemişti: Nicki şunu yapmayı bırakır ya da bunu değiştirirse, her zaman iyi davranacağını ona sık sık hatırlatıyordu.

Ne yazık ki, sihirli anahtar falan yoktur. Mizojinistin şefkati kadar infialleri de genellikle partnerinin nasıl davrandığıyla alakalı değildir. Onu harekete geçiren kendi içindeki meselelerdir (Altıncı Bölüm'de bunları ayrıntılı olarak inceleyeceğiz). Bu nedenle iyi bir ruh halinde olmasını ya da öfkelenmemesini garanti etmenin hiçbir yolu yoktur.

Nancy şöyle demişti:

> Yatak odasında oturur, bana kızmamasını sağlayacak şekilde bir şeyleri söylemenin yollarını prova ederdim. Onu kızdırmayacak tam olarak doğru yaklaşımı bulduğuma ikna olana kadar aynı şeyi söylemenin on-on iki farklı yolunu denerdim.

Nancy, ona bir şeyleri nasıl söylerse söylesin, Jeff'in onu öpmeye de ona patlamaya da aynı ölçüde yatkın olduğunu görmüştü.

Paula da sihirli bir anahtar olduğuna inanıyordu ve eşinin daha sevgi dolu olmasını sağlama çabasında itibarını takas etmeye gönüllüydü:

> Gerry bana "Ara sıra mahcup olup ağlasaydın sana bağırmazdım," demişti. Gerçekten de mahcup olmayı ve ağlamayı denedim ama bu da işe yaramadı.

Bir kadın sihirli bir anahtar olduğuna inandığında, tüm enerjisini onu bulmak gibi sonuçsuz bir işe adaması ve bu süreçte iyi muamele görme hakkından feragat etmesi mümkündür. Duygusal iyi hali partnerinin aniden değişen ruh haline bağlı olduğu için kendi çıkarına uygun hareket etme, kendini ortaya koyma ve kendinden emin bir şekilde karar alma becerisini yitirir.

UMUT KAPANI

Mizojinist bir erkekle ilişki içindeki her kadının hararetli umudu, *bir şeyin olması ve erkeğin değişmesidir*. Kendisini kollarına alıp "Sana berbat davrandığımı biliyorum. Lütfen beni affet. Seni seviyorum ve sana bir daha asla bağırmayacağım. Bundan sonra her şey farklı olacak," diyeceğini düşler. Kadın, bu umudu pekiştirmek için en ufak bir ışık huzmesini bile kullanabilir.

Laura, düğünlerinden bir gece önce Bob ile büyük bir kavga ettiklerinde böyle hissettiğini hatırladı:

> Sabah altıda beni arayıp özür dilemeye başladı. Stres altında olduğunu, bunun bir daha olmayacağını söyledi. Beni ne kadar sevdiğini ve bana ne kadar ihtiyacı olduğunu, bu kadar kötü davrandığı

için ne kadar üzgün olduğunu, hata yaptığını söyledi. O kadar güzel özür diledi, o kadar sevgi dolu ve harikaydı ki, beni eritti. Olabilecek en kötü şeyin artık geçtiğine ve bundan sonra aramızda her şeyin harika olacağına ikna olmuştum.

Evlilikleri boyunca bu kavga edip barışma motifi, Laura'nın umutlarını biçimlendirmişti. Bob'un infiallerini genellikle özürler, çiçekler ve gözyaşları izliyordu. Bu Laura için müthiş heyecan verici olmakla kalmıyor, aynı zamanda bunu Bob'un gerçekten değişeceğinin kanıtı olarak yaşıyordu. Tabii ki, değişimleri yalnızca geçiciydi.

Bu tür özürler bağımlılık yapıcı güçlü kapanlardır: Bir şeylerin gelecekte daha iyi olacağı umudunu teşvik ederler. Ancak umut, etkili olacağı yere yönlendirilmelidir. Mizojinistin sihirli bir şekilde değişeceği umudu beyhudedir. (Umudunuzu *onu* değiştirmektense *ilişkiyi* değiştirme doğrultusunda nasıl yönlendireceğinizi öğrenmek için bkz. İkinci Kısım).

Erkeğin değişeceği umudu, sihirli anahtar arayışı ve kadının aşkının yoğunluğu bir araya gelerek kadını çok savunmasız bir konuma yerleştirir. Partnerinin hakaretlerini, aşağılamalarını ve korkutma taktiklerini kabul etmesi, erkeğe kendisi üzerinde muazzam bir güç verir: Artık kadının davranışlarını ve duygularını yalnızca duygu durumunu değiştirerek kontrol edebilir. Bu kadın için dehşet verici bir konum olabilir.

KORKU KAPANI

Yakın ilişkilerde korku çeşitli düzeylerde işler. Bir düzeyde, kadını istismarcı ilişkiden çıkmaktan alıkoyan *varoluşsal korkuları* vardır: Kendi başına ekonomik olarak ayakta kalma korkusu, fakirleşme korkusu, çocukları için geçim sağlayan ve bakım veren tek kişi olma korkusu ve yalnız kalma korkusu. (Bu kor-

kuların ve onlarla başa çıkma yollarının derinlemesine bir tartışması için bkz. On Beşinci Bölüm). Ancak korku, kadın ayrılmayı düşünmeye başlamadan çok önce, ilişkide mevcuttur. Bu korkular, kadın ve partneri arasındaki *etkileşimden* kaynaklanır.

Erkeğin kadına kendisini nasıl hissettirdiğine dair korku

Mizojinist erkek partnerine bağırdığında, kadın o an için onun sevgisini kaybettiği mesajını alır. Duygusal esenliği için erkeğin sevgisine ve onayına bu kadar bağımlı hale geldiği için erkek sevgisini esirgediği anda kadın, dünyası yerle bir olmuş gibi hisseder. Rosalind bunu şöyle tarif etmişti:

> Jim, kötü bir ruh halindeyken ve benden uzak durmaya başladığında, karnımı ateş basmaya başladığını ve bütün bedenime yayıldığını hissediyorum. Tenimin gerginleştiğini ve karıncalandığını, bacaklarımın güçsüzleştiğini hissediyorum. Hatta yürüyemeyecek gibi oluyorum. Midem bulanıyor, titriyorum, başım zonklamaya başlıyor ve kalbim pırpır ediyor. Hayatımda hissettiğim en kötü şey. Büsbütün dehşet duygusu.

Eli ayağı bu kadar kesen korkular, mizojinist ilişkilerdeki kadınlar için sıradışı değildir. Mizojinistin memnuniyetsizliğini uyandırmaktan kaynaklanan fiziksel ve duygusal huzursuzluk o kadar acı verici olabilir ki, kadınlar bundan kaçınmak için partnerlerinin mantıksız davranışlarına katlanmak da dahil neredeyse her şeyi yaparlar.

Bir kadın ne kadar büyük stres ve huzursuzluk yaşarsa yaşasın, partnerinin onun acısını *kendi* suçu gibi gördüğünü hatırlamalıyız. Onu incittiğinde kadının "ah" deme hakkı yoktur, özellikle de kadının acısı erkeğin davranışına bir tepkiyse.

Erkeğin yapabileceklerine dair korku

Kadının partnerinin sevgisini kaybetme ve duygusal olarak incinme korkusuna, onu gerçekten kızdırırsa erkeğin *yapabileceklerine* dair korku eşlik eder. Mizojinistler öfkeli olduklarında çok korkutucu olabilirler ve partnerlerine hiç vurmamış olsalar bile, her zaman öfkelerinin fiziksel istismara dönüşebileceğine dair korku yayarlar. Lorraine, Nate'in ona gözdağı vermeyi ve onu korkutmayı nasıl başardığını şöyle tarif etmişti:

> Nate'in yüzü pancar kırmızısına dönerdi, boynundaki damarlar çıkar ve bütün ifadesi çarpıklaşırdı. Hep bir şeyler kırar ve bağırırdı. Ondan ödüm kopuyordu.

Nate, Lorraine'e hiç vurmamış olsa da, o kadar patlayıcı bir asabiyeti vardı ki, aralarındaki hava hep şiddet ihtimaliyle yüklüydü.

Mizojinist erkek partnerini, fiziksel zarar vermekle tehdit etmenin yanı sıra kendisine ya da çocuklara zarar vermekle de tehdit edebilir. Eğer partneri yapmasını istediği şeyi yapmazsa, tüm parayı kesmekle ya da onu terk edip başka birini bulmakla tehdit edebilir. Bir kadın bu tehditler ve gözdağı karşısında ne kadar taviz verirse, ilişki içinde o kadar az gücü olur. Çaresiz hissettiği anda korkuları daha da başa çıkılamaz hale gelir.

Böyle acı verici, yoğun bir korku hali içinde yaşamaktan kaçınmak için pek çok kadın bazı çok karmaşık psikolojik manevralar yapmaya başlayacaktır. Kadınların duygusal esenliği partnerinin iyi ruh haline bağlı olduğu için, onu acımasız ve mantıksız biri olarak görmeyi kaldıramaz. Onu sevgi dolu biri olarak görmek zorundadır. Bunun için kendisi hakkındaki inançlarını ve partnerine dair algısını öyle değiştirmelidir ki, ilişkide yanlış giden hiçbir şey görmesin. Bir sonraki ve en teh-

likeli adımı, *partnerine yaptığı kötü muameleyi onun aslında hak ettiğine kendisini ikna etmektir.*

GİZLİ İŞBİRLİĞİ KAPANI

Aşk ve korku kapanları güçlü psikolojik prangalar olsalar da, kadın her şeye rağmen kendisine ne olduğunu açıkça algılama becerisini koruyabilir. "Kaba davrandığını biliyorum ama onu seviyorum," ifadesi gerçeği çarpıtmadığını, partnerinin aslında kötü davrandığını gördüğünü ama bunu onun aşkının nahoş bir koşulu olarak kabul ettiğini gösterir. Benzer şekilde "Onun kötü davranışlarına katlanıyorum çünkü ondan korkuyorum," diyen kadın da kötü muamele gördüğünü bilir ama korkuları onu felç etmiştir.

Ne yazık ki, mizojinist erkeğin partnerini kapana kıstırmak için başka taktikleri de vardır ve bunlardan biri aralarında ters giden her şeyde kadının hatalı olduğu ona onu inandırır.

Kadın ilişkinin partnerinin kurguladığı versiyonuna, yani partnerinin "iyi" kendisinin ise "kötü" olduğuna, partnerinin "haklı" kendisinin "haksız" olduğuna, partnerinin patlamalarının tek sebebinin kendisinin eksiklikleri olduğuna ve partnerinin yalnızca onun daha iyi biri haline gelmesine yardım etmeye çalıştığı için bu şekilde davrandığına bir kere inandı mı, algıların çarpıtıldığı tehlikeli bir alacakaranlık kuşağına adım atmış olur. Onun gerçekliğini kabul etmek, kendisininkinden vazgeçmesi anlamına gelir. Alice Harikalar Diyarında zamanıdır. Kötü muamele gördüğünü her şeye rağmen bilebilir ama buna açıklamalar bulmak için "iyi gerekçeler" uydurur. Bu geçişi onun için bu kadar yıkıcı kılan, kadının *kendisini istismar etmesi için partnerine yardım etmeye* başlamış olmasıdır. Kendi muhakeme becerisini askıya alarak, kendisini cezalandırmasında partnerine eşlik ederek onun davranışlarını meşrulaştırmak için açıkla-

malar bulur. Ben bu sürece *gizli işbirliği* diyorum. Gizli işbirliği diğer bütün kapanları pekiştirir ve sağlamlaştırır.

"O iyi, bense kötüyüm"

Radyo programıma telefonla bağlanan bir kadın, bana "Kıskançlığımla ilgili çalışmak istiyorum," diyerek sözü açtı. Ona sorular sordukça, onu kıskanç olmakla suçlayan eşinin partilerde kendisini hep görmezden geldiği ortaya çıktı. Oradaki her kadınla flört eder ve bekâr gibi davranırmış. "Kıskançlığınla ilgili çalışmak mı?" dedim ona. "Onun rezil davranışıyla ilgili çalışmaya ne dersin?" Onun yaptığında bir sorun olmadığı, sorunu olanın *kendisi* olduğu konusunda beni temin etti. Bu kadar kıskanç olmayı ve sahiplenmeyi bırakabilirse, her şeyin yoluna gireceğine onu ikna etmişti eşi. Kadın, eşinin bu davranışının hoşuna gitmediğinin farkındaydı ama buna anlam vermek için onu kötü adam olarak görmesi gerekiyordu. Partnerinin kötü davranışı için suçu üstüne almak zorunda kalmıştı. Elbette, gerçekte kıskançlık duymak ve eşiyle bu konuda yüzleşmek için her türlü sebebi vardı. Eşinin topluluk içinde kendisine karşı davranışları hakaret edici ve aşağılayıcıydı. Oysa kadın evlilikteki "kötü kişi" rolünü çoktan üstlenmişti. Geçmiş deneyimlerden, eğer kendisini kötü hissediyorsa bunun *kendisinin* hatası olduğunu öğrenmişti. Başka hiçbir çıkarıma müsaade edilmiyordu. Mizojinist bir erkekle ilişki yaşayan pek çok kadın gibi onun için de partnerinin sevgi dolu olmadığını görmektense suçu üstlenmek daha kolaydı.

"Bunu yalnızca daha iyi biri olayım diye yapıyor"

Bir kadın, ona bağırarak, onu sürekli eleştirerek ve ona lakaplar takarak kendisine daha iyi bir insan olmayı öğrettiği gerekçesiyle partnerinin davranışlarını savunduğunda, yaptığı şey akıl-

cılaştırmadır. Jackie, Mark ile ilişkisinde bu tuzağa birden fazla kez düşmüştü.

> Yaptığı anlaşmadan büyük bir ücret alması gerekiyordu ama sık sık olduğu gibi kâğıt işlerini halledememişti. Önceden anlaştıkları gibi on bin dolar alacağına, ortağı ona ödemeyi, ikimizi hafta sonu köhne bir tatil yerine göndererek yapmıştı. Odalarımız gösterildiğinde midem bulanmıştı. Mark'ın bu adam tarafından kandırılmasının onun için ne kadar sefil bir durum olduğunu söylemiştim. Bana dönüp sanki mağaradan çıkmışım gibi baktı. Sonra ne kadar nankör, açgözlü ve talepkâr olduğum konusunda nutuk atmaya başladı. İnsanlığa hiç inancım olmadığını, manevi bir yönüm olmadığını ve bu kadar materyalist olmamayı öğrenebilseydim, doğru düzgün bir insan olabileceğimi söyledi. Bitirdiğinde haklı olduğuna ikna olmuştum. Ben berbat bir insandım ve manevi yönden eksiktim. Ayrıca gurur duyabileceği türde iyi bir insan olmanın yolunu, bana yalnızca Mark'ın gösterebileceğinden emin olduğumu hissetmiştim.

Bir mizojinistin istismarcı davranışının sorumluluğunu almaktan kaçınmasının yollarından biri de, partnerinin nasıl biri olması gerektiğine dair erişilmesi güç bir ideal belirlemektir. Jackie'nin karakter eksiklikleri, evliliğinde tekrar tekrar gündeme gelen bir konuydu. Mark kendisini, onun davranışlarının nihai yargıcı olarak belirlemişti. Bunu Jackie için bu kadar yıkıcı kılan şey, kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmelere inanır hale gelmiş olmasıydı. Bunu yaptığı için, Mark'ın standartlarına erişmek için kendini yenilemek artık onun işi olmuştu. Jackie'nin karakterine saldırdığı anda, Mark'ın iş konusundaki kötü kararları tamamen gündemden çıkmıştı.

"Gelişmeye çalışıyorum", "O yalnızca benim daha iyi biri olmama yardım ediyor", "Hatalarımı fark etmemi sağlamaya çalışıyor" ve "Onun benden beklentilerine göre yaşamaya çalışıyorum" gibi ifadeler, kadınların algılarının partnerlerinin saldı-

rıları tarafından çarpıtıldığını gösterir. Kadın yalnızca erkeğin kötü muamelesini savunmaz, aynı zamanda buna sebep olduğu için kendisini suçlar da.

STOCKHOLM SENDROMU

Size zarar veren insanlara iyi niyet atfetmek, mizojinist ilişkilere özgü değildir. Bu davranışı ilk olarak sosyologlar tanımlamış ve İsviçre'deki bir banka soygunu sırasında yaşananları analiz ettikten sonra buna *Stockholm sendromu* adını vermişlerdi. Rehineler, kendilerini rehin alan soyguncular dan nefret etmek yerine, onları savunmaya başlamıştı. Hayatlarını tehdit eden olumsuz bir durumda güvence bulma çabasıyla, kendilerini esir alan kişilere olumlu niyetler atfediyorlardı. Hırsızlarca esir alınan kişilerden bazıları, onlara karşı sevgi ile acıma karışımı bir tutum sergilemeye başladılar. Uluslararası terörün artmasıyla birlikte bu olgu daha geniş çapta çok görülür ve tartışılır hale geldi.

Mizojinist ilişkilerdeki pek çok kadın için Stockholm sendromunun geçerli olduğunu düşünüyorum. Bu durum genellikle kıskançlık ve sahiplenme alanlarında ortaya çıkar. Erkek, partnerinin özgürlüğünün sahibiymiş ve uygun gördüğünde ona bu özgürlüğü azar azar verebilirmiş gibi görünür. Eşi Ben'le birlikte evliliklerini masaya yatırıp birbirleriyle yüzleştikleri bir hafta sonu programına katılıp 17 yıllık evliliklerinin sorunlu olduğunu fark ettikten sonra beni görmeye gelen Carol için durum kesinlikle böyleydi. Carol, Ben'den sanki iyi yürekli bir gardiyanmış gibi bahsediyordu:

> Bu çiçek düzenlemesi kursuna katılmayı gerçekten istiyordum. Bu her zaman yapmak istediğim bir şeydi ama gözünün önünden ayrılmama dayanamadığı için izin vermiyordu. Son seferinde, onun

ne söylediğine bakmadan kursa yazılmaya karar verdim. Fakat çok kızdı ve arabamın anahtarlarına el koydu. Yine de şikâyet etmemem gerek galiba. Beni çok sevdiği için böyle davranıyor.

Carol, bilinçdışında baskıcı eşiyle özdeşleşmeye başlamıştı. Onun mantıksız sahiplenmelerini savunmakla kalmıyor, bir de onun kontrolünü kendisine karşı "sevgi dolu" olmak şeklinde yorumluyordu.

Bir kadının partneriyle ilişkisini kendisi için daha az acı verici hale getirmek için hem bilinç düzeyinde hem de bilinçdışında yaptığı tüm etkisiz şeyler arasında, *gizli işbirliği* hem en örtük hem de bu yüzden en yıkıcı olandır. Bir kadın, partneriyle gizli işbirliğine başladığında, aralarında gerçekten neler olup bittiğini gözden kaçırmak *zorundadır*. Partnerinin görüşüne uyması için gerçekliği çarpıtması, algılarının ciddi ölçüde odağını kaybettiğine işarettir.

ALTINCI BÖLÜM

ERKEKLER KADINLARDAN NEFRET ETMEYİ NASIL ÖĞRENİR?

Mizojiniste yönelik yargımda oldukça empatik davrandım. Onun davranışının duyarsız, istismarcı, kabul edilemez ve acımasız olduğunu söyledim. Hepsi doğru ama şimdi onun portresini tamamlama vakti. Mizojinisti harekete geçiren kuvvetleri incelemeye başladığımızda, istismarcı davranışının büyük ölçüde kadınlara dair muazzam kaygısını örtbas etmek için olduğunu görürüz. Kadının aşkına duyduğu ihtiyaç ve ona dair derinlere işlemiş korkuları arasındaki çatışmaya kapılmıştır.

Hepimiz gibi bu adam da duygusal olarak kendisiyle ilgilenildiğini, sevildiğini ve güvende olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyar. Yetişkinler olarak bu özlemleri fiziksel yakınlık, duygusal paylaşım ve ebeveynlik etme yollarıyla doyururuz. Ancak mizojinist, bu özlemleri feci halde korkutucu bulur. Bir kadına yakın olmaya yönelik normal ihtiyaçları, kadının onu duygusal olarak yok edebileceğine dair kaygılarla karışmıştır. Bir kadını severse, kadının onu incitecek, onu mahrum bırakacak, onu yutacak ve onu terk edecek güce sahip olacağına dair gizli bir inanç taşır. Kadını bu müthiş ve mitleştirilmiş güçlerle donattıktan sonra, kadın onun için korkutucu bir figür haline gelir.

Mizojinist, bu korkuları yatıştırma çabasıyla genellikle bilinçdışında, hayatındaki kadını güçsüz hale getirmeye koyulur. Kadından özgüvenini çekip alabilirse, kadının da ona en az kendisinin ona olduğu kadar bağımlı olacağına dair gizli bir inançla hareket eder. Kendisini terk edemesin diye kadını güçsüz hale getirerek terk edilmeye dair kendi korkularının bir kısmını yatıştırır.

Yakın ilişki bağlamında *nefret* sözcüğünü kullanma biçimimin, hem tartışmalı hem de çelişkili olduğunun farkındayım. Bu, pek çok insanın kullanmaktan hoşlanmadığı bir kelime. Oysa mizojinistin partnerine yönelik davranışlarında sergilediği düşmanlık, saldırganlık, küçümseme ve acımasızlık birleşimini yeterli ölçüde tarif eden tek kelime.

Mizojinistin altta yatan korkularını doğuran çocukluk deneyimlerini incelediğimizde, neden bu şekilde davrandığını anlamaya başlarız. Ebeveynlerinin birbirleriyle ve onunla ilişki kurma biçimleri, onun kadınlardan nefret eden biri haline nasıl geldiği konusunda bize önemli bir içgörü kazandırır.

ANNE VE BABA ARASINDAKİ ÖNEMLİ DENGE

Oğullarını yetiştirmek için her iki ebeveyn işbirliği yapsa bile, her ikisinin de ayrı işleri vardır. Anne besleyen kişi ve oğluna güven veren temel kaynağıyken, baba oğlunun anneye tamamen bağımlı hale gelmemesi için ondan uzaklaşmasına yardım eder. Ne var ki, mizojinistlerin aile geçmişlerinde tam tersi olur. Baba, çocuğu anneden uzaklaştırmak için ya fazla korkutucu ya da fazla pasiftir, bu nedenle çocuğun anneyi evreninin merkezine koymaktan başka seçeneği kalmaz.

Bu durumu her iki ebeveyn birden hazırlar. Anne, oğlunun güven ve beslenme ihtiyaçlarını karşılamak yerine, genellikle oğlunun *onun* ihtiyaçlarını karşılamasını sağlar. Sıkıntılı evliliklerdeki kadınlar, sık sık kendi sorunlarını çocukları aracılığıyla

çözmeye çalışırlar. Bir kadın bunu ister bunaltıcı talepler, ister ciddi reddediş ya da boğucu kontrol yoluyla yapsın, sonuç aynıdır: Çocuk ona haddinden fazla bağımlı hale gelir.

Erkek, yetişkinlikte farkında olmadan bu bağımlılığı ona eşlik eden çatışmalar ve korkularla birlikte hayatındaki kadına aktarır. Mizojinist, annesini kendisini hüsrana uğratma, kendisinden sevgi esirgeme, kendisini boğma, kendisini güçsüz hissettirme ya da kendisinden doyurulmaz taleplerde bulunma gücüne sahip biri olarak görmüştür. Şimdi de partnerini aynı güçlere sahip biri olarak görür.

Oğluna, annesinin etkisi dışında herhangi bir alternatif sunmayan baba, oğlunu korkuları ve panik dolu savunmasızlık ve muhtaçlık duyguları ile bir başına bırakır.

BABA MİZOJİNİSTSE

Nicki, Ed ile olan evliliğini kurtarmayı denemek için danışmanlık almaya geldiğinde, ona Ed terapiye katılmaya istekli olursa çok daha hızlı ve etkili bir şekilde ilerleyebileceğimizi söyledim. Ed direnç gösteriyordu; terapiyi bir zayıflık belirtisi olarak görüyordu. Ne var ki Nicki'yi kaybetme korkusu galip geldi. Ed'in terapi sürecinde, subay olan babasının annesiyle olan ilişkisiyle aynı türde bir ilişkiyi Nicki ile yeniden canlandırmakta olduğu ortaya çıktı.

Ed'in annesi, işçi sınıfı bir aileden gelen, çekingen, Güneyli bir kızdı. Ed'in babasıyla evin yakınındaki askerî üsse atandığında tanışmıştı. Kısa bir flört döneminden sonra evlenmişlerdi ve başından itibaren, Ed'in babası annesine karşı aşırı ölçüde sahiplenici ve ezici bir tavır içinde olmuştu. Kadınların ve erkeklerin rolleri hakkında çok sabit fikirleri vardı. Ed'in hatırladığı kadarıyla, babasının en sevdiği cümle şuydu: "Birinin yetkili olması gerekiyor ve o kişi *benim*."

"Ancak baban gibiysen güvende olabilirsin"

Ed, iki erkek kardeşin büyük olanıydı ve babasının evdeki sorgulanmayan otorite olduğu konusunda keskin bir farkındalıkla büyümüştü. Babası hem eşine hem de oğullarına fiziksel istismarda bulunuyordu. Temizlik konusunda takıntılıydı ve her akşam eve geldiğinde beyaz eldivenli teftişler yapıyordu. Ed şöyle hatırlıyordu:

> Tanrım, çok katıydı. Eve gelirdi, etrafta herhangi bir kir, toz, bulaşık bulursa gününüzü gösterirdi. Kimse cezadan muaf değildi, annem bile. Annem çuvalladıysa, onu tokatlardı. Kimse ona cevap vermez ve kimse onu sorgulamazdı. Size söyleneni yapardınız. Gerçek bir şerefsizdi ama her şeyin kendi istediği gibi olmasını sağlardı... Her şeyi yapmanın tek bir yolu vardı: *onun yolu*. Bir fikir ya da bir şey hakkında "tartışma"yı aklınızdan çıkarabilirdiniz çünkü o her şeyi bilirdi, okulda bize öğretilenleri bile. Eğer eve siyasetle ilgili yeni moda bir fikirle geldiysem, beni mahvederdi.

Ed'in çocuk olarak bulabildiği tek güvenlik yolu, babasını her şekilde papağan gibi tekrar etmekti. Kendisine söz vermişti: "Büyüdüğümde herkese bağırabileceğim ve haykırabileceğim; insanlara *benim* istediğim gibi davranabileceğim çünkü erkeklerin bunu yapmaya hakkı var."

Babaları zorba olan pek çok çocuk gibi Ed de, yalnızca iki seçenek görebiliyordu: Annesi gibi olabilirdi ki bu zayıf, çaresiz ve mağdur olmak demekti (Ed'in küçük kardeşi öyle yapmıştı; son derece çekingen, cılız bir çocuk olmuş, hiçbir işte tutunamamıştı; bugün 30'lu yaşlarında ve hâlâ annesiyle yaşıyor) ya da babası gibi olabilir ve de biraz güç ve kontrol sahibi olabilirdi. Ed, ikinci seçeneği tercih etti. Babasıyla özdeşleşerek, insanlara zorbalık etmeyi ve onları istismar etmeyi öğrendi.

"Tek yol babanın yolu"

Bu tür bir evde yetiştirilen bir oğlan çocuğu dünyayı yalnızca babasının dar, katı sistemi aracılığıyla öğrenir. Ne yeni fikirleri keşfetmek ya da hayat hakkında kendi kanaatini ve tutumlarını oluşturmak ona öğretilmiştir ne de basit hatalar yapmasına izin verilmiştir. Ed, babasınınkinden farklı bir benlik algısı geliştirmeye çalıştığında, ciddi şekilde cezalandırılmıştı. Babasından farklıysa bu *kötü* olduğu anlamına geliyordu. Babası, her türlü farklılığı oğlu tarafından ihanete uğramakla eşdeğer görüyordu. Babasının "Öğreneceksin," dediğini hatırlıyor. "Ben kazanacağım. Ben daha iyi bir komutanım. Daha iyi savaşıyorum ve daha çok stratejim var."

Zorba bir baba, yalnızca *onun* kendini ifade etmesine izin verilen bir mini diktatörlük kurar. Bu ifadenin önemli bir kısmı, topraklarında kendisiyle aynı fikirde olmama cüretini gösteren herkese karşı öfkeli ve cezalandırıcı olmakla ilgilidir. Babasınınkinden herhangi bir şekilde farklıysa, düşüncelerini ve duygularını ifade etmesine hiçbir alan tanınmaz. Bu tür bir baskıcı sistem, kaçınılmaz olarak çocukta ifade edilmesine asla izin verilmeyen büyük bir öfke yaratır. Bu öfke daha sonra içeride biriktirilir.

"Kadınları kontrol etmenin tek yolu, onları istismar etmektir"

Babaya kızgın olma ya da ondan farklı olma yasağına, zorba babanın erkeklerin kadınlarla ilişki kurma biçimi konusundaki rol modeli eşlik eder. Ed şöyle anlatmıştı:

> Zavallı annem, onun karşısında duramıyordu. O, bir şeyin şu ya da bu şekilde olmasını istediyse, öyle olurdu. Annem itaat etmediyse, onu döverdi. Bir keresinde onu dışarı atmıştı. Annem için hep üzülürdüm çünkü babamın dengi değildi.

Ed'in bir çocuk olarak aldığı mesajlar, *kadınlara kötü davranmanın kabul edilebilir olduğu* ve *erkeklerin güçlü kadınlarınsa çaresiz olduğuydu.* Annesinin babası tarafından istismar edilişini izlemek Ed için ne kadar acı verici olsa da, kendisini savunamadığı ve kendisine bakamadığı için annesine ayrıca gizli bir küçümseme de geliştiriyordu.

Mizojinist bir baba tarafından yetiştirilen erkek, hayatın çok erken bir döneminde babasının kadınlara duyduğu küçümsemeyi içselleştirebilir. Çocuk, bir erkeğin her zaman kadınları kontrol etmek zorunda olduğunu ve bu kontrolü elde etme yolunun onları korkutmak, incitmek ve aşağılamak olduğunu öğrenir. Aynı zamanda, babasının onayını almanın tek kesin yolunun babası gibi davranmak olduğunu da öğrenir.

ANNE MAĞDURSA

Eşinin istismarcı muamelesine boyun eğen bir kadın mağdur rolünü yaşar ve bir yetişkinden ziyade çaresiz bir çocuk gibi davranır. Tüm yetişkinlik alanını eşine terk ederek çocuklarını başa çıkmaları gereken tek bir yetişkinle, babayla baş başa bırakmıştır. Gördüğümüz gibi, baba çok korkutucu biri olabilir. Anne yetişkin rolünden el çektiğinde, yalnızca çocuklarını güçlü bir anne figüründen mahrum bırakmakla kalmaz, aynı zamanda onları babalarından koruyacak biri olmadan tek başlarına da bırakır.

"Kadınların ihtiyaçları bunaltıcıdır"

Yanıma çömelip göğsümde hıçkırdığını hatırlıyorum. Altı ya da yedi yaşından daha büyük olamam. Babamın ona ne kadar kötü davrandığı ve ne kadar mutsuz olduğuyla ilgili uzun uzun ağlardı. Onun bütün hayatının ben olduğumu ve onu gerçekten seven tek

kişinin ben olduğumu söylerdi. Onu mutlu etmek için elimden gelen her şeyi yapacağıma kendi kendime yemin etmiştim.

Ed'in ifadesi, annesinin kendisiyle *rolleri değiştiğini* gösteriyor. *Anne* muhtaç, korkmuş çocuk olmuş, Ed'den ise besleyen ebeveyn olması beklenmişti.

Oysa bu küçük çocuk, annesinin onun omuzlarına yüklediği yetişkin sorunlarıyla nasıl olup da başa çıkabilirdi? Her çocuğun deneyeceği gibi o da annesinin ondan istediği şey olmayı denemişti. Annesini berbat hayatından kurtarabildiği büyüklenme içeren düşlemler geliştirmişti. Ancak annesinin ıstırabını dindiremediğinde muazzam bir suçluluk ve başarısızlık duygusuyla baş başa kalmıştı. Annesinin bunaltıcı muhtaçlığı karşısında, Ed'in kendisini yetersiz hissetmesi dışında bir ihtimal yoktu.

Anne, oğluyla rolleri değiştirerek oğluna kendisini onun rahatlatmasını, korumasını ve kendisine göz kulak olması gerektiğini iletir. Bunu çocuğa çeşitli şekillerde ifade edebilir: Istırabını vakur bir sessizlik içinde yaşasa da, kapana kısılmış ve perişan hissettiğini çocuğuna açıkça belli eder; kendi kendisine bakamadığını ve onun sevgisi olmadan yaşamaya değecek bir şey kalmadığını oğluna söyler; sıklıkla hastalanabilir ya da kronik bir depresyonla yaşayabilir, içki içebilir ya da kendine zarar veren başka türlü davranışlarda bulunabilir. Istırabını nasıl gösterirse göstersin sonuç aynıdır: Çocuk, kendisinden annesini kurtarmasının beklendiğine inanır. Oğlunu, başa çıkmak için yeterince donanımlı olmadığı bir role iten bu anne, oğlunda, ileride kadınlara karşı öfkeye dönüşecek olan derin bir kırgınlık yaratılmasını sağlar.

"Annem bensiz var olamaz"

Ed hâlâ bağımlı ve çaresiz annesine bakıyor. Babası, Ed 12 yaşındayken başka bir kadın için onu terk etmişti. Bu, aile için

muazzam duygusal ve ekonomik yükler yaratmış ve Ed'i, babasının terk ettiği rolü üstlenmeye zorlamıştı. Annesi bugün hâlâ kendisini kurtarmaları için Ed'e ve küçük oğluna bel bağlıyor. Ed, annesine ne kadar kızgın olduğunu farkında olmadan bana şöyle anlatmıştı:

> Birinin onlara bakması gerekiyor. Babam çekip gitmemiş olsaydı her şey farklı olurdu ama annem bunu asla aşamadı, bu yüzden ona yardım etmek zorundayım. Beni rahatsız eden, mali durumunu takip etmek gibi basit şeyleri bile öğrenmemesi. Hep oraya gidip elektriğinin kesilmediğinden emin olmam gerekiyor ya da banka beni arayıp yine karşılıksız çek yatırdığını söylüyor ve oraya gidip bununla ilgilenmem gerekiyor.

Ed, annesine yönelik hiddetinin büyük bir kısmını Nicki'ye aktarsa da, hiddetinin asıl kaynağının annesi olduğunu söylediğimde savunmaya geçmişti. Bunu kabul etmek, onun kendisini çok suçlu hissetmesine sebep olacaktı. Nicki'ye kızgın olmak onun için daha güvenliydi. Nicki bunu doğruluyordu:

> Gidip annesini görmesi gerektiğinde dehşete düşüyorum çünkü döndükten sonraki bir saat içinde herhangi bir konuda öfke patlaması yaşanıyor. Tabii, aslında belki de bana değil annesine kızgın olduğunu ya da belki annesinin kendi sorunlarını çözmesine izin vermesi gerektiğini söyleyemem çünkü o zaman öfkesi daha da uzun sürer.

Annesinin kurtarıcısı olmak, Ed'in bir çocuk olarak ve daha sonra bir yetişkin olarak kendisini güçlü ve önemli hissetmesini sağlamıştı. Eşi de dahil herkesi yönetmek, onun derin yetersizlik ve çaresizlik duygularını telafi etmeye çalışma yolu haline gelmişti.

Bir kadın, bu şekilde oğluna yaslandığında, onu hayatının

ilerleyen zamanlarında kadınların ihtiyaçlarından korkmaya ve bunalmaya iter. Bir kadın herhangi bir acı ya da erkeğe yönelik ihtiyaç ifade ederse, erkeğin buna iğrenme, öfke ve küçümsemeyle tepki vermesi olasıdır çünkü bu kadın ona, kendisini yetersiz hissettiren bunaltıcı düzeyde muhtaç annesini hatırlatacaktır.

"Hiçbir kadın beni yeterince sevemez"

Muhtaç annenin enerjisinin çok büyük bir kısmı kendi ıstırabına harcandığı için, çocuklarının ihtiyaçları için çok az enerjisi kalır. Oğlu ondan ihtiyaç duyduğu sürekli anaç desteği, ilgiyi, korumayı, rehberliği ve onayı alamaz.

Bütün çocuklar kendilerini güvende hissetmeyi, ebeveynleri tarafından korunmayı ve sevilmeyi arzu eder. Ayrıca büyüyüp bağımsız insanlar olmak için de izne ihtiyaçları vardır. Çelişkili bir biçimde, *insanlar ancak çocukluklarında bağımlılık ihtiyaçları karşılanırsa bağımsız yetişkinler haline gelebilirler*. Bağımlılık ihtiyaçları karşılanmazsa içlerinde yaratılan acı verici bir boşluk olur ve bu duygu yetişkinliğe de taşınır.

Tıpkı her çocuk gibi başlangıçta Ed de, annesini beslenmenin tek kaynağı olarak gördü. Ondan kendisinin tüm ihtiyaçlarını karşılamasını bekledi. Bu ihtiyaçların karşılanması için babasına gidemiyordu çünkü babası yaklaşamayacağı kadar korkutucu bir figürdü. Ed her iki ebeveynden de ihtiyaç duyduklarını alamadığında, bu ihtiyaçları unutuvermedi: Onları yetişkin yaşamına, özellikle de kadınlarla olan ilişkisine taşıdı. Bir yetişkin olarak, kadınlardan çaresizce çocukken göremediği annelik ihtiyacını karşılamalarını bekledi.

Nicki'nin ya da herhangi bir kadının Ed'e bu eski ihtiyaçları doyuracak kadar çok şey vermelerinin imkânı yoktu. Fakat duygusal olarak büyümesi engellendiği için Ed bunu anlayamıyordu ve ona öfkeleniyor, hüsrana ve hayal kırıklığına uğruyor-

du. Ona göre, bu duygular onun eşine karşı istismarcı davranışlarının pek çoğunu meşrulaştırıyordu.

Muhtaç ve mağdur annenin daha da karanlık bir tarafı, oğlunu kurbanlık koyun olarak kullanabilmesidir. Oğlunu, istismarcı babadan korumadığı gibi eşinin öfkesini kısmen kendinden uzak tutmak için onu eşiyle kendisi arasına yerleştirebilir.

MİZOJİNİSTİN YARATILIŞI

Charlie, üçüncü evliliğinin ayrılıkla sonuçlanmasının ardından terapiye geldi. O ve üç kardeşi, doğu Tennessee'de yetişmişlerdi. Babası marangozluktan başarılı bir müteahhitlik firmasında ortaklığa tırmanan hırslı, azimli bir adamdı. Charlie'nin kırsal bir bölgede çok fakir bir aileye doğmuş olan annesi, iki yıllık bir üniversiteye girmeyi başarmıştı. Muhasebeci olmuş, daha sonra evlendiğinde çalışmayı bırakmıştı. Eşi onu korkudan dehşete düşürüyor ve ona çocukmuş gibi davranıyordu. Yıllar içinde daha fazla rahatsızlık duyar olmuş ve eşinin saldırılarından sakınmak için çocuklarını kalkan olarak kullanmaya başlamıştı.

"Kadınlara güven olmaz"

Babam çok acımasız bir adamdı. Masada otururken hemen yanında bir süpürge bulundurmak gibi huyları vardı. Eğer o gün yapmanız gereken şeyi yapmadıysanız, süpürge sapını suratınıza yerdiniz. Daha da kötüsü, anneme bir şeyler yapmamızı söylerdi ve annem unuturdu. Babam eve gelir, o işin neden yapılmadığını sorardı. Biz yapılması gerektiğini bilmediğimizi söylerdik; o da anneme dönüp "Onlara söyledin mi?" derdi. Annem de "Tabii ki onlara söyledim!" derdi. Sonra yapmadığımız için ve ayrıca annemize yalancı dediğimiz için babam bizi döverdi. Bana gerçekten ihanet etti. Babamın şiddetine uğrayacağım bir durum yarattı ve beni korumadı. Daha

sonra çalışmaya başladığımda benden para çalmaya başladı çünkü bütçesine göre hareket etmediği için babamın ona kızmasından korkardı. Çaresiz bir çocuk gibiydi. Onun bana ettiğinden çok, ben ona ebeveynlik ediyordum.

Charlie'nin çocuksu ve dengesiz annesine bakmak zorunda kalması yetmezmiş gibi, annesi bir de ona ihanet etmişti. Kendisini korumak için yalan söyleyerek Charlie'nin babasının gördüğü fiziksel istismarın büyük bir kısmına o sebep olmuştu. Charlie, bundan şu mesajı almıştı: *Kadınlar haindir, çaresizdir ve onlara güven olmaz.* Ona karşı derin bir kırgınlık ve dile getirilmemiş uçsuz bucaksız bir öfke hissediyordu.

Çocuklar her ebeveynden farklı şeyler beklerler. Geleneksel olarak anneden çocuklarını koruması ve savunması beklenirken, baba genellikle nasıl davranırsa davransın onu saygı ve sadakat görmeye layık gibi gösteren rollerdedir ve evin reisi, evi geçindiren birincil kişi, sorun çözücü ve disiplin mercii olarak görülür. Pek çok istismara uğramış çocuk, yaşadıkları istismar için babalarını suçladıkları kadar, hatta ondan daha fazla annelerini suçlar. Bir oğlan çocuğunun babasıyla özdeşlemeye duyduğu ihtiyaç da buna eklenince, babası gaddar biri olsa da babasında hata bulması daha da zorlaşır. Oysa çocuk kendisini istismardan korumadığında annesine öfkelenmekte özgürdür çünkü anneden tüm sevgi ve güvenin asıl kaynağı olması beklenir.

Yetişkinlikte Charlie kendisini tıpkı annesine benzeyen çaresiz, gariban kadınlara çekilirken buldu. Farkına bile varmaksızın, yetişkin olarak, çocukken yapamadığı şeyi yapmaya çalışıyordu: yetersiz, sorunlu annesini kurtarmak. Ancak kurtarma ihtiyacına annesinin küçükken onda açtığı yaraların intikamını almaya yönelik eşit ölçüde güçlü bir ihtiyaç eşlik ediyordu. Şimdi, bir yetişkin olarak "her şeyin daha iyi olmasını" sağlamaya yönelik gizli ihtiyacını doyurabilirdi çünkü artık yalnızca bir kadını kurtarabilmekle kalmıyor, onu kontrol de edebiliyordu:

Üçüncü eşimle tanıştığımda bir elli boyunda, belki elli kiloydu. Endişeliydi, korkmuştu ve sürekli titriyordu. Tek ihtiyacının biraz özgüven olduğunu ve sonra iyi olacağını anlamıştım. Ona bunları verecektim. Onu kurtaracaktım, bana minnettar olacaktı, beni sonsuza kadar sevecekti ve hayat güzel olacaktı.

Charlie'nin annesine yönelik derin öfkesi ve kırgınlığı, kendi muhtaçlığıyla bir araya gelerek birlikte olduğu kadınlara aktarılıyordu. Ne zaman bir kadın kendisine ondan uzaklaşma tehdidini yaşatsa, bu ikircikli duygular hararete geçiyordu:

Ondan beklediğimi yapmadığında ya da benden uzaklaşmaya çalıştığında "Bütün bu yatırımı sana, sana yardım etmeye yaptım. Nasıl benden uzaklaşabilirsin, aptal sürtük!" gibi şeyler söyleyerek ona kendisini suçlu hissettirirdim. Ondan gerçekten nefret etmeye başlardım. "Al, bunların hepsini senin için yaptım ve sen Allah'ın belası bir nankörsün. Ağlak bokun tekisin." Ona vurmadım ama onun aklına nasıl gireceğimi ve o yumuşak noktaları nasıl bulacağımı biliyordum. İncitebileceğim, parçalayabileceğim bütün zayıf yerlerini biliyordum. Bir kadına, benden asla uzaklaşamaması için kendisini nasıl küçük ve çaresiz hissettireceğimi biliyorum.

İhtiyaç duyduğu her kadının, onu incitmek, ona ihanet etmek ve onu mahrum bırakmak için annesinin sahip olduğu güçlerin aynısına sahip olduğuna inanan Charlie, bir kadından öç alarak onun üzerinde yeniden kontrol kurmak için her yöntemi kullanmaya hakkı olduğunu hissediyordu. Charlie'nin babası, erkek davranışının dev bir çarpıtmasını gözler önüne seriyordu:

On sekizime gelip ilk kez evlendiğimde evliliğe bakışım, kadınlar sızlanıp, sözler verip taleplerde bulunurken erkeklerin kontrolcü ve gaddar oldukları şeklindeydi.

Babası mizojinist bir çocuğun mizojinist olmayı nasıl öğrendiğini görmek kolaydır. Fakat ilginç bir şekilde, babanın pasif, anneninse baskın ve kontrolcü olduğu ailelerdeki oğlan çocukları da mizojinist olabilir. Babasını örnek almak, bir çocuğun kadınlara karşı küçümseyici olmayı öğrenebilmesinin tek yolu değildir. Annesi onu aşırı kontrol ve aşırı korumacılıkla boğuyorsa, mizojiniste dönüşmesi bir o kadar olasıdır.

Mağdur anne yeterince koruma sunmazken, boğucu anne çok fazla şey sunar. Bu tür bir kadın ailesindeki herkesi ve her şeyi kontrol etme ihtiyacı duyar. Bunu, herkesin işine karışarak ve onları sorunları çözmeyi yalnızca kendisinin bildiğine ikna ederek yapar. Büyüdüklerinde bile çocuklarının peşini bırakamaz. Yetişkin yaşamlarında da hayatlarında olmaya ve aşırı karışmaya devam eder; Ben'in annesinin durumunda olduğu gibi. Carol'un eşi Ben, 50'li yaşlarının başında, başarılı bir muhasebeciydi. Konfeksiyon sektöründe kalıp ustası olan babası sessiz, hatta depresif biriydi. Ben'in çocukluk yıllarındaki en güçlü etki, açık arayla annesiydi. Evliliğinden tiksinti duyan ve küskün durumdaki annesi, küçük yaştaki oğlunun hayatına kendini kaptırmıştı. Büyüyüp kendisinden uzaklaşmayacağından emin olmak için Ben'i orta yaşlarında bile kontrol etmeye çalışıyordu! Carol şöyle anlattı:

> Bizi günde en az bir kere, bazen üç ya da dört kere arar. Bizi, her pazar evine bekler ve öyle ya da böyle hayatımızda olup biten her şeyi bilir. Ben, ona asla bizi rahat bırakmasını söylemez.

Kendi kimliğini bulurken annesine yakın durabilecek bir kız çocuğunun aksine, küçük bir oğlan çocuğu, sağlıklı bir yetişkin olarak büyümek için annesinden uzaklaşmak zorundadır. Nihai hedefin ayrışma olmak *zorunda* olduğu tek sevgi, ebeveyn-

lerin sevgisidir. Oğlunun bağımsızlık arzusunu onaylayan ve ihtiyaç duyduğunda ayrışması için onu yüreklendiren bir anne, oğluna hayatla başa çıkabilmesi için çok önemli araçlar verir. Anne, kendi başına risk almasına izin verdiği ve hatalar yapmasına olanak tanıdığı halde, ihtiyaç duyması durumunda onun yanında olacağını göstererek oğlunun kendi kimliğini oluşturmasına alan tanırsa, kendisine ve becerilerine güvenen bir erkeğin inşasına yardım eder.

Öte yandan boğucu anne, onu aşırı kontrol ederek, kendisini yetersiz ve çaresiz hissettirerek oğlunun gelişimini kısıtlar ve sınırlar.

"Kontrolcü bir kadın bana kendimi yetersiz hissettirir"

Ben, eşi Jackie ile çalışırken ricam üzerine Mark beni görmeye geldi. Annesiyle ilişkisinin en başından beri özgürlük ve bağımsızlık mücadelesi olduğunu söyledi. Mark'ın mühendis olan babası, sık sık iş için seyahat ederken annesi küçük oğlunun üzerine titriyordu. Şöyle açıklamıştı:

> Çocukken, nefes alırken bile annem bana *onun* dediği gibi yaparsam daha iyi olacağını söylerdi. Okuldan eve vardığım anda keman çalışmam gerekiyordu. Dışarı çıkıp oynamak istersem, hava ya çok soğuk ya çok sıcaktı. Dışarı çıktığımda, elindeki süveter ve eldivenleri arkamdan sallayarak peşimden sokağa gelirdi. Beni çok utandırırdı. O sesi hâlâ duyabiliyorum: "Marky, süveterini unuttun, Marky daha keman çalışmadın. Marky, Marky, Marky," gittiğim her yerde...

Mark'la birkaç görüşmeden sonra, annesinin endişeli bir ebeveyn ya da zararsız bir dırdırcıdan fazlası olduğunu anladım. Oğlunun hayatının her alanını işgal etmişti ve oğlunun hayatını onun adına yaşamaya çalışıyordu.

Mark, oynamak için diğer çocukları eve getirdiğinde annesi sürekli yanlarında olmak konusunda ısrar ediyor, oyunlarını o kuruyor, sürekli tepelerinde dikiliyor ve her hareketlerini denetliyordu. Ayrıca Mark'ın ne giyeceğine, ne yiyeceğine, arkadaşlarının kim olacağına ve hangi kitapları okuyacağına o karar veriyordu. Üniversiteye gitmek için evden ayrılana dek oğlunun hayatını etkileyecek her kararı vermeye devam etmişti. Mark ne zaman annesinin isteklerine karşı gelecek bir şey yapmayı denese, durumu uzun nutuklarla ya da vakur bir kınamayla karşılaşıyordu:

> "Seni nankör çocuk. Senin için yaptığım onca şeyden sonra," derdi. "Anneler daha iyisini bilir" gibi bir durum değildi. Daha çok "anneler *her şeyi* bilir!" gibi bir durumdu.

Mark'ın annesi, bu kadar kontrolcü davranarak oğlunu kendi hayatı üzerinde bir hâkimiyet duygusu geliştirmekten alıkoyuyordu. Kendisini yetkin, etkili biri olarak görme şansı hiç olmamıştı çünkü annesi koşup yetkiyi devralarak, bu şansı oğlunun elinden almıştı.

Çok küçük çocuklara bile hata yapmaları, yeni deneyimler edinmeleri ve etraflarındaki dünyayı kendi hızlarında keşfetmeleri için alan tanımak gerekir. Annesinin kendisi üzerindeki baskınlığı sonucunda Mark'ın kendisine olan güveni zayıflamıştı. Bir yetişkin olarak, tüm kadınları kendisini kontrol etmenin ve erilliğini ondan söküp almanın peşinde olan, korkutucu, kötücül yaratıklar olarak görüyordu. Bunun sonucunda da kadınlarla olan ilişkisi her zaman güç mücadelesi oluyordu.

"Her şeyin benim istediğim gibi olması hakkım"

Hüsran, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır ve yönetilebilir düzeylerde hüsranla başa çıkmayı öğrenmek sağlam bir benlik ve

gerçeklik algısı geliştirmemize yardım eder. Ebeveynlerimiz bizim için makûl düzeyde kısıtlamalar koyarak hüsranla nasıl başa çıkacağımızı bize öğretirler. Bu, sahip olduğumuz her isteğin ya da arzunun her zaman karşılanacağı yönündeki büyülü beklentiden vazgeçmemizi kolaylaştırır. Bir çocuk, hayal kırıklığı yaşadığında bir ebeveyni ona "hayat hüsranlarla dolu ama onlarla birlikte yaşamayı hepimizin öğrenmesi gerekiyor," derse, çocuğunun gerçeklikle başa çıkmasına yardım etmiş olur.

Oğlunun hayatındaki her şeyi düzeltmek için ansızın baskın yapan boğucu anne, öğrenme sürecini bozar. Bu çocuk, daha sonra hayattaki daha büyük hayal kırıklıklarıyla başa çıkmasını kolaylaştıracak gerekli dozda hüsranı deneyimleyemez. Seanslarından birinde Mark bana şöyle demişti:

> Annem daha hikâyeyi duymadan "Senin suçun değil, sen yanlış hiçbir şey yapmadın," derdi. Hemen atlar ve "Ne yaptılar? Onlar başlattı, değil mi?" derdi. Birini vuracak olsaydım, kurşunun önünden geçtiği için bunun o kişinin suçu olduğunu söylerdi kesin.

Annesi müdahale edip onu her türlü rahatsızlıktan kurtarmak üzere her zaman orada olduğu için hüsranıyla kendi başına baş etmesine, örneğin ağlayıp, durumla başa çıkıp sonra oyununa devam etmesine izin verilmeyen bir çocuk, yetişkinlikte en ufak aksiliklerle bile başa çıkamaz.

Oğlunu hayatın bütün nahoşluklarından sürekli olarak kurtaran anne, oğluna şu mesajları verir:

- Hüsrana katlanmak zorunda değilsin.
- Nasıl bir terslik olursa olsun, senin adına durumu düzeltecek biri her zaman olacak.
- Hiçbir rahatsızlığın olmadığı bir hayat senin hakkın.

Bunlar gibi sağlıksız, benmerkezci mesajlar, küçük bir çocuğa muazzam bir hak etme duygusu verir: İsteği zaman her istediğini alabilmeyi bekler hale gelir.

Bu tür annelik, çocuk için rahatlatıcı gibi görünebilir ancak aslında son derece sakıncalıdır. Anne çocuğunu aşırı kontrol ederek ve sürekli kurtararak onu kendisine bağımlı hale getirdiğinde, onun bir kadın olmadan hayatta kalamayacağına inanmasına neden olur. Bu, çocukta muazzam bir bağımlılık duygusu yaratır. Daha sonra, partnerini de aynı şekilde kendisini hüsrana uğratma, kendisinden sevgiyi esirgeme, kendisini boğma ve en önemlisi kendisini zayıf, çaresiz ve bağımlı hissettirme gücüne sahip biri olarak görür.

Bir çocuğun kendisine örnek alacağı güçlü ve etkili bir baba figürü varsa, çok baskın bir annenin bile elinden kurtulacak özgüveni geliştirebilir ama bildiğimiz gibi baskın kadınlar, oğullarına annenin hâkimiyetine nadiren alternatif sunabilecek edilgen ve zayıf adamlarla eşleşmeye yatkındır.

BABA EDİLGENSE

Tıpkı zorba babanın oğlunu korkutarak onu annesinin kollarına göndermesi gibi, edilgen baba da oğluna karşı içe kapanık ve erişilemez olarak oğlunu anneye geri gönderir.

Edilgen baba, ailenin duygusal hayatında arka planda kaybolmaya çalışır ve ailedeki ilk sorun belirtisi karşısında kendi dünyasına çekilir.

"Erkekler kadınlara karşı gelemezler"

Mark, 8 yaşındayken babası iş için seyahat etmeyi bırakmıştı. Mark, artık evde olacağı için onunla vakit geçireceğini düşünerek çok heyecanlanmıştı. Babasının onun için hâlâ hiç zamanı

olmadığı ortaya çıktığında, Mark küskünlükle hayal kırıklığına uğramış ve incinmişti.

> Ya sürekli çalışıyordu ya da tek başına odasındaydı. Sanırım her gün en az bir kere o odaya çekiliyordu. Annem bir şeyden ötürü üstüne giderdi, o da pes edip yukarı çıkardı. Bazen bütün akşam orada kalırdı. Annem onunla uğraştıktan sonra kimseyle konuşmazdı.

Mark'ın babası, ne zaman eşiyle çatışma yaşasa ortamı terk ederek oğluna, *kadınlar baskın olduğunda erkeklerin onlara kafa tutamayacağı* mesajını veriyordu.

Burada, fıtratında sessizlik ve ketumluk olan bir adamdan söz etmiyorum; elbette bir adam nazik, tatlı dilli ve yine de ailesiyle yakın duygusal temas içinde olabilir. Benim tarif ettiğim edilgenlik tipi, gölge gibi ve uzak bir figür olan, ailenin diğer üyeleriyle etkileşime girmeyen ve güçlü eşiyle yaşadığı her çatışmada geri çekilen bir adamınki.

Bu tür edilgenlik ve içe kapanıklık göründüğü kadar iyi niyetli değildir. Edilgenlik, öfkeyle baş etmenin bir yolu olabilir. Edilgen babanın, genellikle eşine karşı büyük bir hiddeti vardır ancak bunu sağlıklı bir şekilde ifade etmek yerine sessizleşerek, içine kapanarak ve uzak durarak, onu ve sıklıkla ailenin geri kalanını cezalandırır. Bu taktikler, edilgen kişiyi etkili bir biçimde korurken, ailenin diğer üyelerini incitir. Edilgen erkek etkileşime girmeyi reddederek, kendisiyle bağ kurmaya çalışan kişiyi hüsrana uğratır, kızdırır ve üzer.

Annesi boğucu ve aşırı kontrolcü olan oğlan çocuğu, onunla nasıl baş edeceğini öğrenmek için kaçınılmaz olarak babasına bakar. Edilgen bir baba, baskın eşiyle yüzleşmeyi reddederek yalnızca oğlunun duygusal gelişimindeki rolünden feragat etmekle kalmaz, aynı zamanda kadınların kontrolcü ve korkutucu olduğu görüşünü de pekiştirir. Küçük çocuk "Babam ka-

dınlara karşı gelip kendisini savunamıyorsa ben nasıl savunabilirim ki?" şeklinde akıl yürütür.

Bu mesaj, çocuğun halihazırda kendisini yetersiz ve bağımlı hissettiği gerçeğine eklendiğinde, onun yetişkin yaşamında kadınlarla ilişkisinin rengini iyice belirler. Hem Mark hem de Ben'e göre, eşleri tarafından herhangi bir güç gösterisi, onların erkek olarak güvenlik duygusunu tehdit eder. En iyi niyetli fikir ayrılığı ifadelerini bile kadınların hâkimiyeti ele alıp onları kontrol etme girişimi olarak deneyimlerler.

Boğucu bir annesi olan ve kadınları kontrol etme ihtiyacı hisseden bir erkeğin annesinin tam tersi bir kadına çekim duyacağı düşünülebilir. Oysa sıklıkla yaşanan, bu erkeğin güçlü bir kadına mıknatıs gibi çekim duyması ve onu zayıflatmaya çalışmasıdır. Yaptığı şey, eski aile geçmişini yeniden yazıp sonucun daha iyi çıkmasını sağlamaya çalışmaktır. Eğer güçlü bir kadını kontrol ederse, kendisine, babasından daha erkek olduğunu kanıtlayabilecektir. Babasının savaşmaktan korktuğu muharebeyi kendisi kazanacaktır.

Edilgen baba/boğucu anne ve zorba baba/mağdur anne, mizojinistlerin geçmişinde en sık gördüğüm aile türleri. Ne var ki, bir çocuğun daha sonra kadınlarla nasıl ilişki kuracağını güçlü bir biçimde etkileyebilecek başka ebeveynlik tarzları da vardır.

ANNE İSTİSMARCIYSA

Oğlunu istismar, soğukluk ve ciddi cezalarla dehşete düşüren bir anne onu çaresiz, yetersiz ve korku içinde bırakır.

"Bir kadına ihtiyaç duyarsan seni incitir"

Lorraine, çocukken annesinin ona nasıl şiddet uyguladığına dair Nate'in anlattıklarını hatırlıyordu:

Ayaklarını mobilyalara koyduğu için annesinin ona bıçak fırlattığını anlatırdı. Ayrıca annesinin hiçbir sebep olmadan onu bir kemerle dövdüğü zamanlardan da bahsederdi. Yerde bir kitap bıraktıysa ya da süveterini okulda unuttuysa cezalandırılıyordu. Çocukluğu boyunca annesinden ölümüne korkarak yaşadığı izlenimini edinmiştim.

Annesi Nate'e ne kadar acımasızca davranırsa davransın, Nate tüm çocukluk ihtiyaçlarının karşılanması için ona bağımlıydı. İstismara uğrayan tüm çocuklarda olduğu gibi annesinin acımasızlığı onu kendisinden uzaklaştırmamış, çocuk aksine onun sevgisine ve güvenine yönelik telaşlı bir arayışla onu kendisine bağlamıştı.

Babasının, bir kız çocuğunun hayatındaki ilk erkek olması gibi annesi de bir oğlan çocuğunun hayatındaki ilk kadındır. Eğer bu ihtiyaç duyulan ve önemli kadın, Nate'in annesi gibi, onun için bir dehşet kaynağıysa, kadınlara yönelik hem derin bir nefret hem de onlara yoğun bir ihtiyaç geliştirecektir.

ANNE REDDEDİCİYSE

Hem soğuk hem de sevgi göstermeyen reddedici anne, boğucu annenin tam tersidir ama her ikisinin de etkileri oldukça benzerdir. Boğucu anne oğlunun hüsran yaşamasına izin vermez; bu nedenle çocuk, hayatının ilerleyen aşamalarında hayal kırıklıklarıyla nasıl başa çıkacağını öğrenmez. Reddedici anne oğlunu katlanılmaz derecede hüsrana uğratır; böylece bu çocuk da yetişkinliğe eriştiğinde hüsranla başa çıkamaz.

Paula, eşinin geçmişine dair şu kavrayışlı açıklamayı yapmıştı:

Gerry, çok hasta bir çocukmuş. Ergenlik yıllarına kadar sık zatürre ve astım atakları oluyormuş. Bana uzun dönemler, bir keresine bir

yıldan uzun süre yatakta kaldığını anlatmıştı. Büyük ölçüde özel ilgiye ve bakıma ihtiyaç duyuyordu ama annesi ihtiyaç duyduğu şeyi yalnızca ara ara veriyordu. Yatağında çok fazla tek başına vakit geçirdiği için, annesinin gelip onu kurtardığına, ona özel yiyecekler getirdiğine, ona kitap okuduğuna, bu tür şeyler yaptığına dair hayallere kapılmaya başladığını anlatmıştı. Sürekli annesinin ne kadar harika olduğunu ve onu ne kadar çok sevdiğini söylüyordu ama anlattıkları benim tanıştığım kadınla uyuşmuyordu. Torunlarına karşı bile aşırı derecede soğuk biriydi. Kafamda onu Gerry'nin tarif ettiği kişi olarak canlandıramıyordum. Gerry de onu romantize etmekle istediği şeyi ona vermediği için ondan nefret etmek arasında salınıyor gibiydi. Bir an bana "Sen de annem gibi soğuk, sevgisiz kaltağın birisin," diye bağırırken öbür an annesinin ona pazar günleri nasıl özel tatlılar yaptığını anlatıyordu. En sonunda bana babası alkolün etkisi altındayken öfke içinde onu döverken annesinin seyirci kaldığını anlatmıştı. Onu korumaya çalışmamış. Sonra, on beş yaşındayken küçük kız kardeşi doğmuş ve bir anda annesinin tüm ilgisini üzerine çekmişti ya da Gerry böyle algılıyordu. Nasıl ya da neden olduğunu bilmediğini ama bir noktada annesinin sevgisini kaybettiğini söylüyordu. Onu geri kazanmak için çok uğraşmıştı ama annesi ona karşı o kadar soğuk ve ilgisizdi ki, yüksek lisansı tamamladığında ona bir tebrik kartı bile göndermemişti. Bunun onu derinden incittiğini biliyorum.

Gerry'nin yarattığı hayalî anne, çocukluğunun gerçek deneyimleriyle harmanlanmıştı. Bir yetişkin olarak kadınları soğuk, hain ve sevgiyi esirgeyen kişiler olarak görürken aynı zamanda onları iyi, kurtarıcı ve rahatlatıcı olarak yüceltiyordu. "İyi" kadın tüm dikkatini ona odaklayan biriydi. İhtiyaçlarına tam bir ilgi ve dikkat gösterilmezse, eski muhtaçlık ve mahrumiyet hisleri yeniden etkin hale geliyordu.

Evliliklerinde, Paula kendi ihtiyaçlarını ve arzularını doyurmaya kalkıştığında Gerry kendisini aşırı derece tehdit altında

hissediyordu. Paula, kendisine dikkat ederse, bu Gerry'yi mahrum bıraktığı anlamına geliyordu. Paula, şöyle anlattı:

> Beş yıldan uzun süredir ailemin evine gitmemiştim ve annem beni davet etti. Yol masraflarımı bile karşılayacaktı. Gerry, havaalanına giderken yol boyu bağırdı: "Beni terk ediyorsun! Terk edilmek konusunda ne hissettiğimi biliyorsun. Ben küçük bir çocukken annem hep gittiğinde bunun beni nasıl korkuttuğunu biliyorsun ama benim ne hissettiğimi umursamıyorsun." Kendimi o kadar suçlu hissettim ki, en sonunda gitmedim.

Dördüncü Bölüm'de gördüğümüz gibi, Gerry Paula'nın çocuklarına gösterdiği ilgiyi de kıskanıyordu.

Gerry çocukluğundaki bunaltıcı muhtaçlığı nedeniyle, yetişkin olarak da en ufak hüsrana bile katlanamıyordu:

> Herhangi bir şey onu zıvanadan çıkarabiliyordu ve bu hep benim hatamdı. Bir keresinde arabayı çalıştırmak için dışarı çıktı ama araba çalışmadı. İçeri gelip anahtarları bana doğru fırlatıp bağırmaya başladı: "Seni orospu! Sen yaptın! Arabaya doğru düzgün bakmadın." Oysa ben arabayı hiç sürmemiştim. Araba *onundu.*

Gerry'nin hiddetinin arabayla pek ilgisi yoktu. Daha ziyade çocukluğunda yaşadığı tüm mahrumiyet ve aşırı düzeyde hüsran yüzünden annesine duyduğu öfkeyi dışa vuruyordu.

"Savunmasız olmak utanç vericidir"

Soğuk, reddedici bir anne, sevgisini ve ilgisini esirgeyerek oğlunu hüsrana uğratmanın yanı sıra, kendisine duyduğu normal ihtiyaçtan dolayı da sıklıkla onu cezalandırır. Çocuk bundan *ihtiyaç duymanın kabul edilemez ve utanç verici* olduğu mesajını alır. Elinden geldikçe savunmasızlığını örtmek için uğraş-

maya başlayabilir.

Bunu izleyen talihsiz mantık şöyledir: Mizojinistin ihtiyaçları kabul edilemezse, o zaman partnerinin ihtiyaçları da öyledir. Partnerinin ihtiyaçları ona acıtıcı bir biçimde kendi ihtiyaçlarını hatırlatır. Bu nedenle onları inkâr etmek zorundadır. Bu, mizojinistin, partnerinin duygusal ve hatta fiziksel acılarına neden bu kadar duyarsız olduğunu da kısmen açıklar.

İstismarcı anne gibi, reddedici annenin durumunda da çocuğun tüm çocukluğunu muhtaçlık, hiddet ve aşağılanma ile boyayan aleni bir acımasızlık ve acı vardır. Bu tür anneler, mizojininin açık ve doğrudan habercileri olarak görülebilir. Bu kadınların cezalandırıcı davranışlarını hafifletecek güçlü babalar varsa, sonuçlar çok farklı olabilir. Fakat durum genellikle böyle değildir. Nate'in babası, oğluyla neredeyse hiç ilgilenmeyen içe kapanık bir adamdı; Gerry'nin babası şiddet uygulayan ve dengesiz bir alkolikti. Gerry ve Nate, acı verici bir boşluk duygusuyla büyümüşlerdi. Yetişkin olduklarında sürekli, asla sahip olmadıkları iyi, sevgi dolu anneler arıyorlardı.

ÖFKELİ OĞLANLAR, ÖFKELİ ADAMLAR

Güçlü duyguları inkâr etmek ya da bastırmak onları ortadan kaldırmaz. Aksine, başka bir yere yöneltilir ya da biriktirilirler.

Charlie, ileride, çocukken annesine yönelik öfkesi ve yetişkin yaşamındaki kadınlara karşı patlayıcı infialleri arasında bazı doğrudan bağlantılar kurabilmişti:

> Annem manyakça bir biçimde aşırı korumacıydı. Beni saatler boyu kıpırdamadan bir sandalyede oturttuğunu hatırlıyorum. Bu, onun beni izleme biçimiydi. "O sandalyeden kıpırdayayım deme," derdi. Ön verandaya çıkarsam bağırmaya başlardı: "Gözümün önünden ayrılmanı istemiyorum!" Ben de bir sandalyede otururdum, karnım

beton gibi gerilirdi, başım o kadar kötü zonklamaya başlardı ki, kopup düşüverecek sanırdım.

Charlie, öfkesini kendisine yönlendirmiş ve onları fiziksel tepkilere dönüştürmüştü. Annesine yönelik öfkesinin bilincinde olmaktansa, başının ağrıması ya da karnının ağrıması daha kabul edilebilirdi. Büyüdüğü zaman, öfkeye kapıldığında fiziksel tepkiler vermeye devam etti. Terapisinin ilk zamanlarında, Charlie fiziksel uyarı işaretleri ile davranışı arasındaki bağlantıyı bulduğu için heyecanlanmıştı:

İçimde hep aynı duygu var. Bağırsaklarımda sıkışma ve başımdaki o eski zonklama. Çocukken hissettiğim gibi. Şimdi, bu şeytanlarımın üşüşmeye başladığına dair bir işaret, o yüzden ya ona kendisi hakkında çirkin bir şeyler söyleyeceğim ya ona bağıracağım ya da onun üzerindeki kontrolümü yeniden kazanıp patronun kim olduğunu ona göstermek için bir şey yapacağım.

Charlie, mevcut partnerine kızdığında, tıpkı çocukluğunda annesine yapmak isteyeceği şekilde ona patlıyordu.

Mizojinist, partnerine yönelik hiddetinin, onun eksikliklerinden kaynaklandığına içtenlikle inanır. Hiddetinin gerçek kaynağıyla başa çıkmaktansa, partnerine saldırmak onun için daha kolaydır. Hiddetini kadınlar üzerine yönlendirmesinin meşru olduğuna inanır. Bu meşrulaştırma kısmen çocuk olarak evdeki yaşantılarından geliyor olabilir ama büyük ölçüde kültürümüzden kaynaklanır.

Erkeklerin kadınlara yönelik saldırganlığını destekleyen kültür

Kadın haklarına ve erkek imtiyazlarına yönelik yasalar ve kurumlar değişse de, pek çok erkek hâlâ erkeklik imgelerinin ka-

dınlar üzerinde baskı kurma ve onları kontrol etme becerilerine bağlı olduğuna inanıyor.

Kültürümüz, kadınları, erkeklerin husumeti için uygun hedefler olarak betimleyerek bu fikri pekiştiriyor. Edebiyatta, filmlerde ve televizyonda kadınlar, erkekler tarafından kalkan, kıyas aracı ve rehin olarak kullanılıyor. Korkutucu bir düzen içinde tecavüze uğruyor, dayak yiyor ve vuruluyorlar. Pornografi, bir kadının mizacındaki baştan çıkarıcılığın, bir adamın ona yapmak istediği her türlü sadistçe ve/veya cinsel eylemi meşrulaştırdığını ima ediyor.

Kadınlara ve onlara yönelik duygularına karşı korkuyla dolu halde yetişkinliğe adım atan mizojiniste, bu kültürel mesajlar acımasızca davranması için daha fazla ehliyet veriyor gibi görünür. İncil'den başlayarak kadınları kötü, art niyetli ve uğursuz olarak betimleyen kültür, kadınlardan nefret etmeleri, onlardan korkmaları ve onları kötülemeleri için mizojinistlere daha fazla sebep verir. Psikanalist Karen Horney'in de dediği gibi: "Erkek, kadınlara hem çekim duymasına hem de kadın yüzünden ölebileceği ya da mahvolabileceği korkusunu yaşamasına neden olan şiddet dolu etkileri dışa vurmanın yolları için uğraşmaktan asla yorulmamıştır."

Kadınların kötü olarak resmedilmesine, oğlan çocuklarının öykünmesi beklenen imkânsız kültürel erkeklik modeli eşlik eder. Bu model, bir erkeğin güçlü, bağımsız, savunmasız hissetmeyen, hâkimiyet sahibi ve duygulara kapılmayan biri olmasını gerektirir. Tabii ki asla kadınlardan korkmamalı ya da onlara bağımlı olmamalıdır. Hiçbir erkek bu modele ayak uyduramaz çünkü bu model normal insan duygularına ve ihtiyaçlarına izin vermez. Özellikle de çocukluğundaki koşullar, kendisini kadınların sevgisine yönelik çaresiz bir ihtiyaçla baş başa bırakan erkek için bu gerçekçi olmaktan uzaktır.

Gerry büyüdüğünde bir kadının ilgisine olan açlığı çok yıkıcı ve etik olmayan davranışlarla sonuçlandı. Bir psikolog olarak işinde, kadın danışanlarının pek çoğuyla cinsel ilişkiye girerek onlar üzerinde güç ve kontrol elde edebilmişti. Bu, onun bir kadın tarafından rahatlatılmaya duyduğu özlemle başa çıkmaya çalışma yollarından biriydi.

Benzer şekilde pek çok mizojinist, çocukken elde edemedikleri şeyin telafisine yönelik bitmek bilmeyen arayışlarında evlilik dışı ilişkilere girerler.

Ancak mizojinistin neden evlilik dışı ilişkileri olduğunu anlamak, partnerine pek bir rahatlama sağlamaz. Nicki, Ed'in spor ceketinde pahalı bir iç çamaşırının faturasını bulduğunda, onun bir ilişki yaşadığını keşfetmişti. Bana şöyle anlattı:

> Yaptığım her şeyi, görüştüğüm herkesi o kadar delicesine kıskanıyordu ki. Sonra *onun* bir ilişkisi olduğunu, onun bunu yaptığını öğrendim. Eşyalarımı toplamaya başladım. Onunla konuşmak bile istemiyordum.

Ed'in kıskançlığı ve sahiplenmesi tipiktir. Evlilik dışı ilişki yaşayan pek çok mizojinist, partnerinin de aynı şeyi yaptığını varsayar. Erkek kendisini ne kadar suçlu hissederse, o suçluluğu partnerine yansıtma yapmaya o kadar ihtiyaç duyacaktır. Böylece "kötü" olan partneri olur. Bu ayrıca onun davranışı için daha az sorumluluk hissetmesini de kolaylaştırır çünkü partnerinin de suçlu olduğunu düşünür.

Bu ilişkiler genellikle mizojinistin, partnerine tutunmaya yönelik çaresiz ihtiyacını değiştirmez.

> Ed eve dönüp de gitmek konusunda ciddi olduğumu gördüğünde darmadağın oldu. Kırk yıl düşünsem bu 1.80 m'den uzun polisin

böyle haykıra haykıra ağlayacağı aklıma gelmezdi. Yalvardı, yakardı, hıçkırdı. Küçük bir çocuk gibiydi. Kendimi onun için çok üzülürken buldum. Kalırsam, ona bir şans daha verirsem, diğer kadını görmeyi bırakacağına yemin etmişti. Ben de öyle yaptım. Kaldım.

Nicki, Ed için hâlâ annesini temsil ediyordu. Kendisinin temel beslenme ve sevgi kaynağı olarak gördüğü kadını bırakamıyordu.

Ed, ilişkisini Nicki'den sır olarak saklamak için elinden gelenin en iyisini yaptı ama diğer mizojinistler böyle bir çabada bulunmazlar. Örneğin Nate, kadın çalışanlarıyla yaşadığı sadakatsizlikleri konusunda son derece açık ve küstahtı. Lorraine bana şöyle anlatmıştı:

Onunla herhangi bir şirket kutlamasına gitmekten nefret ediyordum çünkü o zamanki "favorisi" kimse, onun için kendini paraladığını fark etmiyormuş gibi yapmam gerekirdi. Bu kadınlarla gözümün önünde dans ederken ve onlara açıkça kur yaparken beni yapayalnız bırakırdı; herkes bana bakardı. Korkunç, aşağılayıcı bir şeydi.

Nate, evlilik dışı ilişkilerini kendi cinsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra eşini cezalandırmak ve aşağılamak için de kullanıyordu.

Başka mizojinistler, evlilik dışı ilişkileri asla yalnız kalmayacakları konusunda kendilerini garantiye almanın bir yolu olarak kullanabilirler. Kendileri için bir son çare durumu yaratırlar; böylece kalmak konusunda endişelenmeleri gerekmez.

Karmaşık sadakatsizlik alanına giren pek çok unsur vardır ve her mizojinist sadakatsiz değildir. Fakat öyle olanlar için ilişkiler genellikle bu erkeklerin çocukluk korkularıyla, ihtiyaçlarıyla ve çatışmalarıyla hesaplaştıkları başka bir alandır.

Tarif ettiğimiz tüm erkekler, yetişkinlik yaşamlarına, kadınlara dair temeli büyük ölçüde anneleriyle ilişkilerine dayanan derin ikircikli duygularla adım atarlar. Bu duyguları, hayatına girdikleri kadınlara nasıl aktardıklarını da gördük. Bir erkek bunu yaptıktan sonra tıpkı annesine olduğu gibi partnerine de bağımlı olduğuna inanmaya başlar.

Bu bağımlılık korkusuna içkin olan eşit ölçüde dehşet verici başka bir korku da, kadının onu terk edeceği korkusudur. Yalnız kalma, baş edememe ve doyurulamaz bir muhtaçlıkta boğulma korkusu, onu avcunun içine alır. Kronolojik olarak yetişkin olsa da, psikolojik anlamda hâlâ korkmuş bir çocuktur.

Mizojinistin partnerine karşı kullandığı tüm kontrolcü davranışlar, yoğun terk edilme korkusundan kaynaklanır. Ne pahasına olursa olsun karşısında kendisini savunması gereken bir korkudur bu. Kaygısını zaptetme çabasıyla partnerinin özgüvenini yok ederek, onun üzerinde kontrol elde etmeye çalışır; böylece partneri onu asla terk edemez ve o da güvende olur.

YEDİNCİ BÖLÜM

KADINLAR, KADINLARDAN NEFRET EDENLERİ SEVMEYİ NASIL ÖĞRENİR?

Jackie, farklı şekilde hareket etme konusundaki kararlılığına rağmen Mark ile evliliğinin annesiyle babasının ilişkisinin karbon kopyası olduğunu fark ettiğinde cesareti kırılmıştı. Şöyle demişti:

> İnsanların birbirlerine iyi davrandığı ve karşılıklı saygının olduğu bir yuva kurmakta kararlıydım. Ebeveynlerim gibi hırgür içinde yaşamayacaktım. Oysa şimdi onların yaptığının aynısını yaptığımı görüyorum.

Jackie, Mark ile evlenirken onun kendisi için harika bir partner olacak çekici ve heyecan verici adam olduğunu düşünüyordu. Onun olumlu özellikleri Jackie'yi heyecanlandıran bariz nedenlerdi; bu çekimin o kadar bariz olmayan yanı ise, Jackie'nin malumu değildi ve içinin en derinlerinde kök salmıştı. Belirli bir kişiye âşık olmak için kendimize sunduğumuz sebepler ne olursa olsun, gerçekte yakın ilişkilerde kurduğumuz bağların pek çoğu, ebeveynlerimizden öğrendiğimiz örüntülere dayanır.

Jackie ile birlikte bu eski aile örüntülerini keşfetmeye başlayınca, bunların kendisi üzerindeki güçlerini kaybettiğini hissetti. Yetişkin olarak yaptığı seçimlerle çocuk olarak yetiştirilme biçimi arasındaki bağlantıları anladıkça, hayatı ve kendisine dair duyguları üzerinde daha fazla kontrol kazandı.

Pek çok insan, geçmişin gömülü kalması gerektiğine ve geriye bakmanın kendine acımak ve eski yaralara dövünmek anlamına geleceğine inanarak, karakterlerini şekillendiren etkilere ve geçmişlerine dönüp bakmaya korkar. Oysa kendini keşfetmek, önümüzde heyecan verici yeni tercihler ve seçenekler açabilir. Yetişkinler olarak bizi nelerin şekillendirdiğini daha iyi anladıkça, kendimizi artık işimize yaramayan davranışlardan kurtarmak için daha fazla aracımız olur.

AİLELERİ BU KADAR ÖNEMLİ KILAN NEDİR?

Çocukken ailelerimiz, hayatta kalmamızı sağlayan temel ihtiyaçlarımızla ilgilenir; aynı zamanda dünya hakkında ilk ve en önemli bilgi kaynağıdırlar. Kendimiz hakkında ne düşünüp ne hissedeceğimizi ve başkalarından ne beklemek gerektiğini onlardan öğreniriz. Duygusal temelimiz, ebeveynlerimizin bize davranma biçimi, birbirlerine davranma biçimleri, onların davranışlarının bize ilettiği mesajlar ve bizim bu bilgiyi içsel olarak ele alma biçimimiz tarafından şekillendirilir.

Kendilik imgesi

Küçük çocuklar güçlü, önemli ebeveynlerinin hakikat ve bilgelik üzerinde tekel sahibi olduğuna inanır. Bu nedenle, ebeveynin her söylediği doğru ve gerçek olmak zorundadır. Bir ebeveyn, çocuğun temel değeri hakkında bir yargıda bulunduğunda, bu kanaat çocuğun kolay etkilenebilen zihninde gerçek ha-

line gelir. Ebeveynler, çocuklarına iyi, değerli, sevilebilir olduklarını öğretebilirlerse, çocuklar kendilerini olumlu ve sağlam olarak göreceklerdir. Başkalarından iyi muamele bekleyeceklerdir çünkü bunu hak ettiklerine inanırlar.

Ancak bir çocuğun erken dönemde gördüğü muamele ona kötü, yetersiz, değersiz ve sevilemez olduğunu hissettirirse, bu görüşü destekleyen bir hayat kurmanın yollarını bulacaktır.

Bazı çocukların geliştirdiği olumsuz kendilik imgesi, yetişkinliğe taşınır. Mizojinist erkeklerle birlikte olan kadın danışanlarım arasında ortak payda aradığımda, hepsinin çocukluklarından gelen, son derece olumsuz bir kendilik algısı taşıdıklarını gördüm. Geri kalan her şeyden çok bu zarar görmüş kendilik imgesi, bu kadınları partnerlerinden gelen istismarcı muameleyi kabul etmeye hazır hale getirmişti.

Örnek alma

Kendilik imgemiz gelişirken aynı zamanda kadın olmanın ne demek olduğunu ve kadınların erkeklerle ilişkilerinde nasıl davranmaları gerektiğini annelerimizle olan özdeşleşmemiz yoluyla öğreniriz. Öte yandan babalarımız da, erkeklerin nasıl davrandığı ve kadınlara nasıl muamele ettiği konusundaki ilk başvuru kaynağımızdır. Ayrıca ebeveynlerimizin birbirleriyle olan etkileşimleri çiftlerin birlikteyken nasıl davrandıkları konusundaki ilk ve en önemli imgeyi oluşturur. Hiçbir film, televizyon programı ya da okulda öğretilenler, ebeveynlerimizin her gün maruz kaldığımız evliliklerinden daha güçlü bir öğretmen değildir. Çocuk olarak, bir evliliği yürütmenin pek çok başka yolu olduğunu fark etmeyiz. Ebeveynlerimizin evliliği, kadın-erkek ilişkilerine dair gelecekteki görüşümüzün dayandığı rol modeli olur.

Mesajlar

Ebeveynlerimizden öğrenmenin yollarından biri, onların davranışlarındaki mesajları almaktır. Bu anlamda *mesaj* sözü, ebeveyn ve çocuk arasındaki doğrudan sözlü iletişimle değil, ebeveynin davranışlarını ve beyanlarını çocuğun yorumlayışıyla ilgilidir. Örneğin bir kız çocuğuna fikirlerinin önemli olmadığı doğrudan söylenmese bile, ebeveynleri sürekli sözünü kesip sessiz olmasını söylüyorsa, çocuk hızla söyleyeceği şeyin hiçbir önemi olmadığı çıkarımını yapacaktır.

Çocuk olarak aldığımız mesajlar, kendimiz ve dünyadaki konumumuz hakkında hayatımızın geri kalanında kullandığımız temel bilgi haline gelir. Ancak genellikle, bilinç düzeyinde bu bilginin var olduğunun bile farkına varmayız. Geçmişimizi incelemenin en büyük faydalarından biri de, ebeveynlerimizden ne tür mesajlar aldığımızı keşfetmektir. En nihayetinde mesajlar öğrenilir ve her öğrenmeyi tersine çevirmek mümkündür.

Tekrarlayan motifler

Çocukken, bağımlılığımız nedeniyle, güçlü insanlarla dolu bir dünyada güçsüz olma duygusu yaşarız. Eğer ev ortamımız nahoş ya da acı vericiyse, büyürken gizlice kendimize ebeveynlerimizden daha iyisini yapacağımıza dair söz vererek kendimizi savunuruz.

Ancak yalnızca çocukken öğrendiklerimizi bildiğimiz için, yetişkin olarak tanıdıklığın rahatlığını sunan deneyimler ve ilişkiler aramaya devam ederiz. Bu nedenle bir şeyleri farklı yapmak konusunda kahramanca söz vermiş olsak da, genellikle sonunda çocukluk koşullarımızı ve ilişkilerimizi kopya ederiz. Bunun iyi bir örneği, babası alkolik olan ve sonunda bir alkolikle evlenen kadının durumudur. Kendisi için tanıdık olan şeyi yeniden canlandırır. Ayrıca şimdi, bir yetişkin olarak kendi-

sine bu eski aile senaryosunu yeniden yazma ve mutlu sonla bitirme gücüne sahip olduğunu ispat etmeye çalışır. Bir zamanlar alkol problemi nedeniyle, babasının sevgisinden mahrum kalmanın acısını yaşamıştır. Şimdi başka bir alkolik adamdan, o sevgiyi kazanmaya çalışacaktır.

Tanıdık olanı tekrar etme güdüsü, aynı derecede güçlü olan daha iyisini yapma arzusuyla birleşince, pek çok kadının düştüğü bir tuzak yaratır. Ebeveynlerininkinden daha iyi ilişkilere sahip olma kararlılığına karşın, kendilerini çok benzer ilişkilerin içinde bulurlar.

Jackie ile birlikte geçmişini ve aile öyküsünü araştırmaya başladığımızda, Mark ile yaşadıkları sorunlarda pek çok erken dönem örüntüsünün etkili olduğunu keşfetmiştik. Jackie'nin durumunda yalnızca onunla ve daha sonra Mark'la değil, aynı zamanda annesi Lorraine ile de çalışabildiğim için özellikle talihliydim. Lorraine aslında Jackie'nin aileyle ilgili bazı çatışmalarıyla başa çıkmasına yardım etmek için gelmiş ama kendisinin önemli bir işi için kalmıştı. Bu, bana aile örüntülerinin farklı nesillerdeki yansımasına dair değerli bir bakış açısı sunmuştu.

JACKIE'NİN AİLE ÖYKÜSÜ

Jackie'nin annesi Lorraine, Nate ile tanıştığında 17 yaşındaydı. Nate'e göre Jackie şehrin yoksul mahallesinde yetişen narin, güzel, egzotik bir çiçekti. Jackie sanatla ilgileniyordu ve ailesi yoksul olmasına rağmen dans okuyordu. Nate, ona delicesine âşık olmuştu. Kadın hayranları olan cezbedici bir genç adamdı. Azimli, hırslı ve karizmatikti. Onun kendisine yönelik ani ilgisi, Lorraine'in gururunu okşamıştı.

Nate'in yırtıcı bir cinsel iştahı vardı ve korunaklı, naif Lorraine kısa sürede hamile kalmıştı. Ailesi onu ve Nate'i hızlı bir evliliğe zorlamıştı. Lorraine, dansçı olma hayallerini terk etmişti;

Nate ise, doktor olma hayallerinden vazgeçerek liseyi bırakıp iş bulmak zorunda kalmıştı. Her ikisi de gençlikleri yarıda kesilmiş gibi, kendilerini aldatılmış hissetmişlerdi.

Evlendikleri günden itibaren ilişkileri fırtınalıydı. Nate'in genç karısına olan hayranlığı, kısa sürede öfkeli bir kıskançlığa ve sahiplenmeye dönüşmüştü. Eşinin her hareketini bilmek istiyor ve öfke nöbetleri geçirip ona sözlü olarak saldırarak üzerinde hâkimiyet kurmaya çalışıyordu. Sakin zamanlarında hâlâ coşkulu bir âşıktı ama öfke patlamaları sıklıkla Jackie'yi uzun depresyonlara ve gözyaşı dolu içe kapanmalara itiyordu. 18 yaşında evliliğin bunaltıcı sorumlulukları ve bir bebeğin yanı sıra, Nate'in patlamaya hazır davranışları, Lorraine'in özgür ruhunu paramparça etmişti. Jackie, böyle bir evliliğin içine doğmuştu.

ANNE, BOYUN EĞME MODELİ SUNDUĞUNDA

Jackie'nin en eski anılarından biri, annesi dolabın kapağını açık unuttuğu için babasının annesine bağırmasıydı:

> Ona bencil, tembel ve Allah'ın belası sersem diyordu; sonra tüm çanakları ve tabakları yere fırlatıp ona toplattı. Annemin titrediğini görebiliyordum, yüzünde de yaşlar vardı ama hiçbir şey demedi. Sadece kendisine söyleneni yaptı.

Lorraine karşılık vermeye ya da kendisini savunmaya çalışmamıştı. Daha sonra, Jackie'ye ne kadar mutsuz olduğundan ve bu konuda yapabileceği hiçbir şey olmadığından şikâyet edecekti.

"Ne pahasına olursa olsun ilişki"

Jackie'nin tarif ettiği dolap olayı, Lorraine ile Nate'in evliliğindeki ilişki kurma tarzını ve güç dengesizliğini temsil ediyor.

Annesinin Nate'in kötü muamelesine boyun eğişini gördüğünde, Jackie'nin aldığı mesaj şuydu: *Erkeklerin saldırganlığıyla başa çıkmanın tek yolu, boyun eğmek ve teslim olmaktır.* Babasının davranışından ise, şunu öğrenmişti: *Erkekler istedikleri her şekilde davranabilirler ve kadınlar buna katlanmak zorundadır.*

Bu sahnede ima edilen başka bir güçlü mesaj ise şuydu: *Eğer annem kendisini koruyamıyorsa, beni hiç koruyamaz.* Başka bir deyişle, babası hiddetini ona yöneltirse Jackie yardım için annesine güvenemeyecekti.

Her ebeveyn davranışı bir tür mesaj verse de, çocuğun dünya görüşünü şekillendirenler yalnızca tekrar eden temalardır. Bir kız çocuğu, annesinin psikolojik istismar kadar fiziksel istismarı da kabul ettiğini görüyorsa, bir erkeğin bir kadına yapabileceklerinin hiçbir sınırı olmadığını öğrenir. Dayak yiyen bir kadın, kızına *kadınların bir erkeğe tutunmak için her şeye katlanmak zorunda olduğunu* gösterir.

Lorraine, Nate'in istismarına sürekli boyun eğerek, Jackie'ye kocası olmadan hayatta kalamayacağını iletiyordu. Jackie şöyle demişti:

> Babam ona bu kadar sefilce davranırken harika biri olarak gördüğüm annemin neden onunla kaldığını asla anlayamadım. Küçük bir çocuk olarak bile, babamın onu benim düşündüğüm gibi özel bir insan olarak görüp takdir etmediğini biliyordum. Özellikle babam ona bağırdıktan sonra ağlarken anneme neden çekip gitmediğini sorardım, o da "Nereye giderim? Ne yaparım? Bize kim bakar?" derdi.

Jackie'nin ebeveynlerinin etkileşimlerinden aldığı mesajlar (*dünyanın erkeksiz bir kadın için korkutucu bir yer olduğu, kadınların çaresiz ve erkeklere bağımlı olduğu* ve *erkeklerin ilişkilerde mutlak güce sahip olduğu, kadınlarınsa tamamen güçsüz olduğu*) Jackie'nin tutumlarına ve algılarına derinden kazınmıştı. *Bede-*

li onuru ve özdeğer algısı olsa da, ne pahasına olursa olsun bir kadının bir erkekle ilişki içinde olmak zorunda olduğuna sıkı sıkıya ikna olarak büyümüştü.

KÜLTÜRÜN KADINLARIN BAĞIMLILIĞINI TEŞVİK ETMESİ

Toplum geleneksel olarak, kız çocuklarının oğlan çocuklarından daha az değerli olduğu, kız çocuklarının kendilerine bakamayacakları ve kadınların kendilerine bakması için erkeklere ihtiyaç duyduğu fikrini destekler. Medyada kadınlar hayli duygusal, kararsız, aklı havada, pasif, mantıksız, manipülatör ve hatta kötücül olarak yansıtılırken, kadınlardan daha güçlü, daha yetkin ve daha akıllı olarak resmedilen erkekleri hepimiz görmüşüzdür. Bu tür stereotipler küçük bir kızın kendisini güçlü ve değerli bir kişi olarak görme becerisini daha da zedeler.

Bu görüşlere oğlan çocuklarının takdir edilen başarıları ile kızların takdir edildikleri başarıları arasındaki uçurum da eklenir. Kızlar iyi huyları ve dış görünüşleri nedeniyle övülürken, oğlanlar sıklıkla akademik başarı ve fiziksel güç için övülürler. Kızların hayatı keşfetmek ve uzmanlaşmak konusunda cesaretleri kırılırken, bunun yerine dünyada kendileri adına müzakere etmeleri için başkalarını manipüle etme becerisi geliştirmeleri teşvik edilir. Bu kızlar *çaresizlik dersleri* almış olurlar.

Büyüdükten sonra bile, pek çoğumuz hayatlarımız üzerinde çok az kontrole sahip oluruz. Başkalarını kendi hayatlarımızdaki karar vericiler olarak görebilir ve hayatı *başımıza gelen* bir şey olarak görmeye başlayabiliriz. Aşırı bağımlılık ve çaresizlik modeli sunan annelerle çocuklukta özdeşleşmiş olmanın pekiştirdiği bu inanç sistemi, pek çok kadını istismarcı evliliklere hale getirir.

Çocuk üzerinde etkili olan sözcükler değil, davranışlardır. Bir anne, kızına bir erkeğin kendisini kontrol ya da istismar etmesine izin vermemesi gerektiğini söyleyip sonra eşiyle ilişkisinde tam tersini yaparak ona örnek oluyorsa, kız çocuğu yalnızca davranışsal mesaja karşılık verecektir, sözlü olana değil.

Gerry ile evlenmeden önce başarılı ticari sanat ürünleri yapan Paula, bana annesinin kariyerinin peşinden gitmesi için onu teşvik ettiğini ve onu duygusal olduğu kadar maddi olarak da desteklediğini anlatmıştı:

> Annem başarılı bir sanatçıydı ve eserleriyle bir miktar maddi başarı kazanmaya başlamıştı. Ancak babam onda sürekli kusur buluyordu. Annem resim yaparken omuzunun üstünden bakıp dudak bükerdi: "Bir Picasso değilsin, canım." Ben 14 yaşındayken annem resim yapmayı tamamen bıraktı. Ona nedenini sorduğumda, "Baban beğenmiyorsa ne anlamı var ki?" demişti. İşte, bana her zaman kendi ilgi alanlarımın olmasının ve kendi istediklerimi yapmanın ne kadar önemli olduğunu söylerken kendisi babam onaylamadığı için resim yapmaktan vazgeçiyordu. Ona çok öfkeliydim.

Paula'nın aldığı mesaj şuydu: Senin kendin olman, bir kariyere ve başarıya sahip olman önemli ama benim bunu yapma olanağım yok. Daha sonra Paula, Gerry ile olan evliliğinde kocası işini eleştirdiği için kariyerinden vazgeçmişti. "Galiba devam etmektense, onun onayını almak daha önemliydi," demişti. Mesleki başarısı konusunda annesinin sözlü desteğine rağmen Paula, annesinin kendi kariyerini terk ettiğini görmenin daha güçlü olan etkisiyle hareket etmişti.

Bir kadın, annesinin sunduğu bu tür bir rol modelinden kendisini özgürleştirebildiğinde ve maddi bağımsızlığını kazandığında bile, kendisini erkekten daha değersiz görebilir ve part-

nerinden gelen psikolojik istismara maruz kalabilir. Hem Rosalind hem de Laura bunun iyi birer örneğini sundular. Güçlü Kadının Paradoksu başlığı altında da işaret ettiğim gibi, bir kadın yetişkin olarak işinde ve mesleki yaşamında tamamen bağımsız olsa da, en yakın ilişkilerinde çaresiz bir çocuk gibi davranabilir.

İKİLİ ÖZDEŞLEŞME

En çatışmalı aile koşullarında bile, kendilerine yetişkinlikte hizmet edecek olumlu ve faydalı özellikleri sıklıkla içselleştirmeleri, çocukların esneklik ve dayanıklılığına büyük bir saygı duruşu gibidir.

Örneğin Jackie, babasının saldırgan özelliklerinden bazılarını çok olumlu bir şekilde içselleştirmişti ve bunlar ona kariyer hedeflerine ulaşması için ihtiyaç duyduğu araçları vermişti. Babası zorba ve annesi edilgen olan pek çok kadın, birincil toplumsal cinsiyet özdeşleşmelerini anneleriyle yaparlar ama ayrıca babalarının saldırganlığının bir kısmını da karakterlerine katabilirler. Bir ebeveynin diğerinden bariz bir biçimde daha güçlü olduğu ailelerde, çocuk sıklıkla, farkında olmadan daha güçlü olan ebeveynin bazı tutumlarını, o ebeveyn diğer cinsiyetten olsa bile karakterlerine katar. Ancak gördüğüm pek çok kadın gibi Jackie de, babasından aldığı gücü yalnızca mesleki yaşamında kullanabileceğine inanıyordu. Birlikte çalıştıkça mesleki yaşamındaki etkililiğin aynısına temas edebildiğini görmekten çok memnun oldu. Bu becerileri zaten vardı; şimdi mesele onları Mark ile ilişkisinde nasıl uygulayacağını öğrenmekti. (Bu becerilerden bazılarını nasıl kullanıp yeniden yönlendireceğinizi kitabın ikinci yarısında tartışacağım).

BABANIN SEVGİSİNİ KAYBETME KORKUSU

Jackie 5 yaşındayken Lorraine yeniden hamile kalmıştı. Zamanlama yine kötüydü: Nate komisyonla çalışıyordu ve geliri sert bir şekilde dalgalanıyordu. Hamileliği zor geçen Lorraine, ikinci bir çocuğun ekleyeceği sorumluluklardan dehşete düşüyordu. Depresyon ataklarıyla mücadele ediyor ve zamanının büyük bölümünü yatakta geçiriyordu. Jackie bu dönemin, babasının kendisine karşı davranışlarında önemli bir değişiklik yarattığını hatırlıyordu.

> Bir gece yemek yerken sütümü döktüm. Babam aniden parladı ve bana bağırmaya başladı. Daha önce bana hiç bağırmamıştı. O kadar kızmıştı ki, patlayacak sandım. Suratı kıpkırmızı oldu ve boynundaki damarlar belirginleşti. Dehşete düşmüştü. Bütün Allah'ın belası evi harabeye çevirdiğimi, bizim için nasıl kıçını yırttığını ve benim her şeyi mahvettiğimi söyleyerek bağırıyordu. Ardından bana sütü temizletip her bir damlayı sildiğimden emin olmak için bağırarak ve küfrederek sonuna kadar tepemde dikildi. Öylesine gözyaşına boğulmuştum ki, yeri göremiyordum bile. Dünyanın sonu gelmiş gibi, onun sevgisini sonsuza dek kaybettiğimi hissetmiştim.

Ebeveynlerinin sevgisini kaybettiğine inanan çocuk için acı çok gerçektir. Çocukların şimdiki zamanın ötesini görememeleri bu huzursuzluğu yoğunlaştırır; yaşadıkları berbat duyguların sonsuza dek süreceğine inanırlar.

Çocuklar fiziksel ve duygusal olarak hayatta kalmak için ebeveynlerine tamamen bağımlıdırlar, ebeveynlerine olan ihtiyaçları mutlaktır. Eğer ebeveyn sevgisini esirgiyorsa ve korku ve kaygı figürü haline geliyorsa, ebeveynle normal bağ kurma ihtiyacı çok daha yoğunlaşır. Ebeveyn ne kadar korkutucuysa ve uzaklaşma tehdidini ne kadar çok hissettiriyorsa, çocuk ebe-

veynin iyi niyetini yeniden kazanma ihtiyacıyla ona o kadar yapışacaktır. Kafası karışmış çocuk, hem seven hem de inciten öfkeli ebeveyni bir dev gibi görür. Bu dev, öfkeyi kullanarak ve sevgiyi manipüle ederek çocuğun hayatını kontrol eder. Çocuk ebeveyninin hiddetinden kaçınmak ya da onun onayını almak için davranışlarını sürekli tasarlamak zorundadır.

Her baba-kız ilişkisi bir miktar çatışma ve anlaşmazlık içerir, ancak ilişkide sevgi ve saygı baskın ton olduğunda kız çocuğu, erkeklere karşı güven ve emniyet duygusu geliştirecektir. Baba, kızının hayatındaki ilk erkek olduğu için erkekler hakkında oluşan beklentilerini dayandıracağı bir rol modeli haline gelir. Kızına muamelesi, onun kendisini nasıl gördüğünü de büyük ölçüde belirleyecektir.

"Babam öyle diyorsa, doğru olmalı"

Babası ona lakap taktığında Jackie bunları, kızgın, eleştirel bir adamın infialleri olarak değil, kim olduğuna dair gerçek değerlendirmeler olarak görüyordu. Babasının sözcükleri fiziksel darbeler gibiydi ve onun özdeğer algısını onu tokatlamış ya da dövmüş kadar yaralamıştı.

Bir çocuk sözlü ataklara maruz kaldığında bunu kendisine yapılan bir şey olarak değil, kendi hatalarıyla bizzat sebep olduğu bir şey olarak görür. Çocuklar mutlak güçlü ve tanrı gibi gördükleri ebeveynlerinin yanlış bir şey yapabileceğini idrak edemedikleri için ebeveynlerinin dediğine inanırlar. Ebeveynlerinin olumsuz fikirleri, çocuğun kendilik imgesini üzerine kurduğu *gerçek* haline gelir. Eğer çocuğun kendisi hakkında aldığı mesajlar öncelikli olarak olumluysa, kendilik imgesi sağlıklı olacaktır. Ancak pek çok çocuk için olumsuz mesajlar olumlu mesajları sürekli siler.

Nate'in Jackie hakkındaki fikirleri Jackie'nin kim olduğuna dair inançlarının parçası haline gelmişti. Bir yetişkin olarak eşi

ona aşağı yukarı aynı şekilde saldırdığında, savrulup "kötü bir kız çocuğu" gibi hissetmek onun için kolaydı.

"Kötü" biri gibi hissettirilmiş çocuk, evinde ters giden her şey için suçlanmayı kabullenmeye başlayacaktır.

SUÇU ÜSTLENMEYİ ÖĞRENMEK

Jackie 6 yaşındayken kız kardeşi Clare doğmuştu. Aynı zamanda Nate spor ürünleri satan bir mağazada müdür olmuştu. Artan gelir ve daha parlak bir gelecek umuduyla, aile daha büyük bir daireye taşınmıştı ve Lorraine, Clare'de Jackie ile yaşayamadığı bir keyif almaya başlamıştı. Jackie kısa sürede Clare'in kayırılan çocuk olduğunun farkına vardı. Clare ailenin dönen talihinin sembolü haline gelmişti. Nate, Jackie'nin kız kardeşine karşı doğal kıskançlığını, onun değersizliğinin yeni bir kanıtı olarak kullanmaya başlamıştı. Ayrıca ailede yaşanan her gerilim ve çatışma için onu suçlamaya başlamıştı. Lorraine'e saldırmaya devam etse de, Jackie'de hiddeti için başka bir çıkış yolu bulmuştu. Ne zaman öfkelense, tüm hüsranları için Jackie'yi suçluyordu.

Nate'in Jackie'yi hedef tahtası olarak kullanması, Jackie'yi *ailenin günah keçisi* konumuna getirmişti. Kendi eksikliklerinin ve hüsran duygularının sorumluluğunu alamayan Nate gibi insanlar, genelde kendi huzursuzlukları için suçlamak üzere daha güçsüz birini bulurlar. Bağımlı olmaları, savunmasız olmaları ve dünyayı sınırlı bir şekilde görmeleri nedeniyle, o çocuklar bu günah keçisi rolü için ideal adaylardır.

Ailesinin ona atadığı günah keçisi rolü nedeniyle, Jackie *hayatında ters giden her şeyin kendisinin suçu olduğu* düşüncesinden vazgeçmeyi başaramamıştı.

Oysa kız kardeşi, bu tür suçlamalara uğramıyordu. Bu sıra dışı değildir. Genelde ailenin iki çocuğu birbirinden çok farklı muamele görür. Sonuç olarak büyük ölçüde farklı kendilik im-

geleri geliştirebilirler ve yetişkin olarak kurdukları hayatlarında ve ilişkilerinde dramatik farklılıklar olur.

"Babanın sinirlenmesinin tek sebebi sensin"

Lorraine, Jackie'nin yaptığı, babasını sinirlendiren her şeyi işaret etmeye başladığında, farkında olmadan ailenin sorunları için suçlanması gereken kişinin Jackie olduğu düşüncesini pekiştiriyordu. Lorraine ona "Babanın sinirli olmasının tek sebebi..." derdi ve sonra Nate'in mantıksız davranışları için sayısız sebeple devam ederdi.

> Çok yüksek sesle konuştuysam ya da çok hızlı yediysem, eve geldiğinde babamı tam doğru şekilde karşılamadıysam, annem onu sinirlendirdiğimi söylerdi. "Ben ne yaptım? Ne dedim? Neden babamın beni sevebileceği ve kızmayacağı iyi bir kız olamıyorum?" diye kafa patlatarak korkunç miktarda vakit geçiriyordum. Her gün babam artık kızmasın diye daha iyi bir insan olmak için milyon tane söz verirdim kendime.

Lorraine, Nate'in öfkesinin yönünü kısmen kendisinden kızına çeviriyordu. Jackie bu sorumluluğu kabul etti ve babası sinirliyken onu yatıştırmanın kendi görevi olduğuna inandı. Sonuç olarak kendi duygusal gelişimine adaması gereken enerjiyi, evdeki huzuru korumada annesine yardım etmeye harcıyordu. "Babanı sinirlendirme" düsturu, hem annenin hem de kızın yaşam felsefesi haline gelmişti.

"Bir adamın sana ne hissettireceğinden asla emin olamazsın"

Nate'in Jackie'ye olan muamelesi, her zaman istismarcı değildi. Canı isterse Jackie'ye kendisini evrenin merkezi gibi, sevi-

lesi ve çok özel hissettirebiliyordu. Ona karşı sevgi dolu davrandığında, Jackie de babasını kahraman gibi, harika biri olarak görüyordu ve onun kıymetli küçük kızı olacağına yeniden inanıyordu.

> Her şeyden çok buz pateni istiyordum. Babam bana bir çift alacağına söz vermişti ama alışılmadık ölçüde dar ayaklarım vardı, bu yüzden ayağıma uygun paten bulmak çok zor bir işe dönüşmüştü. Bana patenleri almayı planladığı akşam, çok fena yağmur yağıyordu ama yine de onları almaya gitmişti. Doğru çifti bulabilmek için sekiz farklı dükkâna gitmesi gerekmişti. Eve geldiğinde saat onu geçiyordu ve ben çoktan yatmıştım. Odama geldiğinde uyandım, o patenleri getirip yatağımın ucuna bıraktığında yüzündeki gülümsemeyi asla unutmayacağım. Bunun için onu çok sevmiştim. Benim için bunu yaptığı için dünyanın en iyi ve en cesur babası olduğunu düşünmüştüm.

Öfkeli, zorba babayla yan yana duran karşıtı harika ve cömert baba, küçük Jackie için mitleştirilmiş boyutlarda bir adam yaratmıştı. Zaman zaman babasının hayranlığının tadını çıkarabildiğini bilmek, onun acımasız infiallerini Jackie için daha da kahredici hale getiriyordu.

"Ne olursa olsun onu sevmelisin"

Jackie'nin ikilemi, güçlü ve hayranlık duyduğu babası ona karşı sevgi dolu davrandığı zaman kendisini harika hissetmesi ama acımasız olduğunda korku, reddedilme ve kafa karışıklığı duymasıydı.

Jackie, Mark ile olan evliliğinde kendisini aynı motifi yaşarken bulmuştu. Mark sevgi doluyken ayakları yerden kesiliyor ve aşkını esirgeyip ona karşı acımasızlaşınca korkunç düşüşler yaşıyordu. Ne hissederse hissetsin, tıpkı çocuklukta kendisi-

ne kötü muamele ettiğinde babasına sevgisini ve adanmışlığını vermesi beklendiği gibi Mark'a da tüm sadakatini ve adanmışlığını sunması gerekiyordu.

Jackie'nin davranışlarının dayandığı güçlü mesajlar şunlardı: *Duygularımın önemi yok* ve *bir erkek sana kötü davransa bile, onu yine de sevmen gerek.*

ÖFKE GÖSTERMEMEYİ ÖĞRENMEK

Kötü muamele gören her çocuk, muazzam miktarda öfke hisseder. Haksızlığa uğrayıp nasıl öfkelenmezsiniz ki? Duygularınızın önemi yokmuş gibi davranıldığında nasıl öfkelenmezsiniz? Jackie de istisna değildi. Ancak pek çok çocuk gibi Jackie'nin de kızgınlığını ifade etmesine izin verilmiyordu.

> Bir keresinde akşam yemeği sırasında babamın hoşuna gitmeyen bir şey söyledim ve bana "Umarım boğulursun!" dedi. Gözyaşlarımın kulaklarımı yaktığını hissetmiş ve bıçaklanmış gibi olmuştum. Masadan kalkıp odama koştum ve gözlerim çıkana kadar ağladım. Tek düşünebildiğim şuydu: "Umarım *sen* boğulursun. Umarım *ölürsün.*" Sonra annem odama gelip şöyle dedi: "Masaya dönsen iyi olur çünkü baban şu anda sana çok kızgın." Masaya döndüğümde "Özür dile," diye fısıldadı. Beni her aşağıladığında, bu korkunç öfkeyi yutmam gerekiyordu.

Öfke, normal bir insan duygusudur ve tüm çocuklar bunu bir derece hissederler ancak pek çok ebeveyn bununla başa çıkmakta zorlanır. Sıklıkla, hatalı bir biçimde, çocuklarının öfkesini ebeveyn olarak kendi başarısızlıklarının belirtisi gibi görürler. Çocuk öfke nöbeti geçirdiğinde, çoğu ebeveyn kontrolü kaybettiğine inanır ve kendini çaresiz hisseder. Çocukların öfkelerini ifade etmeye ihtiyaçları vardır ama makûl sınırlar içe-

risinde. Öfke *duygularının* normal olduğu ama bunun çocuğun köpeği tekmeleyebileceği, birine vurabileceği ya da bir şeyleri kırabileceği anlamına gelmediği onlara öğretilmelidir. Bir ebeveyn, çocuğuna duygularını uygun şekilde nasıl ifade edebileceğini öğrettiğinde, ona çok önemli bir ders vermiş olur.

Kızların öfkesi üzerindeki kültürel sınırlamalar

Oğlan çocukları temaslı sporlar, kavgalar ve açık rekabet yoluyla büyük miktarda öfkeyi boşaltmaya teşvik edilir ama kız çocuklarına bu anlamda çok daha az kanal verilir. Kız çocuklarından kibar ve tatlı huylu olmaları beklenir; bağırarak, kavga ederek ya da saldırgan sporlarla uğraşarak öfkelerini ifade etmeleri "hanımefendice" bulunmaz. Bazı kız çocuklar erkeksi olsa da, çoğu kız çocuğu öfkelerini sözlü saldırganlıkla açığa vurmayı öğrenir. Dedikodu, lakap takma ve imalı konuşmalar bunun standart biçimlerdir, diğer daha dolaylı yollar ise surat asmak, somurtmak ve ağlamaktır.

Öfkeyi kendine çevirmek

Jackie'nin durumunda olduğu gibi, sözlü saldırganlık öfkeyi boşaltma aracı olarak yeterli olmadığında, öfkeli duygular canlı canlı gömülür. Ne yazık ki öfke gibi güçlü bir duygu, normal bir şekilde ifade edilmesi engellendiğinde, öylece ortadan kaybolmaz. Başka bir çıkış yolu bulur. Kötü muamele görmüş pek çok çocukta olduğu gibi Jackie için de bu çıkış yolu kendisi olmuştu.

Jackie öfkesini bumerang gibi kendisine çevirmeye başlamıştı. Böyle güçlü ve engellenmiş duygulara sahip olduğu için kendisini suçlu hissetmeye başlamış ve berbat bir insan olduğu için bu berbat duyguları yaşadığına kendisini ikna etmişti. Elbette, öfke kendinden nefret etmeye dönüşmüştü.

Jackie, daha sonra kendisi de dahil herkese, aslında iyi ve sevilebilir olduğunu ve hepsinden öte öfkeli olmadığını kanıtlayacak detaylı bir dizi davranış tasarlayarak öfkeli duygularının kefaretini ödemeye çalıştı. Fazla uysal, fazla uyumlu ve itaatkâr biri olmuştu. Pek çok kız çocuğuna tam olarak bunu yapması öğretilir. Daha sonra bu davranışların aynısını yetişkin hayatlarına da taşırlar.

Öfkeye karşı bu davranış dizisindeki sorun kısır bir döngü yaratmasıdır. Daha uysal hale geldikçe duyguları ve ihtiyaçları daha da görmezden gelinir, bunun üzerine çocuk daha da öfkeli hale gelir ve bu öfkeyle başa çıkmak için de daha uysal hale gelir. Bu döngü, kötü muamele gören her çocuğun karşılaştığı bir izlektir.

"Kötü hissediyorsan kötü biri olduğundandır"

Babası ona boğulmasını umduğunu söyledikten sonra Jackie masadan gözyaşları içinde ayrıldığında, babasının davranışına dikkat çekiyordu. Herkes kötü kişi Jackie imiş gibi davranmaya başlamıştı; berbat bir şekilde davranan Jackie olmuştu. Nate'in acımasızlığının mesele olmasına asla izin verilmemişti. Bu nedenle babası onu yaraladığında, değil Jackie'nin öfkesini dışa vurmasına, bir "ah!" demesine bile izin verilmemişti.

Bir çocuğun acısını ifade etmesine izin verilmediğinde aldığı en önemli, yıkıcı mesajlardan biri şu olur: *Eğer kendini kötü hissediyorsa bu onun kendi eksikliklerinden kaynaklanıyordur.* Buna şu mesaj eşlik eder: *Rahatlatılmaya ihtiyacı varsa, başkalarına çirkin ve itici gelecektir.* Jackie şöyle hatırlıyordu:

> Babamın söylediği bir şey yüzünden ağlardım ve hemen benimle dalga geçmeye başlardı. Ağlama sesimi taklit edip "Şu çirkin surata bak. Kimse bunu görmek istemiyor." Bana iğrenç olduğumu ve "sızlanmayı kesmemi" söylerdi.

Bunun sonucunda Jackie yetişkinlik hayatına, işler ters gittiğinde yaşadığı bir yalnızlık ve izolasyon duygusu taşımıştı. Acı çektiğinde kendisini rahatlatacak bir şey aramak yerine kendisini azarlamayı öğrenmişti ve bu, huzursuzluğunu daha da artırıyordu. Jackie eşi Mark'ın kendisine acımasızca davrandığı bir olayı tarif ettikten sonra şöyle demişti:

> Verdiğim tepkiden ve beceriksizliğimden gerçekten bıktım. Orada oturup bebek gibi sızlandım. Beni iğrenç bulmasına şaşırmamak gerek.

Jackie, duygusal bir acı yaşadığında kendisini cezalandırma örüntüsüne girmişti; babasının kaldığı yerden devam ediyordu. Kendisinin en büyük düşmanı haline gelmişti.

Bunun Jackie'nin yetişkin yaşamındaki yıkıcı yankılarından biri, ne pahasına olursa olsun acı verici kararlardan ya da karşılaşmalardan kaçınmasıydı. Ancak zararlı ilişkilerde müzakere etme ya da ilişkiyi bitirme gibi bazı yetişkin seçimleri duygusal acıyı mecburen içerir. Eğer bu seçimlerden kaçınılırsa o zaman acı, kendini suçlama ve cezalandırma ile daha da kötüye gider.

BİR HAYAT TARZI OLARAK DRAMA

> Babamın eve gelmesini beklerken havadaki apaçık gerginliği çok güçlü şekilde hatırlıyorum. Annem, kız kardeşim ve ben olduğumuzda her şey kolay ve rahattı ama kapıda anahtarı duyduğumuz anda her şey değişirdi. Hepimiz gerilirdik çünkü nasıl bir ruh hali içinde olacağını bilemezdik. Ya alelacele temizlik yapmak için ya da o geldiğinde onu yatıştıracak bir şey, bir içki, terlikler, gazete, patlamamasını sağlayacak herhangi bir şeyi hazır etmek için evin içinde küçük böcekler gibi koşuşturma duygusu olurdu hep.

Jackie'nin yukarıda tarif ettiği gerilim, evdeki kaosun ve öngörülemezliğin doğrudan sonucuydu. Herkes Nate'in öngörülemez ruh halinden korkuyordu. Her zaman gözyaşları, patlama, yalvarma, bağırma ve fiziksel şiddet tehdidi ve onu izleyen sakinlik dönemleri vardı. Jackie, babasının şiddetli infialler yaşadığı pek çok zamanda annesinin tepkisinin ağlamak, yalvarmak ve yakarmak olduğunu hatırlıyordu. Ebeveynlerinin evindeki iklim sevgi, şefkat ve muhabbet unsurlarıyla birleşik muazzam bir gerilim iklimiydi. Sonuç dev bir duygusal çorbaydı. Jackie, *dramanın, aşkın temel bir bileşeni olduğu* mesajını alıyordu.

Bu tür fırtınalı evlerde yetişen çocuklardan, sevgiyle kargaşa ve kaosu birbirine karıştırmayı öğrenmeleri beklenir. Yetişkin olarak, sevgi ilişkilerinde bu unsurlara ihtiyaçları olur. Benim, "yüksek drama bağımlı olmak" adını verdiğim bir hali geliştirirler.

Bu tür yüksek dram, tıpkı her bağımlılığın maskelediği gibi bir ilişkinin yıkıcı ve çocuksu yönlerini etkili biçimde maskeleyebilir. Kaos, içinde bulunanları öyle bir duygusal çalkantı halinde tutar ki, durumu açıkça değerlendiremezler. Sıklıkla her iki partner de kavga etmekten o kadar tükenmiş ve bitkin olur ki, düşünemezler bile.

Yüksek dram evlerindeki çocuklar, sıklıkla gerilimin sevginin ayrılmaz parçası olduğu düşüncesiyle büyürler. Bu nedenle yüksek dram ailesinde büyüyen kız çocuğu karizmatik, patlamaya hazır mizojinist için ideal bir partnerdir. Kavga, gerilim ve dram onun için "normal" ve tanıdıktır. Çaresizlikten neşeye, sevgiden nefrete, istismardan tutkulu sevişmelere geçişi, aşkın kanıtı olarak görür.

KONTROLCÜ BABALAR VE ERGENLİK ÇAĞINDAKİ KIZLARI

İşte Jackie'den ergenliği sırasındaki ilişkileri hakkında babasına yazmasını istediğim mektuptan bir alıntı:

> Seni çok seviyordum ve sana çok hayrandım ama bana öfkelendiğinde korkudan titrerdim. Seni memnun etmek için her şeyi yaptım ama hiçbir başarı senin için yeterli değildi. Beni bütün arkadaşlarımla kıyasladın. Şu daha güzeldi, bu daha zekiydi. Sonra, bir şey başardığımda onu küçümsedin. Benden istediğin şeyi başarmadıysam, başarısız olduğumu söyledin. Beni sürekli başkalarının önünde aşağıladın ve küçük düşürdün. Benden ne istediğini hiç bilemedim.

Jackie, ergenlik çağında ihtiyaç duyduğu desteği ve yardımı almak yerine, babası tarafından cezalandırılıyordu.

> Berbat bir suç işlemiştim; oğlanları keşfetmiştim. Çok popüler olmuştum ama sanırım bu yüzden babamı sonsuza dek kaybettim. Delirmiş gibiydi. Beni her gördüğünde benimle kavga etmeye başlamıştı. Para vermeme, bana kıyafet almayı reddetme gibi şeyler yapmaya başlamıştı. Aldığım her şey için yalvarmak zorunda kalıyordum. Bir randevum varsa veya arkadaşlarımla bir yere gideceksem, evde kalmamı sağlamanın sürekli yeni yollarını icat ediyordu. Eve her geldiğimde beni sorguya çekmeye başlıyordu. Evin dışında geçirdiğim her dakika için hesap vermek zorundaydım. Her bağımsızlık girişimimi ezmeye çalışıyordu.

Bir babanın ergenlik çağındaki kızının uyanan cinselliği ve bağımsızlık ihtiyacı karşısında rahatsız olması, sıra dışı bir durum değildir. Ancak Nate'in davranışı aşırıydı ve Jackie'ye zarar veriyordu. Nate, kızına karşı duyduğu kafa karıştırıcı ve yasak çekim duygusuyla onu aynı anda hem kendisinden uzak-

laştırarak hem de aşırı derecede kıskançlık gösterip sahiplenerek başa çıkıyordu. Kavga çıkararak, sürekli onda kusur bularak ve en ufak olaylar için cezalandırarak ikisini sürekli savaş halinde tutuyordu.

Ergenlik çağı, kadınlıktan önceki son duraktır. Bir kız çocuğunun çocukluktaki tüm deneyimleri bir araya gelip onun nasıl bir yetişkin olacağını şekillendirmeye başlar. Kendisinden acı verici derecede emin olmadığı bir dönemdir. Duygularının kendine ait bir yaşamı var gibidir; onu bir aşırı tepkiden diğerine savururlar. Bu nedenle ergenlik, tüm aile için külfetli bir zaman olabilir. Ergenin hem bağımsız olmaya hem de ailesinin desteğini almaya ihtiyacı vardır.

Nate'in bu hassas kavşakta Jackie'ye yönelik muamelesi, onu kendisinde bir sorun olduğuna ikna etmişti. Ortaya çıkan kadınlığı hakkında kendisini kötü hissettirmişti ve normal bağımsızlık mücadelesini değersizliğinin ve eksikliğinin kanıtları olarak yaftalamıştı. Doğal olarak, Jackie'nin kendisini "kötü bir kız" gibi görmesinin bu şekilde pekiştirilmesi onun özsaygısını daha da yaralamıştı.

Kendisini mizojinistlerle birlikte bulan kadınlar, genellikle Jackie'ninkine oldukça benzer bir arka plana sahiptirler: Zorba, kontrolcü bir baba ve edilgen, bağımlı bir anneleri vardır. Psikolojik istismarın bir biçimi her zaman mevcuttur. Fiziksel ve/veya cinsel istismar da olduğunda, çocuğun gelişimi ve özsaygısı üzerindeki etkisi çok daha tahrip edicidir.

FİZİKSEL VE/VEYA CİNSEL İSTİSMARIN ETKİLERİ

Nancy, depresyon ve fazla kilo sorunları için beni görmeye ilk geldiğinde, şiddet görmüş bir çocuk olduğunun farkında bile değildi. Babasının ona yönelik şiddeti terapisinde ortaya çık-

tı. Jeff'in kendisine yönelik kötü muamelesi ve bir çocuk olarak kendisine nasıl davranıldığı arasındaki bağlantıyı ancak o zaman görebildi. Nancy, korku ve ciddi ölçüde dayakla kontrol edilmeye alışarak büyümüştü. İstismara uğramış tüm çocuklarda olduğu gibi o da maruz kaldığı istismar için kendini suçlamayı öğrenmişti. Evliliğinde kendisini "kötü" biri olarak yaftalanmış bulduğunda, bu ona çok tanıdık gelmişti.

Bir kız çocuğu, cinsel istismara uğradığında, kendini suçlamaya sır ve utanç katmanları da eklenir. Ensest fail, kendi kabahatinin suçunu her zaman istismar ettiği çocuğa yansıtır. Böylece kız çocuğu kendisini kirli ve değersiz olarak görmeyi öğrenir. Aşağılanmayı, ihaneti ve sömürülmeyi çocukluğunda hayatta kalmanın koşulları olarak kabul etmiş olan kız çocuğunun aynı istismarcı/kurban ilişkisini yetişkin yaşamındaki erkeklerle tekrar canlandırması olasıdır.

Bugün nihayet, beter ensest suçuna gereken dikkat veriliyor. Bu deneyimler, küçük bir kız çocuğunda muazzam bir duygusal hasara sebep olur ve onun sevilebilir bir kadın olarak kendisine bakışını ciddi ölçüde çarpıtır.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

İKİLİ DELİLİK

Mizojinist ilişki, aslında ne mizojinist ne de partneri için tatmin edicidir. Ne var ki, gördüğümüz gibi, en çok acı çeken kadındır. Aralarındaki muazzam güç dengesizliği kadın için çok zararlıdır ve hem onu hem de partnerini "ikili delilik" dediğim şeyin içine hapseder.

İki kişinin yakın ilişki içinde olduğu her durumda, bir miktar kutuplaşma ve dolayısıyla biraz güç dengesizliği mutlaka olur. Sağlıklı ilişkilerde, güç her iki partnerin de zaman zaman diğerinden daha fazla güce sahip olacağı şekilde bir ileri bir geri gidip gelir. Oysa mizojinist ilişkilerde, yalnızca erkek güce sahiptir; güç asla kadına geçmez.

Hem mizojinist hem de partneri, çocuklukta dünyayı güç ve çaresizlik odaklı, kendilerini de zayıf ve yetersiz olarak görmeyi öğrenmişlerdir. Yine de yetişkinlikte erkek agresif, saldırgan ve göz korkutucu olduğu için güçlü görünürken, kadın erkeğe tavizler verdiği ve kendi taleplerinden vazgeçtiği için güçsüz görünür. Ancak dışarıdan görülen, illa yüzeyin altında olup bitenle aynı olmayabilir.

Genellikle, bizi en çok rahatsız eden duyguları bizim adımıza eyleme dökecek partnerlere çekim duyarız. Utanç dolu dürtülerin ifade bulma yollarından biridir bu. Bu nedenle, pek çok kadın mizojinistleri çekici bulur: Güçlü, agresif, dinamik ve istedikleri zaman öfkelerini açığa vurabilir görünürler.

Eğer kadın çocukluğundan beri öfkesinden rahatsız olmuş ve ondan korkmuşsa, mizojinisti kendisi adına bu öfkeli duyguların bir kısmını ifade edebilecek biri olarak görecektir.

Öte yandan, erkek de muhtaçlığından derin bir utanç duyar. Partnerini çekici bulmasının sebeplerinden biri, kadının kendisi adına savunmasız duygularını ifade edebilecek olmasıdır.

Bu çekim hali ve saklı duyguların dolaylı değiş tokuşu, bilinç düzeyindeki farkındalık alanında meydana gelmez. Ancak mizojinisti ve partnerini birlikte davrandıkları şekilde davranmaya iten bu bilinçdışı değiş tokuş, ilişkilerinin altında yatan kuvvetli bir etkidir.

Bağımlılığın değiş tokuşu

Mizojinist, üzüntü ve çaresizlik duygularından çok rahatsız olur çünkü bu duygulardan utanır; savunmasızlık, onun erkek olarak kendini görme biçimine uymaz. Ancak bu duygular yok olmaz ve tüm güçlü duygular gibi bir çıkış yoluyla ifade edilmeleri gerekir. Partneri bu duyguları ifade ettiğinde, kendisi de bunları *ikinci elden* deneyimlemiş olur. Ayrıca onu kontrol ederek içindeki korkmuş küçük oğlan çocuğu üzerinde hâkimiyet duygusu kazanır.

Tatmin edici olmayan bu değiş tokuşun doğasında iki sakınca vardır. İlk olarak, kadının duygusal acısını ifade edişi, erkeğin en çok korktuğu ve nefret ettiği yanını aynalar. Bu nedenle kadının savunmasızlığını göstermesine ihtiyaç duysa da, "za-

yıf" ya da "hasta" olduğu için ona küçümsemeyle yaklaşır. Kendi utanç duygusunu kadının kendisi adına ifade etmesini sağlar; sonra da bunu yaptığı için ondan nefret eder.

İkinci olarak, terk edilme korkularını, kadını onu terk edemeyecek kadar korkutarak yatıştırıyor olabilir ancak kadın kendi duygusal stresiyle o kadar meşgul hale gelir ki, adamın doyurulmaz beslenme ihtiyacını karşılayamaz olur. Bu yüzden, her halükârda kendisini terk edilmiş hissetmeye mecburdur.

Öfkenin değiş tokuşu

Tıpkı mizojinistin bağımlılık duygusunu kısmen partnerinin davranışları yoluyla dışarı atması gibi, partneri de kendi öfkesini kısmen eşinin öfke patlamaları yoluyla dışarı atar.

Jackie, Mark'ın öfke nöbetleri onun için çok acı verici ve korkutucu olsa da, onun hiddetini ifade etme özgürlüğünü kıskandığının farkındaydı:

> Ben asla öyle patlayamazdım. En azından bir şeyleri üstünden nasıl atacağını biliyor. Benim gibi içine atmıyor.

Mark'ın öfkesini ifade edişini dolaylı olarak deneyimlemek, Jackie'ye kendi hiddeti konusunda yardım etmeye yetmiyordu. Aksine, Mark'ın öfkesinin büyük kısmı sıklıkla ona yöneldiği için, saldırıları çocukluğundan beri içinde taşıdığı öfkeye yeni bir katman ekliyordu.

Pek çok kadın gibi Jackie de öfkesini ifade etmenin toplumsal olarak kabul edilebilir pek az yolunu biliyordu. Hem Mark'a olan öfkesini hem de geçmişinden gelen öfkesini bastırmak zorundaydı. İfade edilmemiş bunca hiddetin baskısı, Jackie'yi dehşet içinde bırakıyordu; kendisine öfkelenme izni verirse, kendisi üzerindeki kontrolünü kaybedeceğine inanıyordu. Öf-

kesini dipsiz kuyu gibi görüyor ve ona temas edecek olursa, asla durmayacakmış gibi hissediyordu.

ÖFKE VE ISTIRAP

Hepimiz, düşündüğümüzü ve hissettiğimizi söyleme ihtiyacı duyarız. Kendimizi ifade etmenin normal kanallarını tıkadığımızda, duygular kendilerini dışa vurmanın başka yollarını bulurlar. Bu dışavurumların bazıları çok yıkıcı olabilir.

Mizojinist erkekle ilişkisinde kadın öfkeli duygularını sahiplenmiyorsa, bunlar sıklıkla hastalık kılığına bürünür. Pek çok kadın için *acı çekmek, öfkelerini ifade etmenin bildikleri tek yoludur.*

Kadınların fiziksel ve duygusal sorunlarını uzun listeler halinde sıraladıklarını duymuşumdur, fakat kötü duyguları ile partnerleriyle olan ilişkileri arasında nadiren bağlantı kurarlar. Bununla ilgili aşağıdaki diyaloğu son radyo programlarımdan birinden aldım:

JENNIFER: Eşimle daha iyi iletişim kurmayı öğrenmek istiyorum.

SUSAN: Bu ne anlama geliyor?

JENNIFER: Bana sürekli sinirlenip duruyor.

SUSAN: Ne hakkında sinirleniyor?

JENNIFER: Her şey olabilir. Artık hiçbir şeyi doğru yapamıyorum herhalde.

SUSAN: Sinirlendiğinde ne yapıyor?

JENNIFER: Çok baskın biri. Sürekli emir veriyor. Hiç sormaz. Sadece talep eder. Bana bir sürü lakap takıyor, aptal ve dingil örneğin.

SUSAN: Bu size ne hissettiriyor?

JENNIFER: Kendimi berbat hissediyorum. Sürekli depresifim.

SUSAN: Ne kadar zamandır depresif hissediyorsunuz?

JENNIFER: Aralıklı olarak on beş yıldır.

SUSAN: Sizce gördüğünüz muamele ile hissettikleriniz arasında bağlantı yok mu?

JENNIFER: Bakın, hep öyle biri değil. Sizde yanlış bir izlenim bırakmış olmalıyım. Evimizi iyi bir şekilde geçindiriyor ve bana kızgın olmadığı zamanlar gerçekten tatlı biri.

SUSAN: Ama *kızdığında* çok eleştirel ve aşağılayıcı oluyor ve bunun size ne yaptığına bakın. İnsanlar bu şekilde muamele gördüklerinde sıklıkla öfke duyarar. Öfkeli değil misiniz, Jennifer?

JENNIFER: [ağlamaya başlıyor] Evet ama ben onu seviyorum, o da beni seviyor.

SUSAN: Bu doğru olabilir ama normal ve isabetli öfkenizi kendinize yöneltiyorsunuz. O da depresyona ve kendini suçlamaya dönüşüyor. Bunlar, kadınların ifade edemedikleri öfkeleriyle başa çıkmalarının çok tipik biçimleri.

Jennifer stresiyle ilişkisini başarılı bir şekilde birbirinden ayrı tutmuştu. Dikkatini depresyonunda ve kendi "hatalarında" odakladığı sürece, eşiyle olan ilişkisinin yıkıcılığıyla yüzleşmekten kaçınabiliyordu. Jennifer istisna değil. Pek çok kadın, öfke duygusunu duygusal ve fiziksel hastalıklara dönüştürür.

STRES VE ÖFKE

Bastırılmış öfke, bedendeki stresin en temel kaynaklarından biri olabilir. Hatta bedeni yıpratmaya başlayabilir. Partnerlerine yönelik kabul edilemez öfkeleriyle başa çıkmaktansa, pek çok kadın bilinçdışı düzeyde öfkelerini içe, kendilerine çevirirler. Bir kadın bunu ne kadar çok yaparsa, kendisine o kadar içsel zarar verecektir. Tıbbi ve psikiyatrik literatür, duygusal stresle başa çıkılamaması sonucunda ortaya çıkan hastalıkların tarifiyle doludur.

Stresin fiziksel belirtileri

Aile geçmişi, genetik yatkınlıklar ve çeşitli başka kişilik ve beden özellikleri, bir kadının stresin fiziksel belirtilerini nasıl dışa vuracağını belirler.

Stres; sırt ağrıları, kas spazmları, genel vücut gerginliği ve/veya gerginlik tipi baş ağrıları olarak iskelet ve kas sisteminde kendini gösterebilir ya da ülser, kolit, süreğen hazımsızlık ve çeşitli bağırsak rahatsızlıkları şeklinde ortaya çıkabilir. Stres ayrıca damar sorunlarına bağlı baş ağrısı ve migren olarak da kendini gösterebilir; yüksek tansiyon ve koroner hastalık olarak ifade bulduğunda ise ölümcül olabilir.

Stresin duygusal dışavurumları

Bunlardan en yaygın ve zarar verici olanı, birçok farklı şekilde kendini gösterebilen *depresyon*dur. Ara sıra üzgün, olumsuz, yalnız ya da şüphe içinde hissetmek, insan olmanın normal bir parçasıdır. Oysa ciddi bir depresyonda, bu duygular kronik hale gelir ve her yere nüfuz eder. Depresyondaki bazı kadınlar, yalnızca sürekli yorgun ve sıkkın hissettiklerini fark edebilirler. Enerjilerinin ve heveslerinin olmamasından yakınabilirler. Onlar için depresyon öncelikle haz ya da neşe duyamama olarak deneyimlenir. Başka kadınlar rehavete ve her gün uzun saatler uykuya çekilerek duygularının ve tepkilerinin köreldiğini hissedebilirler. Başka kadınlarsa, acıyı doğrudan ve akut olarak deneyimleyebilirler. Zamanın büyük kısmında ağlayabilir, üstlerine azıcık varılsa göz yaşlarına boğulabilirler. Depresyon derinleştikçe intihar düşüncesi ve arzusu yaşayabilirler ve bazı durumlarda bu arzular eyleme geçirilebilir.

Depresyonun bir zayıflık ya da eksiklik göstergesi olduğu inancıyla, pek çok insan depresyonda olduğunu kabul etmek istemez. Ancak aşağıdaki belirtilerden birkaçı bile depresyonun

varlığına işaret edebilir:

- Devamlı bitkinlik
- Can sıkıntısı
- Daha önce keyif alınan şeylerden keyif alamama
- Genel üzgünlük duygusu
- Uyku sorunları: Ya çok fazla ya da çok az uyumak, uykusuzluk
- Geçmişe ve bir şeylerin nasıl sonuçlandığına takılıp kalma
- Geleceğe dair karamsarlık
- Cinselliğe dair ilgi kaybı
- Önemsiz olaylara aşırı tepki verme
- Odaklanma ve/veya hafıza konusunda sorun yaşama
- Yemeğe ilgi göstermeme; olağan dışı kilo kaybı
- Aşırı yeme, olağan dışı kilo alımı
- Aşırı huzursuzluk
- Dış görünüşe dair özensizlik
- Sık sık ölümü ya da ölmeyi düşünme

Stres, başka duygusal tepkilerin de altında yatan bir unsur olabilir. Kaygı ve panik atakları, uyku bozuklukları ve çok sayıda duygudurum değişikliği, öfkenin bastırılması sonucunda ortaya çıkan stresten kaynaklanabilir.

Bir kadının başına gelen her psikolojik sorunun, doğrudan partnerinin ona yönelik davranışının sonucu olduğunu ima etmeye çalışmıyorum. Gördüğümüz üzere, mizojinistlerle bağ kuran pek çok kadın zor çocukluklar geçirmiştir, bu nedenle depresyon gibi duygusal sorunlara yönelik önceden eğilimleri bulunabilir. Ayrıca bazı depresyonların ve kaygı durumlarının beden kimyasındaki dengesizliklerin sonucu olduğu biliniyor. Ne var ki bu ilişkilerde bulunan acı, kafa karışıklığı, özgüven kaybı ve bastırılmış öfke, fiziksel ve duygusal hastalıkların gelişmesi ya da yoğunlaşması için mükemmel ortamı hazırlıyor.

Stres ve bağımlılıklar

Bazı kadınlar, stresle çeşitli fiziksel bağımlılıklar yoluyla başa çıkmayı dener. Aşırı içme, madde kullanımı, ağır sigara kullanımı ve zorlantılı yemek yeme, kabul edilemez hisleri ve dürtüleri geçici olarak maskeleyebilir. Bağımlılıklar iki amaca hizmet eder. Acıyı yok ederler; aynı zamanda da o acının sebebiyle başa çıkmaktan kaçınmayı sağlarlar. Kaotik bir ilişkinin başa çıkılabilir görünmesini sağlarken, değişimi zorunlu kılan rahatsızlığı azaltabilirler.

Nasıl bir biçim alırsa alsın, bağımlılık psikolojik olarak hayatta kalmaya yönelik çaresiz bir çabayı temsil eder. Ancak sağlıksız bir ilişkideki kadın, halihazırda karşı karşıya olduğu bunaltıcı strese ve çatışmaya fiziksel bir bağımlılık eklediğinde, iyiye gitme şansını ciddi ölçüde azaltmış olur. Bağımlılıklar bedeni ve zihni yıpratır; kadının çaresizlik ve kendinden nefret etme duygularını derinleştirir. Ayrıca partnerine kendi eksikliğine dair daha fazla kanıt sunmuş ve kendisini kontrol etme ihtiyacına daha fazla mazeret kazandırmış olur.

Fiziksel bağımlılığı olan biriyle çalışmaya başlayacağım zaman, ancak bağımlığını aşmasına yardımcı olacak bir programa ya da kuruluşa başvurması koşuluyla kendisini tedavi edeceğimi açıkça belirtiyorum.

Istırabın gizli faydaları

Yukarıda listelenen tepkiler, kadını kabul edilemez duyguları için *cezalandırır;* ancak ıstırabı sayesinde partnerini de cezalandırabileceğine dair bilinçdışı bir arzu da içeriyor olabilir. Kadın fiziksel semptomları yoluyla partnerine aşağıdaki mesajları göndermeye çalışıyor olabilir:

- Bana kendimi bu kadar berbat hissettirdiğin için utanmıyor musun?
- Bana bunu yaptığın için kötü bir insansın.
- Bana kendimi daha iyi hissettirmek senin görevin.
- Nasıl acı çektiğimi görüyor musun? Bana ilgi göstermen ve bana iyi davranman gerekiyor.

Bir kadın, acı çektiği için kendisine bakılmasına ve acınmasına hakkı olduğuna inanabilir; daha da önemlisi, bunu hayatını iyileştirmek üzere harekete geçmemek için mazeret olarak görebilir. Ne var ki, acı çekmek *hiçbir şeyi değiştirmez.* İletişim kurmak için arka kapıdan yapılan dolaylı girişimler asla etkili değildir çünkü meselelerle yüzleşilmez. Ayrıca mizojinist erkek partnerinin duygularına nadiren duyarlıdır. Partnerinin acı çektiğini fark etse bile, çoğunlukla konunun kendisiyle hiçbir ilgisi yokmuş gibi bir tutum sergiler. Kadının ıstırabı, eksikliklerine dair yeni kanıt olarak görülür. Kadın, fiziksel ya da duygusal bir çöküş yaşarsa, bu yalnızca onun zayıflığına yönelik erkeğin küçümseyişini artırabilir.

ÖFKELENMEDEN ÖDEŞMEYE ÇALIŞMAK

Bir kadın ne kadar itaatkâr olursa olsun, öfkesini ne kadar acıya çevirirse çevirsin, partnerinin acımasızlığına yönelik öfkesini tamamen içinde tutamaz. Öfkesi daha örtük ama düşmanca biçimlerde dışarı çıkabilir.

Doğrudan düşmancıllık

Mizojinist bir ilişkideki kadın, örtük sözlü ataklara ve iğnelemelere başvurarak öfkesini kısmen dışarı atabilir. Lorraine, Nate'in kendisine davranış biçimine çok öfkeliydi ama bu-

nu ifade etmenin çok az yoluna sahipti. Jackie şöyle hatırlıyordu:

> Annem her zaman babamı başka erkeklerle kıyaslardı ve ona o kadar yakışıklı, entelektüel ya da kültürlü olmadığını hissettirirdi. Annemin ona "ahmak tüccar" dediğini hatırlıyorum. Ayrıca onunla kısa olduğu için alay ederdi ve bu babamın bam teliydi. Başkalarının önünde kelimeleri nasıl yanlış telaffuz ettiği hakkında onunla dalga geçerdi. Bu, annemin ondan intikam alma şekliydi.

Beklenebileceği gibi, Lorraine'in düşmanca yorumları, Nate'e yalnızca ona yönelik acımasızlığı için daha fazla gerekçe veriyordu.

Dolaylı düşmanlık

Bazı kadınlar öfke duygularını *yapmadıkları* şeylerle ifade ederler. Örneğin partnerleri için önemli olan küçük şeyleri unutabilirler, en basit kararları bile verirken zorlanabilirler ya da hep geç kalmak gibi rahatsız edici bir alışkanlık edinebilirler. Pek çok kadın cinsel anlamda kendisini geri çeker ve kapatır ki bu, öfkeyi ifade etmenin çok güçlü bir yoludur. Ya da soğuk, mesafeli bir tavır takınıp öfkeli bir sessizliğe ve surat asıklığına gömülebilirler.

Doğrudan ya da dolaylı tüm bu öfke ifadeleri, mizojinistin devam eden patlayıcı saldırılarıyla kıyaslandığında görece zayıf kalır.

Bağımlılık-öfke alışverişinde, zararda olan bir kez daha kadındır. İhtiyaçlarına dair çatışmaları ve korkularına rağmen, mizojinist yine de öfkesini serbest bırakmak konusunda kendisini özgür hisseder. Erkeklerin bu kadar az acı çekiyor gibi görünmelerinin temel nedeninin bu olduğuna inanıyorum.

Kadınlar ise, ister misilleme korkusundan, ister eski aile programlamasından, isterse de dağılma ya da partnerinin sevgisini kaybetme korkusundan, bu duygusal özgürlüğün tadına varamaz. Öfkelerini bastırır ve sonunda bunu kendilerine çevirirler.

Bir partner düşmanca duygularını ifade ederken diğerinin edemediği bir ilişki, ciddi bir güç dengesizliği üzerine kuruludur. Yine de bu tür bir ilişkide kendisini güçsüz olarak gören kadın, durumu olduğu gibi göremiyordur. Aslında partnerinden *daha fazla* güce sahiptir çünkü *partneri ona kendisinin partnerine olduğundan daha bağımlıdır*. Kadın sadece bunun farkında değildir. Erkeğin muhtaçlığı, terk edilme korkuları, tam bir kontrol içinde olma ihtiyacı, yoğun sahiplenme hali ve çarpık gerçeklik algısı, onu içi boş bir tehdit haline getirir. Ne kadar güçlü görünürse görünsün, yalnızca kadına boyun eğdirdiğinde ve onu kontrol ettiğinde kendini güçlü *hisseder*. Bu savunmalar ona güvenlik duygusu verir ama aynı zamanda onu çok kısıtlı bir davranış kalıbının içine hapseder.

Buna karşın kadın, gerçek gücünü doğru şekilde değerlendirmeyi öğrendiğinde, davranışlarını ve hayatını değiştirmek konusunda erkekten çok daha iyi bir konumda olur.

İKİNCİ KISIM

ONLARI SEVEN KADINLAR

Bu kitabın İkinci Kısmı'nı nasıl kullanacaksınız?

Bu kitabın ikinci kısmı, size kendinize yardım etmeyi ve partnerinizle ilişkinizi değiştirmeyi öğretmeye ayrılmıştır. Bu keşif ve değişim yolculuğu, danışanlarıma da verdiğim pek çok alıştırma ve ödev içeriyor.

Danışmanlık tarzım oldukça yönlendiricidir ve saklı ya da gömülü duyguların kilidini açmak ve onlara odaklanmak için yazmayı bir araç olarak bolca kullanırım. Bu tür bir çalışma genellikle dirençle karşılanır; ödevleri yapmadan alıştırmaları okuyup geçmek daha cazip gelir. Elbette kullandığım süreçleri ve ilişkileri yeniden müzakere etmeye dair bilgileri sadece okumaktan da kazanılacak çok şey vardır. Ancak bir diyet kitabını diyeti yapmadan okumak sizi nasıl zayıflatmazsa, ödevleri yapmadan alıştırmaları okumak da mutsuz ilişkinizi değiştirmenizi ya da gerektiğinde bitirmenizi sağlayacak araçları size sunmayacaktır.

Yanıtlayacağınız soru listeleri, yazacağınız mektuplar ve farklı türde yazılı alıştırmalar hazırladım. Okurken yanınızda kalem kâğıt bulundurmanızı öneririm. Bu amaçla küçük bir not defte-

ri edinmek isteyebilirsiniz; böylece çalışmalarınıza geri dönüp bakabilirsiniz. Her halükârda, lütfen yazılı ödevlerinizi atmayın çünkü ilerlerken bazı alıştırmalara dönmenizi isteyeceğim.

Halen mizojinist bir partneriniz olmasa da, tasarladığım bazı araçlar ve beceriler kendinizden daha emin olmanızı ve psikolojik istismar uygulayan hayatınızdaki herhangi biriyle daha etkili bir biçimde başa çıkmayı öğrenmenize yardım edebilir.

Mizojinist bir partnerle birlikteyseniz, tasarladığım alıştırmalar sizi bazı taşlı yollardan geçirebilir. Bu çalışmalardan bazıları acı verici ama mükafatı kalıcı olacak ve yaşadığınız her türlü rahatsızlık duygusuna değecek. En önemlisi, bu beceriler, kaybettiğinizi sandığınız özgüveninizin büyük kısmını bulmanıza yardım edecek. Birlikte özgüveninizi geri çağırıp hayatınızdaki eski durumuna getireceğiz.

KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Danışanım Nancy bana ilk geldiğinde, sorunlarının pek çoğunun evliliğinden kaynaklandığını samimiyetle göremiyordu. Eşi Jeff, ortak yaşamları üzerinde öyle mutlak bir kontrol elde etmişti ki, Nancy kendisine ne olduğuna dair perspektifini tamamen yitirmişti. Neye sebep olmaktan sorumlu olduğu, ne hissettiğini ya da Jeff'in muamelesinin ona ne yaptığını bilmiyordu. Hayatı üzerinde yeniden kontrol kazanmak için, Jeff'in görüşlerini kabul etmeye devam etmek yerine, Nancy'nin kendisi için neyin anlamlı ve neyin gerçek olduğunu tanımlaması gerekiyordu.

Hem Jeff'in davranışları hem de Nancy'nin duyguları, düşünceleri ve davranışları odaklanmamız gereken alanlardı. Onun gerçek duygularıyla temasa geçmek, ilk adımımızdı.

DUYGULARIN ÖNEMİ

Jeff'in Nancy'nin hayatı üzerindeki kontrolü, sevgisini ve onayını kazanmak için Nancy'nin sadece nasıl düşünmesi ve dav-

ranması gerektiğine değil, ne hissetmesi gerektiğine kadar uzanıyordu.

"Bana ne hissettiğini söyle. Lütfen, bilmek istiyorum. İletişim kurmamız lazım. Bana ne hissettiğini söyle," derdi. Ben de söylerdim. "Anlayamayacak kadar aptal olduğumu söylemenden incindim," gibi bir şey derdim ve "Yanlış, Nancy. Bunlar yanlış duygular. Bu şekilde hissetmemelisin," diye parlardı.

Jeff hoşuna gitmeyen her duyguyu "yanlış" olarak etiketlemişti. Ancak davranışların aksine duygularının ahlâki dereceleri yoktur. "Doğru" ya da "yanlış" duygular yoktur. Kimsenin ne hissettiğimizi yargılamaya ya da duygularımızı değersizleştirmeye hakkı yoktur. Duygular oldukları gibidir ve onları hissetmek hakkımızdır.

Jeff ile olan dört yıllık evliliği süresince Nancy duygularını o kadar bastırmıştı ki, duyguları onun için tanınmaz hale gelmişti. Kilo almıştı, ülser olmuştu, büyük ölçüde depresyondaydı ve kabiliyetlerine olan güvenini kaybetmişti. Jeff onun duygularını yargılamaya ve küçümsemeye başladığında, ne hissetmesi "gerektiği" konusunda Nancy'nin kafası karışır olmuştu. Jeff'in "yanlış" olarak etiketlediği o duyguları bastırmanın sonucu olarak kendi duygularından *kopmaya ve şüphe etmeye* başladı. Beni görmeye geldiğinde, emin olduğu tek şey acı içinde olduğuydu.

Nancy'nin acısı bir şeylerin ters gittiğinin çok açık işaretiydi. Ancak pek çok kadın gibi o da incindiğinde "güçlü durması" gerektiğine inanıyordu. Acısına dikkat göstermek, onun için "kendine acıyıp dövünmek" anlamına geliyordu.

Duygularınızın dökümünü yapmak

Duygularımız, kendimiz hakkındaki en iyi bilgi kaynağımızdır. Birey olarak kim olduğumuza, neye ihtiyaç duyduğumuza ve

bizim için neyin anlamlı olduğuna dair en büyük rehberimizdir. Size ne olduğunu anlamaya başlamak için ilk olarak kendiniz, hayatınız ve partneriniz hakkındaki duygularınızı belirlemeli ve bunların dökümünü yapmalısınız.

Aşağıdaki soru listesi tam olarak bunu yapmanız için tasarlandı. Sorularda bahsi geçen duygular, mizojinist bir erkekle ilişkideki danışanlardan en sık duyduklarım. Lütfen her soruya *evet* ya da *hayır* diye cevabı verin. *Evet* dediğiniz soruların yanına hafif bir işaret de koyabilirsiniz. Burada bahsedilmeyen güçlü duygularınız varsa, onları da yazın.

1. Kendinizi çoğu zaman üzgün mü hissediyorsunuz?
2. Partnerinizden korkuyor musunuz?
3. Kendinizi ümitsiz ve bunalmış hissediyor musunuz?
4. Çoğu zaman öfke içinde misiniz?
5. Nasıl davranmanız gerektiği konusunda kafanız karışmış ve afallamış gibi hissediyor musunuz?
6. Partnerinizin sizin üzerinizde güç sahibi olduğunu hissediyor musunuz?
7. Suçlu ve her zaman hatalı hissediyor musunuz?
8. Kendinizden nefret ediyor musunuz?
9. Hüsran içinde misiniz?
10. Kendinizi kapana kısılmış gibi hissediyor musunuz?

Bu sorulardan altı ya da daha fazlasına *evet* cevabını verdiyseniz, kesinlikle büyük bir duygusal acı içindesiniz.

Duygusal rahatsızlıklarının önemini azımsayan ya da inkâr eden pek çok kadın, duygularıyla karşılaşmaktan korkar. Bu tamamen normaldir. İçimizde bakmanın kolay yolu yoktur. Ancak bu tür ruhsal bir keşif yolculuğuna çıkmak için cesaretinizi toplamak, duygularınızda ve dolayısıyla hayatınızda değişiklikler yapmanın ilk adımıdır. Vazgeçmeyip oyunda kalın ki, yüzeye çıkabilecek bazı duygularınızla başa çıkalım.

Bu güçlü duygular üzerinde hâkimiyet kazanmak ve böylece sizi bunaltmalarını engellemek için öncelikle nereden geldiklerini anlamalısınız. Duygular harika olabilir ama kontrolden çıktıklarında ya da öncelikle korku ve çaresizlikten kaynaklandıklarında, hem muhakememizi hem de mantığımızı sekteye uğratabilirler.

DÜŞÜNCELER VE DUYGULAR ARASINDAKİ ÖNEMLİ BAĞLANTI

Çoğumuz, duygularımızın doğrudan düşüncelerimizin bir sonucu olduğunun farkında değiliz. Bunun yerine duygularımızın dışarıdaki olayların sonucu olduğuna inanmaya eğilimliyiz. Oysa *bir duygunun olabilmesi için önce bir düşüncenin olması gerekir*. Şöyle ifadeler insanların düşüncelerini duygularıyla nasıl karıştırabildiklerini gösterir:

- Bana kızgın olduğunu hissediyorum.
- Abimin zayıf biri olduğunu hissediyorum.
- Eğer değişebilirsem, eşimin beni daha çok seveceğini hissediyorum.

Bu cümlelerin hepsi belirli *duygularla sonuçlanan düşünceleri, inançları ve algıları* ifade eder. Bu düşüncelerin yarattığı duygulara bir bakalım.

"Bana kızgın olduğunu hissediyorum." Bu aslında bir algı; daha doğru ifadesi şöyle olurdu: "Bana kızgın olduğunu görüyorum; bu nedenle korkmuş, kafası karışmış, üzgün, incinmiş ve kızgın *hissediyorum*."

"Abimin zayıf biri olduğunu *düşünüyorum;* bu yüzden küçümseyici, üstün, hayal kırıklığına uğramış, üzgün, hüsran içinde ve çaresiz *hissediyorum*."

"Eğer değişebilirsem eşimin beni daha çok seveceğine *inanıyorum;* bu yüzden kötü, değersiz, sevilemez ve afallamış *hissediyorum.*"

Bu hayati ayrımlar semantik farklılıklardan ibaret değildir. Düşüncelerinizi duygularınızdan ayırt etmeyi öğrenmek, büyümeniz için önemli bir adımdır. *Hayatınızın kontrolünü ele almak için önce düşüncelerinizin kontrolünü ele almalısınız.*

Aşağıdaki örnek, bir ilişkide düşünceler ve duyguların nasıl karıştırılabildiğini gösterir. Güzel bir akşam yemeği hazırladığınızı ve eşinizle sofraya oturduğunuzu hayal edin. Birden sizi eleştirmeye başlıyor çünkü peçeteleri yanlış katlamışsınız. Şöyle şeyler söylemeye başlıyor: "Bu işi düzgün yapacak kadar umursamıyorsun." "Hiçbir şeyi umursamıyorsun, özellikle de beni, çünkü sofranın güzel görünmesinin benim için ne kadar önemli olduğunu biliyorsun." "Düşüncesiz, bencil ve tembelsin."

Bu tirat sırasında farkında olacağınız tek şey, büyük olasılıkla korkmuş, aşağılanmış, suçlu ve öfkeli hissetmenizdir. Duygularınızın yoğunluğu, o anda belki de sizin için gerçek olan tek şey olabilir. Fakat *size ne olduğunu anlamakta bir adımı atladığınızın farkına varmanız hayati önemdedir.* Tüm bu yoğun duyguları hissetmeden önce *düşünceleriniz vardı.*

Bu düşünceleri izole ederek fark etmek, en sonunda *davranışınızı ve tepkilerinizi değiştirmenize* yarar. Yukarıdakine benzer bir tiratla panik içindeki tepkileriniz arasında, hızla ve fark edilmeden gelip geçen düşünceler arasında şunlar olabilir: "Bana kızgın." "Tehlike altındayım." "Yanlış bir şey yaptım." "Neden onun eleştirileri karşısında kendimi hiç savunamıyorum?" "Bana kızdığında asla söyleyecek bir şey bulamıyorum." "Onun için yapmaya çalıştığım hiçbir şeyi takdir etmiyor." "Keşke onu öldürebilseydim." Düşünceleriniz ve duygularınız arasındaki çok önemli ayrımı fark ettiğinizde, tepkileriniz üzerinde biraz olsun kontrol elde etmeye başlayabilirsiniz.

Düşünme sürecini anlamak

Danışanlarıma bu alanda yardım etmek için onlardan düşüncelerine odaklanmalarını isterim. Duyguların aksine, *düşüncelerin* belirli etiketleri yoktur. Bu nedenle düşünceler daha genel olmaya yatkındır.

Sıradaki alıştırma, düşünme süreciniz ve duygularınız arasındaki bağlantıyı netleştirmenize yardım etmek için tasarlandı. Sıralanan duygular, s. 185'teki Duygusal Döküm'de cevap verdiğiniz sorularda geçenlerin aynısı. Duygulara eşlik eden düşüncelerden bazılarının size tanıdık gelip gelmediğine bakın.

Duygular	Düşünceler
1. Çoğu zaman kendimi üzgün hissediyorum.	Hayat berbat. Ben olmasam herkes daha mı iyi olurdu diye düşünüyorum.
2. Partnerimden korkuyorum.	Başıma kötü bir şey gelecek. Bundan sonra ne yapabileceğini bilmiyorum. Beni incitebilir. Beni terk edebilir.
3. Ümitsiz ve bunalmış hissediyorum.	Durumum asla değişmeyecek. Hiçbir çıkış yolu yok. Bununla başa çıkamam. Söyleyebileceğim ya da yapabileceğim hiçbir şeyin faydası yok.
4. Çoğu zaman öfke içindeyim.	Bu kadar korkmasaydım, suratına bir tane patlatırdım.
5. Nasıl davranmam gerektiği konusunda kendimi kafam karışmış ve afallamış hissediyorum.	Neyi yanlış yaptım? Yine neden bana bu kadar sinirli? Nasıl bazen o kadar sevgi dolu olup başka zamanlarda bu kadar berbat biri olabiliyor?
6. Partnerimin üzerimde güç sahibi olduğunu hissediyorum.	Asla kazanamıyorum. Yaptığım hiçbir şey işe yaramıyor. Her açıdan benden daha güçlü.
7. Kendimi suçlu ve hep hatalı hissediyorum.	Hepsi benim hatam. Daha iyi bir insan olmayı öğrenmem lazım.

8. Kendimden nefret ediyorum.	Bencilim. Zayıfım. Küçümsenebilirim, önemsizim, talepkârım ve kötü biriyim.
9. Hüsran içindeyim.	Ne dersem diyeyim beni dinlemiyor. Beni ciddiye almıyor. Ne yaparsam yapayım fark etmiyor.
10. Kendimi kapana kısılmış hissediyorum.	Çıkış yolu yok. Gidecek yerim yok.

Şimdi Duygusal Dökümünüze geri dönün. Duygularınızın her birinden önce hangi düşüncelerin geldiğini bulmaya çalışın. Elinizden geldiğince spesifik olun. Bu alıştırmayı günde en az bir kez deneyin. Duygularınızla (hem olumlu hem olumsuz olanlarla) onlardan önce gelen düşünceleriniz arasında bağlantı kurmak için biraz zaman ayırın. Örneğin yakın bir arkadaşınız için doğum günü hediyesi aldığınızı düşünelim. Sıcak bir tatmin duygusu yaşıyorsunuz, kendinizi mutlu ve iyi hissediyorsunuz. Bu duygulardan önce gelen *düşüncelerden* bazıları şunlar olabilir: "Ben iyi biriyim." "Nazik biriyim." "Cömert biriyim." "Önemsediğim insanları mutlu etmeyi seviyorum." "Arkadaşım bu hediyeye bayılacak."

Aksine eğer hediyeyi vermek sizi geriyor ve endişelendiriyorsa, düşünceler şunlar olabilir: "Belki de arkadaşım bu hediyeyi sevmeyecek." "Çok fazla para harcadım." "İnsanlara alacak doğru şeyi asla bilemiyorum." "Bu hediyeyle sadece arkadaşımın sevgisini satın almaya mı çalışıyorum?"

Düşünceleriniz ve duygularınız arasındaki bağlantıyı bulmaya çalışmak başta tuhaf ve mekanik gelebilir. Ancak bu alıştırmayı yapmak özellikle stresli durumlara verdiğiniz otomatik tepkilerinizi durdurmayı öğrenmenize yardım edecek. (On Üçüncü Bölüm'de düşünceler ve duygularla başa çıkmak için daha fazla teknik bulacaksınız).

Davranış unsuru

Davranış hem düşünmenin hem de hissetmenin sonucu olduğu için ona da odaklanmamız gerek. Sıradaki alıştırma ilişkiniz hakkındaki düşünceleriniz ve duygularınız sonucunda ne *yapmakta* olduğunuzla ilgili. Lütfen her bir soruya *evet* ya da *hayır* cevabı verin. Daha sonra kendinize ayrı bir liste yaparak ilişkinizdeki davranışlarınızın başka yönlerini de tarif edin.

Nasıl davranıyorsunuz?

- Sürekli özür diliyor musunuz?
- İlişkinizde ters giden her şey için suçu üstünüze mi alıyorsunuz?
- "Diken üstünde" misiniz? Partnerinizi kızdırmamak için söylediğiniz her kelimeye dikkat ediyor, ona söyleyeceğiniz her şeyi prova mı ediyorsunuz?
- Çocuklarınıza sürekli babalarını sinirlendirmemeleri için dikkatli olmalarını söylüyor musunuz?
- Eskiye kıyasla çok daha fazla ağlıyor musunuz?
- Duygularınızı, özellikle de öfkenizi bastırıyor musunuz?
- Sürekli olarak partnerinizin onayını nasıl alacağınızı çözmeye mi çalışıyorsunuz? Onun sürekli değişen taleplerine uymaya çalışırken eğilip bükülüyor musunuz?
- İlgi alanlarınızdan, etkinliklerinizden ve bir zamanlar sizin için önemli olan insanlardan vazgeçtiniz mi?
- Kendi kanaatlerinizi, fikirlerinizi, tutumlarınızı, umutlarınızı ve hayallerinizi terk ettiniz mi?
- Eğitim ya da iş hayatında ilerlemekten kendinizi geri tutuyor musunuz?
- Partnerinizin davranışları için kendinize ya da başkalarına sürekli mazeretler buluyor musunuz?
- Fiziksel görünüşünüzü boş verdiniz mi? Büyük ölçüde kilo aldınız ya da verdiniz mi? Eskiye kıyasla dış görünüşü-

nüze daha az mı özen gösteriyorsunuz? Evden çıkmamak için bahaneler buluyor musunuz?

- Hayatınız partnerinizin gazabından ya da hoşnutsuzluğundan kaçınmak için onu memnun etmeye çalışmak üzerine mi kurulu?

Sevgi dolu ya da en azından tatmin edici olduğuna inanmak istediğiniz bir ilişkinin yüzeyinin altını görmenin ne kadar rahatsız edici olabildiğini çok iyi anlıyorum. Ancak inkâr kısa vadede rahatlatıcı olsa da, uzun vadede kendini bu şekilde kandırmaktan daha zararlı bir şey yoktur.

Nancy yukarıdaki soruların çoğuna *evet* yanıtını verdiğini gördüğünde, morali çok bozuldu. Bu süreç onun gözlerini açan bir deneyim oldu. Jeff'i yatıştırmak için moda sektöründe iyi giden bir kariyeri bıraktığı ve pek çok arkadaşından, dışarıdaki aktivitelerinden vazgeçtiği gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kaldı. Ayrıca Jeff'in onay vermediği kararlar verme hakkından da vazgeçmişti. Tüm bunların onun için en rahatsız edici yanı, Jeff'in istismarcı muamelesine boyun eğerek aslında ona kendisine kötü davranma *ehliyetini* vermiş olduğunu fark etmekti.

Az önce tamamladığınız alıştırmalar, gözünüzün önündeki bulanık algı ve hüsnükuruntu perdesini kaldıracak. Artık hayatınızda, özellikle de ilişkinizde gerçekten neler olduğunu görebilirsiniz. Kendinize karşı dürüst olmanızı ve biraz rahatsızlığa katlanmanızı tavsiye ediyorum. Bu çalışmanın sonucunda nasıl bir acı çekerseniz çekin, bu acıyı hayatınızdaki tüm unsurların nasıl etkileşime girip sizi etkilediğini anlamanızı sağlayacak bir köprü olarak kullanabilirsiniz.

İncelememiz gereken son unsur, partnerinizin davranışı. Öncekinde olduğu gibi soruları yanıtlayın, ardından kendi listenizi yaparak partnerinizin davranışlarının başka yönlerini tarif edin.

Partneriniz nasıl davranıyor?

- Hayatınız, düşünceleriniz ve davranışlarınız üzerinde kontrol sahibi olmakta ısrar mı ediyor?
- Sizi amansızca eleştiriyor ve sürekli hata buluyor mu?
- Bağırarak gözünüzü korkutuyor, istediklerini yapmazsanız sevgisini esirgemekle ya da sizi terk etmekle mi tehdit ediyor?
- Sizi fiziksel şiddet tehdidiyle korkutarak ona boyun eğmenizi mi sağlıyor?
- Hiçbir uyarı olmaksızın sevimlilikten öfkeye geçiyor mu?
- Genel olarak kadınlar hakkında ve özel olarak sizin hakkınızda aşağılayıcı yorumlar yapıyor mu?
- Onun hoşuna gitmeyen bir şey yaptığınızda sizi cezalandırmak için sevgiyi, parayı, onayı ya da seksi geri çekiyor mu?
- Tüm başarısızlıklarının ve eksikliklerinin suçunu size ya da başkalarına atıyor mu?
- Hakaretlerle ve lakap takarak karakterinize saldırıyor mu?
- Kanaatlerinizi ve duygularınızı değersizleştiriyor mu?
- Size saldırdığında moraliniz bozulursa, sizi fazla hassas olmakla ya da aşırı tepki vermekle suçluyor mu?
- Büyük bir kavgadan hemen sonra sorunlarla yüzleşmeyi reddederek, inkâr ederek, konuyu değiştirerek, tarihi yeniden yazarak ya da hiçbir şey olmamış gibi davranarak kafanızı karıştırıyor mu?
- Çocuklarınızla ya da hayatınızdaki diğer önemli insanlarla sizin ilginiz için rekabete giriyor mu?
- Aşırı derecede kıskanç ve sahiplenici mi?
- Onu tatmin etmek adına sizin için değerli ve önemli olan şeylerden vazgeçmenizde ısrar ediyor mu?
- Aileniz ve arkadaşlarınız gibi hayatınızdaki diğer önemli insanları sürekli eleştiriyor mu?
- Başarılarınızı küçümsüyor mu?
- Sizi cinsel anlamda küçümsüyor mu?

- Hoşunuza gitmeyen ya da size acı veren cinsel eylemlere katılmanız için sizi zorluyor mu?
- Evliliğiniz dışında ilişkileri var mı?
- Cinsel ihtiyaçlarınıza karşı duyarsız mı?
- Toplum içinde sevimliyken yalnız olduğunuzda tiratlara başlıyor mu?
- Sizi başkalarının önünde küçük düşürüyor mu?

Bu sorulardan on ya da daha fazlasına *evet* cevabını verdiyseniz, mizojinist bir erkekle ilişkidesiniz demektir.

YOLUMUZU BELİRLEMEK

Yukarıdaki alıştırmaları tamamladıktan sonra Nancy bana duygulara boğulduğunu ve Jeff ile ilişkisinde bu kadar çok şeyin ters gidiyor gibi görünmesinden paniğe kapıldığını söylemişti. Bu tepkileri bekliyordum. Bu tür bir döküm, çok güçlü duyguları harekete geçirir.

Deneyimime göre, insanlar sadece konuşarak acı verici duygularını değiştiremezler. Onları deneyimlemeleri, incelemeleri ve ardından onları değiştirmek için çabalamaları gerekir. Bazen bu çok acı verici olabilir ama neredeyse her zaman etkilidir.

Nancy'ye rahatsızlığının yoğunluğunun yanlış yönde gittiğimize işareti etmediğini, aksine sürecin işlemeye başladığının işareti olduğunu söyledim. Evliliğine dair acı verici ama çok önemli bir içgörü kazanmaya başlamıştı. Bu harika bir başlangıçtı. Ancak içgörü ve anlamak, kendi başına yeterli değildir. Gerçekten *bir şeyleri farklı şekilde yapmadığınızda,* içgörü ve anlamak yalnızca entelektüel alıştırma olarak kalır.

Pek çoğumuz dört yıldır, beş yıldır ya da daha uzun süredir terapiye ya da analize devam eden birini tanırız. Bu insanlar kendi aleyhlerine işleyecek şekilde davranmaya neden devam

ettiklerine dair size uzun bir liste sunabilirler. Oysa yıllar süren terapinin sonunda temel değişim davranışlarında değil, banka hesaplarında olur. Bir terapist olarak insanların *neden o şekilde davrandıklarına dair içgörü edinmelerinin yanı sıra davranışlarını da değiştirmelerine* yardımcı olmayı hep görevim olarak gördüm. Danışanlar bu görevi üstlenmeye kendilerini adadıklarında ve bir şeyleri gerçekten farklı şekilde *yapmaya* başladıklarında, dramatik bir kişisel gelişim neredeyse anında gerçekleşir.

Bir şeyleri farklı şekilde yapmayı tasavvur etmek bile korkutucu gelebilir. Ancak hayat kalitenizi iyileştirmek için davranışı değiştirmeye ve bu yeni davranışla biraz risk almaya istekli olmalısınız. Yetişkin olmanın en ödüllendirici taraflarından biri de, sizin için erişilebilir olan çok fazla değişim yolu olmasıdır. Özgüven açısından getirileri anında görülür. Artan özgüven, ayrıca değişim çabalarının da doğal bir sonucudur. İnsanlar bir şeyleri etkilemeye başlayabileceklerini gördüklerinde kendileri ve hayatları hakkında gerçekten farklı *hissetmeye* başlarlar.

Ancak değişim, başlangıçta sıklıkla rahatsız edicidir. İnsanların davranışsal değişimlere benliklerinin her zerresiyle direnmelerinin temel nedeni budur. Sıklıkla duygularının, değişim sürecinde ne kadar iyiye gittiklerinin işareti olduğuna inanma yanılgısına düşerler. Bir şeyleri "doğru" yapıyorlarsa, anında daha iyi hissedeceklerini varsayarlar. Ancak gerçekte çoğu insan, davranışlarını değiştirmeye başladığında, kendisini korkmuş, kaygılı ve dengesini kaybetmiş hisseder.

Jackie ilk üç seansımızın ardından bana şöyle dedi: "Terapinin bana iyi geleceğini sanıyordum. Başladığımdan da daha kötü hissediyorum! Bu kadar berbat hissederken yeni şeyleri nasıl yapacağım?"

Jackie çok tipik bir hata yapıyordu: *Farklı şekilde davranmadan* önce *farklı hissetmesi* gerektiğine inanıyordu. Davranışını değiştirmeye başladığında, iyi duyguların de peşi sıra geleceği konusunda içini rahatlattım.

Ne var ki, bu noktada Jackie'den farklı şekilde davranmasını istemeyecektim. Bunun yerine, öncelikle duygularında ve algısında bazı önemli değişiklikler yaparak davranış değişikliği için bir temel inşa etmeye başlayacaktık.

Size önereceğim ilk değişimler öncelikle duygularınızla ilgili olacak, partnerinizle yapacağınız doğrudan çarpışmalarla değil. Bu değişimler yoluyla yoğun, huzursuz edici duygularınızdan bir adım uzaklaşarak, onların sizi kontrol etmesi yerine siz onları daha iyi kontrol etmeyi öğreneceksiniz. Duygularınız kontrol altına aldıktan sonra, hayatınızda korku ve kaygı yerine mantık baskın olmaya başlayacak. Kendiniz, ilişkiniz ve nereye doğru gittiğiniz konusunda, daha açık bir şekilde düşünmeye başlayacaksınız. Bu noktaya eriştiğinizde, gerçek davranış değişiklikleri yapmaya hazır olacaksınız.

Şimdiye kadarki alıştırmalar, bu sürecin ilk adımıydı. Sonraki birkaç bölümde tarif edilen adımlar yargılamaya, kendiniz hakkındaki görüşlerinizi yeniden değerlendirmeye, hayatınızdaki olumsuz mesajların pek çoğunun nereden geldiğini ve özgüveninizle özdeğer algınızın ilk olarak nerede zarar gördüğünü keşfetmeye ve de o eski kötücül öfkeyi yönetmeye odaklanıyor. Kendinize daha iyi bakmanın yollarını öğrenmeniz gerekiyor, böylece güçlü duygular ortaya çıktığında sizi rahatlatacak şeyler olacak.

Kendinizle başa çıktığınızda, partnerinizle başa çıkmaya da hazır olacaksınız.

ONUNCU BÖLÜM

DEĞİŞİME HAZIRLANMAK

Nancy, Jeff ile ilişkisine yakından baktığında karşı karşıya kaldığı ikilemden korkmuştu. Jeff'ten ne kadar korktuğu düşünülünce, bu konuda ne yapabilirdi ki? Bana şöyle diyordu:

> Evliliğimi kenara bırakıp ülserim ve fazla kilolarımla uğraşamaz mıyım? En azından aramızda olanlara alışkınım.

Nancy'ye, Jeff'in davranışlarıyla ilgili tarifine ve alıştırmalarda verdiği bilgilere bakınca, sorunlarından pek çoğunun merkezinde Jeff ile olan ilişkisi olduğunu söyledim. Eğer daha iyi olmak istiyorsa, bu sorunlarla doğrudan yüzleşmesi gerekiyordu.

STATÜKOYU KABULLENMEK

Nancy, hiçbir şey yapmamanın ilişki sorunlarını ele almanın en kolay ve en tehlikesiz yolu olduğuna inanıyordu. Elbette kendisi ve Jeff arasındaki durumun daha kötüye gitmeyeceğini varsayıyordu. Hiçbir şey yapmazsa, her şey iyiye gitmese bile en azından aynı kalacağını umuyordu.

Bir ilişkide statüko süresiz olarak korunamaz. Hiçbir şey yapmasak dahi durum değişecektir çünkü nihayetinde ilişkimizi etkileyebilecek tüm değişkenlerin kontrolü bizde değildir. Nancy'ye Jeff mesleğini kaybetse, kendisi işe geri dönse, çocukları olsa, ailede bir vefat olsa ya da ikisinden biri hasta olsa ne olacağını düşündüğünü sordum. Bu olaylardan herhangi biri bir ilişkinin dengesinde kayma yaratabilir. Mesleki deneyimim bana, bir olay mizojinst bir birlikteliğin istikrarsız dengesini bozduğunda erkeğin partnerine yönelik istismarcı davranışının kendiliğinden arttığını gösterdi.

Bu nedenle işleri şu anda oldukları halleriyle kabul ederek geçinebilseniz de, hiçbir şey yapmamak uzun vadede tehlikeli bir oyundur. Bu, hayatınızı alt üst edecek bir şeyin asla olmayacağını varsaymaktır.

Tedavi ettiğim mizojinist ilişkideki her kadın, bir şekilde bir şeyin meydana gelip her şeyi iyileştirmesini hararetle umut eder. Her kadın bir gün partnerinin aklının başına geleceğine, kendisini kollarına alıp "Biliyorum sana berbat davrandım. Beni affet. Seni bir daha asla incitmeyeceğim. Seni seviyorum ve bundan sonra her şey farklı olacak," diyeceğine inanır.

Gerçekte, ilişkinizin kötüye gitmesi iyiye gitmesinden daha olasıdır. İnsanlar yaşlandıkça davranışlarına daha da tutunurlar, değişmeye daha az istekli olurlar. Durumu olduğu gibi kabullenerek, sizin ve hepimizin hakkı olan saygı ve itibarla muamele görme hakkınızdan vazgeçmiş olursunuz. İlişkinizde kurban konumunda kalmak için etkin bir seçim yapmış olursunuz.

Çocuklarınız varsa, bu seçim onları da etkiler. Gördüğünüz gibi mizojinist evlilikler genellikle küçük oğlan çocuklarına istismarcı erkekler olmayı ve küçük kız çocuklarına değerli olmadıklarını öğretir. Statükoyu kabullenmek, bir sonraki nesilde de istismarcı davranışı devam ettirebilir.

Kendinize sistemi olduğu gibi kabul etmektense, değiştirmeye çalışmaya değip değmeyeceğini sorun. Belki de kendinize

sormanız gereken sorular şunlardır: Hiçbir şey yapmamayı zaten denemedim mi? Hatta giderek daha da kabullenici olmadım mı? Bunun bir faydası oldu mu?

Pek çok kadın bu soruları cevapladığında cesaretini epey kaybeder. Fark etmeleri gereken şey, iyi bir ilişkinin kendileri için mümkün *olduğudur*. Bir ilişkiyi neyin iyi yaptığını anlamak mizojinist birlikteliğe karşıtlık oluşturur ve kadının ulaşmak için çalışacağı hedefleri belirlemesine de yardımcı olur.

BİR İLİŞKİYİ İYİ YAPAN NEDİR?

Danışanlarımdan partnerlerinin niteliklerini tarif etmelerini istediğimde, sıklıkla şöyle şeyler duyarım: "Çalışkan biridir." "Evimizi iyi geçindiriyor." "Eğlencelidir." "Çocuklarla bolca zaman geçiriyor." "Sevimli biri." "Yakışıklı." Bu özelliklerin ve davranışların çekici olduğu kesin. Ancak iyi bir ilişkinin temelini oluşturanlar bunlar değil.

İyi bir ilişki, karşılıklı saygıya ve görece eşit bir güç dengesine dayanır. Birbirinin duygularına, ihtiyaçlarına karşı ilgili ve duyarlı olmayı, aynı zamanda her bir partneri özel kılan şeyleri takdir etmeyi içerir. Elbette bu idealin içerisinde tartışmalara, kötü hissetmeye, fikir ayrılıklarına, hatta öfkeye yer vardır. Ne var ki, sevgi dolu partnerler farklılıklarıyla başa çıkmanın etkili yollarını bulurlar, her bir karşılaşmayı kazanılacak ya da kaybedilecek bir muharebe olarak görmezler.

Başka bir ifadeyle, iyi bir ilişki hayatınızı zenginleştirmeli ve ona bir şeyler katmalıdır; karakterinizin ayrılmaz bir parçası olan şeylerden vazgeçmeye sizi zorlayarak dünyanızı daraltmamalıdır. Partnerlerimizde gördüğümüz nitelikleri çekici bulduğumuz ilişkilere gireriz. Huzuru korumak için en iyi niteliklerimizi kaybetmemiz gerekiyorsa, bir şeyler ciddi anlamda ters gidiyor demektir.

Terapisinin başlarında Jackie bana şöyle yakınmıştı:

> Neden benim bir şeyleri farklı yapmayı öğrenmem gerekiyor ki? Mark böyle bir zorba olmayı kesse, evde hiçbir sorunum kalmayacak.

Jackie'ye pek çok danışanıma söylediğim şeyi söyledim: *Kendin dışında hiç kimsenin davranışını değiştiremezsin.* İyi haberse, partnerinizin davranışlarına verdiğiniz tepkileri değiştirmeye başladığınızda, ilişkinin de sizinle beraber değişmek zorunda olması.

Jackie, Mark bir şeyleri onun gibi görebilse, ona karşı acımasız olmayı bırakacağı inancından vazgeçmek istemiyordu. Nancy de benzer bir inanca sahipti. "Jack bana nasıl hissettirdiğini bilse bana böyle davranmazdı, biliyorum," diyordu. Oysa gerçek şu ki, her iki adam da eşlerine ne hissettirdiklerini gayet iyi biliyorlardı ve yine de davranışlarını değiştirmiyorlardı. Ayrıca partnerlerinin anlayışı, her iki kadının da üzerinde hiçbir kontrole sahip olmadıkları bir şeydi. Hem Jackie'ye hem Nancy'ye, partnerlerinin "görmesini" sağlamaya çalışmanın en nihayetinde muazzam bir enerji israfı olacağını söyledim.

Bunu akılda tutarak, sizden "iletişim" gibi moda olmuş modern kelimeleri ve bununla birlikte "karşınızdaki kişiyi ne hissettiğinizden haberdar etme" tekniklerini bir kenara bırakmanızı isteyeceğim. Bunlar, mizojinist ilişkilerde işe yaramazlar. Partnerinizin size neler yaptığını *görme* becerisini açığa çıkaracak hiçbir sihirli sözcük yok. Görmek istemiyor ve iletişim kurmak istemiyor. *Her şey onun istediği gibi olsun istiyor.* Sizin duygularınızın incindiğini ifade edişinizi, o kendisine yönelik bir saldırı olarak duyacak; bu da karşı saldırıya geçeceği anlamına geliyor. Bu, tıpkı bir boğaya şarkı söylemeyi öğretmeye çalışmaya benzer. İşe yaramadığı gibi boğayı da rahatsız eder.

Kısacası, bir şeyleri farklı şekilde yapmayı öğrenmesi gereken *sizsiniz*.

Ancak bir şeyleri farklı şekilde yapmaya başlamadan önce, duygularınız üzerinde biraz kontrol kazanmalısınız. Aşağıdaki stratejiler tam olarak bunu yapmanıza yardımcı olmak için tasarlandı.

Birinci adım: Gözlemci olun

Danışanlarıma önerdiğim mesafe alma stratejilerinden biri, partnerlerinin saldırılarına verdikleri tepkileri gözlemlemeye başlamaktır.

Nancy'ye Jeff'le her tartışmasında kendisine şunu demesini söyledim: "Ne kadar ilginç! Bana her kızdığında ... hissediyorum" (boşluğu, ne hissediyorsa onu koyarak kendisi dolduracaktı). Bir sonraki seansımızda şunları anlattı:

> Jeff içeri girdiğinde marketten aldıklarımı arabadan mutfağa taşıyordum. Anında her şeyi nasıl yerleştirmem gerektiğini söylemeye ve doğru yapmadığımı, pasaklı olduğumu ve hiçbir şeyi doğru yapmak için çaba göstermediğimi haykırmaya başladı. Bana emirlerini böğürerek ve her şeyi nasıl yanlış yaptığımı söyleyerek oracıkta dikildi. Sonra sessizce oturup Jeff bana saldırdığında hissettiklerimin bir listesini yaptım. İlk defa ellerimin nasıl titrediğini ve ne kadar öfkelendiğimi fark ettim. Nasıl tepki verdiğimi izlemeye başladığımda, hissedebildim de.

Nancy'nin her tartışmada kendisine neler olduğuna dair listesi şununla başlıyordu: "*Ne zaman bana kızsa ... hissediyorum.*" Kısa sürede Jeff'in saldırılarının onu "öfkeli, korkmuş, ürkmüş, incinmiş, hiddete kapılmış, savunmasız ve ezilmiş" hissettirdiğini fark etti.

Aynı alıştırmayı yapmayı deneyin. Partnerinizin bir sonra-

ki saldırısında, size tam olarak ne olduğunu fark etmeye çalışın. Daha sonra oturun ve hem duygusal hem de fiziksel tepkilerinizin listesini yapın. Listenize "*Bana her saldırdığında şöyle hissediyorum,*" şeklinde başlık atın ve hatırlayabildiğiniz her şeyi listeleyin.

Yazılı listeler, size netlik ve odaklanma sağlar. Düşüncelerinizi organize etmenize ve başından beri nasıl tepki verdiğinizi görmenize yardımcı olur. Bunu yapmayı öğrendikten sonra, çalkantının kendisinden biraz mesafe almış olacaksınız çünkü gözlemlemek size kendiliğinden mesafe kazandıracak. Sonuçta da duygularınız karşısında bu kadar bunalmış hissetmeyeceksiniz.

Bu alıştırmada, tepkilerinizin sabit bir örüntüsü olduğunu fark edeceksiniz. Bu tepkileri tespit etmek, onların yoğunluğunu azaltacak çünkü öngörülebilir hale gelecekler. Bir dahaki sefer bir olay olduğunda, paniğe kapılmanıza ya da şaşırmanıza neden olmayacaklar.

Tepkilerinizi listelemenin yanı sıra ne kadar sürdüklerini de not edin. Nancy, titremeleri ve korkusu nispeten hızlıca azalsa da, başka duygusal tepkilerinin birkaç gün devam ettiğini rapor etmişti. İncinme ve öfke duyguları, en uzun süre devam edenlerdi.

Duygularınızı ne kadar çok tespit eder ve açıklığa kavuşturursanız, tepkileriniz o kadar tahmin edilebilir olacak ve dengenizi kaybetme duygunuz o kadar azalacaktır.

İkinci adım: Şimdiye kadarki gibi davranmayı seçin

Danışanlarımın pek çoğu, bu noktada onlardan davranışlarını değiştirmelerini istemediğime şaşırır. Bunun yerine, onlardan şimdiye dek yaptıklarının tam olarak aynısını yapmalarını isterim, çok önemli bir farkla: *O şekilde davranma tercihinin bu sefer kendilerinde olduğunu fark ederek.*

Bir şeyi yapmayı seçtiğinizde, artık otomatik ya da refleks sonucu değildir. Bilinçli, planlanmış ve kontrolümüz dahilinde olur. *Tepkisel* değil, *etkin* olursunuz.

İlginç bir biçimde, korku ya da tehdit altında hissetmekten kaynaklanan bir davranış kişiye kendini berbat hissettirirken, aynı davranış seçim sonucu yapıldığında önemli ölçüde daha iyi hissettirir. Bu, ufak bir strateji gibi görünse de, aslında büyük bir adımdır. Tepki verme biçiminizi seçmeniz, ilişkinizdeki *güçsüzlük* duygunuzun hassasiyetini ortadan kaldıracaktır.

Jackie, Mark'ın infiallerine tepki verme biçiminde bilinçli bir tercih yapmaya başladığında, bana şunları aktardı:

> Beni o kadar korkutuyor ve üzüyordu ki, tek yapabildiğim özür dileyerek ve alttan alarak onu durdurmaya çalışmak oluyordu. Fakat bir saniye daha düşünüp özür dilemeye *karar verdiğimde* daha az korktum ve kendimi daha az kukla gibi hissettim.

Jackie'nin daha fazla hâkimiyet ve kontrol duygusu kazanmasına yardımcı olmak için *özür dilemeye devam etmesini* ama dilemeden önce kendisine "Etkin bir yetişkin olarak özür dilemeyi seçiyorum," demesini önerdim. Bu ufak tutum değişikliği, onun duygularında fark yaratmıştı.

Dokuzuncu Bölüm'de düşünme ve hissetme arasındaki farkı anlattım. Jackie, "Özür dilemek *zorundayım*"dan "Özür dilemeyi *seçiyorum*"a geçerek düşünce motiflerini değiştirmek için bilinçli bir çaba gösterdiğinde, *davranışı aynı kalsa bile* otomatik duygusal tepkilerine müdahale edebilmiş oluyordu.

Üçüncü adım: Partnerinizin size karşı kullandığı tüm hakaretleri yazın

Bu alıştırmanın bir yazılı uygulama kısmı, bir de yaratıcı, hayal gücüne dayalı bir kısmı var. Başlamak için bir kutu etiket alın.

Her türlü etiket, kargo paketine adres yazmak için olanlar bile iş görür ama kırtasiyelerde bulunan kendinden yapışkanlı olanlar kullanımı en kolay olanlar (Eğer etiket almanız zorsa, birkaç yaprak kâğıt alın ve onları eşit parçalara bölün. Biraz yapıştırıcıyla birlikte işinizi görecektir.)

Danışanlarımdan, partnerlerinin onlara karşı kullandığı her hakareti ayrı bir etikete yazmalarını isterim. Jackie'nin etiketleri şöyleydi: bencil, cadaloz, aptal, yetersiz, tembel, talepkâr, hadım edici, kaba.

Partnerinizin size karşı kullandığı her hakareti kapsayacak şekilde gerektiği kadar etiket yapın. Sonra bir kâğıda *"Kim Olduğuma Dair Onun Söyledikleri"* başlığını atıp altına etiketleri yapıştırın.

Bunu yaptığınızda partnerinizin size karşı kullandığı hakaretleri *elle tutulur* hale getiriyorsunuz. Bu görev için yalnızca liste yapmak yerine gerçek etiketler kullanmanızı öneriyorum çünkü bu isimlere somut bir biçim ve şekil vererek bunların sadece *size yapıştırılmış* olduğunu, kim olduğunuza dair gerçekçi değerlendirmeler olmadığını daha açıkça göreceksiniz. Bu etiketler, partnerinizin size nasıl davrandığının sembolleri.

Partnerinizin sizin becerilerinizi ve etkililiğinizi olumsuz özellikler olarak etiketlemiş olması oldukça mümkündür. Zekânızı "ukalalık" ya da "malumatfuruşluk" olarak yaftalamış ya da sizi "çokbilmiş" diye çağırmış ve "Bilmişlik taslayan bir kadını kimse sevmez," demiş olabilir. Benzer şekilde, yetkinliğiniz ya da başarınız "bir ego tribi", "ben-merkezcilik", "gaddarlık", "eli sopalı olmak", "güç delisi olmak" ya da "erkek gibi olmaya çalışmak" şeklinde yaftalanmış olabilir.

Bu olumsuz etiketlere karşı atak yapmanıza yardımcı olması için ikinci bir etiket grubu oluşturun. Bunlar sahip olduğunuzu bildiğiniz *olumlu* nitelikler olacak.

Olumlu nitelikler bakımından kendinizi biraz eksik buluyorsanız, başkalarının sizin hakkınızda söylediği iyi şeyleri kulla-

nın. İkinci bir kâğıda "*Gerçekte Olduğum Kişi*" başlığını atın ve bulabildiğiniz tüm olumlu etiketleri altına yapıştırın. Jackie'den olumlu etiketlerini, Mark'ın olumsuz etiketlerine doğrudan çürütmeler olarak hazırlamasını istedim. İki sayfayı yan yana tuttuğunda şöyle görünüyordu:

Kim olduğuma dair onun söyledikleri	Gerçekte olduğum kişi
cadaloz	ince
bencil	düşünceli
aptal	akıllı
yetersiz	yetkin
tembel	enerjik
talepkâr	mantıklı
hadım edici	destekleyici
kaba	nazik

Bu alıştırma, özgüveninizi yeniden inşa etmeye başlamanıza yardım edecek. Aceleye getirmeyin. Bu etiketler üzerine düşünmek için zaman ayırın. Partnerinizin kullandığı olumsuz sözler ile sizin gerçek özellikleriniz arasındaki zıtlığın açık ve belirgin hale gelmesine izin verin.

Danışanlarım olumlu ve olumsuz etiketler listelerini yaptıklarında, bazı önemli görselleştirme alıştırmalarını yapabilmeleri için onlardan rahatlamalarını ve sakinleşmelerini isterim. Yarattıkları imgeler partnerlerinin onlar için seçtiği olumsuz etiketlere karşılık vermelerine yardım eder.

Hepimiz hayal ya da fantezi kurarken görselleştirme yaparız. Farkında olmadan, hayattaki pek çok durumu bu şekilde atlatırız. İstediğimiz bir işi elde etmek için hayal kurarız; kendimizi gördüğümüz yeni bir kıyafetin içinde hayal ederiz; çocuklarımızın okuldan mezun oluşunu düşleriz. Bir oyuncu arkadaşım, ne zaman bir seçmeye gitse yönetmenin ve yapımcının tuvalette oturduğunu gözünde canlandırdığını anlatmıştı. "Bunu

hayal ettiğimde kaygı seviyem hemen düşer," demişti, "çünkü helada oturan bir insanın ne kadar gücü olabilir ki?" Arkadaşımın yaptığı, heybetli insanları hayalinde daha insani hale getirmekti. Bu onun sakinleşmesini ve daha kendinden emin görünmesini sağlıyordu.

Oyuncu arkadaşım için görselleştirme, kaygı verici bir durumu hafifletmeye yarıyor. Görselleştirmeler, hedeflerimize ulaşmamıza yardım ettikleri gibi kendimiz hakkındaki fikrimizi de güçlendirebilirler. Sıradaki alıştırma, olumsuz olanların etkisini azaltırken olumlu etiketleri de pekiştirmek için tasarlandı.

İlk olarak hem olumlu hem olumsuz etiketleri baştan sona okuyun. Sonra kendinizi bir kalede hayal edin. Kalenin etrafında *olumlu etiketlerinizden* yapılmış bir duvar inşa edin. Partnerinizin *olumsuz etiketleri* kaleye atılan oklar olsun. Olumsuz etiket oklarının kalenin koruyucu duvarlarına vurduğunu ve hendeğe düştüğünü gözünüzde canlandırın. Olumlu etiketlerinizin gücüne karşı etkisizler.

Bu görselleştirmeyi yaparken ne kadar rahat ve gevşemiş olursanız, imgeler de o kadar açık ve etkili olacaktır. Bu alıştırmayı dikkatinizin dağılmayacağı ve hayal gücünüzü çalıştırabileceğiniz bir zamanda yapmanız önemli. Bütün kale sahnesini düşleyebilmeniz biraz zaman alabilir ama danışanlarım bir kere bunu gözlerinde canlandırdıklarında, kolayca tekrar dönebildiklerini fark ettiler. Kale görselleştirmesini, partnerinizden gelecek olumsuz etiketleme içeren herhangi bir saldırıdan sonra kullanmanızı öneririm.

Jackie şöyle anlattı:

> Başta kendimi aptal gibi hissettim ama sonra kaybedecek bir şeyim olmadığını anladım. Mark annesini ziyaret etmek istemediğim için bana bencil orospu dedikten sonraydı. Beni çok üzmüştü, bu yüzden yatak odasına gidip oturdum ve kale şeyini denedim. İlk olarak ne zaman benden istediği bir şeyi yapmazsam bana bencil de-

diğini gördüm ve sonra söylediği şeyi ciddiye almak zorunda olmadığımı fark ettim.

Jackie, kendisini Mark'ın ona karşı kullandığı hakaretlere göre tanımlıyordu. Kale görselleştirmesi onun kendisine dair kanaatlerinin gerçeğin kendisi olmadığını ve karakterine her saldırdığında korkmak ya da yaralanmak zorunda olmadığını görmesini sağladı.

Bunun gibi alıştırmalar, partnerinizin özdeğerinize yaptığı saldırıların gücünü azaltmaya yardımcı olacak. Ayrıca kendi güçlü yanlarınıza dair olumlu değerlendirmelerinizi pekiştirmenize de yardım edecek.

Dördüncü adım: Partnerinizin en kötü davranışlarını başka birine yönelttiğini hayal edin

Bu alıştırmada partnerinizin bağırdığını, eleştirdiğini, suç attığını ya da size saldırmak için yaptığı başka her ne varsa onları yaptığını gözünüzde canlandırın ama bunu başka bir kadına yaptığını hayal edin. Danışanlarıma bu diğer kadını önemsedikleri biri, mesela kız kardeşleri, kızları ya da iyi bir arkadaşları yapmalarını söylüyorum.

Bu sahneyi zihninizde canlandırmaya başladığınızda, başkasıyla olsa bile partnerinizin davranışının değişmediğini fark edin. Çok sınırlı bir davranış repertuarı var, özellikle de ilişkide olduğu kadınlarla. Başka zamanlarda ne kadar çekici olursa olsun, yakın ilişkide başka bir kadınla da sizinleyken davrandığı gibi davranacaktır. Bunun *sizin kim olduğunuzla* hiçbir ilgisi yok.

Partnerinizin başka bir kadına kötü davrandığını gözünüzde canlandırdığınızda, büyük olasılıkla yaşayacağınız iki temel farkındalık var:

Birincisi: *Davranışı kabul edilebilir değil.*

İkincisi: Davranışının sizin kim olduğunuzla hiçbir ilgisi yok.

Şimdi kendinize şunu sorun:

Değer verdiğiniz birine bu şekilde davranılmasını ister miydiniz? Kızınıza (ya da arkadaşınıza, kız kardeşinize veya annenize) böyle muamele edildiğini görseniz, onun ne yapmasını isterdiniz?

Ona bu şekilde davranılması kabul edilemezken size davranılması neden kabul edilebilir olsun? Siz de onun kadar önemli değil misiniz? Sizin de iyi muamele görmeye ve nezakete aynı şekilde hakkınız yok mu?

Bunlara son derece önemli noktalar. Kendinize bu soruları sorun ve onları cevaplamak için *sık sık* ama özellikle de bir saldırıdan sonra zaman ayırın. Partnerinizin size yapmış olduğu şeyi bir başkasına yaptığını gözünüzde canlandırın ve sonra kendinize bu soruları yeniden sorun. Öfkelenmeye hazır olun. Adaletsiz bir muamele gördünüz ve öfke doğal bir tepki. Bu öfkeyi, değişme kararınızı güçlendirmek için kullanın (Öfkeyi kendi faydanız için nasıl kullanacağınızı On İkinci Bölüm'de anlatacağım.)

Beşinci adım: Partnerinizi görme biçiminizi değiştirin

Birinci Bölüm'de Laura'nın Bob ile olan ilişkisinin ilk zamanlarında taktığı "romantik at gözlüklerini" tarif etmiştim. Ancak benimle terapisinin ilerleyen zamanlarında uyarı işaretlerini hatırladı:

> İçimde "Dikkat et. Bu adamın berbat bir mizacı var ve boşanmak konusunda sana yalan söyledi," diyen bir ses vardı. Ayrıca altı aydan uzun süre bir işte tutunamadığını biliyordum ve bu durum sabitti. Yine de bunlardan hiçbirinin önemli olmasına *izin vermedim.* Ona o kadar âşıktım ki, fark etmez gibi gelmişti.

Laura ilişkilerinin başında Bob hakkında çok fazla şey görmüştü. Aynısı çoğumuz için geçerlidir. Genellikle ilişkiye girdiğimiz kişiyi kendimize itiraf ettiğimizden daha iyi tanırız ama romantik imgeyle çatışıyorlarsa, tehlike işaretlerini görmezden gelmeyi tercih ederiz. Ancak partnerimiz hakkındaki hoş olmayan gerçeklikleri ne kadar derine bastırsak da, içimizde dikkatimizi çekmeye çalışan küçük bir ses vardır.

Terapinin bu noktasında, Bob'un davranışını yeni bir perspektiften değerlendirebilmek için Laura'nın o küçük sesi yükseltmesi gerekiyordu. Laura'ya neler olduğunu her zaman bilen tarafını pekiştirmesi için sıradaki alıştırmayı verdim. Bu alıştırmayı yapmanız sizin için de önemli.

Önce partnerinizin mantıksızca davrandığını hayal edin ve kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Mantıklı herhangi bir insan bu kadar ufak bir şey için bu kadar sinirlenir miydi?
- Sürekli eleştirmek, uğraşmak ve suçlamak sevgi dolu bir ilişkinin parçası mıdır?
- Bana saldırmak için sadece bahane mi arıyor?
- Sorumluluğunu almak istemediği bütün o şeyler için beni mi suçluyor?
- Herhangi birinin bir başkasına onun bana davrandığı şekilde davranmaya hakkı var mı?

Bu alıştırma, şimdi neler olduğuna dair içsel algılarınızı doğrulayacak ya da eğer eskiden mizojinist bir erkekle ilişkideyken artık değilseniz, gelecekte başka erkeklerde aynı davranış ipuçlarına daha fazla dikkat etmenize yardım edecek. Eğer bu, partnerinizin davranışlarının ne kadar sevgiden yoksun ve kabul edilemez olduğunun tam olarak farkında olmayı ilk deneyimleyişinizse, muhtemelen kendinizi oldukça rahatsız hissedeceksiniz.

Birlikte yapacağımız tüm diğer çalışmalarda da olduğu gibi, bu rahatsızlığın cesaretinizi kırmasına ya da sizi yoldan saptırmasına izin vermemenizi tavsiye ediyorum. İlişkinize dair bu algılar gerçeğin ta kendisi. Hep söylendiği gibi, gerçekler acıtır. Fakat gerçek olmadan çarpıtmaların ve kendinden şüphe etmenin esiri olarak kalırsınız.

Soruların sık sık üzerinden geçin. Bu farkındalıklar durumunuzu değiştirmeniz için sizi daha da motive edecektir. Lütfen şu anda öfkelenmenin, sinirlenmenin, ağlamanın ve hatta kendiniz için üzülmenin tamamen normal olduğunu unutmayın.

Ancak aynı zamanda, sadece bu noktaya gelmenin bile ne kadar cesaret gerektirdiğini kendinize hatırlatın! Daha önce gördüğünüz, insanların kötü muameleyi sorgulamadan ve değişim umudu olmadan kabul ettiği kötü ilişkileri düşünün. *Siz* daha güçlüsünüz, *siz* değişmeye çalışıyorsunuz. Siz acı verici bir gerçeğe bakıyorsunuz ve bu canınızı yakacak. Fakat devam edin. Algılarınızdan ve içinizdeki mantıklı sesten ne zaman şüpheye düşerseniz, ne zaman kendinizi acaba gerçekten haklı mı diye sorgularsanız ve kendinizi ne zaman onun davranışını meşrulaştırmak için ya da davranışının suçunu üstlenmek için bahaneler üretirken bulursanız, bu soruları kullanın. Bu sorular yeniden dengenizi bulmanızı sağlayacak. Onları bir kâğıt parçasına yazın ve yanınızda taşıyın. Devam etme kararınız sarsılırsa ya da aranızda olaylı bir sahne yaşanırsa onlara başvurun. Bu soruları her zaman partneriniz hakkında düşünme sürecinizin normal bir parçası haline getirin. Yaptığınız şey, doğru olduğunu her zaman bildiğiniz şeyi kendiniz için *doğrulamak*.

Yavaşlayın ve kendinize nasıl davrandığınıza bakın

Pek çok kadın için durumları hakkındaki gerçeği kabullenmenin tehlikelerinden biri, yeni farkındalıklarını kendileri aleyhine döndürebilme ihtimalidir. Bu nedenle, yaptığımız çalışma-

dan biraz çıkmak için zaman ayırıp danışanlarımın kendilerine nasıl davrandıklarını kontrol ederim.

Tipik olarak şu tür ifadeler duyarım:

- Nasıl bu kadar aptal olabildim?
- Bunun başıma gelmesine nasıl izin verebildim?
- Bu kadar kör olduğum için kendime çok kızgınım.
- Ben akıllı bir insanım, peki nasıl bu kadar yanılabildim?
- Ona öfkeli olabilirim ama buna katlandığım için kendime daha çok öfkeliyim.

İlişkinizde zaten yaşadığınız cezalandırmaya bizzat uyguladığınız bir cezalandırma eklememeniz hayati önem taşır. Gerçeği daha önce göremediğiniz için kendinizi hırpalamayın, kendinize ve partnerinize dürüstçe bakmakla ve ilişkinizi değiştirmek gibi önemli ve korkutucu bir yola baş koymakla gösterdiğiniz cesaret ve kararlılığı fark edin.

Sıradaki alıştırmalar, kendini suçlama alışkanlıklarınızı kırmanıza yardımcı olmak için tasarlandı. Bu müdahaleleri danışanlarımın kendileri hakkında nasıl düşündüklerini ve incindiklerinde kendilerine nasıl davrandıklarını değiştirmelerine yardım etmek için özellikle geliştirdim.

DÜŞÜNCE DURDURMA

Kendinize dair olumsuz düşünceler, tam da krizinizi çözümleyecek tüm başa çıkma becerilerinize ihtiyaç duyduğunuz zamanda sizi daha da perişan edecektir. Bu olumsuz düşüncelerle baş etmek için bu düşünce durdurma alıştırmasını deneyin.

Birincisi: Ne düşündüğünüzle ilgili uyanık olun, özellikle de kendinizi suçlama konusunda. Şunun gibi düşüncelere dikkat edin: "Nasıl bu kadar aptal olabildim?" ya da "Görmeyip nasıl

bunca zaman buna katlanabildim?" Ayrıca "Kendimden nefret ediyorum"; "Kendime öfkeliyim", Bu kadar beceriksiz olmaktan bıktım", "Aptalım" gibi kendinizi aşağılayıcı ifadelere de dikkat edin.

İkincisi: Bu kendini suçlayıcı düşünceleri durdurmak için onlarla sohbet edin. Düşüncelerinizle, sanki insanmış gibi doğrudan konuşun. Şu diyaloğu öneriyorum: "Pekâlâ, yine geldin demek. *Dur! Git buradan!* İçeri gelemezsin. Senin müdahalen olmadan da yeterince derdim var. Seni istemiyorum. Sana ihtiyacım yok. Hayatımda faydalı bir işlevin yok, o yüzden aklımdan çık."

Üçüncüsü: Artık kendinizi suçlayıcı düşüncelerinizi ve onlara eşlik eden kötü duyguları iyi düşüncelerle ve iyi duygularla değiştirmeniz gerekiyor. Bunu yapmak için, hayatınızdaki harika bir zamanın duyulara hitap eden gerçek bir anısını aklınıza getirin. Nancy, bu alıştırma için bir tatil anısını kullanmıştı:

> Hawai'ye ilk gittiğimde, uçaktan dışarı adımımı atar atmaz, biri boynuma çiçekten yapılma bir kolye taktı. Böylece çiçeklerden gelen inanılmaz koku her yeri sardı. Hava tenimde nazik ve sıcak bir duygu bırakıyordu ve kendi kendime "Burası cennet," diye düşündüm.

Kendi hayatınızdan keyfini çıkarabileceğiniz ve tutunabileceğiniz özel bir an bulun. Tüm duyularınızın nasıl tepki verdiğini ve kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi hatırlayın. Ne kadar çok ayrıntı hatırlarsanız, ânı o kadar zenginleşecek ve doyurucu hale gelecektir. Ufak bir pratikle iradenizi kullanarak kendinizi o anının ve iyi duyguların içine yerleştirebileceksiniz.

Zihninizde kendinizle ilgili kötü düşünceler belirirse, *ne olduklarını* fark edin, gitmelerini *söyleyin* ve sonra *onların yerini alması için* özel ânınızı kullanın.

Bu alıştırma, kendinize karşı daha nazik davranmanızı sağlamak için çok iyi bir başlangıç sağlar. Nancy, alıştırmanın ken-

dini suçlayıcı düşüncelerini durdurmasına yardımcı olduğunu keşfetti. Sonuç olarak, daha az duygusal acı ve daha az gerilim hissediyordu. Şöyle anlattı:

> Ne hissettiğim üzerinde kontrol sahibi olmanın da tadına vardım ve bu benim için yeniydi. Hawai anılarıma gittiğimde, bu karanlık ruh halini gerçekten değiştirebiliyordum. Ayrıca sadece sorunlarım olduğu için kendime ne kadar sık işkence ettiğimi görebildim.

Bu düşünce durdurma alıştırmasına alışana kadar pek çok kez tekrara ihtiyaç duyabilirsiniz. Kötü duygular içindeyken kendinizi hırpalama alışkanlığınızı kırmak zordur. Bu düşünce durdurma alıştırması sizin için işe yaramaya başladığında, kendi kendinize çektirdiğiniz acının büyük kısmından derhal kurtulacaksınız.

İNCİNDİĞİNİZDE KENDİNİZİ DUYGUSAL OLARAK BESLEMEK

Danışanlarımın pek çoğu gibi siz de muhtemelen hayatınızın büyük bir kısmını başka insanlara bakarak geçirdiniz. Pek çok kadın başkalarını duygusal olarak beslemekte çok beceriklidir. Önemsediğiniz biri incinmiş, yalnız ve perişan haldeyse, tam olarak ne yapmanız gerektiğini bilirsiniz. Şimdi sizden bu becerileri kendinizi teselli etmek için kullanmanızı istiyorum. Bu, değişime hazırlanmanızın çok önemli bir parçası. Daha güçlü ve sorunlarınızı ele almada daha yeterli hissetmek için kendinizi duygusal olarak nasıl besleyeceğinizi öğrenmeniz lazım.

Çalışmanın bu safhasına başlamak için danışanlarımdan acı içinde olan birini teselli etmek için yapacakları on şeyi listelemelerini isterim. İşte örnek bir liste:

- Ona sarılırım.
- Onu okşarım.
- Onu dinlerim.
- Her şeyin daha iyi olacağına dair içini rahatlatırım.
- En sevdiği yemeği ya da atıştırmalığı hazırlarım.
- Onu güzel bir yere yürüyüşe çıkarırım.
- Onu bir gösteriye götürürüm.
- Sıcak bir banyo yapmasını öneririm.
- Yüzmeye gitmesini ya da başka bir sporla ilgilenmesini öneririm.
- Ona hoşuna gidecek bir şey alırım.

Başkalarını teselli etmek ve onları duygusal olarak beslemek için yaptığınız özel şeylerden oluşan kendi listenizi yapın.

Sizin için yapılacak şeyler

Başkalarına gösterdiğiniz sevgi dolu ilginin aynısını hak ediyorsunuz. Şimdi istemeye başlayın. Buna ihtiyacınız olduğunu düşünseniz de düşünmeseniz de, çocuklarınızdan ve arkadaşlarınızdan size sarılmalarını isteyin; fiziksel temas son derece önemlidir, özellikle de duygusal acı içindeyken. Size iyi gelen şeyleri yapmaya her gün belirli bir zaman ayırın. Başkasına olduğu gibi kendinize iyi bakmaya başlamanız iyiliğiniz ve akıl sağlığınız için çok önemli.

Belki bu size saçma geliyor; bunu kendinizi pohpohlamak ya da kendinize bebek muamelesi yapmak olarak görebilir ya da önemsiz olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak şimdi kendinize bakmanızın *hayati* öneme sahip olduğu konusunda sizi temin ederim.

Sıradaki basit alıştırma, kendinize nasıl bakacağınızı öğrenmenize yardım edecek ve stres seviyenizi azaltacak. Atlamayın ve çalışmamızın bu kısmından kendinizi mahrum bırakmayın.

İnsanların en basit ve en kolay erişilebilir etkinlikler olsa bile, hoşlarına giden şeyleri yapmak için zaman ayırmama gibi bir eğilimleri vardır. Bu nedenle, danışanlarımdan kendileriyle bir *sözleşme* yapmalarını isterim. Bu sözleşmede her hafta yapmayı kabul ettikleri on basit aktiviteyi listelerler. Her gün bu etkinliklerden *en az birini* yapmalarını öneririm.

Kendiniz için bir sözleşme listesi hazırlamak için biraz zaman ayırın. Etkinlikleri birkaç haftada bir değiştirin. Bu etkinliklere ilaç gözüyle bakmamaya çalışın. Bunun yerine, onları özlediğiniz ve yeniden tanışmaktan keyif alacağınız eski dostlar olarak düşünün.

Nancy'nin ilk sözleşmesi olumsuz etkinlikler içeriyordu, örneğin "Bütün gün evde durmayacağım." Bunları sabırsızlıkla bekleyeceği olumlu, eğlenceli etkinliklere çevirmesini istedim. İşte düzeltilmiş sözleşmesi:

1. Uzun bir köpüklü banyo yapacağım.
2. Günbatımında sahilde yürüyeceğim.
3. En sevdiğim müzikleri dinlemek için zaman ayıracağım.
4. Buluştuğumuzda ve ayrılırken arkadaşlarıma sarılacağım.
5. En iyi arkadaşımla yemeğe çıkacağım.
6. Manikür yaptıracağım.
7. Masaj yaptıracağım.
8. Her gün makyaj yapacağım.
9. Yeniden yüzmeye başlayacağım.
10. Her hafta kendime küçük bir hediye alacağım.

Nancy'nin durumunda, kendisi için fiziksel uyaran içeren şeyler yapması özellikle önemliydi. Jeff'le ilişkisi öyle bir durumdaydı ki, ne zaman ondan fiziksel bir yakınlık istese Jeff bunu seks yapmak için davet olarak okuyordu. Aralarındaki cinsel ilişki genellikle Nancy için acı verici ve nahoş oluyordu, bu yüzden ondan herhangi bir fiziksel yakınlık aramayı bırakmış-

tı. Bu noktada kendisi için fiziksel haz aramak Nancy için hayati önem taşıyordu, bu yüzden ben de bu etkinlikleri sevdiği için mümkün olduğunca sık yüzmesini, köpüklü banyo yapmasını ve masaj yaptırmasını önerdim.

Öte yandan Jackie'nin Mark'la hâlâ tatmin edici ve yakın bir cinsel ilişkisi vardı. O, kendi sözleşmesine "Mark'ın bana daha sık sarılmasını sağla," yazdı.

İhtiyaçlarınızı düşünmek için zaman ayırabileceğiniz bir günlük rutin ve yapabileceğiniz size haz veren şeyler belirlemeniz çok önemli. Ancak bunları düşünmek yeterli değil. Onları *yapmanız* lazım. Kendiniz için hazırladığınız sözleşmeyi anlamlı ve bağlayıcı görmenizi tavsiye ediyorum. Hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha iyi hissetmek istiyorsanız, başkalarını duygusal olarak beslediğiniz gibi kendinizi de beslemeniz çok önemli. Kendinize bakım verme etkinlikleriniz, eski ve acı verici *kendinize* bakmama alışkanlığını kırmak için ilk adım.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

GEÇMİŞİ İYİLEŞTİRMEK

Çocuklar güçsüzdür. Hayatta kalmak için ailelerinde karşılaştıkları muameleyle başa çıkmalarını sağlayacak tepkileri erkenden öğrenmek zorundadırlar. Pek çok danışanım için sorun, mevcut yaşam koşulları farklı olsa bile, yetişkinlikte de çocukluklarındaki güçsüzlüğün aynısını hissetmeye devam etmeleridir.

Yedinci Bölüm'de gördüğümüz gibi, Jackie'nin, Mark'ın kendisine yönelik kötü muamelesine verdiği duygusal tepkiler, babası ona karşı istismarcı davrandığında çocuk olarak verdiği tepkilerle çarpıcı derecede benzerdi. Mark'ın karşısında deneyimlediği korku ve çaresizlik, doğrudan geçmişle ilgiliydi. Eski tepkilerinin yerini daha etkili yetişkin tepkileri almadan önce, Jackie'nin bu tepkilerin kökenine gitmesi gerekiyordu. Ancak eski korkulara dayanan mevcut davranışlarının artık işe yaramadığını öğrendiğinde, tepkilerini değiştirmeye başlayabildi.

Geçmişe bu yolculuk, yoldan sapma gibi görünebilir. Pek çok danışanım çocukluk deneyimlerini yeniden incelerken sabırsızlığa kapılır; partnerleriyle olan mevcut sorunlarını çözmeye is-

teklidirler. Ancak ben bir kadının partneriyle daha etkili başa çıkmasına yardımcı olması için öğrendiği her yeni davranışın, ancak önce bir yetişkin olarak gücünü azaltan geçmişten gelen hayaletleri kovarsa kalıcı olacağına inanıyorum.

UYARI

Şimdiye dek yaptığımız çalışma oldukça bilişsel düzeydeydi; esas olarak zekânızla, mantığınızla ve düşüncelerinizle ilgiliydi. Ancak bu çalışma bile, sizin için çok güçlü duygular uyandırmış olabilir. Şimdi size sunacağım çalışma duygusal olarak çok daha yüklü, çünkü çocukluktan gelen olayları ele alıyor. Bu olayları hatırlamak, en güçlülerimiz için bile çok üzücü ve acı verici olabilir.

Ofisimin kapısını açacağım ve bu çalışmanın bir kısmını izlemenize izin vereceğim; böylece eski olayların şimdiki duygularımızı ve davranışlarımızı nasıl doğrudan etkileyebildiğini göreceksiniz. Bu kitabı kendi başınıza kullanmanın bu tür zor bir çalışmayı yapmak için yeterli olduğunu öne sürmem sorumsuzca bir davranış olurdu. Bir kadın, bireysel ya da grup içinde danışmanlık aldığında erişilebilir olan hazır bir destek sistemi vardır; böylece yoğun duygusal tepkilerle başa çıkılabilir. *Böyle bir destek sisteminiz yoksa, bu çalışmayı yapmamanızı tavsiye ederim.* Bir terapist, bir terapi grubu ya da bir kadın merkezi gibi güçlü duygularla başa çıkmanızı destekleyecek güvenli alan sunan herhangi başka bir kaynak, son derece değerli olabilir.

Arkadaşlar son derece faydalı olabilse de, acı verici çocukluk anılarınızla başa çıkmaya çalışırken yeterli desteği sunamaz. En iyi niyetli arkadaş bile, eski yaşantılarınızı kazıp çıkarırken yüzeye çıkabilecek acı ve huzursuzluk karşısında yeteriz ve çaresiz kalacaktır.

Ayrıca çocuklukta fiziksel ve/veya cinsel istismara uğradıysanız, bir uzmandan destek almanızı tavsiye ederim; böylece yeni davranışları denemeden önce bu eski karanlık güçleri uykuya yatırabilirsiniz. Çocuk istismarı kurbanları için özyardım grupları, ayrıca bu konuda uzmanlaşan giderek artan sayıda terapist var. Bu alanda terapi son derece etkili olabilir. Benim tecrübeme göre, cinsel ve/veya fiziksel istismarın sebep olduğu zarar hem erişilebilir hem de belirli olduğu için, bu alandaki sorunlar daha hızlı yardıma ulaşıyor.

Bir kadının çocukluğu ne kadar travmatik geçmişse, yetişkin olarak özdeğer algısı o kadar zarar görmüş olacaktır. Ancak zarar ne kadar büyük olursa olsun, bu eski deneyimlerle yüzleşildiğinde ve bu deneyimler üzerine çalışıldığında muazzam bir iyileşme gerçekleşebilir ve gerçekleşir de.

PARTNERİNİZLE BAŞLAMADI

Nicki, Ed kendisine öfkeliyken küçük, hor görülmüş, yetersiz ve aşağılanmış hissettiğini söylemişti. Nicki'den hayatındaki başka kimin ona kendisini bu şekilde hissettirdiğini hatırlamaya çalışmasını istediğimde, dokuz yaşındayken yaşanan şu olayı hatırladı:

> Piyano çalmayı öğrenmem babam için çok önemliydi ama benim o kadar ilgimi çekmiyordu. Yine de onu memnun etmek için bu konuda iyi olmak için çok çalıştım. Ancak insanların önünde çalmak beni dehşete düşürüyordu ve ne zaman sahneye çıksam çuvallıyordum. Babam sesini yükselten türde bir adam değildi. Sessizleşir ve soğuklaşırdı. Resitalde o kadar endişeliydim ki, çalmam gereken parçanın bir kısmını tamamen unuttum. Sonrasında, eve dönerken o insanların yüzüne bir daha nasıl bakabileceğini bilmediğini söyledi. Onu herkesin önünde rezil ettiğimi ve onun için feci bir hayal

kırıklığı olduğumu söyledi. Bunun, hiçbir yeteneğim olmamasından bile daha beter bir durum olduğunu söyledi. Umursamazdım ve de düşüncesizdim, alıştırma yapmak için de fazla tembeldim. Mahvolmuştum. Onu memnun etmeyi çok istiyordum ve bunda tamamen başarısız olmuştum. Gözyaşlarımı tuttum ama o kadar küçük düşmüştüm ki, ölecek gibi hissettim.

Nicki, evliliğinde çocukluğunu yeniden yarattığını ve yetişkin benliğini kaybettiğini gördüğünde çok şaşırdı. Çocukluğuyla daha fazla temas etmesine yardımcı olmak için ondan küçükken çekilmiş bir fotoğrafını getirmesini istedim. Fotoğrafa birlikte baktığımızda, babasının onu aşağıladığı benzer olayları hatırlamaya başladı.

Tüm bunlar olduğunda ne kadar küçük ve kırılgan olduğunu anlamasına yardımcı olmak için yakındaki bir ilkokula gitmesini istedim. Çocukların oyun oynamalarını izleyecek ve ona kendisini hatırlatan bir çocuk seçecekti. Sonra çocukken kendisine yapıldığı gibi bu çocuğun aşağılandığını ve hor görüldüğünü hayal edecekti. Nicki'nin, bu acı verici olaylar başına geldiğinde küçük ve savunmasız olduğunu ve Ed kendisini istismar ettiğinde o kadar korkanın da, içinde hâlâ yaşayan bu küçük kız çocuğu olduğunu fark etmesi gerekiyordu.

Geçmişe bakmanın temel önemi

Acı verici yaşantıları hatırlamayınca ya da kabul etmeyince yok oluvereceklerini düşünmek büyük hatadır. Asla unutmayan yanımızda, yani bilinçdışımızda gezinen o hayaletler ve anı parçaları bize büyük zarar verir. Nahoş yaşantılar inkâr edildiğinde ya da saklandığında üzerimizde hâkimiyet kazanabilirler ama açığa çıkarıldıklarında o hâkimiyet ellerinden alınabilir.

GEÇMİŞTEN GELEN DUYGULARLA BAŞA ÇIKMAK

Çocukluk deneyimleri üzerinde çalışmak, eski yaralara dair öfkenin ve onlara katlanmak zorunda kalan küçük kıza ait yasın güçlü bir karışımını harekete geçirebilir. Bu duyguları kabul etmek ve onlarla başa çıkmak, yetişkin yaşamımızdaki hâkimiyetlerini azaltmanın önkoşuludur.

Eski öfkeyle baş etmek

Nicki çocukluğundan olaylar hatırlamaya başladığında, gördüğü muameleye dair çok büyük bir öfkesi olduğunu fark etti. Bu öfkeyi her zaman taşıdığını ama kendisini hiçbir zaman onu ifade edebilecek gibi hissetmediğini gördü. Gördüğümüz gibi, ifade edilmeyen öfke buhar olup uçmaz; yer altına iner ve çeşitli semptomlar kılığına bürünür.

Eski öfke bilinç farkındalığından ne kadar uzaklaştırılırsa, o kadar korkutucu hale gelir. Öfke, çoğumuz için huzursuz edici bir duygudur; bastırmaksa onu daha da huzursuz edici hale getirir.

Nicki, talepkâr babasını memnun etmeye çalıştığı ama aksine onun memnuniyetsizliğiyle, reddedişiyle ve küçümsemesiyle karşılaştığı pek çok anı hatırlarken buldu kendini. Ona, bu anıların kışkırttığı güçlü öfkeden korkmamasını, onu yeniden yaşamak için kendisine izin vermesini tavsiye ettim. Onu hayal ettiği kadar korkutucu bulmayacağını biliyordum.

Nicki'nin aşırı zorlanmadan bu eski öfkeye odaklanıp onu yönlendirmesine yardım etmek amacıyla, ondan babasıyla konuştuğunu hayal etmesini istedim. Onu temsil eden boş bir sandalye kullanarak her zaman hissettiği ama ona asla söyleyemediği her şeyi söyleyecekti. "Ne cüretle," diye başlayıp cümleyi tamamlayacaktı. Şunları söyledi:

Ne cüretle bana böyle davranırsın! Ne cüretle beni böyle aşağılarsın! Kim olduğunu sanıyordun? Ben her zaman sana hayranlıkla baktım. Sana taptım. Beni ne kadar incittiğini göremiyor muydun? Yaptığım hiçbir şey senin için yeterli değildi. Bana kendimi başarısız hissettirdin, seni adi herif. Sırf beni birazcık sevesin diye senin için her şeyi yapardım.

Nicki alıştırmayı bitirdiğinde titriyordu. Hayatında ilk kez babasına gerçekten çok öfkelendiğini ve yine de korkunç bir şey yaşanmadığını görmüştü. Öfkesini ifade etmek için kendisine izin *verebilirdi*!

Danışanlarımın bazıları için öfkeyi sözlü olarak ifade etmek onu boşaltmaya yetmez, öfkelerini fiziksel olarak eyleme dökmeleri de gerekir. Bu danışanları, çalışmamızın bu aşamasında bolca fiziksel egzersiz yapmaya yüreklendiriyorum. Tenis, raketbol oynamak ya da başka agresif sporlar yapmak, bedenin öfkeyi ve gerilimi boşaltmasına yardımcı olabilir.

Nicki de öfkesini fiziksel olarak boşaltmaya ihtiyaç duyuyordu. Aktif bir polis ve başarılı bir atlet olmasına rağmen, bedeninde çok fazla gerilim taşıyordu ve sık sık gerilim tipi baş ağrılarından ve boyun ile omuzlarında kas spazmlarından mustaripti.

Ofisim, bu çalışmanın bir kısmını birlikte yapabileceğimiz kontrollü bir ortam sunuyordu. Nicki'den babasını bir kez daha boş sandalyede gözünde canlandırmasını ve sonra boş sandalyeyi ofisimde bulundurduğum bataka denen yumuşak malzemeyle sarılmış köpük sopayla döverek öfkesini fiziksel olarak dışa atmasını istedim. Bunu yaparken aptal gibi görüneceğini düşünerek kayda değer bir direnç göstermesinin ardından nihayet alıştırmayı denemeyi kabul etti. Batakayı iki eliyle başının üstüne kaldırarak gürültülü bir *çat* sesiyle sandalyeye indiriyordu. Bu hareketi ritmik hale gelene kadar tekrarladı. Duygularına kelimeler atamasını söyledim. O sandal-

yeyi döverken yılların acısı dolmuş taşıyordu ve tekrar tekrar şunları söyledi: "Nasıl bana böyle davranabildin? Nasıl beni sürekli hor görebildin? Nasıl yapabildin? *Nasıl yapabildin?*" Otuz saniye kadar sonra Nicki gözyaşlarına boğuldu ve batakayı bıraktı. Kollarımla onu sardım ve ağlaması durana kadar ona sarıldım.

Biraz sonra sakinleştiğinde, bedeninin gevşemiş olduğunu fark ettim. Nicki, bu hiddeti yeniden yaşamak korkutucu olsa da, kendisini daha iyi hissettiğini söyledi.

Nicki benimle beraber çalıştıkça ve eski öfkesini makûl dozlarda boşalttıkça, onu daha rahat yönetebilir hale geldi. Çok öfkelenebildiğini, bu duyguya katlanabildiğini ve sonra kendini yeniden toplayıp iyi hissedebildiğini görmek, onun için muazzam bir dönüm noktasıydı.

Öfkeyi yeniden deneyimlemek çok sarsıcı olduğu için bu çalışmayı çok yakından takip ederim. Danışanlarımı herhangi bir zamanda kaldırabileceklerinden daha fazlasına zorlamam, ofisimden ham ve duygu seline kapılmış halde ayrılmalarına izin vermemeye dikkat ederim. Nicki o gün gitmeden önce onu rahatlattım, gözlerini kapattırdım ve hayatındaki harika bir deneyimi hatırlamasını istedim. (Bu, s. 211'de tarif ettiğim Düşünce durdurma alıştırması.) Nicki'den tüm fiziksel ve duyusal anılarını hatırlamasını ve sakinleşene kadar zihninde o yerden ayrılmamasını istedim. Yoğun bir duygusal çalışmayı her zaman bu tür rahatlatma teknikleriyle kapatırım.

Öfke duygusuyla çalışmak dramatik ve güçlü olsa da, bunu yalnızca teatral olduğu için değil, *işe yaradığı* için yapıyorum. Bastırılmış öfkeyi güvenli ve kontrollü bir ortamda ifade etmek, çaresiz bir çocuk gibi hissetmenin en iyi panzehirlerinden biridir.

Eski kanaatleri gözden geçirmek

Hepimiz ebeveynlerimizin bizimle ilgili kanaatlerine inanırız. Nicki'nin piyano resitali hikâyesi buna iyi bir örnek; babasının ona dair eleştirel değerlendirilmesini hakikat olarak almıştı. Ona tembel, umursamaz, düşüncesiz, yeteneksiz ve yüz karası dediğinde, babasına inandı. Küçük bir kız çocuğu olarak, onun bakış açısından bu sözler öfkeli, eleştirel bir adamın sözleri değildi. Gerçeklerdi.

Çocuklar istismarcı ya da aşırı eleştirel muameleyi *onlara* yapılan bir şey olarak görmezler. Aksine, bunu kendi başarısızlıklarının sebep olduğu bir şey olarak görürler. Bu çocuklar, yetişkinliğe eriştiklerinde hak ettikleri muameleyi görmeye devam ettiklerine inanırlar. Hataları için adil bir biçimde cezalandırıldıklarına inanırlar.

Nicki'nin çocuk olarak kendisiyle ilgili olarak aldığı olumsuz mesajlardan kurtulması için onları açığa çıkarıp bakması gerekti. Kendisi hakkındaki duygularını şekillendiren pek çok olayı zaten tespit etmiş biri olarak, şimdi de bu mesajlar sonucunda kendisi hakkında içselleştirdiği olumsuz kanaatlere bakması gerekiyordu.

Nicki'den babasının yıllar boyu kendisi hakkında söylediği tüm kötü şeyleri listelemesini istediğimde, aşağıdaki listeyi hazırladı:

Babamın benimle ilgili olumsuz kanaatleri

- Düşüncesizim.
- Bencilim.
- Patavatsızım.
- Yeteneksizim.
- Yetersizim.
- Ailem için utanç kaynağıyım.
- Onları hayal kırıklığına uğratıyorum.

- Nankörüm.
- Kötü biriyim.
- Başarısızım.
- Aylağım.
- Tembelim ve asla bir baltaya sap olamayacağım.

Nicki'nin bir yetişkin olarak hem işinde hem de sporda çok çaba harcadığını biliyordum. Ondan ara sıra süper kadın ideallerini karşılayamadığında kendisine söylediği şeylerin bir listesini yapmasını istediğimde bana şunu gösterdi:

Başarısız olduğumda kendime söylediklerim
- Yeterince çabalamadım.
- İlerlemeyi gerçekten önemsemiyorum.
- Bu performansla kendimi bile kandıramam.
- Bu kadar tembel olmasaydım, belki bir yere varabilirdim.
- Herhangi bir şeyi doğru yapmayı beceremiyorum.

Nicki kendisine karşı en az babası kadar sert bir eleştirmen olduğunu derhal gördü. Babasının bıraktığı yerden devam ediyordu. Ondan babasının kanaatleriyle ilgili yaptığı listeye geri dönmesini ve karşısına büyük, silinmez bir yazıyla *O zaman da doğru değildi, şimdi de değil!* yazmasını istedim.

Bu noktada Nicki, bana babasının onun hakkında olumlu şeyler de söylediğini anlattı. Sıklıkla onun zekâsına, atletik becerisine ve güzel görünüşüne iltifat edermiş. Ancak eleştiri ve olumsuzluk, onunla ilişkisini çok lekelediği ve olumsuz girdilerin olumlu girdilerden daha çok etkisi olduğu için bu ara sıra gelen iltifatlara inanması zormuş. Sonunda, sadece kafasını karıştırmışlar.

Pek çok insanın çocukluğunda, ona değer veren, onun hakkında olumlu şeyler söyleyen tutarlı olarak nazik, destekleyici en az bir kişi olur. Nicki için bu kişi annesiydi. Başkaları için

bu kişi bir büyükanne-büyükbaba ya da başka bir akraba olabilir veya bir aile dostu ya da okuldaki bir öğretmen olabilir. Nicki'nin annesinin onda gördüğü şeyi kendisine hatırlatması gerekiyordu. Ondan annesinin ona dair olumlu kanaatlerinden oluşan bir liste yapmasını istedim.

Annemin benimle ilgili olumlu kanaatleri

- Akıllıyım
- Tatlıyım
- Sevimliyim.
- Cömertim.
- Yetenekliyim.
- Çalışkanım.
- İyi huyluyum.
- Enerji doluyum.
- Sevilebilirim.
- Etrafıma neşe saçıyorum.

Nicki bu listeyi yaptıktan sonra ona "Bu iyi nitelemelerden çok azının yetişkin olarak kim olduğuna dair kanaatinde yer alması olması ilginç değil mi?" dedim. Nicki'nin kendisiyle ilgili ihmal ettiği bu olumlu kanaatleri içselleştirmesine yardımcı olmak için ona listenin en altına *Bu doğru, her zaman da doğruydu* yazdırdım.

Sonra ondan uzun zaman önce doğru olarak kabul ettiği olumsuz kanaatlerden kurtulmasına yardım edecek bir tören düzenlemesini istedim. Şöyle yapacaktı:

1. Olumsuz kanaatler listesini yanında eve götürecekti.
2. Listeyi elinden geldiğinde küçük parçalara ayıracaktı.
3. Parçaları yakacak, gömecek ya da tuvalete atıp sifonu çekecekti.

Nicki bu töreni yaparken kendisini biraz aptal gibi hissettiğini ama olumsuz kanaatlerinin gücünü azaltmaya kesinlikle yardımcı olduğunu söyledi. Kötü nitelemeleri yok etmekle kalmamış, kendisiyle ilgili bazı iyi duyguları da yeniden duymaya başlamıştı.

İÇİNİZDEKİ KÜÇÜK ÇOCUĞUN YENİ EBEVEYNİ OLMAYI ÖĞRENMEK

Nicki, küçükken gerçekten incinmiş olan bir yanı olduğunun artık farkına varmıştı. İçinde hâlâ taşıdığı çocuk, babası tarafından o kadar çok eleştirilmiş ve kusurlu bulunmuştu ki, büyüdüğünde çaresizce erkeklerin onayını arar olmuştu. Bu onay olmadığında, Nicki kendini yetersiz hissediyor ve korkuyordu. İçindeki küçük çocuğu iyileştirmesi ve onun yeni ebeveyni olması gerekiyordu; böylece, o onayın bir kısmını kendi içinde elde etmeye başlayabilecekti. Bunu başarmak için kendisine, hem yüksek sesle hem de mektuplarla, babasından her zaman duymayı arzuladığı şeyleri söylemesi gerekiyordu.

Nicki'den içindeki incinmiş küçük kıza bir mektup yazmasını istedim. Bu mektupta kendisi hakkındaki olumsuz duygularından hiçbirini ifade etmeyecekti, aksine bir yetişkin olarak incinmiş ve üzgün bir çocuğa söyleyeceği şeylere odaklanacaktı. Nicki, çocuğa, küçükken kendisinin duymak istediği tüm o sevgi dolu ve şefkatli şeyleri söyleyecekti. Yazdığı mektup şu oldu:

Merhaba tatlım,
Bu kadar çok hor görüldüğün için gerçekten üzgünüm. Bunu hak etmedin. Gerçekten çok iyi bir küçük kızdın ve herkes, özellikle de babacığın seni sevsin diye her şeyi doğru yapmayı ne kadar çok istediğini biliyorum. Oysa hiç de öyle olmadı değil mi? Bence baban se-

ni seviyordu ama bunu nasıl göstereceğini bilmiyordu. Sana bir sürü şey satın aldı ama her iddiaya varım ki, kocaman bir gülümsemesini ve arada bir sırtını sıvazlamasını bunların hepsine tercih ederdin.

Seni sevdiğimi ve sana iyi bakacağımı bilmeni istiyorum. Başka kimsenin seni bu şekilde incitmemesini sağlayacağım. Bana güvenebilirsin. Seni asla terk etmeyeceğim. Sen çok özel bir kızsın. Bunu bilmeni istiyorum. Komiksin, sevimlisin ve iyi biri olmak, bir şeyleri iyi yapmak için ne kadar çok uğraştığını biliyorum. Ayrıca eğer istemiyorsan, o eski çürümüş piyanoyu bir daha çalmak zorunda değilsin!

Büyük Nicki'den sevgilerle

Pek çok insan eskiden oldukları küçük çocuğa karşı küçümsemelerinden ve nefretlerinden kurtulmakta zorlanırlar. Çocukken berbat ve çirkin oldukları konusunda ısrar eden danışanlar gördüm. İçindeki incinmiş çocuğa mektubu yazmak, Nicki'nin eleştirel babasından gelen suçluluğun ve kendini suçlamanın yükünü atmasına yardım etti. Çocuk olarak yalnızca babasının hüsranlarının masum günah keçisi olduğunu gördü ve bu içgörü onu acımasız özeleştirilerinin esaretinden kurtardı. Bu sorumluluğu kime aitse ona iade etme süreci, yalnızca masum çocuğu serbest bırakmayı sağlamıyor, ayrıca yetişkin benliğin eskisi kadar kırılgan ve muhtaç hissetmemesine de yardımcı oluyor.

Bir yetişkin olarak Nicki, kendi özdeğer duygusundan emin olmadığı sürece dışarıdan gelen onaylamanın, ne miktarda olursa olsun anlamlı olmayacağını öğrenmiş oldu. Dolayısıyla, çocuk olarak yaşadığı incinmeyi ne kadar iyileştirebilirse, başkalarının kendisini iyi hissetmesini sağlamalarına duyduğu çılgınca ihtiyaç da o kadar azalacaktı.

Nicki, yetişkin yaşamında eleştirel babasının sesinin onu küçümsemek ve eleştirmek için geri döndüğü anları tespit etmekte çok mahir hale geldi. O acımasız sesi dışarı atıp yerine kendi-

sine karşı kullanmayı öğrenmekte olduğu sevgi dolu sesi koymanın ne kadar mühim olduğunu gördü. Birlikte yaptığımız çalışmanın sonucunda, Nicki'nin tutumu fark edilir biçimde değişmeye başladı. Kendisiyle daha barışıktı, yüz ifadesi önemli ölçüde yumuşadı ve bedeni eskisi kadar katı değildi. Kendisine karşı daha nazik olmak ve eskisi kadar eleştirel olmamak konusunda samimi bir ilerleme kaydediyordu.

ESKİ MESAJLARIN GÜCÜNE SON VERMEK

Nicki'nin yaşadığı değişimleri pekiştirmek için, babasının onun üzerindeki kontrolünü sona erdirecek bir alıştırma daha önerdim.

Nicki'den kendisini bir mezar başında hayal etmesini istedim. Mezarda, babasının olumsuz mesajlarının ve kanaatlerinin onun üzerindeki gücü vardı. Ona bu amaçla ofisimde tuttuğum kurumuş çiçeklerden verdim ve şu sözleri tekrarlattım:

> Burada, babamın ben küçükken bana söylediği tüm kötü ve incitici şeyleri toprağa uğurluyorum.
>
> Burada, onun eleştirelliğinin benim üzerimdeki gücünü toprağa uğurluyorum.
>
> Burada, onun onayına ve övgüsüne olan açlığımı toprağa uğurluyorum.
>
> Ayrıca bu mezara, babamın bir gün her zaman istediğim baba olacağı fantezimi de defnediyorum.
>
> Huzur içinde yatsınlar.

Her cenaze töreninde olduğu gibi, keder ve yas vardı. Bir şekilde sihirli anahtarı bulup babasının çocuk olarak ihtiyaç duyduğu sevgi dolu ebeveyn olmasını sağlama fantezisini bırakmak, Nicki'yi çok üzdü.

Bir yetişkin olarak Nicki'nin, babasının ona verebileceklerinin bir sınırı olduğunu fark etmesi gerekiyordu. Babasının kendisine karşı sert davranmasına sebep olan bazı yerleşik karakter özellikleri vardı. Onu değiştirmeyeceği, yapacağı hiçbir şeyin onu arzu ettiği sıcak ve sevgi dolu babaya dönüştürmeyeceği gerçeğini kabul etmek, onun için çok acı vericiydi. Babasının sevgisini ve onayını alacaksa, bunu çok uzun zaman önce almış olması gerektiğini kabul etmek zorundaydı.

Tüm bunları kabul etmek, Nicki'de üzüntü ve vazgeçiş uyandırdı ama aynı zamanda bolca özgürlük de vardı. Babasının sevgisini verimsizce aramak için harcadığı tüm enerji şimdi onun için olumlu ve anlamlı olan etkinliklere yönelebilirdi.

EBEVEYNE ÖFKELİ OLMA KORKUSU

Nicki bir ebeveyne karşı öfkeleriyle temas ettiklerinde tüm danışanlarımın sorduğu soruyu sordu bana: "Yaptığımız bu çalışma ebeveynimle olan mevcut ilişkime zarar verecek mi?" Nicki, şu şekilde ifade etti:

> Şimdi babama olan öfkemi yeniden yaşadığıma ve değişmeyeceğini anladığıma göre, belki bu birbirimizi gördüğümüz zamanları mahvedecek. Sonuçta o gerçekten iyi bir ebeveyndi. Bana hiç vurmadı. Bana elinden geleni vermeye çalıştı. Beni üniversiteye yolladı. Hepimiz için çok çalıştı. Ona bu kadar kızdığım için kendimi çok sadakatsiz hissediyorum.

Ona, babasıyla ilişkisinde iyi olan kısımlara tutunmaya devam ederken, babasının kendisiyle ilgili duyguları üzerindeki kontrolünü geride bırakabileceğini söyledim. Artık ona karşı duyguları konusunda dürüst olabildiğine göre ilişkilerinin, sevgisini geri çeken bir ebeveynle muhtaç bir çocuk arasındaki

ilişki yerine iki yetişkin arasındaki ilişki haline gelmesini bekleyebilirdi.

Bastırılmış öfke, insan davranışının en stresli, zehirli ve nihayetinde yıkıcı tek unsurudur. Nicki artık eski öfkesini bırakabildiği ve onun her zaman inandığı gibi korkutucu bir canavar olmadığını gördüğü için eşi Ed'e olan öfkesiyle de başa çıkmaya hazırdı.

İnsanlar öfkelerinden korktukları için onu nasıl yönlendireceklerini, yöneteceklerini ya da ifade edeceklerini öğrenmezler. Sıradaki birkaç bölümde, size danışanlarıma hem eski hem de mevcut öfkelerini harika bir motivasyon ve enerji kaynağı olarak kullanmayı nasıl öğrettiğimi göstereceğim. Bir kadın, partnerinin kendisine karşı muamelesine gerçekten öfkelenebilirse, itaatkâr davranışlarına takılı kalması imkânsız hale gelir.

ON İKİNCİ BÖLÜM

ÖFKENİZİ KONTROL ALTINA ALMAK

Paula, terapisine cinsel istismar kurbanları için açtığım gruplardan birinde başlamıştı. Çocuklukta babasının hem fiziksel hem de cinsel istismarına uğramıştı. Bu korkunç suçlara dair bastırılmış hiddeti hayatına nüfuz etmişti. Psikolog eşi Gerry ile evlendiğinde anlaşılır biçimde düşük bir benlik algısı vardı ve kurban rolüne çoktan yerleşmişti. Travmatik çocukluğuyla baş etmesine yardım ettiğim sırada, eşi tarafından da kötü muamele gördüğünü kabul etmenin üzüntüsüyle yüzleşmesi gerekmişti. Ardından eşine yönelik öfkesiyle baş etme göreviyle karşı karşıya kalmıştı.

PARTNERİNİZE YÖNELİK ÖFKEYLE TEMAS ETMEK

Paula ile yaptığımız ilk şey, Gerry'ye bir mektup yazmaktı. Bu mektubu ona göndermeyecek ya da vermeyecekti; mektubun amacı, Gerry ve evlilikleri hakkındaki düşüncelerine ve duygularına odaklanmasına yardımcı olmaktı. Ondan mektubu aşağıdaki ana hatları izleyerek yapılandırmasını istedim:

- Bana bunu yaptın.
- Ben bunu hissediyorum.
- Bu, hayatımı böyle etkiledi.

Paula'ya kendisine acımak konusunda endişelenmemesini, kendisini tutmadan içindeki her şeyi dökmeye izin vermesini söyledim. Bu onun dürüstlük ânı olacaktı.

İşte yazdığı mektup:

Sevgili Gerry,

Üniversitede tanıştığımızda o kadar anlayışlı ve naziktin ki... Beni gerçekten dinleyen insandın ve sana o kadar âşıktım ki senin için her şeyi yapmaya hazırdım. Beni koruyacağını ve bana göz kulak olacağınız söyledin, ben de buna inanmak istedim. O zaman hâlâ deli ailemle yaşıyordum ve oradan ayrılmak için sabırsızlanıyordum. Benden seninle evlenmemi istediğinde çok sevinmiştim. Benim güvenli limanım olacaktın.

Oysa evlendiğimiz anda, her şey değişmeye başladı. Bende, işimde, yaptığım her şeyde hata bulmaya başladın. Nazik ve sevgi dolu olmak yerine sürekli kusurlarımı buluyordun. Bana kendimi berbat hissettiriyordun. Beni alt etmek için her şeyi kullandın. Bana karşı bu kadar değişmene neden olacak ne yaptığımı asla bilemedim. Kendimi suçladım, sevgini kazanmak için çabaladım, çabaladım ama yaptığım hiçbir şey senin için yeterince iyi ya da doğru değildi. İşkence gibiydi. Şimdi sadece beni tümüyle kontrol etmeye çalıştığını biliyorum ama çok acımasızdın! Babam ve bana yaptıkları yüzünden benim "defolu mal" olduğumu söylemeye başladın. Bu davranışın rezil ve kalpsizdi. Onu durduramadığımı biliyorsun. Bunu ne cüretle bana karşı kullanırsın! Bu konuda ne kadar suçlu hissettiğimi ve utanç içinde olduğumu başka herkesten çok sen biliyordun ve umurunda olmadı. Güvendiğim ilk erkektin ama güvenimi hak etmiyordun. Bunun beni ne kadar incittiği ve hâlâ da incitmeye devam ettiği konusunda en ufak bir fikrin var mı? Bunu ba-

na karşı kullanmaktaki acımasızlığın için seni bir gün affedebileceğimden emin değilim.

Hayatımı kontrol etmene izin verdim. Ne okuyacağımı, hangi televizyon programlarını izleyeceğimi ve nereye tatile gidebileceğimizi bana sen söyledin. Seninle birlikte olduğumdan beri işi bırakmak dışında bir tek karar vermedim çünkü beni eleştirmeyi ve küçümsemeyi asla bırakmadın. Tam bir robot gibiydim! Ne istediysen yaptım ama şimdi neden bir insan olarak haklarımdan vazgeçtiğimi kendime soruyorum.

Şimdi, delirmiş olmalıyım diye düşünüyorum. On sekiz yıldan uzun süredir seninleyim ve özgüvenim de özsaygım da kalmadı. Beni kontrol etmene izin verdim çünkü seni sevdim. Oysa şimdi yaptığın şeyleri düşününce sevginin ne olduğu konusunda yanlış bir fikre sahip olduğumu düşünmeye başladım.

Kötü davrandığın tek kişi ben değilim. Çocuklara da sürekli zorbalık ediyorsun. Onlara söylediğin acımasız şeyleri hep ben telafi etmek zorunda kalıyorum.

Beni ne zaman aldatmaya başladığını bilmiyorum ama beni başka kadınlarla kıyasladığını, ne kadar yetersiz olduğumu, çekici olmadığımı söylediğin zamanları hatırlıyorum. Sonra bu kadınlardan bazılarının hastaların olduğu ortaya çıktı. Onlar hakkında söylediğin özel şeylerden tahmin etmeliydim. Beni öldürense, onlarla seks yaparken yakalandığında sana ihanet ettikleri için onları suçlamakla kalmayıp hepsini bir şekilde benim suçum haline getirmendi! Sana yeterince sevgi ve destek göstermemişim! Şu anda bana delice geliyor ama bunu yemiştim. Mahkeme salonunda seninle oturup yaptığın şey üzerine saatlerce ifade vermeni dinledim. "İyi bir eş" olacaktım ve ihtiyaç duyduğunda senin yanında olacaktım. Bunu yapmanın benim için ne kadar küçük düşürücü olduğu konusunda bir fikrin var mı? Herkesin bana sanki aptalın biriymişim gibi bakması ve sonra suçlu benmişim gibi beni suçlaman...

Hiçbir şey için sorumluluk alamıyorsun, değil mi? Her şey, her zaman başka birinin suçu. Holly beyin hasarıyla doğduğunda bu-

nun için bile beni suçladın! Ona hiçbir zaman babalık etmedin. Senin çocuğun bile değilmiş gibi davrandın. Onunla başa çıkmada yaşadığım sorunlarda yapayalnızdım. Yardım etmeni istediğim her defasında arkanı dönüp eve bir cüzzamlı getirmişim gibi davrandın.

Hiçbir konuda benim fikrimi sormadın. Beni insandan saymadın. Benmerkezli küçük bir oğlan çocuğundan başka bir şey değilsin! Her şey senin istediğin gibi olmalı yoksa öfke nöbeti geçirirsin. Kim olduğunu sanıyorsun da bu şekilde davranıyorsun? Ne cüretle beni böyle küçük düşürürsün, beni böyle cepte görürsün ve duygularımı böyle görmezden gelirsin? Bunun olmasına izin verdiğime inanamıyorum. Sevgi ve görev konusunda delice fikirlere kapılmış olmalıyım ama sana şunu söyleyeyim: Artık beni kontrol etmeyeceksin. Bana bunca yıl davrandığın gibi davranmana izin vermeyeceğim. Artık olmaz. Yemin ederim.

Paula

Paula, çok öfkeliydi ve incinmişti. Terapi grubunda mektubunu yüksek sesle okurken birkaç kez gözyaşlarına boğulup ağladı ve kendini yeniden toplayana kadar okumayı bırakması gerekti. Ben de dahil herkes için son derece duygusal bir andı.

Burada hayatının çoğunda pasif, depresif ve kurban olmuş bir kadın vardı. Yine de eşine yazdığı mektupta davranışını değiştirmeye yönelik bir bağlılık vardı. Yaptığı çalışmada çok yol kat etmişti ve korkmuş bir çocuk gibi değil, bir yetişkin gibi kendisini ifade etmeye başladığını görmek heyecan vericiydi.

PARTNERİNİZE YÖNELİK ÖFKEYİ ELE ALIRKEN YAPILACAKLAR VE YAPILMAYACAKLAR

Paula'nın Gerry'ye mektubu, büyük miktarda öfke açığa çıkarmıştı. Ancak ona olan öfkesi, babasına olan öfkesinden farklıydı. Babası artık onun hayatında etken değildi, haliyle artık onu

istismar etmiyordu. Öte yandan Gerry onun hayatında son derece etkendi: Ona her gün kötü muamele ediyordu. Gerry'ye olan öfkesi henüz yüzeye çıkmıştı; doğal olarak bu konuda bir şey yapmak istiyordu ve pek çok danışanım gibi bunu *derhal* yapmak istiyordu.

Hayatınızla ilgili kararlar vermeyin

Danışanlarımı, anın sıcağıyla büyük hayat kararları vermemeleri konusunda uyarırım. Muhakemeleri, körüklenen duyguların seliyle gölgelenir. Bir kadın, ilişkisinde fiziksel tehlike altında olmadığı sürece bu, dürtüsel bir biçimde bir avukata koşmak ya da valizini toplayıp evi terk etmek için doğru zaman değildir.

Ona çıkışmayın

Paula, Gerry'ye çıkışmaya ya da en azından ona mektubunu göstermeye hazırdı. Ona bunu yapmamasını tavsiye ettim. Arzusunu kesinlikle anlasam da, bunun aşağıdaki sebeplerden ötürü işe yaramayacağını biliyordum:

- Gerry, onunlayken kazanmak konusunda ustaydı.
- Konuyu değiştirmek, tarihi yeniden yazmak ve konuyu dağıtmak konusunda ustaydı.
- Ne söylerse inkâr edecekti.
- Onu "duymayacaktı."
- Her zaman yaptığı gibi her şey için onu suçlayacaktı.
- Ona geri adım attıracaktı.
- Gözünü korkutacaktı.

Her mizojinist gibi Gerry de davranışları hakkındaki yüzleşmeleri, meydan okumaları ya da şikâyetleri kendisine karşı bir saldırı olarak tecrübe ediyordu. Gerry, Paula'yı dinlemeyi ya da

kendi rolünü gözden geçirmeyi bilmiyordu. Yapmayı bildiği tek şey karşı saldırıya geçmekti. Paula'nın şimdi bir hiddet dalgasını onun üstüne salması, geçmişte olduğu gibi bu hiddeti kendisine döndürmesinden daha verimli olmazdı. Dahası, ilişkiye onarılamaz bir zarar verme riskini de almış olurdu. Sonunda Gerry'yi terk etmeye karar verse bile, bu kararı duygusal bir kriz halindeyken değil, güçlü hissettiği bir konumdan vermesi gerekiyordu.

Paula'nın ikilemi, artık temas kurduğu büyük öfkeyle ne yapacağıyla ilgiliydi. Gerry'ye çok kızgın olduğu halde bir süre daha onunla yaşayacaktı. Bu öfkenin bir kısmını boşaltmasına yardım edebilirdim ama hepsini ortadan kaldırmanın yolu yoktu. Bunun yerine, Paula'nın zor ama denemeye değer bir görev olan etkili bir yetişkin olma yolunda öfkesine *katlanmayı* öğrenmesi gerekiyordu.

Öfkeniz için çıkış yolları bulun

Paula'nın grup terapisi seansları hiddetinin bir kısmını boşaltabileceği güvenli bir ortam sunuyordu. Batakayı kullanmak, canlandırmalar yapmak ve mektup yazmak da öfkesinin pek çoğunu yönetilebilir bir biçimde azaltmasına yardım etti.

Paula'yı ayrıca, bir süre çok yorgun olması anlamına gelse bile, elinden geldiğince fiziksel aktivite yapmaya da teşvik ettim. Dört çocukla dışarı pek sık çıkamadığını fark etmiştim, bu nedenle stresini ortadan kaldırmasına yardım edebilecek, evde yapabileceği şeyler önerdim.

Paula sanatçıydı ve öfkesinin büyük kısmını eserleriyle ifade edebiliyordu. Bu sırada resmettiği tabloların bir müzede sergilenme olasılığı düşük olsa da, onları yapmak Paula için çok faydalı oldu. Gerry'nin çok çirkin bir portresini yaptı; ona ne zaman öfkelense bu tablo üzerinde çalışıyordu. Kille çalışmaktan da büyük tatmin almıştı.

Ayrıca Paula bir bisiklet satın aldı ve çocuklar okuldayken mahallesinin etrafında öfkeyle pedal çevirdi. Bu daha az kapana sıkışmış hissetmesine yardım etti, fiziksel olarak kendisini daha iyi hissetmesini sağladı ve ne kadar çok enerjisi olduğuna şaşırdı. Öfkesinin bir enerji kaynağı olabileceğini daha önce hiç fark etmemişti (Pek çok başarılı atlet ve icracı, bu öfkeyi fiziksel enerjiye çevirme numarasını kullanır).

Öfke, hüsran ya da saldırıya verilen biyolojik bir tepkidir ve fizikselleştirildiğinde büyük ölçüde azalabilir. Her tür egzersiz, evi temizlemek ya da araba yıkamak işe yarayabilir.

PARTNERİNİZİN KÖTÜ DAVRANIŞLARINI BESLEMEYİ BIRAKIN

Paula'nın öfkesi yönetilebilir hale geldiğinde, Gerry'nin kendisine düzgün davranmasını sağlamak için neredeyse tüm çabalarının başarısız olduğu gibi nahoş bir gerçekle yüzleşmesi gerekti. Hatta, Gerry'nin saldırılarını ele alırken izlediği tipik yollar aslında bu saldırıları besliyor ve pekiştiriyordu. Ne zaman kendisini savunsa, ona yalvarsa ya da histerik bir biçimde bağlansa, *etkiyle* değil *tepkiyle* davranıyordu; Gerry'nin tam da kendisinden istediği şekilde davranmış oluyordu. İtaati ve gönül alması, Gerry'ye onun ezildiği ve çaresiz hissettiği işaretini veriyordu; bu da nihayetinde kontrolü ona veriyordu.

Pek çok kadın, partnerine bağırarak karışık verdiğinde aslında kendisini savunduğuna inanır. Elbette, bu tür bir davranış genellikle etkisizdir. *Bir kadın neyi kabul edeceğini ya da etmeyeceğini etkin bir biçimde belirtmiyorsa, hâkimiyeti partnerine bırakmış olur.* Bağırdığında ve haykırdığında da, yalvarıp ağladığındaki kadar kontrolü kaybetmiş görünür. Mizojinist, partnerinin sinirlerini yıpratmışsa, kazanmış demektir; kadının bunu nasıl gösterdiği fark etmez.

Aşağıda sizin için işe yaramayacak davranışların bir listesi var. Kaç tanesinin partnerinizden gelen kötü muameleye sizin tepki verme tarzınız olduğuna bakın.

- Özür dilemek
- Yalvarmak
- Ağlamak
- Tartışmak
- Kendinizi savunmak
- Sizin bakış açınızdan bakmasını sağlamaya çalışmak
- Bağırmak
- Tehdit etmek

Bu yanıtların ötesinde pek çok kadının kullanmayı öğrenmediği etkili davranışlardan oluşan koca bir hazine sandığı var. Ancak danışanlarıma bu yeni davranışları öğretmeden önce, ilk olarak ilişkilerinde neyin değişmesi gerektiğine karar vermelerini istiyorum.

ŞİMDİYE DEK İLİŞKİYİ MİZOJİNİST TANIMLIYORDU

Paula'nın nasıl düşünmesi, hissetmesi ve davranması gerektiğini Gerry tanımlıyordu. Bu ona evliliklerinde neyin "doğru" olduğu konusunda bir tekel veriyordu. Paula'nın duygularına ve ihtiyaçlarına hiç önem verilmiyordu. İlişkide bir değişiklik olacaksa, Paula'nın katkısına da saygı duyulmalıydı. Çalışmamızın bu aşamasına başlamak için Paula'ya aşağıdaki ifadeleri kelime dağarcığına almaya başlamasını önerdim:

- Şöyle düşünüyorum.
- Şuna inanıyorum.

- Şunu yapacağım.
- Şunu yapmayacağım.
- Şunu istiyorum.

Şu ifadeleri kullanmayı *azaltacaktı:*

- Üzgünüm.
- Böyle iyi mi?
- Benimle aynı fikirde misin?
- Hoşuna gitti mi?
- Eğer sinirleneceksen istediğini yapacağım.

Kendinden emin insanlar "Sana fikrimi söyleyebilirim; sen de beğenebilirsin veya beğenmeyebilirsin," diyebilirler. İyi bir ilişkide iki ayrı fikir olabilir. Gördüğümüz üzere, mizojinist ilişkide yalnıza mizojinistin fikirlerine izin verilir ve partnerinin kendisini nasıl ifade edeceğine o karar verir.

Gerry'nin onun sahip olmasına izin verdiklerinin aksine Paula'nın evliliğinden ne istediği ile temas kurabilmesi için ihtiyaçlarını, isteklerini ve sınırlarını *kendisi adına* belirlemesi gerekiyordu.

NE İSTEDİĞİNİZİ TANIMLAMAK

Paula'ya Gerry'den istediklerinin bir listesini yapmasını söylediğimde aşağıdaki listeyi yaptı:

İstediklerim
- Saygı istiyorum.
- Kendimi ifade etmeme izin verilmesini istiyorum.
- Duyulmak istiyorum.
- Ciddiye alınmak istiyorum.

- Nezaket istiyorum.
- Anlayış istiyorum.
- Kendi inançlarıma ve kanaatlerime sahip olma hakkı istiyorum.

Bunlar partnerinizden de isteyebileceğiniz şeylerden bazıları. Buna ek olarak ilişkinizdeki güç dengesinde değişiklikler istiyor olabilirsiniz. Bu durumda listeniz şuna benzer maddeler de içerebilir:

- Para ile ilgili meselelerde eşit söz sahibi olmak istiyorum.
- Cinsel ihtiyaçlarımın en az onunkiler kadar önemli olmasını istiyorum.
- Her ikimizi de etkileyen kararları verirken eşit söz hakkı istiyorum.
- (Evin içinde ya da dışında) yaptığım işe saygı duyulmasını istiyorum.
- Sadece onun seçtiği etkinliklere değil, benim için önemli olanlara da katılmamızı istiyorum.

İstekler listenizi yaparken son derece spesifik olmaktan korkmayın. İsteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi tanımlarsanız, etkili bir yetişkin olmaya o kadar yaklaşırsınız. Cinsel ihtiyaçlarınız konusunda detaya girin; yapmak isteyeceğiniz belirli mali düzenlemelerin ana hatlarını çizin. Ne istediğinizi ne kadar iyi bilirseniz, onları elde etme şansınız o kadar artar.

Daha iyi muamele görme ve ilişkinizdeki güç dengesi konusundaki arzularınızın yanı sıra bazı önemli *kişisel* hedefleriniz de olabilir. Şu listeyi ele alın:

Kendim için istediklerim
- Okula dönmek istiyorum.

- Arkadaşlarımla ve/veya ailemle daha çok vakit geçirmek istiyorum.
- Bir işe girmek istiyorum.
- Kariyer fırsatlarımı iyileştirmek istiyorum.
- Ev işlerinde daha fazla yardım istiyorum.
- Çocukların bakımında daha fazla yardım istiyorum.

Kendi belirli kişisel arzularınızın bir listesini yapın. Yineliyorum; çok net olun. "Mutlu olmak istiyorum," ya da "Daha iyi hissetmek istiyorum," gibi muğlak ifadeler ilişkinizi değiştirmeye başlamak için size odak noktası ya da elle tutulur kılavuzlar sunmaz.

Gerry'nin kendisine olan muamelesi hakkında Paula'nın bazı çok net şikâyetleri vardı. Onu, artık izin vermeyeceği davranışların bir listesini yapmaya teşvik ettim. Paula'nın listesini okuduktan sonra ilişkinizde izin vermeyeceğiniz şeylerden oluşan bir liste yapın.

Artık izin vermeyeceklerim
- Bana bağırmasına izin vermeyeceğim.
- Bana hakaret etmesine izin vermeyeceğim.
- Beni sürekli eleştirmesine izin vermeyeceğim.
- Beni yok saymasına izin vermeyeceğim.
- Beni kontrol etmesine ve bana ne yapacağımı söylemesine izin vermeyeceğim.
- Beni aşağılamasına izin vermeyeceğim.

Bunun gibi listeler yaptığınızda, kendiniz ve ilişkiniz için parametreler belirlersiniz. Kılavuzlar olmadığında partnerinizin kötü davranışlarına sınır koymayı öğrenmek zordur. Neye katlanabileceğinizi, neye katlanacağınızı ve neye katlanmayacağınızı, kendiniz ve ilişkiniz için ne istediğinizi bilmeniz gerek.

Danışanlarımdan pek çoğu için öfkenin temel kaynaklarından biri, sevgi dolu bir ilişki olması gereken şeyin temel insan haklarını nasıl çiğnediğini üzüntüyle fark etmektir. Bu kadınlara haklarını hatırlatmak için *Kişisel Haklar Bildirgesini* yazdım. Bu hakları okuyun. Bunları çalışmanızın bir parçası haline getirin.

Kişisel haklar bildirgeniz

1. Saygılı bir muamele görmeye hakkınız var.
2. Başkalarının sorunları ya da kötü davranışları için sorumluluk kabul etmemeye hakkınız var.
3. Öfkelenmeye hakkınız var.
4. *Hayır* demeye hakkınız var.
5. Hata yapmaya hakkınız var.
6. Kendi duygularınıza, kanaatlerinize ve kanılarınıza sahip olmaya hakkınız var.
7. Fikrinizi değiştirmeye ya da başka bir yol izlemeye karar vermeye hakkınız var.
8. Değişim için müzakere etmeye hakkınız var.
9. Duygusal destek ya da yardım istemeye hakkınız var.
10. Adil olmayan bir muameleye ya da eleştiriye karşı çıkma hakkınız var.

Bu Haklar Bildirgesinde, istismar edici ya da saldırgan bir şey yok. Bu haklar size kendine hizmet eden bir nitelikte geliyorsa ya da neyi hak ettiğiniz veya bir ilişkiden ne bekleyebileceğiniz hakkında size öğretilenlerle çelişiyor gibi görünüyorsa, endişelenmeyin. Bunlar sizin temel haklarınız ve bunlara saygı gösterilmeli.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PARTNERİNİZE SINIR KOYMAK

Şimdiye dek size danışanlarımın kendilerini ve partnerleriyle ilişkilerini görme biçimlerini değiştirmelerine yardım edecek, duygularını fark etmelerine ve netleştirmelerine yardımcı olacak tekniklerle alıştırmalar gösterdim. Bu tekniklerin hiçbiri partnerinizle herhangi bir şekilde doğrudan, yüzleşmeci biçimde başa çıkmayı içermiyordu. Oysa şimdi hepsi içinde en zorlayıcı alana giriyoruz: *Ona karşı davranışınızı değiştirmek.*

Yaptığım duygusal çalışmaların bazıları hakkında sizi uyarmakta çok net davrandım çünkü bunları kendi başınıza denemek çok bunaltıcı ya da acı verici olabiliyor. Bu bölümdeki çalışmanın doğası ise, *duygusal* olmaktan çok *davranışsal*. Biraz risk almayı gerektiriyor ama sizi öfkeye ya da kedere boğması pek olası değil. Öğrenmesi zor olmayan bu davranışsal değişiklikler ilişkinizde muhtemelen var olan güç eşitsizliğini büyük ölçüde etkileyebilir. Şimdiye kadar önerdiğim alıştırmaları yapmadan takip ettiyseniz bile, bu çalışmanın sizin için muazzam bir etkisi olabilir.

Mizojinist erkeklerle ilişki yaşayan kadınlar, genellikle partnerleriyle her birinin atanmış bir rolü oynadığı senaryolarda kısılıp kalırlar: Adam bağırırsa kadın özür diler, adam kadını eleştirirse kadın kendisini savunur, vb. Danışanlarımın bu küçük dramların sonucunu değiştirmesine yardım etmek için öncelikle yeni senaryolar yazmalarını sağlarım.

Paula, kapıdan girdiğinde akşam yemeği hazır değilse, Gerry'nin küplere bindiğini söylemişti. Ona, bu olduğunda kendisinin ne yaptığını sorduğumda ise "Ondan özür diliyorum ve sonra elimden geldiğince hızlı bir şekilde yemeği hazırlarken onu sakinleştirecek bir mazeret bulmaya çalışıyorum," dedi. Başka kadınlar da bu tür durumda benzer tepkiler vererek şu tür mazeretler kullanıyorlar:

- Özür dilerim, markete gidemedim.
- Elimden geleni yapıyorum. Ben de çok çalışıyorum.
- Ofiste geç saate kadar çalışıyorum.

Bu tür tepkilerin sorunu, *savunmacı* olmaları. Partnerinizin sizden yapmanızı istediği bir şeyi neden yapmadığınıza dair "iyi sebepler" ya da açıklamalar sunduğunuzda, kendinizi anında bir alt konuma koymuş oluyorsunuz.

Paula'nın bazı savunmacı olmayan tepkileri öğrenmesi gerekiyordu. Gerry bir daha akşam yemeği konusunda zıvanadan çıktığında, aşağıdakilerden birini denemesini söyledim:

- Haklısın, yemek hazır değil.
- Bu kadar sinirlendiğin için seni suçlamıyorum.
- Belki bir dahaki sefere daha iyisini yaparım. Deneyeceğim.
- Hadi bu akşam dışarıda yiyelim.

Paula, bu tür bir yaklaşımın beklenmedik bir ödülü olduğunu gördü: "Otomatik pilot" tepkilerinden çıkmasına izin veriyordu. Bu etkileşim üzerinde biraz kontrolü olduğunu fark etti. Bu, ayrıca Gerry'ye de tiradına devam etmesi için daha az fırsat veriyordu. Paula kendisini savunmayı bıraktığında, Gerry'nin saldırısının hararetinin büyük kısmını almış oluyordu.

Paula, mantıksız infiallerinden Gerry'nin sorumlu olduğunu görmeye başlamıştı. Sinirlendiği şey geç kalan akşam yemeği değilse, başka bir şey olacaktı. Kendisini savunduğu bir tartışmaya girmeye fırsat verirse, bu önemli bakış açısını kaybedecekti; zihni kendi konumunu korumakla o kadar meşgul olacaktı ki, onun mantıksızca davrandığını görmeyecekti.

Akşam yemeğinin geç kalmasının asıl mesele olmadığını keşfetmek, Paula için bir aydınlanma anıydı. Bu, Gerry'nin eşine karşı psikolojik savaşını şiddetlendirmesi ve onu kendisini yeterince umursamadığına ikna etmesi için yalnızca bir bahaneydi.

Tartışmaya girmek çok kolaydır. Ancak tam da mizojinistin öfkesinin patlayıcılığı ve miktarı, öfkenin eldeki konuya uygun olmadığının bir işaretidir. *Öfke başka bir şeyle alakalıdır.* Mantıklı bir insan geciken bir akşam yemeğine Gerry kadar sinirlenmez. Unutmayın ki, mizojinistin içinde dipsiz bir hiddet kuyusu vardır ve onu tetiklemek için çok ufak bir şey yeterlidir. Geciken bir akşam yemeğini kendisine yapılan doğrudan bir saldırı olarak yaşar ve hiçbir düzeyde yalvarma ya da açıklama onu aksine ikna etmez.

Savunmaya geçmemek, burada doğru araçtır çünkü bir taviz biçimi değildir. Kadının, partnerinin mantıksız tepkileriyle sürüklenmeden biraz mesafe ve kontrol elde etmesine olanak tanır.

İlişkinizi değiştirmek için, birinizin yetişkin gibi davranmaya başlaması gerekir. Bu kişinin partneriniz olması olası değil. Savunmaya geçmeyen karşılıklar verdiğinizde, eskisi kadar patlayıcı olmayan bir iklim yaratmaya başlarsınız. Onun davranışla-

rına gerçekten sınır çekmeye başlamadan önce bu iklimi oluşturmak çok önemlidir.

SINIR ÇEKMENİN ÖNEMİ

Eski senaryoyu baştan yazmaya doğru bir sonraki adımı atmak için, partnerinizin davranışlarına nasıl sınır koyacağınızı öğrenmek zorundasınız. Hem ne istediğinizi hem de neye artık katlanmayacağınızı partnerinize açıkça tanımlamanız gerekecek. Bunun için kılavuzunuz On İkinci Bölüm'de yaptığınız *Kendim için İstediklerim* ve *Artık İzin Vermeyeceklerim* listelerinde yer alıyor (bkz. s. 242-243).

Nicki, Ed'e meydan okuma ihtimalinden dehşete düşmüştü. Daha önce onunla ne zaman yüzleşse, ona geri adım attıran göz korkutucu bir taktikler barajıyla karşılaşmıştı. Paula'nın Gerry'ye meydan okuma çabaları bazen birkaç özür getirmişti ama Gerry davranışını değiştirdiyse bile bu uzun vadeli olmamıştı. Bu nedenle hem Nicki hem de Paula partnerlerine yaklaşımlarındaki eski yollarından vazgeçmek zorundaydılar. Aynısı sizin için de geçerli. Eski kalıpların işe yaramadığını biliyorsunuz ama bu, yaptığınız hiçbir şeyin fark yaratmayacağı anlamına gelmiyor. *Kendi* davranışınızı değiştirmek fark *yaratacak*. Davranışınızı değiştirmek ilişkiyi umduğunuz kadar değiştirmese bile, yine de sizin kendinizle ilgili daha iyi hissetmenizi sağlayacak.

Yeni senaryoyu eyleme koymaya hazırlanırken pek çok danışanım gibi siz de biraz sahne korkusu yaşıyor olabilirsiniz. Bunu bir açılış gecesi gibi düşünün ve korkularınızı aşmaya çalışın. Endişeye yardımcı olması için her zaman ufak bir prova zamanı ayırmayı öneririm. Aşağıdaki ifadelerden sizin durumunuza uygun olanları ezberleyin. Kendinizden emin olma dağarcığınızın parçası olarak onlara aşina olun. Şimdilik onları kullanmaya çalışmayın, sadece kendiniz için prova edin.

Yeni kendinden emin ifadeler

- Benimle bu şekilde konuşman kabul edilebilir değil.
- Bana bu şekilde davranman kabul edilebilir değil.
- Bağırmak artık işe yaramayacak.
- Bu sefer gözümü korkutamazsın.
- Bunun daha önce hep işe yaradığını biliyorum ama bilmeni isterim ki, artık işe yaramayacak.
- Burada durup bana bağırmanı dinlemeyeceğim.
- Bu konuyu seninle sakinleştiğinde konuşacağım.
- Beni ezmeni kabul etmeyeceğim.
- Beni umursayan insanlar, bana bu şekilde davranmaz.
- Geçmişte beni bu davranışla kontrol etmiştin ama bunun sona erdiğini bilmeni istiyorum.
- Eskisi gibi biri değilim.

DAHA ÇOK PROVA ZAMANI

Danışanlardan davranışlarını değiştirmelerini istediğimde, genellikle bir direnç ve panik dalgası yaşıyorlar. Değişirlerse feci, felaket şeyler olmasından korkuyorlar. Bu paniği rahatlatmak için bulduğum en etkili yollardan biri, danışana yeni tutumlarını ve diyalogları güvenli, risksiz bir ortamda prova etmesi için bolca zaman vermek. Unutmayın ki, ne kadar çok prova yaparsanız ilk kez kullandığınızda yeni bir davranış o kadar doğal hale gelecektir.

İlk provanızı tek başınızayken, özel alanınızda yapmanızı öneririm. Önünüze boş bir sandalye koyun ve partnerinizin orada oturduğunu hayal edin. Size saldırmaya başladığını düşünün. Yukarıdaki ifadelerden birini seçin; örneğin "Burada durup bana bağırmanı dinlemeyeceğim." Bunu yüksek sesle söyleyin. Güçlü, inandırıcı ve doğal bir şekilde söyleyene kadar tekrarlayın.

Şimdi, partnerinizin yeni davranışınıza tepkisini hayal edin. İçinizde beliren kaygıyı yaşamak için kendinize izin verin. Partnerinizin infiallerinin sizde genellikle uyandırdığı hem fiziksel hem de duygusal tepkilerin yüzeye çıkmasına izin verin. Bu tepkilere alışın; daha aktif ve kendinden emin hale gelseniz bile, bu tepkilerden bazılarının her zaman ortaya çıkabileceği gerçeğini kabul edin. Bu eski duygular çok uzun zamandır sizinle ve inatçılar. Ancak siz yeni davranışlarda başarı kazandıkça, bu eski duygular giderek yoğunluğunu kaybedecek ve sebep oldukları rahatsızlık eskisi kadar uzun sürmeyecek. Ne bekleyeceğinizi bileceğiniz için korkutucu bölümleri daha hızlı atlatacaksınız.

Sandalyeyle tek başınıza pratik yaparken, siz durduğunuz yeri korusanız da partnerinizin size sözlü olarak saldırmaya devam ettiğini hayal edin. Bozuk plak gibi hissetseniz bile, yalnızca listedeki ifadelerle tepki verin. Unutmayın ki, yeni bir gücü ve kararlılığı test ediyorsunuz.

Sıradaki alıştırma, size tuhaf gelebilir ama danışanlarımın değişim kararlarını pekiştirmelerine ve eski davranışlarına geri dönemeyeceklerini görmelerine yardımcı oldu.

Aynı boş sandalyeyi kullanarak partnerinizin mekânda oturduğunu hayal edin. Şimdi onun önünde dizlerinizin üstüne çöküp şu sözleri söyleyin:

Sefil, değersiz, iğrenç bir garibeyim ben.
Sense güçlüsün, her şeyi biliyorsun ve harikasın.
Bana yüklediğin her türlü istismarı kabul etmeye devam edeceğim.
Benimle ilgili tüm eleştirilerin doğru.
Bana istediğin gibi davranabilirsin, hepsini kabul edeceğim.
Sevgini kazanmak için kendimden vazgeçeceğim.

Pek çok danışan bu alıştırmayı yaparken çok kızar, küçük düşmüş hisseder ve kendinden iğrenir. Bir kadın, gerçek hayatta bunlardan hiçbirini partnerine asla söylemeyeceğini söy-

lemişti bana. Onunla aynı fikirdeydim; aklı başında kimse böyle şeyler söylemez. Yine de ona "Partnerine *davranışın* başından beri zaten ona bunları söylemiyor muydu?" diye sordum.

Bu alıştırma sonucunda pek çok kadın, yüksek sesle söylemese de itaatkâr davranışlarıyla bu mesajları verdiğini fark eder. Unutmayın ki, başkalarına size yaptıkları muamelenin yanlarına kâr kalacağını söyleyen sözcükler değil, davranışlardır.

Başka biriyle prova yapmak

Bu çalışmanın bir kısmı için başka biriyle prova yapmak, tek başına prova yapmaktan daha etkili olabilir. Karşınızda başka birinin olması, durumu gerçeğe yaklaştırır. Bu kişi güvenilir bir arkadaş ya da akraba olabilir. Çocuklarınızda biri *olmamalı*. Bu kişiyle aşağıdaki anlaşmayı yapın:

1. Sizi yargılamayacak.
2. Size akıl vermeyecek.
3. İfade ettiğiniz her duyguya destek olacak.

Bu kişi size destek olmak ve sizi cesaretlendirmek için yanınızda, size ne yapacağınızı ya da ne hissedeceğinizi söylemek için *değil*. Bu çalışma için bir akrabadansa bir arkadaşınızı kullanmanızı tavsiye ederim çünkü arkadaşlar aile üyelerinden daha tarafsız olabilirler.

Sıradaki alıştırmada arkadaşınız, partnerinizin rolünü oynayacak. Arkadaşınızla baş başayken partnerinizin size nasıl davrandığını göstermek için yakın geçmişten tatsız bir olay seçin, olanları ve size söylediklerini canlandırın. Örneğin:

SİZ (partneriniz rolünde): Senin sorunun ne? Senden aldığım randevuyu not etmeni istedim. Şimdi randevuyu kaçırdım ve hepsi senin suçun. Beni hiç umursamıyorsun, değil mi? Bütün gün

kendinden başka kimseyi umursamadan dolaşıyorsun. Bencilsin. Bu kadar önemli ne işin var da, benim için böyle basit bir şeyi bile yapamıyorsun?

Kendi diyaloğunuzu ve yaşadığınız durumu kullanın. Partneriniz bağıran biriyse bağırın. Eleştiren biriyse eleştirin.

Partnerinizin ne yaptığını canlandırırken *kendiniz* ne yaşıyorsunuz fark edin. İlk defa onun yerindesiniz. Gerçekten onun gibi davranıyorsanız davranışınızın acımasız ve çocukça olduğunu göreceksiniz. Bu deneyimin durumu değiştirmekteki kararlılığınızı pekiştirmeye yardım etmesine izin verin.

Şimdi arkadaşınıza partnerinizin nasıl davrandığını ve söylediğini gösterdiğinize göre, arkadaşınız onu canlandırırken siz de yeni sınır çizen ifadelerimizden bazılarını söyleyerek kendinizi canlandıracaksınız. Örneğin:

ARKADAŞINIZ (partneriniz rolünde): Senin derdin ne? Senden aldığım randevuyu not etmeni istedim.

SİZ (kendiniz rolünde): Burada durup bana bağırmanı dinlemeyeceğim. Sakinleştiğinde konuşuruz.

Tabii ki, hangi durumu kullanıyorsanız tepkiniz partnerinizin tarzına uygun olmalı.

Onun davranışlarının bir başka kişi tarafından taklit edilmesi kaygınızın yoğunluğunu artıracaktır çünkü bu, yeni davranışı partneriniz üzerinde denediğinizde neyle başa çıkmanız gerekeceğine iyice yakındır. Çok önemli olan bu prova, ilişkinin kendisinde sınır koymaya giden köprüdür.

Yeni şeyler söylemeyi öğrenmenin yanı sıra, yeni şeyler *düşünmeyi* de öğreneceksiniz. İletişiminizi aslında iki düzeyde değiştiriyor olacaksınız: *ona ne söylediğiniz ve kendinize ne söylediğiniz*. Siz ve partneriniz arasındaki bu yüzleşme sahnelerin-

de aklınızdan geçenleri düşünün. Size saldırdığında kendinize genellikle söylediğiniz şeylerin listesini yapın ve bu listeye *Eski Düşünceler* adını verin. Nancy şu eski düşünceleri yazmıştı:

Eski düşünceler
- Bana öfkeli.
- Asla kazanamam.
- Duygularımı incitecek.
- Çaresizim.
- Neden hiç ona söyleyecek bir şey düşünemiyorum?

Nancy'nin kafasındaki bu ifadeler, eşi Jeff'e meydan okumayacak kadar korkmasında büyük rol oynuyordu. Şimdi, bu eski düşünceleri *durdurup* yerlerine yeni düşünceler koymayı öğrenmesi gerekiyordu. Partneriniz sizi korkuttuğunda, kendinizle ilgili şu yeni düşünceleri deneyin:

Yeni düşünceler
- Ben bir yetişkinim.
- Bağırmak beni yıkamaz.
- Duygularıma tahammül edebilirim.
- Bir şeyleri daha iyi hale getirmek ya da düzeltmeye çalışmak zorunda değilim.
- Davranışından ben sorumlu değilim, o sorumlu.
- Şımarık bir velet gibi davranıyor.
- Koca bir bebek gibi davranıyor.
- Kontrolden çıktı.

Yaptığınız şey, ânın yoğun duygularına sürüklenmemeniz için bir adım geri atarak *düşünme* becerinizi kullanmak. Bu, eski tepki verme motiflerinizi kırmanızı sağlar. Eski otomatik düşüncelerinizin ve tepkilerinizin ortadan kaybolmayacağını unutmayın. Bunun yerine, siz düşünce sürecinizi değiştirdikçe

yeni düşünceler yavaş yavaş eskileri ekarte edecek ve sonuçta duygularınız da değişecek. Eski düşünceler bizi kapana kıstırır; yeni düşünceler özgürleşmemizi sağlar.

PARTNERİNİZE SINIR ÇEKMEK

Şimdiye dek kontrollü, öngörülebilir koşullarda prova yapıyordunuz. Şimdi sıra, bu yeni davranışları gerçek bir durumda kullanmaya geldi. Partneriniz kontrol ve göz korkutma ustası, bu nedenle ilk içgüdünüz muhtemelen korku içinde geri çekilmek olacak. Fakat dayanın. Buna değecek.

Paula, bu noktaya geldiğinde gözü korktu. Bana "Bunu yapamam. İşe yaramayacak zaten. Bunca zaman olayların mevcut haliyle baş edip hayatta kaldım. Şimdi düzeltmeye çalışmak çok riskli," dedi.

Hazırlanmasına yardım etmek için *Yeni Kendinden Emin İfadeler* listesine (s. 249), Paula onları rahat kullanmaya alışana dek geri dönmem gerekti. Gerry ile bir sonraki olay gerçekleştiğinde, bu ifadelerden uygun olanı kullanacaktı. Ona ne Gerry'ye saldırdığını ne de kendisine saldırılmasına izin verdiğini hatırlattım. Aksine, ondan neyi kabul edip neyi etmeyeceği konusunda sınır koyuyordu.

Bir sonraki seansımızda Paula şunları anlattı:

> Çocuklarla dışarıdaydım ve akşam yemeğine başlamak için tam zamanında döndüm ama Gerry, bir sebepten ötürü o gün erkenciydi. Eve vardığında beni bulamadığı için çok kızmıştı. Nerede kaldığım konusunda söylenmeye başladı ve çocuklarla çok fazla vakit geçirip onu ihmal ettiğime dair eski rutinine geri döndü. İlk içgüdüm ona nereye gittiğimizi, bunun neden önemli olduğunu söylemekti ama kendimi durdurdum. Ona "Burada durup bunu dinlemeyeceğim," dedim. Mantıklı konuşmuyordu ve kendimi savunmayacak-

tım. "Bana bağırmana katlanmayacağım," dedim. Öyle şok oldu ki, bembeyaz kesildi. Bunu yaptığım için ben de şok oldum. Sonra psikolog rutinine geçti, ki başka hiçbir şey işe yaramadığında en favori taktiği budur. "Reglin mi yaklaşıyor?" dedi. Tepki vermediğimi görünce devam etti: "Senin için gerçekten endişeleniyorum. Son zamanlardaki davranışların normal değil. Başladığın terapiyle ilgili olduğundan şüpheleniyorum. Seni çok soğuk ve hesaplı biri yapıyor." O sırada ellerim titriyor olsa da, tüm bu durumun ne kadar komik olduğunu görebiliyordum. Ona karşı koyduğum için her şeyi benim suçum haline getirmeye çalışıyordu. Nereden güç buldum bilmiyorum ama dayandım. Ona bu tür davranışının artık işe yaramayacağını söyledim. Onunla terapimi tartışmayacaktım. Bu son noktaydı. Evden fırtına gibi, kapıları elinden geldiğince sert bir şekilde çarparak çıktı. Birkaç saat sonra geri döndü ve bütün akşam surat astı. Geçmişte olsa bunu özür dilemek ve aramızı düzeltmek için bir işaret olarak görürdüm ama bu kez direndim ve bıraktım ne hali varsa görsün.

Hayat boyu itaat etmek ve korku duymak gibi ilişki motifleriyle yaşamış olan Paula gibi insanlar, kendinden emin bir davranışta bulunarak risk aldıklarında genellikle muazzam bir heyecan ve umut dalgasına kapılırlar ve bu deneyimden sonra hayatta kaldıklarını görürler. Paula bu hikâyeyi grupta anlattığında, gurur ve başarı duygusuyla yüzü parlıyordu. Kendinden emin davranışını sadece denemenin bile ona kendisini evliliğinde daha güçlü ve etkili hissettirdiğini görmek onu hayrete düşürmüştü. Tabii ki, kendinden emin bir biçimde davranmaya alışmak emek isteyecekti ama hemen ilerleme kaydetti. Gerry'ye neye katlanıp neye katlanmayacağını söyleyerek ona her sınır koyduğunda daha güçlü, kendinden daha emin ve yeni yolunda ilerlemeye daha kararlı hale geldi.

Çocuksu ve güvensiz birini sorguladığınızda ya da tehdit ettiğinizde, verdiği tepki genellikle durumu eski haline döndürme çabasıyla eski davranışının şiddetini artırmak olur. Sonuçta, davranışı geçmişte hep işe yaramıştır, daha fazlası da bugün işe yarayabilir. Bu nedenle, partnerinizin istismarının artmasına hazır olun. Bunu atlatmakta kendinize yardımcı olmak için, ilişkide büyük bir güç kaynağına sahip olduğunuzu kendinize hatırlatın: *Partneriniz size son derece bağımlı.* Sizi elinde tutmak için her şeyi yapacak çünkü terk edilmekten ve yalnız kalmaktan ödü kopuyor.

Sınır koyarak ve bu yeni, kendini tanımlayan davranışları başlatarak ilişkinizdeki güç dengesini alt üst ediyorsunuz. Daha önce onun sahip olduğu gücün bir kısmında hak iddia etmeye başladığınızda, sizinle savaşmasına hazır olun; kontrolünü kolayca elden bırakmayacak. Daha da zorbalaşabilir ve tiranlaşabilir. Uzaklaşabilir, ayrılmakla tehdit edebilir ya da sizi cezalandırmaya çalışabilir. İçinde korkmuş bir çocuk olduğunu ve zorbalığının, kontrolcü davranışlarının güvensizliklerini örtbas etme çabası olduğunu unutmayın. Yalnızca korkmuş insanların bu şekilde davrandığını kendinize hatırlatmak şimdi işinize yarayabilir. *Kendisiyle barışık olan hiç kimse başka bir insanı kontrol etmeye ihtiyaç duymaz.*

Bazı mizojinistler, partnerlerinin yeni gücüne çok farklı türde bir manipülasyonla yanıt verir: gözyaşları, özürler ve değişme vaatleri. Bu mizojinistler incinmiş, korkmuş küçük oğlan çocukları gibi davrandığında o kadar acınası görünebilirler ki, neredeyse her kadın onlara teslim olur. Ancak mizojinist ister zorbalığı ve tehdidi ister ağlama ve yalvarmayı kullanıyor olsun amacı aynıdır: Partnerini, ilişkiyi değiştirme girişimlerinden vazgeçirmeye çalışmak ve öncesinde kendisi için var olan rahat dengeyi yeniden kurmak.

Partnerinizin tüm tepkileri, ikinizden daha güçlü olanın *siz* olduğunu daha da kanıtlar çünkü yeni davranışla bazı riskler almaya istekli olan sizsiniz, ona kıyasla duygularıyla temas halinde olan sizsiniz ve hayatta kalmanız, başka bir insan üstünde hâkimiyet kurmaya ve onu kendinize tâbi kılmaya bağlı değil.

Gerry, Paula'nın yeni davranışına tepki olarak istismarı artırdığında, Paula ilişkide ne kadar çok gücü olduğunu ve ne kadar kuvvetli olduğunu fark etmekte bazen zorlandı. Siz de benzer bir zorluk yaşarsanız, bakış açınızda şöyle bir değişiklik yapmanızı öneririm: *Bende nasıl bir sorun var ki, bana bu şekilde muamele ediyor?* şeklindeki eski mesaj kaydı yerine *Onun nasıl bir sorunu var ki, bu şekilde davranıyor?* sorusunu kullanın. Bu yeni bakış açısı, partneriniz giderek istismarı artırdığında zeminizi korumanıza ve duygularınıza tahammül etmenize büyük ölçüde yardım edecek. Taşkınlığa başladığında, kendinize şu cümleleri söylemeyi deneyin:

- Bunu düzeltmek zorunda değilim.
- Duygularıma tahammül edebilirim.
- Davranışından ben sorumlu değilim, o sorumlu.

Ayrıca kendinize şunu hatırlatmaya devam edin:

- Benim kim olduğum, onun benim hakkımdaki kanaatine bağlı değil.

Pek çok danışanım gibi Paula da, başkalarına nasıl göründüğünü fazlasıyla önemsiyordu. Gerry'nin onu "iyi" olarak görmesi onun için çok önemli olagelmişti. Onun onayına duyduğu yoğun ihtiyaçtan kendini kurtarmak için mücadele ettiğinde, özdeğerinin başka bir insanın hevesine bağlı olmasına izin vermesinin ne kadar yıkıcı ve acı verici olduğunu fark etmişti.

Partnerinizin istismarı şiddetini artırırken sıkı tutunmak

Sonraki birkaç ay içinde Gerry, Paula'nın yeni davranışlarından vazgeçmesi için her tür stratejiyi denedi. Öfke nöbetleri geçirdi, somurttu, onu daha da çok eleştirdi, ona karşı akıl oyunları oynamak için mesleki uzmanlığını kullandı ve nereye gittiğini söylemeden, her defasında kapıyı arkasından daha sert bir şekilde çarparak birkaç saatliğine evden uzaklaşmaya başladı. Neyse ki Paula, bu davranışları olduğu gibi, yani onu yeniden hizaya sokmak için uyguladığı bir tür kabadayılık ve kuru gürültü olarak görebiliyordu. Zeminine tutundu ve sonunda taktikleri işe yaradı.

Yeni davranışınızın sonuçlarını görmenin ne kadar vakit alacağını öngörmenin bir yolu yoktur. İlişkinizde bir şeyler yerinden oynamaya başlamadan önce kaç kere daha kendinizi ortaya koymanız ve sınır koymanız gerekeceğini bilmenin bir yolu yok. Ancak ilişki ne kadar uzun süredir devam ediyorsa, partnerinizin davranışlarının sağlam bir şekilde yerleşmiş olması ve dolayısıyla değişime direnmesi de o kadar muhtemeldir. Ayrıca uzun süreli bir ilişkide bağımlılığın daha fazla olması da muhtemel, bu nedenle değişme *korkusu* da daha fazla olacaktır. Fakat cesaretinizi kaybetmeyin. Çabalarınız anında sonuç vermese bile, önemli olan, yeni biçimde her davrandığınızda bunun sizin için gitgide kolaylaşmasıdır. Paula'ya açıkladığım gibi: "İlişki bugünkü haline bir gecede gelmedi." Gerry onu ciddiye almaya başlayana kadar yeni, kendinden emin davranışlarını tekrar etmesi gerekecekti.

Nasıl davranması gerektiğini partnerinize öğretmek

Mizojinist, istismarcı davranışının ne kadar incitici olduğundan bihaber göründüğü için ona nasıl davranacağını öğretmek partnerine kalır. Paula, Gerry'ye hangi davranışlarının kendisi-

ne iyi geldiğini ve hangilerinin kendisi için kabul edilemez olduğunu açıklamak durumundaydı.

Aslında bazı basit davranış düzeltme teknikleri kullanacaktı. Bunun bir kısmı, Gerry'nin olumsuz davranışlarına eskiden olduğu gibi cevap vererek onu teşvik etmemeyi ya da pekiştirmemeyi içeriyordu. Başka önemli bir kısım da, nazik ve sevgi dolu olduğunda onu takdir etmekten geçiyordu.

Paula'ya, Gerry kendisine özellikle iyi davrandığında aşağıdaki ifadelerden herhangi birini kullanması gerektiğini söyledim:

- ... yaptığında seni gerçekten takdir ediyorum.
- ... için teşekkür ederim.
- ... yapmana bayılıyorum.
- ... yapman çok hoştu.
- ... yaptığında bu bana gerçekten iyi geliyor.

Gerry, sık sık eve Paula'nın kolajlarında kullanması için dergiler getiriyordu ve bu düşünceli bir davranıştı. Paula'ya bunu ne kadar takdir ettiğini Gerry'ye açıkça söylemesini söyledim. Bunu yaptığında Gerry'nin tüm yüz hatları yumuşamış. "Halinden memnun küçük bir çocuk gibiydi," dedi Paula.

Paula'nın davranış değişiklikleri sonucunda Gerry, yavaş yavaş ona daha farklı muamele etmeye başlamıştı. Paula'nın ciddi olduğunu ve aralarındaki ilişkinin değiştiğini anladığında, ona gönülsüz bir saygı geliştirmişti.

Bazı mizojinistler, sizi artık itip kakamadıklarını gördüklerinde yumuşar ve daha dost canlısı olurlar. Bu gerçekleştiğinde, aranızda daha fazla yakınlık ve eşitlik gelişebilir.

Sınır koymaya ve partnerinizden biraz saygı görmeye başladığınızda, ilişkide istediğiniz şeyler için ona yaklaşabilecek konumda olacaksınız. Başlangıç olarak s. 242-243'teki arzularınızı ve ihtiyaçlarınızı tanımladığınız listelere tekrar dönün. Bu defa partnerinizi tek seferde çok fazla taleple yaylım ateşine tutmamak için arzularınızın kapsamını birkaç anahtar noktaya daraltın.

Paula'dan arzularının kapsamını daraltmasını ve bu noktada gerçekçi olarak eyleme koymayı bekleyebileceği şeylere odaklanmasını istediğimde şu listeyi yaptı:

- Mali konularda eşit söz hakkı istiyorum ama...
- Kendime ait vadesiz hesap açmak ve kendi paramı idare etmek istiyorum.
- Ev işleri ve çocuklar konusunda bana yardım edecek birini tutmak istiyorum.
- Gerry'nin çocuklara bu kadar çok sözlü istismarda bulunmayı bırakmasını istiyorum.
- Evin bir kısmını kendim için resim yapabileceğim bir stüdyoya çevirmek istiyorum.

Paula'ya listesindeki hangi maddeye Gerry'nin en fazla direnç göstereceğini düşündüğünü sorduğumda "Basit. Para konusu. Azıcık bir harçlık verir ve sonra onun her kuruşu için bana hesap sorar," dedi. Dolayısıyla ilk olarak para meselesi üzerinde çalışmaya karar verdik. En zor maddeyi halledebilirse, diğerlerini de halledebilirdi.

Paula öncelikle, Gerry bu büyük meselede olumlu adım atmayı reddederse ne kadar ileri gitmeye hazır olduğunu kendisi için açıkça belirlemeliydi. Biri beyin hasarlı dört çocuğuyla ve geçinebileceği hazır bir kaynağı yokken, kendisini ayakları üstünde durmaya hazır hissetmiyordu. Fakat yarı zamanlı bir iş

bulma konusunda istekliydi. Ona "Bunu kullanacaksan, bunun boş bir tehditten daha fazlası olması gerekiyor. Bu konuda *ciddi* olmalısın," dedim. "*Zaten* ciddiyim. Kendi param olmadığı ve onu nasıl harcayacağım konusunda kendi kararlarımı vermediğim sürece, harçlık alan bir çocuk gibi hissetmeye devam edeceğim," diye yanıtladı.

Paula kendisini güvenle ifade etmek konusunda uzmanlaşmış olsa da, para konusunda Gerry'ye ne söyleyeceğini sorduğumda dağıldı. Sohbetimiz şöyle devam etti:

SUSAN: Peki, neden şöyle bir şey demiyorsun? "Kendi vadesiz hesabımda kendi paramın olması benim için gerçekten önemli. Bunu özsaygım için temel bir şey olarak görüyorum."

PAULA: Buna vereceği cevabı şimdiden duyabiliyorum: "Sen parayı yönetmeyi bilmezsin. Parayı ben kazandığım sürece nasıl yönetileceğine ben karar veririm. Ayrıca şikâyet edeceğin hiçbir şey yok. Sofrada yemeğimiz var."

SUSAN: O zaman şöyle demek gerekiyor: "Sanırım beni duymadın, Gerry. Ben kendi param olsun istiyorum ve aramızda uzlaşıya varamazsak bana karşılığında para kazanacağım bir işe girmek dışında seçenek bırakmıyorsun."

Gerry'nin dengesiz ve öngörülemez olduğunu bildiğimden, Paula'ya ondan ricacı olmak yerine istediğini *söylemeyi* kendi kendine birkaç kez prova etmesini önerdim. Ayrıca onunla sakin olduğu bir zamanda konuşmasını önerdim.

Paula, Gerry'ye konuyu açtığında, öngördüğümüz şekilde tepki verdi. Fakat Paula zeminini korudu ve sonunda Gerry "Bu resmen şantaj ama senin için bu kadar önemliyse tamam!" diye bağırarak pes etti. Birkaç gün sonra Paula adına vadesiz hesap açmak için bankada buluştular. Sonra Gerry, buluşmaya gelmeyerek onu yeniden sabote etmeye çalıştı. Paula beni aradı, moralı bozuktu.

Ona gazetedeki iş ilanı sayfasına bir göz atmasını ve dört ya da beş tane kendisine uygun pozisyonu işaretlemesini önerdim. Sonra gazeteyi Gerry'nin göreceğinden emin olduğu bir yere bırakacaktı. Paula itiraz etti: "Ama bu oyun oynamak değil mi?" Elbette ona hak verdim, bu *gerçekten de* oyun çevirmekti ama Paula'nın yapabileceği başka pek bir şey kalmamıştı çünkü Gerry onu ciddiye almıyordu.

Oyun ve Paula'nın kararlılığı, işe yaradı. Sonraki ay Gerry onun için ayrı bir hesaba para aktardı ve bunu sürdürmeyi kabul etti. Paula çok keyifliydi. Bu görünüşte küçük zafer Paula için, çocuklarının daha iyi muamele görmesi de dahil istediği diğer şeyleri de elde etmenin kapısını araladı.

Kesinlikle Paula'nın artık muhteşem bir evliliği olduğunu ima etmiyorum. Gerry hâlâ çocuksu ve çok talepkâr biri; hâlâ sorunlu bir cinsel ilişkileri var ve Gerry danışmanlık almaya isteksiz. Ancak Paula çok sıkı bir çalışma ve kararlılıkla kendi davranışlarında ve hissettiklerinde dramatik değişiklikler yapmayı başardı. Bugünlerde eskisi kadar depresif değil. Garajın üstünde resim yaptığı bir stüdyosu var; hatta resimlerinden birkaçını da sattı. Arkadaşlarıyla daha sık dışarı çıkıyor ve haftada birkaç gün ev işlerinde yardıma biri geliyor.

En önemlisi, Paula Gerry'nin kötü davranışlarından *kendisinin değil*, onun sorumlu olduğunu fark etti. Artık onun kendisi hakkındaki olumsuz yorumlarını içselleştirmiyor. Bazı sözleri Paula'yı hâlâ derinden yaralıyor ama bunların kendini güvende hissetmek için onun başını ezmeye çalışan güvensiz ve kormuş bir adamın ifadeleri olduğunun farkında. Son seansımızda bana dediği gibi: "Muhtemelen her zaman onun "iyi anneciği" olmak zorunda kalacağım ama bu ödemeye razı olduğum bir bedel."

Partnerinizin davranışlarına sınır koyduğunuzda, *amacınızın onu değiştirmek değil, onun size karşı davranışlarını değiştirmek* olduğunu unutmayın! Sadece sınır koyarak bir adamın temel karakterini baştan yaratamazsınız. Ancak neyi kabul edip

neyi etmeyeceğinizi açıkça tanımlayarak, ona size daha iyi davranmasını öğretebilirsiniz. Sonuçta da ilişkinizdeki duygusal kaos azalır. Bu yavaş bir süreç, cesaret istiyor ama sonuç buna değiyor.

UYARI

Mizojinistin istismarcı davranışının şiddetini artıracak herhangi bir şey yaptığınızda, her zaman psikolojik hırpalama ile fiziksel hırpalama arasındaki sınırı geçme tehlikesi vardır. Hayatı boyunca bir kadına asla vurmamış bir adam, kendisini savunmasız hissettiğinde dürtüsel olarak şiddete başvurabilir. Bu kontrolü yeniden ele almak için çaresiz bir girişimdir. Partnerinin yeni bulduğu gücü "kendisinden uzaklaşması" olarak görmeye yatkındır ve bu onun için çok korkutucu olabilir. Eski yöntemleri artık işe yaramadığı için daha şiddetli yollara başvurabilir.

Bir erkeğin davranışına sınır koymak, hiçbir zaman şiddete başvurduğunda olduğu kadar önemli değildir. Size sözlü olarak sınır koymanın yolunu gösterdim ancak fiziksel güçle başa çıkmakta sözler faydasızdır. Partneriniz kontrolü kaybeder ve şiddete başvururs a, *ondan uzaklaşmak zorundasınız.* Şiddet uygulayan bir adamla mantık çerçevesinde konuşamazsınız. Tehlikede olduğunuz için kendinizi ondan uzaklaştırmalı ve çocuklar varsa, onları da yanınıza almalısınız. Ona nasıl davranması gerektiğini davranışınızla öğrettiğinizi unutmayın. *Fiziksel şiddet uygularken orada kalırsanız, ona daha fazla şiddeti kabul edeceğinizi öğretmiş olursunuz.* Bu nedenle dayak yemediyseniz ama itilip kakıldıysanız bile, bir akrabanıza ya da bir arkadaşınıza gidin veya bir kadın sığınma evine başvurun. Yeter ki *ondan uzaklaştığınızdan* emin olun!

Eğer fiziksel şiddet önceden de ilişkinizin parçası olmuşsa, bu çok tehlikeli sorunla ilgili yardım almadan hiçbir yeni dav-

ranışta bulunmayın. Bu konuda iki kitap öneriyorum: Del Martin'in *Battered Wives* (Dayak Yiyen Kadılar) ve Ginny NiCarthy'nin *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Relationships* (Özgürleşmek: İstismar Edici İlişkiler Yaşayan Kadınlar İçin El Kitabı) kitapları (Bunlar ve başka kitaplar hakkında kaynakçada kapsamlı bilgi bulacaksınız).

Kendi güvenliğiniz için evi terk etmeniz gerekirse, bilmek isteyeceğiniz ilk şey "Ne zaman geri dönebilirim?" olur. Mesleki tavsiyem, bunun bir şeyleri kendi başınıza ele almaya çalışmak için doğru zaman olmadığı yönünde. Partneriniz size bir daha asla vurmayabilir ama bundan emin olmanın yolu yok. Her ikiniz için de danışmanlık almakta ısrarcı olmadığınız sürece, fiziksel şiddet tehdidi tepenizde asılı olarak yaşarsınız. Bu, hiçbir kadının uzman müdahalesi olmadan başa çıkmasının beklenemeyeceği bir sorun. Kıyafetlerinizi toplamak ya da para almak için geri dönmeniz gerekirse, *tek başınıza gitmeyin.* Bir arkadaşınızı ya da akrabanızı yanınıza alın. Bu kritik dönemde ne kadar güçlü olursanız, partnerinizin size tekrar şiddet uygulama ihtimali o kadar azalır. Bu nedenle yaptığınız şeyde sağlam adımlar atmanız hayati önem taşıyor. Eğer terk ettiğiniz ev ya da daire *size aitse* ve partneriniz geri dönebilmeniz için evden ayrılmayı reddediyorsa, onu çıkarmanıza yardım etmesi için polisi aramaktan çekinmeyin.

Unutmayın: İhtiyacınız olduğunda yardım istemek, cesaret ve güç göstergesidir.

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

UZMAN YARDIMI ALMAK

Size önerdiğim çalışmayı yaptıysanız, ilişkiniz büyük olasılıkla sakinleşti ve daha eşit hale geldi. Ancak durum yine de olmasını istediğiniz yerden çok uzakta olabilir. Riskler almış ve yeni davranışlar göstermeye başlamış olsanız bile, partnerinizleyken başa çıkamadığınız pek çok durum olabilir. Sonuçta kendinizi yeniden eski, yıkıcı davranışlarınıza doğru kayarken bulabilirsiniz. Bu oluyorsa, uzman yardımı almanın zamanı gelmiş demektir.

Pek çok insan, bu tür bir yardıma ihtiyaç duymanın bir zayıflık olduğu fikrine tutunur; kendi duygusal sorunlarımıza hem tanı koyup hem de onları tedavi edebileceğimize inanır. Elbette ki bu doğru değil. İhtiyaç duyduğunuzda yardım istemek cesaret, güç ve akıl göstergesidir. Kendi başınıza denediyseniz ama ilişkinizde tatmin edici bir düzeye ulaşamadıysanız, terapi çözüm olabilir.

HASTA OLAN İLİŞKİDİR

Nicki, Ed'in ilişkisini keşfettiğinde onu terk etmek istemiş ama Ed bir şans daha vermesi için ona yalvarınca kalmaya karar ver-

mişti. Kısacık bir balayı döneminden sonra, evlilikleri kısa sürede eski haline dönmüş ve Ed ilişkisine kaldığı yerden devam etmişti. Ed'in sahiplenmeciliği, baskınlığı ve sadakatsizliği, Nicki'de dayanılmaz bir duygusal acıya neden oluyordu. Ona ne hissettiğini söylemeye çalıştığında, Ed konuyu hızlıca Nicki'ye çevirip sorunun kendisinde değil, onda olduğunu söylemişti. "Perişan olmayı seçiyorsan devam et. Benim bu konuda yapabileceğim bir şey yok" dediğinde, Nicki "hasta" olanın kendisi olduğuna inanmaya başlamıştı. Ed onu davranışlarını ve duygularını kontrol etmeyi öğrenebilirse, evliliklerindeki her şeyin yoluna gireceğine iyice ikna etmişti. Bu noktada Nicki benimle terapiye başlamıştı.

Nicki ile, o sakinleşene ve kendisi hakkında daha iyi hissedene kadar birlikte çalıştık. Ancak evliliği ciddi sıkıntı içindeydi. Ona ilişkileri hayatta kalacaksa, Ed'in de tedaviye gelmesinin zaruri olduğunu söyledim. İlişkilerinin çöküşünden her ikisi de sorumlu olduğuna göre, onu yeniden toparlamak için her ikisinin de çabalaması gerekiyordu. *İlişkinin* danışan olması gerekiyordu.

Öngörülebileceği gibi, Ed terapiye girme fikrine çok direnç gösterdi. Ancak Nicki bunu yapmazsa onu terk etmekle tehdit edince, benimle görüşmeyi kabul etti.

Ed sürpriz bir şekilde istisnai bir erkek çıktı. Baştaki direncinden sonra seanslarımızda çok çalıştı, hem geçmiş hem de halihazırdaki şeytanlarıyla yüzleşmeye istekliydi. Birlikte son seansımızda, Ed kayda değer bir şey söyledi:

> Bende hiçbir sorun olmadığına gerçekten inanıyordum. Bütün mesele, o ve onun sorunuydu. Gönül ilişkim bile onun hatasıydı çünkü onun frijit olduğunu düşünüyordun. Buraya gelip özellikle de ona karşı soğuk ve acımasız olanın ben olduğumu görmek gerçek bir şok oldu. Bunu önceden görmüyordum. Galiba yaşadığım en zor şeylerden biri, onun cinsel isteğini benim yok ettiğimi görmekti.

Sorunun bana ait kısımlarını sahiplenmek zor oldu ama şimdi ikimiz de birbirimizle olmaktan her açıdan gerçekten keyif alıyoruz. Onun etrafta koşuşturmasından endişelenmiyorum, devriye aracımda oturup onun başka biriyle eğlendiğini hayal etmiyorum. Artık güç mücadelesindense gerçek bir evliliğimiz var ve bu harika bir duygu.

Bunu duyduğuma çok sevinmiştim. Eski fail-kurban döngüsü kırılmıştı ve ilişkinin bu derece içtenlikle sevgi dolu olduğunu görmek mutluluk vericiydi.

Ne yazık ki Nicki ve Ed kural değil, istisnaydı. Ben ve hem kadın hem erkek pek çok iş arkadaşım terapide pek çok mizojinist gördük.

Mizojinistler genellikle terapiyi evdeki kontrollerine ve baskınlıklarına tehdit olarak görürler. Değişimi motive eden suçluluk, pişmanlık, kaygı ve üzüntü gibi duygular mizojinistin duygusal yelpazesinin önemli bir parçası değildir. Bu nedenle bu adamlar psikoterapinin talep ettiği türde bir içebakış için iyi adaylar değildir. Ayrıca, mizojinist sorunda kendi payının sorumluluğunu kabul etmeye isteksiz olduğu ve yardım aramaya motive olmasına yetecek kadar incinmediği için terapiye yolu düştüğünde, bu genellikle terapinin partnerini "düzelteceği" düşüncesiyle olur.

Mark ve Jackie ile olan deneyimim, bu anlamda tipiktir. Mark, terapiye Jackie'nin ısrarı üzerine gelmiş ve kendisini bana karısına delicesine âşık bir adam olarak tanıtmıştı. Seanslarımızda onu dinlemeyi sevmiyordu ve onun kendisiyle ilgili mutsuzluğu karşısında tamamen afallamış görünüyordu. Birlikte geçirdiğimiz zamanı bir tür sosyal toplaşma olarak görüyordu; çocukluğu ve işteki sorunları hakkında uzun hikâyeler anlatıyordu. Çok komik ve sevimli biriydi ama iç dünyasındaki duygularla temas etmesini sağlamanın son derece zor olacağını görebiliyordum. Mark'a kalırsa tek sorunları, Jackie'nin onun iş hayatındaki ba-

şarısızlıkları hakkında sürekli söylenmesinin onun özgüvenini törpülemesydi. Bir şekilde Jackie'nin ilk evlendiklerinde olduğu kadar sevgi dolu ve destekleyici olmasını sağlayabilirsem, aralarındaki her şeyin yoluna gireceğinde ısrarcıydı. Onlarla yaptığım son seans şuna benzer bir seyir izledi:

SUSAN: Jackie, uyguladığınız muazzam duygusal şiddet dönemlerinden bahsetti. Bağırıyorsunuz, onu korkutuyorsunuz, onu ağlatıyorsunuz ve ona hakaret ediyorsunuz. Sevdiğinizi söylediğiniz birine bu şekilde mi davranırsınız?

MARK: Yani, bildiğiniz gibi Jackie çok dramatik biri. Bir şeyleri abartmayı sever. Ben de biraz asabiyim. Suçum sabit. Ama hakaret etmek? Ben o kadına hayatımın aşkı olduğu, tanıştığım en güzel, en seksi, en heyecan verici kadın olduğu dışında hiçbir şey söylemedim. Şimdi bunun neresi hakaret, siz söyleyin.

SUSAN: Bu dönemde her ikinizin de yaşadığı sıkıntı ve mutsuzlukta hiçbir rolünüz olmadığını mı söylüyorsunuz?

MARK: Tabii ki var. İşle ilgili çok yanlış bazı kararlar verdim.

SUSAN: Ben işten bahsetmek istemiyorum. Bu ilişkideki rolünüz hakkında ne diyeceksiniz?

MARK: Tek yaptığım, ona kendimden yüzde yüz on vermeye çalışmak. Dışarı çıkıp içmiyorum, erkek arkadaşlarımla hovardalık yapmıyorum. Ona hiç vurmadım. Kimse o kadına benim kadar kendini adamamıştır. Fakat bir noktada dizginleri ele alması gerektiği gibi delice bir fikre kapıldı. Bütün parayı kontrol etmek ve beni harçlığa bağlamak gibi delice bir düşüncesi var.

JACKIE: Faturaların ödendiğinden emin olabilmek için maaşımı ayrı bir hesaba koyacağımı söyledim.

MARK: En son bacak kadar çocukken harçlık alıyordum ve şimdi bunu yapmayacağım. Allah'ın belası hiçbir kadın bana ne yapacağımı söyleyemez, güzelim.

SUSAN: Para da konudan sapmanın başka bir yolu, Mark. İstismarcı davranışınızdan söz ediyoruz.

MARK: Dinleyin, onu seviyorum ve onunla kalmak istiyorum. Bu beni kötü adam mı yapıyor?

SUSAN: Eğer davranışınız onun tarif ettiği gibiyse o zaman evet, bazen kötü bir adam oluyorsunuz.

MARK: Bak şimdi, güzelim, belki asıl odaklanman gereken erkeklerden pek hoşlanmıyor olmandır. Geceleri *sen* eve kimin kollarına gidiyorsun?

SUSAN: Şimdi benden bahsetmiyoruz. Sizden bahsediyoruz. Buradasınız çünkü evliliğiniz dağılıyor; değer verdiğinizi ve istediğinizi iddia ettiğiniz bir kadınla olan değer verdiğinizi ve istediğinizi iddia ettiğiniz evliliğiniz. Oysa bu bir saatin hiçbir noktasında, aranızdaki sorunlarda en azından yüzde elli sorumluluğunuz olduğunu bile kabul etmediniz.

Bu noktada Mark ayağa kalkıp "Terapiye gideceksem, bunun iş dünyasından anlayan biriyle olması gerektiği çok belli," dedi. Ardından da çıkıp gitti.

Mark'a bu kadar doğrudan ve yüzleştirici yaklaşmasaydım, komik hikâyelerini anlatıp, geçmişten örnekler verip genel anlamda terapi partisinin yıldızı olmaktan gayet memnun halde devam edecekti. Pek çok mizojinist gibi o da spot ışıklarını kendisine yönelttiğimde kelimelerden, sevimlilikten ve şakalardan oluşan bir buzlu cam ortaya koyuyordu. Bunlar işe yaramadığında, bana saldırmaya çalıştı. Yapılması gereken çalışma ise, tartışılmamıştı bile.

Bir erkek, ilişkisindeki zorluklardan en azından partneri kadar sorumlu olduğunu kabul etmeye hazır olmadığı sürece terapinin ona faydası olmayacaktır.

Ancak sözde mizojinistler dediğim, terapi almaya çok açık olabilen bir grup erkek var. Bunlar, çocukluklarında anneleri üzerlerine titrediği için kadınlarla olan tüm ilişkilerin anneleriyle olan ilişkileri gibi, kendi ihtiyaçları ve doyumlarına hizmet edeceğine inanarak büyümüş erkeklerdir. Eğer sözde mi-

zojinist kendisini ifade edemeyen ya da ihtiyaçlarını dile getiremeyen ve kendisini herhangi bir şekilde ortaya koymanın terk edilmekle sonuçlanacağını düşünen bir kadınla birlikte olursa, mizojinist gibi davranmaya başlayabilir. Ancak gerçek bir mizojinist değildir; nahoş davranışları kadınlara yönelik nefret ya da korkudan ziyade, istediğini almak için öğrendiği davranış biçiminden kaynaklanır. Danışmanlık bu tür bir çift için çok etkili olabilir. Bu tür erkekler, davranışının partnerini ne kadar üzdüğüyle yüzleştiğinde "Böyle hissettiğini hiç bilmiyordum. Gerçekten üzgünüm. Senin duygularına daha çok dikkat etmeye çalışacağım," diyebilirler.

MİZOJİNİSTİN TERAPİYE DİRENCİ

Ne yazık ki, partneriyle birlikte danışmanlığa gelmeleri istendiğinde, çoğu mizojinist "Sorunu olan sensin. Ben değilim," diye yanıt verir. Bu standart kaçınma, tüm sorumluluk yükünü kendisi için gayet kullanışlı bir biçimde kadının üstüne atar. Mizojinistlerin danışmanlıktan kaçınmak için kullandığı başka tipik cevaplardan bazıları şunlardır:

- Ben kendi sorunlarımı nasıl çözeceğimi biliyorum. Hayatımı nasıl yaşayacağımı söylemesi için bir deli doktoruna ihtiyacım yok.
- Ben buyum. Değişemem. Sen değişmek istiyorsan, buyur devam et.
- Terapiye giden bir sürü insan tanıyorum ve bir işe yaradığı yok.
- Paramız yetmez.
- Deli doktorları hastalarından daha delidir.
- Vaktim yok.
- Benimle evlendiğinde böyleydim. Ya sev ya terk et.

Keşke bu konuda daha fazla umut verebilseydim ama ne yazık ki, tedaviyi kabul etmeye hazır mizojinistler oldukça ender. Bazen mizojinist, partneri onu terk etmekle tehdit ettiğinde terapiyi kabul eder ama pek çok durumda bu tehditler de işe yaramaz. Partnerinizin savunmaları yardımı geri çevirecek kadar güçlüyse, kendini açma riskindense sizi kaybetme riskini alma olasılığı daha yüksektir.

Fakat umudunuzu kaybetmeyin. Pek çok resmî ve sivil kurum danışmanlık hizmeti ve iletişim atölyeleri sunar. Partneriniz terapiyi reddediyorsa, belki bu kuruluşlardan birinin düzenlediği ve evliliğinizi ele alıp birbirinizle yüzleşeceğiniz bir etkinliğe gitmeyi kabul edebilir. Bu atölyeler ve yüzleşme programları kısa süreli ve sınırlıdır ancak sizin ve partnerinizin ilişkinize yeni bir bakış açısıyla bakmanızı sağlayabilir.

Danışanlarım Carol ve Ben için öyle olmuştu. Yirmi altı yıllık evliliğin ardından Carol artık Ben'in sahiplenmeciliğine katlanamıyordu. Ben, evlilik danışmanlığını reddettiğinde, Carol evlilikte yüzleşme programını denemeyi önermişti. Ben, onu susturmak için bunu yapmaya razı olmuştu. Kendilerini birbirlerine ifade etmeye mecbur kaldıkları bu programda, Ben ilk defa karısının ne kadar mutsuz olduğunu görmüştü. Daha sonra seçeneklerinin onu kaybetmek ya da uzman yardımı aramaktan ibaret olduğunu fark etmişti. Onlarla bir yıldan uzun süre çalıştım ve terapiyi bırakma zamanları geldiğinde, Carol Ben'e şu güzel mektubu yazdı:

En kıymetlim Ben,

Evlendiğimizde, benim parlak zırhlı şövalyemdin.

O ilk beş yılda birlikte çok çabaladık. İki kızımız oldu ve senin işin ayakta kalmayı başardı. Tam da o zaman baskın çıkmaya başladın. Kariyerinde yükseliyordun; gece gündüz bundan bahsediyordun ve ben bebeklerle evde tıkılı kalmıştım. İki farklı dalga boyuna geçmiştik ve oradan çıkamıyor gibiydik. Tam bir atlı karıncay-

dı... iyi zamanlar, kötü zamanlar, şefkat ve istismar. Bana ihtiyacın olduğunu biliyordum ama kendimi hayatımızdan tamamen dışlanmış hissediyordum.

Eğitim alma arzumla dalga geçtin. Sonunda okula gitmeme izin verdiğinde, beni bunun için sürekli cezalandırdın. Çalışmalarımı tekrar tekrar sabote etmeye çalıştın. Üniversite diplomamı almak on yılımı aldı ama sonunda başardım. Bir taraftan masrafını ödememe yardım ettin ama öte yandan senin için alay konusuydu. Bu konuda benimle çocukların önünde bile dalga geçtin. Sana karşı öyle bir sevgi-nefret hissediyordum ki, sana çok değer vermeme rağmen ayrılmaya hazırdım.

Sonra o yüzleşme programına gittik ve her şey değişmeye başladı. Benimle Susan'ı görmeye gelmeyi kabul ettiğinde, bu her şeyi değiştirdi. Şimdi kendimle ve evliliğimle ilgili iyi duygular hissediyorum. İkimiz de son zamanlarda çok büyüdük. Birbirimizi her geçen gün daha iyi anlıyoruz. Evliliğimizin ilk yıllarında hissettiğim o güven şimdi geri geliyor. İlişkimiz hakkında hiç olmadığı kadar canlı hissediyorum. Sana olan aşkım her geçen gün daha güvende hissettiğim ve bize daha çok bağlandığım bir noktaya doğru büyüdükçe büyüyor. Bunu yürüteceğimizi biliyorum.

Seni çok seviyorum.
Carol

Carol ile Ben'inki gibi uzun süreli bir evliliğin açılıp değiştiğini görmek çok heyecan verici bir deneyim. Birlikte katıldıkları yüzleşme programı ilişkileri için yeni bir hayatın başlangıcını ateşledi.

KENDİNİZ İÇİN YARDIM

Partnerinizin sizinle birlikte danışmanlık alması için tüm çabalarınız başarısız olsa bile, her durumda kendiniz için yardım

alabilirsiniz. İyi bir terapist, duygusal acınızı yatıştıracağı gibi muazzam bir destek de sunacaktır.

Mizojinist bir erkekle ilişkideyseniz, özgüveninizi ve özdeğer duygunuzu kaybetmiş olma ihtimaliniz yüksektir. Partnerinizin "iyi olmadığınıza" dair tanımını kabullenmiş ve kendi algınızdan şüphelenmeye başlamışsınızdır. Öyle ki, artık neyin gerçek olup neyin olmadığını bilemez hale gelmişsinizdir. Terapide duygularınızı ifade edebilir ve algılarınızın doğrulanmasını yapabilirsiniz; böylece ilişki için vazgeçtiğiniz taraflarınızı yeniden bir araya toplayabilirsiniz.

Terapi size ayrıca, fırtınanın merkezinden uzaklaşma şansı verir. Korkuya değil, menfaatinize dayalı yeni seçimler yapabilmeniz ve kararlar verebilmeniz için zihninizi toplamanıza yardımcı olur. Önünüzde, kendi başınıza görebildiğinizden çok daha fazla seçenek var.

Terapist seçmek

Eğer psikoterapiyi denemeye karar verdiyseniz, ilk sorunuz muhtemelen şu olacaktır: "Doğru terapisti nasıl seçerim?" Bu kolay bir görev değil. Pek çok terapist ve pek çok terapi türü var ve bu kafa karıştırıcı olabilir. Öncelikle kendinizi yanında rahat hissettiğiniz birini bulmanız gerek. Terapistle ilk seansınızdan itibaren kendinizi duyulmuş, görülmüş, kabul edilmiş ve yargılanmamış hissetmelisiniz. Bir terapistle birkaç seans geçirdikten sonra kendinizi hâlâ rahatsız hissediyorsanız, *o duyguya güvenin. Sizde* bir yanlışlık olduğunu ya da değişmesi gerekenin sizin direnciniz olduğunu varsaymayın. Terapi, terapistin becerileri ile terapist ve danışan arasındaki kişisel bağın birleşimine dayanır. Bu yakın ve bazen zor bir süreçtir. Bu nedenle de, terapistinizle ilişkiniz gelişiminiz için onun bilgisi ve teknikleri kadar önemlidir. Duygularınıza ve ihtiyaçlarınıza gerçek anlamda hassasiyet göstermeyen bir terapistle zamanınızı, enerjinizi ve paranızı harcamayın.

Kişisel inancım terapinin etkin, yönlendirici ve süreli olması gerektiği yönünde. Terapist size bol miktarda geribildirim sunabilmeli. Pek çok terapist pasif bir şekilde arkasına yaslanır ve ara sıra "Hı hı," ya da "Bu size ne hissettirdi?" demek dışında danışanlarına katkıda bulunmaz. Sizi yapıcı davranış değişikliklerine etkin biçimde yönlendiren bir terapist, bolca zamanın ve paranın cebinizde kalmasını sağlayacaktır. *Vitrin gezmekten korkmayın.* Müşteri sizsiniz ve soru sorup doğrudan yanıtlar almak en doğal hakkınız. En önemlisi de, *içgüdülerinize güvenmekten korkmayın.*

Seçim sürecinizde şu hususlarda *temkinli* olmalısınız:

- Terapist bir masanın arkasında oturuyor, bu yüzden aranızda kocaman bir bariyer var.
- Çok büyük bir para karşılığında, iki-üç saat içinde sorununuzun çözülmesi vaat ediliyor.
- Erkek terapist, çekiciliğiniz hakkında yorum yapmaya ve/veya size cinsel hayatının detaylarını anlatmaya bolca zaman ayırıyor.
- Terapist pasif ve tepki vermiyor, yalnızca yorum yapmadan arkasına yaslanıp başını aşağı yukarı sallıyor.
- Terapist size yardım etmenin yıllar süreceğini söylüyor.

Terapistin cinsiyetinin çok önemli olduğunu düşünmüyorum. Önemli olan, kadınlar ve erkekler hakkındaki tutumu. Pek çok psikoterapist, özellikle de psikiyatristler ve psikanalistler hâlâ kadınları eksik, histerik ve mazoşist olarak tanımlayan geleneksel Freudyen kalıba göre eğitiliyor. İster erkek olsun ister kadın, Freudyen terapistler, genellikle işlerini, kadın hastalarının "uygun" rollerine yeterince uyum sağlamalarına yardımcı olmak olarak görüyor. Bu bağlamda sağlık, kadının, partneri nasıl davranırsa davransın itaatkâr, besleyici ve onu destekleyici olmayı öğrenmesi anlamına geliyor. Eğer kendi hırsla-

rı varsa rekabetçi, hadım edici ve erkeksi olarak etiketleniyor. Şaşırtıcı bir biçimde, bu arkaik model hâlâ terapi pratiğinin muazzam bir kısmına hâkim.

Bazı erkek terapistler, çiftlerle ya da bir kadın danışanla çalışırken erkekler lehine güçlü bir önyargı gösterir. Bu terapistler, bir ilişkide sorun varsa, bunun esas olarak kadının hatası olması gerektiğine inanır. "Bu ilişki, onun anlattığı kadar kötü olamaz. Belki de kötü muameleyi sevdiği için partnerini kışkırtıyor," diyen erkek terapistler duydum.

Ne yazık ki, mizojinistler hayatımızdalar ve tüm mesleklerde karşımıza çıkmaya devam ediyorlar; psikoterapide de onlardan fazlasıyla var. Bu meslek, terapisti güç ve otorite peleriniyle kuşattığı ve ebeveyn-çocuk ilişkisini kopyaladığı için kadınlarla ilgili kendi kişisel meselelerini hiç çalışmamış erkek terapist, kişisel senaryolarını kadın hastalarla tekrar canlandırabilir. Bu durum, özgüveni mizojinist bir ilişkide zaten yıpranmış olan bir kadın için özellikle tehlikelidir. Kadınlar hakkında partneriyle aynı olumsuz tutumlara sahip bir erkek terapiste denk gelirse, evde kendisiyle ilgili duyduğu tüm olumsuzluklar terapistin ofisinde pekiştirilecektir. Bu nedenle *terapistinizin size kendinizi nasıl hissettirdiğine büyük dikkat göstermeniz* hayati önemdedir. Eğer terapistiniz size kendinizi tam olarak partnerinizin hissettirdiği şekilde hissettiriyorsa, yanlış kişiyle çalışıyorsunuz demektir! Terapistinizden aşağıdaki ifadelerden herhangi birini duyarsanız, seçiminizi yeniden değerlendirmenizin zamanı gelmiştir:

- Eşiniz sadece evdeki düzeni korumaya çalışıyor.
- Bu kadar benmerkezli olmayı bırakıp ona daha fazla destek olsaydınız, onu bu kadar sinirlendirmezdiniz.
- Kötü bir kız gibi davranıyorsunuz.
- Onun öfkesini siz kışkırtıyorsunuz.
- Belki acı çekmek hoşunuza gidiyordur.

- O kadar da büyük bir mesele değil. Herkes bazen öfkeye kapılabilir.
- Daha iyi davranmasını istiyorsanız, neden daha iyi bir kadın olmaya çalışmıyorsunuz?
- Fazla talepkâr olabileceğinizi hiç düşündünüz mü?
- Hangi erkek kendisiyle rekabete giren bir kadın ister ki?

Ayrıca şu sıfatlara da dikkat edin:

- Hadım edici
- Kök söktüren
- Histerik
- Baskın
- Kontrolcü

Jackie ilk defa, Mark'ın iş anlaşmaları onları iflasın kıyısına getirdiğinde terapiye gittiğini söylemişti. Erkek terapistiyle aşağıdaki deneyimi anlattı:

> Bana fazla histerik ve kontrolcü olduğumu, hiçbir erkeğin böyle bir kadın istemediğini söyledi. Bana eşimin iş anlayışını sorgulamamamı, yoksa onun beni terk edeceğini söyledi. Bu sırada Mark bütün paramızı kaybediyordu. Onun anlaşmaları yüzünden evi kaybetmiştik ve ben çileden çıkıyordum. Bu doktoru aradım ve bana "Bak, asıl hastalığın sende olduğunu biliyoruz. Aşırı tepki veriyorsun, aşırı kontrol ediyorsun. Şimdi iyi bir kız ol ve onu rahat bırak. Bırak kendi kararlarını versin," dedi. Ben "Ama her şeyi kaybediyor. Her şeyimiz heba oluyor," dedim. O da tekrar etti: "Hastalık sende." Sonra da telefonlarıma cevap vermeyi bıraktı.

Niyetim hiçbir şekilde tüm erkek terapistlerin mizojinist olduğuna ya da hepsinin kadın danışanlarına kötü davrandığına inandığımı ima etmek değil. Aksine, pek çok erkek meslekta-

şım kadınların ilişkilerindeki sorunları konusunda hassas, şefkatli ve anlayışlı. Genç bir erkek psikiyatristle birlikte yönettiğim bir grubu hiç unutmam. Bir kadının, on yıllık evliliğindeki sorunlar hakkında kafası çok karışıktı. Eşinin kendisine aşırı derecede acımasızca davrandığı ve psikolojik olarak istismar ettiği bir dizi olay anlattıktan sonra, nerede yanlış yaptığını sordu. Meslektaşım şöyle cevap verdi:

> Duygusal olarak sinsice ve her gün şiddete uğruyorsunuz. Bu kuruntu değil. Bir kanaat meselesi değil ve bir cinsel politika meselesi de değil. Bunu her gün yaşıyorsunuz. Kendinizi korumayı öğrenmemiş olmanız dışında, sizde bir yanlış yok.

Bu kadın eşinin olumsuz kanaatlerinden o kadar çoğunu içselleştirmişti ki, başka bir erkeğin onu onaylaması onun için son derece önemliydi. Yüzündeki muazzam rahatlamayı ve minneti görebiliyordum. Besbelli, belki de uzun yıllardır ilk defa birinin onu gerçekten duyduğunu hissetmişti.

Size değer veren ve saygı duyan biriyle terapi yapmak, kendinize verebileceğiniz muhteşem bir hediyedir. Yalnızca danışman seçiminizde, çocuğunuz için doktor seçerken olduğu kadar dikkatli olduğunuzdan emin olun. Yanlış terapistin size iyilikten çok zararı dokunabilir.

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

NE ZAMAN GİTMENİZ GEREKTİĞİNİ BİLMEK

Jackie önerdiğim tüm teknikleri ve stratejileri pratiğe dökmüştü: Sınır koydu, duygusal gelişimi üzerinde çalıştı ve hatta Mark'ı kendisiyle birlikte terapiye gelmeye bile ikna etti. Ne yazık ki, çabaları evliliğini iyiye götürmek konusunda hiçbir işe yaramadı. Hatta durum daha da kötüleşti. Mark, onun ve çocukların üzerindeki kontrolünü kaybetmeye başladığını hissedince, onlara karşı daha cezalandırıcı davranmaya başladı. Sözlü saldırıları daha acımasız ve sakin; sevimli anları ise daha az ve seyrek hale gelmeye başladı.

Jackie, yine de Mark'ı değiştirecek bir şey olacağı umuduna sarıldı. Bazen ona olan aşkı yeniden coşuyordu ve on yıllık evliliğin üzerine bu ilişkiye muazzam bir yatırımı olmuştu. Fakat sadece çocuklarıyla birlikte Mark'ın mantıksız taleplerine ve kontrolüne tamamen teslim olurlarsa huzurun sürdürülebildiği gerçeğiyle gittikçe daha çok karşı karşıya kaldı.

KIRILMA NOKTASI

Mizojinist bir ilişkinin, kadının ayrılmayı isteyeceği bir yere varması için bir kırılma noktası gerekir. Bu anın ille de ilişkinin gerçekten sona erdiği an olması gerekmez. Daha ziyade bu, kadının partnerini çok kısa bir anlığına da olsa başka bir ışık altında gördüğü noktadır. Bu an, asıl ayrılıktan önce çok defa yaşanabilir. Bu âna sebep olan vaka, büyük bir olay da olabilir ama genellikle yalnızca bir dizi benzer eylemin sonuncusudur.

Her kadının farklı bir tolerans düzeyi ve dolayısıyla farklı bir kırılma noktası vardır. Sorunlu bir ilişkiyi nihayet uçurumdan aşağı iten o ânın ne zaman gerçekleşeceğini öngörmenin yolu yoktur. Jackie için, ergenlik çağındaki oğluyla ilgili bir olay, Mark'a bakışını değiştirmişti:

> Oğlum, yatağını toplamayı unutmak gibi federal bir suç işlemişti. Mark, ev konusunda tam bir fanatikti, o nedenle onu çileden çıkarmak için çok bir şeye gerek yoktu. Delice kurallarından herhangi biri ihlal edildiğinde, Greg'in üstüne gitmek için hiçbir zahmetten kaçınmıyordu. Bu sefer Greg'e başının üstünde bir süpürge tutarak mahalleyi koşarak turlaması gerektiğini söyledi. Greg artık 14 yaşında ve kendisini daha fazla savunmaya başladı. Mark'a bunu yapmayacağını söyledi. Mark çok kızdı ve küfürler etmeye başladı. "Seni sivilceli küçük puşt. Sana zıpla diyorsam senden duymak istediğim tek cevap *ne kadar yükseğe* olur." O anda Mark'a baktım ve bana gerçekten çirkin göründü. Ne kadar mantıksız ve acımasız olduğunu gördüm ve bu adamla birlikte olmak istemediğimi anladım. Kesinlikle çocuklarımın artık bu tür bir istismara maruz kalmasını istemiyordum. İçimde bir şey attı gerçekten. Bunun sonun başlangıcı olduğunu biliyordum.

Jackie, Mark'ın yıllar boyu kendisine ve çocuklarına yaptığı mantıksız muameleyi görmezden gelmiş, ona mazeret bulmuş ya da suçu üstlenmişti. Kırılma noktasında, Mark onun için

hâlâ ne kadar önemli olursa olsun, çocuklarıyla birlikte onunla yaşamaya devam ederlerse hepsi adına çok mutsuz bir hayatı seçmiş olacağını açıkça görmüştü.

Jackie'nin ilişkinin sona ermek zorunda olduğunu fark etmesi, kırılma noktasını yaşamasından görece kısa süre sonra oldu. Mark'a olan sevgisinin büyük kısmı parçalanmıştı ve buradan geri dönüş olmadığını biliyordu. Ancak başka kadınlar için mizojinist bir ilişkiyi bitirme kararı çok daha uzun zaman alabilir. Bu kadınlar gördükleri kötü muameleye dair isyanları, partnerlerini nasıl gördükleri ve ne kadar incinmiş olursa olsun ilişkiye tutunma ihtiyaçları arasında parçalanmışlardır.

Yakın bir ilişkiyi bitirme kararı asla kolayca verilemez. Pişmanlık ve kendini suçlama her zaman vardır. İlişkilerinin onlar için yıkıcı olduğunu kabul ettikten sonra bile, pek çok kadın, hâlâ ayrılma kararının yanlış ve kendileri açısından başarısızlık işareti olduğuna inanır. Gerçekte, *asıl* yanlış olan zalimliği, istismarı ve mutsuzluğu kabul etmektir. Yıkıcı bir ilişkide kalmak, onu sona erdirme cesaretini bulmaktan daha büyük bir başarısızlıktır. İlişkinizi değiştirmek için mümkün olan her şeyi yaptıysanız ve hiçbir şey işe yaramadı ya da değişmediyse, o zaman sizi ne kadar perişan ettiğini bildiğiniz halde ilişkide kalmak yanlıştır. Kötü bir evliliğin kutsal bir yanı yoktur.

AYRILMAYA KARAR VERMEK

Bu çapta bir karar vermenin getirdiği muazzam karmaşayı ve acıyı tamamen anlıyorum. Kişisel deneyimimden gördüğüm ve bildiğim kadarıyla, bu kararın verildiği dönem sizin için berbat bir zamana dönüşebilir. Acı verici ve kararsızlık duygularınızın normal ve yerinde olduğu ve bu duygular ne kadar yoğun olursa olsun, onlara dayanabileceğiniz konusunda sizi temin ederim. Danışanlarımdan sıkça bu rahatsız edici dönemi büyük bir

ameliyattan sonraki nekahet gibi düşünmelerini isterim: Yara bir süre çok acı verir ama iyileşir. Sizin için yıkıcı olduğunu bildiğiniz bir ilişki uzun vadede, ayrılmanın geçici acısından çok daha acı verici olabilir çünkü yıkıcı bir ilişki, açık yara gibidir; hiç iyileşmeden kötüleşmeye devam eder.

BAĞIMLI BİR İLİŞKİYİ BİTİRME KORKULARI

Mizojinistin davranışları daha insafsız ve kontrolcü hale geldikçe, kadının kendini ona daha yoğun biçimde bağlı hissetme ihtimali artar. Kendi özgüveninden ve becerilerine olan inancından vazgeçtikçe, kendi başına olmakla yüzleşmek de o kadar zorlaşacaktır. Onsuz hayatta kalamayacağına bile ikna olmuş olabilir. Jackie, ilişkiyi kurtarmanın hiçbir yolu olmadığını fark ettiğinde, Mark'ı terk etme korkusuna tutulmuştu. En büyük korkusu ufacık, penceresiz bir daire ve elektrikli bir ocakla yapayalnız kalmaktı. Bu fantezinin Jackie'nin gerçekliğinde hiçbir temeli olmasa da, ayrılmak konusundaki son kararını vermekten onu alıkoyacak kadar korkutucuydu.

Bitmek bilmez bir yalnızlığa dair bu tür bir panik, başka herkesten çok kadınların ifade ettiğini duyduğum bir korku. Bu, hayatlarında arkadaşları ve diğer insanların olup olmamasıyla değil, başka bir partner bulup bulamayacaklarıyla ilgili bir panik. Pek çok kadın, eğer mizojinist ilişkilerini terk ederlerse, romantik ve cinsel hayatlarının son bulmasından korkar.

Bu dehşeti hisseden bir kadının, tek çözümün içindeki boşluğu dolduracak ve yalnızlığa karşı bariyer oluşturacak başka bir erkek bulmak olduğunu düşünmesi muhtemeldir. Denize düşerken yılana sarılmamaya dair ve bunun başka bir adamı düşünmek için uygun zaman olmadığına dair eski öğütler doğru olsa da, bunlar kadınların mizojinist bir ilişkiden çıkmaya karar verdikten sonra yaşadıkları dehşet duygusunu görmezden gelirler.

Bu dehşetin aynısını, madde bağımlılarıyla hastanede yaptığım çalışmada görmüştüm. Madde kullanmayı bırakmaya karar vermiş bir bağımlıya madde kafasının yerine ne koymayı planladığını sorarsanız, dehşete kapılır. Ona iyi gelen şeyler konusunda çok kısıtlı bir repertuarı vardır. Ancak altı ay boyunca madde kullanmadıktan sonra, daha önce var olduğunu bile bilmediği pek çok seçenek önüne açılır.

Mizojinist bir partnere bağımlıysanız, tıpkı madde kullanmayı bırakmaya karar veren bağımlı gibi siz de onu terk ettikten sonraki hayatınızın nasıl olacağını göremezsiniz. Yalnızlığa yönelik paniğinizin çözümünü bir başka erkek olarak görmeniz olasıdır. Fakat tıpkı bağımlı için çözümün başka bir madde olmaması gibi sizin için de çözüm başka bir partner değil. Çözüm, ilk önce "ayık" kalmak. Mizojinist ilişki bittikten altı ay sonra, kendinizi tamamen farklı bir insan olarak hissedeceksiniz. Sadece farklı hissetmekle kalmayacaksınız, hayatınızı yeni bir bakış açısıyla da göreceksiniz. Yalnızca bağımlı ilişki sona erdiğinde, seçenekleriniz açık ve görünür hale gelir. Kadınlara, bu panik dönemini "yoksunluk belirtileri" olarak düşünmelerini ve eşsiz kalma korkusunun onları iyi hissettirecek başka bir madde bulamama korkusuna benzediğini düşünmelerini söylerim. Bu acı verici zaman, duygusal bir metamorfoz sürecidir. Tamamlandıktan ve "madde" vücudunuzdan atıldıktan sonra daha güçlü olacaksınız ve kendiniz için şimdi görebildiğinizden daha fazla seçenek göreceksiniz.

Ayrılma korkunuzu yönetmek

Jackie'nin Marksız geleceğine dair iç karartıcı öngörüsü, içindeki küçük kız çocuğundan geliyordu. Sonsuza dek yalnız ve sefil olmakla ilgili dehşetengiz korkusu, eskiden kalma kırılgan, çaresiz ve sevilemez olma duygusundan kaynaklanıyordu. Gerçekte iyi bir işi vardı, muhtemelen ev onda kalacaktı ve kolayca

arkadaş edinme becerisi vardı. Yine de, amansız korkuları devam ediyordu.

Dehşetengiz korkular, geleceği ve dünyayı umutsuz ve meşum olarak tanımlayan felaket tabloları çizer. Dehşetengiz korkular genellikle *asla, her zaman* ve *yapamam* gibi mutlak ifadelerle dile gelir. Mizojinist ilişkilerinin sona erişi üzerine düşünen kadınlardan sık sık duyduğum dehşetengiz korkulardan bazıları şöyle:

Dehşetengiz korkular

- Beni sevecek başka birini asla bulamam.
- Bir erkek olmadan yapamam.
- Sonsuza kadar yalnız kalacağım ve yalnız olmak dünyadaki en korkutucu şey.
- Asla yeni arkadaş edinemeyeceğim.
- Çocuklarla tek başıma başa çıkamam.
- Asla iş bulamayacağım.
- Kendimi ve/veya çocukları geçindirmeyi asla başaramayacağım.
- İlişkiyi bitirdiğim için herkes beni başarısız olarak görecek.
- Başka bir erkeğin ilgisini çekemeyecek kadar yaşlıyım.
- Ayrılmaya çalışırsam beni mahveder. Onu asla yenemem.

Bazı kadınlar hayatlarında aşk ya da seks olmaması ihtimali karşısında paniklerken, diğerleri para, iş ve temel geçim konusunda daha çok korkarlar. Kadınlar sıklıkla, pratik sorunları kendi dehşetengiz korkularından ayırt edememenin altında ezilirler. Elbette bir ilişkiyi sonlandırmanın doğasında olan gerçek, pratik sorunlar da var. Bu pratik korkular maddiyat, iş piyasası, çocukları tek başına yetiştirmenin zorlukları, sosyal yaşamınızdaki değişimler ve ayrılırsanız partnerinizin ne yapacağına dair endişelerle ilgili gerçekçi belirsizliklerden gelir. Ancak dehşetengiz korkuların aksine pratik korkular genellikle ... *güç olacak* ve ... *zor olacak* gibi ifadelerle dile gelir.

Endişeleriniz ne olursa olsun karşılaşacağınız gerçek sorunları yönetmeye ve onlarla ilgili plan yapmaya başlamadan önce dehşetengiz korkularınızı azaltmalısınız.

Dehşetengiz korkuları çözülebilir sorunlara dönüştürmek

Paniğinizi geleceğe yönelik planlara dönüştürmek için *düşüncelerinizi duygularınızdan* ayrıştırmayı öğrendiğiniz Dokuzuncu Bölüm'deki alıştırmaya geri dönün (bkz. s. 188). Orada *duyguların düşüncelerden* geldiğini ve düşüncelerinizi değiştirmeyi öğrendiğinizde, duyguların da kendiliğinden değiştiğini gördünüz. Aynı teknik, dehşetengiz bir korkuyu, çözülebilir bir soruna dönüştürmek için de kullanılabilir. "Ayrılmaya çalışırsam beni mahveder ve onu asla yenemem," düşüncesini "Zorlu bir düşman olacağını biliyorum ama elimden geldiğince en iyi insanları yanıma alacağım ve hakkım olan için savaşacağım," olarak değiştirdiğinizde, felaket yönetilebilir bir soruna dönüşür.

Aşağıda yaygın olarak yaşanan *dehşetengiz düşüncelerle* onlara karşılık gelen, çözülebilir sorunlar olarak ifade edilmiş *yönetilebilir düşünceleri* eşleştirdim.

Dehşetengiz düşünce	Yönetilebilir düşünce
1. Sonsuza kadar tek başıma olacağım ve tek başıma olmak benim için dünyadaki en korkutucu şey.	Çok yalnız zamanlarım olacağını biliyorum ama insanları hayatıma almanın yollarını bulacağım. Eski arkadaşlarımla yeniden iletişime geçeceğim ve yeni arkadaşlar edineceğim.
2. Asla başka bir erkekle tanışamayacağım.	Hayatın bana ne getireceğini bilmiyorum ama zaten kimse bilmiyor. Zaman alabilir ama muhtemelen kendime olan güvenim artınca biriyle tanışacağım. Ama ilk önce, özgürlüğümün tadını çıkaracağım.

Dehşetengiz düşünce	Yönetilebilir düşünce
3. Asla kimseyi onu sevdiğim gibi sevmeyeceğim.	Hız trenin zirvelerini ve diplerini yeniden hissetmeyebilirim ama onlar bana haz verdikleri kadar acı da verdiler. Belki bir dahaki sefere bu kadar patlayıcı olmayan, onun yerine daha istikrarlı ve sevgi dolu bir ilişkim olabilir.
4. İlişkiyi bitirirsem, insanlar beni başarısız olarak görecek.	Bazı insanlar beni başarısız olarak görebilir ama ben kendi iyiliğim için en iyi şeyi yapıyorum. Başkalarının onayı olmadan da hayatta kalabilirim.
5. Kendimi ve/veya çocukları asla geçindiremem.	Paramız muhtemelen az olacak ve hayat standardımızı düşürmek zorunda kalabiliriz ama bunu aşacağız.
6. Asla iş bulamam.	Derhal dünyanın en iyi işini bulamayabilirim ama bir şey bulabileceğimi biliyorum çünkü çok çalışmaya istekliyim.
7. Aynı anda hem çalışıp hem de çocuklara bakmak zorunda kalırsam çökerim.	Taşıyacağım tüm sorumluluklarla birlikte işim kolay olmayacak ama başka birçok kadın bunu yapıyor ve ben de elimden geleni yapacağım.
8. Çocukları benden uzaklaştıracak.	Velayet almaya çalışabilir ama şansı yok denecek kadar az. Ben iyi bir anneyim ve çocuklarım için savaşacağım.
9. O olmadan bu dünyada ayakta kalamam. Gelir gider dengelemeyi bile bilmiyorum.	Şimdiye kadar pek çok konuda çaresiz kaldım ve pratik sorunlar hakkında öğrenmem gereken çok şey var ama hayatın pratik yönlerini öğrenmeyi sabırsızlıkla bekliyorum. Bunu yaptığımda, bir başkasının tepemde durup her kuruşun hesabını sormasına ve beni harçlığa bağımlı tutmasına katlanmak zorunda olmayacağım.
10. Tüm arkadaşlarımı kaybedeceğim çünkü arkadaşlarımız biz çift olmadığımızda beni artık görmek istemeyecekler.	Sosyal hayatım muhtemelen değişecek ve şimdi sahip olduğumuz bazı arkadaşları kaybedebilirim ama beni onun bir uzantısı olarak değil, birey olarak görecek yeni arkadaşlar edinmeyi sabırsızlıkla bekliyorum.

Yönetilebilir düşüncelerin yalnızca *dehşetengiz düşünceleri* daha az korkutucu olacak şekilde yeniden ifade etmekle kalmadığına, bunun aynı zamanda çözümler ve yeni bir algı da yarattığına dikkat edin. Kendi durumunuza özgü kendi korkularınızdan oluşan benzer bir liste yapıp *dehşetengiz düşünceleriniz* çözüm üretebileceğiniz *yönetilebilir düşüncelere* dönüşene kadar onları yeniden şekillendirin.

Panik dalgası her üstünüze geldiğinde, bu listeye geri dönün. Korkularınıza ve sorunlara yönelik çözümlerinize bakın. Zaman geçtikçe, gerçekten ne kadar güçlü ve yetkin olduğunuzu fark ettikçe, korku dolu düşünceler uzaklaşacak. Bu alıştırmayı yapmak tüm korkularınızı azaltmayacak ama onları çözülebilir sorunlara dönüştürmek kesinlikle bilinmeyene dair duyduğunuz dehşeti kısmen azaltacak.

AYRILMANIN SUÇLULUĞU İLE BAŞA ÇIKMAK

Bir kadının partnerinden ayrılmaya karar verdiğinde, yaşadığı korkuya genellikle ilişkiyi bitirmeye dair muazzam bir suçluluk duygusu eşlik eder.

Onu terk etmeye dair suçluluk

Rosalind, Jim'i terk etmek konusunda o kadar suçluluk duyuyordu ki, herhangi bir hamlede bulunmak onun için çok zordu. Birlikte yaşadıkları dönemde Rosalind'in bir zamanlar büyümekte olan antika işi iflas etmişti ama Jim hâlâ sabit bir işte çalışmaya istekli ya da çalışabilir durumda değildi. Ağır derecede içiyordu ve Rosalind'e karşı çok acımasızdı; bir kadın olarak çekiciliğine kusur buluyor ve paramparça olmuş maddi durumlarından şikâyet ederek sürekli onun üstüne gidiyordu. Dört yılın sonunda, aralarında neredeyse hiç cinsel ya da fiziksel temas

yoktu. Rosalind, Jim'in sorumsuzca davranışlarını konuşmaya çalıştığında Jim bir kavga çıkarıyor, sonra da onu birkaç günlüğüne terk ediyordu. Bu ayrılıklar Rosalind için ıstıraptı.

Rosalind'in Jim'in temelli gittiğinden emin olduğu en az bir düzine durum olmuştu. Ayrılıkla başa çıkma işkencesinden geçiyor, ancak Jim geri dönüyordu ve Rosalind de tüm bu döngüye yeniden başlıyordu. Rosalind'in kırılma noktası, para ile ilgili ufak bir olaydan çıkmıştı. Şöyle açıkladı:

> Büyük çıkışlarından birini yapabilmek için benim parayla ilgili bir olay çıkarmamı bekliyordu. Neyin peşinde olduğunu biliyordum ve ona teslim olmadım. Dükkândan aldığım ve mutfak giderleri için harcanması gereken biraz nakit vardı elinde ama eve geldiğimde ayağında yeni bir çift koşu ayakkabısı olduğunu gördüm. "Bu koşu ayakkabılarını nereden aldın?" diye sordum, o da "İndirimdeydi. Sadece 50 dolardı," dedi. Ben de "Ayakkabıya harcayacak 50 doları nereden buldun?" diye sordum. Tüm ihtiyacı olan da buydu. Zıvanadan çıktı. Sesimi yükselttiğimi, kontrolü kaybettiğimi ve bundan bıktığını söyledi. İstediği şeyi yapamayacaksa gideceğini söyledi. Artık ondan o kadar bıkmıştım ki, sadece "İyi. Toparlan ve çık," dedim. Fakat kapı arkasından kapandığı anda, dönerse onu geri alacağımı biliyordum. Gidecek bir yeri olmadığını biliyordum. İş bulmakta ne kadar zorlandığını biliyorken onu terk edemezdim. Zor zamanlar geçirdiği için onun yanında olmayan, hayatındaki diğer kadınlar gibi olmayacaktım. Bunu yaparsam, kendimi çok suçlu hissedecektim.

Rosalind'in Jim'i terk etme hayaline dair suçluluğu o kadar büyüktü ki, onun kendisini aşağı çekmesine izin vermeye devam ediyordu. Onu o kadar sık ve o kadar uzun süre kurtarmıştı ki, ona bakmanın boynunun borcu olduğuna inanmaya başlamıştı.

Rosalind'in Jim'le ilişkisi, bir anne ile sorumsuz çocuğu arasındaki ilişkiye benziyordu. *Kendisine ihtiyaç duyulmasını se-*

vilmekle karıştırıyordu. Jim'i kurtarmanın hiçbir zaman işe yaramadığını ve asla işe yaramayacağını fark etmesi önemliydi. Dengesiz ve sorumsuz insanlar kurtarılmaz; tekrar tekrar başarısız olmaya devam ederler ve genellikle kendilerini daha da zayıf hale getirdiği için sonunda kurtarıcılarından nefret ederler.

Jim, yalnızca istediği zaman gidebildiği sürece, Rosalind ile yaşadıkları durumun hâkimi olarak kalacağına inanıyordu. Ne zaman kavga çıkarsa ya da ilişkiyi ayrılma noktasına getirse, her defasında kendisine ilişkide güç ve yeterlilik yanılsaması yaratıyordu, oysa aslında bağımlı bir çocuk gibi yaşıyordu.

Rosalind, Jim'in değişmeyeceği gerçeğini kabul etmeye başladıkça, ayrılmakla ilgili suçluluğunun, onun duygusal ve maddi olarak kendisini aşağı çekmeye devam etmesine izin vermenin acısına kıyasla daha katlanılabilir olup olmadığına karar vermesi gerekti. Jim'le ilişkiyi sürdürme kararlılığının ne kadarının sevgiden ne kadarının suçluluktan kaynaklandığını görmesi için, ondan ilişkide kalma nedenlerini listelemesini istedim.

Neden kalmak istiyorum

- Bana ihtiyacı var.
- Onu seviyorum.
- Onu incitmeye katlanamam.
- Başka bir ilişkiyi daha berbat edemem.
- Onunla buraya kadar geldim. Onu şimdi terk edemem.
- Yeniden tek başıma olmak istemiyorum.
- Böylesi hiç yoktan iyi.
- Bu kadar yakışıklı biri, bu yaşta bir daha asla benimle ilgilenmez.
- Aramız iyi olduğunda, her şey muhteşem.
- Bensiz yaşayamaz.

Rosalind, Jim'le kalmak isteme sebeplerinden sadece birkaçının ilişkilerinin niteliğiyle ilgili olduğunu görmeye başladı.

Jim'den ayrılma kararıyla mücadele ederken, ona hesap defterinin olumsuz tarafına bakarak hazırlayacağı listeyle kararını güçlendirmesini önerdim.

Neden ayrılmak istiyorum

- Bana kendimi berbat hissettiriyor.
- Yaptığım hiçbir şeyi yeterince iyi bulmuyor.
- Onu memnun etmek için ne kadar versem de yetmiyor.
- Artık benimle sevişmiyor.
- Mali konularda sorumsuz.
- İşimi ve kredi notumu mahvetti.
- Yardım almayacak ya da sorunlarının hiçbiri için sorumluluk kabul etmeyecek.
- Başkalarının önünde bana hakaret ediyor ve beni küçük düşürüyor.
- Bedenim ve yaşım konusunda sürekli üstüme geliyor.
- Ondan nefret etmeye başlıyorum.

Rosalind, nihayet suçluluğunun büyük kısmının Jim'e bakmak ve hayatını onun adına yönetmek konusunda yersiz bir sorumluluk duygusundan kaynaklandığını görebiliyordu. Jim'in bakım görme ihtiyaçlarını ne kadar uzun süre beslemeye devam ederse, onun kendi başının çaresine bakmak zorunda kalacağı zamanı o kadar ertelediğine dikkat çektim.

Rosalind'in hazırladığı iki liste, Jim'e olan sevgisinin onun davranışları nedeniyle ciddi ölçüde zedelendiğini görmesine yardımcı oldu. İlişkide kendini iyi hissettiği tek zaman, onu kurtardığı ve onun kendisine ihtiyaç duyduğunu hissettiği anlardı.

Hepimiz kararlarımızı zihnimizde tartarız ama Rosalind'inki gibi listeler yapmak, olumlu ve olumsuz yanları sizin için çok açık bir şekilde ortaya koyabilir. Rosalind, Jim'le kalması durumunda hayatında çok az doyum olacağını gördü. Kaçınılmaz olarak, geri döndüğünde Jim'i kabul etmemenin zor olacağını

biliyordu ama aralarında pek de bir ilişki kalmadığını fark ettiğinde bunu yapma cesaretini buldu.

Onun sizi geçindirmesine dair suçluluk

Jeff, Nancy'nin kendisini ve ilişkilerini değiştirme çabalarından herhangi birine tepki vermeyince, Nancy onu terk etmeyi ciddi olarak düşünmeye başladı. Bu karara dair suçluluğu Rosalind'inkinden farklı bir şekil almıştı. Jeff harika bir hayat süren ve mesleğinde çok saygı gören, sorumluluk sahibi, yetkin bir avukattı. Nancy'nin ondan ayrılmaya dair suçluluğu, dört yıllık evlilikleri boyunca tüm maddi yükü Jeff'in omuzlamış olmasından kaynaklanıyordu. Bana şöyle dedi:

> Gitmem gerektiğini biliyorum çünkü onunlayken perişan haldeyim. Aynaya bakıyorum ve dört yılda bana fiziksel olarak neler olduğuna inanamıyorum. Yine de çekip gitmeye hakkım yokmuş gibi geliyor çünkü benim için çok şey yaptı. Bu güzel eve sahibiz. O inanılmaz tatilleri yapıyoruz ve sosyal ortamlarda aranan insanlarız. Sonra beni insanların önünde kaç kez bozduğunu, ne kadar pinti ve bencil olduğunu, cinsel anlamda ne kadar sadist olduğunu düşününce bir kez daha sinirleniyorum. Oysa beni sevdiğini ve istediğini biliyorum. Belki de işleri yoluna koymak için yeterince çaba göstermedim diye düşünüyorum.

Nancy'nin tepkisi, "geçimi sağlanmış" kadınlardan duyduğum tipik tepkilerdendi. Pek çok kadın için geçiminin sağlanmış olması, partnerlerine belirli bir sadakat borcu anlamına gelir.

Nancy'ye sadık olmanın, kötü muameleyi ya da duygularına karşı saygısızlığı kabul etmek zorunda olmak anlamına gelmediğini açıkladım. Ayrıca ilişkide kendisinin de bir partner olduğuna, Jeff'i mutlu etmek ve ona istediği evi ve sosyal yaşamı sunmak için çok çabaladığına dikkat çektim. Jeff'i terk etmeye

dair suçluluğunun gerçekçi olmadığını gördüğünde, onu terk etme kararını almak Nancy için daha kolay oldu.

Çocuklarla ilgili suçluluk

Çocukları olan kadınlar için suçluluğun ekstra yükleri vardır. Ayrılmayı ya da boşanmayı düşünen annelerden duyduğum şeylerden bazıları şöyle:

- Bunu çocuklarıma nasıl yapabilirim? Babalarına ihtiyaçları var.
- Onu çocuklarından mahrum edemem.
- Çocuklar boşanmadan zarar görecekler. Herkes boşanmanın çocuklar için ne kadar zor olduğunu bilir.
- Benim ebeveynlerim boşanmıştı ve bunu çocuklarıma asla yapmayacağıma yemin ettim.
- Ben mutsuzum diye bu aileyi bölmeye hakkım yok.

Bu endişeler anlaşılabilir ancak pek çoğu yanlış kavramlara dayanıyor. Çocukların sağlıklı yetişkinler olarak yetişmeleri için iki ebeveyne ihtiyaç duyduklarını gösteren bir bulgu yok. Ancak gerilim, çatışma ve istismar ortamında büyüyen çocukların ya bu davranışları yetişkinlikte tekrar ettiklerine ya da kurban rolünü üstlenerek içe kapanık ve depresif kişiler olduklarını gösteren bolca bulgu var. Boşanmalar herkes için zordur ancak çocuklar sevgi dolu bir ebeveynin rehberliğine ve süregiden sevgisine sahip oldukları sürece bunu atlatabilirler ve atlatırlar da. Çocuklar sizin gücünüzden ve gerçeklere dayanarak karar verme becerinizden, size zorbalık yapıldığını gördükleri ve kendileri de sık sık zorbalığa uğradıkları bir evde kalmaya kıyasla daha çok fayda görürler.

Aile ve arkadaşlardan gelen suçluluk

Boşanma ya da bir ilişkiyi sona erdirme kararı kişisel bir karar olsa da, arkadaşlar ve/veya aile üyeleri bir kadının fikrini değiştirmeye ve ilişkide kalmasını sağlamaya çalışarak kararından duyduğu suçluluğa katkıda bulunabilir.

Gidip gitmeyeceğinize karar verirken, iyi niyetle tavsiye verenlerin taarruzuna göğüs germek için tüm cesaretinizi toplamanız gerekecek. Aile üyelerinin cesaretinizi kırmak için sıklıkla güçlü felsefi ya da kişisel nedenleri olduğunu hatırlamak size yardım edebilir. Bu nedenlerin, siz ve çocuklarınız için neyin en iyi olduğuyla pek ilgisi yoktur. Aile üyeleri evliliğinizi bitirme kararınızı kendi üzerlerine düşen bir yansıma olarak görebilir. "Bu ailede daha önce hiç boşanma olmadı"; "Baban ve ben sonuna kadar devam ettik. Sen niye edemiyorsun?" ya da "Söylediğin kadar kötü olamaz. Sonuçta sana dayak atmıyor," gibi şeyler duyabilirsiniz.

Danışanlarıma bu tür yorumlarla başa çıkmaları için özel araçlar veririm. Savunmaya geçmeyen, kendini koruyan tepkiler vermek, bir kadını başkalarının kınamalarının yarattığı suçluluktan korumaya yardım edebilir. Aile ya da arkadaşlar yargılayıcı ve eleştirel olmaya başladıklarında, kendinizi ortaya koymak için kullanabileceğiniz bazı ifadeler şöyle:

- Böyle hissettiğin için üzgünüm ama bu benim tek başıma vermem gereken bir karar.
- Ailede daha önce hiç boşanma olmadığını biliyorum ama bunun beni etkilemesine izin veremem.
- Sizin sonuna kadar devam ettiğinizi biliyorum ama ben bunu seçmiyorum.
- Tavsiyenize değil, desteğinize ve anlayışınıza ihtiyacım var.
- Bu konu benim kırmızı çizgim.

- Bunu sizi incitmek için yapmıyorum. Bunu kendim için yapıyorum.
- Kendinizi ve beni suçlamayı bırakın.

Aileden ve arkadaşlardan gelen tepkiler, destekten kınamaya kadar her türlü olabilir. Ancak onlar sizin güçlendiğinizi ve konumunuzdan ne kadar emin olduğunuzu gördükçe, sizin de onların tepkilerinin ve suçluluğun manipülasyonuna gelme olasılığınız o kadar azalacak.

Aile üyelerinin tepkilerinin türlü nedenleri vardır. Bunlardan en önde geleni, muhtemelen maddi ve/veya duygusal olarak onlara bağımlı olacağınıza dair endişeleridir. Baskıları sizi etkilerse, kendinize *sizin hayatınızı onların yaşamadığını ya da hissettiklerinizi onların hissetmediğini* hatırlatın.

İyi niyetli arkadaşlar da, tam desteğin faydalı olacağı bir zamanda sizin için suyu bulandırabilirler. Çift olan arkadaşlar, sizi sosyal bir birim olarak kaybetmekten korkabilirler. Ayrıca ihtiyaçlarınızın onları tüketmesinden endişe edebilirler. Yine unutmayın ki, iyi niyetli olsalar da sizin yerinizde değiller.

Yerinde ve dozunda suçluluk, çoğumuzu zarar verici antisosyal eylemlere girişmekten alıkoymaya yarar. Elbette bu tür bir suçluluk toplumun devam etmesi için gereklidir. Ancak pek çok kadının mizojinist bir birlikteliği bırakırken hissettiği suçluluğun işlemiş olabilecekleri "suçlarla" pek ilişkisi yoktur. Bu suçluluğun çoğu, başkalarının davranışlarına yönelik hatalı sorumluluk duygusundan, başkalarının onayına yönelik yoğun ihtiyaçtan ve kendini arka plana atmaya istekli olmaktan gelir. Hizmet ettiği tek amaç, bir kadının yıkıcı bir ilişkiyi bırakma ve kendisine bakma becerisini ciddi ölçüde azaltmaktır.

KENDİNİZİ PARTNERİNİZİN TEPKİLERİNE HAZIRLAMAK

Gördüğümüz üzere, mizojinistin ne pahasına olursa olsun kontrol sahibi olması gerekir, ancak yüzeydeki gücün altında çok bağımlı biridir. Bağımlı olduğu nesne ondan uzaklaşma işareti gösterirse, tüm eski korkuları uyanır. Bu nedenle, onu bırakma girişimlerinizin ciddi ölçüde direnişle karşılaşması mümkündür. Tehdit edildiği için daha önce hiç görmediğiniz davranışlar sergileyebilir. Yineliyorum, partnerinizin tepkilerine ne kadar hazırlıklı olursanız, sebep olabilecekleri suçluluk duygusuyla ve korkularla o kadar iyi başa çıkarsınız.

Acınası hale gelebilir

Nancy için kırılma noktası, Jeff'le birlikte Avrupa'ya uzun süredir bekledikleri tatile çıktıklarında yaşandı. Dönüşlerinden sonraki ilk seansımızda olanları şöyle anlattı:

> Bunu ne kadar sabırsızlıkla beklediğimi biliyorsun ama tam bir felakete dönüştü. Beni aşağıladı, umumi yerlerde bana bağırdı, beni sürekli parasız bıraktı ve ertelenen uçuşlarla kaybolan bir bavul dahil, ters giden her şey için beni suçladı. Canavar gibiydi. Bir keresinde, bana hesabı ödemek için bir kuruş bile bırakmadan restorandan öfkeyle kalkıp gitti. Yaramaz bir çocuk gibi orada oturup onun dönmesini ve hesabı ödemesini bekledim ki, gidebileyim. Gezi, evliliğimizde ters giden her şeyi daha da şiddetlendirdi. Gittiğimiz her yerde bana fazla yükmüşüm gibi davrandı. Eve dönüş yolunda onu terk etme kararımı verdim. Dönüş uçağında, ona boşanmak istediğimi söyledim. Ona o kadar öfkeliydim ki, bunu söyledikten sonra onunla konuşmayı reddettim. Los Angeles'a kadar bıraktım orada oturup öfkeden kudursun. Eve girdiğimiz anda, yalvarmaya ve benden özür dilemeye başladı. Neden öyle davrandığını bilmediği-

ni söyledi. Bunun bir yararı olmadığını söyledim. Onunla daha fazla küçük düşürücü sahneye katlanmayacaktım, artık bana davrandığı şekilde bana davranılmasına izin vermeyecektim ve buraya kadardı. Sonra bir anda çöktü. Küçük bir oğlan çocuğu gibi ağlamaya ve hıçkırmaya başladı. İnanamadım. Ağladı da ağladı, bana beni sevdiğini ve bensiz yaşayamayacağını söyledi. Gitmezsem benim için dünyadaki her şeyi yapacağını söyledi. O kadar acınası haldeydi ki, pes ettim. Şimdi ise ne düşüneceğimi bilmiyorum.

Kendisini bırakmakla tehdit edene dek eşini ciddiye almamak, Jeff gibi bir adam için sıra dışı bir durum değil. Bazen bu, bir ilişkide gerçeğin ortaya çıktığı an olabilir. Her halükârda Nancy, Jeff'i suçsuz kabul etmeye karar vermişti.

Benim endişem, Nancy'nin artan özgüvenine ve kendinden eminliğine hiçbir olumlu tepki vermeyen Jeff'in ilişkide yalnızca tek bir davranış biçimini biliyor olmasıydı. Ona farklı davranmaya başlamadan önce, yeni tepkiler ve davranışlar öğrenmesi gerekirdi. Yine de Nancy onun son dakika vaatlerini kendisine karşı somut davranış değişikliklerinin izlemesini umut ediyordu.

Döndükten sonraki birkaç hafta boyunca evlilikleri daha sakin ve sevgi doluydu ama Jeff danışmanlığa gitmek konusundaki vaadini tutmamıştı. Bunun yerine Nancy'yi dışarıdan yardıma ihtiyaçları olmadığına ikna etmişti çünkü: "Bak onsuz da aramızda her şey ne kadar harika olabiliyor." Jeff, yeniden güvende hissetmeye başlayınca ve artık onu kaybetme tehdidini hissetmeyince, eski davranışlarına kaldığı yerden devam etti. Nancy acı bir hayal kırıklığına uğramıştı. Bu noktada, onu terk etme kararı zihninde kesinleşti.

En istismarcı mizojinist bile, terk edilmekle tehdit edildiğinde acınası hale gelebilir. Ağlayıp yalvarabilir ve hatta tam bir çöküş yaşayabilir. Özür dileyebilir ve daha iyi biri olacağına söz verebilir. Size birlikte paylaştığınız tüm harika zamanları, sizi ne kadar sevdiğini ve size ne kadar ihtiyaç duyduğunu hatırla-

tabilir. Ondan gelen tüm bu tepkiler, sizi ona karşı tazelenmiş bir şefkat ve nezaketle doldurabilir.

İlişkiyi bırakmak konusunda kararınızı değiştirmeden önce kendinize sormanız gereken hayati önemdeki soru şu: Bu özürlerin ve vaatlerin herhangi birini *devam ettirilmiş* bir davranış değişikliği izledi mi?

Kendine zarar vermeye başlayabilir

Bazı mizojinistler, terk edilme tehdidini hissettiklerinde kendilerine zarar verebilirler. Alkolizm, madde bağımlılığı ya da depresif atak geçmişi olanlar için bu durum özellikle geçerlidir. Bir kadın, eğer partnerini terk ederse, onun hayatta kalamayacağından samimi olarak korkabilir. Erkek bu fikre sahip çıkabilir ve kendisine zarar vermemesi için kadını ilişkide kalmak zorunda olduğuna ikna etmeye çalışabilir.

Eşinin madde bağımlılığı geçmişi olan bir danışanım, sekiz yıllık kötü muamelenin ardından evliliğini bitirmeye karar verdi. Eşine boşanmak istediğini söylediği gece, eşi ağır sarhoş olup ciddi bir araba kazası yaptı. Danışanım, eşinin kalıp kendisine bakmasını sağlayacak kadar çaresiz ve acınası hale gelerek ona tutunmaya çalıştığını gördü. Kalmayacağını anladığında, eşi onu intiharla tehdit etmeye başladı. Bu noktada ona, boşanma sürecinde bir destek sistemi olması için eşinin aile üyelerinden ve arkadaşlarından mümkün olduğunca çok kişiyi olanlardan haberdar etmesini tavsiye ettim. Ailesini arkasına almak, kendisini o kadar da izole ve çaresiz hissetmemesine yardımcı oldu ve sonunda kriz atlatıldı.

Partnerinizin kendisine zarar verme ya da kendisini öldürme tehditlerini gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğini tahmin etmenin yolu yok. İnsanlar bazen bu eylemlerde bulunuyor. Ancak partnerinizle kalmak da onu korumanızı garanti etmez. Üstelik bu sebeple onunla kalırsanız, partneriniz artık ne zaman

terk edilme tehdidi hissetse, duygusal şantajın bu türünü kullanacaktır.

Kendine zarar veren ya da dengesiz davranışlar gösteren bir adama yardım etmek için erişilebilir olan pek çok sağlık ve terapi yolu var. Bunlardan herhangi birini kullanmayı reddediyor ve bunun yerine duygusal güvenliği için tamamen size odaklanıyorsa, ona karşı sorumluluğunuzun gerçekçi sınırlarını kendiniz için belirlemeniz gerekir. Kendine zarar veren davranışlarını yoğunlaştırıyorsa ve siz başka destek ve yardım kaynakları bulmasına yardım etmek için mümkün olan her şeyi yaptıysanız, o zaman kendine zarar vermenin en nihayetinde onun seçimi olduğunu fark etmenin tam zamanı demektir.

Tehditkâr hale gelebilir

Partneriniz onu terk etme kararınızı, pek çok mizojinistin yaptığı gibi bir ihanet olarak görüyorsa, intikamcı hale gelebilir ve bunu size "ödetmek" isteyebilir.

Partnerinizin ilişkinizde en sıkı şekilde kontrolü elinde tuttuğu alanlar hangileriyse, en intikamcı hale geleceği alanlar da muhtemelen bunlar olacaktır.

Eğer hep para konusunda sıkı bir kontrolü olduysa, sizi tüm maddi desteği kesmekle tehdit edebilir. Ona maddi olarak ne kadar bağımlı olursanız, tehditlerinin ağrılığı o kadar fazla olur. Tüm kredi kartlarını geri almakla, banka hesaplarını kapatmakla tehdit edebilir ve sizi mahvetme gücüne sahip olduğuna ikna edebilir.

Eğer partneriniz çocuklar konusunda hassas olduğunuzu biliyorsa, vesayeti size karşı koz olarak kullanabilir. Eğer gitmek isteyen sizseniz çekip gitmenizi söyleyebilir. O ve çocuklar hiçbir yere gitmiyordur.

Partnerinizin tehditlerini uygulamaya koyabileceğinden korkuyorsanız, yetkin bir yasal danışmanlık almanız önemli. Pa-

ra, mülk ve vesayet konusunda yasal haklarınızın tam olarak ne olduğunu öğrenmek, onun tehditlerine karşı en büyük savunmanız olacaktır.

Kurban rolünü oynamayın ve onu bırakmak konusunda kendinizi suçlu hissettiğiniz için önemli kararları partnerinize bırakmayın. Büyük olasılıkla tehditlerinin pek çoğu boş. Onun zorba olduğunu unutmayın, bir zorbaya karşı durursanız genellikle geri adım atacaktır. Yasal haklarınızı bilirseniz, ondan çok daha az korkarsınız.

Uyarı

Eğer partneriniz sizi veya çocuklarınızı fiziksel şiddetle tehdit ediyorsa, yanılmak pahasına da olsa temkinli olmanızı ve ayrılığınızın yasal kısmı sonuçlanana kadar kalacak güvenli bir yer bulmanızı hararetle öneririm. Ayrılmak bir mizojinist için nihai stres sınavıdır. Bunu ne kadar güçlü vurgulasam az: Daha önce hiç şiddete başvurmamış bir erkek, bu noktada şiddete başvurabilir.

ÖNCEDEN PLAN YAPMAK

Bir ilişkiyi bırakmaya karar verdiğinizde, gelecekle ilgili bir dizi kararla karşılaşırsınız. Nereye gittiğinizi ve oraya nasıl gideceğinizi ne kadar iyi bilirseniz, bu süreç o kadar az korkutucu olacaktır.

Önce plan yaparsanız, hayata dair tüm kararlarınız kolaylaşır. Planlar, başka zaman kaos gibi görünen şeye bir düzen ve yapı duygusu getirir ve sizin için gelecekle ilgili bir yol haritası sunar.

Durumuna, yaşına ve deneyimine bağlı olarak, her kadının kendisine özgü bir planı olacaktır. Nancy, Jeff'i terk etmeye ka-

rar verdiğinde dört yıldan uzun süredir ev dışında çalışmamıştı. Bu yıllar içinde iş piyasasından korkar ve orada performans göstermek için kendi becerilerinden şüphe eder olmuştu; ayrıca dış görünüşü de o kadar çarpıcı bir şekilde değişmişti ki, moda sektörüne geri dönmek ona gerçekçi gelmiyordu. Ayrıca para ve mülk konularında Jeff'in kendisiyle kavga edeceğini de biliyordu. Avukat olduğu için de bilhassa ürkütücü bir rakipti.

Nancy'nin yapması gereken ilk şey, gerçekten boşanma davası açtığında ne bekleyebileceğini öğrenmek için bir avukata danışmaktı. Fakat bunu yapmaktan bile korkuyordu çünkü Jeff onun tüm harcamalarını kontrol ediyordu ve bir avukatla görüştüğünü öğrenebilirdi. Önerim üzerine, Nancy ilk danışma için kendisinden ücret almayacak bir boşanma avukatı buldu.

Jeff para konusunda çok gizli saklı davrandığı için mal varlıklarının gerçekte ne kadar olduğuna dair Nancy'nin hiçbir fikri yoktu. Bu nedenle bir sonraki adımı, avukatıyla birlikte koruyabildiği tüm mali çıkarlarını korurken, nihai boşanma anlaşmasına tamamen bağımlı olmaması için kendi hayatını kazanmasını sağlayacak bir plan oluşturmaktı.

Nancy kariyeri konusunda ikircikliydi. Becerileri ve önceki deneyimi sayesinde pek çok şey yapmak için donanımı vardı ama gerçekleştirmeye çalışacağı belli bir hedefe ihtiyacı vardı. İlgisini çeken işlerden oluşan, eğitimini, becerilerini ve her işin artısıyla eksisini de içeren bir *hedef listesi* yapmasını önerdim. Bir hafta sonra getirdiği liste şöyleydi:

İş	Artılar	Eksiler	Gereken eğitim
Moda koordinatörü	• Parası iyi • Güzel kıyafetler • Seyahat • Deneyimliyim • Tanınırlık	• Tam bir at yarışı • Fazla kiloluyum • Parası bütün o kaygıya ve rekabete değmez	Yok

İş	Artılar	Eksiler	Gereken eğitim
Veteriner	• Hayvanları çok severim • Fenim iyidir • Saygıdeğer bir konum • Parası iyi	• Eğitim pahalı • Okullara girmek zor • Eğitim süresi çok uzun	Dört yıl
Sekreter	• Ofis becerilerim ve deneyimim var • Yan haklar iyi	• Ofis işinden nefret ederim • Sıkıcı • Parası iyi değil	Yok
Tur rehberi	• Seyahat • İnsanlarla tanışmak • Yeni yerler • Üç dil biliyorum • İnsanların bir rehberde ne aradıklarını biliyorum	• Okul ücreti 700 $	On haftalık kurs

Kariyer değiştirmeyi ya da ilk kez bir kariyere başlamayı düşünüyorsanız, bu tür bir hedef listesi güçlü ve zayıf yanlarınızı, sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyleri ve ne tür bir eğitime ihtiyacınız olacağını görmenize yardım edebilir. Nancy, tur rehberliğinin en çok artısı olduğunu gördü. Tek sorunu, eğitimin biraz zaman alması ve başlangıçta biraz mali gider olmasıydı. Daha önce çalıştığı dönemden kalma, bu amaçla kullanabileceği küçük bir birikim hesabı vardı.

Nancy kararını verir vermez, Jeff'in tur rehberliği kursuna gitmesine "izin" vermeyeceğinden korkmuştu. Biraz dirense bile onun ne kadar kararlı olduğunu görünce pes edeceğine dikkat çektim, hele de Nancy ödemeyi kendi başına yapmaya istekli olduktan sonra. Nancy'yi şaşırtan bir şekilde, Jeff onun

hayatında yeni bir şeye başladığını neredeyse fark etmedi bile.

Nancy'nin başka bir temel kaygısı da, uzun vadeli planları konusunda Jeff'e karşı dürüst davranmıyor oluşuydu. İkimizi, Jeff'in arkasından iş çeviren komplo ortakları olarak görmeye başlamıştı.

NANCY: Okula giderek ne yaptığım konusunda ona aslında yalan söylemiyor muyum?

SUSAN: O bilgiyi kendine saklamasan ne olur?

NANCY: Bütün yasal mekanizmaları benim aleyhime harekete geçirir. Muhtemelen tüm parayı keser ya da beni evden atabilir.

SUSAN: Bu dürüst olmak için ağır bir bedel değil mi?

Elbette, iyi niyetli ve sorumlu bir konumda hareket eden biriyle uğraşıyorsanız, tam dürüstlük arzu edilir bir şey ancak Nancy kinci ve gaddar olabilen bir adamla uğraşıyordu.

Sağı solu belli olmayan, öngörülemez ve cezalandırıcı birinden bilgi saklamak, bir hayatta kalma stratejisidir. Mizojinistler partnerlerine makûl ya da adil davranmazlar. Bu nedenle kendinizi korumak için ne yapmanız gerekiyorsa, onu yapmanız son derece önemli. Bilgi saklamanız gerekebilir. Dürüst olursanız kötü muamele göreceğinizi en başından biliyorsanız, dürüst olmanın asil bir yanı yoktur.

Planlarınız arasında ev kurmayı, çocuklarla baş etmeyi ya da yalnızlık ve izolasyonla mücadele etmeyi öğrenmek olabilir. Hedefleriniz ve planlarınızdan oluşan bir liste çıkarmak, bilinmeyene dair korkunuzu azaltmanıza yardım edebilir.

Planlar için zamansal çerçeve, bir kadının karşı karşıya olduğu koşullara bağlı olarak oldukça çeşitlilik gösterebilir. Bir danışanım en küçük çocuğu liseden mezun olduktan sonra eşini boşamaya karar vermişti. Boşanmanın tüm aile için ne kadar yıkıcı olacağını bildiği için iki yıl beklemeye karar verdi. Jackie ve Rosalind gibi başka kadınlar ilişkilerini ne zaman isterlerse biti-

rebilirler. Bu tür durumlarda, gelecek planları öncelikle yalnızlıkla mücadele etmenin yollarına odaklanır.

Bu planları hayata geçirmek zaman alabilse de ve ilerlemeden önce birkaç yanlış başlangıç olabilse de, pek çok kadın gelecek için plan yapmanın bir umut dalgası yarattığını fark eder. Danışanlarıma her zaman hatalı başlangıçların, ne başarısızlık göstergesi olduğunu ne de planda bir terslik olduğuna işaret ettiğini hatırlatırım. Aksine, bunlar her büyük hayat değişikliğinin kaçınılmaz parçası olan kaygının ve korkunun ifadeleridir. Kolay olmayan başlangıçlara rağmen hedefinize sadık kalmak gücünüze güç katacak.

AYRILDIKTAN SONRA NE BEKLEMELİ

Yakın ilişkiler öylece bitmez. Sıklıkla en zoru gibi görünen yasal sonlanma, aslında duygusal sonlanmadan daha kolay olabilir çünkü yasal sonlanma en azından yasa önündeki bir bitiştir. Oysa duygusal sonlanma çok daha acı verici olabilir ve aslında daha uzun sürebilir. Zihniniz ya da mahkemeler size bittiğini söyledikten uzun süre sonra bile, yüreğiniz sizi ilişkide kapana kıstırabilir.

Duygusal olarak bitirmek

Ne kadar kötü muamele gördüğünü bilmesine rağmen bir kadının mizojinist partneriyle olan duygusal bağları, ilişkiyi bitirdikten sonra da onu partnerine doğru çekebilir. Daha önce de bahsettiğim gibi, mizojinist ilişkiler bağımlılık yapabilir. İlişki ne kadar zehirliyse, onu duygusal olarak bitirmek de o kadar zor olacaktır. Madde bağımlılığında olduğu gibi, bağımlılık yapıcı madde ne kadar güçlüyse, yükselişler ve düşüşler de o kadar yoğun olur ve bağımlılığı kırmak o kadar zorlaşır.

Onu geri istemek

Laura Bob'u terk etmiş ve bir yılbaşı gecesi partisindeki küçük düşürücü bir olayın ardından boşanma davası açmıştı. Ancak ayrılıktan çok sonra bile duyguları acı verici bir şekilde aklını karıştırmaya devam ediyordu.

> Bütün akşam bana kötü davranmıştı ve ben koluna girerek, sevgi göstererek, tüm dikkatimi ona vererek gönlünü almaya çalışıp durdum ama yaptığım hiçbir şey doğru değildi. Koluna girsem, yanlış oluyordu. Partiye katılsam, yanlış oluyordu. Her konuda aşağılık bir herif gibi davranıyordu. Sonra, ben bir çiftle kadın hareketi hakkında sohbet ederken yanıma gelip dinlemeye başladı ve bir anda içkisini suratıma fırlattı. Afallayıp kaldım. Daha önce de rezil şeyler yapmıştı ama bu son damlaydı! Kalktım, eşyalarımı topladım ve çıktım. Deli gibi haykırarak peşimden geldi, otoparka kadar bana bağırdı. Onu dinlemediğimi görünce yakamdan yakaladı ve elbisemin yakasını yırtıp attı. Bir yandan da "Sen benim karımsın ve seninle konuşurken beni dinleyeceksin, yürüyüp gitmeyeceksin," diye bağırıyordu. "Öyle bir şey olmayacak. Beni bir daha küçük düşürmeyeceksin. Bu boka katlanmak zorunda değilim artık," dedim. Sonra alyansını çıkarıp yere fırlattı. Bunu yaptığına inanamadım ama benim için artık bitmişti. Bu adamla artık yaşayamayacağımı biliyordum. O gece eve gitmedim ve hemen ardından boşanma belgelerini teslim ettim ama o zamandan beri sanki birbirimizden uzak duramıyor gibiyiz. Neden bilmiyorum ama sanki onu hayatımdan çıkaramıyorum.

Laura, boşanmasından sonra bile Bob'u görmeye, onunla yatmaya ve ona saplantı duymaya devam etti. Hayatının geri kalanında ona takılı kalmakla lanetlendiğini hissetmeye başlamıştı.

Laura'ya diğer tüm bağımlılar gibi olduğunu söyledim: Bağımlı olduğu şeyden birazcık alması mümkün değildi. Bir anda bırakması ve Bob'u bir süre hiç görmemesi gerekiyordu.

Ona bağımlı ilişkileri bitirmeye çalışan tüm danışanlarıma söylediğim şeyi söyledim: En az doksan gün, eski partnerleriyle kesinlikle hiçbir sosyal veya cinsel temasa girmeyeceklerine dair kendileriyle sözleşme yapmaları gerek. Eğer işin içinde çocuklar ya da ihtilaflı yasal meseleler varsa, elbette partnerinizle halletmeniz gereken bazı şeyler olacaktır. Ancak çocuklarla ziyaret ya da avukatlarla randevu ayarlamak, onunla akşam yemeğine çıkmak ya da onunla yatağa girmek anlamına gelmiyor.

Laura, sözleşmenin maddelerini kabul etti. Bob'la teması kestikten bir hafta sonra bana şöyle dedi:

> Kendimi sürekli kötü hissediyorum. Hemen üşüttüm, ayrıca işe gidip gelirken kendimi arabada ağlarken buluyorum. Hiç iyi olmayacakmışım ve asla ağlamayı kesmeyecekmişim gibi hissediyorum.

Her bağımlılıkta olduğu gibi yoksunluk belirtileri vardı ama genellikle olduğu gibi, ilk birkaç haftayı atlattıktan sonra Laura, Bob'u daha az düşündüğünü, daha hafif ve daha özgür hissettiğini, hâlâ zaman zaman onunla birlikte olmayı özlese de, acının istikrarlı bir şekilde azalmakta olduğunu fark etti.

Mizojinist bir partnerden ayrılan her kadına kendisiyle aynı sözleşmeyi yapmasını öneriyorum. Bunu kendi *duygusal boşanma fermanınız* gibi düşünün. Bunu yapana kadar, boşanma kararınız ne derse desin evli kalacaksınız.

Jackie, Mark'tan ayrıldıktan sonra ona olan kızgınlığının ve öfkesinin büyük kısmının yok olmaya başladığını ve onu geri istediğini fark edince şaşırmıştı. Birlikte geçirdikleri harika zamanları ve onun ne kadar müthiş olabildiğini düşünüyordu. Bu noktada kendinizi şöyle şeyler düşünürken bulabilirsiniz:

- Hatırladığım kadar kötü olamaz.
- Birlikte gerçekten eğleniyorduk.

- Onunla konuştuğumda sesi perişan geliyordu. Bunu ona yapamam.
- Belki ayrılmak onun ışığı görmesine yardım etmiştir. Şimdi tekrar bir araya gelebiliriz ve her şey farklı olur.
- Bu ilişkiye yıllarımı verdim. Tamamen bırakamam.
- Onu bu kadar özlediğime göre belki de ondan ayrılmak hataydı.

Bu aşamada partnerinizle yeniden bağ kurma arzunuzu meşrulaştırmak için öfkenizi küçültmeniz tipik bir davranıştır. Bu eğilimle mücadele etmek için Jackie'nin bütün gücünü toplaması gerekti. Kendisini zayıflamaktan korumak için akıllıca bir teknik geliştirdi:

> Beni kollarına aldığında bunun ne kadar iyi geldiğini, nasıl koktuğunu, kollarının gücünü takıntı haline getirirken buldum kendimi ve şöyle düşündüm: "Aman tanrım. Yine öyle hissediyor olmalıyım." Bu yüzden böyle zamanlarda, ardiyeye girmek ve orada sakladığım çeklerin olduğu kutuyu çıkarmak için kendimi *zorladım*. Bunlar, evliliğimiz sırasında yazdığım çeklerdi ve hepsi de onun hiçbiri meyve vermeyen delice iş düzenbazlıklarına gitmişti. Beş bin, on bin, yirmi bin dolarlık bu çeklere bakmaya başladım. Borç olarak ailemden aldığı onca para, o elinden geldiğince hızla harcarken geçinebilelim diye iki işte birden çalışıp kazandığım onca para... Onu yakınımda hissetmek için duyduğum açlık, o çeklere bakarken buhar olup uçuyordu. Her seferinde işe yaradı bu.

Bu süreçte partnerinizi geri istemekle mücadele etmek için benzer bir yöntem kullanabilirsiniz. S. 192-193'te yaptığımız *Partneriniz Nasıl Davranıyor?* listesine tekrar dönün. Partnerinizle yaşadığınız, sizin için özellikle berbat geçen belirli bir iki sahneye odaklanın. Tüm senaryoyu aklınızda yeniden canlandırın. Onun yüzünü görün, sesini duyun ve kelimelerinden eli-

nizden geldiğince çoğunu hatırlayın. En önemlisi, *o anda ne hissettiğinizi* hatırlayın. Sonra kendinize bir daha böyle hissetmek isteyip istemediğinizi sorun.

Ayrılıktan sonraki ikircikli duygular çok yaygındır. Ancak bir mizojinistle ilişki söz konusuysa, bu bilhassa tehlikelidir çünkü o sizi ilişkiye geri çekmeye çalışırken, Jekyll ve Hyde davranışları tam da ondan olmasını istediğiniz adam olmasını sağlar. Baştan çıkarma sanatında ustadır. Zaaflarınızı ve onları kendi amaçları için nasıl sömüreceğini bilir. Fakat onun ayartmalarına uyar ve geri dönerseniz, eski davranışlarına devam edecektir. Unutmayın, siz birlikteyken değişmek için hiçbir gerçek çaba göstermedi. Sakin ya da hatta iyi anlardan oluşan kısa bir dönem yaşayabilirsiniz ama kısa sürede kontrolcü ve aşağılayıcı davranışları yeniden başlayacaktır. Bu kez daha kötü bile olabilir çünkü onu terk ettiğiniz için sizden öç alma gerekçesi de vardır.

Duygusal boşanma, mizojinist bir ilişkiyi bitirdikten sonra bir kadının geçeceği en zor dönemdir. Bir ilişkiyi bitirmek, ailede bir ölümün yaşanmasına çok benzer. Bu da umutlarınızın, yaşam biçiminizin ve bir çiftin parçası olarak kendinizi algılama biçiminizin ölümüdür. Her ölümde olduğu gibi bunun da yasının tutulması gerekir. Bu yası tutmazsanız, daha sonra size musallat olmak üzere geri dönecektir. Bu yasın, iyileşmenin ayrılmaz bir parçası olduğunun farkına varın. Bağırın, ağlayın, çığlık atın, yastığınızı yumrukların ve en önemlisi, bulabildiğiniz tüm desteği, huzur ve arkadaşlığı etrafınızda toplayın. Unutmayın, ihtiyacınız olduğunda yardım için başkalarına ulaşmak bir güç, kötü bir dönemden geçerken sizi azarlayan eski iç seslere teslim olmaksa zayıflıktır.

Daha iyi hissetmeye başlamak

Bu dönemde, yeni ve harika bir şey de yaşanır. Bir anda *hiç kimseye mazeret bulmanız, açıklama yapmanız ya da kimseden özür*

dilemeniz gerekmediğini anlarsınız. Artık paniklemeden ya da partnerinizin ne yapabileceğinden korkmadan kendi kararlarınızı verebilirsiniz. Rosalind artık "diken üstünde" yaşamak zorunda olmadığını fark edince çok neşelenmişti. Her ne kadar bazen yine kendini ürkek hissetse de, aynı zamanda hayatını kendisi adına başka birinin yönetmediğini bilmenin getirdiği coşkuyu yaşıyordu. Şöyle demişti:

> Jim etraftayken gerilim o kadar yoğundu ki, bıçakla kesebilirdiniz. Şimdiyse gece eve geliyorum, ortam güvenli ve rahat. Burası artık onun değil, benim evim. Bazen depresif olsam da, yine de onunlayken kendimi yetersiz ve berbat hissettiğimde olduğundan çok daha iyiyim.

Rosalind'in yalnızlığının ve depresyonun yerini, zamanla işi ve yeni hayatı hakkında artan bir güç ve kararlılık aldı. Ona, ne zaman Jim'e geri dönmeyi ya da gelecekte onu neyin beklediğini düşünecek olursa, kendisine yüksek sesle şöyle demesini önerdim: *"Bir daha birinin bana kötü muamele etmesine izin vermeyeceğim."*

ÇOCUKLARIN ATLATMASINA YARDIM ETMEK

Ayrılık çocuklar için kafa karıştırıcı bir durumdur ama mizojinist bir aile bölünüp baba gittiğinde, çocuklar üzerindeki olumlu etkileri genellikle hemen görülebilir. Pek çok kadın boşanmadan sonra çocuklarının okulda daha başarılı, daha mutlu ve daha az kaygılı olmaya başladığını belirtmiştir. Jackie'nin dediği gibi:

> Mark gittiğinden beri hepimiz daha iyiyiz. Artık huzurlu bir evimiz var. Oğlum okulda daha başarılı, kızım eskisi gibi eve gelmeyi seviyor. Eskiden evde olmamak için mazeretler uydururdu çünkü bi-

zim etrafımızda olmak çok gergin ve perişan edici bir şeydi. Şimdi ikisi de arkadaşlarını eve getiriyor; Mark asla izin vermezdi, getirirlerse de arkadaşlarını eleştirir ve kusur bulurdu. Artık bir aileymişiz gibi geliyor.

Bu yeniden alışma döneminde, çocuklarınıza bu ilişkiden *neden* çıktığınızı tam olarak anlatmanızı tavsiye ederim. Çok açık şekilde, gördükleri ve yaşadıkları şeyin gerçek olduğunu bilmelerini sağlayın. Babaları kızgın, kontrolcü biri; öngörülemez ve sıklıkla korkutucu bir insan. Tabii ki, daha büyük çocuklar, daha çok bilgiyle başa çıkabilir ama küçük çocuklara bile istismarcı davranışların kabul edilemez olduğunu söylemeniz önemli.

Çoğu durumda çocukların, özellikle de küçüklerin babalarıyla ya da üvey babalarıyla ilişkiyi devam ettireceklerinin farkındayım. Çocuklarınıza bu tür bir bilgiyi vermek o ilişkiye zarar verebilir ama çocuklarınız için en iyi olanı, eski partneriniz için en iyi olanın önüne koymanız çok daha önemli.

Çocuklarınıza dürüst davranmanız, başından beri bir düzeyde bildikleri şeyi doğrular. Onlara algılarının doğru olduğunu söylediğinizde, ailenin sorunlarından dolayı kendilerini suçlama yükünden onları korursunuz. Kötü davranışın sorumluluğunu olması gereken yere, yani ailedeki yetişkinlere vererek onları gelecekte yaşayabilecekleri kendinden nefret etme örüntülerinden kurtarırsınız.

Bu doğrulama sürecinin en önemli kısımlarından biri de, onları babalarının öfkesine karşı yeterince koruyamadığınızı kabul ettiğinizi onlara göstermektir. Jackie kendi çocuklarına bunu yapması gerektiğini kabul etti ama bu alandaki başarısızlığından son derece utanıyordu. Ona, kendisini nasıl savunacağını bilmediği için onları savunmadığını çocuklarına anlatmasını ve onların öfkelerini ifade etmelerine izin vermesini söyledim. Daha sonra şöyle anlattı:

Gözyaşlarıyla dolu bir sahneydi. Dile getirebilmek için tek yapabildiğim buydu. Onlara, korkmalarına ve o şekilde ezilmelerine izin verdiğim için üzgün olduğumu söyledim. Mark'tan gördükleri bu tür bir muameleyi hak edecek hiçbir şey yapmadıklarını söyledim. O zamandan bu yana çok şey öğrendiğimi söyledim ve bunun yeniden olmasına asla izin vermeyeceğim konusunda onlara güvence vermeye çalıştım. Çocuklarım o kadar harika ki, bu beni ağlattı. "Anne, seni affediyoruz. Sen kendini ne zaman affedeceksin?" dediler.

Terapist olarak yaptığım çalışmada, pek çok insanın kendi ebeveynlerinden gelecek bu tür bir doğrulama için yanıp tutuştuğunu gördüm. Bu acı verici yaşantılar hakkında dürüst ve açık olmanız çocuklarınız için muazzam bir hediye. Jackie'nin çocuklarıyla yaptığı gibi bir diyalog yaralanmış özgüvenlerini ve sevgi dolu bir ebeveyn olarak size duydukları güveni yeniden inşa etmek için hayal edebileceğinizden çok daha etkili olabilir. Her şeyden öte, çocuklarınızla ilişkinizi en olumlu şekilde somutlaştıracaktır.

ON ALTINCI BÖLÜM

KENDİNİZİ YENİDEN BULMAK

Uzun süreli mizojinist bir ilişkide bulunmuş her kadın, huzur bulmak uğruna benliğinin bazı parçalarından vazgeçmek zorunda kalmıştır. Ümit vaat eden bir kariyerden, akademik hedeflerden ya da partnerinizin onaylamadığı başka etkinlik ve ilgi alanlarından vazgeçmek ya da zamanla solup gitmelerine izin vermek zorunda kalmış olabilirsiniz. Belki de partneriniz kıskandığı ya da kendisini tehdit altında hissettiği için hayatınızdaki önemli insanları da bırakmanız gerekti. Bütün bu değerli şeyleri hayatınıza geri almanızı engelleyecek hiçbir şey olmadığını fark etmeniz ne kadar heyecan verici olacak!

KAYBETTİKLERİNİZİ GERİ ALMAK

Mahrum kaldığınız şey, büyük olasılıkla aşağıda listelediğim dört temel kategoriye girecek. Lütfen, ilişkinizdeki huzuru koruma amacıyla vazgeçtiğiniz şeylerden oluşan bir liste yapın.

Hedefler ve amaçlar	İnançlar ve kanaatler	İnsanlar	Etkinlikler ve ilgi alanları
Kariyer gelişimi Diploma almak Bir işe girmek Bir eğitim programına katılmak Atölyelere katılmak	Onunkilerle çatışan din ve/veya politik inançlar İnsanlar, dünya ve olaylar hakkındaki kanaatler Değerler ve etik	Eski arkadaşlarla görüşmek Aileyle daha çok vakit geçirmek Çocuklarla daha çok vakit geçirmek İnsanların daha sık ziyarete gelmesi Yeni arkadaşlar edinmek	Atletizm (örneğin tenis, kayak, spor salonuna kaydolmak) Özel bir ilgi alanınızın kulübüne katılmak (briç, münazara, bisiklet ya da koro) Müzik, tiyatro ve sinema etkinliklerine gitmek Kamp yapmaya, doğa yürüyüşüne ya da başka açık alan etkinliklerine gitmek Sadece özel zevkiniz için kursa gitmek (yemek, yabancı dil, sanat ve dans)

Rosalind, Jim ile yaşadığı yıkıcı ilişkiyi sona erdirdikten sonra yalnızca başarısız olan işini ve kendine olan güvenini değil, diğer ihmal edilmiş amaçlarını da yeniden inşa etmeye başladı. Şöyle anlattı:

Artık hayatımda olmadığı için çok daha fazla enerjim ve maddi imkânım var. Onun pek çok açıdan nasıl bir ömür törpüsü olduğunu hiç fark etmemiştim. Sadece dükkânımı yeniden inşa etmiyo-

rum, Jim varken maddi gücümün yetmediği çini boyamalarıma da geri dönebildim. Dükkânımın bir kısmını onun mobilya boyama işi için ayrıldığımı söylemiş miydim? Şimdi o alanı, yeni bir tuğla ocağı ve kurutma seti için kullanıyorum. Dükkânda oturup boyamalarımı yapabiliyorum ve buna bayılıyorum. Bu işte giderek ustalaştım, bu yüzden sadece çini işlerine özel küçük bir katalog çıkarmaya karar verdim. Uzmanlık alanım olan reklamcılığa da hoş bir ilave oldu bu. Vitrinimin bir kısmını sadece çini parçalarıma ayırmak için boşalttım. Satılmaya başladılar ve bu konuda heyecandan içim içime sığmıyor.

Rosalind'in başarılarından aldığı gururu görmek çok dokunaklıydı ve özenle boyanmış çini vazolarından birini ortak çalışmamız için hediye olarak getirdiğinde son derece duygulandım.

Toksik bir ilişki, muazzam düzeyde enerji tüketir. Gerilim ve çatışmadan daha yorucu ve kendinize karşı nazik olmaya ve kendiniz olmaya izin vermeye adanmaktan daha coşku ve enerji veren bir şey daha yoktur. Pek çok kadın, bir zamanlar önemsedikleri şeyleri hayatlarına geri getirmeye başladıklarında, bu tür bir yenilenme yaşarlar.

Carol ve Ben'in evliliğindeki gözle görünür iyileşmenin bir kısmı, Carol istediği derslere devam etmek ve diploma almak konusundaki kararlılığına sıkı sıkıya tutunduğu için yaşanmıştı. Ben, Carol'ın dönüştüğü kadının, kendisinin onu dönüştürmeye çalıştığı kadından çok daha büyüleyici ve heyecan verici olduğunu şaşırarak gördü. Son seansımızda şöyle dedi:

Önceden, tek istediğim beni terk etmeyecek biriydi. Aklıma gelen en kötü şey, eğer kendi ayakları üstünde durursa gidebileceğiydi. Oysa şimdi kendimi daha iyi hissettiğim için gitmesinden o kadar korkmuyorum. Okulu bitirdi, iş buldu ve dürüst olmak gerekirse, onunla feci halde gurur duyuyorum. Artık o bağımlı küçük kız ço-

cuğu değil. Gerçek bir insana daha çok benziyor. Kendisini savunuyor ve biliyor musunuz, bu hoşuma gidiyor! Daha eğlenceli. Canlı ve ilginç biri. Size diyorum, ona hiç olmadığı kadar âşığım.

Bu yirmi yedi yıllık evliliğin böylesi mutluluk ve yeniden keşif kaynağı bir ilişkiye evrimleştiğini görmek harikaydı.

Jackie, eğitimle ilgili ya da mesleki hedeflerinden caymamıştı ama pek çok arkadaşını ve kendisi için çok anlamlı olan ufak keyiflerini bırakmak zorunda kalmıştı. Mark evi terk ettiğinde, geri kazandığı şeylerden biri, arkadaşlarıyla sinemaya gitme keyfiydi.

Yıllardır sinemaya gitmemiştim çünkü Mark filmleri sevmezdi. Durmadan oturup televizyon izlemekte sorun yoktu ama gerçekten dışarı çıkıp bir filme gidersek o kadar çirkinleşirdi ki, değmiyordu bana göre. Salona girdiğimiz anda yüksek sesle "Bu film güzel olsa iyi olur," diye anons yapıyordu. Güzel değilse de, onu oraya sürüklediğim için hata benim oluyordu. Beni o kadar geriyordu ki, onunla bir filmin tadını çıkarmak zor oluyordu. Oysa şimdi gerçek bir sinefil olan randevulaştığım bir erkek de dahil, birlikte sinemaya gidebileceğim bir sürü insan var hayatımda. Sinemaya gitmek, hem de film güzel değilse biri beni utandıracak mı ya da zor durumda bırakacak mı diye endişelenmeden sinemaya gitmek, o kadar eğlenceli ki.

Size keyif veren ilgi alanlarını ve etkinlikleri küçümsememek ya da değersizleştirmemek önemli. Eğer sizin için önemliyse, sizi siz yapan şeylerden biridir. Rahatça sinemaya gidebilmek çok büyük bir başarı gibi gelmeyebilir ama Jackie için bu başka birinin onayı için endişelenmeden keyfince davranabilme becerisinde zor kazanılmış bir değişimi temsil ediyordu.

Hayatınızın başka alanlarını kurmanın faydaları

Pek çok kadın duygusal tatminlerinin neredeyse tamamını yakın ilişkilerde ararlar. Mizojinist bir ilişkideki kadın için tuzak bunun yalnızca onun dünyasını daraltması değil, aynı zamanda hayatında onu destekleyen çok az şey olduğu için onu her tür muameleyi kabul etmeye de hazırlamasıdır. Nancy, Jeff ile evlendiğinde yalnızca kariyerinden değil, pek çok arkadaşından da vazgeçmişti. Terapide özgüveninin büyük kısmını geri kazandıktan sonra, bu insanların pek çoğuyla yeniden bağ kurmaya başladı. Arkadaşları onu özlemişti ve Nancy onlarla dışarı çıkmanın ne kadar eğlenceli olduğunu unutmuştu. Ayrıca tur rehberliği kursunu tamamlayıp çalışmaya başladığında, Jeff'in düşmanca davranışlarına karşı eskisi kadar savunmasız olmadığını fark etmişti. Hayatını çeşitlendirmek, ona kendisine ve evliliğine bakışında yeni bir perspektif sağlamıştı ve o da birlikteliğini çok fazla duygusal taleple, ihtiyaçla ve beklentiyle yüklemeyi bırakmıştı. Terapiyi bıraktığı sırada, Nancy Jeff'le kalıp kalmamak konusunda hâlâ kararsızdı. Ancak gerekirse bırakmaktan korkmamak konusunda yeterince sağlam durduğunu biliyordu çünkü artık evliliğini hayatının tamamını dolduracak bir şey olarak görmüyordu.

Pek çok kadın ufkunu genişletmenin ve daha bağımsız hale gelmenin sonucundaki özgüvene ve heyecana gerçekten şaşırır. Yakın zamanda radyoyu arayan biri şöyle dedi:

> Sizle ve dinleyicilerinizle paylaşacağım harika bir başarı hikâyem var. Elli sekiz yaşındayım ve kırk yıldır duygusal istismarına uğradığım bir adamla evliydim. Nasıl yaptım bilmiyorum ama sonunda gidecek cesareti topladım. Başta dehşete kapıldığımı söylemeliyim. Daha önce hiç çalışmamıştım ve kimsenin beni işe alacağını düşünmüyordum ama bir otomotiv yan sanayi dükkânında resepsiyon ve sipariş alma işi buldum. Her gün bir sürü insanla tanışma şansım oluyor. Dışarı çıkıyorum, dans etmeye gidiyorum ve günümü gün ediyorum.

Hayatında partnerinden ayrı ve kendine ait ne kadar çok şey olursa kendini o kadar iyi hissedeceğini ve büyük hayat değişiklikleri konusunda daha az panikleyeceğini görmek, her kadın için çok önemlidir.

Elbette bunlardan hiçbiri, ilişkide olmanın verdiği hazzı küçümsemek ya da değersizleştirmek amacını gütmüyor. Hepimizin başkalarına yakın olmaya ve çift olmaya yönelik temel bir insani arzumuz var. Ancak bir çiftin parçası olmak, dünyanızı sınırlamak ya da kendinizi kaybetmek anlamına gelmemeli.

Çocuklarınız yeni gücünüzden nasıl fayda görebilir?

Benliğinizi geri kazanmanın en önemli faydalarından biri de, çocuklarınızın içselleştirmiş olabileceği pek çok olumsuz rol modelliğini ve mesajı tersine çevirme şansını vermesidir. Kadınlar sıklıkla mizojinist bir evde yıllarını geçirdikten sonra oğullarının birer mizojinist ve kızlarının birer kurban olmasına engel olmakla ilgili derin endişelerini ifade ederler. Bu annelere, çocukları kaç yaşında olursa olsun, bu mizojinist döngü bir kez kırıldıktan ve annenin davranışlarında ciddi bir değişiklik olduktan sonra, çocukların kadınlarla erkeklerin davranışlarıyla ilgili öğrendiklerinin değiştirilebileceğini söylerim.

Bir kadının hayatını yeniden inşa etme ve birey olarak kendisini tanımlayan şeyleri hayatına geri alma konusundaki cesareti, her iki cinsiyetten çocuklar için de güçlü yeni bir rol modeli oluşturur. Oğullar, kadınları değerli ve saygıdeğer görmeye başlarken kızlar da değerli olduklarını ve iyi muameleyi hak ettiklerini öğrenirler. Çocuklar önemli ölçüde dayanıklı ve esnektir. Annesini mutlu ve kendinden emin görmek, her çocuğun iyi olma halini artırır. Bu nedenle, çocuklarınız için dünyadaki en iyi öğretmen, yeni ve kendinden emin davranışlarınızdır.

KENDİNİZİ AYNI ŞEYİ YENİDEN YAPMAKTAN ALIKOYMAK

Rosalind terapiyi sonlandırdığında gayet iyiydi, kendisinden, işinden ve yeni başarılarından memnundu. Bir akşam ondan panik içinde bir telefon aldığımda, onu altı aydır görmemiştim. Ertesi gün ofisime son derece ajite olmuş bir halde geldi ve konuşmamız şöyle gelişti:

ROSALIND: Aynı şeyi yeniden yapıyorum. Les adında yeni bir adamla tanıştım. Göz alıcı ve heyecan verici ama aynı şeyler yine olmaya başlıyor, Jim'le birlikteyken olduğu gibi. Neden bunu kendime yapıyorum? Benim sorunum ne?

SUSAN: Bana neler olduğunu anlat.

ROSALIND: Les ile doğa yürüyüşü yapıyorduk. Onunla bunu yapmak çok hoşuma gidiyor ama birkaç gün önce çok dik bir yokuşu tırmanıyorduk ve ona yetişemedim. Çabaladım ve kendimi zorladım ama yapamadım. Ondan yavaşlamasını istedim ama reddetti. Sonra sinirlendi ve geri dönüp bana tembel bir orospu olduğumu ve gayret sarf etmeyeceksem, doğa yürüyüşü yapmanın bir anlamı olmadığını söyleyerek bağırmaya başladı. Onu yavaşlatıyor gibi hissettim, o yüzden sonunda pes ettim ve patikadan geri dönüp onu arabada bekledim. İki saat sonra geri döndü, küplere binmişti. Doğa yürüyüşünü mahvettiğimi ve benim gibi yaşlı bir kadını doğa yürüyüşüne götürmeyeceğini bilmesi gerektiğini söyledi. Her zaman yaptığımı yaptım ve gerçekten incinmiş olmama rağmen özür dileyip kendimi suçladım. Sonra kendimi yakaladım. "Neden ondan özür diliyorum ki? Aptal gibi davranan o, ben değilim," diye düşündüğümü hatırlıyorum. O anda yeniden yaptığımı anladım. Bir yenisini daha bulmuştum. Kendime o kadar kızdım ki, seninle görüşmem gerekti.

SUSAN: Öncelikle, bence bana göz alıcı bir başarı hikâyesi anlatıyorsun. Kendini hırpalamayı bıraktığında, duygularını ve tepki-

lerini hemen tespit ettiğini ve kötü muameleye uğradığın ânı tespit ettiğini sen de göreceksin.

Rosalind aslında kendisine gayet iyi bakmıştı. Kendini özür dilerken bulduğunda kendini durdurmuş, kötü davrananın kendisi değil, Les olduğunu görmüş ve en önemlisi Les'in ona kendisini kötü hissettirdiğini fark ettiğinde buna dikkat kesilmişti. Hikâyesinde ona kötü muamele edecek erkekleri seçmeye yazgılı olduğunu gösteren hiçbir şey yoktu.

Eski davranışlar, bir gecede yok olmaz. Değişimler her zaman iki adım ileri bir adım geri giderek olur. Rosalind'in özür dilemeye dönmesi, terapide elde ettiği kazanımların hepsini kaybettiği anlamına gelmiyordu.

Psikolojik istismar uygulayan başka bir erkeği seçtiği için kendisini hırpalaması da gerekmiyordu. *Her kadın, bir mizojiniste kapılabilir.* Mizojinisti çekici bulmak sorun değil. Onunla kalmak ve uzun süre istismarı kabul etmek sorundur! Rosalind'i gayet iyi gittiğine dair temin ettim. Doğa yürüyüşünde yaşananlara bakınca, bir erkek ne kadar karizmatik, heyecan verici ya da yakışıklı olursa olsun, Rosalind'in kötü muameleyi kabul etmeye artık istekli olmadığı belliydi.

Rosalind'in hikâyesideki diğer heyecan verici haber, kendisine güvenmeye başlamasıydı ve hata yaptığınızda bile kendinize güvenmek duygusal güvenliğin gerçek temelidir.

Mizojinist ilişki yaşamış pek çok kadın "Başka bir adama yeniden nasıl güvenebilirim?" diye sorar bana. Onlara, *onun* kim olduğuna güvenmek konusunda endişelenmenin önemli olmadığını, önemli olan güvenin hayat önünüze ne çıkarsa da onunla baş edebileceğinizi bilmekten ve buna güvenmekten geldiğini söylerim.

Rosalind, Jim'le olan kötü deneyimine karşın, gardını kaldırarak ve şüpheci davranarak kendisini kilit altında tutmamıştı. Oysa pek çok kadın, bu hatayı yapar. Duygusal dünyaları-

nı kapatırlarsa ve ilişkilerden tamamen kaçınırlarsa, güvende olacaklarına inanırlar. Ancak gerçek güvenlik, seçim yapma, duygularınıza güvenme ve işler yolunda gitmezse, kendinize bakabileceğinizi bilme özgürlüğünden gelir. Şüphecilik ve başka bir erkekle bağ kurmayı reddetmek, size güvenlik yanılsaması verebilir ama gerçekte sizi duygusal anlamda donuk hale getirir.

Her erkek mizojinist değildir

Kötü muameleyi tespit edebilmek ne kadar önemliyse, birlikte mutsuz olduğunuz her erkeği *mizojinist* olarak etiketlememek de o kadar önemli. Rosalind, Les'in kendisine hem hakaret ettiği hem de istismarcı biçimde davrandığı konusunda açık kanıtlar sunmuştu. Ancak bazı kadınlar, başka bir mizojinist ilişkiye girmekten kaçınmanın hararetiyle, her erkeği mizojinist olarak görme hatasına düşer.

Bir erkekle ilişkinizde kötü duygular yaşamanız, doğrudan onun size karşı istismarcı davranışlarda bulunduğu anlamına gelmez. Bazı erkekler içe kapanıktır, bazıları iletişim kuramaz, bazıları sevgisini göstermez, bazıları ise ilişkiye hazır değildir ve sizi reddedebilir. Bazı erkekler son derece huysuzdur, bazıları kolayca öfkeye kapılır, bazıları tartışmayı sever ve bazıları söylediğiniz her şeye yüksek sesle karşı çıkabilir ama bu davranışların hiçbiri, tek başına bir erkeği mizojinist yapmaz. Unutmayın ki mizojinist, kadınları kontrol etme ihtiyacı olan bir erkektir. Bunu saldırgan bir biçimde, tehdit ve eleştiriyi kullanarak, kadını aşağılayarak, onun kendine olan güvenine zarar vererek ve tatlılıktan hiddete beklenmedik bir şekilde geçmek yoluyla ona dengesini şaşırtarak yapar.

Mizojinist davranışlara ve onun etkilerine dair yeni farkındalığınızın tüm erkeklere karşı sizi önyargılı hale getirmesine izin vermemelisiniz. Her erkeği mizojinist olarak görmek, ba-

şınıza geldiğinde kötü muameleyi göz ardı etmekten daha gerçekçi değil.

Aşkı yeniden bulmak

Kadınları seven, yanlarında olmaya ve onların biricikliğine değer veren pek çok harika, şefkat dolu erkek vardır. Bu erkekler bir kadının zekâsını, hırsını ya da yetkinliğini tehdit olarak görmezler çünkü kendi yeterlilik duyguları konusunda özgüvenli ve sağlamdırlar. Kendilerini iyi hissetmek için kadınları ezmek zorunda değildirler.

Laura, Bob'u görmeyi bıraktıktan iki yıl sonra böyle bir erkek buldu. Bir düğün davetiyesinin yanı sıra aşağıdaki harika mektubu aldım ondan:

Sevgili Susan,

Hatırlıyor musun, (a) bir daha asla âşık olmayacağım; (b) adı-lazım-değili asla unutmayacağım ve (c) romantizm günlerinin sonsuza dek bittiği konularında ne kadar endişeliydim? Sana, sen haklıydın ben haksızdım demek için yazıyorum. Gerçekten müthiş bir erkekle tanıştım. Bağırmıyor, talepkâr değil ya da delice sahiplenmiyor ve onu çok seviyorum. Sanırım, eskiden onun gibi erkekleri göz ardı ediyordum çünkü yeterince göz alıcı ya da heyecan verici olmadıklarını düşünüyordum ama bil bakalım ne oldu? Bob'la yaşadığım o çılgınca sahneleri bir saniyeliğine bile özlemiyorum. Bütün o kavganın sevgi ve tutku olduğunu sanırdım. Oysa Randy şefkatli, yumuşak bir ses tonuyla konuşuyor ve Bob'dan katbekat daha heyecan verici. Onunla olmak tam bir keyif.

Düğünümüze gelmeni çok isterim, böylece bizim için gerçekten özel olan bu günün parçası olabilirsin.

Sevgiler ve çok, çok teşekkürler,
Laura

BİR KADIN OLARAK YENİDEN DENGENİZİ BULMAK

Günümüzde pek çok insanın, bir ilişkide nasıl davranılması ve bir ilişkiden ne beklenmesi gerektiğine dair kafası karışık. Çiftler genellikle eski, katı stereotip rolleri reddediyor ama onların yerine ne koyacaklarından emin değiller. Kadınlar, sert ya da zor biri olmadan yeni buldukları özgürlüklerine nasıl tepki verecekleri konusunda kıvranıyorlar. Erkekler erkeksiliklerini kaybetmeden daha şefkatli ve hassas olmanın derdinde. Hem erkekler hem de kadınlar, sıklıkla seçim sonucu olduğu kadar maddi gereklilik sonucu da kendi kariyerlerine ve hırslarına sahip olma peşindeler.

Çağdaş kadınlar olarak hedefimizin bizi biricik kılan özelliklerimize, sezgimize, hisler ve güçlü duygular karşısındaki rahatlığımıza, bakım verme becerimize tutunurken, bize yaramayan ve kendimizi inkâr eden davranışlardan vazgeçmek olduğuna inanıyorum. Kadın olmak artık pasif, itaatkâr olmak ve kendini aşağılamak anlamına gelmiyor. Aynı zamanda geleneksel erkek davranışını taklit ederek "gönüllü erkek" olmak anlamına da gelmiyor. Sevgi dolu, cömert bir kadın olmakla kendinize bakmak ve kendi lehinize hareket etmek arasında hiçbir çelişki yok. Kendinize ve birlikte olduğunuz herhangi bir erkeğe verebileceğiniz en harika hediye, kendi özdeğeriniz ve ona eşlik eden sevgi ve iyi muamele beklentinizdir.

KAYNAKÇA

Ek okuma olarak önerilen başlıkların yanında açıklamalar yer almaktadır.

Arcana, Judith, *Our Mother's Daughters,* Shameless Hussy Press, Berkeley, CA, 1979.

Bell, Donald, *Being a Man: The Paradox of Masculinity,* The Stephen Greene Press, Brattleboro, VT, 1982.

Blacker, K.H. (M.D.), "Frightened Men: A Wish for Intimacy and a Fear of Closeness", *The International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy,* sayı 6, 1977.

Blanck, Gertude ve Ruben Blanck, *Benlik Psikolojisi 1-2,* çev. Birsen Yalçın, Yeryüzü Yayınları, Ankara, 2003.

Botwin, Carol ve Jerome L. Fine, *The Love Crisis: Hit and Run Lovers, Jugglers, Sexual Stingies, Unreliables, Kinkies and Other Typical Men Today*, Bantam Books, New York, 1979. Botwin'i okumak her zaman eğlencelidir; burada hiçbiri partner olarak doyum sağlamayan bildik çeşitli erkek tiplerine dair yerinde açıklamalarda bulunuyor. Konumuzla özellikle alakalı kısım "The Bastards" başlıklı bölüm.

— *Love Lives: Why Women Behave the Way They Do in Relationships,* Bantam Books, New York, 1983. Kadınların erkeklerle ilişkilerinde üstlendikleri rollerin ve davranışların kolay, rahat okunan bir geniş özeti. "The Nurse" ve "The Elusive or Abusive Man Specialist" bölümlerini mutlaka okuyun.

Bowen, Murray (M.D.), *Family Therapy in Clinical Practice,* Jason Aronson, New York, 1978.

Branden, Nathaniel, *Aşkın Psikolojisi,* çev. Koray Durak, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 1999.

— *The Psychology of Self-Esteem,* Bantam Books, New York, 1971.

Brownmiller, Susan, *Cinsel Zorbalık: Irza Tecavüz Olgusunun Bir Tarihçesi,* çev. Suğra Öncü, Cep Kitapları A.Ş., İstanbul, 1984.

Caplan, Paula, *The Myth of Women's Masochism,* E.P. Dutton, New York, 1985. Kadınların ıstıraba ihtiyaç duyınadığını, ondan keyif almadığını ya da onu aramadığını, aşk ve onay arayışlarında onları kötü muameleye mahkûm eden bağımlı ve itaatkâr davranışları öğrendiklerini nihayet kabul eden bir kitap. Bu kitap, kadınların fıtratları gereği mazoşist olduklarına dair uzun zamandır dillendirilen pek çok inancı etkili bir biçimde yıkıyor.

Chesler, Phyllis, *Women and Madness,* Avon Books, New York, 1973.

Cleckley, Hervey, *The Mask of Sanity,* C.V. Mosby, St. Louis, 1975.

Cowan, Connell ve Melvyn Kinder, *Akıllı Kadınlar, Yanlış Seçimler: Doğru Erkekleri Bulmak, Yanlış Olanlardan Sakınmak,* çev. Özlem Menemencioğlu, Olimpos Yayınları, İstanbul, 2017. Neden yetkin kadınların genellikle onları perişan eden erkekleri seçtiği paradoksuna cevap vermeye çalışan, okuması rahat bir kitap. Bağımlı aşk üzerine olan bölümler ve "Heyecan Verici Erkekler Kadınları Nasıl Perişan Edebilir?" başlıklı bölüm özellikle konumuzla alakalı.

Dowling, Colette, *Sindrella Kompleksi: Çağdaş Kadının Bağımsızlık Korkusu,* çev. Selçuk Budak. Afrika Yayınevi, İstanbul, 2021. Bir klasik. Kadınlar için yazılmış en önemli ve tartışmalı kitaplardan biri olduğu gibi, mizojinist bir ilişkideki her kadının mutlaka okuması gereken bir çalışma. Dowling, kadınların bağımlı olmak ve bağımsızlığın kendilerine sevgiyi kaybettireceğinden korkmak üzere nasıl eğitildiğini ayrıntılarıyla açıklıyor.

Dubbert, Joe, *A Man's Place: Masculinity in Transition,* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1979.

Dworkin, Andrea, *Women Hating: A Radical Look at Sexuality,* E.P. Dutton, New York, 1976.

Forward, Susan ve Craig Buck, *Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation,* Penguin Books, New York, 1979. Ensest konusunda toplumun geneline hitap eden ilk çağdaş kitap. Mizojinist ilişkilerdeki kadınların pek çoğu, ensest ve başka türlü çocuk istismar biçimlerinin kurbanı olduğu için onları anlamakta önemli bir kaynak.

Friday, Nancy, *Men in Love, Male Sexual Fantasies: The Triumph of Love Over Rage,* Dell Publishing, New York, 1981.

Friedan, Betty, *Kadınlığın Gizemi: Kadınlar için Yeni Bir Dönem Başlatan Kitap,* çev. Tahire Mertoğlu, E Yayınları, İstanbul, 1983.

Goldberg, Herb, *Erkek Olmanın Tehlikeleri,* çev. Selçuk Budak, Edesos Yayınları, Ankara, 1991.

Gordon, Barbara, *Her Şeye Rağmen Dans Edebiliyorum,* çev. İpek Van Den Born, Kuraldışı Yayınevi, İstanbul, 1991. Gordon'un harikulade kitabı, hem kendisini fiziksel ve psikolojik olarak istismar eden mizojinist bir sevgiliyle ilişkisini hem de yardım istemek için gittiği acımasız ve duygusuz uzmanlarla karşılaşmalarının acı verici ayrıntılarını anlatıyor.

Hacker, Frederick (M.D.), *Crusaders, Criminals, Crazies: Terror and Terrorism in Our Time,* W.W. Norton, New York, 1976.

Halpern, Howard, *Aşk Yetmediğinde: Birine bağımlılıktan kurtulmanın yolları,* çev. Tuğçe Togo, Tara Kitap, İstanbul, 2017. Radyo programımda düzenli olarak önerdiğim kitaplardan biri. Halpern, bağımlı ilişkilerin unsurlarını ve erken yaşlardaki bağlanma açlığının bizi aşk müptelalarına dönüşmeye nasıl da açık hale getirdiğini keşfetmekte harikulade bir iş çıkarıyor.

Harrington, Alan, *Psychopaths,* Simon and Schuster, New York, 1972.

Hilberman, Elaine (M.D.), "The Wife-Beater's Wife Reconsidered", *American Journal of Psychiatry* cilt 137, sayı 11, Kasım 1980.

Karen Horney, *Kadın Psikolojisi,* çev. Selçuk Budak, Totem Yayınları, İstanbul, 2017.

— *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi,* çev. Emre Erbatur, Sel Yayıncılık, İstanbul, 2011.

— *Psikanalizde Yeni Yollar,* çev. Selçuk Budak, Totem Yayınları, İstanbul, 2017.

— *Kendi Kendine Psikanaliz,* çev. Selçuk Budak, Totem Yayınları, İstanbul, 2017.

Kernberg, Otto, *Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm*, çev. Mustafa Atakay, Metis Yayıncılık, İstanbul, 2016.

— *Object Relations Theory and Its Application,* Jason Aronson, New York, 1981.

Kiley, Dan, *Peter Pan Sendromu: Hiç Büyümeyen Erkekler,* çev. Semra Kunt, HYB, Ankara, 1997. Biraz fazla tatlı olmakla beraber, başka türde bir erkek karakter bozukluğunun iyi bir tasviri. Peter Panlar sıklıkla bazı mizojinist özellikler sergilerler. Kiley, onların davranışlarına ve bu davranışların partnerleri üzerindeki etkisine net bir ışık tutuyor.

King, Florence, *He: An Irreverent Look at the American Male,* Stein and Day, New York, 1978.

Klein, Carole, *Mothers and Sons,* Houghton, Mifflin, New York, 1984.

Komarovsky, Mirra, *Dilemmas of Masculinity: A Study of College Youth,* W.W. Norton, New York, 1976.

Korda, Michael, *Male Chauvinism: How It Works,* Ballantine Books, New York, 1973. Kadınları iş ortamında, ilişkilerde ve toplumun genelinde aşağılayan tutumlara dair iyi bir keşif.

Korda, Michael, *Male Chauvinism: How It Works*, Ballantine Books, New York, 1973.

Lerner, Harriet Goldhor, *Öfke Dansı,* çev. Sinem Gül, Varlık Yayınları, İstanbul, 1999. Kadınlara bu en korkutucu ve zor duyguyu anlamaları ve ele almaları için değerli kılavuz çizgileri sunan bir kitap.

Lowen, Alexander, *Narsisizm: Gerçek Benliğin İnkarı*, çev. Tamer Çetin, Cem Yayınevi, İstanbul, 2013.

Martin, Del, *Battered Wives*, Volcano Press, San Francisco, 1981. Fiziksel şiddet ve şiddetli ilişkilerin dramasındaki her iki aktörle ilgili hâlâ en belirleyici çalışmalardan biri.

Masterson, James, *New Perspectives in Psychology of the Borderline Adult,* Brunner/Mazel, New York,1978.

Mellen, Joan, *Big Bad Wolves: Masculinity in the American Film,* Pantheon Books, New York, 1977. Filmlerin erilliği ve "gerçek erkekleri" algılama biçimimizi şekillendirmekte oynadığı önemli rolü tasvir eden bir kitap.

Miller, Jean Baker (M.D.), *Toward a New Psychology of Women,* Beacon Press, Boston, 1977.

Moulton, Ruth, "The Fear of Female Power: A Cause of Sexual Dysfunction", *The Journal of the American Academy of Psychoanalysis,* sayı 5, 1977.

Naifeh, Steven ve Gregory, White Smith, *Erkekler Neden Açılamaz?,* çev. Koray Durak, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2000. Pek çok erkeğin kapalı ve savunmacı olduğunu, duygularını ve kendilerini ifade etmek konusunda zorlandıklarını biliyoruz. Bu kitap, bu zorlukların altında yatan bilinçli ve bilinçdışı korkuların yanı sıra, kadınların partnerlerinde değişimi kolaylaştırabilmek için neler yapabileceklerini ele alıyor.

NiCarthy, Ginny, *Getting, Free: A Handbook for Women in Abusive Relationships,* The Seal Press, Seattle, 1982. Öncelikle partnerlerinin fiziksel şiddetine uğrayan kadınlara hitap eden, yeni bir hayat kurmaya dair detaylı ve şefkat dolu bu rehber, ayrıca duygusal istismar kurbanlarına da hayli öneriliyor. Kitapta, kadınların deneyimlerini ve hedeflerini netleştirmek için kendilerini değerlendirmek amacıyla kullanabilecekleri pek çok alıştırma yer alıyor.

Norwood, Robin, *Aşırı Seven Kadınlar*, çev. Pınar Turanlı, Begüm Berkman, Epsilon Yayınevi, İstanbul, 2019. Yayında son derece düzenli aralıklarla önerdiğim bir diğer kitap. Kadınların ihtiyaçlarını ve hislerini anlayan bir terapist tarafından yazılmış. Kitap, kadınların ilişkide kalabilmek için kendi benliklerinin büyük parçalarından nasıl da vazgeçtiklerini derinlemesine inceliyor.

Olsen, Paul, *Sons and Mothers: Why Men Behave as They Do,* Fawcett Books, New York, 1982.

Paul, Jordan ve Margaret Paul, *Beni Sevmen için Kendimden Vaz Mı Geçmeliyim?*, çev. Emel Aksay, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003. Paullar çiftler arasındaki iletişim stillerini açıklığa kavuşturan ve değiştiren iki uzman. Kitap, mizojinist ilişkilerdeki kadınlar için çok değerli olan, savunmacılıktan uzak bir iletişimin iyi örneklerini sunuyor.

Peele, Stanton ve Archie Brodsky, *Love and Addiction,* Signet/NAL, New York, 1976.

Russell, Diana E.H., *Rape in Marriage,* Macmillan, New York, 1982.

Russianoff, Penelope, *Why Do I Think I Am Nothing Without a Man?*, Bantam Books, New York, 1983. Özellikle öneriyorum. Her kadın için, özellikle de mizojinistlerle ilişki yaşayan kadınlar için önemli bir kitap. Russianoff, kadınların evrensel düşük özsaygı ikilemlerine ve pek çok kadının bir erkeğe bağı olmadığında hissettiği çözülme ve dağılma duygularına hassasiyetle değiniyor. Bu kalıpların nasıl öğrenildiğini ve bu öğrenmenin tersine çevrilebileceğini gösteriyor.

Sager, C.J. ve B. Hunt, *Intimate Partners: Hidden Patterns in Love Relationships*, McGraw-Hill, New York, 1978.

Sanford, Linda Tschirhart ve Mary Ellen Donovan, *Kadınlar ve Benlik Saygısı: Kendimiz Hakkındaki Duygu ve Düşüncelerimizi Anlamak ve Geliştirmek,* çev. Semra Kunt, HYB, Ankara, 1999. İki feminist yazar tarafından yazılan kitap, toplumun ve ailenin kadının özdeğerine ve duygusal esenliğine zarar verecek şekilde nasıl etkileşime girdiğine dair harikulade ve kapsamlı bir inceleme. Bu zararın nasıl onarılabileceğine ve ikinci sınıf vatandaş gibi hissetmenin önüne nasıl geçilebileceğine dair değerli tavsiyeler içeriyor.

Trafford, Abigail, *Crazy Time: Surviving Divorce,* Bantam Books, New York, 1984. Başlık her şeyi açıklıyor. Hayatın en zor ve acı verici deneyimlerinden birine kılavuzluk eden ve destek veren, okuması rahat ve şefkat dolu bir kitap.

Weissberg, Michael (M.D.), *Dangerous Secrets: Maladaptive Responses to Stress,* W.W. Norton, New York, 1983. Aile şiddeti, istismar ve bu davranışların yarattığı korkunç hasara dair iyi ve kapsamlı bir özet. Kitap; kadına şiddet, alkolizm, çocukların fiziksel ve cinsel istismarı gibi konuları aydınlatıcı bir şekilde ele alıyor. Acı dolu ve gerçekçi.

Aşk ve romantizm heyecan vericidir. Özellikle de ilişkinin ilk zamanlarında. Duygular ve arzular doruğa çıkar, göz kamaştırıcı bir ışıltı içinde kendimizi harika hissederiz. Çoğu kişi, yaşadığı deneyimi "bulutların üstüne çıkmak" diye tarif eder. Fakat bazen, çok geçmeden sihirli duyguların üzerine karanlık gölgeler düşer. Ne olduğunu anlayamadan ilişkinin dengesi bozulur, çaresizlik ve öfke hüküm sürmeye başlar.

Bir kadın olarak ilişkiniz hakkında kafa karışıklığı yaşıyorsanız, kendinize şu soruları sorun: Beraber olduğunuz erkek, kendisinde nasıl yaşadığınızı ve nasıl davrandığınızı kontrol etme hakkı mı görüyor? Size karşı kıskanç ve sahiplenici mi davranıyor? Onu memnun etmek için hayatınızdaki önemli etkinliklerden ve insanlardan vazgeçtiğiniz oldu mu? Öngörülemez ani öfke patlamaları yaşıyor mu? Duygularınızı değersizleştiriyor, fikirlerinizi önemsizleştiriyor mu? İlişkinizde ters giden her şey için sizi mi suçluyor? Onunla birlikteyken kendinizi dengesiz veya yetersiz hissediyor musunuz? Ne yaparsanız yapın, ona verdiğiniz sevgi, ilgi ve desteği yeterli bulmuyor mu? Kendinizi sık sık haklı olduğunuz halde özür dilerken buluyor musunuz? Eğer bu soruların çoğuna evet cevabını veriyorsanız, mizojinist bir erkekle beraber olabilirsiniz.

Zor Bir Ailede Büyümek ve *Zor Anneler* kitaplarından tanıdığımız Susan Forward, *Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Onları Seven Kadınlar*'da, mizojinizmin damga vurduğu yıkıcı ilişkilere sıkışmış kadınları ve erkekleri ele alıyor. Örnek vakalar eşliğinde istismar kısırdöngüsünü kırmanın ve yaraları iyileştirmenin yollarını gösterirken, okurlarına yeniden sağlıklı ve sevgi dolu birliktelikler yaşamak için cesaret aşılıyor.



iletişim

ISBN-13: 978-975-05-3382-2

9 789750 533822

KDV'DEN MUAFTIR