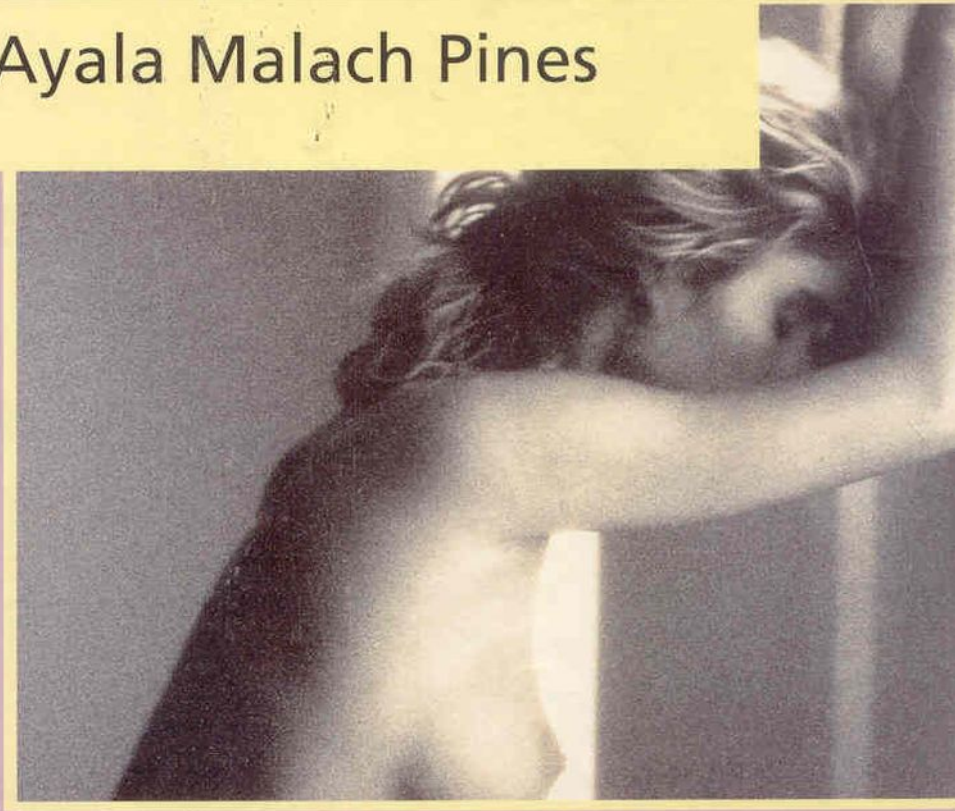
AŞK VE KISKANÇLIK

Ayala Malach Pines



kıskançlığın nedenleri, belirtileri ve çözümleri

Çeviren: Canan Yonsel

okuyan us

Aşk ve Kıskançlık

Kıskançlığın Nedenleri, Belirtileri ve Çözümleri

Ayala Malach Pines

İngilizce'den çeviren: Canan Yonsel

Okuyan Us Yayın
Psikiyatri 16

Aşk ve Kıskançlık
Kıskançlığın Nedenleri, Belirtileri ve Çözümleri
Ayala Malach Pines

ISBN: 975-8420-69-0

I. Baskı: İstanbul, Mart 2003

Özgün adı: *Romantic Jealousy - Causes, Symptoms, Cures*
Copyright © 1998 by Routledge
Turkish language edition published by arrangement with Taylor&Francis, Inc.
Kitabın Türkçe baskısı için Taylor&Francis, Inc. ile sözleşme imzalanmıştır.

İngilizce'den çeviren: Canan Yonsel
Yayına hazırlayanlar: Deniz Koç, Şenol Ayla
Kapak tasarımı: Okuyan Us
Film, baskı ve cilt: Sena Ofset

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın
Kalıpçı Sokak Uzal Apt. 152/6 Teşvikiye 34365 İstanbul
Telefon: (0212) 232 5373, 232 5379 Faks: (0212) 231 5220

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Ayala Malach Pines, İsrail Sanat, Bilim ve Teknoloji Enstitüsü'nde Psikoloji ve Davranış Bilimleri programının şefidir. İsrail ve Kaliforniya'da klinik psikoloji dalında çalışmaktadır. Dokuz kitabı yayımlanmıştır.

Canan Yonsel, 1959, İstanbul doğumludur. Robert Lisesi'nden mezun olduktan sonra, Boğaziçi Üniversitesi'nde Turizm ve Otelcilik ile İ. İ. B. F. İşletme bölümlerinde eğitim görmüştür. Meslek yaşamında finansman ve otelcilik konularında görev yapan Yonsel, 1996-1999 yılları arasında iş hayatına, ortağı olduğu halkla ilişkiler ve organizasyon şirketinde devam etmiştir. 2000 yılından bu yana serbest olarak halkla ilişkiler danışmanlığı ve çevirmenlik dallarında çalışmalarını sürdürmektedir.

Israel için

İçindekiler

Önsöz		7
Teşekkür		13
1	Yeşil Gözlü Canavar mı, Aşkın Gölgesi mi?	15
2	Kıskanç Bir Kişi misiniz?	41
3	Kıskançlığın Bilinçdışı Kökenleri	69
4	Kışkanç Eşi Değil, Çifti Tedavi Etmek	95
5	Erkek Kızar, Kadın Depresyona Girer	123
6	Farklı Kültürlerde Romantik Kıskançlık	151
7	Açık İlişkilerde Romantik Kıskançlık	175
8	Tutku Suçları	197
9	Romantik Kıskançlık ile Başa Çıkmak	225
10	Romantik Kıskançlık Olumlu Sonuçlar Doğurur mu?	251
Ek	A: Kıskançlık ile İlgili Atölye Çalışmaları	277
Ek	B: Romantik Kıskançlık Soruları	287
Ek	C: Romantik Kıskançlık Üzerine Araştırmalar	305
Notlar		325
Kaynaklar		339

Önsöz

1978 yazında, Toronto'da Amerikan Psikoloji Birliği'nin toplantısına katılmıştım. Dönerken uçakta ülkenin ileri gelen sosyopsikologlarından çok takdir ettiğim sevgili arkadaşım Elliot Aronson'ın yanında oturuyordum. Sohbet ederken, "Kıskançlık hakkında ne biliyorsun?" diye sordu.

"Kıskançlık mı?" diye şaşkınlıkla cevap verdim. "Bir davranışbilim dergisine 'Kıskançlık Hakkında Bilmediklerimiz' başlıklı bir yazı yazmam istendi. Ancak başlık veya kıskançlık hakkında pek bir şey bilmiyorum. Eğer konu ilgini çektiyse, bilgisizliğimizi birleştirip birlikte eğlenerek bir yazı yazabiliriz." diyerek durumu açıkladı. Kıskançlık hakkında kişisel deneyimim olmasına rağmen, çalışma konusu olarak buna kafa yormamıştım doğrusu. Konu hakkında ancak Elliot kadar bilgi sahibi olmama rağmen, teklifin hoş bir iltifat olması nedeniyle, hemen evet yanıtını verdim.

Ertesi gün, Berkeley'de üniversite kütüphanesine giderek kıskançlık hakkında neler yazılmış olduğunu bulmak amacıyla bilgisayarda bir araştırma yaptım. Bir hayli yazı vardı. Kendimi yazar, şair, filozof, antropolog, sosyolog, psikiyatrist ve psikologların romantik kıskançlık hakkında oluşturdukları literatürün içine gömdüm. Literatür hacmi inanılmaz büyük olmasına rağmen hâlâ birçok soru cevapsız kalıyordu. Bu da Elliot ve benim yazacağımız yazının konusuydu.

Dergi, hazırladığımız makale yayımlanamadan iflas etti, ancak ben kıskançlık konusuna "takılı" kaldım ve hayatımın sonraki yirmi yılında konuyu araştırmaya devam ettim. Kaliforniya ve İsrail'de kıskanç kişi ve çiftlerle çalıştım, kıskançlıkla ilgili çalışma gruplarını yönettim ve yak-

laşık bin kişiye sorular sorup verdikleri cevapları topladım. Hapishanelerde "tutku suçlusu" erkek tutuklularla çalıştım ve kadın suçlularla karşılıklı görüşmeler yapıp soru kitapçıkları doldurttum. Açık ilişki yaşayan çiftlerle çalıştım. Açık ilişki konusunda pratik yapan iki şehirli grubun çalışmalarını izledim; bu gruplardan birinin üyeleri kıskançlığın üstesinden gelebilmiş, diğerindeyse kıskançlık ana sorunlardan biri olduğu için grubun dağılmasına neden olmuştu. Ayrıca kışkançlık üzerine yazılmış kapsamlı ve sürekli genişleyen literatürü inceledim. Bu kitap, tüm bu deneyimler, araştırmalar ve klinik çalışmalara dayanmaktadır.

Kitap, kıskançlıkla ilgili beş değişik yaklaşımı anlatmaktadır. Psikodinamik yaklaşım, çocuklukta yaşanan ve çözümlenememiş travmalar sonucu oluşan sanrılı kıskançlık* konusunu inceler. Sistemik yaklaşım, belirli bir ilişkideki dinamiklerden doğan kıskançlığı inceler. Bilişsel-davranışsal yaklaşım, kıskançlığı öğrenilmiş bir tepki olarak görmektedir ve uygun olmayan bu tepkinin yerine yenisinin öğrenilebileceği görüşündedir. Sosyopsikolojik yaklaşım, kıskançlığın nasıl yaşanacağı ve ifade edileceğinin kültürel güçler tarafından belirlendiği görüşündedir. Evrim teorisi veya sosyobiyolojik yaklaşım, kıskançlığı doğuştan, kadın ve erkekte farklılık gösteren evrim sürecinin sonucu olarak görür (Pines, 1992a).

Birçok teorisyen tarafından bu yaklaşımların birbirleriyle çeliştiği düşünülmesine rağmen, ben beşini de kullanıyorum. İnsana kıskançlık sorunu konusunda yardım eden her şeyin kullanılması gerektiğine inanıyorum. Kitap da bu inancımı yansıtmaktadır.

Sanrı: Hezeyan; dış gerçeklerden yanlış çıkarsamalarla varılan gerçekdışı inançlar. (ç.n.)

Kitap Ne Hakkında

Bu kitap, romantik kıskançlık konusunu daha iyi anlamak isteyen herkes içindir. Üç çeşit okuyucu kitlesi düşünülerek yazılmıştır. Birincisi kıskançlık sorunuyla boğuşan insanlarla çalışan klinisyenlerdir. İkincisi kıskançlık sorunuyla veya partnerinin kıskançlığıyla boğuşan kişilerdir. Üçüncüsüyse kıskançlıkla karşılaşmış (kendi ya da başkasında) entelektüel merakı olan ve bu konuda daha fazla bilgi edinmek isteyen kişilerdir. Her bölümde bu üç farklı okuyucu için de bir şeyler bulunmaktadır.

Kıskançlık sorunundan rahatsız olan bir kişi, hem kitabı okumadan önce hem de okuduktan sonra *Romantik Kıskançlık Soruları*'nı yanıtlamakta fayda görebilir. (Ek B'ye bakınız) Bu sorular kıskançlık sorunu olan kişilerle çalışan araştırmacı ve terapistler tarafından da kullanılabilir. En doğrusu soruları terapi öncesi ve sonrası kullanmaktır. Entelektüel merakı olan kişileri, eğlence olarak bu soruları yanıtlamaya davet ediyorum.

Birinci bölüm giriş amaçlıdır. Kıskançlığı tanımlar ve kıskançlıkla haset, normal kıskançlıkla anormal kıskançlık ve kronik kıskançlıkla akut kıskançlık arasındaki farklılıkları anlatmaktadır.

İkinci bölüm okura, romantik kıskançlığı ortaya çıkarmakta yardımcı olacak ve yedi yüzden fazla kişinin verdiği yanıtlarla karşılaştırma yapmaya imkân verecek bir dizi (*Romantik Kıskançlık Soruları*'ndaki gibi) soru yöneltmektedir.

Üçüncü bölüm, kıskançlığın bilinçdışı kökenlerini psikodinamik yaklaşım açısından inceler, kıskançlığı, kıskanç kişinin kafasındaki bir sorun olarak görmekte ve çözüm için kişisel terapi önermektedir. Bu bölüm çocuklukta yaşanan olayların, yetişkin kıskançlığını nasıl şekillendirdiğini göstermektedir.

Dördüncü bölüm, belirli bir ilişkinin dinamiği sonucun-

da oluşan ve çift terapisiyle iyileştirilebilen sistemik yaklaşımı sunmaktadır. Bu bölüm çiftlerin kıskançlık sorununu canlı tutmak için nasıl çarpıştıklarını göstermektedir.

Beşinci bölüm, kıskançlığı, kadın ve erkekte farklı evrimsel güçlerden kaynaklanan doğuştan bir tepki olarak gören sosyobiyolojik yaklaşımı anlatmaktadır. Bu bölüm kıskançlığın çiftler için evrensel bir sorun olduğunu söylemektedir.

Altıncı bölüm, kıskançlığı farklı kültürlerde tartışır ve sosyopsikolojik yaklaşımı anlatmaktadır. Bu yaklaşıma göre kültür kişinin ne zaman kıskançlık duyacağını ve bunu nasıl ifade edeceğini belirler. Sosyal psikolojik yaklaşım, kişilerin kıskançlıklarını açıklarken "Ben kıskanç bir insanım," cümlesinden, "Ben bazı durumlarda kıskanç bir insan oluyorum," şeklinde bir cümleye geçmelerinde onları yüreklendirmektedir.

Yedinci ve sekizinci bölüm, romantik kıskançlıkla ilgili tepkilerin yelpazesini incelemektedir. Bir bölüm kıskançlıkla ilgili sorunlarıyla başa çıkmış ve uzun dönemli açık ilişkiler kurmuş kişileri anlatmaktadır. Diğer bölüm ise kıskançlığa ve tutkusal suçlara yenik düşmüş kişilerden bahsetmektedir. Yedinci bölüm, kıskançlığın öğrenilmiş olduğuna inanan ve böylelikle aksini öğrenmenin de mümkün olduğunu savunan kişilerin görüşlerine yer verirken, sekizinci bölüm yeşil gözlü canavarın gücünün etkisi altında, bazı kişilerin geçici olarak akıllarını yitirdiklerini ve en canavarca ve şiddetli suçları işleyebildiklerini göstermektedir. Bu bölüm, kıskançlığın patlayıcı potasiyelini anlama fırsatı sunarak onun nasıl yok edilebileceğini öğretmektedir.

Dokuzuncu bölüm, kıskançlıkla nasıl baş edileceğini anlatmaktadır. Kıskançlığın öğrenilmiş bir tavır olduğuna inanan ve gerekli durumlarda uygun ve doğru olanın yani aksinin de öğrenilebileceğini savunan bilişsel-davranışsal yaklaşımı sunmaktadır. Bu bölüm kıskançlık sorunuyla ba-

şa çıkan çeşitli bilişsel ve davranışsal teknikleri önermektedir. Bu tekniklerin amacı, kişiler ve çiftlere ilişkilerini olumlu ve yapıcı bir şekilde korumalarında yardımcı olmak ve kıskançlık sorunlarından olumlu bir sonuç ortaya çıkarmaktır.

Benim görüşüm olan kıskançlığın gelişime katkıda bulunan gücü onuncu bölümde incelenmekte ve alışılmamış bir üçgen ilişki analiziyle anlatılmaktadır. Tüm bölümlerin sağlayacağı faydaların yanı sıra, benim umudum tüm kitabın, okuyucuya, romantik kıskançlığı kendilerini ve ilişkilerini geliştirmede yararlı bir işaret olarak görme konusunda yardım etmesidir.

Heteroseksüellik ve eşcinsellikle ilgili eklemek istediğim bir şey var: Bu kitapta kadın-erkek ilişkileri hakkında söylediğim her şey, erkek erkeğe ve kadın kadına ilişkiler için de geçerlidir. Bu noktaya bir daha değineceğim ve yeri geldiğinde ilgili örnekler vereceğim.

Kıskançlık hakkında çalışmaktan çok hoşlandım ve bu kitabı severek yazdım. Umarım bu konu için duyduğum heyecan hissedilir.

Teşekkür

Bu kitabı okuyup yol gösterici yorumlarıyla katkıda bulunan arkadaş ve meslektaşlarıma teşekkür etmek istiyorum. Bu kişiler, Dr. Gordon Clanton, Dr. Bernie Zilbergeld, Prof. Clair Rabin, Dr. Loise Shawver, Dr. Laura Stechel ve psikolojide çok iyi bir kariyer yolunda olan Kathy Knopoff. Prof. Elliot Aronson, Murray Bilmes, Jack Block ve Troy Duster, ayrıca Tsafi Gilad ve Israel Segal ile yapmış olduğum tartışmalar kıskançlık hakkmdaki fikirlerimi netleştirdi.

Ayrıca bu kitabın basımından sorumlu olan Routledge'deki ekibe coşkuları ve desteklerinden ötürü teşekkür etmek istiyorum. Bu teşekkür öncelikle yayın yönetmeni Heidi A. Freund'a yöneltilmiştir. Heidi'nin sıcaklığı ve enerjisi onunla çalışmayı çok zevkli kıldı. Baş editör Anthony Mancini, editör yardımcısı Ilene Kalish, reklam müdürü Ron Longe, editöryel asistan Sarita Sahni ve telif hakları sorumlusu Beth Mullen ile çalışmak ayrı bir zevkti.

Candan bir arkadaş olmasının yanı sıra harika bir editör, akıllı ve öngörülü bir okuyucu olarak, kitabın içerik ve biçeminin gelişiminde yardımcı olan ajanım Judith Weber'e teşekkürü borç bilirim. Sobel Weber Ortakları çalışanlarından Wanda Cuevas'ın da önemli katkıları olmuştur.

Kitabın ilk baskısını yapan St. Martin'deki editörüm Anna Savarese, kitabın her yeni düzenlemesi üzerinden daha önce hiç karşılaşmadığım bir titizlikle geçti. Sonuç ise kitaba değer biçilmez bir katkı oldu, bu nedenle kendisine müteşekkirim.

En büyük teşekkür ise özel çalışmalarımda, çalışma grupları ve araştırmalarımda yüreklerini bana açan ve kıskançlıkla ilgili en acı verici ve zor deneyimlerini benimle

paylaşan katılımcılara ayrılmıştır. Onların katkısı olmadan bu kitap yazılamazdı.

1
Yeşil Gözlü Canavar mı, Aşkın Gölgesi mi?

Ah efendim, sakının kıskançlıktan!
Kıskançlık, beslendiği avla oynayan
yeşil gözlü bir canavardır.
Shakespeare, *Othello*

Kıskanmayan âşık değildir.
St. Augustine

Kıskançlık, cennetteki ejderhadır: Cennetin cehennemi:
Duyguların en acısıdır, çünkü en tatlısı ile ilişkilidir.
A. R. Orage, *Aşk Üzerine*

Kendimi, çalıların arasına kıvrılıp oturmuş, onun ışıklı penceresinin perdesi arkasından görünen her hareketi izlerken buldum. Erkek arkadaşının orada olduğunu biliyordum ve bu bana dayanılmaz acı veriyordu. Soğuk bir kış gecesiydi ve arada bir yağmur çiseliyordu. Kendi kendime "Aklı başında, uyumlu, sorumlu bir yetişkin olduğumu biliyorum. Bana ne oluyor? Aklımı mı oynatıyorum?" diyordum. Yine de çalıların arasında saatlerce oturdum. Işıklar sönünceye kadar orada kaldım. Benden daha güçlü bir şey beni ışığa ve ona hipnotize ediyordu. Hiçbir zaman kendimi deliliğe bu kadar yakın hissetmedim.

İlişkimizin bittiğini bilmeme rağmen, hâlâ ona karşı güçlü duygularım vardı. Sonra bir gün onu, birlikte ya-

şadığımız zamanlarda alışveriş ettiğimiz, köşedeki dükkânda gördüm. Los Angeles modeli boyalı sarı saçları ve giyimi için saatler harcayan tipten bir kadınla beraberdi. Mükemmel şekilde yapılmış ağır bir makyajı vardı ve saçlarının her teli özenle taranmıştı. Nezleden kızarmış burnum ve pis yağlı saçlarımla, elimde torbayla bakımsız bir kadın gibi göründüğümü biliyordum. Sanırım aklımı kaçırmıştım. Ona yaklaştım, hayalarına bir tekme indirdim, şapkasına vurdum ve dışarı kaçtım. Nedense kapılarını kilitlemediği arabasına bindim ve ağlamaya başladım. Daha önce hiç böyle ağlamamıştım. Aklımı yitirmiş gibi hissediyordum.

Birinci paragraftaki adamla ikinci paragraftaki kadın bazı ortak özellikler gösteren deneyimlerini anlatmaktalar. Deneyimler, uç noktalarda ve alışılagelmişin dışında olup, kontrol kaybı sonucu delirme hissine neden olmaktadır. Aslında bu üç öğe kıskançlığın önemli özelliklerindendir.

Romantik Kıskançlık Nedir?

*Jealous** kelimesi Yunanca *zelos* sözcüğünden gelmektedir, rekabet ve gayret anlamına gelmekte ve duygu yoğunluğuna delalet etmektedir. Bu kitapta odak noktası genel anlamda kıskançlık değil, romantik ve cinsel kıskançlık, yani romantik ilişkiden doğan kıskançlıktır.

"Romantik kıskançlık" ibaresi farklı insanlara farklı şeyler ifade eder. Çeşitli imgeler, açıklamalar ve tanımları çağrıştırır. İşte bazı örnekler: "Kıskançlık, benim için önemli olan bir insanı başka bir kişiye kaptırma korkusundan doğan kontrolü zor bir duygu." "Önemli bir ilişkiyi kaybetmekten korktuğum zaman hissetiklerim." "Güvendiğin bir kişi tarafından ihanete uğramak duygusu." "Bu, sevdiğim kişiye başka birinin benim baktığım gözle bakma-

* Jealous: İng., kıskanç (ç.n.)

sı durumunda hissetiklerim." "Kendinizden veya ilişkinizden emin olmadığınızda, kendinizi yeterli bir erkek gibi hissetmediğinizde oluşan duygular." "Birini sevdiğimde karşımdakinin bana olan aşkının yok olması."

Sizin romantik kıskançlık tanımınız ne? Bu soruyu neredeyse bin kişiye sordum ve cevap veren kişi sayısı kadar yanıt aldım. Örneğin, yukarıda verdiğim tanımlar kıskançlık nedeniyle hapiste bulunan kişiler tarafından yapılmıştır.

Herkesin kıskançlığın anlamını bildiğini varsayamayacağımızın açık olması nedeniyle aşağıdaki tanımı önermek istiyorum: *Kıskançlık, değerli bir ilişkiye veya onun niteliğine tehdit algılanması durumunda verilen karmaşık bir tepkidir.*[1]

Kıskançlık içsel ve dışsal öğeleri bulunan *karmaşık bir tepki*dir. Kıskançlığın içsel öğeleri, genellikle dış dünyadan görünmeyen çeşitli duygular, düşünceler ve fiziksel belirtileri içerir. Kıskançlığa ilişkin duygular, acı, kızgınlık, hiddet, kıskanma, üzüntü, korku, keder ve aşağılanma duygularından oluşabilir. Kıskançlığa ilişkin düşünceler şunları içerebilir: Gücenme ("Bana nasıl bu şekilde yalan söylersin?"), kendini suçlama ("Nasıl oldu da bu kadar kör ve aptal olabildim?"), rakiple kendini karşılaştırma ("Ben onun kadar çekici, seksi, akıllı ve başarılı değilim"), sosyal imajı hakkında endişe ("Herkes biliyor ve bana gülüyor"), kendine acıma ("Ben bu koca dünyada yapayalnızım, kimse beni sevmiyor"). Kıskançlığa ilişkin fiziksel belirtiler ise yüz kızarması, terleyen ve titreyen eller, nefessiz kalma, mide krampları, baygınlık hissi, hızlı nabız ve uyuma güçlüğü semptomlarını içerebilir.

Kıskançlığın dışsal öğeleri daha kolayca görülebilir ve bazı davranışlarla ifade edilir: Sorun hakkında açıkça konuşma, bağırma, ağlama, konuyu önemsemezden gelme, alaya alma, karşılık verme veya şiddete başvurma.

Kıskançlıkla başa çıkabilmek için, kıskançlığın içsel ve

dışsal öğeleri bulunduğunu bilmek önemlidir. Bazıları içsel öğeleri bir nebze değiştirebilse bile, çoğu kişinin bunun üzerinde çok az kontrolü vardır, özellikle duygusal ve fiziksel tepkileri üzerinde: "Sakin ve mantıklı olabilmeyi çok isterdim ancak acım o kadar büyük ki." "Orada öyle aptal gibi durdum, kan beynime sıçramıştı ve durdurmak için hiçbir şey yapamadım." gibi... Ancak insanlar düşünceleri üzerinde daha fazla kontrole sahip olmak üzere eğitilebilirler. Aslında, bilişsel terapinin çıkış noktası düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı da değiştirebileceğimizdir (Örn. Bishay ve ark., 1996; Dolan ve Bishay, 1996a; Ellis, 1996).

İnsanlar kıskançlıklarının dışsal öğeleri üzerinde, içsel öğelere göre çok daha fazla kontrole sahiptirler. Her zaman bunun farkına varmazlar (varsalar bile, bunu kabul etmek istemezler), ancak isterlerse duyguları hakkında konuşabilir, tüm olayı alaya alıp eğlenebilir, ağlayarak duygularını dışavurabilir, sessiz ve gizlice veya sesli ve görünür bir şekilde acı çekebilir, hiddetten tepinebilir, ilişkiyi bitirebilir, partnerlerini kıskandırmaya çalışabilir veya kafasına tabak atabilirler. Kişi kıskançlıktan kahrolduğunda, kıskançlık duygularını kontrol etmenin zor olabileceğini bilmekle birlikte, kıskançlığı tetikleyen düşünceleri değiştirme yoluyla duygularını kontrolde tutabileceğini hatırlamalıdır. Ayrıca, kıskançlıkları konusunda ne yapması gerektiğine karar veren birçok kişi önemli derecede kontrole sahip olabilmektedir.

Kıskançlık tepkisi, ilişkiye bir *tehdit algılanması*yla tetiklenir. Algılanan tehdit gerçek ya da sanal olabilir (aynen ilişkinin gerçek ya da sanal olabileceği gibi). Bir erkek, karısının başka erkeklere ilgi duyduğunu düşünürse, tehdit onun çılgın hayalinden kaynaklanmasına rağmen, yoğun bir kıskançlıkla tepki gösterecektir. Diğer taraftan, bir kadın başka bir erkekle yakın ilişki içindeyse ancak kocası evliliklerinde kendini güvende hissediyor ve bu ilişkiyi tehdit

olarak algılamıyorsa, kıskançlıkla tepki verme olasılığı düşüktür.

Terapi sırasında gördüğüm bir çift, sanal tehdide bir örnek oluşturuyor. Sade görünüşlü bir koca, kendinden on üç yaş küçük güzel bir kadınla evlenmişti. Karısına bakan her erkeğin onu arzuladığına kendini inandırmıştı. Kendi çekiciliği konusunda güvensiz olduğu için, karısı her evden ayrıldığında, onun birini bulup kendisini bırakacağını düşünüyordu. Karısı sadık ve kendini evliliğe adamış birisiydi; ilk karşılaştıklarında, adamın onu mükemmel bulmasına ve yoğun ilgisine bayılıyordu. Ancak zamanla adamın kıskançlığını giderek yorucu ve boğucu bulmaya başladı. Çift benden yardım istemeye geldiğinde, kadın, kocasını çekici bulmadığından ya da başka bir adamı beğendiğinden değil, kocasının boğucu kıskançlığından dolayı ondan uzaklaşmak istediğini söyledi.

Başka bir çift de, tehdit algılamasının bulunmayışının kıskançlığa karşı nasıl tampon oluşturduğuna ilişkin örnek teşkil ediyor. Bu vakada koca çapkın biriydi. Sefahat alemlerine bayılırdı, ancak karısı bunu sevmiyordu. Koca bu cinsel buluşmalara karısının bilgisi dahilinde yalnız giderdi. Kadın, rasgele cinsel ilişkilerden hoşlanmıyordu; ancak kocası için bunun çok önemli olduğu gerçeğini kabul ediyor ve bunun evliliklerini tehlikeye sokmadığını biliyordu. Yıllar sonra kadının bir ilişkisi oldu. Kocanın bu duruma karşılığı, kadının sevgilisini arkadaş olarak kabul etmek ve onu ailenin bir ferdi saymak oldu. Âşığın evliliklerine bir tehdit oluşturmadığını söyledi. Ayrıca karısının bir âşığının olması gerçeği, cinsel serüvenlerine devam etmekte kendini daha özgür hissetmesine neden oluyordu. Kocanın kıskançlık duymamasını kuşkuyla karşılayabilirsiniz, ama birçok kişi için güçlü kıskançlık kaynağı olan bir şeyi bazıları ılımlı bir şekilde karşılayabilir.

Kıskançlık tepkisine neden olan ilişki *değerlidir*. Bir iliş-

ki değişik yönlerden değerli olabilir. Eğer bir kadın kocasına dayanamıyor ve adam onda sıkıntı ve iğrenme hisleri yaratıyorsa, adamın bir ilişkisi olmasını bilmesi kadında pek kıskançlık duygusu yaratmayacaktır. Yine de bu kadın için kocasını başka bir kadına kaptırmış olmak, sosyal imajı, yaşam standardı ve yaşam tarzı açısından tehdit oluşturabilir. Başka bir deyişle, evlilik duygusal olarak bir değer taşımasa da, ekonomik ve sosyal değeri olabilir. Aşağıda bu noktaya dair bir örnek bulacaksınız. Bu örnek, evlilik sona erdikten sonra dahi değeri olan bir ilişkiden dolayı kıskançlık doğabileceğini gösteriyor.

Zengin bir kadın, umutsuzca bitirmek istediği evliliğinden sonunda büyük bir mali külfetle kurtulmuştu. Evi kocasına bırakmak zorunda kalmıştı, ancak kocasını başından atabildiği için bunu memnuniyetle yaptığını söyledi. Sonra, bir gece evin önünden arabayla geçerken perdede bir kadının gölgesini gördü ve içini müthiş bir kıskançlık
20 duygusu kapladı.

Evliliğine karşı bir tehdit mi algılamıştı? Tabii ki hayır, çünkü zaten evliliği sona ermişti. Evliliği onun için bir aşk ilişkisi olarak değer taşıyor muydu? Tabii ki hayır, ondan kurtulmak için bu kadar çaba harcayan, fedakârlık eden kendisiydi. Ancak kadının gölgesini gördüğünde kıskançlık hissetmişti. Kıskançlık, daha önce belirtildiği gibi değerli bir ilişkiye ya da niteliğine karşı bir tehdit algılaması sonucu oluşan bir tepkidir. Kadın, kocasıyla olan ilişkiyi algılayışına karşı bir tepki vermektedir.

İlişkide daha güçlü olan kişinin kendisi olması nedeniyle kadın kendini üstün görüyordu. Onu evlilikten ve hayatından atan kendisi değil miydi? Ve şimdi değersiz serseri, kendisi henüz yalnızken, birlikte olacak birini bulmuştu. Onu daha da çıldırtan şey ikisinin "içeride", kendisinin "kendi" evinin "dışında" olmasıydı. Diğer kadın onun gerçek evliliğine değil, evliliği algılayışına karşı bir tehdit oluş-

turmuştu.

Bu örnek, kıskançlık tepkisinin karmaşıklığını sergilemektedir. Zengin kadın sahip çıkma (onun evi ve onun kocası), dışlanma (onlar "içeride" kendisi "dışarıda"), rekabet (kendisi birini bulamamış, ancak kocası bulmuştu) ve haset (kocasının sahip olduğunu zannettiği türden bir ilişki istiyordu) duygularını yaşamıştı.

Bazıları için kıskançlığın en önemli öğesi terk edilme korkusudur: "Ona âşık olacak, beni bırakacak ve ben yalnız kalacağım." Bazıları için, birincil öğe başkalarının önünde değer yitirmektir: "Bu aşağılık kadınla insanların gözü önünde flört ederek beni aşağılamaya nasıl cesaret eder?" Bazıları için en acı verici olay ihanete uğramaktır: "Dünyada herkesten çok güvendiğim sen, bana nasıl yalan söyler ve ihanet edersin?" Bazıları için birincil öğe rekabettir: "Kadın ona âşık olduysa, demek ki o benden daha iyi bir sevgili" veya "Bu kadın o şapşala nasıl âşık oldu?" Ve bazıları için ise birincil öğe hasettir: "Keşke ben de onun kadar zayıf ve muhteşem olsam" ya da " İş hayatında onun kadar başarılı olsam."

İnsanlar yoğun kıskançlığı tanımladıklarında, o anki durumda gerçek tehdidin derecesiyle gösterdikleri tepkiyi karıştırmaktadırlar. Örneğin partnerlerinin partide "rezalet" yaratarak başka biriyle flört etmesine, diğer taraf için terk edileceklerinin göstergesi olarak tepki verebilirler oysa bu flört sadece utanmaya neden olmuştur. Tehditle gerçekçi bir şekilde yüzleştiklerinde ("Kocanızın sizi öbür kadın için terk etme ihtimali ne kadar yüksek?"), kıskançlıklarının yoğunluğu değişmez bir şekilde azalır.

Kıskançlığa Eğilim

Kıskançlık değişik şekiller ve değişken yoğunluk derecelerinde görülmesine rağmen, bir eğilimle karşı karşıya gelme veya belirli bir olayın tetiklemesiyle ortaya çıkar. Kıskanç-

lık eğilimi, içinde yetiştiğimiz kültür tarafından etkilenir, bazı kültürler kıskançlığı körüklerken diğer kültürler kıskançlığı hoş görmez. Kıskançlık eğilimi, yetiştiğimiz aile tarafından da etkilenir: Annenin babayı aldattığı veya aile içinde kıskançlık krizleri yaşanan bir ailede yetişen bir kişi, anne ve babanın güvenli bir sevgiyle birbirine bağlı olduğu bir ailede yetişen bir kişiye göre kıskançlığa daha fazla eğilimli olacaktır. Aile yapısı da kıskançlık eğilimini etkiler: Daha güzel ve gösterişli bir kız kardeşin gölgesinde kalmış bir kadın, ailenin en sevilen çocuğu olan bir kadına göre kıskançlığa daha fazla eğilimli olacaktır. Çocukluk evresi ve ebeveyne bağlılık da kıskançlık eğilimini etkiler: Annesine güvenli bir bağlılığı olan bir kişi, annesiyle güven ilişkisi bulunmayan birine göre daha az kıskanç olacaktır. Güvendiği bir eş tarafından ihanete uğrayan bir kişinin gelecekte kıskançlığa eğilimli olma olasılığı yüksektir.

Kıskançlık eğilimi, bir olayın tetiklemesi olmadan kendini göstermez. Kıskançlık eğilimi yüksek olan bir kişi için, partnerinin yoldan geçen çekici bir yabancıya bakış atması kadar basit bir olay tetikleyici niteliktedir. Ancak, çoğunluk için yoğun bir kıskançlığın tetikçisi daha ciddi bir olaydır; örneğin eşin gayri meşru bir ilişkiye girdiğini öğrenmek gibi. Alışılagelmişin dışında düşük kıskançlık eğilimi olan bir kişi için neredeyse hiçbir olay, örneğin partnerin üçüncü bir kişiyle ilişkiye girmesi bile kıskançlık tepkisini harekete geçirmez.

Kitap boyunca, önsözde bahsedildiği gibi, romantik kıskançlığa ait beş ayrı teorik yaklaşım anlatılacaktır. Her biri kıskançlık eğiliminin ayrı bir yönünü vurgulayacaktır (Pines, 1992). Psikodinamik yaklaşım, sorular üzerinde durmaktadır, neden belirli insanların olağandan yüksek veya düşük kıskançlık eğilimleri vardır? Bu yaklaşım, yanıtın, kişinin çocukluk deneyimlerinde yattığını varsayar. Sistemik yaklaşım, belirli bir ilişkide eşlerin kıskançlık eğilimi-

ni artıran ya da azaltanın ne olduğu sorusunu sorar. Bu yaklaşım, yanıtın eşlerin tekrarlanan davranış biçimlerinde yattığını varsayar. Davranışsal yaklaşım, kişinin kıskanç bir şekilde davranma eğilimine neyin neden olduğunu araştırır. Yanıtın öğrenilmiş davranışlarda yattığını varsayar. Sosyobiyolojik yaklaşım, doğal seçimin evrimsel güçlerinin, kadın ve erkeğin kıskançlığa doğuştan eğilimlerini nasıl etkilediğini inceler. Yanıtın, evrensel birçok insan toplumunda ve hayvanlar aleminde var olan cinsiyet farklarında yattığını varsayar. Sosyopsikolojik yaklaşım şu soruyu sorar: Kültürün, insanın kıskançlık eğilimi üzerinde ne tür bir etkisi vardır? Yanıtın insanların neyi tehdit olarak algılaması gerektiğini ve neyin uygun olacağını belirleyen kültürel normlarda yattığını varsayar.

Bazı eşcinsel çiftlerde, örneğin toplumsal ve ailevi baskılar nedeniyle, partnerlerden biri ilişkiyi açıkça kabullenmeyi zor bulabilir, bu da diğer partnerin kendini güvensiz hissetmesine neden olarak kıskançlık eğilimini artırır. Sharon ve Mary bunlara bir örnektir.

Mary uzun boylu, zayıf, çekici ve bir halkla ilişkiler şirketinde çalışan iyi giyinen bir yöneticidir. Sevgilisi Sharon, tıknaz, daha az çekiciliği olan, küçük bir avukatlık bürosunda avukatlık yapan biridir. Mary, eşcinsel olduğunun çalıştığı şirkette bilinmesini istememektedir. Bunun şirkette ilerleme şansını ciddi bir şekilde tehlikeye sokacağını hissetmektedir. Dolayısıyla, çalıştığı şirketteki erkeklerle flört etmekte ve firmanın sosyal aktivitelerine giderken yanında mutlaka bir erkek bulunmasına özen göstermektedir. Bu durum Sharon'da şiddetli bir kıskançlığa neden olmaktadır.

Tabii ki Sharon'ın, onu şirket yemeklerine götürmeyen çekici ve hoş bir erkekle evli olsaydı da aynı şeyleri hissedeceği ve Mary'nin flörtlerinin, erkeklere karşı ilgi duymaması nedeniyle tehlike oluşturmayacağı söylenebilir. Yine

de ilişkilerinin gizli tutulmasındaki aşağılanma, dışlanmışlık duygusu ve Mary'nin bir erkekle ilişkiye girme tehlikesi (insanların onun eşcinsel olmadığına inanmaları için) Sharon için çok zor duygulardı ve müthiş bir kıskançlığa sebep oluyordu.

Kıskançlık ve Haset

Kıskançlığı tanımlarken, onu hasetten ayırt etmek gerekmektedir. Günlük kullanımda iki terim birbirleriyle karıştırıldıkları halde, farklı şeylerdir.[2] Haset iki insan arasındadır. Haseti olan kişi, başkasına ait olan bir şeyi ister ve diğer kişinin ona sahip olmasını istemez. Hasetin objesi başka bir kişinin eşi, iyi giden ilişkisi, güzellik ve akıl gibi arzulanan özellikleri, sahip olduğu herhangi bir şey, başarısı veya popülerliği olabilir. Diğer yandan kıskançlık, üç kişiyi ilgilendirir. Kıskanç kişi değerli bir ilişkiye karşı tehdit oluştuğunda ve üçüncü kişi tarafından buna sahip olunduğunda tepki gösterir. Bu, üçüncü bireyin kıskanç kişinin hayalinde olması durumunda da geçerlidir. Lionel Kreeger kıskançlıkla hasetin farkını şöyle özetler: Kıskançlığın aşk ve kaybetme korkusuyla ilgili, üçlü bir temeli olmasına karşın, haset ikili bir ilişki içinde var olur ve diğer kişideki arzulanan özelliklerin yok edilmesi veya zarar görmesine yönelik derin dürtüler içerir (Kreeger, 1992). Haset ve kıskançlık insan varlığının iki temel durumu olarak tanımlanmıştır. Haset sahip olmamakla, kıskançlık ise sahip olmakla ilişkilidir (Anderson, 1987).

Gerrod Parrott ve Richard Smith, haset ve kıskançlık deneyimlerinin farklarını ortaya koymak üzere iki deney yaptılar. İlk deneyde, denekler kişisel haset ya da kıskançlık deneyimlerini anımsadılar. İkinci deneyde denekler bir dizi hikâyeden haset ve kıskançlık durumlarının manipüle edildiği bir hikâye okudular. Her iki çalışmanın sonucu da, iki duygu arasında niteliksel bir fark olduğunu ortaya çı-

kardı. Haset aşağılık duygusu, bir şeyi çok arzulama, pişmanlık ve duyguların onaylanmamasıyla karakterize ediliyordu. Kıskançlık kaybetme korkusu, güvensizlik, endişe ve kızgınlıkla ayırt ediliyordu (Parrot ve Smith, 1993).

İnsanlar haseti kıskançlıkla karıştırmaktadırlar, ancak bunun tersi geçerli değildir. Kocanıza onu eski bir kız arkadaşıyla görmenin sizde haset veya kıskançlık uyandırdığını söyler misiniz? Yüklü bir mirasa sahip olan bir arkadaşınızı kıskandığınızı veya içinizin hasetle dolduğunu söyler misiniz? Çoğu insan, ikinci vakada haset duymasına rağmen, her iki durumda da kıskançlık duyduğunu söyleyecektir.[3]

Bu yer değiştirme genellikle, hasetin kıskançlığa göre daha olumsuz bir içeriğinin bulunması nedeniyle yapılmaktadır. Haset, kıskançlığa göre aşk tarafından daha az yumuşatılmış olarak algılanmaktadır (Joseph, 1986). Kıskançlık bir aşk ilişkisine karşı tehdit algılanması sonucu verilen bir tepki olmasına rağmen, haset üstün olana duyulan düşmanlık ifadesidir ve avantajdan sadece yaralanmayı değil, aşırı durumlarda üstün olana zarar verme isteğini de içerir. Leonard Shengold (1994) hasetin erken yaşlarda geliştiğini ve "yıkıcı ilkel nefret" olarak tanımlanması gerektiğini belirtir. Yaşla yoğunluğu değişir ve ilkel öldürücü niteliği azalır. Patolojik haset durumunda, bu ilkel haset durumuna geri dönüş vardır. Patolojik "hastalıklı" haset duyan kişi bu duyguyu delilik derecesinde hissetmekte, haset duyulanın sahip olduğunu acilen elde etmeyi istemekte ve istediği şeyin kendisinden çalındığına inanmaktadır.

Kıskançlık ve haset bu kadar farklıysa insanlar neden sıklıkla ikisini birbirine karıştırmaktadır? Sebebin bir kısmı, kıskançlığın hasetin bir parçasını içermesidir. Örneğin, yakın arkadaşıyla karısının ilişki kurduğunu öğrenen bir adam, arkadaşının kendi karısıyla kurduğu ilişkideki başarısına karşı haset duymaktadır. Erken dönemlerde başlayan hasetin, olgunlaşmayla kısmen kıskançlığa dönüştüğünün

söylenmesinin nedeni budur (Shengold, 1994).

Kıskançlık ve hasetin, psikolojik gelişimin farklı safhalarında çıktığı görülmektedir. Kıskançlık çocukların iki-üç yaşlarında iken, Ödipal safhadaki duygusal deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. (Bu nokta üçüncü bölümde, kıskançlığın bilinçdışı kökleri tartışılırken daha detaylı ele alınacaktır.) Diğer yandan haset, çocuğun ilk aylardaki yaşamından kaynaklanmaktadır.

Freud'a göre, Ödipal safhada çocuklar, cinselliğin ilk hazlarını yaşamaktadır. Cinsel istek karşı cinsten en yakın kişiye yönelmektedir. Bir oğlan çocuğu için bu annesi; kız çocuk için ise babası demektir. Oğlan çocuk anneyi kendisine ister. Ne yazık ki çok güçlü bir rakibi vardır: Baba. Rakip hem daha büyük, hem daha güçlü, hem de başka avantajlara sahiptir, dolayısıyla oğlan yarışı "kaybeder". Benzer bir biçimde, kız da babasını annesine "kaptırır".

Çocuk bir yetişkin olduğunda, ne zaman değerli bir romantik ilişkide üçüncü kişinin tehdidini hissetse, eski acıyan yara tekrar açılır ve kıskançlık duymasına neden olur (Freud, 1922/1955).

Psikanalist Melanie Klein'a göre haset, bebeğin çaresizlik ve anneye olan bağımlılığı sonucu, doğumdan bir yaşına kadar olan zaman içinde gelişir. "Doğumundan itibaren bebek her tür ihtiyacı için anneye yönelir," diye yazar Klein. "Tüm bebeklerin isteklerinin yöneldiği annenin göğsü, sadece beslenmenin değil, yaşamın da kaynağı olarak duyumsanmaktadır. Engellenme duygusunun bir öğesi, bebeğin anneyle ilk ilişkisinde hayatına girmiştir, çünkü mutlu bir beslenme durumunda bile anneyle doğum öncesi ilişkiye geri dönmek mümkün değildir". Aç bebeğin deneyimlediği engellenme ve çaresizlik duyguları hasetin köklerini oluşturur. Bebek annenin onu besleme ya da beslememe gücüne haset duyar. Hayal kırıklığının yarattığı kızgınlıkla, beslenmenin ve gücün kaynağı olan memeyi yiyip bitirmek

ister (Klein, 1986, s. 211-229).

Klein'ın bebeğin anneye haset duyduğu fikrini kabul etmesek bile, anneyle olan erken ilişkilerin çocuğun dünyayla gelecekteki ilişkileri üzerinde önemli etkileri olduğunu kabul edebiliriz. Eğer bağ sevgi dolu ve doyum sağlayıcıysa, bebekte insanlara karşı güven duygusu geliştirecektir. Eğer bağ sevgisiz ve doyum sağlamayan nitelikteyse, derin, yerleşik bir güvensizlik ve haset duygusu gelişecek ve bebek haset dolu bir yetişkin olacaktır. Böyle bir yetişkinde haset duygusu tetiklendiğinde, erken çocukluk yaraları tüm yıkıcı gücüyle tekrar açılır. Klein kıskançlığın hasete dayandığına, aynı zamanda ondan farklı olduğuna inanmaktadır. Klein'a göre her ikisinin farkı daha önce anlatılana benzemektedir: "Haset bir başka insana duyulan kızgınlık dolu bir duygudur ve bir şeyi karşısındakinden almak veya zarar vermekten doğan arzudan zevk almaktır." Diğer yandan kıskançlık, bir kişinin en az diğer iki kişiyle ilişkisini gerektirir ve "genelde elden alınan veya tehlikede olan aşkı içerir" (s. 212).

Klein ve Shengold'un tanımına göre haset kıskançlığa nazaran, daha erken, daha ilkel ve daha yıkıcı bir duygudur. İlişkiyi korumak ve sevileni geri almak konularında kıskançlıktan farklıdır. Kıskançlık durumuna haset karıştığında, rakip veya sevilen, kimin karşısındakini mutlu etme gücü var ve bu gücü kullanmamayı tercih ediyorsa, yani avantajlı konumdaysa, o kişiyi yok etmek dürtüsüyle ifade edilir.

Normal ve Anormal Kıskançlık

Kıskançlığı tanımladıktan ve onun hasetten farkını belirledikten sonra, normal ve anormal kıskançlık arasındaki farkı da belirlemek gerekir. Anormal kıskançlığın analizi, kıskançlığın en uç biçimlerde görülmesi ve dramatik sonuçlar doğurabilmesidir.

Kıskançlık, tarih boyunca, acı, dram ve trajedi üretmiştir. Düşmanca ve acı dolu birçok olay kıskançlıkla ilişkilendirilmiştir: Öldürme, saldırganlık, nefret, özgüvende azalma, depresyon, intihar girişimleri ve intihar, ev içi şiddet, romantik ilişkinin mahvedilmesi, evlilik problemleri ve boşanma.[4] Evlilik danışmanlarının yurt çapında yaptığı bir araştırma, evlilik terapisi için gelen çiftlerin üçte birinin kıskançlık sorunu bulunduğunu göstermektedir (White ve Divine, 1991).

Yoğun kıskançlık deneyimi geçiren kişiler, kıskançlığı son derece acı veren ve 'delice' bir duygu olarak tanımlamaktadırlar. Kıskançlıkla ilgili atölye çalışmalarımdan birine katılan bir kadın, kıskançlığın şimdiye kadar yaşadığı en acı verici deneyim olduğunu söylemiştir:

> Onu kontrol etmek için elimden geleni yaptım, ancak hiçbir şey, ama hiçbir şey işe yaramadı. Mümkün olsa, beynimin bir kısmını aldırırdım. Bu acıyla daha fazla yaşayabileceğimi sanmıyorum.

Aşırı kıskançlık deneyiminden geçen ancak şiddete yönelmeyecek kadar kontrolü olan insanlar, bu tür şiddet olayları hakkında fantezi kurarlar. Eski kocasını, eskiden en iyi kız arkadaşı olan yeni karısıyla gören bir kadın şunu anımsıyor:

> Bir gün arabamı park ederken, evimin önüne park edilmiş olan spor arabanın içinde onları gördüm. Bu arabayı benim kullanmama hiçbir zaman izin vermemişti ancak kadın o anda direksiyondaydı. Kızgınlıktan gözlerim kararadı. Kendime hakim olmaya çalışarak orada öylece oturdum. Kendimi, arabamı vitese takıp hızlanıp gaz pedalına sonuna kadar basarak, tüm hızım ve gücümle onlara çarparken hayal ettim. Çarpışmanın etkisini vücudumda hissedebiliyor, metal ve cam seslerini duyabiliyordum. Her şeyi yok etme dürtümü hangi gücün durdurduğunu bilmiyorum.

Çoğu insan kıskançlığı bir sorun olarak görmemekle beraber, hayatının bir döneminde bu duyguyla karşılaşmıştır.[5] Yoğun kıskançlık yaşamış bir kişi onun gücünü ve olası yıkıcılığını iyi bilir. Bu durum, kıskançlık nedeniyle insanların çılgınca şeyler yapmaya yöneldikleri hikâyelerdeki şaşırtıcı olayları açıklamada yardımcı olmaktadır. Bu hikâyelerden biri, onu daha genç bir kız için terk eden adamın orta yaşlı karısıyla ilgilidir. Çılgına dönen kadın, bir arkadaşının yardımıyla, silah zoruyla rakibini kaçırır, kafasını kazır, onu soyar, vücudunu katran ve tüyle kaplar ve şehrin ortasında bırakır. Bu hikâyeyi gazetede okudum ve terk edilen kadınlar tarafından büyük bir zevkle birçok kez anlatıldığını duydum.

Bizler daha fazlasını elde etmek için işlenen "soğukkanlı" suçlara göre, kıskançlık nedeniyle işlenen "sıcakkanlı" suçlara daha fazla anlayış gösteririz. "Öcünü alan" ve aldatan sevgili veya rakibe sadece hayalimizde verebileceğimiz cezayı verme cesaretini gösteren, ihanete uğramış sevgiliyi kendimize daha yakın buluruz.[6]

Bazı ülkelerde "tutku suçları"na göreceli olarak daha toleranslı davranılmaktadır. İtalya'da bir müddet önce gerçekleşen ünlü vakada, karısından şüphelenen bir adam, bir silah alarak Roma'dan yaşadığı yer olan Milano'ya kadar araba kullanır. Karısının Milano'da âşığıyla birlikte olduğundan şüphelenmek için nedenleri vardır. Milano'ya gelir, karısı ve âşığını yatakta yakalar, her ikisini de vurarak öldürür. Mahkemeye çıkarılır, geçici bir delilik geçirdiğinden dolayı suçsuz bulunur.

Kıskançlık deliliğin bir şekli midir? Bu bölümün başında verilen örneklere geri dönersek, insan yağmurlu bir gecede çalıların arasına oturmuş bir kadını gözleyen bir adamın aklından şüphe edebilir. Bir adamın kasıklarına tekme atan kadına ya da bir başka kadını katran ve tüyle kaplayan kadına ne demeli?

Kıskançlık bu örneklerde görüldüğü gibi delilik ile aklıbaşındalık arasındaki gri alanda yer alır. Bazı tepkileri o kadar doğal buluruz ki, onları göstermemeyi "anormal" olarak görürüz. Örneğin, karısının başka bir adama âşık olduğunu öğrenen bir adamın karısına "Senin için ne harika bir olay" dediğini düşünün.

Bazı tepkiler o kadar aşırıdır ki, onların patolojik olduğunu anlamak için uzman olmak gerekmez. Buna, sevgi dolu ve sadık karısından şüphelenen, onu sürekli araştıran, eve sürpriz ziyaretler yapan, telefonlarını dinleyen, iç çamaşırlarında bir leke var mı diye kontrol eden, arabasının kilometresini açıklanamayan seyahatler için takip eden ve kadının kanıtlanmış bağlılığına rağmen şüphe duymaya devam edip, şiddetli kıskançlıktan acı çeken bir adamı örnek verebiliriz. Her iki kocanın tepkileri birbirinden tamamen farklı görünmesine rağmen, aralarında önemli bir benzerlik vardır: Her ikisi de uygun bir davranış değildir. İlk durumda adam evliliğine karşı gerçek bir tepki göstermemektedir: Karısı kendisini bir başka adam için terk edebilir. Diğer durumda, gerçek bir tehdit olmamasına rağmen adam kıskançlıkla karşılık vermektedir. Gerçekten her iki vaka da patolojik sayılır. Birincisi "patolojik tolerans"ın, ikincisiyse "patolojik kıskançlığın" örneğidir.[7]

Birçok insan için kıskançlık, şiddetli acı ve stres yaratmasına karşın, şiddet gösterisi sınırlarını aşmayan bir içsel deneyim olarak kalmaktadır. Daha önce bahsettiğim, ayrılıklarından kısa bir süre sonra en yakın kız arkadaşıyla çıkmaya başlayan kocası olan kadın şöyle dedi:

> Onun dairesine bir çekiçle girdiğimi, mobilyaları, plakları, camları kırdığımı hayal ediyorum. Gerçek anlamda camın kırılma sesini duyuyorum. Bu tür fanteziler, hiçbir zaman yapamayacağımı bilmeme rağmen, beni sakinleştiriyor.

Bu uygun bir davranış olarak görülebilir mi? Ya diğer kadın onun en yakın arkadaşı olmasaydı?

Ya kocasının "en yakın arkadaşı" için onu terk ettiğini bilseydi ne olurdu? Ve hayal kuracağına çekiçle etrafı kırıp dökseydi ne olurdu?

Verilen karşılık durumdan kaynaklanıyorsa ve onunla orantılıysa daha "normal"dir. (Freud, 1922/1955) Freud ve modern psikologlar, "normal" kıskançlığı "sanrılı" kıskançlıktan ayırırlar. Normal kıskançlık köklerini gerçek tehditten alırken, "sanrılı" kıskançlık gerçek veya olası tehdidin bulunmaması durumunda da devam eder. Sadık karısından şüphelenen ve onu takip eden adam "sanrılı" kıskançlığa iyi bir örnek teşkil etmektedir.

Bir insan, gerçek bir neden olmadan sanrılı kıskançlığın inanılmaz acılarını çekmeyi neden tercih etsin? Çözülmemiş bir çocukluk travması veya ihanetiyle kıskançlık aracılığıyla baş etmeye çalışmak bir açıklama olarak getirilebilir. Başka bir açıklama, eşlerin ilişkilerinde kıskançlık problemini ayakta tutmalarına odaklanmıştır. Üçüncü açıklama, şu anda geçerliliği kalmasa bile, kıskançlığın köklerinin erken dönemlerden kaynaklandığını gözlemler.

Bu kitapta yer almayacak olan ek bir açıklama değişik organik, nörolojik ve fiziksel yetersizliklerin rollerini vurgular.[8]

Gerçek ve sanal tehdit arasındaki farkların yanı sıra, kıskançlığın tetiklediği "normal" (uygun) ve "anormal" (patolojik) tepkilerin farkını da belirlemek gerekir.[9]

"Anormal" kelimesinin günlük kullanımdaki olumsuz ve yargılayıcı iması yerine "normal"i tipik ve ortalamayı tanımlayan istatistiksel bir terim olarak kullanmak daha yararlı olacaktır. İnsanların ne kadar değişik fiziksel ve duygusal özellikleri varsa, o kadar çeşitli kıskançlık deneyimi vardır. Büyük çoğunluk orta dereceye düşer ve bu nedenle normal tanımına girer. Küçük bir azınlık skalanın en

alt kısmına düşer ve anormal az olarak tanımlanır. Benzer bir azınlık skalanın en üst seviyesine düşer ve anormal çok olarak tanımlanır.[10]

Örneğin uzunluk konusunu ele alırsak, çoğunluk "normal" uzunluktadır, küçük bir azınlık "anormal" kısadır ve benzer bir azınlık "anormal" uzundur. Bu durumda anormallik, deli veya hasta olmak demek değildir; basitçe skalanın en üst ve en alt kısımlarını ifade eder.

Uzunluk, kilo, güç ya da güzellik için geçerli olan şey, kıskançlık için de geçerlidir. İnsanların çoğunluğu orta (normal) derecede kıskançtır. Skalanın en üst kısmındaki azınlık, tehdit bulunmadığı halde algılarlar ve "anormal" kıskançtırlar. En alt kısma düşen azınlıksa açıkça bir tehdit olmasına karşın, "anormal derecede kıskanç değil"dirler.

Bu nokta dilbilimsel farklılıktan ötedir. Sıklıkla, kıskançlık duyan insanlar duygunun yoğunluğu ve yapmak istedikleri şeylerle o kadar sarsılırlar ki –eski sevgiliyi izlemek ve evdeki eşyayı balyozla kırmak gibi– "Delirdim herhalde!" sonucuna varırlar. Bu sonuç kişiye pek yardımcı olmayacaktır, doğru da değildir. "Normal" insanların çoğu, değerli bir ilişkileri tehlikeye girdiğinde yoğun kıskançlığa kapılırlar.

Aslında, kıskançlığın tanımlanması ve değişik kültürlerde gördüğü muamele ele alındığında, "normal"in belirli bir kültürde uygun görülen karşılık olduğu düşünülebilir.[11]

Belirli kıskançlık tepkisi ne kadar anormal görünürse görünsün, bu tepkinin normal görüldüğü bir yer de vardır (ya da vardı).

Bu anormal, yani patolojik, sanrılı ve sağlıksız kıskançlığın bulunmadığı anlamına gelmez. Tabii ki istisnalar da bulunmaktadır. "Normal"in çok dışında olmaları ve hem sokaktaki insana hem de profesyonel kişiye şaşırtıcı görünmeleri nedeniyle bunlar hakkında çok şey duyarız.[12]

Çoğu "anormal" kıskançlık olayında şu iki özelliğe

rastlanır: (1) Kıskançlık değerli ilişkiye gerçek tehdit oluşturmamaktadır, kişinin içsel kıskançlık dürtüsüne dayanmaktadır ve (2) kıskançlık gösterisi aşırı, dramatik, abartılı veya şiddet doludur. Bu kronik ve akut kıskançlığı açıklamak için iyi bir nokta olabilir.

Kronik ve Akut Kıskançlık

Akut kıskançlık hiç kıskanç olduğunu düşünmeyen ancak partneri tarafından aldatıldığında bunu keşfeden kişilerde görülür. Tepkileri gerçek bir olaya karşı olmasına rağmen, genellikle aşırı, dramatik, abartılı ve anormal şekilde ortaya çıkar. Gerçekten de birkaç yazar tarafından belirtildiği gibi (örn. Glass ve Wright, 1997; Lusterman, 1995) ihanete uğrayan eşlerde ortaya çıkan belirtiler, duygusal, fiziksel ve cinsel tacize uğramış kişilerin travma sonrası stres tepkilerini andırmaktadır. Posttravmatik stres bozukluklarını (PTSB) üç kategoride toplayabiliriz: *İstemeden tekrarlanma*, travmanın yeniden ortaya çıkması, deneyimlenmesi, (örn. olay anındaki travmatik imgeleri takıntılı olarak tekrar tekrar hatırlama, geri dönüşler); *içine kapanma*, kaçınma ve duygusuz hareketlerle anlaşılır. (örn. insanlara ve dış dünyaya karşı ilgi kaybı); *aşırı heyecan*, psikolojik heyecan ve aşırı uyanıklık haliyle görülür (örn. uykusuzluk, huzursuzluk, ani korkular ve hareketler) (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994).

Akut ve kronik kıskançlığın dış göstergeleri birbirine benzemekle birlikte, kıskançlık tepkisinin nedeni ve süresi çok farklıdır. Akut kıskançlık durumunda, tepki aşırıdır, ancak geçici ve belirli bir olaya karşıdır. Kronik kıskançlıkta, kişinin çocukluk deneyimlerine bağlı kıskançlık eğilimi vardır ve özgüveni düşüktür. Böyle bir kişi birçok insanın tehdit hissetmediği durumlarda kıskançlık duyacaktır.

Bazı sosyal bilimcilerin anormal kıskançlık kavramını tümden reddettiğini belirtmek isterim. Onlar normal ve

anormalin kültürlere göre belirlendiğine ve bireyin bununla pek ilgisi bulunmadığına inanmaktadırlar.

Bir kişinin anormal derecede kıskanç olup olmadığıyla ilgilenenlere ikinci bölüm ve *Romantik Kıskançlık Soruları* (Ek B'ye bakınız) yardımcı olacaktır. Sorular kısmında okuyuculara kıskançlıklarını teşhise yönelik bir seri soru yöneltilmektedir. Kıskançlık sorunu bulunmayan kişilerin soruları yanıtlamaları da ilginç olacaktır. Kitabın gerisi ile, özellikle bir sonraki bölümle kişisel bağlar kurmakta yardımcı olacaktır.

Shakespeare'in kelimeleriyle "yeşil gözlü canavar" olarak tanımlanan kıskançlığın aşırı biçimlerine değindikten sonra, kıskançlığı aşkın gölgesi olarak anlatmaya geçebiliriz.

Aşkın Gölgesi Olarak Romantik Kıskançlık

İki insanı birbirine çeken şey neyse, yaşayabilecekleri kıs-

kançlığa şekil verecek olan da odur. Bunu göstermenin bir yolu alıştırma yapmaktır. Alıştırma özellikle kıskançlık sorunu çeken ve bu kişilerle uğraşan terapistler için önerilmektedir.

> Eşinizle ilk karşılaştığınız zamanı düşünün ve yapabildiğiniz kadarıyla ne duyumsadığınızı hatırlayın. Sizi en çok çeken şey neydi? Hayatınızı paylaşmak istediğiniz insanın o olduğunu düşündüren şey neydi (o an veya bir süre sonra)? İlişkinizin size verdiği en önemli şey neydi? Bu bir güvenlik duygusu muydu? Saygı duyulan ve dinlenen bir insan olmak mı? İstenmek ve hayranlık duyulmak mı?
>
> Şimdi günümüze geri dönün ve kıskançlığınızın birincil parçasının, kıskançlıkla ilgili en acı veren düşünceler ve duygularınızın ne olduğunu düşünün. Bu, terk edilme korkusu mu? Aşağılanma ve değer kaybı mı? Güven kaybı mı? Aldatılmanın kızgınlığı mı?
>
> Bu alıştırmanın en zor ve önemli kısmı üçüncü kıs-

mıdır. Düşünün: İlişkinin başında size verdiği şeylerle, kıskançlığınızın birincil parçası arasında bir ilişki var mı?

İnsanları birbirine çekenin ne olduğu –ilişkinin başlangıçta onlara verdiği en değerli şey– ile kıskançlığın birincil parçası arasındaki ilişki neden bu kadar önemlidir? Çünkü bu, kıskançlığın, aşkın gölgesi olduğunu kanıtlamaktadır. Ayrıca bu soru, o kişilerin nedensiz olarak ilişkiye girmediklerini hatırlatmak bakımından da yardımcı olmaktadır. Kendileri o ilişki içinde olmayı seçmişlerdir. İçlerindeki bir şey onları karşılarındakine yakınlaştırmıştır. Ve içlerindeki bir şey kıskançlığı duyumsadıkları şekilde hissetmelerine neden olmaktadır. Bu şey ise onların romantizm imgeleridir.

Psikologlar kimin kime âşık olduğu konusunda çok çaba sarfetmişlerdir.[13] Kişilik özellikleri, zekâ, değerler, aile geçmişi, eğitim, gelir ve sosyal statü, kardeşlerin cinsiyeti, ebeveyne karşı tavır ve ebeveynin evliliklerinin mutluluk derecesi, dini bağlılık, yalnızlık ve sosyalliğe karşı eğilim, evde olmayı veya dışarıda bulunmayı tercih etme, içki ve sigara içme alışkanlıkları, arkadaş sayısı, fiziksel çekicilik, diğer fiziksel özellikler, ruh sağlığı ve psikolojik olgunluk gibi birçok değişken yelpazesinde benzerlikler keşfetmişlerdir.

Listede bahsedilen birçok özellik bakımından benzeşen iki kişi, birbirlerine âşık olmalarının "gerçek" nedeninin bunlar olmadığını düşünecektir. Ancak, romantik seçimlerini yaptıktan sonra, seçimlerinin doğru olduğunu belirten şeyler bunlar olacaktır. Romantik seçim –iki kişi arasında oluşan kıvılcım– onların içselleştirdikleri romantik imgelerine bağlıdır.[14]

Romantik İmge

İnsanlar, yer eden çocukluk deneyimlerine göre, romantik imgelerini genç yaşlarda oluştururlar. Anne ve babalar bu romantik imgelerin oluşturulmasını iki ana yolla etkilerler: (1) çocuğa karşı sevgilerini göstermek ya da göstermemek yoluyla ve (2) birbirlerine karşı sevgilerini göstermek ya da göstermemek yoluyla. Aşağıdaki alıştırma, romantik imgeyi bulmanın bir yoludur.

> Hatırlayabildiğiniz ilk zamanı düşünün. (Yaşadığınız evi, oynamayı sevdiğiniz yeri ya da hafızanıza yer etmiş bir olayı düşünün.) Size kim bakıyordu? Size sevginin anlamını kim öğretti? Anneniz mi? Babanız mı? Sizden büyük olan kardeşiniz mi? Büyükanne veya büyükbabanız mı? Çocukken sizin için başka kim önemliydi? Bu kişiler hakkında elinizden geldiğince çok şey hatırlamaya çalışın; şu anki halleriyle değil, çocukluğunuzda hatırladığınız halleriyle. Onların, iyi ve kötü, en önemli özellikleri nelerdi? Size verdikleri en önemli şey neydi? En çok isteyip de elde edemediğiniz şey neydi? Onlar birbirlerine karşı sadık mıydılar? Kıskanç mıydılar?

Bizi yetiştiren insanların olumlu ve olumsuz özellikleri romantik imgemizin yapı taşlarıdır. Romantik imgemizin annemiz, babamız ve bizi yetiştiren diğer kişiler tarafından etkilenmesine karşın, onların olumlu ve olumsuz özellikleri arasında önemli bir fark vardır. Olumsuz özelliklerin romantik imgelerimiz üzerinde daha fazla etkili olma eğilimi vardır. Bunun nedeni bir psikoloğun öne sürdüğü gibi, insanların genelde kâbus gibi gördükleri insanlarla evlenmeleri değil, en sevdiklerinde ailelerinin özelliklerini aramaları ve böylece onlardan uzaklaşmadıklarını hissetmeleridir (Bergman, 1995). Bir kızın babası annesine sadık kalmamışsa, sadakatsizlik kızın romantik imgesinde önemli bir

öğe olacaktır. Bir oğlanın annesi sıklıkla kıskançlık gösteriyorsa, bu onun romantik imgesinde önemli bir rol alacaktır.

Yetişkinler olarak, insanlar romantik imgelerine önemli derecede uyan kişiler ararlar. Böyle bir kişiye rastladıklarında, içselleştirdikleri imajı karşılarındakine yansıtırlar. Bu nedenledir ki, âşık olduklarında "Seni ezelden beri tanıdığımı hissediyorum" türünde şeyler söylerler. Hayranlık dönemi bittiğinde genellikle şaşkına dönmeleri de bundandır. Sanki o kişiyi değil, sadece romantik imgelerinin yansımasını görmüşlerdir.

Kişinin romantik imgesine uyan insan aynı zamanda o kişinin çocukluk travmaları üzerinde çalışmasına en fazla yardım edebilecek insandır. Örneğin, sadakatsiz bir babaya sahip olan bir kızın sadık bir erkek araması mantıklı görünse de, genelde gerçekleşen bu değildir. Bu tür kadınlar genellikle babaları gibi playboylara âşık olurlar –çocukluk travmasını yinelemek için değil, ancak babasına benzeyen bir erkeğin, babasından alamadıklarını ona verebileceğini umduğundan. İkilem şudur ki, kız, babasını andırdığı için böyle bir erkekle evlenir, ancak tüm isteği bu erkeğin babasının yaptıklarını yapmamasıdır. Kadınların etrafında pervane olduğu seksi ve flörtöz adamın sadık olmasını ve çocukluğunda elde edemediği güvenliği ona vermesini istemektedir. Bu olmadığı takdirde de, yetişkin olarak çocukluk travmasını yeniden yaşayarak, hayatı üzerinde kurabildiği kontrol sayesinde biraz olsun iyileşme elde edecektir.

Romantik imgenin etkileri her zaman bu kadar doğrudan değildir. Annesinin babasını aldattığını izlemiş bir çocuk, ileride en önemli özelliği sadakat olan bir eş seçebilir. Bu durumda çocukluk travması üzerinde nasıl çalışacaktır? Sadık karısından şüphelenme sureti ile. Kadının masumiyetini kanıtlaması her seferinde onun yaralarını açacaktır. Bu göstermektedir ki, babasının aksine karısı için tek ve yega-

ne erkek kendisidir.

Bir insanın âşık olmayı seçtiği kişinin iç dünyasını önemli derecede etkilemesi nedeniyle, böyle bir kişiyi keşfetmek güçlü bir olaydır. Aşk bir insanın hayatına anlam kazandırabilir. Bir insan hayatınıza anlam kazandırdığında, bu kişiyi kaybetme tehdidi çok yıkıcı olacaktır. Gerçekten de, aşk ve kıskançlık üzerine yapılan bir çalışma, aşk ilişkisine yaşamsal bir anlam yükleyen kişilerin kaybetme tehditlerine karşı daha hassas olduklarını göstermektedir (Lester ve ark., 1985).

İnsanların çoğu çocukluktan kalma çözümlenmemiş çelişkiler taşımaktadırlar. Bazılarınınki daha çok bazılarınınkiyse daha azdır. Bazıları için bu çelişkiler ciddi ve sorunludur, diğerleri içinse daha az ciddi ve sorunsaldır. İnsanlar bu çelişkileri, alınganlık, korku veya güvensizlik olarak yaşayabilirler. Âşık olduklarında, karşılık gördükleri zaman bu korkular azalır. Mükemmel olmamalarına karşın sevilmektedirler. Bu onların kendilerini güvende hissetmelerine neden olur. Ancak aşk tehlikeye girdiğinde, tamamen kaybolduğu zannedilen korku ve güvensizlik tüm gücüyle geri döner. Âşık oldukları bu kişi –onları tüm eksikliklerine rağmen sevdiğini zannettikleri kişi– onları bir başkası için bırakacaksa umut kalmamış demektir. Kendilerinde sevdikleri özellikler bulunmasına rağmen kendilerine karşı güven kaybına uğramışlardır. Aşk ne kadar parlaksa, kaybının gölgesi de o kadar karanlıktır. Yetiştirilmelerinde sevgi, güven olan ve görece sorunsuz büyüyen kişiler bile çözümsüz çelişkilere düştükleri zaman, tehlikeye veya aşkın gerçek kaybına benzer şekilde tepki vermektedirler. Ancak karşılıkları gerçek durumun büyüklüğüne uygun ve orantılıdır. Çocukluk travmasından kurtulmaya çalışan bir kişiye göre aşk ilişkisine daha az bağımlı olan bu kişiler, olmayan tehlikeleri algılamayacakları gibi, gerçek tehditten de daha az etkileneceklerdir. Yine de üçüncü bir kişinin çok değer ver-

dikleri romantik ilişkilerini tehdit ettiğini gördüklerinde, kıskançlıkla karşılık vereceklerdir.

Mutlu çocukluk yaşamış, iyi yetişmiş insanlar da kıskançlık duyduklarına göre, herkesin hayatının bir noktasında kıskançlık deneyimi yaşayacağını varsayabiliriz. Kıskançlığın kaynağını düşündüğümüzde, bu mantıklı bir sonuç olarak gözükmektedir. Bir zamanlar hepimiz ufak bir çocuktuk ve sonuç olarak hepimiz zayıf noktalar ve korkular taşımaktayız. Ebeveynimiz ne kadar sevecen olursa olsun, bazen hepimiz aç ve soğuk anlar ve terk edilme korkusu yaşamışızdır. Benzer olarak, şu ya da bu şekilde hepimiz anne ve babalarımız veya bize bakan kişilerin bize özel sevgileri için rekabet etmiş ve kaybetmişizdir. Bu deneyimlerin evrensel olması nedeniyle, Freud gibi psikologlar kıskançlığın evrensel olduğunu söylemişlerdir.

Kıskançlığın, insanları ve ilişkileri mahveden yeşil gözlü canavar olmasına gerek yok. Onu aşkın gölgesi olarak görmek çiftlere iki ayrı soruyu irdeleme fırsatı vermektedir:

> Aşkınızın temeli nedir? İlk başta sizi birbirinize çeken şey neydi? İlişkinin her birinize verdiği en önemli şey neydi?
>
> Aşkınız tehlikeye girdiğinde düşen gölge neye benzemektedir? Kıskanç kişinin karşılık verdiği tehdit veya kayıp nedir? Gerçekten kaynaklanmasa da, odaklandığı şey nedir: Aşkın kaybolması mı? Değer kaybı mı? Kişisel değer kaybı mı? (Pestrak ve ark., 1986)

Kıskançlık sadece farkındalıkla üstesinden gelinebilen patlama olarak tanımlanmıştır. İnsanlar farkındalıkla kıskançlıklarının çekirdeğine indiklerinde, gömülmüş beklentiler, yansıtmalar, haset, özgüven kaybı ve çocukluklarındaki korku ve güvensizliklerini keşfederler (Swami, 1983). Bazen de, aşırı ego güvensizliği, ciddi düşmanlık, sıkıntıya dayanıksızlık, aşırı sevgi ihtiyacı, bağımlılık, saplantılı-zor-

lantılı* bağlılıklar, partnerin sevgisiz ve provokatif davranışını yanlış teşhis etme ve çocukluk travma ve koşullandırmalarıyla karşılaşırlar (Ellis, 1996).

Bunlar "hoş" keşifler değildir. Aslında o kadar rahatsız edicilerdir ki, bazı insanlar bunlardan kaçınmak için çaba sarfederler. Kaçınmak, inkâr etmek ve bastırmak onların kaybolmasına neden olmaz. Kıskançlık sorununu hallet-mek için çok daha etkili bir yaklaşım, konuların açıklık ve dürüstlükle incelenmesidir. Bu tür bir inceleme kıskanç kişinin tehdit algılamasını değiştirmekle kalmaz, ilişkinin gelişmesine ve çiftlerin birbirlerine daha derinden bağlanmalarına da neden olur. Gelecek bölüm bu tür bir incelemeye olanak sağlamaktadır.

Terapistlere Not

Kıskançlık sorunu nedeniyle terapiye bir kişi veya çift geldiğinde, öncelikle kültürel ve ailevi geçmişleri ve yakın ilişkilerinde yaşadıkları deneyimleri gözden geçirerek kişilerin kıskançlığa yatkınlıklarını incelemek gerekir.

Benim deneyimlerime göre, çiftler kıskançlığın tanımını (değer verilen bir ilişkiye karşı oluşan tehdide verilen karşılık), onun üç parçasını (bilişsel, duygusal ve davranışsal), kronik ve akut kıskançlık arasındaki farkı ve kıskançlığın normal ve evrensel oluşunu çok rahatlatıcı bulmaktadır.

Bu bölüm kişisel ve çift terapilerinde, çiftli atölye çalışmalarında etkili olarak kullanılabilecek birkaç alıştırmaya yer vermektedir. Bunlardan biri eşleri başlangıçta birbirlerine çeken şeyle kıskançlık sorununun merkezi arasındaki bağlantının bulunmasıdır (aşkın gölgesi olarak kıskançlık). Diğeri, kişilerin ya da eşlerin içselleşmiş romantik imgeleri ve kıskançlık sorunuyla romantik imgenin bağlantısını saptamayı hedeflemektedir.

*Saplantılı-zorlantılı: Obsesif-kompülsif; saplantı ve zorlantının her ikisinin birden yer aldığı, bireyin mesleğini, günlük işlerini, sosyal işlevlerini ve insan ilişkilerini ileri derecede bozan. (ç.n.)

2
Kıskanç Bir Kişi misiniz?

Yemin ederim, bilmeden üst üste aldatılmak,
Aldatıldığından kuşkulanmaktan çok daha iyi.
Shakespeare, *Othello*

Sen gaddar, gaddar kıskançlık.
Sen aklımdaki zorba.
John Dryden, *Kıskançlık Şarkısı*

Kıskanç bir kişi misiniz? Üç çalışmada 728 kişiye bu soruyu sorduğumda, yarıdan biraz fazlası (%54) "Evet, ben kıskanç bir insanım", yarıya yakını (%46) "Hayır, ben kıskanç bir insan değilim" şeklinde yanıt verdi.[1]

Kıskanç olmadığını söyleyen insanların neredeyse hepsi hayatlarının bir noktasında kıskançlık hissetmişlerdi. Ayrıca, kendilerini kıskanç olarak tanımlayan insanların deneyimleriyle bu kişilerin deneyimleri oldukça benzerdi. Fakat, göreceğimiz gibi, kendini kıskanç olarak tanımlayan ve tanımlamayanların kendilerini algılamadaki farklılıkları, sorunla başa çıkabilmekten kaynaklanmaktadır.

Kıskançlık Deneyimi

Kıskançlık olgusunun parçalarını tanımlayabilmek için aşağıdaki alıştırma önerilmektedir:

> En fazla kıskançlık duymanıza neden olan olayı hatırlamaya çalışın. Zor olsa bile, olayı en canlı ve detaylı şekilde hatırlayın. Ondan önce olan olaylar nelerdi?

Olaydan önceki ilişkiniz nasıldı? Olay nerede ve ne zaman oldu? Kıskançlığı tetikleyen neydi? Araya giren kişi kimdi? Olay olduğunda yanınızda kim vardı? Kendinizi nasıl hissettiniz? Ne düşündünüz? İdeal olarak olayı sahnede ya da sinema perdesinde yeniden canlandıracak kadar çok şey hatırlamalısınız.

Olay hafızanızda kesin ve berrak bir şekilde belirdiğinde, bir sonraki sayfada görülen kıskançlığın fiziksel, duygusal ve bilişsel (düşünceler) parçalarını ne şiddetle yaşadığınızı anımsamaya çalışın.[2] Belirli bir hissi şiddetli mi, orta derecede mi yaşadınız, yoksa hiç mi duyumsamadınız?

Kıskançlık sorularına (Ek B'ye bkz.) yanıt verenlerin çoğunluğu, kıskançlığın parçalarının birçoğunu belirli bir ölçüde ve listenin alt kısmındakileri üsttekilere göre daha yoğun biçimde duyumsamıştır. Listenin tümünü yoğunlukla duyumsayan ya da hiç hissetmeyen kişi ya "anormal derecede kıskanç" ya da "anormal derecede kıskanç olmayan" azınlığı temsil eder. Birinci bölümde belirtildiği gibi, "anormal" hastalıklı anlamında değildir, çoğunluğun orta gruba düşen cevaplarının dışında kalanlardır.

Hatırlama alıştırması ve kıskançlık soruları, sıradan insanlar ve terapistler tarafından kişisel terapi veya kıskançlık atölye çalışmalarında kullanılabilir.

Kendilerini "kıskanç" ve "kıskanç olmayan" biri olarak tanımlayan kişilerin verdikleri yanıtların benzer olduğunu, ancak yoğunluğun farklı yaşandığını belirtmekte yarar vardır. Kendilerini "kıskanç" olarak tanımlayan insanlar, acı, üzüntü, aşağılık duygusu, kızgınlık ve pişmanlık duygularını "yoğun olarak" hissetmişlerdir. Kendilerini "kıskanç değilim" diye tanımlayanlarsa bunları "orta" derecede duyumsamışlardır. Diğer vakalarda iki grup arasındaki fark daha da azdır. Kıskançlığın karmaşıklığına rağmen evrensel ve belirlenebilir özellikleri olduğu söylenebilir.[3]

Kıskançlığın Belirtileri

	YOĞUNLUK Çok	Orta	Hiç
FİZİKSEL BELİRTİLER			
midede boşluk hissi	———	———	———
uykuya dalmada ya da uyumada zorluk	———	———	———
sinirlilik ve titreme	———	———	———
hızlı kalp atışları	———	———	———
iştah kaybı	———	———	———
ellerde titreme veya terleme	———	———	———
yüz kızarması	———	———	———
baygınlık hissi	———	———	———
DUYGUSAL BELİRTİLER			
üzüntü	———	———	———
acı	———	———	———
saldırganlık	———	———	———
öfke	———	———	———
çaresizlik	———	———	———
haset	———	———	———
korku	———	———	———
aşağılanma	———	———	———
BİLİŞSEL BELİRTİLER			
aşağılık duygusuna ilişkin düşünceler	———	———	———
kendine acıma	———	———	———
kendini suçlama	———	———	———
sahip çıkma	———	———	———
pişmanlık	———	———	———
dışlanmışlık düşünceleri	———	———	———
öç alma düşünceleri	———	———	———
yenmeye ilişkin düşünceler	———	———	———

Kıskançlığı Tetikleyen Durumlar

Kıskançlık deneyiminin yoğunluğunun, içinde oluştuğu duruma bağlı olması sürpriz değildir. Aşağıda bahsi geçen durumlar alıştırmalara katılan kişilere anlatılmıştır. Hepsi gerçek insanların başına gelmiş, gerçek olaylardır. Başka araştırmacılar, durumlara bağlı tehditlerin, tehdit değerlendirmesini etkileyerek, kıskançlık tepkisini önceden belirlediğini bulmuşlardır (örn: Melamed, 1991; Radeki-Bush ve ark., 1995).

Aşağıdaki olayları yaşadığınızda ne kadar kıskançlık duyarsınız? (hiç, orta derece, aşırı derece)

- Bir parti sırasında, partneriniz flörtöz bir şekilde piste fırlayıp dans etmeye başladı ve bir başkasına kışkırtıcı davranışlarda bulunuyor.
- Partneriniz başka biriyle uzun süredir dans ediyor.
- Partneriniz parti esnasında uzun süredir başka biriyle sohbet ediyor.
- Partidesiniz ve partneriniz uzun süre ortadan kayboldu.
- Partidesiniz ve partnerinizin bir an yanınızda olmadığını fark ediyorsunuz.
- Telefonunuz çalıyor ve arayan, "Pardon, yanlış numara" diyor ya da telefonu kapatıyor.
- Partnerinizi arıyorsunuz ve hat meşgul.

Bu soruları yanıtlayan çoğu insan, birinci durumu –partnerin kışkırtıcı davranışlarda bulunması– en fazla kıskançlık duyacakları durum olarak gördüler. Son üç durumda kıskançlık duymayacaklarını düşündüler –telefonun meşgul çalması, birinin yüzünüze telefon kapaması ya da partnerinizin nerede olduğunu bilmemeniz. Bu durumlar bile kıskançlık yaratıyorsa, kişi muhtemelen "anormal" derecede kıskanç demektir. Bu bir ilişkiyi yeni fark etmenin getirdiği geçici bir durum ya da daha kalıcı bir durumdur. Birinci

durum kıskançlık yaratmıyorsa, kişi muhtemelen "anormal" derecede kıskanç değildir. Soruları yanıtlayanların çoğunluğu partnerlerinin başka biriyle samimi dans etmesinden daha hafif durumlarda bile kıskançlık duymuşlardır; birçoğu için böylesi bir davranış sadece partiyi terk etmek için değil, ilişkiyi bitirmek için yeterli bir nedendir. Partnerinin başka birisiyle uzunca dans etmesi (çok iyi bir dansçı bile olsa) birçok insanın kıskanma nedeni olmuştur. Aynı şekilde insanlar, partneri uzun bir zaman partide başka biriyle konuştuğunda da (aynı şirkette çalışsalar ya da politika konuşsalar bile) kıskançlık hissetmişlerdir. Kendilerini bu durumun içinde bulanlar, partnerlerinin "masum" bir dans ya da konuşmayı neden bu kadar büyüttüğünü anlayamadıklarını söyleseler de, birçok insanın bu şekilde tepki verdiğini bilerek kendilerini (ve eşlerini) rahatlatabilirler. Diğer bir deyişle, partnerlerinin düşündüğünün aksine, "anormal" derecede kıskanç değildirler.

İşte kıskançlığı tetikleyen olaylardan bazıları. Siz, partneriniz aşağıdaki durumlarda olsaydı kıskançlık hisseder miydiniz?

- Sevgilisi varsa
- Bekâr ve müsait durumda çok yakın bir arkadaşı varsa
- Çok yakın bir arkadaşı varsa
- Bekâr ve müsait insanlarla ilişki kuruyorsa
- Tanıdıklara ilgi/takdir gösteriyorsa
- Yoldan geçen çekici bir yabancıyı beğendiğini belirtiyorsa
- Film ve televizyon yıldızlarına hayranlığını belirtiyorsa

İhanet travması üzerine birçok şey yazmış olan Shirley Glass ve Tom Wright, ihanete uğrayan eşler arasında tepkilerin şiddetleri açısından büyük farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Bazıları olayı daha hafife alırken, bazılarının

tepkileri çok şiddetlidir. İhanete uğramış eşin travmatik tepkisi, çiftin tekeşlilik konusunda karşılıklı karara varıp varmadığına bağlıdır (Glass ve Wright, 1997).

Yakışıklı bir film yıldızına karşı hayranlık evliği yıkmaya ilişkin bir tehdit oluşturmamaktadır. Sonuç olarak, çoğunlukla kıskançlık yaratmaz. Bu durumlarda bile kıskançlık duyanlar "anormal" derecede kıskanç sayılırlar. Eşlerinin sevgilisi olduğunu bilip de kıskançlık duymayanlar için ya ilişkinin bir değeri kalmamıştır ya da onlar "anormal" derecede kıskanç değildirler.

Eşlerden birinin sevgilisi olmasının kıskançlık doğuracağı açıktır. Ancak, bu durumda da çeşitlilik söz konusudur.

Aşağıdaki durumlarda kıskançlık duyar mısınız?

- Eşiniz başkasına âşık olduğunu beyan etti ve sizi bırakmayı düşünüyor.
- Eşinizin ciddi ve uzun süreden beri devam eden bir ilişkisi var.
- Eşinizin bir ilişkisi var, ama sizi temin ediyor ki, bu ilişki çeşitlilik ihtiyacından doğmuş ve ilişkinizi hiçbir şekilde etkilemeyecek.
- Eşiniz farklı cinsel ilişkilere açık ve bazı ilişkileri de oluyor.
- Yakın bir zamanda eşinizin bir gecelik ilişkisi olduğunu keşfettiniz.
- Eşinizin, siz birlikte olmaya başlamadan önce, eski bir ilişkisi olduğunu öğrendiniz.
- Eşiniz siz çift olmadan önce bir ilişkiye girmiş.
- Eşinizin, siz çift olduktan sonra, yıllar önce bir ilişkisi olduğunu ancak o kişinin öldüğünü öğrendiniz.
- Eşiniz siz çift olmadan önce bir ilişkiye girmiş, ancak ilişkide olduğu kişi şu anda yaşamıyor.

Bu soruları yanıtlayan herkes en yoğun kıskançlığı eşlerinin başkasına âşık olduğunu ve onları terk edeceklerini duyduklarında hissettiklerini belirttiler. İlişki için bu şekilde bir tehlikenin var olmadığı durumlarda bile bu durum kıskançlığın en yoğun tetikçisi olan bir kâbus. Neden çok açık. Bu durum aşk ilişkisine en fazla tehlikeyi temsil ediyor –acı verici, istenmeyen ve beklenmeyen bir son.

Kıskançlık üzerine atölye çalışmalarımdan birinde, bir kadın kendini aynen böyle bir durum içinde bulduğunu anlattı:

> Bir gece kocam eve geldi, kötü görünüyordu. Sorunun ne olduğunun sorduğumda, başka bir kadına âşık olduğunu, bir zamandır bu ilişkiyi sürdürdüğünü ve sonunda beni bırakıp onunla yaşayacağını söyledi. Üzerine atladım ve çıplak ellerimle yüzüne vurmaya başladım. Benden çok daha büyük ve kuvvetli olmasına rağmen beni durduramadı. Yüzü kanlar içinde kalana kadar durmadım.

Olay üzerinden yıllar geçmesine rağmen etkisinden kurtulamamıştı. Anlatırken titriyor ve hıçkırıyor ve hâlâ kendi gibi sakin, aklı başı yerinde, şiddet karşıtı bir kadının bunu nasıl yaptığını anlamakta güçlük çekiyordu. Benim klinik deneyimlerim onun içinde bulunduğu durumun en fazla şiddete neden olan durum olduğunu söylüyordu. Başkası için terk edilen kişi, yaklaşan felaket karşısında köşeye sıkışmış durumdadır. Şiddet çaresizlik, acı, kızgınlık ve umutsuzluk karşısında gösterilen bir tepkidir.

Bu soru karşısında kalan çoğu insan için eşinin kendini bir başkası için terk etmesi beklediklerinin üzerinde bir durumdur. Şu anki bir ilişki –alelade bir gecelik bir ilişki olsa dahi– yoğun kıskançlığa neden olmuştur. Diğer yandan yıllar önce gerçekleşen bir ilişki, özellikle eşler çift oluşturmadan önce olduğunda, az derecede kıskançlık yaratmış ya da

hiç kıskançlığa neden olmamıştır.

Sebebi nedir? Bu tarz bir ilişki, şu anki ilişkilerine tehdit oluşturmamaktadır. Bazı nadir durumlarda –örn. karısı eski eşinin ne harika bir adam olduğunu anlatıp duruyorsa– kıskançlık tetiklenebilir. "Diğer" kişi artık "gerçek" tehdit oluşturmasa da bu durum geçerlidir.

Eski bir ilişki, ortada açık bir kışkırtma olmasa da "algılanan" bir tehdit oluşturabilir. Bir kadın kocasının eski eşini ilk defa gördüğünde duyduğu kıskançlığı şöyle anlatmıştır:

> Futbol stadyumunda maçın başlamasını bekleyerek oturuyorduk. Kocam "Meg burada," dedi ve yan sıramızda oturan bir kadını gösterdi. Yüzümün kızardığını hissettim ve bayılacak gibi oldum. Berbat bir boşanma yaşamış olmaları fark etmiyordu. Düşünebildiğim tek şey liseli âşıklar olmaları ve böyle bir şeyin bize hiç olamayacağı ve kocamın o zamanlar ona delice âşık olduğuydu.

Bir ilişkinin, şu anda gerçek tehdit oluşturmadığı açık olmasına rağmen, yıllar önce ve şu anda yaşamayan biriyle olması kıskançlığa neden olabilir. Bu durum, ölen kişinin ilişkinin niteliğine bir tehdit taşımasından kaynaklanmaktadır.

Böyle bir duruma James Joyce'un "Ölü" adlı kısa hikâyesi güçlü bir örnek oluşturmaktadır (Joyce, 1969). Güzel bir akşam yemeğinden sonra, Gabriel karısı Gretta ile sevişmek istemektedir. Ama Gretta'nın dikkati başka yerdedir. Parti sırasında çalan bir parça genç kızlığında tanıdığı genç bir adamı hatırlatmıştır. Onu sevişmeye çağırabilmek için garip ruh halinden çıkarmaya çalışan Gabriel kıskançlık hissetmektedir.

Soğuk ve sorgular tonda bir ses tutturmaya çalışmasına rağmen, sesi alçak ve ilgisiz çıkıyordu.

— Sanırım sen Michael Fury'ye âşıktın, Gretta, dedi.

— O zamanlar onunla harika bir beraberliğimiz vardı, dedi Gretta.

Kadının sesi gizemli ve üzgündü. Gabriel, onu istediği tarafa yönlendirmenin ne kadar güç olduğunu düşünerek bir elini okşadı ve o da üzgünce şöyle söyledi:

— Ama neden o kadar erken öldü, Gretta. Bence kendini harcamış.

— Benim için öldüğünü düşünüyorum, diye cevap verdi.

Gabriel, bu yanıtın şiddetiyle sarsıldı, zafer kazanacağını düşündüğü o saatte görünmez ve hesap sormaya gelen bir yaratık ona saldırıyor, görünmez dünyasındaki tüm güçleri onun karşısına topluyordu. Ancak aklının gücüyle silkinip ondan kurtuldu ve kadının elini okşamaya devam etti.

Gabriel'in mantığı, korkacak hiçbir şeyin olmadığı yönündeydi. Yine de ölü Fury (her iki adamın da isimleri ne ilginç*), Gretta'nın aşk savaşında kendisini yenmişti.

Eski bir ilişki de hâlâ tehlike teşkil edebilir. Başkasıyla olan bir ilişkinin farkına varıldığı utanç verici durumlar sadece ilişkiye değil, çiftin dışarıya karşı oluşturduğu görüntüye karşı da ek bir tehdit oluşturur.

Aşağıdaki her bir durumda ne kadar kıskançlık duyardınız? Hiç kıskançlık duymazdım; orta derecede kıskançlık duyardım; aşırı derecede kıskanırdım. Bir kez daha tekrarlamak gerekirse, bu durumlar insanların başına gerçekten gelmiştir.

Eşinizin başka bir aşk ilişkisi olduğunu keşfettiniz ve;

* Fury: Ing., Öfke, hiddet (ç.n.)
Gabriel: Ing., Cebrail (ç.n.)

- Eşiniz hiç uygun davranışlarda bulunmuyor, büyük bir partinin ortasında skandal yarattı, siz ihanete uğrayan kişi konumuna düştünüz ve ne karşılık vereceğiniz bekleniyor.
- Eşiniz hiç uygun davranışlarda bulunmuyor, büyük bir partinin ortasında skandal yarattı, siz ihanete uğrayan kişi konumuna düştünüz ve tek başına kaldığınızda bunu öğreniyorsunuz.
- Sizin dışınızda herkes bu olayı uzun zamandır biliyor, hiç kimse size bir şey söylememiş.
- Herkes bu durumu biliyor.
- Sadece siz ve birkaç güvenilir arkadaşınız durumu biliyor.
- Eşiniz çok dikkatli ve olayı sadece üçünüz biliyorsunuz ve onlar da sizin bildiğinizi biliyorlar.
- Eşiniz çok dikkatli ve olayı sadece üçünüz biliyorsunuz ve eşiniz sizin bildiğinizi bilmiyor.

Araştırma sonuçlarına göre, büyük bir partide skandal oluşması kıskançlığı tetikleyen en kötü olay değildir. Kendini bu durum içinde bulan bir kadın deneyimini şöyle anlatıyor:

> Kocamı bulamadığım için partiyi terk etmek istedim. Tek başıma ayrılmaya karar verdim. Gitmeye hazırlanan birkaç misafirle paltomu almaya gittim. Diğer misafirler arkamdayken, paltoların bulunduğu yatak odasının kapısını açtım. Orada, paltoların üstünde kocam bütün gece flört ettiği o sürtükle sevişiyordu. Yüzümün kızardığını hissettim ve dizlerim titremeye başladı. Fakat herkesin bana baktığını ve benden bir karşılık beklendiğini biliyordum. Böylece, sadece "İyi geceler canım, ben eve gidiyorum," dedim ve oradan ayrıldım.

Bu şekilde serinkanlı davranış ona durum üzerinde kontrol sağlamıştı. Bu ve benzer deneyimler insanların topluluk içinde kıskançlık tepkilerini en aza indirgediklerini göstermektedir. Takındıkları metin tavır belirli bir seviyeye kadar tepkilerini kontrol etmelerine yardımcı olmakta ve kıskançlıklarını daha iyi idare edebilmelerini sağlamaktadır. Eşinizin bir ilişkisi olduğunu ve bu durumu sizden başka herkesin bildiğini öğrendiğinizde, bir rahatlama olanağınız yoktur. Bu tür yıkıcı bir deneyimden geçen bir adam şöyle anlatıyor:

> 37 senedir evliydik ve harika bir evliliğimiz olduğunu düşünüyordum. Bir gün eve erken geldim ve karımı yatakta en yakın sandığım arkadaşımla buldum. Yıkılmıştım. Daha da korkuncu, bu ilişkinin yıllardır sürdüğünü ve herkesin bu durumu bidiğini öğrendim. Kimse bana bir şey söylememişti. Kendimi ihanete uğramış ve aşağılanmış hissettim. Onların arkamdan konuşup gülüştüklerini gözümde canlandırdım... Felaketti.

Bu adam sadece bu olaya karışan üç kişinin durumu bilmesinin, olaya tahammülü kolaylaştıracağını düşünüyordu. Bu vakada kolaylık ya da zorluk, yasak ilişkinin oluşturduğu tehlikeye bağlı olmak zorunda değildir. Yıllardır süren bu ilişkinin evliliğe karşı tehlike oluşturmadığı iddia edilebilir. Ne de olsa herkes ve ihanet eden eş bu durumu gizli tutarak evliliği korumaya çalışmıştır. "Paltolar üzerindeki sürtük"ü keşfetmek o anda daha utanç verici olsa da, uzun dönemli gizli bir ilişki, daha ciddi bir tehdit oluşturur.

Topluluk içinde oluşan olaylara karşı duyduklarımız neden bu kadar aşırı? Bunun nedeni ilişkimizin toplumsal görüntüsüne karşı oluşan tehdittir. Bizler "tanrının bahşettiği eş"lerimize âşık olacağımıza ve onlarla "ebediyete kadar mutlu" yaşayacağımıza inandırılarak yetiştirildik. Eşi-

mizin bir başkasıyla ilişkiye girdiğini öğrendiğimizde duyduğumuz acının bir kısmı bu idealleştirilmiş imgeyi artık uygulama imkânımız kalmamasındandır. Başka birilerinin bu durumu bilmesi, ilişkimizin toplum gözündeki görüntüsünün mahvolması demektir. Onların bilgisi "her şeyin yolunda gittiği" rolünü oynamamızı engeller.

Kıskançlığı Tetikleyen İnsanlar

Şimdiye kadar kıskançlığı tetikleyen değişik durumlara odaklandık. Ancak bu durumların etkileri olaylara karışan insanlara bağlıdır. Örneğin, kocasını bir yığın paltonun üzerinde bulan kadın, diğer kadını ciddi bir rakip olarak görmediği için sakin kalmış olabilir. Diğer taraftan en iyi arkadaşıyla karısını yakalayan adam, sadece güçlü bir rakibe sahip değildir, aynı zamanda en sevdiği ve güvendiği iki kişi tarafından ihanete uğramanın acısını yaşamıştır.

David DeSteno ve Peter Salovey (1996b) rakibin özelliğinin kıskançlık üzerindeki etkilerini incelediler. Deneklerin partnerlerine bir seri rakip sunuldu. Rakip tanımları, deneklerin kendilerini tanımlamalarına göre önemli olduğu düşünülen kriterlere göre yapılmıştı. Sonuçlar, rakibin başarılarının, deneğin önemli bulduğu alanlar içinde olduğunda daha fazla kıskançlık duyulduğunu göstermiştir.

Sizde en fazla kıskançlık uyandıran kişiler kimlerdir? Eşiniz hangi kişiyle ilişki kurduğunda ne kadar kıskançlık hissedeceğinizi hayal edin:

- Şahsen tanımadığınız ve hakkında çok az şey bildiğiniz bir kişi
- Şahsen tanımadığınız ve hakkında hiçbir şey bilmediğiniz bir kişi
- Şahsen tanımadığınız ve beğendiğiniz bir kişi
- Şahsen tanıdığınız ve güven duymadığınız bir kişi
- Şahsen tanıdığınız ve kendinize benzer bulduğunuz bir

kişi
- Şahsen tanıdığınız, güvendiğiniz ve arkadaş olarak kabul ettiğiniz bir kişi
- Aileden bir kişi
- En yakın ve güvendiğiniz arkadaşınız
- Şahsen tanıdığınız ve haset duyduğunuz bir kişi

Bu soruyu yanıtlayan insanların çoğu, hakkında çok az şey bildikleri ve şahsen tanımadıkları kişinin en az kıskançlık uyandırdığını söylemişlerdir. "Paltoların üstündeki sürtük" buna bir örnektir. Otel barında eşinizin tanıştığı ve bir gecelik ilişki kurduğu bir "hostes" de ayrı bir örnek teşkil edebilir. Bu kişiler hakkında çok az şey bilmek ve onları şahsen tanımamak kıskançlığı azaltan iki faktördür. Şunu da önemle belirtmek gerekir ki, bu tür önemsiz ve tanınmadık insanlar da kıskançlık doğurur.

En fazla kıskançlık uyandıran "üçüncü kişi", soruları yanıtlayanların tanıdıkları ve kıskandıkları kişiler olmuştur: Kendilerinden daha parlak ve çekici buldukları ya da kendilerininin arzu ettikleri şekilde başarılı olmuş bir kişi. DeSteno ve Salovey'in (1996b) araştırmalarının gösterdiğine göre, en fazla kıskançlık, ihanete uğrayan kişinin önemli bulduğu alanda rakibin daha başarılı olması durumunda yaşanır. Partnerin bu tür bir rakiple ilişki kurması, algılanan tehdidin en yüksek olduğu durumdur. Neden aşikârdır; o kişinin sizden üstün olduğunu düşünüyorsanız, partneriniz neden böyle düşünmesin ki?

Ne Kadar Kıskançsınız?

İnsanlara, değişik durum ve rakiplere karşı davranışlarını gözden geçirme imkânı sağlandıktan sonra artık onlara doğrudan şu soruyu sorabiliriz: Ne kadar kıskanç olduğunuzu düşünüyorsunuz? Hiç kıskanç değilim, orta derecede kıskancım, aşırı derecede kıskancım. Bekleneceği gibi ço-

günluk "orta derecede kıskanç" olduğunu belirtti. Küçük bir azınlıksa kendini "aşırı kıskancım" ya da "hiç kıskanç değilim" diye tanımladı.

En yoğun kıskançlık duyduğumuz durumu hatırlayalım; bu deneyim ne kadar sürdü? Dakikalarca? Günlerce? Aylarca? Yıllarca? Çoğunluk aşırı kıskançlığın günlerce sürdüğünü söyledi. Birkaç vakada, deneyim travmatikse ya da kişi kıskançlığa çok eğilimliyse, bu durum aylar hattâ yıllarca sürebilir.

Çekici ve zarif bir kadın olan Jane, kocasının işten tanıdığı kendinden genç bir kadınla ilişkisi olduğunu öğrenene kadar 35 yıl mutlu bir evlilik yaşadı. Yedi ay sonra –kocası ilişkisini çoktan bitirmişti– Jane hâlâ yoğun kıskançlıktan kurtulamamıştı. Diğer kadını düşünmeden edemiyordu, sonunda kadını izlemeye başladı. İlk kez onu bir opera matinesinde "kontrol" edebildi. Rakibesini sırtı aşırı derecede açık bir elbise içinde görmek Jane'in kendini haftalarca kötü hissetmesine neden oldu.

35 yıldır en iyi ve en güvendiği dostu sandığı kocasının ihanet ettiğini öğrenmek aşırı kıskançlık için haklı bir neden olabilir.[4] Ancak, "anormal kıskanç" insanlar, daha hafif nedenlerden ve daha sık olarak kıskançlık duyarlar. "Anormal kıskançlık" sizi kıskanç hissettirecek bir eş seçmekten kaynaklanabilir –eşin karakteri, kişinin kendine güvensizliği ya da ilişkinin dinamiği nedeniyle. Hiç neden olmadan tehdit hissedilebilir: "Caddeden aşağı yürüyen her çekici kadın bir tehdit. İşte karşılaştığı kadınları düşünmek beni kıskançlıktan deliye döndürüyor."

Ne sıklıkla aşırı kıskançlık duyarsınız? Hiçbir zaman, nadiren, bazen, sıkça, her zaman. Çoğu insan için aşırı kıskançlık çok nadir bir durumdur. "Anormal derecede kıskanç olmayan" insanlar hiç yoğun kıskançlık hissetmezler. Bazıları çok çekici buldukları kişiyle ilişki kurmaktan uzak durarak kendilerini korumaya çalışırlar. Diğerleri "gör-

mezlikten gelerek ya da tehdidi yok sayarak" kendilerini korurlar.

Kıskançlık çok acı veren bir deneyim olabilir, ancak onu durdurmak o kadar kolay değildir. Soru: Kıskançlığınızı (hissetmenizi, düşünmenizi ve karşılık vermenizi) durdurabilir misiniz? Kesinlikle evet, bir dereceye kadar, kesinlikle hayır. Birçok kişi kıskançlığını durdurabilir, ancak bir dereceye kadar. Kıskançlık krizinin içinde olan için kıskançlığı durdurmak özellikle zordur.

Jane kıskançlığından kurtulamadığını söyledi. Ne kadar uğraşırsa uğraşsın diğer kadını düşünmeyi bırakamadı –tiyatroda arkası açık elbisesiyle duruşunu, telesekteterdeki sesini (doğal olamayacak kadar neşeli), kocasına karşı davranışını (özgür ve baştan çıkartıcı). Jane ilişkinin her detayını tekrar tekrar aklından geçirmeyi durduramadı.

Jane terapi sayesinde yasak ilişkinin başlamasındaki rolünü keşfetti –kızıyla birlikte uzaklara gitmek, erkekliğini desteklemek ve güvencede hissetmek için ihtiyaç duyduğunda kocasının yanında olmamak yoluyla. Diğer kadına karşı takıntılı tavrının sadece kocasının kurduğu ilişkiden kaynaklanmadığını anladı. Düşünce ve duyguları hayattaki seçimleri nedeniyle duyduğu hayal kırıklığına bağlıydı. Diğer kadının başarılı bir kariyeri vardı ve Jane'in yapmak istediği birçok şeyi başarmıştı. Özgür ve bağımsız bir kadın olarak, rakibesi son derece seksi bir kılıkla tiyatroya gelmeyi beceriyordu. Kadın ayrıca, birçok sorumluluğu bulunan, evli ve yuvayı yapan bir kadın olarak Jane'in cesaret edemeyeceği şeyleri yapıyordu (örn. bir ilişkiye giriyordu). Jane'in hayatı eşine ve çocuklarına adanmıştı. Kendi zevkleri için hiç zaman ayıramamıştı, ayrıca gösterdiği çaba da takdir görmüyordu. Jane takıntısının nedenlerini anladığında, kıskançlığını körükleyen enerjisini, hayatını anlamlı kılmak için yollar bulmaya kullandı.

Kıskanç Kişi ve Kıskançlık Doğuran İlişki

Jane kocasının ilişkisine kadar kendinin kıskanç olduğunu düşünmemişti. Bu ilişki onun kendini algılayışını değiştirdi. Kıskanç olduğunu "keşfetti". Soru: Partneriniz hiç size karşı sadakatsiz oldu mu? Bu soruyu evet olarak yanıtlayan kişilerin kendilerini kıskanç olarak tanımlamaları daha olası. Aslında eşleri ne kadar sadakatsizse –diğer bir deyişle insanlar kıskançlık doğuran durumlara daha fazla maruz kaldığında– kişilerin kendilerini kıskanç olarak tanımlama olasılığı o kadar yüksektir. Sadakatsizlik, kişinin ilişkiye dair güven duygusunu zedeler. Kişinin iyi bir evliliğin bile tehlikeye girebileceğini anlamasına neden olur. Güven duygusu kıskançlığa karşı tampon görevi görmektedir. İlişkide kendinizi ne kadar güvensiz hissederseniz, kıskançlık duyma olasılığınız da o kadar yüksektir. Tabii ki, insanların bir ilişkide kendilerini güvende hissetmeleri sadece yetişkinlik devresine değil (daha çok) çocukluk devresinde yaşadıklarına da bağlıdır (Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997).

İnsanların bir ilişkide kendilerini güvende hissetmeleri kişinin özgüveniyle de ilgilidir. Ancak, Tuvia Melamed'in (1991) belirttiği gibi, bir ilişkinin sağladığı güven duygusu özgüvenle kıskançlık arasındaki ilişkiyi yumuşatır: Dayanıklı ve iyi kurulmuş ilişkilerde bu ilişki daha az belirginken, daha önceki ilişkilerinde kıskançlık deneyimi yaşamış kişilerde bu ilişki daha çok belirgindir.

Soru: İlişkinizin ne kadar süreceğini düşünüyorsunuz? İnsan ilişkinin ne kadar uzun süreceğini düşünürse kıskançlık duyma olasılığı da o kadar düşüktür. İlişkinin uzunluğu kıskançlıkla hiç bağlantılı değildir. Hem genç hem de yaşlı çiftler (birlikte oldukları süre açısından) kendilerini "kıskancım" veya "hiç kıskanç değilim" şeklinde tanımlamışlardır. Güven ve adanmışlık ölçüsü olan ilişki süresiyle ilgili beklenti, kıskançlıkla ilişkilidir –adanmışlık düzeyi ne kadar yüksekse kıskançlık o kadar azdır.

İlişkiye adanmışlık bir boşluk içinde gelişmez; çiftlerin birbirleri ve ilişkileri hakkında hissettiklerinin yansımasıdır. Veriler gösteriyor ki, insanlar eşlerinden ve ilişkilerinden ne kadar memnunlarsa o derecede az kıskançlığa eğilim gösterirler.

Kıskançlık mı memnuniyetsizlik yaratır, yoksa memnuniyetsizlik mi kıskançlığa neden olur? Kıskançlığın yarattığı dram, çelişki ve mutsuzluk; güvensizlik ve memnuniyetsizliğe de neden olur. Diğer taraftan, dayanıksız, güvensiz ve memnuniyetsiz ilişkilerin, insanları tehlikelere karşı daha hassas yaptığı ve sonuçta kıskançlığa neden olduğu savunulabilir. İlk yorum kıskanç kişi üzerinde, diğeriyse ilişki üzerinde odaklanmaktadır. Hangisi doğrudur? Gelecek iki bölümde her iki görüşün de doğru olduğu varsayılarak ikisi birden incelenecektir.

Daha önce belirtildiği gibi, insanlar bir ilişki içine sebepsiz düşmezler; sorunların ve ilişkilerinin şekillenmesinde aktif rol oynarlar. Bazıları kıskançlığın yaratılma ihtimalinin pek bulunmadığı bir ilişki bulurlar. Diğerleri kıskançlığın sıkça tetikleneceği türde ilişki kurarlar ve o tür bir eş seçerler. Kıskançlık ilişkisi kurulduğunda, iki taraf da sanki gizli bir anlaşmaları varmış gibi kıskançlık sorununu canlı tutarlar.

Tekeşliliğe inanıyor musunuz? Çoğu insan tekeşliliğin en iyi ilişki olduğuna inanıyor. Bu tekeşliliği uygulamayan insanlar için de geçerli (Pittman, 1989). Yakın ilişkilerde tekeşliliği savunan kişilerin diğerlerine göre daha kıskanç olmalarına rağmen, tekeşli insanlar kafa yapılarına uygun kişiler aramakta ve sonuçta kıskançlığın yaratılmasının pek olası olmadığı ilişkilere sahip olmaktadırlar.[5]

Tekeşliliğe inançla kıskançlık arasındaki bağlantı bariz değilse, daha bariz bir bağlantıya değinelim; diğerlerine karşı yaptıklarımızla onların bize yapmalarından korktuğumuz şeyler arasındaki bağlantıya. Hiç partnerinize cinsel

anlamda ihanet ettiniz mi? (Hiç, bir kez, birkaç kez, birçok kez, sürekli) Kişiler ne kadar çok ihanet ettilerse kıskanç olma eğilimleri o kadar fazladır. İnsan ne kadar çok yalan söylerse, kulağı yalanları duymaya o kadar hassas olur, bazen söylenmediği halde yalanları duyarlar. Kişi âşığıyla birlikte olabilmek için ne kadar çok plan kurmuşsa, alelade programlardan o derece fazla kuşku duyacaktır.

"Yansıtılmış kıskançlık" ya kişinin kendi sadakatsizliğinden ya da bastırılmış dürtülerden kaynaklanmaktadır (Freud, 1922/1955). Hiç partnerinizden başkasıyla beraber olma fantezisi kurdunuz mu? Birçok insan bazı zamanlarda bu tür cinsel fanteziler kurmuştur. Başka biriyle olma fantezisini çok sık kuranların kendilerini kıskanç olarak tanımladıkları ortaya çıkmıştır.[6] Kendileri başka kişilere ilgi duyduklarına ve çılgın aşk ilişkileri hakkında düşündüklerine göre, doğal olarak partnerlerinin de bu tür düşüncelere sahip olduklarını varsayarlar. İhtiraslı bir sevgiliyle kaçmayı ara sıra akıllarından geçirdiklerinden, partnerlerinin de bu tür düşünceleri olduğunu düşünürler. Kendi dürtülerini partnerlerine yansıtmak onları kıskanç yapar.

Kıskançlık eşlerin yanı sıra başka kişilere de yansıtılır. Gerçekten de, kendilerini kıskanç olarak tanımlayan kişiler, kıskanç olmadıklarını söyleyenlere göre, genel nüfusun çoğunluğunun kıskanç olduğunu düşünmektedirler.

Ayrıca kendilerini kıskanç olarak tanımlayanlar eşlerinin de kıskanç olmasını tercih etmektedirler ve genel olarak kıskançlığı olumlu bir kişisel özellik olarak görmektedirler. Örneğin kıskançlığı aşka eşlik eden normal bir tepki ya da tehlikeye karşı içgüdüsel bir tepki olarak görme eğilimleri vardır. Bunu bir kusur olarak görmezler.

Kıskançlıklarını kontrol altına almayı beceremeyen kişilerin kıskançlığı pek o kadar kötü bir özellik olarak görmemeleri mümkündür. Kıskançlıklarının yoğunluğu, kıskançlığın ilişki üzerindeki olumsuz etkilerini görmelerini

engeller. Gerçekten de kendilerini ne kadar fazla kıskanç olarak tanımlarlarsa, yakın bir ilişkilerinin kıskançlık nedeniyle bitmiş olma olasılığı o kadar yüksektir.

Kıskanç Kişilik Var mıdır?

Kıskançlık yüzünden birkaç yakın ilişkisi sona eren kişiler, genellikle çok genç yaşlardan beri kıskanç olduklarını belirtiyorlar. Bu durum bazı kişilik psikologlarının "kıskanç kişilik" diye bir şeyin var olduğunu savunmalarına neden oldu. Onların savunduklarına göre, kıskançlık eğilimindeki farklılıklar zamanla kendini ortaya çıkarır ve bu aileler için de geçerlidir.[7]

Benim kendi deneyimim, insanları "kıskanç kişilik"le etiketlemenin onlara pek yarar sağlamadığı gibi zarar da verebildiğine inanmaya itti. İnsanlara değişik kıskançlık eğilimleri olduğu şeklinde bakmak daha yararlı olacaktır. Birinci bölümde gördüğümüz gibi, kıskançlık çok erken yaşlardan kaynaklanır ve değerli bir aşk ilişkisini kaybetmeye yönelik bir tehdit hissedildiğinde yeniden ortaya çıkar. Kişilik psikologlarının "kıskanç kişilik" diye adlandırdıkları kişiler, ihanet ve kıskançlıkla ilgili travmatik deneyimler yaşamış ya da çocukluklarında sevgi kaybına uğramışlardır. Sonuç olarak hayatlarının ilerideki dönemlerinde olaylara kıskançlıkla karşılık verme eğilimleri de daha yüksektir.

Hayatınızın hangi döneminde ne kadar kıskançtınız?

- Çocukluğunuzda?
- Gençliğinizde?
- Yetişkinliğinizin erken döneminde?
- Yetişkinlik çağınızda?

Araştırma yapılan kişiler arasında çoğunluk gençlik çağlarının en kıskanç dönemleri olduğunu belirtmiştir. Bu fırtınalı dönemde kıskançlık dahil tüm deneyimlerin daha yo-

ğun olması mümkündür. Hayatın bu dönemindeki ilişkiler karşılıklı adanmışlığın azlığıyla karakterize edildiğinden, gençlerin sevdiklerini kaybetme korkularının daha fazla olması olasıdır. Bu iki neden gençlik yıllarındaki aşk ilişkileriyle ilgili çalışmanın bulgularını açıklamaya yardımcı olmaktadır. 14 ila 17 yaş arası kız ve erkeklerin katıldığı bu çalışma, kıskançlığın fiziksel ve duygusal şiddete neden olduğunu göstermektedir (Gane ve Levoie, 1993).

Çoğu insan gençlik yıllarından sonra kıskançlık düzeylerinin düştüğünü belirtiyor (yetişkinliğin erken dönemlerinde gençlik yıllarına göre daha düşük, yetişkinlik yıllarında erken yetişkinlik yıllarına göre daha düşük). Bu bulguları yorumlamanın birkaç yolu var. Zamanla insanlar kıskançlıkla baş etmek için stratejiler geliştiriyor olabilirler. Deneyimlerle birlikte insanlar kıskançlıklarını ortaya çıkaracak ilişkiler kurmaktan kaçınıyor olabilirler. Yaşla birlikte insanlar kendilerinden daha emin oluyor ve kıskançlığı tetikleyen belirli olaylardan etkilenmiyor olabilirler.[8] Zamanla çoğu çift belirli bir güven ilişkisi geliştiriyor ve kıskançlık yaratan olayları daha az ciddi olarak algılıyor olabilir. Toplumun genelinde ve evlilik kurumunun özelinde açıklığın artması kıskançlıkta genel bir inişe neden olabilir.[9]

İnsanların çocukluklarında diğerlerinden daha kıskanç olmaları olgusu ve yaşamlarının daha ileri safhalarında daha az kıskanç olma eğilimleri, bu tür kişilerin sağlam kıskançlık eğilimleri bulunduğu düşüncesini destekler niteliktedir. Bu tür bir eğilim, diğer şeylerin yanında aile yapısı tarafından etkilenir. Gelişim psikologları yetişkinlik çağındaki kıskançlığın köklerinin kardeş rekabetinde yattığına inanırlar. Yaşamın daha ileri safhalarında kıskançlığı tetikleyen olaylara karşılık verme modelinin, çocuğun annesinin ilgisine tek başına sahip olma isteğinin kardeş tarafından tehlikeye sokulmasıyla ilk yüzleşmesinde belirlendiğini savunmaktadırlar.[10]

Benim araştırmamda, çocukların ne kadar çok ağabeyleri varsa kıskanç olma eğilimleri o kadar fazladır. Daha çok erkek kardeşleri varsa, kıskanç olma eğilimleri o kadar azdır. Kız kardeş sayısı kıskançlıkla bağlantılı değildir. Bu şunu gösteriyor ki kıskançlığı yaratan kardeşlerin varlığı değildir. Kıskançlığın tetikçisi daha avantajlı konumda olan kardeştir (ataerkil toplumlarda yaş ve cinsiyet avantajına sahip olan ağabey). Yetişkinlik dönemindeki kıskançlık, çocuklukta yaşça büyük kardeşin avantajlarına karşı haset duyulması ve anne kardeş üçgeninden doğan çocukluk dönemi kıskançlığından etkilenmektedir.[11]

Kıskançlık eğilimi olan insanlar çevrelerindeki kişilerin bir zaman gelip bunu fark edeceklerini beklemektedir. Ve bu böyle de olmaktadır. İnsanlar ne kadar kıskançsa (ya da kendilerinin öyle olduğunu düşünüyorlarsa), onları iyi tanıyan kişilerin onların kıskanç olduğunu düşünmeleri olasılığı da o kadar yüksektir. Kıskançlığın verdiği acıyı saklamak kolay değildir.

Kıskançlığı sizi tanıyan insanlardan gizlemek zor ise, yakın partnerlerden bunu gizlemek şüphe götürür. Kıskançlığı tetikleyen ve şahit olanlar bu kişilerdir. İnsanlar kıskanç davranışlarını toplum içinde ya da alelade ilişkilerinde gösterme eğiliminde değildirler. Ancak kıskançlıklarını gösterme eğilimleri yakın ilişkilerde daha fazladır. Bunun aşikâr nedenlerinden biri, yakın ilişkinin herhangi bir ilişkiden daha değerli olmasıdır. Diğer bir neden kıskanç davranışın kültürümüzde genellikle kabul edilebilir olmamasıdır.[12]

Yakın ilişkide bulunduğunuz kişiler sizin kıskanç olduğunuzu düşünürler mi? İnsanlar ne kadar fazla kıskançlık duyarlarsa, romantik partnerlerinin onların kıskanç olduğunu düşünme olasılıkları o kadar yüksektir (onları tanıyan diğer insanlara nazaran). Sebep basit görünmektedir: İnsan kıskançsa eşinin bunu fark etmemesi imkânsızdır ve

bunu olduğu gibi söyler. Değil mi? Tam böyle değil. Değişik nedenlerle insanın eşi kıskanç olduğunu söylüyorsa, insanın kendini kıskanç hissetme olasılığı da o kadar yüksektir. İnsanın eşi çeşitli nedenlerle kıskanç olduğunuzu söyleyebilir ama bunlardan ancak biri gerçekten kıskançlıktır. Diğer neden eşin başka kişilerle cinsel fantezilerinin bulunması ya da gerçekten başka ilişkilerinin bulunmasıdır ve kendi davranışına özürler bulmak için sizin aşırı kıskanç olduğunuzu düşünmenize neden olabilir.

İnsanlara kıskançlığın neden doğduğunu sorduğumda, en sık söylenen iki nedenden biri "kişisel güvensizlik"ti. Bazı insanlar ve daha önce gördüğümüz gibi bazı araştırmacılar kıskançlığın insan karakterinin bir parçası olduğuna ve genel olarak kendilerini güvensiz hisseden kişilerin yakın ilişkilerde de kendilerini güvensiz hissettiklerine ve güvensizliğin kendini kıskançlıkla gösterdiğine inanmaktadırlar.[13] Kulağa yeterince açık geliyor, değil mi? Ancak ikinci sıklıkla yapılan açıklama "kıskançlığın, toplum gözünde değer kaybına uğrama korkusu"ndan kaynaklandığı şeklindedir. Sıralamadaki üçüncü açıklama "ilişkide zayıf kalma"nın kıskançlık doğurmasıdır. Dördüncüyse, "kıskançlığın, dışlanmaktan" kaynaklandığı şeklindedir.

Değer kaybına uğrama korkusu, dışlanma korkusu ve ilişkide sorunların bulunması, kişiliğin birer sağlam parçası değildir. Daha çok belirli bir ilişkinin dinamiğine ya da belirli bir duruma ilişkindir.

Bu bizi kıskançlığı belirli bir eğilimle ve belirli bir tetikleyici olayla karşı karşıya olma fikrine götürmektedir. Kıskançlık eğilimi güvensizlik ve özgüven gibi diğer kişilik özellikleriyle ilgilidir. Bu eğilimin ortaya çıkıp çıkmaması ilişkiye bağlıdır –çiftin karşılaştıkları sorunların doğası ve her iki partnerin de ilişkiye karşı duydukları güvene. Bu, aynı zamanda insanların içinde bulundukları ruh haline bağlıdır ki, bunun kıskançlıkla bir ilgisi yoktur. İnsanın

ruhsal durumu ne kadar iyiyse kıskançlıktan acı duyma olasılığı da o kadar azdır. Tabii ki bir kıskançlık krizinin içinde bulunmak insanın ruh hali üzerinde iyi bir etki yaratmayacaktır.[14]

Zihinsel rahatsızlığa göre daha az etkili olsa da, fiziksel durumdaki bir bozukluk kıskançlık duyma eğilimini artırmaktadır. İnsan ne kadar sağlıklıysa kıskançlıktan rahatsızlık duyma olasılığı o kadar düşüktür.

İnsanın yapabilecek bir şeyinin bulunmadığı erken çocukluk yıllarıyla ilgili bulguların aksine, zihinsel ve fiziksel durumla kıskançlığın ilişkisi hakkındaki bulgular, bazı tavsiyelere dönüştürülebilir.

Kıskançlık nedeniyle sıkça acı çeken insanlar, zihinsel ve fiziksel sağlıklarıyla ilgilenerek bu sorunla başa çıkmak üzere hazırlık yapabilirler. (Zihin sağlığı, terapi, rahatlama alıştırmaları ve kişinin kendini iyi hissedeceği şeyleri yaparak iyileştirilebilir.) İnsanlar kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissettiklerinde, durumu etkileyen öğelerin değişmemesine karşın, daha az acı duyabilirler. Benzer şekilde daha iyi fiziksel konuma gelmek, kıskançlık dahil hayatın stresleriyle baş etmekte yardımcı olacaktır. Örneğin danstan hoşlanan insanlar, her gün, özellikle kendilerini depresyonda hissettiklerinde, tempolu bir müzik dinleyerek günde on beş dakika dans edebilirler. Bu hem ruhsal durumlarında hem de fiziksel kondisyonlarında bir düzelmeye neden olacaktır. Böylelikle kıskançlıklarını daha etkili olarak alt edebilirler.

Ilımlı Kıskançlık Üzerine Bir Söz

Şimdiye kadar odak noktası, acı ve kızgınlığa yol açan aşırı kıskançlık oldu. Kıskançlık her zaman o kadar aşırı değildir; daha ılımlı biçimlerde de ortaya çıkar. Birçok insan aşırı kıskançlıktan çok, ılımlı kıskançlık duyar ("onu çekici bir kadınla her gördüğümde, başka bir adama karşı hay-

ranlığını belirttiğinde"). Deneyim daha kısa sürer (günler ve aylarca değil dakikalarca), daha az acı ve travmaya neden olur.

Aslında, bazı insanlar bu tür kıskançlığın ilişkiye lezzet kattığını söylemektedirler. Çok iyi bir evlilik sürdürdüğünü belirten bir kadın şöyle anlatıyor:

> Onu gözlerinde ve yüzünde bir ışıltıyla çekici bir kadınla flört ederken gördüğümde, onun ne yakışıklı olduğunu hatırlıyorum. Hafif bir kıskançlık hissediyorum ama bu kötü bir duygu değil. Aslında hoşuma bile gittiğini söyleyebilirim. İlişkimize heyecan katıyor. Böylece onun yaptıklarını dikkate aldığım kanıtlanıyor. Beni bu kadar serinkanlı yapan şey, sevgisinden emin olmam ve eve gidince o kadın hakkında konuşup güleceğimizi bilmek.

Kıskançlık acı biber gibidir. Az kullanırsan ilişkiye tad verir. Fazla kullanırsan yakabilir. Gerçekten de evlilik yaralarıyla ilgili bir araştırmamda kıskançlık ne kadar yoğunsa o derece fazla yanma ihtimali olduğunu gördüm.[15] Tersi de ılımlı kıskançlık için geçerli görünüyor.

Kıskanç Olan ve Kıskanç Olmayan Kişi

Kendilerini "kıskanç" olarak tanımlayan insanlar, "kıskanç değilim" diye tanımlayanlara göre kıskançlıktan daha yoğun ve daha sık bir şekilde acı çektiklerini belirtiyorlar. Kıskanç grupta kıskançlık daha kolay ortaya çıkıyor ve daha uzun sürüyor. Kıskançlıklarını daha fazla sorun olarak görüyor ve hayatlarının her safhasında daha fazla kıskançlık yaşadıklarını belirtiyorlar. Diğer insanlar, kendilerini kıskanç olarak algılamalarına katkıda bulunuyorlar. O'ları iyi tanıyan ve yakın ilişki kurdukları kişiler, kıskanç olduklarını düşünüyorlar.

Ancak, bu bölüm boyunca gördüğümüz gibi, kıskanç olmadıklarını belirten insanlar önemli bir ilişkileri tehlikeye girince kıskançlık yaşıyorlar. Ayrıca kıskançlığı, kendilerini kıskanç olarak tanımlayanlarla aynı fiziksel, duygusal ve bilişsel belirtilerle yaşıyorlar. Deneyimleri benzer neden ve sırayla oluyor. Tanıdıkları bir kişiyle partnerin ilişkisi en fazla kıskançlık yaratan olayken, tanımadıkları ve hakkında çok az şey duydukları kişilerle ilişki en az kıskançlığa neden oluyor.

Kıskançlığı başlatan olay ve gerçek kıskançlık deneyimi her iki grupta da benzerken, kıskanç olan ve olmayanların ilişkilerinde birçok farklılık gözlemleniyor. Kıskanç olmayan insanlar ilişkide kendilerini daha fazla güvende hissediyor, ilişkilerinin daha uzun süreceğini düşünüyor ve partnerlerinin sadakatinden daha emin oluyorlar. Aksine, kendini kıskanç olarak tanımlayan insanlar, ilişkilerinde güvensizlik ve kıskançlık hissetmeleri için geçerli nedenleri olmasına rağmen, kıskançlığı bir kişilik özelliği olarak görüyorlar. "Kıskançlık duyuyorum, çünkü 35 yıllık kocam beni aldattı." demiyorlar. Onun yerine, "Yoğun kıskançlık duyuyorum, çünkü kıskanç bir insanım." diyorlar. Bir cevap, sorunun bir durumdan kaynaklandığını ve değiştirilebileceğini ima ederken, diğer cevap sorunun insanın kişiliğinde yattığını böylelikle değişmesinin zor olduğunu anlatıyor.

Kıskançlığı neyin başlattığı ve nasıl yaşandığı sorulduğunda, insanlar arasında bir anlaşma varmış gibi, şaşırtıcı bir şekilde, bazıları bunun bir kişilik özelliği olduğunu ve yapabilecekleri pek bir şey bulunmadığını belirtirlerken, diğerleri bunu bir durumun içinde değerlendiriyor ve yapabilecekleri birçok şey olduğunu açıklıyorlar.

Tabii ki, bazı kişilerin, aksi takdirde kabul edilemeyecek davranışları açıklaması açısından, kıskançlığı bir kişilik özelliği olarak görmeleri mümkündür. Cinsel kıskançlık

kültürümüzde kızgınlığın zemini olarak kabul edilmektedir. "Kıskançlık duymak" düşmanca, acı ve hattâ şiddet hareketlerinin açıklaması ve özürü olmaktadır. Kıskançlığı geçerli gösteren açıklamalar olmasaydı, bu hareketler şiddetli patoloji ve deliliğin belirtileri olarak görülürdü (Wagner, 1976).

Hiç şaşırtıcı değildir ki, kendilerini kıskanç olarak tanımlayan insanlar, kıskanç olmadıklarını söyleyenlere göre, kıskançlığın daha olumlu etkileri olduğunu ve genelde iyi bir şey olduğunu düşünüyorlar. Örneğin, kıskanç kişiler kıskançlığın karşılıklı hareketlerin değerini öğrettiğini, ilişkiyi uzattığını, adanmışlığı artırdığını, ilişkiye heyecan kattığını, bakımlı olmaya ve ilişkiyi irdelemeye neden olduğunu düşünmeye daha yatkınlar. "Kıskanç bir insan" olmak, kabul edilemez bazı davranışlar için bir özür olurken, ("Bu nedenle senin başka biriyle dans etmeni istemiyorum"; "Bu nedenle sinirlendim"), uzun dönemde çözdüğünden daha fazla soruna neden olmaktadır. Çünkü insanın hareket özgürlüğünü kısıtlamakta ve kıskançlık yaratan olaylarla doğrudan başa çıkabilmeyi engellemektedir.

Bunları söyledikten sonra, bu bölümün başındaki soruya dönelim: Kıskanç bir insan mısınız? İnsanlar bu soruyu nasıl cevaplarsa cevaplasınlar, genellikle kıskançlıklarının bilinçdışı köklerini (bundan sonraki bölümün konusu) öğrenmeye pek heveslidirler.

Terapistlere Not

Romantik Kıskançlık Soruları kişisel terapi veya çift terapisinden önce ya da kıskançlıkla ilgili atölye çalışmasında teşhis amacıyla kullanılabilir. Terapi sırasında da kullanılabilir (en yoğun kıskançlık deneyiminden başlayarak). Bazen kişi ya da çifti terapiye getiren budur. Bu vakalarda kıskançlık başka bir ilişkinin fark edilmesine ilişkindir.

Başka bir ilişkinin farkına varılması bir çift için çok

travmatik bir deneyimdir. Aldatılan kişi travma sonrası stres bozukluğunun belirtilerini hissediyor olabilir. Sıklıkla, sadece belirtileri söylemek işe yarar. Bu, kıskançlık duyan kişinin deli olmadığını, sadece olası bir travma geçirdiğini gösterir. Kitap boyunca, travmaya karşı bilişsel, davranışsal, sistemik veya psikodinamik teknikler önerilmektedir.

3
Kıskançlığın Bilinçdışı Kökenleri

Her kim ... insan göğsünü tutan yarı iblislerin
en şeytanına meydan okur, dövüşüp alt etmek isterse,
bu kavgadan yarasız kurtulmayı bekleyebilir.
Sigmund Freud, "Dora"

Kıskançlık Normal ve Evrenseldir

Freud'a göre (1922/1955), kıskançlık insanın doğasında var olduğu için değil, kaçınılmaz olduğu için evrenseldir. Hepimizin başına gelen acı dolu çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığı için kimse ondan kaçamaz. Bu evrensel çocukluk travmaları, yetişkinlikte kıskançlığı ortaya çıkaran olaylar sonucu yeniden yaşanmaktadır.

Herkesin yaşaması nedeniyle kıskançlık tanımsal olarak normaldir. Gerçekten de Freud, kıskançlığı "normal olan keder gibi duygulanımlardan biri" olarak tanımlar. "Eğer kıskançlığı tanımayan bir insan varsa, bunu şiddetle bastırmış ve büyük oranda bilinçdışına itmiş olduğu sonucuna varılabilir."

Freud'un görüşüne göre, önemli bir ilişkisi tehlikeye girdiğinde kıskançlık hissetmeyen bir insanın hayatında bir şeyler iyi gitmemiştir. Bu, sevdiğiniz bir kişi öldüğünde üzüntü duymamaya benzetilebilir. Bu tür bir davranış, büyük bir olasılıkla, kişinin kıskançlık duygusunu bastırmak için çabaladığı, kendinden ve başkalarından sakladığı anla-

mına gelir.

1979 yılında, Freud'un kıskançlık üzerine yaptığı çalışmaların basımından elli altı yıl sonra, Emil Pinta adında bir psikiyatrist, kıskançlık duymak gerektiğinde kıskanç olmama şeklinde bir klinik sendromun tanıtıldığı "Patolojik Tolerans" adlı bir yazı yayımladı. Pinta, karı veya kocanın üçüncü bir kişiyi kabul ettiği birkaç vakadan bahsediyordu (Pinta, 1979).

Vakalardan birinde, John (25 yaşında) ve Sharon (33 yaşında) evliydiler. Liseden terk Michael (yaşı 17), çiftlikteki işlere yardım etmek için işe alınmış, onlarla birlikte yaşamaya başlamış ve Sharon'un âşığı olmuştu. Sharon her iki erkeği de sevdiği konusunda diretiyor ve seçim yapmaya yanaşmıyordu. John, evinde başka bir adamın yaşamasından ve karısıyla sevişmesinden hoşlanmıyordu ancak ne evi terk etmeye, ne de Sharon'a kendi ve Michael arasında bir seçim yapması için baskı yapmaya istekliydi.

Diğer bir vakada, Lana (26 yaşında) Jack (32 yaşında) ile evliydi. Terapiye başlamadan önceki yıl Marilyn adında başka bir kadın onlarla yaşıyordu ve Jack'le ilişki içindeydi. Marilyn ve Jack, gündüz Lana'yı Marilyn'in önceki evliliğinden olan iki çocuğuna bakmak üzere evde bırakıyorlardı. Lana; Jack, Marilyn ve çocuklar tarafından "takdir edilmediğini ve yanlış anlaşıldığını" söylüyordu. Terapiye başlamasının birincil nedeni çocukların ona itaat etmelerini istemesiydi. Jack ve Marilyn ile olan ilişkisinin duygusal olarak yıkıcı olduğunun farkındaydı, ama evi terk etmeyi veya Marilyn'in uzaklaşmasını düşünmeyi reddediyordu. Pinta, patolojik toleransın dinamiklerinin patolojik kıskançlıkla aynı olduğunu söylüyordu. Patolojik kıskançlığın dinamiklerini inceledikten sonra, patolojik toleransın dinamiklerine (ve iki üçgene) döneceğiz. Şimdilik çoğu insanın, John ve Lana'nın durumlarının kıskançlık ve ilişkilerinin bütünü açısından pek normal sayılmayacağı konusunda

Pinta ile aynı fikirde olduğunu söylemekle yetineceğim.

Patolojik toleransa benzer bir klinik sendrom, "psikolojik körlük"tür. Bu herkes için aşikâr olan kıskançlık yaratıcı olayların fark edilememesi ya da doğru şekilde yorumlanmaması anlamına gelmektedir. Birinci bölümde ilk kez bahsedilen psikolojik körlüğe, herkesle flört eden ve ilişki kuran karısının bu durumunu bilmeyen tek kişi olan ve şüphe duymayan kocayı örnek olarak verebiliriz. Karısının psikolojik körlüğü bulunan bir adamla ilişki kuran bir kadın bu garip deneyimini şöyle anlatıyor:

> Baştan çıkartıcı bir şekilde dans ediyorduk, partide bir şeyler olduğunu fark etmeyen insan kaldığını sanmam. Yani, karısı dışında. O arkadaşlarıyla sohbet ediyor, arada bir de bize gülümsüyordu. Onun dans etmeyi sevmediğini biliyorum ve kocası seksi de sevmediğini söylüyor, böylelikle kocası başka bir kadına kur yaptığında olayı görmüyor. Kocası her gün seks yapmak gerektiğinde ısrar ettiğine ve ona üç ayda bir kere yettiğine göre, daha görmemesi gereken çok şey var. Kim bilir, belki de başkasının onun yerine "pis işleri" yaptığından dolayı rahatlama duyuyordur.

Kıskançlıkta Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşım, kıskançlığı harekete geçiren bilinçdışı güçler üzerinde durur. İnsanların, bilinçli olarak farkında olmadığı bilinçdışı dürtüler, istekler, korkular ve travmatik hatıralar taşıdığını varsayar. Bilinç düzeyindeki her duygu ve düşünceye sıklıkla onun karşıtı olan bir parçası eşlik eder: Bilinçdışında çekim duyduğu şeyler insanda tiksinme uyandırabilir; nefret ettiği insanları bilinçli olarak sevebilir.

İçsel ve bilinçdışındaki dürtüler dikkate alınırsa, başka türlü anlaması zor olan bazı davranışları açıklar; örneğin eşleri tarafından sürekli aldatılan kişilerin neden hâlâ on-

larla birlikte olduklarını ve çok sevdikleri kişilerden sebepsiz kıskançlık nedeniyle ayrılanları. Psikodinamik yaklaşım, insanların kendi yaşamlarını oluşturmakta ve yakın ilişkiler kurmakta aktif (bilinçsiz bile olsa) bir rol oynadıklarını varsayar. "Patolojik şekilde sadakatsiz" ya da "patolojik derecede kıskanç" insanlarla ilişki kurmalarına kötü şans karar vermez. İnsanlar dikkatle o role uyan kişileri seçerler.

İnsanların erken çocukluk hatıraları, travmaları ve yoksunluklar, genelde bilinçsiz olarak yaşamı algılama ve tepki verme şekilleri üzerinde güçlü bir rol oynar. Çocukluk deneyimlerinin eş seçiminde de büyük bir rolü vardır. Bu seçim hiçbir zaman keyfi değildir. Çoğunluk çocukluk yıllarında karşılanamayan duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak kişileri seçer.

İnsanlar bu tür bir kişiyi bulduklarında, çocukluk yıllarında şekillenmiş içsel imgeleri bu kişi üzerine yansıtırlar. Örneğin babasını aldatan bir anneye sahip bir adam, saf ve sadık karısına, çocukluk travmasından doğan sadakatsiz eş imgesini yansıtır. Çiftlerin karşılıklı ihtiyaçları vardır. Her eş bastırılmış kısmını temsil eden bir kişiyi seçer. Örneğin, duygularını bastırmak zorunda kalmış bir adam, mantığını bastırmak zorunda kalmış duygusal bir kadınla evlenir. İçsel çatışmalar, evlilik çatışmaları olarak dışavurulur. (Neden daha duygusal değil? Neden daha mantıklı değil?) Eşler arasında kıskançlık veya diğer konularda yaşanan çatışmalar, iç çatışmaların tekrar harekete geçişidir. Örneğin sadakat bazı çiftler için sürekli ortaya gelen bir konuysa, eşlerden birinde sadakatle ilgili bir iç çatışma var demektir.

Çocukluk dönemindeki kıskançlıklar yetişkinlik çağındaki kıskançlıklara neden olmaz. Benzer durumlarda yeniden uyarılır ve kıskançlık yaratan olaylara insanların ne kolay ve ne yoğunlukta tepki vereceğini belirler. Terapinin amacı bilindışını bilinç düzeyine çıkarmaktır. Terapist kıs-

kançlık sorunundan acı çeken kişiye, geçmiş deneyimleri ve şimdiki sorunları arasında bağlantı kurarak, kıskançlığın gerçek nedenlerini kavramasında yardımcı olur. İnsanlar, kıskançlıklarının köklerini; geçmişlerindeki hangi deneyimlerin kıskançlığa neden olduğunu anlamaya başlayıp onlara bağlı kalarak ne elde ettiklerini kavradıklarında, iyileşmiş sayılırlar.

Freud'a Göre Kıskançlığın Kökenleri

Freud, kıskançlığın şunlardan oluştuğunu söylüyordu:

- Keder, sevdiğimiz bir kişiyi kaybetme düşüncesinin verdiği acı
- Bir şeyi çok istesek ve hak ettiğimizi hissetsek de, istediğimiz her şeyi elde edemeyeceğimizi fark etmemizin verdiği acı
- Başarılı rakibe karşı duyduğumuz düşmanlık
- Kaybımız için, az ya da çok, kendimizi eleştirmemiz

"Normal saymamıza rağmen, kıskançlık tamamen mantıksal değildir, yani gerçek olaylarla bağlantılı ve orantılı ve bilinçli egomuzun tamamen kontrolü altında değildir" diye devam eder Freud. "Yani hepimizin yaşadığı normal kıskançlıkta da bazı mantıkdışı öğeler vardır. Bunun nedeni, kıskançlığın, bilinçdışının derinliklerine gömülmüş olması ve çocukken bizi etkileyen olayların tekrar ortaya çıkmasıdır." (Freud, 1922/1955, s. 223)

Birinci bölümde belirtildiği gibi, kıskançlık ve haset tartışıldığında, Freud'un kıskançlığın, Ödipal çelişkilerle bağlantılı olarak çocuklukta yaşanan olaylardan kaynaklandığına inandığını söylemiştik. Bu olay, cinsel organın çocuğun ilgi ve zevk alma odağı olduğu "fallik" dönemde yer alır.

Oğlanlarla kızların cinsel organları farklı olduğu için,

uğraşmak zorunda kaldıkları konular da ayrıdır. Freud, "anatomi kaderdir" cümlesiyle erkek ve kız çocukların psikoseksüel gelişimlerinde bu öğenin önemini kabul ettiğini göstermiştir.

Çocuklar, zamanlarının çoğunu aile fertleriyle geçirirler. Sonuç olarak, onlar için en kolay ulaşabilecekleri sevgi ve özdeşleşme nesnesi, aile fertleridir. Doğal olarak ilk cinsel duygularını aileden birine yönlendirirler. Bir oğlan çocuğu için bu genellikle annesidir; kız çocuk için bu babasıdır. Çocuğun rakip olarak algıladığı kişiye karşı duyduğu düşmanlığa cinsel duygular eşlik eder. Bu rekabet erkek çocuklarda Ödipus kompleksinin, kız çocuklarda Elektra kompleksinin kökleridir.[1]

Ödipus ve Elektra, Yunan mitolojisinde trajik kahramanlardır. Ödipus bilmeden babasını öldürür ve annesiyle evlenir. Elektra babasını sevmekte ve babasını aldatıp onun ölümüne neden olan annesinden nefret etmektedir. Babasının ölümünün öcünü almak için erkek kardeşini, annesini öldürmeye ikna eder. Freud'a göre, her çocuk Ödipus ve Elektra'nın acısının bir kısmını yaşar. Oğlan annesine, kız babasına "âşıktır". Ancak her ikisinin de kaçınılmaz bir rakibi vardır –oğlan için babası, kız için annesi. Oğlan, oğlunun karısına göz koyduğunu fark ettiğinde babasının sinirlenmesinden korkmaktadır. Bu endişeden, babasıyla özdeşleşip, onun gibi bir adam olarak kurtulmaya çalışır. Kız çocuk annesinin avantajını kıskanmakta ve onunla özdeşleşerek bunun üstesinden gelmektedir. Keder, kaybın yarattığı acı, güçsüzlük, istedikleri her şeyi elde edemeyeceklerini fark etmek, bu orijinal üçgende başarılı bir rakibe karşı kaybettiklerinde duydukları düşmanlık, onların psikolojisine işlemiştir; yetişkinlik döneminde benzer bir aşk üçgenine rastladıklarında tekrar ortaya çıkar.

Yansıtılmış ve Sanrılı Kıskançlık

Freud "normal" kıskançlıkla, her ikisini de patolojik bulduğu "yansıtılmış" ve "sanrılı" kıskançlığı birbirinden ayırmıştır.

Freud'a göre, yansıtılmış kıskançlık, gerçek ihanetten ya da sadakatsizliğe karşı bastırılmış dürtülerden kaynaklanır. Karısını aldatmış veya başka bir kadını arzu etmiş ancak eyleme geçmemiş bir adam, bu sadakatsizliği –yaptığı veya yapmak istediği şeyler nedeniyle karısını suçlayarak ve kıskançlık göstererek– masum karısına "yansıtabilir".

Freud "Bu günlük yaşamın bir parçasıdır, özellikle evliliğin gerektirdiği derecede sadakat, sürekli baştan çıkarmalarla karşılaşarak sağlanabilir." diye yazmıştır. "Baştan çıkarmaları reddeden kişiler dahi bunu yaşamaktadırlar. Gerçekten ihanet etmiş ya da bu dürtüyü hissetmiş kişiler suçluluk duygusundan nasıl kurtulacaklardır? Bir yol, sadakat borçlu olduğu eşe kendi sadakatsizlik dürtülerini yansıtmaktır. Böylelikle diğerinin de kendinden daha iyi olmadığı düşüncesiyle kendini haklı çıkarır" (Freud, 1922/1955, s. 224).

Freud, "Bu tür yansıtmalardan doğan kıskançlığın sanrılı bir karakteri vardır" der. (Sanrı, gerçeğe dayanmasa da devam eden bir inançtır.) Ancak, yansıtılmış kıskançlık sanrılı kıskançlığın tersine, genellikle terapiye cevap verir. Kıskanç kişi kıskançlığının sadakatsizliğe karşı bastırılmış dürtülerden kaynaklandığını fark ettiğinde, yani eşinin sadakat gösterdiğini kavradığında, bu, kıskançlık sorununu çözmek için yeterlidir. Sanrılı kıskançlıkta çözüm o kadar kolay değildir.

Sanrılı kıskançlık paranoyanın bir şeklidir. Onun da kaynağı sadakatsizliğe karşı hissedilen dürtülerdir, ancak Freud'a göre, bu vakalarda nesne kıskanç kişiyle aynı cinstendir. (Sonra göreceğimiz gibi, modern psikanalistler bu konuda Freud'la hemfikir değildirler.) Freud bebeklerin ve

küçük çocukların biseksüel (çift cinsiyetli) olduğuna inanıyordu. Olgunluk ve sosyal baskılar sonucu cinsel tercih (heteroseksüelliğe doğru) belirlenmekteydi. Ödipal safhadan önceki küçük çocuklar, karşı cins ebeveyne olduğu kadar aynı cins ebeveyne karşı da çekim duymaktadırlar. Bu duygular bastırılmaktadır ancak yetişkinlik döneminde, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde rakibe karşı tekrar ortaya çıkabilir. Freud'a göre böyle bir eşcinsel çekim sanrılı kıskançlığın birincil nedeni ve özelliğidir. Güçlü eşcinsel dürtüye karşı kendini savunma çabasıyla, kıskanç adam "Ben değil, karım o adamı seviyor" diyecektir. Eşcinsel dürtü, heteroseksüel dürtüye göre daha fazla endişe yarattığından, kendini ona karşı savunmak için gerçeği çarpıtmak gerekebilir.

Freud sanrılı kıskançlığa örnek olarak, sadakat timsali olan karısını kıskançlık nesnesi haline getiren genç adamı gösterir. Kıskançlık kriz halinde gelmekte, birkaç gün sürmekte ve sürekli olarak karısıyla seviştiğinin ertesi günü ortaya çıkmaktadır. Freud'un çıkarsaması, heteroseksüel dürtü doyurulduktan sonra, cinsel eylem tarafından uyarılan eşcinsel dürtünün "kıskançlık krizi şeklinde bir çıkış yolu bulması" şeklindeydi.

Kıskançlık atakları, karısının anlık hareketlerine odaklanmıştı "kimse tarafından fark edilmeyen bilindışı cilveler" ona kendini ihanete uğramış hissettiriyordu. Kadın istemeden yanındaki adama dokunuyordu; ona doğru fazla dönmüştü; kocasıyla evde yalnız olduklarından daha hoş bir gülümsemesi vardı. Koca bilinçdışını belli eden bu davranışlara karşı olağanüstü duyarlıydı ve onları nasıl yorumlayacağını biliyordu. Başkalarının farkında olmadan yaptığı şeylerden etkilenen paranoyak kişilere benziyordu. Onlar da anlık hareketleri yorumlarlar –birinin gülmesi, anlamsızca bakması, hattâ yere tükürmesi gibi– ve bu hareketlerin onlara yöneltildiğine inanırlar.

Kıskanç koca kendi sadakatsizliği yerine karısınınkini algılamaktadır. Fazlaca dikkat sarfedip karısının davranışlarını büyüterek, kendi sadakatsizliğini bilinçdışında tutmaktadır. Benzer şekilde, acı çeken paranoyağın başkalarında gördüğü nefret, onlara karşı kendinin düşmanca dürtülerinin yansımasıdır.

Tahmin edileceği gibi, Freud, kocanın sanrılı kıskançlığının nedenini çocukluk geçmişinde bulmaktadır. Adamın gençliği, anneye güçlü bir bağlılıkla geçmiştir. Birçok oğuldan en çok sevilen olduğu annesi tarafından belirtilmiş ve o da annesine karşı fark edilir bir şekilde "normal" kıskançlık geliştirmiştir. Nişanlandığında, annesinin bekâretine duyduğu istek, kendini nişanlısının bekâretiyle ilgili saplantılı şüpheler olarak göstermiştir. Bu şüpheler evlendiğinde ortadan kalkmıştır. Evliliğinin ilk yılları kıskançlık yaşanmadan geçmiştir. Sonraları bir kadınla uzun dönemli bir ilişki yaşamıştır. İlişki sona erdiğinde, kıskançlık krizleri tekrar baş göstermiştir. Bu sefer, kendi ihanetinin suçluluğundan kurtulmak için yansıtılmış kıskançlık geliştirmiştir. Freud'un tanısına göre, babasının aile üzerinde pek az etkisi olması gerçeği, "erken çocukluk dönemindeki aşağılayıcı eşcinsel travma" ile birleşmiş ve kayınpederine duyduğu güçlü cinsel çekimin köklerini oluşturmuş ve "tamamen şekillenmiş paranoid kıskançlığa" dönüşmüştür.

Kıskançlık sorunu olanlarla çalışan çoğu klinisyen, kıskançlığın patolojik derecesinin normalden sanrılı kıskançlığa kadar uzanan bir yelpazede değişkenlik gösterdiği konusunda Freud'la hemfikirdirler. Sanrılı kıskançlığın paranoyanın bir şekli olduğu ve tedavisinin zorluğu konusunda da Freud'la aynı fikirdedirler. Ancak birçoğu, sanrılı kıskançlığın eşcinsel dürtülerin bastırılması sonucu ortaya çıktığı konusunda aynı düşüncede değildirler.

Dr. Emil Pinta'nın patolojik hoşgörünün dinamikleri konusundaki analizi, Freud'un kıskançlık hakkındaki fikir-

lerinin modern psikanalitik kullanımına ait bir örnek teşkil eder (Pinta, 1979).

Patolojik Tolerans

Patolojik kıskançlık gibi, patolojik tolerans da ("anormal derecede kıskanç olmayan" şeklinde tanımlanan nadir vakalarda) Ödipal çelişkiden doğmaktadır. Her ikisinde de, birey aile geçmişini ve Ödipal isteklerini yeniden yaratır. John, Sharon ve Michael üçgeninde John, kardeşinin doğmasıyla annesinin sevgisinin yer değiştirdiğini hissetti. Benzer bir ilişki evliliğinde de ortaya çıktı; Sharon annesini, Michael erkek kardeşini temsil ediyordu. Lana, Jack ve Marilyn üçgeninde, Lana'nın aile geçmişiyle benzerlik daha da çarpıcıdır. Jack ve Marilyn çalışıyor ve ebeveyn rolünü oynuyorlarken, Lana, Marilyn'in çocuklarına karşı "abla" rolünü üstlenmişti. Terapi sırasında, Lana kendini, aynen kardeşlerine baktığı zamanki gibi hissettiğini söyledi. Ayrıca, Jack de babasının annesini aldattığı gibi, açıkça Lana'yı aldatıyordu.

Freud tarafından sanrılı kıskançlıkta fark edilen, patolojik toleransta görülen başka bir mekanizma, bilinçdışı eşcinsel dürtülerin yansıtılmasıdır. Birinci üçgende, John'un Michael'a doğru bir çekim duyduğu ortadaydı. Bazen Sharon'ı dışlar şekilde yakınlık kuruyorlardı. İkinci üçgende, Lana'nın eşcinsel bir geçmişi vardı ve Marilyn'e yakınlık duyduğu aşikârdı. Cinsel ilişkilerin oluştuğu üçlü yakınlık ortamı, bilinçdışı eşcinsel dürtülerin doyurulmasına yöneliktir.

Sanrılı Kıskançlığın Teşhisi

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin *Mental Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri Elkitabı*'nda (DSM-IV) sanrılı kıskançlık, hezeyanlı (sanrılı) bozukluğun bir alt tipi olarak tanımlanmaktadır. Kıskanç tip şu duruma uyar:

> Bireyin sanrısı, eşinin ya da sevgilisinin sadakatsizliği üzerinedir. Bu inanca geçerli bir neden üzerine varılmamıştır ve ufak tefek delillerle (buruşmuş elbise veya çarşaflar üzerinde leke gibi) desteklenen yanlış sonuç çıkarma üzerine kuruludur. Sanrılı kişi, eşi ya da sevgilisiyle yüzleşerek hayal ettiği sadakatsizlik olayına müdahale eder (örn. eşin hareketlerini kısıtlar, gizlice takip eder, hayalî sevgiliyi soruşturur, eşe saldırır). (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994, s. 297)

Paranoid Kişilik Bozukluğu'nun yedi kriterinden biri olan patolojik kıskançlıktan da bahsedilmektedir. Böyle bir rahatsızlığı olan kişi, "patolojik şekilde kıskanç olabilir, sıklıkla eşinden veya cinsel partnerinden yeterli delil olmadan şüphe duyar. (Kriter A7). Kıskançlıklarını desteklemek için önemsiz ve durumlara bağlı "deliller" toplayabilirler. Yakın ilişkilerini tamamen kontrol altına alarak ihanete uğramaktan kaçınmak isterler ve partnerlerine sürekli nerede oldukları, hareketleri, niyetleri ve sadakatleri hakkında soru sorarlar" (s. 635).

Bazı klinisyenler sanrılı kıskançlık terimini kıskançlık sanrısının gözle görülür ve vakaya egemen olması durumlarıyla sınırlarken, diğerleri sanrının olmadığı, bireyin, uzaktan bile olsa partnerinin sadakatini sorgulayan durumlara telaşlı ve yoğun bir kıskançlıkla cevap verdiği durumları patolojik olarak görürler. Sam buna bir örnektir.

Sam ve Amalya

Amalya sorunu şöyle anlatıyor:

> Sam'in kıskançlığı sevişirken alevleniyor. Birdenbire çekildiğini hissediyorum. Bu ilk kez olduğunda ne olduğumu şaşırdım. Paris'te harika zaman geçiriyorduk. Ansızın, sevişmemizin ortasında beni itti... Artık bunun ne demek olduğunu öğrendim. Benden tiksinti duyuyor. Bana dokunamıyor. Vücudum onu itiyor. Beni, eskiden ilişkim olan erkeklerle sevişirken hayal ediyor. Beni başka bir adamın penisiyle oynarken ya da adamı benim göğüs uçlarımı öperken hayal edebiliyor, bunun gibi şeyler işte. Benim geçmiş cinsel ilişkilerimi kirli buluyor ve beni kirli, basit ve aşağılık bir kadın olarak görüyor, kendi kadar saf ve bütün bir adama layık bulmuyor. Bir keresinde, kıskançlık krizi tuttuğunda, "Mary dışında tüm kadınlar orospu" diye patladı. Mary onun eski eşi. Bana onu sevmediğini söylüyor. Nadiren sevişirlermiş. Mary ona her bakımdan bağımlıymış –beceremediği için arabasına hiç benzin doldurmamış (sadece kendi kullandığı arabasına). Alışverişe gittiğinde, Sam onu motosikletiyle takip eder, ödeme yapar ve eşyaları taşırmış. Neden onunla on yıl evli kaldı? Çünkü onun sadık olduğundan emindi. Mary etrafında bir erkek olmadan yaşayamıyordu. Sam'siz yapamıyordu.

Sam'in anne ve babasının garip bir evliliği vardı. Çok güzel bir kadın olan annesi, uzun yıllar başka bir adamla yasak bir ilişki yaşamıştı. Sam'in pasif, zayıf, iktidarsız ve kıskanç olarak tanımladığı babasının da evlilikleri boyunca bir sürü ilişkisi olmuştu.

Sam 15 yaşına geldiğinde, ağabeyiyle birlikte anneler günü için bir hediye almaya gittiler. Durakta annesini beklerken gördüler. Annesi onların farkına varmamıştı. Onlar seyrederken, büyük mavi bir araba annesinin yanına gelip

durdu. Kapı açıldı. Annesi içeri girdi. Sam annesinin arabadaki adamı öptüğünü gördü. Sonraları, babası evde olmadığında, birçok kere aynı büyük arabanın evlerinin yanında park ettiğini gördü. Eve girmemesi gerektiğini biliyordu.

Sabahları babası evi terk ettiğinde, adam arıyordu. Annesi telefonu banyoya götürüp Sam kapının dışında dinlerken, sevgilisiyle uzun ve erotik görüşmeler yapıyordu.

Sam'in babası olayı fark etmiş olmalıydı ki, bir gün annesi kadın arkadaşlarıyla kahve içerken, elinde bir tüfekle geldi. "Seni öldüreceğim, orospu" diye bağırmaya başladı. Sam o anda evdeydi ve annesini babasının elinden kurtarmak zorunda kaldı.

Bu kıskançlık sahnesinden sonra, babası yere düştü ve görünen o ki, kalp krizi nedeniyle hastaneye kaldırıldı. Onu hastaneye götüren kişi, ailenin kurtarıcısı Sam idi.

Sam 16 yaşına geldiğinde, "basit tiplerden" diye tanımladığı genç ve güzel bir kadına âşık oldu. Onunla hiç yatmadı, ama korkunç kıskançlık duydu. İlk cinsel deneyimi kendisinden çok daha yaşlı olan evli komşu kadınla oldu. Bu kadını sevmiyordu ve onu kıskanmıyordu. 17 yaşındayken rastladığı Mary'yi de sevmiyordu. Ancak Mary onu seviyor ve ona ihtiyaç duyuyordu ve kıskançlık uyandıracak tipten değildi, böylelikle onunla evlendi.

Sam'den on yaş büyük olan ablasının, sıklıkla tekrarlanan kıskançlık krizleri sırasında onu döven, sömürücü bir adamla mutsuz bir evlilik yaptığını belirtmekte yarar olabilir. Ablası, birçok adamla ilişkisi olmasına rağmen hâlâ bu adamla evli –böylelikle annesinin sadakatsizliğini tekrarlıyor ve babasının kıskançlık krizlerini yeniden yaşatıyor.

Sam Amalya ile karşılaştığında, karısından ayrı yaşıyordu ancak henüz boşanmamıştı. Evliliğindeki mutsuzluğundan emin olmasına rağmen, iki küçük oğlunu seviyordu ve evliliğin ona sağladığı güven hissinden vazgeçme konusunda isteksizdi. Amalya çekici ve hoş bir kadındı (ondan se-

kiz yaş büyüktü) ve Sam, daha önce kimseye olmadığı şekilde, ona âşık oldu.

Amalya Sam'e rastladığında, anında onun evlenmek istediği adam olduğunu söyledi. Birçok kişiyle ilişki kurmuştu ama bunu başka hiçbir adam için söylememişti. Sam'den önce Amalya, erkekler konusunda seçici değildi. Bu adamların ortak yönü, müsait olmamalarıydı –ya evliydiler ya da duygusal olarak ilişkiye hazır değildiler. Bu Amalya için sorun değildi. Boğucu bir ilişkisi olan anne ve babayla büyüdüğü için, bağımsızlık ve özgürlüğünün değerini biliyordu. Otuz beşinci yaş gününden sonra, bir şeyler değişmeye başladı. Amalya bir aileye sahip olmaya karar verdi. O hazırdı ve Sam onun beklediği adamdı.

İlişki tutkuluydu. Sam işten sonra Amalya'nın evine geliyor ve saatlerce vahşi, tatlı ve tutkulu bir şekilde sevişiyorlardı. Seks Sam için hiç bu kadar heyecanlı, Amalya için de bu kadar tatlı olmamıştı.

Paris seyahati ilişkinin zirvesi olmuştu. Sam hep Paris'e gitmek istemişti ve bu onun için bir rüyanın gerçekleşmesiydi. Amalya için yirmi dört saat boyunca birlikte olma fırsatı önemliydi, Paris de harika bir ortamdı. Tüm zamanını birlikte geçirmek, onun istediği şeyin bu olduğunu fark etmesine neden oldu. Amalya Sam'a evlenmek ve bir çocuk sahibi olmak istediğini söyledi. Bu Sam'in kıskançlık krizlerinin başlangıcı oldu. Amalya olayı şöyle hatırlıyor:

> Bana tam anlamıyla güvenene kadar benimle evlenemeyeceğini söyledi. Benim geçmişimle ilgili karanlıkta kalan noktalardan endişeleniyordu ve bunların tekrar ortaya çıkabileceğini düşünüyordu. Geçmişimde sadakatsiz davrandığım, başka bir adamla çıkarken eski sevgililerimle yattığım için, ileride ona karşı da sadakatsiz olmayacağımı kim garantileyebilirdi? Her kıskançlık krizinden sonra kendini suçlu hissediyor, vicdan azabı çekiyor ve bol bol özür diliyordu. Kıskanç-

lığıyla başa çıkabilecek güç ve sabrı kendimde bulabilmemi ümit ettiğini söylüyordu. Bu konuyu halledebilmesi için benden yardım istedi. Bunun onun sorunu olduğunu ve benim konuyla ilişkimin olmadığını biliyordu ama kıskançlığı alevlendiğinde hiçbir kontrolü kalmıyordu.

Onu ikna edebilmek için her yolu deniyorum. Ona başka hiç kimseyle bu kadar harika seks yapmadığımı söylüyorum. Benim erkeklerle olan tecrübelerimin onu rahatlatması gerektiğini, çünkü onu seçtiğimi ve daha önce kimseyi sevmediğim bir şekilde onu sevdiğimi söylüyorum. Sıradan cinsel deneyimlerim olduğu için onların ne demek olduğunu biliyor ve onlara geri dönmek için hiçbir istek duymuyorum. Aslında, ona endişelenmesi gerekenin ben olduğumu, çünkü onun az cinsel deneyimi olduğu için, hâlâ merakta olabileceği ve hayatının bir noktasında bunu yaşamak isteyebileceğini söylüyorum. Benim için bunların hepsi sona erdi. Fakat ne söylersem söyleyeyim, işe yaramıyor. Onu sevdiğimi biliyor ama geçmişimi anlayamıyor. Bunları nasıl yapmışım? Tanıdığını düşündüğü insana hiç benzetemiyor. Onları yapmış olmam bana güvensizlik duymasına neden oluyor. Hissettiği tehdit o kadar büyük ki, söylediğim hiçbir şey onu sakinleştirmiyor.

Sanrılı Kıskançlığın Kökenleri

Sam ergen olduğunda annesinin yasak bir ilişki yaşadığını keşfetti. Ergenlik, ikinci Ödipal devre sayılır. Cinselliğin önem kazandığı bu dönemde, annesinin babasını aldattığını öğrendiğinde, Sam gibi bir çocuğun kafasından neler geçer? Psikoterapist John Docherty ve Jean Ellis olası bir sonucu tanımlıyorlar. Docherty ve Ellis (1976), kocalarında "saplantılı-sanrılı kıskançlık" bulunan üç çifti tedavi etmişlerdir. Tedavi sırasında bu çiftlerde duruma eşlik eden çarpıcı bir bulgu ortaya çıktı. Her üç koca da ergenliklerinde annelerinin evlilikdışı cinsel ilişkiye girdiklerine şahit ol-

muşlardı.

Kıskanç kocaların suçlamaları karılarının gerçek resimleriden oldukça uzaktı. Aslında, suçlamalar tam olarak annelerine uyuyordu. Vakaların birinde, koca yirmi yedi yıllık karısının çok içtiğini ve arzu duyulamayacak tiplerle seks yaptığını iddia ediyordu. Telefonlarını kontrol ediyor, cüzdanını inceliyor ve karısı dizleri üzerine çöküp kendisine güvenmesi için yalvarana kadar kadını ağır bir şekilde itham ediyordu. Tedavi sırasında adamın suçlamalarının karısından çok annesine uyduğu ortaya çıktı.

Anne alkolikti; ergenliği sırasında annesini, eve dönemeyecek kadar sarhoş olduğu için, birkaç kez eve getirmek zorunda kalmıştı. Annesi garson olarak çalışıyor ve çeşit çeşit müşteriyle dostluk ediyordu.

Bu çelişkilerin farkına varan terapistler, büyük duygusal yük taşıyan bir anıyı hatırlatana kadar konuyu sürdürdüler. Adam on iki yaşındayken bir gün eve erken dönmüş ve annesini yabancı bir adamla sevişirken görmüştü. Anne ve babası arasında, annesinin ilişkileri, şiddetli tartışmalar yaratıyor ancak o, bu konuda hiçbir şey söylemiyordu. Bu, babasına karşı sadakatsiz davrandığı hissine kapılmasına neden oluyordu.

İkinci vakada, iki yıldır evli olan bir çift kocanın karısının sadakati konusunda şüpheleri üzerine terapiye geldi. Adam çok içki içiyor ve fiziksel saldırılarda bulunuyordu. Kocanın şüpheciliği ilişkiyi neredeyse en başından beri çekilmez hale getirmişti. Kadın diğer erkeklerle ilişkilerinde çok dikkatli davranmayı öğrenmişti. Partilerde kocasıyla ya da başka kadınlarla görüşebiliyor, erkeklerle hiç konuşmuyordu. Kocası sürekli nerede olduğunu bilmeliydi.

Terapi sırasında terapistler yine karısı hakkında değil annesi hakkında doğru olan suçlamaların farkına vardılar –kadının ev işlerini ihmal ettiği gibi. Bu onları, annenin cinsel aktivitelerini sorgulamaya itti. Böylece koca, ergenlik

yaşlarında iken annesini yakın bir barda başka bir adamla gördüğünü hatırladı. Bir kere, eve geldiğinde bu adamlardan biriyle annesini sevişirken görmüştü. Bunu babasına söylemedi, ancak o andan itibaren annesiyle duygusal ilişkisini kesmeye çalıştı.

Üçüncü vakada da, koca, karısının başka ilişkileri olduğuna inanıyordu. Aynı şekilde, on dört yaşındayken annesi tarafından alışverişe gönderildikten sonra eve döndüğünde, annesini yabancı bir adamla sevişirken bulmuştu.

Freud'un bakış açısına göre (1922/1955), özellikle Ödipal durumun yeniden ortaya çıktığı erken ergenlik döneminde, annenin cinsel sadakatsizliğinin neden böyle travmatik etkisi olduğu aşikârdır. Anne, baba dışında birine cinsel olarak müsait olduğunu göstermesine rağmen, ergen kişi Ödipal fantezilerin belirgin olarak yoğunlaştığını hisseder ve bunların gerçekleştirilmesi yönünde dürtü duyar. Ancak, anne çocuk için cinsel yönden daha müsait olmasına rağmen, değildir. Onun önüne gelenle yatması aslında alay gibidir.

Travma bu vakalarda kıskançlığa eşlik eden kızgınlığın nedenini de açıklamaktadır. Docherty ve Ellis (1976) şöyle açıklıyorlar:

> Ödipal durumda oğlun ikincil konumda kalmasının yarattığı öfke, yarayı derinleştirip zarar verici hale dönüşerek durumu kötüleştirir. Şimdi sadece babasına karşı değil, annesi üzerinde hiçbir geçerli hakkı bulunmayan yabancı adama karşı da ikinci iyi konumuna düşmüştür.
>
> Annesi babasını aldatarak onu ikinci iyi konumuna getirmiştir. Böylece, oğul babasıyla özdeşleşerek üstünlük sağlayamaz. Değişmez bir şekilde ikinci sınıf konuma mahkum olmuştur. (s. 681)

Üç adamın da babalarını çalışkan, uzun süredir acı çeken ve pasif olarak tanımlamaları önemlidir. Listeye Sam'in baba tarifi olan pasif, zayıf ve iktidarsız sıfatlarını ekleyebiliriz.

Travmanın oluşması için ergenlik çağındaki erkek çocuğun muhakkak annesini başkasıyla cinsel ilişki içinde görmesi gerekmez. Onun sadakatsizliğini öğrenmek ya da başka bir adamla açıkça flört ettiğini görmek yeterlidir (Sam'de olduğu gibi).

Annenin ihanetini öğrendiğinde oğlanın yaşadığı öfke ve bu travmadan kurtulma isteği büyüktür. Bunu nasıl başaracaktır? Bir yol hiçbir zaman sadakatsizlik göstermeyecek biriyle evlenmek ve sonra da onu sürekli temelsiz suçlamalarla bezdirmektir. Bu adamlar için sadık eş, çocukluk fantezilerinde olduğu şekliyle anneyi temsil eder. Adam, annesi gerçeğinde olduğu gibi eşi sadakatsizlikle suçlar. Suçlamalar onun çocukluk travmasını başka bir sonla yaşamasına yardım eder. Eşin sadakat konusunda sürekli kocasını temin etmesi, annenin sadakatsizliğini ortadan kaldıracaktır. Ancak, hiçbir ikna yeterli olmayacaktır, çünkü travma büyüktür, eş de anne değildir ve durum gerçekte aynı değildir.

Bu, sanrılı kıskançlık duyan kişilerin, şüphelerini doğrulayacak durumlardan kaçınmalarının nedenini açıklar. Onlar eşlerinin sadakatsiz olduğuna gerçekte inanmak istemezler. Tam tersine, babalarının ve çocukluktaki durumun aksine bu sefer eşleri için "bir numara" olduklarına ikna edilmek isterler.

Sadık bir eş seçip onu temelsiz suçlamalarla bezdirmek bir adamın annenin ihanetinin yarattığı travmayla başa çıkmasının bir yoludur. Başka bir yol ise çocukluk travmasını defalarca yaşatacak olanaklar yaratacak sadakatsiz bir eş seçmektir. Bu durumda kıskançlık sanrı içermez; gerçek bir durumdan kaynaklanır. Ancak kıskançlık, bilinçli ego-

nun tamamen kontrolü altında değildir, "tekrarlama zorlantısı"nı* temsil eder ve travmatik deneyimi tekrarlamak için mantıkdışı bir ihtiyaç duyar. Bu durumda yetişkin, gerçek çatışma bastırılmış olsa da, çocuklukta yaşanan travma ve çatışmalar üzerine çalışabileceği durumlar arar.

Sanrılı kıskançlıktan yakınan herkesin ebeveyni ergenlik çağında cinsel ihanette bulunmamıştır. Benim deneyimime göre, diğer bir neden, farklı nedenlere dayanan tehdit algılamasının partnere yansıtılmasıdır. Buna, sevgi dolu kocasının sekreteriyle ilişkisi bulunduğuna inanmış bir kadını örnek verebiliriz. Kadının kıskançlığı asılsızdı. Kıskançlık, ikiz oğullarından birini kanserden kaybetmesiyle annesi ve kendisini büyüten ablasının ölümünü içeren bir dizi korkunç kayıp sonrasında belirdi (On iki çocuğu olan annesinin ona ayırabilecek pek vakti yoktu). Kıskançlığı, enişte-sinin kız kardeşini aldattığını keşfetmesiyle ortaya çıktı. Kadının yıpranmış ve sorumluluklar altında ezilmiş bir anneyle fakir bir ailenin onuncu çocuğu olarak geçirdiği çocukluk yaşantısı, sevilebilirliği konusunda yeterli güven oluşmamasına neden olmuştu. Yaşadığı kayıplar, onu kocasının sevgisine daha bağımlı hale getirmişti. Kocasını kaybetme düşüncesi korkunçtu. Kocasını kaybederse öleceğini hissediyordu (çocuğunu, annesini ve ablasını kaybettiği gibi). Kız kardeşinin uğradığı ihanetin etkisiyle, terk edilme korkusu sanrılı kıskançlık şekline dönüştü.

Literatürde belirtildiği üzere, sanrılı kıskançlık öncesi yaşananlardan biri de erken yaşlarda ebeveynin çocuğu şımartması ya da yeterli ilgi göstermemesidir –her ikisi de bireyi kronik olarak kendini yücelten bir sevgi ihtiyacı içinde bırakır ve kişi rakiplerinden kuşku duyar. Bunun klinik terimi narsisizmdir. Bu tür insanlar kendilerine güvenlerini

* Zorlantı: Kompülsiyon; kişinin, bilinç düzeyinde aksi yönde iradesine rağmen belli bir şekilde davranmaya zorlanması. (ç.n.)

destekleyen ilişkilere girerler. Bu şekilde çocukluklarını tekrar yaşarlar.[2]

Erkeklerde sanrılı kıskançlığın başka bir nedeni, penisin gerçek veya hayalî küçüklüğüdür. Bu erkeklerle yapılan klinik çalışmalar, bu kişilerin eş bulmak ya da eşi ellerinde tutmakta kendilerini dezavantajlı hissettiklerini göstermektedir. İktidarsız kocalarda, genç kadınla evlenen yaşlı erkeklerde, yakışıklı ve güzel eşlerle evlenen sıradan kişilerde sıkça görülen yetersizlik hissi, sanrılı kıskançlığa yol açar (Todd ve ark., 1971).

Benzer şekilde, yaşlılarda sanrılı kıskançlık, kişiyi eve bağlayan organik bir rahatsızlık, eşler arasında yaş ve sağlık açısından eşitsizlik ve daha önce yaşanan ihanet gibi nedenlere bağlıdır (Breitner ve Anderson, 1994).

Psikolojik nedenler yanında sanrılı kıskançlığa beyin hasarı, organik psikoz, alkolizm, alkol psikozu ve konu ile ilgisiz gibi görünen hipertiroidizm ve kanser gibi organik nedenler yol açmaktadır.[3] İlginçtir ki, adet döngüsünün yumurtlama döneminde kadınlarda kıskançlığa yatkınlık artmaktadır (Krug ve ark., 1996).

Ancak, sanrılı kıskançlık en çok, özellikle şizofreni ve paranoya gibi önemli zihinsel rahatsızlıklarla ilişkilendirilir. Sınır kişilik bozukluğu* olanlar ve zihinsel özürlülerde de sanrılı kıskançlığa rastlanmıştır.[4]

Araştırmacılar bu psikiyatrik bozukluklarda sanrılı kıskançlığın yaygınlığından söz ettiklerinde, yüksek yüzdelerden bahsetmemektedirler. Sıkça alıntı yapılan, Michael Soyka ve ark. (1991) ait, 8134 psikiyatrik hastanın vakalarının yer aldığı çalışma tekrar gözden geçirildi. Toplam

* Sınır kişilik bozukluğu: Borderline kişilik bozukluğu; kişilik bozukluğu ile psikotik bozukluklar sınırında tanımlanmış; toplumun içinde birçok bağlamda yaygın bir şekilde, kişilerarası ilişkilerde içtepilerin denetiminde istikrar olmaması ile belirli bir kişilik bozukluğu. (ç.n.)

içinde sanrılı kıskançlığın görülme oranı sadece %1.1 idi. Özellikle organik psikoz (%7), paranoid bozukluklar (%6.7), alkol psikozu (%5.6) ve şizofrenide (%2.5) sanrılı kıskançlığa daha sık rastlanıyordu.

Bu bozukluklarda sanrılı kıskançlığın nedeni organik olduğuna göre, en azından bir kısmı beyindeki kimyasal değişimlerden meydana geldiğinden, çoğu psikiyatrist ve klinik psikoloğun tedavideki seçimleri farmakolojik yani ilaçla tedavi olmaktadır.[5] Çoğu kimyasal müdahaleye karşı olan bilişsel-davranışsal terapistler, tedavi için bilişsel yöntemler önermektedirler.[6] Sistemik yönelimli terapistler, sanrılı kıskançlıkta bireyin değil, çiftin tedavi edilmesi gerektiğine inanmaktadırlar.[7] Psikodinamik terapistlerin çoğunluğu, sanrılı kıskançlığın bastırılmış hatıralara karşı bir savunma olduğu ya da savunmadan kaynaklandığı konusunda Freud'la hemfikirdirler ve en iyi tedavi yönteminin bireysel psikoterapi olduğuna inanmaktadırlar.[8]

Sanrılı kıskançlığın psikodinamik açıklamasını inceledikten sonra, Sam ve Amalya'ya geri dönebiliriz.

Sam ve Amalya'ya Dönüş

Annesi gibi (herkesle yatıp kalkan ve çekici) bir kadına âşık olduktan ve bu tür bir ilişkinin yaratabileceği kıskançlıktan acı çektikten sonra, Sam sevmediği, ancak kendisine bağımlılığı nedeniyle muhakkak sadık olacak bir kadınla evlenmeyi seçmişti. İşe de yaradı. Evliliği boyunca Sam hiç kıskançlık duymamıştı. Bunun bedeli de aşk coşkusu ya da rahatlatıcı bir güvenlik yoksunluğuydu. Bir süre için bunlar yeterliydi.

Çekici ve annesi gibi birçok cinsel ilişkisi olmuş Amalya ile tabii ki her şey farklıydı. Onunla ilişki hem daha tutkulu hem de duygusal açıdan daha riskliydi.

Sam'in kıskançlığı tamamen sanrısal değildi, başka adamlarla ilişki kurmakta olduğu konusunda onu bezdir-

miyordu. Onun kıskançlığı Amalya'nın daha önce gerçekten ilişki kurduğu ve bildiği kadarıyla tekrar ilişki kurabileceği adamlarla ilişkiliydi. Yine de Sam'in kıskançlığı mantıklı değildi, çünkü gerçeğe uygun değildi. Sam Amalya'nın onu sevdiğini ve ona sadık olduğunu biliyordu, ancak Amalya'yı artık umursamadığı başka adamlarla birlikte düşünmekten kendini alamamıştı.

İnsan neden kendine acı veren şeyleri hayal eder ki? Sam'in kıskançlığına katkıda bulunan öğelerden biri, "bölerek yansıtma" denen bilinçdışı mekanizmadır. "Bölme" kısmı insanın kendine itiraf edemediği şeyleri başkasına yansıtmasıdır. Bunun nedeni, başka bir kişideki olumsuz yönlerle uğraşmanın insanın kendisiyle uğraşmasından daha kolay olmasıdır. Eğer kişi şehvet düşkünü ve ahlâksız olduğuna inanıyorsa, bu zor duyguyla başa çıkmaya ve kontrol etmeye çalışır. Kişi daha kolay bir yolu seçebilir: Uygun bir kişi bulup bu nitelikleri başkasına yansıtmak. Bu yol, zor duyguları kendi içinde yaşadığını itiraf etmeden, eşiyle olan ilişkisindeki duygularla başa çıkmayı mümkün kılmaktadır.

Sam'in durumunda, "bölünen", annesi gibi olan kısmıdır: Ahlâksız, şehvet düşkünü, sadakatsiz. Sam annesi gibi olmayı kabul edememişti. Düşünülemeyecek şeyi belki, sadece belki düşünmüş olabileceğini kabul edememişti (örneğin annesini arzulamış olmayı). Kendisinde bulunan o parçayı ayırıp bastırdığında, kendini saf ve ahlâklı olduğu konusunda ikna edebilirdi. Ancak, bölünen parça ortaya çıkmak için baskı yapıp Sam'in Amalya ile olan ilişkisinde ifade bulmuştu. Sam, Amalya'ya, yasak arzularını ve sadakatsiz annesinin içselleştirdiği imgesini yansıtmıştı.

Sam'in çocuk olarak, annesinin sadakatsizliği karşısında yapabileceği hiçbir şey yokken, yetişkin olarak benzer olarak algıladığı durum üzerinde bir miktar kontrolü vardı. Amalya'yı başka adamlarla ilişkisi nedeniyle, cinsel iliş-

ki sırasında çekilerek ve onunla evlenmeyerek cezalandırabilirdi. Ancak durum, Sam'in bunu, Amalya'nın kendisini sevdiğinden ve sadık olduğundan emin olduktan sonra yaptığını gösteriyor.

Annesinin ihanetinin travmasını tekrar canlandırmanın yanında, kıskançlık iki önemli işleve hizmet ediyordu. Birincisi, boşanmayı ertelemek ve Amalya ile evlenmeyi geciktirmek için geçerli bir bahane oluşturuyordu. İkincisi, kendisini saf, ahlâklı ve masum olarak algılarken, kabullenmekte zorlandığı cinsel fanteziler kurmasına izin veriyordu. Kıskançlık, Amalya'yı başka adamalarla hayal edip sorgulaması için bahane oluşturuyordu. Bu da röntgenci ve eşcinsel fantezilerini tahrik ediyordu.

Ayrıca bir şey daha vardı. Daha önce bahsettiğim gibi, çoğu modern klinisyen bastırılmış eşcinselliğin sanrılı kıskançlıktaki rolü konusunda Freud'la fikir ayrılığına düşme eğilimindedir. Yine de Sam'in kıskançlığında sadece bastırılmış eşcinselliğin rolünün farkına varmak ilginç olabilir. Amalya, erkeklerle eskiden kurmuş olduğu cinsel ilişkileri hakkında Sam'in sonu gelmeyen sorgulamalarını anlattı. Sam, Amalya'nın onlara ve onların Amalya'ya yaptığı her şeyi detaylı olarak bilmek istemişti. Neden? Freud'a göre, bu Sam'e gizli eşcinsel dürtülerini tatmin etmek için bahane veriyordu. Diğer bir deyişle, Sam, erkeklere karşı ilgisinin açığa çıkma tehlikesi olmadan, Amalya'yı başka adamlarla seks yaparken hayal edebiliyordu.

Psikodinamik Yaklaşımın Değerlendirmesi

Psikodinamik yaklaşım, sanrılı kıskançlığın altında yatan bilinçdışı güçleri fark etmemizi sağlayarak anlamamıza katkıda bulunur. Bu güçler, aksi takdirde anlamamızın güç olduğu, kıskanç insanın sadık olmayan bir eş seçmesi, en berbat korkularının doğrulanmasını sağlamak için gösterdiği amansız çaba, eşini rakibe doğru itme ya da eşin rakip-

le tutkulu kucaklaşmasının acı veren hayaliyle saplantılı bir şekilde uğraşma eğilimi gibi davranışları açıklar. Bu tür düşünce ve davranışlar kıskanç kişinin acısını artırır ama psikodinamik yaklaşıma göre, daha fazla kaygı yaratacak duygu ve düşüncelere karşı savunma mekanizması oluşturur.

Psikodinamik yaklaşımın başka bir katkısı da yetişkinlikteki kıskançlığın kökenlerinin çocukluk deneyimlerinde yattığı görüşüdür. Freud'a göre, bu deneyimler Ödipal safhada oluşur. Freud bu deneyimleri evrensel olarak gördüğü için, bunların yetişkinlikte romantik kıskançlık olarak tekrar yaşantılanmasının hem kaçınılmaz hem de evrensel olduğuna ikna olmuştu.

Diğer psikodinamik yaklaşım yazarları, kıskançlığa ilişkin bazı duyguların kaynağının Ödipal safhadan öncesine rastlamakta olduğuna inanırlar. Aç bir bebek ağladığında anne ortada değilse, bebek korkunç bir endişe ve terk edilme korkusu yaşar. Bu korkular evrenseldir. Sonuç olarak bunların yetişkinlikte ortaya çıkması olan kıskançlık da evrenseldir.[9]

Her yetişkinin içinde, bir noktada kendini terk edildiğini zannedip korkmuş, düş kırıklığı içinde öfkelenmiş ve acıyla ağlamış bir çocuk vardır. Yetişkinlerin çoğunun içinde, yaşamın ilk haftalarındaki eksiksiz güven için özlem vardır. Birçoğu, kardeş ya da ebeveynle paylaşmak zorunda kaldıkları sevgi için hayıflanırlar. Yetişkin olarak bu duyguları anımsayamayabilirler, ama yine onları içlerinde taşırlar. Kıskançlık yaratan olaylara abartılı ve uygunsuz tepkiler vermelerinin nedeni bu duygulardır.

Psikodinamik yaklaşıma yönlenmiş olan terapistler kıskançlığın, bazı derin korku ve isteklerimizi hem ortaya çıkardığına hem de gizlediğine inanırlar ve kıskanç kişinin zihninde oluşan psikolojik sorun olarak gördükleri kıskançlığı, uzun süreli psikoterapiyle tedavi ederler. Diğer

yaklaşımlar psikodinamik yaklaşımın varsayım ve metodlarını sorgulamaktadır.

Psikodinamik yaklaşıma getirilen en büyük eleştirilerden biri, kıskançlığa sevkeden gerçekleri gözardı etme eğilimi ve tüm kıskançlıkların bir bakıma sanrılı olması varsayımıdır (zihnin ürünü olup, gerçekle bağdaşmaması). Bazen kişinin ihaneti kışkırtması ve bir anlamda arzulamasını göstermek dışında, kıskançlığı uyandıran gerçek ihanete az önem verilir (Downing, 1986).

Benzer bir eleştiri de, kıskançlık sorunu doğuran durumları seçmek veya yaratmak konusunda bireyi suçlama eğilimidir. Psikodinamik yönelimli bir terapist, kıskanç olmayan bir kişi için kıskançlığın nelere işaret ettiğini görmezden gelmeye eğilimlidir.

Psikodinamik yaklaşım, bilinçdışını fazla vurgulayıp bilinçli beklentilere ve kıskançlığı yaratan ve onları canlı tutan gerçek olaylara yeterince önem vermemesi açısından da eleştirilmektedir.

Ayrıca yapılan bir eleştiri de, erken çocukluk deneyimleri üzerinde fazla durup, şu anki güçlere, özellikle ilişki dinamiğine yetersiz önem vermesidir. Bu eleştiriyle en bağlantılı olan yönelim, gelecek bölümde değinilecek olan sistemik yaklaşımdır.

Terapistlere Not

Kıskançlıklarının yoğunluğundan (kıskançlık durumunda hissettikleri, düşündükleri ve yaptıkları delice şeylerden) yakınan bireylerle çalışırken iki soruyu incelemek önemlidir.

Birincisi, kıskançlık sadece eşin kıskançlık yaratan davranışlarına bir karşılık olmakla kalmayıp, çocukluk travmalarının yeniden yaşanması mıdır? Yani, kıskançlığın kökenleri nerededir? Anne veya baba ihanet etmiş midir? Ebeveynden biri alışılagelmişin dışında kıskanç mıdır? Ki-

şi, annesi ve babası arasında şiddetli kıskançlık patlamasına şahit olmuş mudur?

İkinci soru, kişi kıskanç davranmakla gizlice ne elde etmektedir? Kıskançlık neye hizmet etmektedir? Kıskançlık eşin aşk ve bağlılığını mı doğrulamaktadır? Partneri daha düşünceli davranmaya mı zorlamaktadır? Kıskanç kişinin aldatma dürtülerini partnerine yansıtmasına mı yaramaktadır? Kabul edilemeyen fantezi ve arzuları için kendini cezalandırma yolu mudur? Yoksa cinsel fantezilere kendini kaptırmak için bir çıkar yol mudur?

4
Kıskanç Eşi Değil, Çifti Tedavi Etmek

Hatalar tek taraflı olsaydı,
kavgalar sürmezdi.
La Rochefoucauld, *Yansımalar*, 1675

Kıskançlığa Sistemik Yaklaşım

Sistemik yaklaşıma göre, kıskançlık belirli bir ilişkinin dinamiklerinin sonucudur ve en iyi tedavi, çiftin paylaştığı soruna yönelmektir.[1]

Psikolojik terimiyle, bir sistem "birbirini etkileyen birçok parçadan ve onları organize eden ilişkilerden"[2] oluşmuştur. Duygular, hareketler ve düşünceler, birey dediğimiz sistemin unsurlarıdır. Birey, bazen evlilik diye adlandırdığımız yakın bir ilişkiyi kapsayan daha karmaşık bir sistemin alt sistemidir. Bu ilişki, belirli bir toplumun alt sistemi olan geniş ailenin daha karmaşık sisteminin alt sistemidir.[3]

Geçmişimizdeki olayları vurgulayan psikodinamik yaklaşımın tersine, sistemik yaklaşım, geçmişi, kıskançlığın tedavisiyle ilişkilendirmez. Kıskançlık sorununun bilinçdışı kökenlerinin ise önemi yoktur. Odak noktası artık bireyin zihni olmayıp bireyin de ait olduğu, daha üst sırada yer alan bütündür. Bütün birincil olarak çiftle ilgilidir fakat kıskançlık üçgenini, çiftin soyları ve hattâ çiftin içinde yaşadığı topluluk ve kültürü içerir. Üst sistemler (örneğin çift) alt sistemleri (örneğin kıskanç bireyin davranış, düşünce ve

duyguları) hem etkisi altına alır hem de onlardan etkilenir. Bu karşılıklı etkileşim, kıskançlık sorununu devam ettiren olumsuz geri besleme dairesine veya değişimi getiren olumlu geri besleme dairesine neden olur. Üst sistemdeki olumsuz geri beslemeyi (bir ilişkiyi) bölmek, alt sistemde (kıskanç birey) bir değişikliğe neden olabilir.

Zaman geçtikçe, davranış kalıpları ya kural haline ya da değiştirilmesi zor alışkanlıklar haline dönüşür. Çiftin ilişkileri bu kurallara göre işler. (En önemli kurallardan biri kimin kuralları koyduğudur.) Kurallar konulduğunda, çiftin sistemi değişime direnç gösterir. Ancak, sağlıklı bir sistem hem kalıcılık hem de değişimi birlikte gösterebilir.

Sistemik yönelimli terapistler "Neden?" (Neden kişi kıskançlık duyuyor?) yerine "Ne?" sorusunu sorarlar. Kıskançlık sorununun nedeni nedir? Daha önemlisi, değişimi gerçekleştirmek için ne yapılabilir? Psikodinamik yaklaşımlı terapistler, sorunlu kişinin yeni bir anlayış kazanması için açıklamalar yaparlar. Aksine, sistemik yönelimli terapistler, çiftlere kıskançlığa neden olan yıkıcı kalıbı kıracak ve değişimi sağlayacak somut önerilerde bulunurlar. Sistemik terapinin birincil hedefi, yıkıcı kalıbın nedenini bulmak yerine bu kalıbı kırmaktır.

Kıskançlıktan yakınan kişide değişim yaratmak için evlilik sisteminin değişmesi gerekmektedir. Tedaviye yönelik müdahale her iki eşin kıskançlığı sürdüren davranışları üzerine odaklanmıştır. Hedef, yıkıcı geri besleme dairesini kırmak olduğuna göre, terapist en kolay şekilde değiştirilebilecek olanı araştırır. Bu, sistemin kurallarını değiştirebilecek bir davranış değişimi olabileceği gibi, davranış farklılığına neden olabilecek kurallarda değişim de olabilir. Dave ve Lillian'ın sistem değişimine örnek olacak hikâyesi birazdan anlatılacaktır.

Belirli bir müdahalenin odak noktası farlılık gösterebilir, ancak sistemik terapinin genel odağı sistem ve dairesel

süreçtir (geri besleme daireleri). Sistemik yönelimli terapistler sistemin bir kısmındaki (örn. eşlerden biri) değişimin diğer kısımlarda (diğer eş) da değişime neden olduğunu ve böylelikle tüm sistemin değiştiğini varsayarlar. Koca kendini geri çektiğinde, karısı ona yaklaşma çabasıyla karşılık verir. Kadın yaklaştığında, koca kendini geri çeker. Eşlerden birinin karşılığı diğerinde uyarıcı etki yapar: Kadın çok yaklaştığı için mi adam geri çekilmektedir, yoksa adam çekildiği için mi kadın yaklaşmaktadır?

Sistemik yaklaşıma göre, evlilik sisteminde eşlerden birinin tamamen pasif kalması olanaksızdır. Eşlerden biri örneğin haksız yere ihanetle suçlandığında, cevap vermezse, yanıtsızlık partnere güçlü bir mesaj vermektedir.

Kurban olan ve kurban eden rolleri her iki partnerin de yer aldığı keyfi kararın sonucu olarak görülmektedir. Koca sadakatsiz kötü adamı oynuyorsa, sistemik yönelimli bir terapist, kadının da bu role katkıda bulunduğunu veya ihanete uğramış kurban rolünden bir şeyler elde ettiğini varsayar. Terapinin hedeflerinden biri, bu keyfi tanımları değiştirmektir. Çiftin olaylar zincirini algılayışındaki değişim (örneğin, yasak ilişkiden önce ne olduğunu kavramak) çiftin dinamiğini değiştirebilir.

Sistemik yönelimli terapistler kıskançlığı, yıkıcı ve kendini güçlendiren karşılıklı etkileşim kalıbının doğurduğu, bireyin geçmişinin buna neden olmadığı görüşündedirler. Çift terapiye geldiğinde ve koca karısının "patolojik kıskançlığı" nedeniyle yaptığı "delice şeyleri" anlattığında, terapist kocanın hangi davranışlarının kadının böyle davranmasına neden olduğunu soracaktır. Terapistin soracağı diğer bir soru da kadının kıskanç davranışlarını güçlendirebilecek olan kocanın cevabıyla ilgilidir. Kadın kocasının ilişkisinin ana sorun olduğunu teşhis ediyorsa, terapist, kadının kocasının ihanet etmesi için ne yapmış olabileceğini ya da ilişkiyi öğrendiğinde ne tepki verdiğini soracaktır.

Çiftlerde bir kişinin kıskançlık duymasına rağmen, sistemik yönelimli terapistler kıskançlığın, çiftin sisteminde bir işlevi olduğuna inanırlar. İlişkiler veya kıskançlık gibi belirtiler iletişim aracı olarak görülür. Dave ve Lillian yasak ilişkinin nasıl bir iletişim biçimi olduğunu gösteriyor.[4]

Dave ve Lillian: Bir İletişim Biçimi Olarak Yasak İlişki Kurmak

Dave ve Lillian ilk karşılaştıklarında, Lillian güvencesiz ve yoksullaşmış durumdaydı. Dave'in dengesi ve kendine güveni ilgisini çekmişti. Dave, Lillian'ın enerjisine ve yoğun duygusallığına karşı çekim hissetmişti. Evliliklerinin ilk yıllarında Dave çalışıyordu ve bu sayede Lillian okuluna dönüp diplomasını aldı. Her ikisi de evliliklerinde mutluydu.

Ancak, altı yıl kadar sonra, Dave bir değişikliğe ihtiyaç duyduğuna karar verdi ve Lillian'ın "gerçek bir iş" değil "kumar" olarak gördüğü emlak işine girdi. Dave'in bu işteki geliri değişkendi; ayrıca, emlak sektörü Dave'in bu işe girmesinden kısa bir süre sonra kötüye gitmeye başladı ve değişken olan geliri daha yetersiz hale geldi. Bu dönemde, Lillian'ın maaşına kaldılar, Lillian "tamam" demesine rağmen aslında onun için tamam değildi. Lillian anlatıyor:

> Dave kariyerinde başarılı olamadı. Son dört yıldır Dave ticari emlak işine girmeye çalışırken eve sürekli ekmek getiren benim. Bir yılının iyi geçmesine karşın, eve dört yılda toplam 40.000 dolar getirdi. Bazen para kazansa da, ikimiz de bu parayı rahatça harcayamıyorduk çünkü bir daha ne zaman ve ne kadar komisyon kazanabileceğini bilmenin bir yolu yoktu. Satış, özellikle emlak sektörü için zor olan bu yıllarda çok stresli bir iş. Dave çok çaba gösterdi, çok stres altında kaldı ancak karşılığını kazanamadı.

Lillian Dave'in başarısızlığı olarak gördüğü şeyin aslında kötü şanstan kaynaklandığını ve "kalıtımsal başarısızlık eğiliminden veya yetersizlikten" kaynaklanmadığını anladı. Yine de, Dave'in başarısızlığından duygusal olarak etkilendiğini hissetti. Bu kısmen Lillian'm babasını iş hayatında tamamen başarısız görmesinden kaynaklanan çocukluk korkuları ve güvensizliklerini tetikledi. Dave'in sorunları ve başarısızlıkları Dave'e ve evliliğe olan güvenini zedeledi ve bu deneyim onun cinsel hayatını etkiledi:

> İçimdeki cinsiyetçi kadın, bir erkeğin benden daha güçlü, dengeli ve maddi olarak benden daha başarılı olmasını bekliyor. İçimdeki biri, kırılgan ve çekici bir küçük kız olmak istiyor ... Büyük, güçlü, başarılı bir adamın bana bakmasını ve güçlülüğü, güvenilirliği ve sağlam adımlarla gelen başarısıyla beni sarmasını. Kocanın başarılı olması gerektiğini beklediğimi kabul etmeliyim ve Dave başarılı değil. Bilinçli olarak kariyer başarısını sevgimin koşulu olarak görmesem de, eminim ki duygusal olarak ona karşı derin bir düş kırıklığı hissetmekteyim. Bu düş kırıklığının benim cinsel cazibeden yoksun olmamda etkisi var mı diye merak ediyorum. Dave'in mali bağımlılığı benim öfkemin ve düş kırıklığımın ana noktası. Tüm başarısızlık konusu –erkekler başarılı olmalıdır; babam başarısızdı– duygusal bir enerjiyle sarmalanmış ve kendi dinamiğini yaratıyor.

Dave'in kariyerindeki başarısızlığının Lillian'ın cinsel duyguları üzerindeki etkisi açıkça kendini belli ediyor:

> Dave bir erkek için kısa boylu bir adam. Ayrıca çok ince. Ben de epey inceyim, ama ondan daha yapılıyım. Bunu eskiden hiç düşünmemiştim, ama son zamanlarda erkekte irilik arıyorum. Dave doğuştan cinsel olarak harika bir adam ve hiçbir adamın yapamadığı şe-

> kilde bana uyuyor. Ancak vücut ölçüleri ve kilo açısından onu eksik buluyorum. Üzerimde güçlü ve iri bir erkek görmek için büyük bir arzu duyuyorum son günlerde. Kollarımı onun zayıf vücudu etrafında kolaylıkla dolayabildiğim için, kendimi aldatılmış hissediyorum. Kendimi anne, arkadaş ve rahatlık verici biri gibi görüyorum ... benim hoşluğumla çılgına dönmüş iri, güçlü, tutkulu bir adamın kollarında kaybolmuş bir peri gibi hissetmek isterken.

Lillian Dave'in boyutlarından her zaman şikayetçi değildi, hattâ tersini söylemek mümkündü.

> Bu durumdaki düş kırıklığım, duygusal düzeyde, başarısızlığın yarattığı düş kırıklığına mı dayanıyor? Vücudunun küçüklüğünü gelirinin küçüklüğüyle mi karıştırıyorum? Vücutla ilgili düş kırıklığım Dave yeni bir kariyere girip başarılı olunca gidecek mi? Ve aramızda cinsel heyecan alevlenecek mi?

Düş kırıklığı ve öfkesinin yoğunluğuna rağmen, Lillian duygularını Dave'le açıkça paylaşamıyordu. Evliliğin verdiği güvenliğe değer veriyordu ve duygularını açıkça belli ederse, Dave'in huzursuzlaşıp kızacağından ve onu terk edeceğinden korkuyordu. Böylece olumsuz duygularını engellemeye çalıştı. Duyguları seçerek engellemek imkânsızdır; duygusal bir kalkan oluşturulduğunda tüm duygular dizginlenir. Sonuçta, Lillian öfkesini bastırırken, sevgi ve tutku duygularını da bastırdı.

Dave, emlak işindeki başarısızlığını kabul etmemesine rağmen geleceğiyle ilgili endişe duyuyordu. Lillian'ı, korkuları, güvensizlik ve yetersizlik duygularından, yani Lillian'ın gelirine bağımlı kalmanın erkeksi olmayan imajının neden olduğu duygulardan korumak istedi. Dave bu duygularını kendisine bile itiraf edemiyordu. Böylelikle onları tutkularıyla birlikte engelledi. Lillian sonucu anlatıyor:

> Sorunun belirtileri en çok yatak odasında ortaya çıkıyor, ki sanırım bu normal olmalı. Artık cinsel çekim duymuyorum ve Dave beni heyecanlandırmıyor. Dave bana karşı hâlâ çekim duyduğunu, isteksizliğin benden kaynaklandığını söylüyor. Ancak tüm yapacaklarını önceden bilmek ve standart bir sevişme beni isteksizliğin ikimizde birden var olduğunu düşünmeye itiyor. Onun istekli oluşu, ilişki sıklığı, tatlılığı veya sevişirken düşünceli olması ve vericiliğinden şikayetim yok. Bahsettiğim yaratıcılık, gerçek heyecan ve tutku yoksunluğu. Ben de artık bunları başlatmak için hiçbir arzu duymuyorum, çünkü tutku ve çekim hissetmiyorum. Kendimi hissetmediğim duyguları göstermek için güdülenmiş hissetmiyorum, ama belki biraz yapmacıklık işe yarayabilir. Bu kendimi yapmaya zorlamak istemediğim bir konu.

Bundan sonra tutkulu bir seks Lillian için çok önemli olmaya başladı:

> Belki de on yıl önce âşık olan kadınla ben aynı kişiler değiliz. Gerçekten de bugün on yıl önce Dave'le tanıştığımdakinden farklı ihtiyaçlarım var. Otuz beş yaşında (çocuksuz ve başarılı bir kariyeri olan) bir kadın olarak tutkulu seksin, daha öncesine göre benim için çok daha önemli olduğunu düşünüyorum. Artık bir kariyer inşa etmek için uğraşmıyorum. İşimden hoşlanıyorum ve kendimi başarılı hissediyorum. Sanırım kadının cinsel yönden zirvede olduğu bir yaş bu... Belki de hiç olmadığı şekilde bu kadar tutkulu bir sekse arzu duymamın nedeni bu.

Lillian'a göre evlilikteki seksin sıkıcılığı onu yasak ilişkiye sürüklemişti. Ancak, açıkçası sıkıntı hikâyenin küçük bir parçasıydı. Her şey Dave'in yırtık tişört giyen pasaklı, sakallı kirli bir adamı gösterip şöyle demesiyle başladı: "Bu

görebileceğin en iğrenç adam değil mi?" Dave adamı daha önce, ergenlik çağındaki kızından şehvetli sözlerle bahsederken duymuş ve bu adamın olumsuz görüntüsünü güçlendirmişti. Kısa bir müddet sonra Lillian bu adamla ilişkiye girmeyi seçti:

> Altı ay kadar önce, bende hissedebileceğimi hiç düşünmediğim tutkulu duygular uyandıran bir adamla ilişkiye girdim. Yıllarca cinsel eğilimi kuvvetli bir kişi olduğumu düşünmedim.
>
> Evlilik öncesi ve evliliğimizin ilk yıllarında Dave'le çok daha heyecanlı bir cinsellik yaşamamıza rağmen, bu adamla ilişkiye girmemden üç yıl öncesine kadar böyle tutkulu bir seks yaşamamıştım.

Lillian'ın davranışı, ilişkiyi fark ettiğinde ufacık bir kıskançlık bile duymadığını söyleyen Dave için kolay yollar gösteriyordu. Ama o etrafına bırakılan ipuçlarını görmezden geliyordu. Lillian, Dave sonunda anlayana kadar, ipuçlarını daha büyük ve aşikâr şekilde bırakmaya başladı ve ilişkilerinde ilk defa Dave korkunç bir kıskançlık tepkisi verdi. Dave'in sorgulaması, sonunda Lillian'ın gizlice istediği gibi, Lillian'ın ilişkisini anlatmasına olanak verdi. Aslında, onun bilmesini ve kıskanmasını sağlamak ilişkiye başlamasının ana nedeniydi:

> Düşüncesiz davranışlarım Dave'de şüphe uyandırdı ve ben sonunda ona evlilikdışı ilişkimin tüm detaylarını (kademe kademe) anlattım.
>
> Dave korkunç yaralanmıştı. Bana olan sonsuz güveni eridi ve güvenini tamamen yitirdiğini söyledi. Benden boşanmanın ve güvenebileceği bir kadın bulmanın onun için bir yararı olmayacaktı, çünkü başka bir insana güvenme kapasitesini de kaybetmişti. Eğer tamamen sevdiği ve güvendiği ben ona bu şekilde ihanet edersem, başka biri her an aynı şeyi yapabilirdi.

> Şimdiye kadar böyle bir kıskançlık duymamıştı ve bir daha asla aynı şeyi hissetmek istemiyordu.

Dave ilişkiyi öğrenip kıskançlık duyduğunda, Lillian diğer adama karşı ilgisini kaybetti:

> Dave'i kaybetmeye bu kadar yaklaşınca, duygularım aniden ona doğru yöneldi. Diğer adam ve ilişki umrumda değildi, tek düşündüğüm, sevdiğim adama, yani kocama verdiğim zararı onarmaktı. Onun sevgisini ve güvenini ... zedelediğim bağı ve huzuru geri kazanmak için gerekirse on yıl boyunca onun ayaklarını öpebilirdim.
>
> Benim yanlışları düzeltmek ve iyi bir eş olmak (aynı zamanda onun sevgisi, bana olan ihtiyacı ve ona olan aşkımı algılayışı) konularındaki yoğun isteğim, Dave'in bana bir şans daha tanıması için ikna olmasına neden oldu.

Terapiye gelmeleri Lillian ve Dave'in yanlışları düzeltme ve evliliklerine bir şans daha tanıma çabalarının göstergesiydi. Çift olarak çalışmaları, Lillian'ın Dave'in kıskançlığını, acısını ve ilişkinin aldığı yaraları gidermek ve yıllardan beri hâlâ sevdiği adamı kaybetmemek için tutkulu bir arzuyla yaklaşması sayesinde başarılı geçti.

Birçok vakada sıkça olduğu gibi, gizli ilişki açıklıkla ve korumasızca incelendiğinde, Lillian ve Dave bunun her şeyden öte, iletişim yolu olduğunu fark ettiler. Bu ilişki Lillian'ın kendine bile itiraf etmekten utandığı ve Dave'e doğrudan söylemekten korktuğu duygularını Dave'e iletmesine neden oldu:

> Özellikle artık diğer adamı kesinlikle umursamadığıma göre, bu ilişki, o adamdan çok Dave'e karşı duyduklarımla ilgiliydi. Bu durumda, Dave'e karşı kendimi engellediğim duygularım su yüzüne çıkıyor.

> Dave'e karşı duyduklarım evliliğimi tehlikeye sokacak nitelikte olduğundan, belki de bu gizli ilişkiye girerek Dave'e karşı duyduklarımı anlamamı engelledim. Kızgınlık, pişmanlık, düş kırıklığı, endişe ve korku duydum. Gizli ilişkiye bu duygulardan uzak durmak için girdiğimi görmeye başlıyorum.

Bol gözyaşlı ve duygusal bir seanstan sonra, epey cesaretlendirme ve çaba sonucu, Lillian ve Dave birbirlerine açıldılar. Olumsuz ve utanç verici de olsa, tüm duyguları hakkında konuştular. Sonuç müthiş bir rahatlama oldu. Lillian, Dave'e öfke ve pişmanlık duyduğunu söyleyebildi. Kızgınlık ve düş kırıklığını belirttiğinde (bu duyguları dolabında tuttuğu canavar olarak görüyordu), çok kötü bir şeyin olmasından ve tüm dünyasının yıkılmasından korktuğunu söyledi. Dave, olumsuz ve utanç verici bir tepki olduğuna inanmasına rağmen, kıskançlığını kabul etti.

Lillian berbat duygularına karşın, Dave'in onu hâlâ sevdiğini anladı ve uzun zamandır onu rahatsız eden şeylerin nedenlerini bulduğu için çok sevindi. Dave, kıskançlığın değer verilen bir ilişkiye karşı tehdit oluştuğunda, onu korumak için bir tepki olduğunu öğrendikten sonra, kıskançlığını ve mali güvensizliklerini Lillian ile paylaştı ve bu nedenle Lillian'ın ona karşı duygularının değişmemiş olduğunu fark etti. Karşılıklı keşiflerinden sonra hissettikleri rahatlamanın sonunda, eski tutkularının güçlü dalgalanmasını duyumsadılar. Her ikisinin de belirttiği gibi "seks hiçbir zaman bu kadar iyi olmamıştı."

Açıkça tartışmak, Dave ve Lillian'ın hassas para meselesiyle yüzmeşlerine ve her ikisine de uyacak bir çözüm bulmalarına neden oldu. Dave, emlak işine devam ederken, daha sağlam ve güvenli gelir sağlayabilecek yeni bir kariyer için eğitim aldı. Bu arada mali güçlüğü azaltmak için evlerinin bir bölümünü kiraya verdiler.

Lillian ve Dave'in durumu, gizli bir ilişkinin eşle iletişim kurma şekli olabildiğini gösteriyor. Lillian'a göre:

> Yasak ilişki benim güdülerimi frenleyememden çok, Dave ile ilerişim aracı olarak görülmeli. Dave'e karşı duygularıma bakmam ve başka bir ilişki kurarak Dave'e bunları anlatmam gerekti ve ben de bu ilişkiyi bariz bir şekilde sürdürdüm.

Bu vaka sistemik yaklaşımın birkaç ana noktasını göstermektedir. Dave ve Lillian evlilik yılları boyunca, Dave'in evi geçindirmesi konusunda konuşulmamış bir kural koymuşlardı. Dave bu kalıbı değiştirince kuralı ihlal etti. Lillian da onu başka bir ilişki kurma yoluyla cezalandırarak, sadakat kuralını ihlal etti. Dave için alışılmamış bir deneyim oluşu ve Lillian'ın Dave'in onu terk edeceği korkusu çifti terapiye getirdi.

Terapinin odak noktası Dave'in kıskançlığının ve Lillian'ın sadakatsizliğinin bilinçdışı kökenleri değil, evliliği idare eden kurallardı. Bu keşfin sonunda, Lillian ve Dave uzlaşabildiler ve her ikisinin de rahat ettiği kural değişikliklerini kabul ettiler.

Terapi süresince, gizli ilişki ve onun tetiklediği kıskançlığa çift açısından bakıldı. Terapi, Dave ve Lilian'ın bu ilişkide ayrı ayrı rol oynadıklarını ortaya çıkardı ve her ikisi de evliliklerini tehlikeden kurtarmak için eşit derecede aktif bir rol aldılar. Yasak ilişki ve onun yarattığı kıskançlığı çiftin meselesi olarak görmek ve tedavi etmek, Lillian ve Dave arasında güvenin yeniden kurulmasına ve travmatik olayın gelişim deneyimine dönüşmesine neden oldu.

Jane ve Dan:
Bir Kaçış Biçimi Olarak Yasak İlişki Kurmak

Aşırı kıskançlık yaratan en yaygın olay, yasak ilişkidir. Daha önce belirtildiği gibi, bu konuda nasıl hissedeceği sorulan neredeyse herkes "çok kıskanacaklarını" belirtmişlerdi. Böyle bir kıskançlık, yapıcı ve gelişime yol açıcı bir şekilde nasıl iyileştirilir? Kıskanç davranış haklı bile olsa, bu kişilere sadece acı vermekle kalmaz (daha önce belirtildiği gibi, ilk olarak askerlerin savaş sonrası durumlarını tanımlamak için kullanılan posttravmatik (travma sonrası) stres bozukluğu, yasak ilişkinin tetiklediği akut kıskançlık tepkisini anlatmak için de kullanılmıştır), ilişkiyi yıkabilir ve hattâ şiddete yol açabilir.

Sistemik yönelimli terapistler yasak ilişkiye ilişkinin tümü bağlamında bakarlar. İlişki sadakatsiz partnerin başına öylece gelmiş bir şey olmayıp, önemli bir şeyle ilgili bir demeçtir ve iki tarafı da ilgilendirir. Evlilikle ilgili çelişkilerin giderilmesiyle ilgili bir kitapta, Philip Guerin ve iş arkadaşları yasak ilişkinin "neredeyse aile içinde işlemeyen sürecin dışavurumunu temsil ettiğini" belirtiyorlar.[5] Bu tür ilişkilere karşı yaklaşımlar, birçok sistemik yönelimli terapist tarafından paylaşılan üç hedef üzerine odaklanır:

1. Eşlerin her birinin süreç içinde oynadığı rolü ortaya çıkarmak
2. İki tarafın da davranışlarını değiştirmek
3. Evlilik ilişkisinde güveni yeniden kurmak

Aşağıdaki vaka sistemik yaklaşımı bir örnekle açıklamaktadır. Vaka, Dan ismindeki otuz beş yıllık kocasının ilişkisini fark eden Jane adında bir kadınla ilgilidir.

Yasak ilişkinin fark edilmesi her iki taraf için de acı verici olur. Günlük hayatın işleyişinde bir kriz oluşur. Jane'in öğrenmesi gereken ilk şey, her günü başlı başına ele almak

ve en önemli şeyleri yapabilmek için gündelik sorumluluklarını önceliklerine göre sıralamaktı; sonra gelen şeylerse, yasak ilişkinin etkisini asgariye indirmek, Jane ve Dan'in bu ilişkide oynadıkları rolü anlamaları, bu ilişkinin evlilikte oynadığı rol ve buna yol açan süreçti. Bunları anlamak eşlerin davranışlarının sorumluluklarından kurtulmaları anlamına gelmiyordu. Dan'in yasak bir ilişkisi oldu, ama Jane'in olmadı. Ancak her ikisi de evliliklerinin geldiği durumdan sorumluydular. Yasak ilişki affedilmez bir günah olarak görüldüğü için, her iki tarafın da bunu evliliklerinin daha geniş kapsamlı bağlamına yerleştirmeleri önemliydi.

Birçok kez yasak ilişkinin evlilik sorunlarından veya kişinin özel yaşamındaki acılardan kaçma anlamına geldiği görülmüştür. Dan'in ilişkisinin işlevini anlamak için, ilişki öncesi olayların durumlarını anlamak gerekir. İki sorun ilgili görünüyor: İlişkiden önce Dan'in prostat kanseri ameliyatı geçirmesi ve Jane'in kızının boşanmasıyla fazla ilgilenmesi.

Prostat kanseri ameliyatı Dan için travmatikti. Bu onu sadece ölümle yüzleştirmedi, daha önce hiç sorgulamadığı cinsel yeterliliğini sorgulamasına neden oldu. Jane'in desteğine çok ihtiyacı vardı, ama Jane kızının o aralar gerçekleşen boşanmasıyla çok ilgiliydi. Her seferinde kızında haftalarca kaldı ve eve geldiğinde kızıyla saatlerce telefonda görüştü. Aslında, Jane terapiye kızının evlilik sorunlarını tartışmak ve onları çözmek için nasıl yardımcı olacağını öğrenmek için ihtiyaç duymuştu.

Ameliyattan sonraki aylarda Jane ve Dan arasında soğukluk oluştu. Her ikisi de huzursuzluk duydular, ama bu duygularını birbirleriyle paylaşamadılar. Dan'in kendinden on yaş küçük ve çekici bir kadınla ilişki kurması, ihtiyaç duyduğu duygusal ve cinsel güvenliği sağladı. İlişki Jane şehir dışındayken başladı. Dan'in iş yemeği vardı ve yalnız gitmek istemiyordu. Yakın bir ofiste çalışan bir kadını da-

vet etmek ona doğal göründü.

Yemekten sonra kadın Dan'i evinde bir içkiye davet etti ve Dan, karısının evliliklerinin çoğunda davrandığı gibi, ona dikkatini veren ve odaklanan biriyle konuşmanın ne harika olduğunun farkına vardı. Genç ve seksi bir kadının onu çekici bulması ve arzulaması keyif vericiydi. Onunla kendini uzun zamandır hissetmediği şekilde seksi, daha erkesi ve daha ilginç hissetti.

İlişki gizli kaldığı sürece, Dan cinsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılıyor ve Jane kızıyla yoğun uğraşısını devam ettirmekte serbest kalıyordu. Dikkatli bir sekreterin isim vermeden Jane'i bu ilişkiden haberdar etmesiyle Dan ilişkiyi hemen bitirdi. Jane'e yaptıklarından ve verdiği acıdan dolayı ne kadar üzgün olduğunu söyledi. Olanları unutmayı her şeyden çok istiyordu. Jane'in kıskançlığı dinmek bilmiyordu ve bu kıskançlıktan kurtulamıyordu. Dan'i sorularıyla yaylım ateşine tutuyor, çekmecelerini ve ofisteki dosyalarını karıştırıyor ve ilişkiyi düşünmeden edemiyor, aşağılanma, öfke ve umutsuzluk arasında gidip geliyordu. Kıskançlığı onu terapiye geri döndürdü.

Dan ve Jane ile çalışmalarımın başında, Jane'i ilişkiyi duyduğunda hissettikleri hakkında konuşmak için cesaretlendirdim. Dan'i suçlamadan Jane'in duygusal karmaşasını onaylamam önemliydi. Dan'e detayları anlattırmak Jane'in duygusal karmaşasını artırdı ve sorgulamalarına bir son vermesinin önemini gösterdi. Evlilikteki ve yasak ilişkideki rolü üzerine odaklanarak bunu başardı.

Jane ve Dan yasak ilişkinin evliliklerindeki işlevini ve ilişkinin oluşmasında her ikisinin de oynadıkları rolü anladıktan ve ilişki hakkında açıkça konuşabilmeye başladıktan sonra, evlilikteki güveni geri kazanmak için çetin bir görev başladı. Birçok çift krizin sona ermesinden rahatlayıp, zamanın eski yaralarını iyileştireceğini umarak bu zor ve önemli hedefe erişmeden terapiyi bırakırlar.[6]

Kıskançlığın Bir İşlevi Vardır

Yasak ilişkinin iletişim veya kaçma yolu olması yanında, kıskançlık yaratması ilişkiye ait bir konudur. Dikkati ilişkiye karşı oluşan tehlike üzerine odaklar. Sistemik yaklaşıma göre, kıskançlığın ilişkide her zaman bir işlevi vardır. Çiftlerden biri tarafından yaşanıp dile getirilmesine rağmen, çiftin ilişkisinin bir parçasıdır ve aile yaşamında oluşan bir rahatsızlığı yansıtır. Robert Baker'ın *Yeşil Gözlü Evlilik* kitabında bununla ilgili güzel bir örnek yer almaktadır. Baker sistemik yönelimli bir terapist değil, daha çok kıskançlığı "uzun dönemli ve derinlerdeki psikolojik ve davranışsal sorunların sonucu" olarak gören psikodinamik yönelimli bir terapisttir.[7] Vaka, Dr. Baker'ın çıkarsamasının tam tersine, kıskançlığın her iki kişi için oynadığı işlevsel rol açısından sistem nosyonunu yansıtan çok güzel bir örnek teşkil eder.

Darryl ve Lucy on yıldır evliydiler ve bu zaman içinde sürekli kavga halindeydiler. Kavgaya yol açan tipik bir etkileşim sonucu, Darryl seks istediğini belirten işaretler verir ve Lucy de istekli görünürdü. Sonra Lucy, Darryl'da kıskançlık uyandıran sudan bir şeyden bahsederdi. Tartışma birinin salondaki kanepede uyumasıyla sonuçlanırdı.

Kıskanç eşin Darryl olmasıyla birlikte, Lucy kıskançlık sahnesini sürdürmekte eşit bir rol oynamaktaydı. Dr. Baker doğru olarak "Her ikisinin de bunu sürdürmekten elde ettiği önemli bir şey vardı" diye belirtir. Hem Darryl hem de Lucy'nin geçmişte cinsel sorunları vardı. Darryl erken boşalmadan şikayetçiydi ve cinsel performansı hakkında endişeliydi. Lucy kendisini cinsel ilişkiden soğutan, genital bölgesindeki kronik ve acı verici hassasiyetten yakınıyordu.

Lucy, Darryl'in kıskançlığını onunla cinsel ilişkiyi en aza indirmek için kullanıyordu. Darryl kur yapmaya başladığında, Lucy onun kıskançlığını ayaklandırıyordu. Böylece kavga ediyorlar ve seksi unutuyorlardı. Lucy'nin kazanımı "suçluluk duygusundan uzak bir seksten kaçış"tı: Lucy

Darryl'i geri çevirmiyordu. Darryl kıskanç tavırlara başlayana kadar istekli görünüyordu. Darryl da performans kaygısı nedeniyle, seksten kaçmak için bir bahane arıyordu. Kıskançlıkla ilgili tartışmalar seksten kaçmak için kabul edilebilir bir yoldu.

Darryl ve Lucy, kıskançlığın çifti ilgilendiren önemli bir konu olduğunu göstermektedir. Sadece eşlerden biri "anormal kıskanç" görünmesine rağmen, kıskançlık sorunundan kıskanç olmayan tarafın ne elde ettiği sorulabilir. Bu soru özellikle kıskançlık sorununun uzun sürmesi durumuyla ilgilidir.

Eşlerden birinin "anormal kıskanç" olduğu bir çiftle çalışmanın ortaya çıkardığı şeylerden en sık rastlananı, kıskanç olmayan tarafın psikolojik olarak ilişkide kalmasının iyi bir nedeni bulunmasıdır.

Lucy ve Darryl vakasının gösterdiği gibi, bazı zamanlarda bu neden o kadar önem kazanır ki, kıskanç olamayan taraf kıskançlığı alevlendirir.

Lucy, Darryl'ın kıskançlığını kışkırtarak cinsel bir sorunun üstünü örtüyordu. Başka vakalarda kıskançlıkla ilgili tartışmalar, dikkati çiftlerin sorunları ve/veya ilişkiyle ilgili sorunlardan farklı tarafa çekmek için kullanılabilir.

Sorunları örtmenin yanı sıra, kıskançlık olumlu bir işleve sahip olabilir: Az miktarda olduğu zaman ilişkiye heyecan katabilir. Açık ilişkilerde kıskançlık hakkındaki bölümde göreceğimiz gibi, örneğin bazıları eşlerinin başka biriyle seks yapmasını izlemekten hoşlanabilir. Kıskançlık parlaması eşlerine olan cinsel ilgiyi alevlendirir.

Bazı çiftler kıskançlığın yarattığı dramdan hoşlanırlar. Her iki taraf da heyecan sahnelerini tutkuyla özdeşleştirir ve ilişkide tutkuyu kıskançlık sahneleri yaratarak ayakta tutarlar. Bu vakalardan birinde, kıskanç sevgili sık yurtdışı seyahatleri olan bir işadamıydı. Kız arkadaşının evde yalnız kalmasına dayanamadığı için, çoğu seyahatine onu da

birlikte götürüyordu. Bunun imkânsız olduğu nadir durumlarda, kızı araştırmak için evine, arkadaşlarına ve hattâ restoranlara telefon ediyordu.

Sade görünüşlü olan kız arkadaşı fakir bir ailede yetişmişti. Yurtdışı seyahatlerini seviyordu ve sevgilisinin kıskançlığının yarattığı ilgiden memnundu. Kıskançlığını alevlendirmek için, o yokken gördüğü erkekler hakkında küçük ipuçları bırakıyordu. Erkek arkadaşı sürpriz ziyaretler yaptığında, onu ya bir grup kadın arkadaşıyla ya da bir kız arkadaşıyla masumca sohbet ederken buluyordu. Bu olduğunda, ki sıklıkla oluyordu, onu patolojik kıskançlıkla suçluyordu. Korkunç bir kavga ediyorlar ve sonra tutkulu şekilde sevişiyorlardı. Bu kalıp sekiz yıldır tekrarlıyordu ve ne kıskançlığın ne de tutkunun biteceğine dair işaretler vardı. Böyle bir çift birbirine kızgın görünebilir ancak kıskançlığın yarattığı dramı sevmektedirler. Nadiren terapiye ihtiyaç duyarlar ve kıskanç olmayan veya sadık bir partnerle birlikte olduklarında, o kişiyi "sıkıcı" bulurlar. İlişkide kıskançlık cinselliği hayatta tutmaktadır.

Kıskançlık gerçekten de heyecan yaratır ve hayatı daha ilginç kılar. Eşi daha arzulanır hale getirir. Bu işadamı kız arkadaşını kıskançlık gözlüğünün ardından değil de diğerlerinin gördüğü gibi görseydi, kız arkadaşı şüphesiz çekiciliğini kaybederdi.

Bazıları, yaptıkları kanıksandığında, eşlerinin kıskançlığını körükler. Bazıları da kıskanç eş üzerinde güç elde etmek için bunu yaparlar. Diğerleri intikam almak amacıyla, bu ya da daha önceki ilişkilerinde kırılan egolarını tamir etmek için kıskanç eşi kullanırlar. Bu bağlamda Edwin Brainerd ve ark. (1996) kıskançlık yaratan davranışları kullanmak ve onay almanın, kişilerarası ilişkilerde kontrol sahibi olmaya duyulan ihtiyacın ve psikolojik agresyonun göstergesi olduğunu ortaya çıkaran çalışmalarının bulgularından bahsetmek yaralı olabilir. Kıskançlık yaratan davranışların

onaylamamayla birleşmesi, kişinin partnerine karşı psikolojik saldırının (agresyon) güçlü bir göstergesidir.

Eşlerden birinin kıskançlık sorunu yaratması yeterli değildir. Her iki tarafın da ilişkide kıskançlık tezgâhına katkıda bulunması gerekir. Bu nedenle, sistemik yaklaşıma göre, eşlerden birinin "anormal kıskanç" olmasına rağmen, kıskançlık tedavisi en iyi şekilde çiftin ortak sorunu olarak görüldüğünde gerçekleştirilebilir.

Kıskançlık üzerinde, çifte ait bir sorun olarak çalışıldığında, daha hızlı sonuç alınır, çünkü konu her iki tarafı da ilgilendirmektedir. Örneğin Darryl ve Lucy'nin durumunda, Darryl "anormal kıskançlığı"yla baş edebilmek için kişisel terapiye gitse ne olurdu? Şüphesiz Darryl'ın kıskançlığına neden olan cinsel yetersizlik duygusu terapinin odak noktası olurdu. Bunları değiştirmek uzun ve yavaş bir süreçtir. Kıskançlığa katkıda bulunan ilişkideki yıkıcı kalıpları değiştirmek, sorunu daha hızlı çözer.

Anormal kıskanç bir eşi olan kişi, büyük olasılıkla, kıskançlık sorununu ayakta tutmakta aktif bir rol oynadığını kabullenmekte zorluk çekecektir. Kıskanç eşi suçlamak, paylaştığı ilişkiyi şekillendirmede sorumluluk almaktan daha kolaydır. Ancak uzun dönemde, eşi suçlamak en iyi yaklaşım değildir. Sorumluluk almak –suçu kabul etmekle aynı şey değildir– kişinin sorun üzerinde kontrolü olduğu anlamına gelir. Sorunu yaratmakta katkısı olduğunu kabul eden kişiler, sorunu çözmek için de aktif rol oynayabilecekleri düşüncesiyle rahatlayabilirler.

"Anormal Kıskançlık"ın Tedavisinde Sistemik Yaklaşım

Mark, psikanalisti tarafından "sanrılı kıskançlık" olarak tanımlanan rahatsızlıktan yakınıyordu.[8] Bu tanı bir dizi belirtiye dayanıyordu: Mark, karısının içinde olabileceği iliş-

kileri düşünerek kendine işkence ediyordu. Kıskançlığının "her şeye nüfuz eden zehirli bir gaza benzediğini" söylüyordu. Mark her eve gelişinde, karısının hayali sevgilileriyle buluşmak için şehir dışına gidip gitmediğini anlayabilmek amacıyla, arabasının kilometre göstergesini kontrol ediyordu. Bu "sevgililerle" cinsel bir ilişkiyi gösterebilecek lekeler bulabilmek için karısının iç çamaşırını kontrol ediyordu. Karısı yasak ilişkisiyle ilgili bir ipucu bırakmıştır diye cüzdanının içindekileri kontrol ediyordu. Mark evde yokken, karısının telefonda "sevgilileriyle" konuşup konuşmadığını anlamak için alıcının üstüne saç koyuyordu. Eve döndüğünde saç orada değilse, bu karısının sevgilisiyle konuştuğunun açık bir göstergesiydi! Eve döndüğünde saç alıcının üstünde değilse, rüzgârın mı karısının mı saçı yerinden oynattığından hiçbir zaman emin olamıyordu.

Sanrılı kıskançlığın en önemli teşhisi, Mark'ın kıskançlığının herhangi bir temele dayanmamasıydı. Eşi daima ona sadık kalmıştı. Mark'ın terapisti psikodinamik yaklaşıma inandığı için, terapisi kıskançlığın Mark'ın içsel yaşamının dinamikleri üzerindeki işlevine odaklanmıştı.

Bu "anormal" bir kıskançlık vakasıydı ama, karısı, Mark'la ilk karşılaştığında da, âşık olup evlenmeye karar verdiğinde de Mark'ın kıskançlık sorunu vardı. İlişkinin ilk başlarında onda çekici bulduğu şey neydi? Bunun kıskançlıkla bir ilgisi olabilir miydi?

Üzerinde çalıştığım benzer vakalarda, kıskanç olmayan tarafların başlarda kıskançlıktan hoşlandığını keşfettim. Çoğu durumda neden, kıskançlığı aşkın ve bağlılığın işareti olarak görmeleriydi.

Maalesef, ilişkinin başında, Mark'ın karısını çeken şeyin ne olduğunu bilmiyoruz çünkü o terapiye hiç katılmadı. Mark ve terapisti sorunu "Mark'ın patolojik kıskançlığı" olarak tanımladığı için, kişisel psikoterapisinin odak noktası da buydu.

Daha önce bahsedildiği gibi, ilk karşılaştıklarında çifti en fazla birbirine çeken özellik ve davranışlar sonradan ilişkide rahatsızlığa neden oluyor. Bu kıskançlık için de geçerli. Anormal kıskanç bir partneri olan kişi için araştırılması gereken en önemli ve ilginç sorulardan biri, ilişkinin başında onu partnerine çeken şeyin ne olduğudur. Çeken nedeni anlamak kıskançlığı anlamakta yardımcı olur. Ann ve Leonard buna bir örnektir.

Ann ve Leonard, Ann 17 yaşındayken tanışmışlardı. 24 yaşında olan Leonard sadece daha büyük ve akıllı değil, Ann'in yaşındaki erkeklerden de daha etkileyici görünüyordu. Ann, Leonard'ın onu kendi dünyasının merkezi yapmasını ve ihtiyaçlarını karşılamasını seviyordu. Ancak şimdi, yirmi yedi yıllık bir evlilikten sonra boşanmak istiyordu. Nedeni: "Leonard'ın patolojik kıskançlığı" idi. Ann, "Boğulduğumu hissediyorum" diyordu. "Leonard o kadar kıskanç ki, nefes almama izin vermiyor. Kendimi hapiste hissediyorum. Kendi zevklerim olmasına dayanamıyor. Kendi kendime dışarı gitmeme izin vermiyor. Nereye gitsem beni takip ediyor. Artık ona dayanamıyorum." Diğer taraftan Leonard, Ann'i ilk evlendiklerindeki kadar çok sevdiğini söylüyor. "Gece tek başına dışarı çıkmasından korkuyorum. Onu takip edip, nereye ve kiminle gittiğini bilmek istememin tek nedeni bu. Sanırım kaygım çok normal ve haklı. Soracağınız her erkek benimle aynı fikirde olacaktır." diye açıklıyor.

Tanıştıklarından evliliklerinin ilk yıllarına kadar Ann, Leonard'ın dünyasının merkezi olmayı seviyordu. İlgi ve korumacılıkta aşkın işaretlerini görmektedir. Kendini güvende hissediyordu. Leonard hiç sahip olmadığı sevecen babaydı. Şimdi korumacılığını aşırı sahiplenme, kaygılarını da pataoljik kıskançlık olarak görüyor. Leonard'ın dünyasının merkezi olmak artık kendini güvende hissetmesine neden olmamaktadır, çünkü o dünya artık bir kafese dö-

nüşmüştür. Ann ve Leonard yıkıcı bir fasit daire oluşturmuşlardı, Ann Leonard'ın kıskançlığına uzaklaşarak karşılık vermektedir, Leonard da onun uzaklaşmalarına artan bir kıskançlıkla cevap vermektedir, bu da Ann'in daha da uzaklaşmasına, Leonard'ın daha da kıskançlaşmasına neden olmaktadır.

Kıskanç Eşten Çifte Dönüş

Dean ve Melanie, Melanie'nin "patolojik kıskançlığı" nedeniyle terapiye geldiler. Dean "düzelmesi" gerektiğini çünkü artık tahammülü kalmadığını söyledi. Melanie, Dean'in kendine yapıştırdığı etikete inanmıştı ve Dean onunla birlikte terapiye geldiği için müteşekkirdi. İlk karşılaştıklarında, Dean bir kadınla nişanlıydı ve aynı zamanda onun kız kardeşiyle de ilişki içindeydi. Dean bu iki ilişkiyi aynı zamanda yürütmek için çevirdiği dolapları Melanie'ye anlattı ve aynı zamanda Melanie ile de ilişkiye girmeye başladı. Tabii ki insan Melanie'nin nişanlısını aldatan bir adamla neden ilişkiye girdiğini sorabilir. Ancak daha önce bahsedildiği gibi, bu, sistemik yönelimli terapistler için anlamsızdır.

Dean ve Melanie ilişkiye girdiklerinden bir müddet sonra kavga ettiler ve kısa bir dönem için ayrıldılar. Melanie sonraları, bu dönemde Dean'in sekreteriyle ilişkiye girdiğini öğrendi. Dean, Melanie'nin olayı keşfetmemesi için "eski numaralarını" kullandı. Bu ilişki ve Dean'in "aldatma geçmişi", Melanie'nin ilişkiye dair en ufak bir ipucundan dahi kuşkulanmasına neden oldu. Bu şüpheler şu anda "kuzu kadar masum" olduğunu beyan eden Dean'i sinirlendiriyordu. Melanie'nin "mazi" olmuş şeyleri neden karıştırdığını anlamıyordu. Melanie'nin "patolojik kıskançlığa" yakalandığı sonucuna vardı.

Melanie, kıskançlık sorunu olduğu konusunda Dean'le aynı fikirdeydi ama kendini savunurken, ne erkek arkadaş-

larıyla ne de eski kocasıyla kıskançlık sorunu yaşadığını söylüyordu.

Birçok vakada olduğu gibi, Dean ve Melanie'nin kıskançlık sorunları ilk karşılaştıklarında en çekici buldukları şeyle bağlantılıydı. Melanie, Dean'in erkeksi çekicilik ve karizmasına ilgi duymuştu: "O zaman da öyleydi, şimdi de çok çekici bir adam." Dean, Melanie'nin hassasiyet ve ilgisine kapılmıştı: "En başından beri onu, benim için yuva kurabilecek biri olarak görüyordum." Şimdiyse Dean'in kadınlar için çekici olması Melanie için stres kaynağı oldu ve Melanie'nin aşırı hassaslığı da Dean için eşit derecede rahatsızlık vericiydi.

Dean kadınlarla herhangi bir ilişkisinin Melanie'de kıskançlık yarattığına ikna oldu. Dean geçmişte yaptıklarının şu anki "dürüstlük ve doğruluğuna" göre "önemsiz ve havadan sudan şeyler" olduğunu savundu. Melanie'ye göre, şüpheleri Dean'in eski davranışlarına göre haklı çıkıyordu. Kıskançlığını yaratan şeyler iyi tanımlanmıştı; bunlar Dean'in aldatma ihtimali düşük bile olsa, kadınlarla ilgili olan her durumdu. Dean'i çekici bir kadınla iletişim içinde görmek, Dean'in o kadını çekici bulması ve hattâ ilişkiye girmesi ve bu konuda yalan söylemesi fikri Melanie'yi kıskançlıktan deliye çevirmeye yetiyordu.

Melanie ve Dean birlikte yürüdüklerinde, Dean bazen tanıdığı bir kadına rastlıyor ve onunla birkaç kelime ediyordu. Dean bunun Melanie'nin şüphelerini uyandırmak için yeterli olduğunu biliyordu. Melanie derhal o kadın ve tanışıklıkları hakkında sorular sormaya başlardı. Soruşturmalar Dean'i gittikçe daha fazla kızdırıyordu. Sonunda Melanie'nin sorularını yanıtlamayı reddetti. "Onun kafasının nasıl çalıştığını biliyorum ve bu beni çılgına çeviriyor" diyordu.

"Çizikler" olayı artık sondu. Melanie, Dean'in sırtında, nasıl olduğunu hatırlamadığı çizikler gördü: Melanie, De-

an'in bu çizikleri kendi yapmış olduğuna inanmıyordu. Çizikler konusunda sorular sormaya başladığında, Dean "içinde bir şeyin patladığını" hissetti. Ne yaptığının farkında olmadığını söyledi. Melanie'ye vurmaya başladı. Şiddet her ikisini de şoka sokmuş ve korkutmuştu ve terapiye gelmelerinin gerçek nedeni buydu.

Kıskançlık sorununun dinamiğine her ikisinin de nasıl katkıda bulunduklarını bulmaya çalışırlarken, Melanie ana sorununun Dean'e güvenememek olduğunu iddia etti. Eğer Dean doğruyu söylemeye yemin ederse –bir kadına karşı ilgi duyduğunda bile– bununla başa çıkabileceğinden emindi. Ancak Dean söz vermeyi reddetti. Melanie'nin şüphelerini asılsız ve soruşturmalarını dayanılmaz buluyordu. "Bu delilikten bıktım," "Melanie'nin bir sorunu var ve onu çözmesi gereken kendisi." diyordu. Dean ve Melanie'nin ilerleyemediklerini gördüğüm için rolleri değişmelerini ve birbirlerinin durumlarını bana anlatmalarını söyledim.[9]

Bu her ikisini de zorladı. Melanie, şüpheleri karşısında, Dean'in ne derecede pişmanlık ve kızgınlık duyduğunu anlatmakta büyük zorluk çekti. Dean, Melanie'nin kırgınlık ve güvensizliğini anlatmakta zorlukla karşılaştı. Sanki Dean ve Melanie'nin çok hassas birer anteni vardı; Dean'in kıskançlığa, Melanie'nin sadakatsizliğe karşı. Her ikisi de birbirlerinin ne derecede hassas olduklarını anladıklarında, çabalarını verdikleri tepkilerin şiddetini azaltmaya odakladılar.

Dean, gerçek veya olası diğer kadınlarla olan romantik ilişkilerini Melanie'ye söylemeyi kabul etti. Melanie ona güveneceğine, her görüştüğü kadın hakkında şüphelenmekten vazgeçeceğine ve sorgulamalarına son vereceğine dair söz verdi. Bu çözüm çok basit görünse de bu durumda işe yaradı. Melanie "kıskanç bir insan" olmayı bıraktı. Dean ve Melanie ile son görüştüğümde, anlaşmaları üzerinden iki yıl geçmişti ve artık kıskançlık sorunları yoktu. Anlaş-

manın yürümesinin bir nedeni her ikisinin de sorunu birlikte çözme çabalarıydı. Diğer neden Melanie'nin Dean'in sözüne tamamen güvenme isteğiydi. Söz verince artık ona yalan söylemeyeceğine ikna olmuştu.

Bu, her "kıskanç insanın" eşi diğer kişilerle olan ilişkileri konusunda dürüst olacağına söz verdiğinde, kıskançlıktan vazgeçeceği anlamına gelmez. Farklı çiftlerin farklı çözümlere ihtiyacı vardır. Buradaki zorluk, her durumda işe yarayan çözümü bulmaktır.

İleri gelen sistem teorisyenlerinden Paul Watzlawick, John Weakland ve Richard Fisch (1974) kıskançlık sisteminin nasıl harekete geçtiğine ve sürdürüldüğüne ilişkin bir örnek vermektedir: Bir kadın, kocasının hayatının dışında kaldığını hissediyor ve sorgulamalara başlıyor. Kocası sorgulamanın bir zorlama olduğunu hissederek geri çekiliyor. Onun geri çekilmesi kadının endişe ve şüphelerini artırıyor, ne olduğunu bulma çabaları daha ısrarcı ve ümitsiz bir hale geliyor. Kadının kıskançlık ve şüpheleri adamın sinirlenmesine ve daha da geri çekilmesine neden oluyor. Bu durumda her iki taraf da kaybediyor. Kadın (bu durumda kıskanç eş) kocasını sorgulamasının öfke ve kısıtlamaya veya onu sonunda rahatlatmayan zorlama bir güvence vermeye neden olabileceğinin farkına varıyor. Koca (bu durumda kıskanç olmayan eş) geri çekilmenin daha fazla güvensizlik ve kıskançlığa yol açtığının farkına varıyor, ancak bilgi vermenin sorunu ağırlaştıracağından korkuyor (Watzlawick ve ark., 1974).

Farklı durumlarda adam kıskanç, kadın kıskanç olmayan eş olabilir. Eşcinsel çiftlerde, daha az bağlı olan ya da dışarıda daha fazla seçme hakkı olan kişi, kıskanç olmayan taraf oluyor. Daha önce bahsettiğim Mary ve Sharon buna bir örnek oluşturuyor:

Mary'nin Sharon'dan daha çekici ve daha zarif olması gerçeğinin yanı sıra, Mary ailesine, kız ve erkek arkadaşla-

rına çok bağlıydı. Sharon ailesinden kopmuştu ve yakın arkadaşları yoktu. Sonuç olarak Sharon Mary'ye, Mary'nin ona olduğundan daha bağımlıydı. Bu sistemik yaklaşım teorisyenlerinin "kaçan-kovalayan" dedikleri, Sharon'ın kovaladığı, Mary'nin kaçtığı bir dinamik yarattı. Tipik olarak, Sharon ilişkilerine tehdit olarak algıladığı Mary'nin hayatındaki insanlara karşı kıskançlık geliştirdi. Sharon'ın kıskançlığı Mary'yi sinirlendirdi ve daha da geri çekildi. Kıskançlığın verdiği acı ve onu ifade ettiğinde tüm elde ettiğinin Mary'yi itmek olduğunu anlamak Sharon'ı terapiye getirdi.

Terapinin hedefi Sharon'ın kovalamasını durdurmak için yardım ederek, kovalayan-kaçan dinamiğini değiştirmekti. Bu Sharon'ın ailesi (eskiden annesine çok yakın olduğu için bu mümkündü) ile ilişkiye geçmesi, eski arkadaşlarını ziyaret etmesi ve yeni arkadaşlar edinmesi (yaşadığı yerde hiç ilişkiye geçmediği aktif bir eşcinsel topluluğu vardı) için onu yüreklendirmek ve hepsinden önemlisi Mary'yi aramasını durdurmak ile başarıldı. Sharon Mary'yi kovalamayı bırakınca, büyük bir zevk ve dehşetle şimdi Mary'nin onu kovaladığını keşfetti. Sistem bakış açısına göre beklenen bu değişim, Sharon'ın güven duygusunu artırıp kıskançlığını azalttı.

Kıskançlığın Tedavisi için Sistemik Yaklaşım Teknikleri

Dean ve Melanie'de kullanılan, tarafların bir diğerinin bakış açısını tanımladığı rol değiştirme tekniği, sistemik yaklaşım tekniğine bir örnektir. Çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarını ve her ikisinin de kıskançlık sorununun yaratılması ve sürdürülmesine katkıda bulunduklarını anlamalarına yardımcı olur.

Sistemik yönelimli terapistler Won Gi Im, Stephanie

Wilner ve Miranda Breit bu tekniğin bir çeşidi olan "Rol Değişimi" diye adlandırdıkları tekniği önermektedirler. Kıskanç olmayan partnere, kıskanç olanın rolünü oynaması söylenir. Dikkatlilik ve birbirleriyle yeniden ilgilenmeleri, kıskanç partnerin kaybettiği güveni kazanmasına ve kıskanç olmayan partnerin de partnerindeki daha olumlu niteliklerin farkına varmasına neden olur.[10] Önerdikleri başka bir teknikse "Eksiksiz Dürüstlük"tür. Kıskanç olmayan eşe günlük yaşamın tüm detayları hakkında dürüst olması ve eşine her şeyi anlatması söylenir. Bilgi seli, kendini dışlanmış hisseden ve olduğunu sandığı gizli olaylar hakkında şüphe duyan kıskanç eşin endişesinin dağılmasına neden olur.

Kitap boyunca kullanılan başka bir teknik de, "Yeniden Değerlendirme"dir.[11] Bu belirtinin, sorunun ya da hareketin algılanışının yeni bir ışık tutularak değiştirilmesi anlamına gelmektedir. Bu bir davranışın anlam veya işlevinin yeniden değerlendirilmesiyle başarılabilir. Lillian'ın ilişkisini bir ihanet olarak görmek yerine, çift bunu iletişimin bir biçimi olarak görmeyi öğrendi. Benzer şekilde, Darryl'ın kıskançlığının evlilikte bir işleve sahip olduğu tanımlandı. Bu tür bir yeniden değerlendirme, gerek sadakatsizlik gerek kıskançlık olsun, daha az sorunlu bir ışık altında sorunun niteliğini değiştirir. Kıskançlığı tanımlamak için yerici bir dil kullanmak genellikle sorunu uzatır. "Patolojik" ya da "mantıksız" gibi kelimeler yerine kıskançlık, değer verilen bir ilişkiye karşı tehlike algılandığında verilen koruyucu tepki olarak tanımlanabilir. Kıskançlık sorunu kıskanç eşin sorunu yerine ilişkiye ait bir konu olarak yeniden değerlendirilebilir. Bir sonraki adım, kıskançlığın her iki taraf için ne işleve sahip olduğu ve eşlerin sorunu nasıl canlı tuttuklarını bulmaktır.

Kıskançlığı beslemek için iki tarafın ne yaptığının fark edilmesinin paylaşımı ve kıskançlık tepkisini neyin tetikle-

diğini bulmak, genellikle dairesel kalıbın kırılmasında yardımcı olur. Aile terapisti Gayla Margolin'in belirttiği gibi, "Genel olarak, eşler kendi sorunlarının kışkırtıcı rolünü anladıklarında, onları idare etmeyi daha iyi beceriyorlar. Tüm yapılması gereken eşlerden birinin tanımlanan rolün dışına çıkarak daireyi kırması."[12]

Ancak Margolin, çiftin kalıbı kırmasının, kalıbın yeniden ortaya çıkmayacağı anlamına gelmediği konusunda uyarıyor. Yeni ve tercih edilen davranış düzeni oluşana kadar, örneğin haftalık evlilik değerlendirmesi gibi alışkanlıkların oluşturulmasını tavsiye ediyor. Yeni iletişim yeteneklerinin geliştirilmesi eski kalıptan çıkılmasında yardımcı olur. Bireysel patoloji yerine kişilerarası ilişkileri vurgulayan sistemik yaklaşımın dili, yeni iletişim yolları önerir.

İleri gelen sistem teorisyenlerinden biri olan Carlos E. Sluzki, kıskançlığın "iki oyuncu tarafından oynanan ve yönetilen kişilerarası bir senaryo" olduğunu belirtiyor. "Kıskançlık senaryolarında karakterler, aynı zamanda oyuncu olduklarını bilmeden olayların örgüsü içinde tamamen tuzağa düştüklerini görürler." diye devam eder Sluzki. Sistemik terapinin hedefi, "eşlerin alternatif olay örgülerini ve değişik senaryoları keşfederek kendi hayatlarının sahipleri olduklarının farkına varmalarını sağlamaktır."[13]

Sistemik Yaklaşımın Bir Değerlendirmesi

Sistemik yaklaşım, en iyi ilişki düzeyinde iyileştirilebilen kıskançlık sorununu gözlemleyebilmemizi sağlayarak, kıskançlığı anlamamız için önemli bir katkıda bulunmaktadır. Odak noktasının ilişki olmasına rağmen, çifti tedavi etmek bireysel değişimi de beraberinde getirir. Kişiler eşleri ve ilişkilerini daha olumlu ve gerçekçi bir şekilde gördüklerinde, kendilerini daha iyi hissetmeye başlarlar. Her iki taraf da ilişkideki yıkıcı kalıbın dışına çıktığında, olumlu gelişmeler daha hızlı oluşur, her iki eş için de daha görünür ve zama-

na daha dayanıklı hale gelir.

Sistemik yaklaşıma yöneltilen ana eleştirilerden biri, çocukluk deneyimlerini ve kıskançlığın bilindışı kaynaklarını önemsememesidir. Çoğu psikodinamik yaklaşımcı olan eleştirmenlere göre, kıskançlık sorunu, kıskanç kişideki bu "derin" konular ele alınmadığı sürece tamamen iyileştirilemez.

Soru: Kıskançlık, ilişkideki belirli bir dinamikten mi kaynaklanmaktadır, yoksa kıskanç kişinin zihnindeki bilinçdışı güçlerin bir ürünü müdür? Benim güçlü inancım kıskançlığın her ikisinden ve daha fazlasından kaynaklandığıdır.

Terapistlere Not

Sistem bakış açısına göre, kıskançlık sorununu çözmek için birey ya da çifte yardım etmesi istenen terapistin en önemli görevi, birey ya da çiftin şunları anlamasını sağlamaktır:

1. Kıskançlık sorununu yaratırken her iki tarafın da oynadığı rol
2. Kıskançlığın ilişki içindeki işlevi
3. Kıskançlığı besleyen ve devamını sağlayan süreç

5
Erkek Kızar, Kadın Depresyona Girer

Kıskançlık erkeğin öfkesidir:
İntikam günü geldiğinde, erkek onu
esirgemeyecektir.
Atasözü

Kıskançlar affetmeye en hazır olanlardır
ve bütün kadınlar bunu bilir.
Dostoyevski, *Karamazof Kardeşler*

Ron ve Carol

Carol, Ron'la karşılaştığında, Ron boşanmıştı ve yirmi altı yıldır evli olarak kaybettiği zamanı geri kazanmak için birkaç yıldır daldan dala konmaktaydı. Çıkmaya başlamalarından az sonra, ikisi de ilişkilerinde özel bir şeyler olduğunu fark ettiler. Carol, Ron'un hareminin bir üyesi olmak istememişti. "Benimle bir ilişki istiyorsa, yalnız benimle olmalı" diyordu. Ron da buna katılıyordu ve cinsel olarak Carol'a bağlı kaldı Ancak bu onun eski kız arkadaşlarıyla görüşmesine engel değildi. Carol bunun neden olduğu sorunları şöyle açıklıyor:

> Kız arkadaşları gece gündüz arıyorlar ve Ron'un benimle yaşadığına aldırmıyorlar. Telefonlar veya Ron'un onlardan biriyle buluşması hakkında bir şey söylemeye kalksam, beni kıskanç, talepkâr ve mantık-

sız olmakla suçluyor. Bana, benden başkasıyla seks yapmayacağına dair söz verdiğini ve sözünü tuttuğunu söylüyor. Daha ne istiyormuşum ki? Bu atölye çalışmasına gelmemizin ana nedeni, bu sorun üzerinde çalışmaya ikimizin de ihtiyaç duyması; Ron buna benim kıskançlık sorunum diyor. Diğer neden birlikte Esalen'de bir hafta geçirmek. (Big Sur, Kaliforniya'daki Esalen Enstitüsü, çeşitli atölye çalışmalarının yapıldığı bir mekândır.) Ron daha önce burada bulunmuştu ve bana buranın dünyada gördüğü en güzel yerlerden biri olduğunu söyledi. Buna ben de katılıyorum.

Dün buraya vardığımızda, büroya gidip kaydolduk. Birdenbire, Ron'un daha önceki ziyaretinden tanıdığı, Wendy adında bir kadın, Ron'un üzerine atlayıp ona sarıldı. Sonra göğsüne dairesel hareketlerle masaj yapmaya başladı, daireler büyüdükçe büyüyor, kadının elleri gittikçe aşağılara iniyordu ve ben de kadının elinin nereye kadar gideceğini merak ederek orada duruyordum.

Bu dokunma-hissetme seansı devam ederken, orada aptal gibi durmaya devam ettim. Ron zahmet edip beni tanıştırmadı bile. Ron'un "Wendy, bu Carol, sevdiğim ve birlikte yaşadığım kadın" demesine gerek yoktu. Elini omzuma dolayabilir ve çift olduğumuzu böylelikle belirtir ve ilk karşılaştıklarındaki serbest bekâr kişi olmadığını belirtebilirdi. Ancak, orada kadının masaj yapmasına izin vererek durmaya devam etti.

Odamızda yalnız kaldığımızda, Ron'a nasıl hissettiğimi söyledim, ama bunu sakin bir şekilde yaptım. Çok sevdiği ve uzun zamandır görmediği Wendy'yi görünce çok heyecanlandığını, kaba davrandığını ve üzgün olduğunu söyledi. Özrünü kabul ettim ve bunun son olduğunu düşündüm. Bunun son olmadığını bilmeliydim.

O öğleden sonra, yemeğin hemen ardından, Ron yok oldu, onu her yerde aradım. Sonunda iki saat sonra odaya geldi ve Wendy ile bir "görüşme" yaptığını

söyledi. Kanın beynime sıçradığını hissettim. Bu "görüşme" tam olarak neydi? Neden buna "buluşma" demiyorduk? Ve neden birlikte olup ilişkimiz üzerinde çalışacağımız hafta sonunda Wendy ile buluşuyordu?

Tahmin edileceği gibi Ron'un bu olaylara farklı bir bakış açısı vardı:

Uzun süre mutsuz bir evlilik yaşadım. Ben ve karım liseden beri sevgiliydik, dolayısıyla ikimizin de evlilikten önce bir deneyimimiz yoktu. Evliliğimizin son yıllarında neredeyse seks hayatımız bulunmamasına rağmen, karıma bağlı kaldım. Sanırım aldatan tipte bir erkek değilim. Boşanmadan sonra, ki buna ben önayak olmadım, kadınları keşfettim. Aynı zamanda kadınlardan hoşlandığımı da. Birkaç kız arkadaşım oldu. Hepsi başka birilerini gördüğümü biliyor ve bunu kabul ediyorlardı. Benim tekeşli bir ilişkiye hazır olmadığımı anlıyorlardı. Bunun yanında, hepsi kendileriyle birlikte olduğumda sadece onları düşündüğümü biliyorlardı. Nasıl verici olacağımı biliyor ve vermeyi seviyordum. Böylece hepsi onlara verdiğimi kabul ettiler. Hepimiz çok iyi zaman geçirdik.

Sonra hayatıma Carol girdi. Çıkmaya başladığımızdan kısa bir süre sonra, bunun farklı bir ilişki olacağını anladım. Carol diğer kadınları görmeyi bırakmamı istediğinde kabul ettim. Carol için bunu yapmaya istekliydim, çünkü ona çok değer veriyorum. Ancak bekârlık yıllarımda yakın olduğum birçok kadın vardı. Şimdi başka birisiyle yaşıyorum diye onları bırakmalı mıyım? Bunu Carol'a yüz kere açıkladım ama anlamak istemiyor. Kıskanç olmasını gerektirecek hiçbir şey yapmadım, ama bunun bir önemi yok. Carol yalnızca kıskanç, ne söylesem, ne yapsam bunu değiştiremiyorum.

İlişkide Carol'ın yaptığından daha fazla fedakârlık yaptığımı düşünüyorum ve ona değer verdiğimi kanıt-

ladım. Diğer kadınları görmemekle ilgili talebinin haksız ve mantıksız olduğunu düşünüyorum. Wendy çok uzun zamandır görmediğim yakın bir arkadaş. Onu görmemde yanlış olan bir şey yok. Odada konuşarak oturduk ve bu süre içinde kapı açık kaldı. Yanlış bir şey yapmadığımı düşünüyorum. Buna "görüşme" demem Carol'ın yarattığı durumu haklı kılar mı?

Bu konuşma Ron ve Carol'a çok tanıdık geliyordu. O kadar tanıdıktı ki birbirlerini dinlemiyorlardı. "Sanırım hepimiz, ikinizin de durumu nasıl gördüğünüzü biliyoruz," dedim. "Ama birbirinizin bakış açısını bu kadar açık anladığınızdan emin değilim. Bunu başkasından duymak belki işe yarar." Gruba döndüm ve Ron ve Carol'ın durumuna kendini yakın hissedip bunu anlatabilecek biri var mı diye sordum.

Çift olmayan Jim ve Susan gönüllü oldular. Onlara birbirlerinin yüzlerine bakarak odanın ortasında oturmalarını ve ellerinden geldiği kadar Ron ve Carol'ın durumunu anlatmalarını istedim.

Hiç duraksamadan, Jim ve Susan hararetli tartışmaya devam ettiler. Bize Ron ve Carol'ın tartışması hiç kesilmemiş gibi geldi. "Bana ve ilişkimize o kadar değer veriyor olsaydın, başka bir kadınla vakit harcamazdın. Özellikle burada ve bu hafta. Onunla yatmamış olman durumu değiştirmez." dedi Susan.

"Sana hayatımda hiçbir kadına yapmadığım kadar fedakârlık yaptım, ama bu yeterli görünmüyor. Senin için hiçbir şey yeterli değil. Sen kıskanç, talepkâr ve mantıksızsın. Bundan sonra bisikletimi atmamı isteyeceksin çünkü senden uzakta vakit geçirmeme neden oluyor." diye cevap verdi Jim.

Ron ve Carol donmuş bir şekilde dinliyorlardı. "Bu ikinizin birbirinize söyleyeceği şeyleri andırıyor mu?" dedim.

"İnanılmaz" dedi Ron. "Sanki Jim benim aklımı okuyor." Carol "Susan sanki beni benden daha iyi anlatıyor." dedi. "Deneyimlerime göre konuşuyorum." dedi Jim. "Kaç kez bu konuşmayı yaptığımı söyleyemem" diye katıldı Susan.

"Haydi grupta benzer bir deneyimi olan var mı görelim. Carol veya Ron için konuşabileceğinizi hissediyorsanız, Jim ve Susan'a katılın," dedim. Birkaç dakika içinde kıskançlık ile ilgili atölye çalışmasına katılan yirmi iki kişi odanın ortasına geldi. Kadınlar Susan'ın yanına erkekler Ron'un yanına (tartışma sırasında sürekli yer ve pozisyon değiştiren bir kişi hariç) oturdular. Kadınlar: "Eğer gerçekten yakın bir ilişki istiyorsan birazcık özgürlüğünden fedakârlık yaparsın. Bu her şeyden önemli" Erkekler: "Bunun önemli olduğunu sen mi söylüyorsun? Özgürlüğünden vazgeçersen hapiste yaşarsın. İyi bir ilişkide birbirine güvenirsin. Diğerini hapse sokmazsın. Siz kadınlar kıskançsınız!" Kadınlar: "Siz bizim kıskanç olduğumuzu düşünüyorsunuz, ama biz ilişkimizi koruyoruz. İlişkiye karşı bir tehdit oluştuğunda siz erkekleri görelim bakalım. En az bizim kadar kıskanç olursunuz. Tüm istediğimiz biraz korunma. Erkekleri olduğu gibi bırakırsak ilişki diye bir şey kalmaz ya da işe yaramayan bir ilişki olur!"

Ron ve Carol "kıskançlık sorunlarında" yalnız olmadıklarını anladılar. Birçoğumuz gibi Carol ve Ron sorunlarının birbirlerindeki doğuştan bir eksiklikten kaynaklandığını zannediyorlardı. Ron Carol'ın kıskançlığını suçluyordu, Carol Ron'un kadınlarla flört etmesini. Gruptaki erkek ve kadınları dinlemek, Ron ve Carol'un sorunlarında yalnız oldukları ve kimsenin aynı şekilde deneyimi olmadığı düşüncesinin yıkılmasına neden oldu. Konu "Yeterince düşünceli değilsin"den çok "Erkek ve kadınlar ilişkiye farklı şekilde bakıyorlar ve bu sorunlara neden olabiliyor"a dönüştü.

Erkek ve Kadınların Yakın İlişkilere Farklı Yaklaşımları

Grup sorunun Carol ya da herhangi bir kadının kıskançlığından çok, erkek ve kadının ilişkilere yaklaşımlarındaki temel farklılıklardan kaynaklandığını gördü.

Kadın ve erkeklerin psikolojik farklılıklarını araştıran çalışmaların analizi, cinsellik anlayışındaki farklılığın diğer farklılıklara göre en önemlisi olduğunu göstermektedir (Hyde, 1993). Bu fark şöyle özetlenebilir: Kadınlar cinselliği şefkat ve yakınlıkla ilişkilendirirler. Erkekler cinselliği başarı, heyecan, kontrol ve saf fiziksel rahatlamayla bağlantılandırırlar (Basow, 1992). Ayrıca, ileri gelen feminist psikanalistler, kadının kendine verdiği değerin yakın ilişkiye dayandığını savunmaktadırlar.[1]

David DeSteno ve Peter Salovey'in (1996b) yaptığı bir çalışma, yakın ilişkinin kadının kıskançlığı üzerinde nasıl etkili olduğunu göstermektedir. Çalışmada, rakiplerin özelliklerinin kıskançlık üzerindeki etkisi gözlemlenmiştir. Erkeklerden çok kadınlar, rakiplerini partnerlerinin kadında beğendiği özelliklere göre belirlemektedirler. Başka bir deyişle, kadınlar partnerlerinin bir kadında neden hoşlandığını bilirse ve rakipte de bu özellik varsa, kıskançlıkla karşılık vermektedirler. Diğer taraftan erkek, kendi tanımlarında önemli olan alanlarda güçlü olan erkekleri rakip saymaktadırlar. Partnerlerinin tercihleri onlar için önemli değildir. Bu, partnerlerin kadının kendini tanımlaması üzerinde etkili olduğunu ve "eş seçim kriterlerinin" erkek ve kadında farklı olduğunu göstermektedir.

Bu gözlem Douglas ve ark. (1993) tarafından yapılan ve alıntı için kullanılan bir araştırmayla desteklendi. Bu çalışmada, genç erkek ve kadınlar buluşma, cinsel partner, tek kişiyle çıkma, evlilik partneri ve bir gecelik ilişki için asgari kriterlerini belirlediler. Erkeklerde daha düşük olmak

üzere, sıradan cinsel ilişkiler için kriterler cinsiyete göre büyük farklılık gösteriyordu. Diğer bir deyişle, bir erkek için sıradan bir gecelik ilişkinin hiç önemi yokken, kadın için herhangi bir cinsel ilişki önemliydi ve dikkatle yaklaşmak gerekirdi.

Klinik çalışmalarımda, çiftlere kıskançlık sorununa birçok erkek ve kadında rastlandığını söylemenin önemli olduğunu tekrar tekrar keşfettim. Ron ve Carol gibi, çiftler sorunlarının başkaları tarafından da sıklıkla yaşandığını gördüklerinde, birbirlerinde kusur aramaktan vazgeçiyorlar. Birçok erkek ve kadın gibi, yakın olmak için başka yollar da olduğu görüldüğünde, diğerini suçlamak veya kendini korumak için sarfedilen enerji, işbirliği için kullanılabiliyor.

Atölye çalışması sırasında, Carol ve Ron arasındaki etkileşim, başka önemli bir noktayı gösterdi: Çiftlerin başlangıçta birbirlerine karşı duydukları çekimle şu anki stres ve kıskançlık arasındaki bağlantı.

Ron'a "Carol'da çekici bulduğun şey neydi?" diye sordum. Ron, "Çok güzel ve seksi bir kadın," diye cevap verdi. "Ayrıca sıcak ve akıllı. Fakat, benim için en önemlisi, onun kendi düşünceleri olan güçlü ve bağımsız bir kadın olmasıydı. Zayıf ve bağımlı kadınlardan hoşlanmam."

"Ya senin Ron'da çekici bulduğun şey neydi?" diye sordum Carol'a. "Öncelikle onun görünüşünü çekici buldum. İnce, uzun adamlara ve kır saçlara bayılırım. Ron zayıf ve çok uzun boyludur ve harika kır saçları vardır. Fakat onun sıcaklık ve nezaketinden görüntüsüne göre daha fazla etkilenmiştim. Bildiğim hiçbir erkeğe benzemeyen şekilde, bir kadını nasıl özel hissettireceğini gerçekten biliyor."

"Yani Ron'u yakışıklı olduğu için ve kadınlarla iyi ilişki kurabildiği için beğeniyordun ve şimdi başka kadınların da ilgisini çektiği için ve kadınlarla ilişki kurmayı bildiği için rahatsız oluyorsun. Bu biraz haksızlık, değil mi? Ve sen

Ron, Carol'ı güçlü, bağımsız olduğu ve kendine ait düşünceleri bulunduğu için beğenmiştin, ama şimdi iyi bir ilişkinin nasıl olması gerektiğini bilmesi ve ilişkinizin o tarzda olmasını istemesi nedeniyle rahatsız oluyorsun. Kendi düşünceleri bulunan güçlü bir kadının, ilişki hakkında kendine özgü düşünceleri de vardır."

İnsanların, başta eşlerinde en fazla çekici buldukları özellik ya da davranış nedeniyle rahatsızlık duyduklarını fark ettiğimde, bunu romantik imge düşüncesiyle bağdaştırdım. Çekici bulduğumuz, âşık olmayı ve bağlanmayı seçtiğimiz kişi, içselleştirdiğimiz romantik imgeye önemli bir şekilde uymaktadır. Bu romantik imge, ilk aşk modellerimiz olan anne ve babamız tarafından etkilenir. Gerçi daha az derecede de olsa, bu imge bir kadın ya da adamın kim olduğu konusunda evrimsel ve kültürel tanımlar tarafından da etkilenir.

Evrimsel (sosyobiyolojik) yaklaşıma göre, çekicilik tanımı evrimsel tarihimizle ilişkilidir. Tarih boyunca üreme şansı daha yüksek olanlar, yani genlerini gelecek nesle iletme şansı yüksek olanlar çekici sayılmışlardır. Diğer bir deyişle, çekiciliğin kültürel stereotipi üreme niteliğine bağlıdır.[2]

Kadında büyük göğüs (ama çok iri değil), erkekte uzunluk ve adeleli bir vücut (ama çok uzun ve çok adeleli değil) bunun örneğidir. Gerçekten de Ron iri göğüslü Carol'ı seksi bir kadın olarak tanımlamıştır; Carol da diğer birçok kadın gibi, uzun boylu ve ince erkekleri sevdiğini söylemiştir. İri göğüsler neden kadında çekici bulunur? Sosyobiyologlar kadının bebeği rahatlıkla besleyebileceğini gösterdiğini iddia etmektedirler. Neden uzun boy ve adeleli bir vücut erkekte çekicidir? Sosyobiyologlar bunun erkeğin ev geçindiren ve koruyan niteliklere sahip olduğunu gösterdiğini savunmaktadırlar.

Kim Daha Kıskanç?

Bu soruya verilecek yanıt kıskançlık tanımımıza bağlıdır. Kıskançlığın ne sıklıkta yaşandığı, belirtileri ve yoğunluğu karşılaştırıldığında, erkek ve kadın çok benzerler. Aslında, benim araştırmalarımda tutarlı olarak bulguladığım, cinsiyetler arasında bir farkın olmadığıdır.[3] Cinsiyetler arasında kıskançlığın farklarını inceleyen çalışmalarda benzer sonuçlara rastlanmıştır.[4]

Şu an ve daha gençken ne kadar kıskanç oldukları sorulduğunda, cinsiyetler arasında yine bir farklılık gözlenmedi. Yoğun kıskançlıklarının sıklığı, süresi ve kıskançlıklarının duygusal ve fiziksel etkilerinde de bir farklılık yoktu. Onları iyi tanıyan veya yakın ilişkide bulundukları kişilere sorulduğunda da onları kıskanç olarak gören insan sayısında erkek ve kadın arasında bir farklılık yoktu. Kıskançlık yaratan insan ve durumlarla ilgili olarak birkaç cinsel farklılığa rastlandı, ancak bu kadınların tekeşliliğe daha büyük bir inançları olmasıyla ilgiliydi.

Kadın ve erkek cinsiyetler arasında, kıskançlık deneyiminin unsurları, yoğunluğu ve sıklığı açısından fark bulunamadı; kıskançlığı tetikleyen etken açısından ise küçük bir fark bulundu. Ancak erkek ve kadınların kıskançlığa verdikleri tepkilerde önemli farklılıklar vardı. (C ekindeki 11-19. tablolara bakınız.)

Erkek ve Kadınların Kıskançlığa Tepkileri

Kıskandığınızda zaman nasıl tepki verirsiniz?

- Partnerinizle mi konuşursunuz?
- Tüm olayı görmezden gelmeye mi çalışırsınız?
- Partnerinizin sizin incindiğinizi anlamasını mı sağlarsınız?
- Bağırıp çağırır mısınız?

- Uzaklaşır mısınız?
- Şiddetle mi karşılık verirsiniz?
- Başka bir şekilde mı karşılık verirsiniz?

Bu sorular 285 erkek ve 283 kadına soruldu; kadın ve erkeklerin yanıtlarında bazı farklılıklar bulunmasına rağmen, farklılıktan çok benzerliklere rastlanıyordu.[5] Hem erkek hem kadınlar için en sık rastlanan yanıt "olay hakkında konuşurum"du. Konuşmak bariz olarak en iyi tepki (ve "doğru yanıt"). Erkeklerin daha sık konuştuğunu fark etmek; sessiz erkek, konuşkan kadın stereotipine aykırı düşmekteydi. Ancak bu, birçok çalışmanın geçekten erkeğin kadından daha çok konuştuğu bulgusunu doğrular nitelikteydi.[6]

Kadınlar için ikinci sıklıkla rastlanan tepki "olayı tümden görmezden gelme" idi. Bu erkeklerde daha az gözlemlenen bir tepkiydi.

Bu bulgular, partneri kıskançlığa neden olduğunda, kadının erkeğe göre daha fazla unutabilme ve görmezden gelebilme yetisi ve isteğine sahip olduğunu göstermektedir. Yakında evrimsel yaklaşımın bunun nedeninin açıklamasını göreceğiz. Paul Mullen ve Judy Martin'in yaptığı bir çalışma, erkeklerin kıskançlıkla yadsıma ve kaçma yoluyla başa çıkabildiklerini, kadınlarınsa rahatsızlıklarını açıklama olasılıkların daha fazla olduğunu göstermektedir (Mullen ve Martin, 1994).

Kadın da, erkek de eşlerine incindiklerini belirtir, ancak bunu farklı yollar kullanarak yaparlar. Kadın ağlamak, küsmek, incinmiş görünmek gibi tepkiler verirken, erkekler ani bir hiddetle tepkilerini gösterirler.

Konuşmak, görmezden gelmek ve üzüntüsünü belirtmek çoğu erkek ve kadında görülen tepkilerdir (erkeklerin %81'i, kadınların %80'i). Kadın ve erkeklerin sadece küçük bir yüzdesi tepkilerini bağırmak, kaçmak ve şiddete

başvurmak olarak tanımlamışlardır. Küçük oranlara rağmen, kadınların erkeklere göre daha fazla sözel vicdan azabı yöntemini kullandıklarını, erkeklerinse kadınlara göre üç misli fazla oranla şiddet kullanarak tepki verdiklerini göz önününde bulundurmakta yarar vardır. Bu da diğer bulguları doğrular niteliktedir.[7]

Erkeğin kıskançlık tepkisinin daha çok öfke olduğuna dair bulgular cinslerin stereotipine uymaktadır; ancak son zamanlarda yapılan çalışmalar bir şeylerin değişmekte olduğunu göstermektedir. Erkek ve kadın üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, bir erkeğin partnerinin sadakatsizliğine karşı kadına göre daha mı fazla öfkeyle davranacağı ya da partnerlerinin sadakatsizliğine karşı nasıl tepki verecekleri araştırılmıştır. Araştırmacıların beklentilerinin aksine, denekler, özellikle de kadınlar sadakatsizlikle karşılaştıklarında, erkeklere göre daha fazla öfke ve intikam hissiyle tepki vermeyi beklediklerini söylemişlerdir. Kadınlar erkeklere göre daha fazla sözel ve fiziksel suistimalde bulunabileceklerini belirtmişlerdir. Bu rol değişiminin yanında, kadınlar ağlayarak, ilgisiz numarası yaparak, soğuk ve çekici görünmeye çalışarak daha kadınsı davranışlarda bulunacakları düşünmektedirler. (deWeerth ve Kalma, 1993).

Kadın ve erkeğin sadakatsizlikle karşılaştıklarında nasıl tepki vereceklerini düşündükleri üzerine yapılan bu çalışmanın bulgularına rağmen eşlerinin yasak bir ilişkiye girdiklerini gerçekten keşfettiklerinde, kadın ve erkeğin farklı davrandıkları görülmektedir. Erkekler aniden öfkelenip sıradışı durumlarda şiddete başvururlar ve durumu veya ilişkiyi terk ederler. Kadınların depresyona girme, hayal kırıklığı duyma, kendini suçlama, kendinden kuşku duyma ve erkeği geri getirmek için daha çekici görünmek ya da onları kıskandırmak gibi eğilimleri vardır.[8]

Kadın ve erkeklerin kıskançlık karşısında verdikleri tep-

ki farklılığının bir yorumu, erkeklerin kendilerine güvenlerini koruma eğilimlerinin, kadınlarınsa ilişkiyi koruma eğilimlerinin yüksek olduğudur.[9]

Eşlerinin başka biriyle olan ilişkisini tartıştıklarında, kadın ve erkeğin farklı endişeleri bulunduğu görülmüştür. Erkekler ilişkinin daha cinsel ve "teknik" detaylarıyla ilgilenmişler ve kendilerini rakipleriyle karşılaştırırken: "Penisi ne büyüklükteydi?" "Sen kaç kez orgazm oldun?" "Yatakta benden iyi mi kötü müydü?" gibi sorular sormuşlardır. Diğer taraftan kadınlar daha çok kalite ve ilişkinin geleceği açısından bu ilişkinin önemiyle ilgilenmişlerdir: "Onu seviyor musun?" "Ona kendini daha mı yakın hissediyorsun?" Kadınlar aynı zamanda, yasak ilişkinin yakın ilişkilerine verdiği zarardan endişelenmektedirler. Şu tarzda sorulara saplanmışlardır: "Benim hakkımda ona ne söyledin?" "Bizim ilişkimizin detayları hakkında ona bilgi verdin mi?" Kadınlar yakın ilişkiye dair sırların ortaya dökülmesinden dolayı korkunç bir ihanete uğramışlık hissine kapılmaktadırlar.

Yasak ilişkinin ortaya çıkmasından sonra yapılan uzlaşma görüşmelerinde, erkekler daha çok (yasak ilişkinin kendi ilişkisine karşı oluşturduğu tehdidi önemsiz gösterme çabasıyla) "Sadece fiziksel bir şeydi, ona karşı bir şey hissetmedim." (yani herhangi bir şekilde bağlanma söz konusu değil anlamında) gibi şeyler söylerler. Diğer taraftan kadınlar, "Platonik bir arkadaşlıktı, bana hiç dokunmadı" gibi şeyler söyleme eğilimindedirler. Bu açıklamalar (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) kadın ve erkekte yasak ilişkinin oluşturduğu endişenin farklılığını göstermektedir. Tersi bir açıklama –erkeğin ilişkiyi platonik, kadının ise fiziksel bir ilişki olarak göstermesi– çok daha az rastlanır bir durumdur.

Kıskançlığa karşı farklı tepkilerin başka bir açıklaması kadın ve erkeğin farklı cinsel rolleriyle ilgilidir. Kadınlar

yakın ilişkilerini erkeğe göre kişisel kimliklerinin merkezi olarak görmekte, ilişkide yaşamlarına ilişkin bir anlam aramaktadırlar. Çünkü kadınlar, erkeklere göre kendilerini ilişkileriyle daha fazla özdeşleştirmektedir ve kişilerarası ilişkileri daha güçlüdür; ilişkiyi yönlendirme ve duyguları anlayıp onlarla ilgilenen bir duygu uzmanı rolü üstlenme eğilimindedirler.[10]

Kadınların bu tür olaylarla daha fazla ilgilenmeleri, yasak bir ilişki sonrası kendi ilişkilerini iyileştirmeye çalışmalarını açıklamaktadır; erkekler ise inkâr etme ve kaçma eğilimindedirler. Erkek bilinçli olarak görmezden gelmek ve önemini azaltmak yerine inkâr etme ya da tehlikeyi görmeyi reddetme eğiliminde olabilir. Neden şudur: Farkına varırsa, onunla ilgili bir şey yapması gerekir, ama onun bu iş için ayıracak zamanı yoktur.

Kadın ve erkeğin başka bir farklılığı, ilişkiyle ilgili olma düzeyine bağlı olarak, kadının kıskançlığa daha fazla neden olmasıdır. Psikolog Greg White (1980) kıskançlığa neden olan beş dürtüyü ayrımsamıştır: İlgi çekmek gibi belirli bir ödül almak, ilişkinin gücünü sınamak, ihanet eden partnerden öç almak, kendine güveni artırmak ve partneri cezalandırmak. Kıskançlık uyandırmanın en popüler metodu başka birinin çekiciliğini tartışmak ve abartmak, ardından flört etmek, rakipler uydurmak ve eski partnerlerden söz etmektir. Partnerlerine göre ilişkiyle daha fazla ilgili olduklarından, kadınlar erkeklere göre daha fazla kıskançlık uyandırdıklarını bildirmişlerdir. White bu farklılığın kadının dolaylı (manipülatif) ve kişisel (para gibi somut kaynaklardan çok etkileşim üzerine kurulu) güç kullanmaya yatkınlığından kaynaklandığına inanmaktadır.

White'ın açıklaması, kadın ve erkeğin güç farkı üzerine odaklıdır. White, ataerkil toplumlarda kadının erkekten daha güçsüz olması nedeniyle kıskançlık yarattığını varsayar. Diğer taraftan evrimsel yaklaşım, kıskançlık konusu

dahil, kadın ve erkek farklılığının doğuştan var olduğunu, yani uzun evrimsel süreç ve doğal seçilme sonucu oluştuğunu varsaymaktadır. Psikodinamik ve sistem yaklaşımlarında kadın ve erkek farklılığı ikincil bir konu iken, sosyobiyoloji için bu birincil bir konudur.

Evrimsel (Sosyobiyolojik) Yaklaşım

Cinsel farklılıkların evrimi, Charles Darwin'in teorisinin ana temalarından biridir.[11] Darwin'e göre, erkek ve dişiler evrimsel merdivenden indikçe, aralarındaki farklılık biyoloji ve davranış açısından daha belirginleşmektedir. Erkekler daha iri, daha saldırgan ve daha akıllı olmaktadırlar. Dişiler ise daha anaç (beşleyici) olmaktadırlar. Cinsler arasındaki büyüyen farklılık "doğal seçimin" sonucudur.

Yaşamını idame ettirebilen ve üreyebilen bir organizma, evrimsel açıdan daha "üstün"dür. En güçlü, en akıllı ve en saldırgan olan, dişiyi elde edebilmiş ve özelliklerini bir sonraki nesle geçirebilmiştir. Bu adamlar daha iyi avcı oldukları için, kadınlarını ve çocuklarını daha iyi koruyabilmiş ve onlara daha iyi bakabilmişlerdir. Benzer nedenlerle, besleyen ve büyüten annenin çocuklarının hayatta kalabilme olasılığı daha yüksek olmuş ve kadının özellikleri bir sonraki nesle geçebilmiştir.

Darwin kıskançlık için evrimsel bir neden görmüştür. Kıskançlığın çiftin bağlarını koruyan bir içgüdü olduğuna inanmıştır (daha önce "korumacı tepki" olarak bahsi geçmişti). Kıskançlığa ilişkin duygu ve davranışlar, çiftin birlikte kalmalarına, üremelerine, yavrularını büyütmelerine böylelikle genlerini kopyalamaya hizmet etmektedir. Hayvanlarda da görülmesi, Darwin tarafından kıskançlığın doğuştan olduğunun kanıtı olarak görülmüştür.

Modern sosyobiyologlar da kıskançlığın genetik olarak hayatı sürdürebilmek için önemli bir işlevi olduğunu belirtmektedirler.[12] Tüm erkekler "belirsiz babalık" sorunuyla

karşı karşıya olduklarından, cinsel rakiplerine karşı koruma görevlerini sürdürdüklerinde kendi yavrularını büyütme olasılıkları yükselmektedir.

Karısı zina işleyen bir erkeğe İngilizce'de "guguklanmış"* denir. Guguk sözü yumurtalarını başka kuşların yuvalarına bırakan guguk kuşundan** gelmektedir; kocası zina yapan kadın için ise kullanılmaz. Neden? Çünkü bir kadın erkeğin aksine kendi dölünden her zaman emindir. Nesil üzerine yapılan yatırım sosyobiyolojide anahtar kavramdır; anne ve baba tarafından yavrulamak ve onu büyütmek konusunda harcanan enerjiye atıfta bulunur.

Çoğu toplumda erkeğin boynuzlanmasının evrimsel riski, namusla ilgili yasalardaki asimetriyi açıklamaktadır: Her iki cins için de zina yasağı olmasına rağmen, yaygın olarak kadın erkeğe göre daha fazla cezalandırılmaktadır. Örneğin bir Apaçi erkeği zina yapan karısını dövebilir, karısını ve sevgilisini öldürebilir, kimse karısını bir daha beğenmesin diye burnunun ucunu kesebilir. Diğer taraftan kocası zina işleyen bir Apaçi kadını, ilişkiden çekilebilir, kocasını geri almaya çalışabilir ve en sıradışı durumda kocasını boşayabilir.[13] Bilinen çoğu kültürde koca, karısını daha sert bir şekilde cezalandırabilir ve evliliği karısından daha rahat bitirebilir.

Dünyadaki evlilik tiplerini araştıran bir çalışmada evliliğin var olduğu 554 toplumdan 135'inde tekeşlilik olduğu keşfedilmiştir. Toplumların çoğu çokeşlidir. Bu toplumlardaki erkekler iki ya da daha fazla kadına sahip olabilmektedir. Poliandri, yani kadının iki ya da daha fazla kocaya sahip olması durumu, 554 topluluktan sadece 4'ünde görülmüştür.[14]

Dünya üzerindeki evlilik biçimleri hakkındaki antropo-

* Cuckold: İng., Karısı tarafından aldatılan erkek. (ç.n.)
** Cuckoo: İng., Guguk kuşu (ç.n.)

lojik raporlara ek olarak, sosyobiyologlar çeşitli kaynaklardan kanıtlar kullanmaktadır: Hayvanlar alemine olan benzerlikler (hayvanlarda kıskançlık genetik olarak kontrol ediliyorsa insanlarda da böyle olduğu varsayımıyla); kadın ve erkeğin kıskançlığa verdikleri tepki; erkek kıskançlığının çatışma ve şiddete yol açtığı gerçeği; kadın cinselliğinin erkek tarafından kısıtlanmasının neredeyse evrensel antropolojik kanıtı; erkeğin babalıkla ilgili endişeleri hakkında antropolojik ve psikolojik raporlar.[15]

Şimdiye kadar söylenenlerin sonucunda, sosyobiyologların erkek ve kadının bir yasak ilişkiyi keşfettiklerinde verdikleri tepkinin farklı olduğunu düşünmeleri çok açık görünmektedir. Erkek için kızgınlık, bağırıp çağırma, intikam veya terk etme evrimsel bakış açısına göre tamaman mantıklıdır. İhanet sadece şu anki durumu değil, gelecek nesilleri de etkilemektedir. Boynuzlanmış erkek belki de başkasının çocuğuna bakacaktır. Evrimsel bakış açısına göre, aldatılan kadın daha az risk taşımaktadır. Onlarla kalıp onlara bakmayı sürdürdüğü müddetçe, kocasının spermlerini dağıtmakta olduğu gerçeği kadının yavrusu ve genleri için bir tehdit oluşturmamaktadır. Dolayısıyla onun isteği kocasını öteki kadından ayırıp kendine bağlı tutmaktır.

Şüphesiz sosyobiyologlar, (dikkat, kıskançlığı yaşayan ve ifade eden bireye odaklandığında mantıksız görünebilir) kıskançlığı anlaşılabilir bir tepki olarak görmektedirler. Bireyin genleri açısında ele aldığımızda, kıskançlık son derece mantıklı görülmektedir. Örneğin kendi tatmin seviyesinin etkilenmeyeceğini bilmesine rağmen, bir erkeğin karısının başkalarıyla ilişkisinden neden etkileneceğini düşünün. Bu tamamen "mantıksal" bakış açısına göre, kıskançlık sahneleri ve şiddete gerek görülmemektedir. Fakat duruma erkeğin genetik devamlılığı açısından bakıldığında, kıskançlık için çok açık bir neden vardır. Bu, erkeğin genlerinin gelecek nesillere geçememe riskine karşı bir tepkidir.

Kadın bebeğin kendi genlerini taşıdığından emin olduğuna göre, kıskançlığın odak noktası başka bir tehlike üzerinedir; erkeğin ona ve bebeğine bakmaması.

Özet olarak, sosyobiyolojik bakış açısına göre, kıskançlık yaşayan kadın ve erkek farklılığı, kadın ve erkeğin gen durumlarına ilişkin güvenin asimetrisinden kaynaklanmaktadır. Kadınlar çocuklarını kolaylıkla reddetmezler, erkeklerse ancak kadınların tek cinsel partnerleri olmaları durumunda bu konuda güvenlik duyabilirler. Böylelikle erkeğin ihanetiyle ilgili risk kadın için kaynak kaybı iken, kadının ihanetinin erkekte doğurduğu tehlike yabancının dölüne sahip olmaktır. Yüzleştikleri farklı risklerden dolayı, kadınların erkeklerden daha az kıskanç olmaları ve cinsel ihanetten, ilginin ve bebeğin büyütülmesi için gerekli kaynağın yitirilmesine rağmen daha az etkilenmeleri beklenmektedir.

Bu noktayı kanıtlamak için David Buss ve ark. (1992), öğrencilere sevdikleri kişinin başkasıyla ilgilendiğini fark ettiklerinde neyin onları daha fazla etkileyeceğini sormuşlardır: "Sevgilinizin yabancı biriyle duygusal yakınlık oluşturduğunu hayal edin.", "Sevgilinizin sizin dışınızda biriyle tutkulu bir cinsel ilişkiye girdiğini hayal edin." Sonuçlar, daha çok sayıda erkeğin olası bir cinsel ihanetten rahatsız olduğunu ve daha çok sayıda kadının olası duygusal ihanetten dolayı rahatsızlık duyduğunu göstermiştir.

Buss'ın evrimsel bakış açısının yanında bu bulgular, hararetli bir tartışma yaratmış, kıskançlıkta cins farklılığıyla ilgili çalışmaları popüler yapmıştır. Buss'ın bulgularını ve yorumlarını destekleyen araştırmalar arasında Bram Brunk ve ark. (David Buss da aralarında) kıskançlıkta cinsiyet farklılıklarını Hollanda, Almanya ve Amerika'da inceleyen çalışması bulunmaktadır. Her üç ülkede de kadınlar duygusal ihanetten etkilenirken, erkekler cinsel ihanetten dolayı daha fazla psikolojik ve fizyolojik rahatsızlık duymuşlardır. Ancak cinsiyete göre farklılıkların boyutları kültürlere gö-

re değişim göstermiştir. Farklılıklar Amerika'da büyük iken, Almanya ve Hollanda'da orta derecededir. David Geary ve arkadaşlarının aynı konuda Çin ve Amerika'da yaptıkları araştırma da benzer sonuçlar vermiştir. Bulgular bir kez daha David Buss'ın evrimsel tahminini desteklemiştir: Erkeklerde olası bir cinsel ihanetten rahatsız olma oranı daha yüksekken, kadınlarda olası duygusal ihanetten rahatsızlık duyma oranı daha fazladır. Ancak Amerika'daki erkek ve kadınların daha yüksek bir oranı aynı cinsiyetteki Çinlilere göre cinsel ihanetten rahatsızlık duymuşlardır. Bu, romantik kıskançlık eğiliminin genel kültürdeki cinsel toleranstan etkilendiğini göstermektedir (Geary, 1995).

Diğer bilim adamları, David Buss ve ark.'ın bulgularını kabul etmekle birlikte, konuya kendi yorumlarını getirmişlerdir. Örneğin, Christine Harris ve Nicholas Christenfeld (1996a), özellikle erkeklerin cinsel ihanetten, kadınlarınsa duygusal ihanetten rahatsız olmaları gerçeğinin, cinsiyetlerin ihaneti "mantıksal" olarak farklı yorumlamalarının sonucu olduğunu iddia etmişlerdir. Kadının sadece âşık olduğunda cinsel ilişkiye gireceğini düşünen erkeğin, eşi başka bir erkekle cinsel ilişkiye girdiğinde, karısının o adama âşık olduğuna inanması için nedeni vardır. Erkeğin âşık olmadan cinsel ilişkiye girebildiğini düşünen bir kadın, hâlâ cinsel ihanetten rahatsız olmakla birlikte, bu durum, eşinin âşık olduğunu göstermediğinden dolayı bundan daha az etkilenmektedir.

Diğer bilim adamları Buss'ın evrimsel teoriye fazla güvendiğini düşünmektedirler. Örneğin, David DeSteno ve Peter Salovay (1996a), evrimin kıskançlık gibi insan davranışlarında rol oynadığına katılmakta ancak insan davranışlarının diğer türlere göre kültürel değişkenlerden daha fazla etkilendiğinin unutulmaması gerektiğini savunmaktadırlar.

Aynı şekilde, Ralph Hupka ve Adam Bank (1996), Buss

ve ark.'ın bulgularının, kadın ve erkek arasında doğuştan gelen kıskançlık eğilimleri yerine, yorumlanmış cinsel normlara bağlı olduğunu savunmuşlardır. Bu tezi, bir çalışmanın bulgularının yanı sıra, kıskançlık üzerine evrimsel görüşü sorgulayan ve sosyokültürel bakış açısını destekleyen birçok etnografik raporla desteklemişlerdir. 745 öğrenciyi içeren bu çalışmada kadın ve erkelerin %50'sinden çoğu hayalî duygusal ihanetten rahatsız olmuşlardır.

Kıskançlıkta cinsel farklılığı inceleyen çalışmalarımdan birinde, cinsel ihanet düşüncesiyle tetiklenen kıskançlık konusunda cinsler arasında bir farklılık (kadın ve erkekler buna güçlü bir tepki göstermişlerdir) gözlenmezken, duygusal ihanet konusunda cinsel bir farklılık (kadınlar erkeklerden daha güçlü tepki vermişlerdir) gözlemlenmiştir (Pines ve Friedman, 1998).

Bu ve diğer çalışmaların ışığında, Christine Harris ve Nicholas Christenfeld (1996b), kıskançlıkta cinsel farklılıkları açıklayan, doğuştan sahip olunan mekanizmaları öne sürmek yerine, kadın ve erkeğin her ikisinin de hem duygusal hem de cinsel ihanetten rahatsız oldukları gerçeğine odaklanmanın daha uygun olduğunu görmüştür.

Bu eleştiriye karşı Buss ve ark. (1996) ne yanıt vermişlerdir? Yanıtları sadece tüm bilimsel standartlara göre kıskançlıkta cinsel farklılıkların evrimsel açıdan "doğru yorumlandığı" şeklindedir.

Kıskançlığa Güç Açısından Bir Bakış

Sosyal psikologlar ve evrimsel bakışı eleştiren diğer eleştirmenlere göre, kadın ve erkeğin kıskançlık açısından farklılık göstermesi evrimsel süreçten kaynaklanmamaktadır; bunlar öncelikle, tüm çift ve bireyleri etkileyen sosyal süreç ve toplumda var olan koşullar sonucudur. Kıskançlıkla ilgili olarak bu koşul, kadın ve erkek arasındaki güç farklılığıdır. Bu tartışmanın amacına uygun olarak güç, çiftler ara-

sında birbirlerine bağımlı olmanın bir fonksiyonudur –daha bağımlı olan partnerin daha az gücü vardır. Bağımlılık, duygusal, mali ve sosyal olabilir.

İlişkide daha güçlü olan kadın ya da erkek, kıskançlığı yaratan olaylara daha "erkeksi" şekilde cevap vermektedir –öfkeyle patlamak, terk etmek v.s. Daha zayıf olan tipik olarak "kadınsı" davranmaktadır: Ağlamak, surat asmak, daha çekici görünmeye çalışmak, partnerini kıskandırmak v.s. Ne yazık ki, daha az değer veren taraf veya alternatifi daha fazla olan taraf ilişkide daha fazla güce sahiptir.[16]

Birçok kadın kıskançlık duyduğunda tipik kadınsı davranışlarda bulunur, kadın olduklarından ötürü değil, ilişkide daha az güçleri bulunduğundan. Yetişkinliğinin çoğunu çocuk bakarak ve eşinin kariyerine destek olarak geçiren ellilerinde bir kadının, başarılı kocasına göre evlilik dışında daha az alternatifi vardır. Kocasının genç sekreteriyle ilişkisi olduğunu öğrendiğinde, kıskançlığı sadece değer verilen bir ilişkiye karşı oluşan tehditten kaynaklanmaz, yaşamının tümünü belirleyen evliliğe karşı bir tehlikeye karşı verilen tepkiyi de içerir.

Kadın incitilebilirliğinin kıskançlık üzerindeki etkisini güzel bir şekilde gösteren bir çalışma Ada Lumpert tarafından yapılmıştır. İncitilebilirlik, çalışmada, terk edilme korkusu ve partneri tarafından yapılan incitici hareketleri kabullenebilme olarak tanımlanmıştır. Lumpert kadın ve erkeklere şunu sormuştur: Partnerinizin ihanet ettiğini öğrenirseniz ne yaparsınız? İncitilebilirlik puanı yüksek olanlar "Kabul ederim. Başka ne seçeneğim var ki?" tarzında şeyler söylemişlerdir. İncitilebilirlik puanı orta olanlar, "Ona ültimatom veririm, ya ben ya o derim." türünde şeyler söylerken, düşük incitilebilirlik puanı bulunanlar "Onu terk ederim." diye yanıt vermişlerdir.

Kadının incitilebilirliği, doğuştan gelen bir özellik olmayıp yaşam şartlarına bağlıdır. Korunmasızlık annenin ço-

cuk sahibi olmaması durumunda en düşük, küçük çocuk sahibi olması durumunda en yüksek ve çocuğun evi terk etme yaşının gelmesinden sonra tekrar en düşük düzeydedir. Erkeğin incitilebilirliği, çocuğun doğumundan önce en yüksek düzeydedir, çocuğun doğumuyla birlikte aşağı doğru giden bir eğri çizmekte ve erkek, çocuk üzerine zaman ve enerji harcadıktan sonra tekrar yukarı doğru tırmanmaktadır. Çocuklar evi terk ettikten sonra kadın ve erkeğin incitilebilirlik düzeyleri tekrar benzer hale gelmektedir (Lumpert ve Friedman, 1992).

Bu bizi kadın ve erkeğin ilişkiye karşı ilgileri konusuna götürmektedir. Kadınlar sosyal olarak ilişkiye daha fazla önem vermek ve bağlı kalmak üzere yetişmişlerdir. Güç farklılıkları doğuştan değildir; çift arasında yansımasını bulan güç ayrımı, toplum içindeki güç farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Kendine evlilik dışında alternatifler yaratan, kocasına duygusal, sosyal ve mali açıdan daha az bağımlı olan bir kadının, kıskanç kadın rolünü yüklenme olasılığı daha azdır. Ellilerinin başında olan bir çift bu rol değişimine bir örnek oluşturmaktadır.

Laura adındaki kadın, en büyük çocuğunun doğumundan, en küçük çocuğu liseyi bitirene kadar ev işlerinden sorumlu olmuştu. Sonraları, kendi için bir şeyler yapabileceği düşüncesiyle okula dönüp iş idaresi üzerine derece almıştı. Yüksek notları ve hocalarının tavsiye mektuplarının yardımıyla, büyük bir ilaç firmasında iş buldu. İşe karşı istekliliği ve çalışkanlığı sayesinde terfi üzerine terfi aldı. Az zamanda devlet ilişkileriyle ilgili bölümü yönetmeye başladı; seyahatlere çıkıyor, ilginç insanlarla karşılaşıyor ve eve geç geliyordu.

Kocası Adam, küçük bir sınai kuruluşta mühendislik işlerinden sorumlu müdürdü ve o yıllarda kariyerinde pek fazla ilerleme kaydedememişti. Laura kariyer merdivenlerini hızla çıkarken, o işinden sıkılmaya başlamış, kapana kı-

sılmış ve kızgın bir durumdaydı. Laura her yaptığı şeyde başarı ve anlam bulmaya başladığında, o kendine "İşin hayatımdaki anlamı ne?" diye sormaya başladı. Her ikisi de değişimin farkına varmazken, şimdi Adam'ın Laura'ya, Laura'nın ona olduğundan daha fazla ihtiyacı vardı ve iş nedeniyle ilişkide bulunduğu insanlardan dolayı kendini tehditte hissetmeye başladı. Ne zaman Laura eve geç gelse, ki bu sık oluyordu, kiminle nereye gittiğini, ne yaptığını ve ne hakkında konuştuklarını soruyordu.

Başlarda Laura sabırlı ve anlayışlı olmaya çalıştı. Mümkün olduğu zamanlarda Adam'ı arıyor, geç kalacağını söylüyor ve ne yaptığını anlatıyordu. Adam'ın sesindeki düşmanca tonu ve sorgulamaları umursamamaya çalışıyordu. Ancak bir müddet sonra sabrını kaybetti ve kıskançlıktan bıkmaya başladı. İşte harika zaman geçiriyor, bu kıskançlık ve kabalığı hak edecek hiçbir şey yapmıyordu.

Laura evlilik dışındaki yaşamından daha fazla mutlu oldukça, Adam daha mutsuz ve kıskanç hale geliyordu. Laura'nın açıklamalarına güvenmiyor, Laura dışarıda kadın arkadaşlarıyla bir gece geçirse bile, incinmiş ve dışlanmış hissetmeye devam ediyordu. Aslında ona en fazla ihtiyaç duyduğu zamanda Laura'nın dünyasından dışlanmıştı.

Sosyobiyolojiye göre, Adam'ın kıskanç olması için hiçbir neden yoktu. Birincisi, Laura kadın arkadaşlarıyla vakit harcıyordu ve boynuzlama olasılığı yoktu. İkincisi, Laura menopoz geçirmişti ve hamile kalma ve başkasının genlerini taşıma şansı yoktu. Ayrıca, çocuklarını büyütmüşlerdi ve Adam genetik olarak hayatı sürdüreceğinden emindi.

Ancak, güçle ilgili bakış açısına göre, Adam'ın kıskanç olmak için nedeni vardı. Birlikte yaşadıkları müddetçe Adam ailenin "erkeği" olmuştu ve Laura'dan daha fazla güce sahipti. Birdenbire roller değişmiş ve ilişkide daha az güçlü taraf kendisi oluvermişti.

Yakışıklı, erkeksi ve başarılı bir erkek olan Adam, gele-

neksel anlamda "kadınsı" bir şekilde evliliğinin niteliğine karşı bir tehlike hissetmişti. Depresyona girmiş, surat asmış, Laura'nın fark etmesi için kendine yeni giysiler almış, onsuz arkadaşlarını görerek Laura'yı kıskandırmaya çalışmıştı. Sorun Laura'nın bunlara aldırmamasıydı. Hattâ, Laura Adam'ı arkadaşlarını daha sık görmesi için desteklemişti.

Adam, Laura'nın ilgisini çekmek için bir şeyler yaptıkça, hâlâ Laura'ya bağımlı olduğunu gösteriyordu. Kıskançlığının ana nedeni olan güçsüzlük ve bağımlılık duygularıyla barışması gerekiyordu.

Bağımlılığını yenmek için, sevdiği ancak ilişkisini kopardığı insanları aramakla işe başladı. Evliliklerinde sosyal ilişkileri sürdürmek işini Laura yaptığı için, Laura Adam'ın sevmediği bazı arkadaşlarıyla görüşmeleri sona erdirmişti. Şimdi Laura'nın sosyal bir yaşamı olduğuna göre, Laura ve kendisinin görüşmekte olduğu arkadaşların yanı sıra, görmek istediği arkadaşlarını seçme özgürlüğüne sahipti. Evlilikleri boyunca sosyal konuşmaları Laura'ya bıraktığından dolayı, Adam için bu iş hiç de kolay değildi. Aslında, ilk karşılaştıklarında Laura'da en çekici bulduğu şey onun sosyal yetenekleri ve enerjisiydi. Birini her aradığında, aradığı kişinin şaşırıp bunca zamandan sonra onun sesini duymaktan hoşlanmayacağından korkuyordu, ama bu hiç başına gelmedi.

Adam kendi arkadaşları, ilgi alanları ve aktiviteleriyle ilgilendikten sonra, –örneğin yürüyüş yapmaktan hoşlanıyordu ve Sierra Club'a üye olarak düzenli olarak dağ yürüyüşlerine çıktı– Laura'nın işini bir tehdit olarak görmekten vazgeçti. Kendi hayatından zevk alışının ve evliliğinde gücünün arttığını hissetmesi kıskançlığının azalmasına neden oldu.

Kıskançlık konusunda, erkeğin tipik kadınsı bir şekilde, kadınların da erkek gibi tepki verebildiklerini gördük. An-

cak araştırmalar Adam ve Laura gibi çiftlerin, özellikle çocuk yetiştirme yıllarında, istisna olduklarını göstermektedir. Çoğu erkek ve kadın kıskançlık konusunda, cinsiyetlerinin özellikleri olarak görülen davranışlarla tepki vermektedirler. Ron ve Carol'ın durumunda gördüğümüz gibi, bu farklılıkları bilmek kendilerinin tek oldukları düşüncesini yıkarak, insanları kıskançlık sorunlarını çözmeye yöneltmektedir.

İstinai durumların olduğunu bilmek, kadın ve erkek kıskançlığının farklı oluşunun sosyobiyologların iddia ettikleri gibi doğuştan gelmediğini göstermektedir. Genetik programlama insan gibi karmaşık bir varlığı açıklamak için yetersiz kalmaktadır. Bu farklılıklar, evrimsel güçlerin toplumdaki diğer güçlerle birlikte çalışmasından kaynaklanmaktadır. Bu bizi kıskançlığın belirli bir eğilim ve belirli bir tetiklemenin etkileşiminden doğduğu görüşüne geri götürmektedir. Genetik programlama ve toplumca belirlenmiş güç farklılıkları kadın ve erkeğin kıskançlık eğiliminlerini etkiler. Bu eğilimlerin kendilerini gösterebilmesi, ilişkinin dinamiklerine ve bireyin zihnindeki içsel sürece bağlıdır.

Evrimsel Yaklaşımın Değerlendirmesi

Sosyobiyolojik yaklaşım, dikkatleri, kadın ve erkeklerin kıskançlığı farklı yollarla ifade etmelerine odaklamada yardımcı olmaktadır. Çiftlere, diğer erkek ve kadınların da benzer şekilde kıskançlıkla ilgili çatışmalar yaşadıkları söylendiğininde büyük bir rahatlama yaşamaktadırlar. Sonuç olarak, kendilerinin ve eşlerinin kıskançlığı ile, daha fazla anlayış ve daha az suçlamayla yüzleşebilmektedirler.

Kadın ve erkeğin kıskançlık konusundaki farklılıklarına odaklanan sosyobiyolojik yaklaşımın aksine, psikodinamik, sistemik ve davranışsal yaklaşımlar, kıskançlığının sağaltımında cinsiyet farklılıklarının önemi olmadığı görüşündedirler. Psikodinamik yaklaşım erkek ve kızların ço-

cukluk deneyimlerinin farklı olduğunu anlamıştır, ama kıskançlığın temelini oluşturan bilinçdışı travmayı irdeleme süreci kadın ve erkekte aynıdır. Sistemik yaklaşımda, kadın ve erkek romantik ilişkilerde farklı roller oynadıkları halde, olumsuz etkileşim kalıbını kırmak kimin hangi rolü oynadığına bağlı değildir. Davranışsal yaklaşımda, kıskançlığı tetikleyen olaylara kadın ya da erkeğin uygunsuz tepkiler vermesi önemli değildir, terapinin amacı uygunsuz davranışları unutup yerine uygun olan yenilerini koyabilmektir.

Sosyobiyolojik yaklaşım, deneysel olarak ne kanıtlanabilen ne de çürütülebilen dairesel muhakeme ve açıklamalar kullandığı için eleştirilere maruz kalmıştır. Kıskançlıkta cinsiyet farklılıkları gibi var olan fenomenlere bakarak, bunların var olmalarında evrimsel bir neden olduğunu varsayar. Sosyobiyologlar, belirli özelliklerin hayatta kalmaları için evrimsel bir neden yoksa bugün var olmayacakları inancındadırlar. Ancak var olduğu için bir olguyu kanıt olarak sunmak geçerli bir savunma değildir.

Sosyobiyologlara yöneltilen diğer bir eleştiri, her ikisi de genetik programlamadan kaynaklanan insan ve hayvan kıskançlıklarının birbirine bağlanma çabasıdır. Aslında, eleştirmenler kıskançlığı belirli bir gene bağlayan ampirik bir araştırmanın bulunmadığını savunmaktadırlar.[17]

Ayrıca, sosyobiyologların kıskançlığın "doğal" olduğu ve bir çeşit biyolojik zorunluluğu yansıttığı düşüncesi tehlike içermektedir. Şiddet gibi kabul edilemez davranışları haklı hale getirmektedir. Sevgililerini ve rakiplerini, kendilerini kontrol edemedikleri için öldüren erkeklere karşı eskiden beri bir hoşgörü bulunmaktadır. Bu "biyolojik zorunluluk", kıskanç kadın için pek mümkün görülmez.[18]

Erkek ve kadınların genetik olarak kıskançlığa belirli şekillerde karşılık vermeleri düşüncesi, kıskançlık sorunu üzerine çalışmamak için bir mazeret olarak kullanılabilir.

Sosyobiyolojik ve Güce Dayalı Bakış Açılarının Bütünleştirilmesi

Kıskançlıkta cinsel farklılıklar üzerine yapılan iki ayrı açıklamayı –Evrimsel ve Güce Dayalı Bakış Açıları– gördükten sonra insan hangisinin "doğru" olduğu konusunda merakta kalabilir. Kıskançlıktaki cinsel farklılıklar evrimsel mi yoksa toplumsal güçlerin mi sonucudur? Bu alanlarda çalışanlar bu soruya ancak kendi açıklamalarının doğru yanıtı vereceğine inanmışlardır. Ancak iki bakış açısını bütünleştirmek mümkündür. Kıskançlık evrimsel ve şu anki toplumsal güçlerin etkileşiminin sonucudur. Ayrıca bireyin zihnindeki sürecin ve çiftin ilişkisindeki yıkıcı kalıpların sonucudur. Kıskançlık en iyi şekilde iç içe üç halka olarak tanımlanabilir. Birinci halka bireydir. İkincisi çifttir. Üçüncüsü çiftin içinde yaşadığı kültürdür. Birey tarafından yaşanır, çiftin ilişkisinde oynanır ve evrimsel ve toplumsal güçler tarafından şekillenir. Şimdi kıskançlığın nasıl yaşandığını ve anlatıldığını belirleyen toplumsal güçleri incelemeye geçebiliriz.

Terapistlere Not

Evrimsel teori terapi açışından ele alındığında, tek olma konusundaki (her kıskançlık sorununun eşsiz olduğu konusundaki yanlış varsayım) yanlış düşünceyi kırmaya yarayan eğitimsel araçlar sunabilir. Bu noktayı gösterebilmek için "kıskançlık konusunda sosyodrama"yı atölye çalışmalarında araç olarak kullanıyorum.

İşe odanın ortasından sanal bir çizgi çizmekle başlıyorum. Bir tarafta tekeşliliği savunanlar bulunuyor: "Bir kişiden fazlasını gerçek anlamda sevemezsin. Kıskançlık, insanın eşi başka birisine ilgi gösterdiğinde normal ve doğaldır." Diğer tarafta birden çok kişiyi sevmenin sadece mümkün değil aynı zamanda doğal olduğunu savunanlar bulu-

nuyor: "Kıskançlık doğal değil, öğrenilen bir şeydir. Birisini gerçekten seversen, başka birisiyle de olsa onu mutlu görmek istersin." Her iki gruptan iki gönüllüden bu uç noktaları savunmalarını isterim. Bundan sonra grubu katılmaya ve kendi durumlarına uyan bir nokta bulmaya davet ederim.

Kaçınılmaz şekilde sonunda, daha önce Ron ve Carol'ın rol oynamada başlarına gelene çok benzer durumlar gerçekleşir. Çoğu kadın, çizginin "tekeşlilik" tarafında gruplanırken, erkekler "aşkın serbest olması" tarafında gruplanarak temel sosyobiyolojik savı desteklemektedirler. Çiftler kıskançlık konusunda kendi çelişkilerinin paylaşılmakta olduğunu ve evrimsel bakış açısından anlamı bulunduğunu gördüklerinde, birbirlerini suçlamaktan ve kendilerini suçlu hissetmekten vazgeçip, enerjilerini olayla başa çıkmak için harcamaya başlarlar.

6
Farklı Kültürlerde Romantik Kıskançlık

Dünyaya geldiği andan itibaren içine doğduğu gelenekler, bireyin deneyim ve davranışlarını şekillendirir. Konuşmaya başladığında, kendi kültürünün küçük yaratığı haline gelmiştir.
Ruth Benedict, *Kültürün Kalıpları*

Kıskançlığın yüzü insandır.
William Blake, *Olgunluk Şarkıları*

Farklı kültürlerdeki insanların kıskançlığı yaşantılaması ve ifade ediş şekillerinin karşılaştırması, toplumsal güçlerin insanların tepkileri üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir.[1] Belirli bir zaman ve kültürde kıskançlık yaratan bir durum, farklı bir zaman ve kültürde kıskançlık doğurmayabilir. Bir kültürde normal ve kabul edilebilir olan bir tepki, başka bir kültürde anormal ve kabul edilemez olarak görülebilir. İnsanın yaptığı veya hayal ettiği şeylerin, kendi kültüründe garip karşılansa da, başka bir kültürde normal olması olasılığı rahatlatıcıdır. Bu bölümün konusu kıskançlığı, yaşadığımız kültürde köklenen sosyal bir olgu olarak gören sosyopsikolojik yaklaşımdır.

İşe farklı kültürlerde erkeklerin "boynuzlanma"ya nasıl tepki verdikleri örneğiyle başlayalım. Yüzyılın dönümünde karısının bir yabancıyla ilişkisi olduğunu keşfeden bir Bakongolu (Afrika) koca, karısının sevgilisinden büyük mik-

tarda para talep etti.[2] Samoalı bir koca, âşığın gözlerini çıkarttığı gibi, burun ve kulaklarından da birer parça kesti.[3] 20. yüzyılın sonlarında yaşayan "özgür" bir Amerikalı koca, kıskançlığın özgüven eksikliğinin bir göstergesi olduğunu öğrendiğinden, kıskançlığından kurtulmak için çaba gösterdi.[4]

Çiçeği burnunda bir damadın, başka bir adamdan, karısıyla sevişmesini isteyeceği bir durumu hayal edebiliyor musunuz? Bu da Bakongolular arasında bir dönem yaşanmış bir şey. Evlilik töreni tamamlandıktan sonra, köyün yaşlılarının her şeyin yolunda olduğundan, en önemlisi evliliğin cinsel ilişkiyle tamamlandığından emin olmak için yeni evli çiftin evine gitmesi gelenek olmuştu. Damat cinsel ilişkide bulunamıyorsa, evlilik geçersiz sayılıyordu. Bazen utanç ve aşağılanmayı önlemek için, iktidarsız koca uygun bir genç erkek bulur ve onun karısıyla sevişmesine izin verirdi. Bu durumda bir çocuk olduğunda, koca bu çocuğa kendisininmiş gibi davranırdı. Benzer bir geleneğe Zimbabwe'nin kuzeyindeki Plateau kabilelerinde rastlanırdı. Kısır ya da iktidarsız bir koca, çocuk sahibi olabilmek için erkek kardeşinden karısıyla gizlice sevişmesini isterdi.[5] Modern Batı toplumunda da benzer olaylara rastlanmaktadır; kısır kadınlar yabancıdan yumurta almak yerine, kız kardeşleri ya da annelerinin yumurtalarını almaktadırlar.

Kültürlerarası psikolog Ralph Hupka'ya göre, kültürler kıskançlık tepkimizi iki ana yönde etkiler:

1. Belirli bir olayı tehlike olarak ya da olmayarak tanımlayarak. Bu arada şu etkenleri de belirler: (a) bizi kıskandıran olayları; (b) ne zaman tehlike algılayacağımızı; (c) bizi kıskançlığa hazırlayan durumları.
2. Bir olay, tehlike olarak tanımlanmışsa, bize tepki seçenekleri vererek.[6]

Bizi Kıskanç Yapan Olaylar

Kültürler, evliliğe karşı tehdit olarak algılanacak olayları belirler. Bu olaylar değişmektedir ve her zaman eşle cinsel ilişkiye giren gereksiz bir kişiyi içermez. Örneğin, Kaliforniya'nın Yurok kabilesine ait bir erkek veya Amerika platolarında yaşayan bir Pawnee erkeği, başka bir adamın karısından bir bardak su istemesini karısına göz koyduğunun açık işareti olarak görüyordu.[7]

Buna karşın bir Eskimo erkeği "lambayı söndürerek" karısını misafirine teklif ediyordu. Karısını vermeyen koca, cimri, kötü ve misafirperver olmayan bir kişi olarak görülürdü. Koca misafire cevap vermekte yavaş davranan karısını azarlardı. Ancak karısı lamba töreni dışında bir durumda aynı misafirle cinsel ilişkiye girdiğinde, koca yoğun bir kıskançlık duyardı. Eskimo erkeği istenmeyen bu adamı öldürebilirdi.[8]

Yurok ve Eskimo örnekleri evliliğe karşı ne zaman tehlike algılanacağını, kültürün bireyden daha fazla belirlediğini göstermektedir. Antropolog Margaret Mead, Yeni Gine'nin Banaro geleneklerinin buna ilişkin bir örneğini açıklamaktadır. Bu gelenekler modern Batı kültüründe yoğun kıskançlığa neden olabilir.[9]

Sevgilisini kaçıran genç Banaro erkeği, bu süre içinde ona cinsel olarak yaklaşmazdı. Kendilerini ortak tutkularına bırakmak yerine, onu bakire olarak babasının evine götürür ve orada acımasız bir törene tabi tutulacağını bilirdi. Evlendikten sonra, bir yıl boyunca kendisi karısına el süremezdi ve karısından cinsel olarak başka bir adamın yararlanmasına izin vermek zorundaydı.

Her Banaro erkeğinin bir tören arkadaşı vardı. Bu arkadaşın görevi, arkadaşının oğlunun gelecekteki karısına seks dersi vermekti. Bu gayet resmi bir şekilde "Goblin Evi"nde kutsal kavallar önünde yapılır ve hiçbir kadının bakmasına

izin verilmezdi. Törenden sonra kız, kayınpederinin bakımına verilirdi. Tören arkadaşı çocuk doğana kadar ritüel olarak kızla seks yapmaya devam ederdi. Bu çocuğa "goblin çocuğu" denirdi. Bundan sonra kocanın karısını almasına izin verilirdi.

Bu arada genç damat, babasının tören arkadaşının karısı tarafından sekse başlatılırdı. Genç erkek kendinden büyük olan kadını ormanda aramaya çıkardı. Sonraları, tören zamanlarında, genç damat ve kendi tören arkadaşı eşlerini değiştirirlerdi. Karıları kendi kocaları yerine, kocalarının arakadaşlarının çocuklarını büyütebilirlerdi. Banarolar için farklı anlamı olan bir şey, bizler için bariz bir kıskançlık nedeni olabilir.

Ne Zaman Tehlike Algılamalıyız?

Kültürler, neyin evliliğe karşı ciddi bir tehlike oluşturduğunun algılanması konusunda büyük farklılıklar gösterirler. Hindistan'daki Saora'lar, kocanın karısını zinayla suçlayabilmesi için, karısını âşığıyla sevişirken görmesini şart koşarlardı.[10] Ekvator Afrikası'ndaki Dobular için kişisel şüphe, evliliğe karşı tehdit algılanması için yeterli bir nedendi.[11] Kuzey Zimbabwe'deki Plateau kabileleri için, kadının ihanetinin kanıtı çocuğun ölü doğması ya da kadının doğum sırasında ölümüydü. Ölmekte olan veya çocuğunun ölümü için yas tutan kadına, gerçekte var olsa da olmasa da, âşığının ismi sorulurdu. Daha fazla kanıta ihtiyaç duyulmadan ismi verilen adam suçlu sayılırdı.[12]

İkinci bölümde, anket yaptığımdan bahsettiğim 728 Amerikalı için en büyük tehlike, partnerlerinin başka birisiyle cinsel ilişkiye girme olasılığıydı.[13] Diğer taraftan bir Zuni kadını için, kocasının başka biriyle cinsel ilişkiye girmesi, evliliğe karşı bir tehlike oluşturmuyordu. Bunun yerine, köyün kocası hakkında dedikodu yapması kadının teh-

like algılamasına ve kocasıyla yüzleşmeye neden olmaktaydı.[14]

Çokeşli toplumlarda, bizim kültürümüzde geçerli bir kıskançlık nedeni olan olaylar geçerli olarak görülebilmektedir. Bu toplumlarda, zengin ve etkili erkeklerin birden çok kadınla evlenmesi kuraldır ve kadınlar, kocalarının bir kadın daha almalarını evliliklerine karşı bir tehlike olarak görmezler.[15]

Aslında, kadın ilk eş olduğunda, bu olayı ev işlerinde yardım, kadın arkadaşlığı ve kendi ve kocası için prestij kaynağı olarak değerlendirebilir. Margaret Mead, çokeşli bir kültürde, üç yılda eşine iki çocuk vermesine rağmen ikinci bir eş almadığı için kocasını mahkemeye veren bir kadını anlatmaktadır. Mahkeme kocaya ikinci bir eş almak için altı ay süre tanımıştı. Kadın "birinci eş" durumuna geçeceği için ikinci eş kadının prestijinin artmasına neden olacaktı. Ayrıca, ikinci eşin gelmesi eve bir yeni hizmetçi ve çocuk bakıcısının alınması demekti. Eve yeni bir kadının eklenmesi birinci eşin statüsünü ve özgüvenini artıracağı için, sonra gelen kadınlar gözde olmadığı müddetçe, kıskançlık için bir neden yoktu.

Birinci eşin saygınlığının gaspı, kıskançlık için uygun bir durum ve geçerli bir neden oluşturmaktadır.[16]

Benzer şekilde, kadının birden çok eşe sahip olduğu toplumlarda, uygun statü farklılıkları söz konusu olduğunda eşler pek kıskançlık göstermezler.

Tüm bu örnekler, evliliğe karşı tehlikenin varlığının kanıtlanması için kültürlerin kurallar koyduğunu göstermektedir. Bir kültürün üyeleri, birey uygun bir geçerli neden göstermedikçe kıskanç davranışları desteklemez.

Kültürler Kıskançlık Uyandıran Koşulları Nasıl Yaratır?

Sosyopsikolojik yaklaşıma göre, kıskançlık sadece bireyin zihninde yer alan bir fenomen olmayıp, aynı zamanda sosyal bir olgudur (fiziksel hayatta kalma ve eş bulma gibi başlıca kararların verildiği belirli bir kültürde yetişmenin ürünü). Bu kararlar, adetler, ahlâk kuralları ve kanunlarla bütünleşirler; birey için değerli ve yapılması şart olan şeyleri ve neyin olası bir kayıptan korunması gerektiğini belirlerler. Bu yolla kültür, birey için kıskançlık oluşturan durumları da tanımlar. Toplumumuzda nelerin değerli olduğunu düşünürsek, bunun en sık rastlanan kıskançlık olaylarıyla bağlantılı olduğunu fark ederiz.

Toplumlar, kıskançlığa karşı hassas olunan durumlar konusunda büyük farklılıklar gösterir. Toplumun bireyleri farklı ihtiyaçları için eşine ne kadar bağımlıysa ya da yaşamı sürdürmek konusunda ne kadar tehlikeye maruz kalıyorsa, kıskançlık potanisyeli o kadar büyüktür.[17]

Örneğin, bir Ammasal Eskimosu soğuk ve zorlu bir kışı geçirebilmek için eşine bağımlıydı. Sonuç olarak araya giren bir yabancı, sadece evlilik konusunda değil, hayatta kalmak için de bir tehlike oluşturuyordu. Karısını başka bir adama kaptıran erkeğe başka bir adamın karısını çalması için izin verilirdi. Kocasının gözü önünde kadını kaçırma cesaretini gösteren erkek güçlü sayılır ve topluluktaki statüsü artardı.[18]

Yeni Gine'nin doğusundaki D'Entrecastreaux Adaları'nda yaşayan Dobular, çok kısıtlı ve verimsiz topraklar üzerinde küçük ve düşmanca akraba grupları içinde yaşarlardı. Dobu erkeği, gecenin yarısını uyanık geçirir, tatlı patatesten oluşan ürününü korumak ve komşunun tarlasının tatlı patateslerini kendi tarlasına çekmek için büyülü ve sihirli sözler söylerdi. Fakat hiçbir büyü ve çalışma iyi ve bol

ürün almaya yetmezdi. Diğer taraftan Samoalar, resmi törenlerle birbirine bağlanmış geniş köylerin verimli topraklarında yaşıyorlardı. Margaret Mead'e göre bu farklılık, kıskançlığın neden Dobularda yaygın Samoalarda nadir rastlanan bir olgu olduğunu açıklamaktadır.[19]

Dobular her zaman karşılıklı rıza olmadan, erken yaşta evlenirlerdi. Evlilik tamamen cinsel özgürlük yaşadıktan sonra gerçekleşir ve çiftin kesinlikle birbirlerine sadık kalmaları beklenirdi. Sonuçta, nişanlılık süresince her iki taraf birbirinden kuşkulanır, bir diğerinin yeni uzaklaştığı cinsel maceralara geri döndüğünü düşünerek işkence çekerdi. Kuşku evlilikten sonra daha da artardı. Bir Dobu erkeği, karısını gittiği her yerde takip ederdi. İş yaparken yakınında oturur, çalılıklara gittiğinde adımlarını sayardı. Dobu kadını başka bir köye yalnız gidemezdi.

Dobular arasında zinanın cezası kıskançlık kadar ağırdı. Başka bir adamın karısıyla cinsel ilişkiye giren bir erkeğin sırtına mızrak saplanması olasılığı yüksekti. Bunun mümkün olmadığı durumlarda ihanete uğrayan eş balık zehiri içerek intihara kalkışırdı.

Kıskançlık Tepkisi Seçenekleri

Kültürel olarak kabul gören kıskançlık tepkileri dünya üzerindeki kültürler kadar çeşitlilik gösterir. Bu tepkiler ihanet eden eş ya da araya giren kişiye hiçbir şey yapmamaktan öldürmeye kadar farklılık gösterebilir. Eylemsizlik tepkisi kadınlarda, cinayetle tepki verme erkeklerde görülür. Evrimsel bakış açısının anlatıldığı sırada belirtildiği gibi, kadın ve erkek arasında dölünden emin olma durumu (erkekler bebeğin kimden olduğunundan emin olamazken, kadınlar her zaman çocuğun kendinden olduğundan emindir), zina konusunda insan topluluklarının çoğunun, kadını erkeğe göre daha fazla cezalandırmasını açıklar.

Kadının göreceli yumuşak tepkisine örnek olarak, önce

ihanet eden kocasına hiçbir şey söylemeyen Zuni kadınına tekrar bakabiliriz. Ancak erkeğin cinsel ilişkisi kabilede dedikodu haline dönüştüğünde, kadın tepki vermeye zorlanır ve erkeğin çamaşırlarını yıkamayı reddederdi. Bu tepki erkeğin ilişkisinin kabile tarafından bilindiğine ve artık buna bir son vermesi gerektiğine işaretti. Avustralya Murnginleri arasında ihanet eden kocaya karşı bir kadının kültürel olarak onaylanan tek bir davranış şekli vardı: Topluluk içinde kocasına sözel olarak saldırmak. Kadın eğer kaçarsa, babası ve kardeşleri onu arar ve kocasına geri götürürdü. Koca da ceza ve uyarı olarak karşılığında kadını döverdi.[20] Kadınlar arasında fiziksel saldırı, sadece rakiplere karşı olduğunda kabul görür. Bolivia'nın Toba Kızılderilileri arasında, kadın kocasını terk edebilir veya rakibiyle dövüşürdü. Kavga, kadınlar birbirlerine elleriyle saldırıp tırnakları ve kaktüs iğneleriyle birbirlerini tırmalamalarken saatler boyu sürebilirdi.[21]

Kadının ihanetine karşı kültürel olarak kabul gören tepkiler daha serttir. Kıskançlıkla ilgili "haklı cinayet"lerde haklı taraf hep erkektir.[22] Güney Avustralya'daki Antakerrinya erkeği, zina yapan karısının kabaetlerini ve baldırlarını kesebilir veya onu yakabilirdi.[23] Benzer durumdaki bir Marques erkeği karısını kamçılayarak veya öldürerek ceza verebilirdi.[24] Bir Apaçi erkeği karısının saçlarını yolabilir veya burnunun ucunu kesebilirdi.[25]

Yeni Zelanda'da, on dokuzuncu yüzyılda Aborijin erkeğinin karısının ihanetine karşı kültürel olarak kabul edilen birkaç seçeneği vardı: Karısını dövebilir, boşayabilir veya öldürebilirdi. Ayrıca kadının âşığından tazminat ya da düello talep edebilirdi. Düelloda her iki erkeğin de mızrakları olurdu. İlk önce koca, rakibi mızrağı engellemeye çalışırken adamın göğsüne mızrak saplamak için uğraşırdı. Rakip üçüncü atağı da atlatırsa, borç ödenmiş sayılır, her iki erkek de eşit şartlarda savaşa devam edebilirlerdi.[26]

Tüm bu durumlarda, kıskanan kişinin karşılık verme seçenekleri, kültürün suçu değerlendirmesi ve içerdiği tehlikeyle bağlantılıdır. Bunun yanı sıra kültürler tepkilere, yüklediği sorumluluğa göre izin vermektedir.

Yeni Zelanda'da Maoriler arasında, kadın ihanet ettiğinde, ailesinin tazminat için erkeğe toprak vermesi gerekirdi. Ancak kadın âşığıyla kaçarsa, kocası sorumlu tutulur ve kaçışı engelleyebilmek için olayın önceden farkına varması beklenirdi. Koca sorumlu tutulduğu için, ceza olarak mülküne el konurdu.[27]

Toplum için evliliğin sağlamlığı önemli olduğundan (bu, çocukların doğması ve onlara ebeveyni tarafından bakılması anlamına gelir), çoğu kültür kıskanç davranışı yasal görür. Sosyolog Kingsley Davis'e göre, kıskançlık durumu üçgen değil, dörtgendir, çünkü toplum ya da topluluk daima işin içindedir. Toplum ya da topluluğun varlığını görmezsek, kıskançlığın sosyal yönünü anlayamayız. Davis, kıskançlığı anlamak için kıskançlığın hizmet ettiği sosyal işlevi anlamamız gerektiğini savunur.[28]

Çoğu kültür, ihanete uğrayan eşi destekler ve ihanet edip araya giren kişiyi lanetler. Farklı kültürlerin sosyal normları tarafından belirlenen cezalandırma yöntemleri, cezayı verecek kişi dahil olmak üzere değişiklik gösterir. Örneğin kuzey Zimbabwe'nin Plateau kabileleri arasında, ihanet aynı sınıftan insanlar arasındaysa, erkek âşığı dövme işi kabile şefinin göreviydi. Ceza, koca olay üstüne geldiğinde daha ağırdı. Bu durumda koca, karısını ve âşığını öldürebilirdi. Eğer onları cezalandırmamayı seçer ve kadın bir daha yakalanırsa, cezalandırma sorumluluğu köylülere geçerdi. Sadakatsiz kadını ve âşığını kazığa geçirip ölene kadar onlarla alay ederlerdi.[29]

Koca, köylüler ve şef tarafından yerine getirilen bu cezalar, sosyal kodlar tarafmdan emredilmişti ve caydırıcı hizmet görmekteydi. Bu kodlar bireyin kıskançlığı ve evli-

lik müessesesini koruyan zina yasağının ilişkisini göstermektedir.

Kuzey Amerika'nın Hidatsa Kızılderilileri arasında, karısı başka bir adamla kaçan kocanın birkaç seçeneği vardı. Seçeneklerden biri karısını öldürüp âşığının ve arkadaşlarının mülklerine el koymaktı. Bu adet erkeklerin, kuralları çiğnemenin arkadaşları tarafından ödeneceği korkusuyla, evli kadınlarla ilişki kurmalarını engellemek amacıyla konulmuştu. Fakat en takdire şayan seçenek, erkeğin bu durumu karısını başından atmak için bir fırsat olarak görmesi ve kaçakları evine davet ederek, resmî olarak karısını yeni âşığına vermesiydi.[30]

Şimdiye kadar söylenenler kıskançlığı yaşantılama ve ifade etme şeklimizin normlar ve sosyal yapıyı yansıttığını göstermektedir. Ne tür toplumsal güçler kıskançlığı destekler veya engeller? Ralph Hupka'yı izleyerek, bu sorunun yanıtını yüzyılın dönümündeki Güney Hindistan Todaları[31] ve Kuzey Amerika Apaçi kamplarını karşılaştırarak arayacağız.[32] Todalar kıskançlığı ifade etmeyi asgariye indirirken, Apaçiler sık sık kıskançlık gösterirlerdi.

Todalar ve Apaçiler

Bir Toda için kıskançlık bencilliğe benzerdi ve küçük bir günah sayılırdı. Toda dinine göre, ölen insanlar tanrının evine varmadan önce örümcek ağından yapılmış bir köprüyle bir nehrin üzerinden geçerlerdi. Yaşamlarında kıskanç olan kişilerin ince köprüyü yırtan ağır yürekleri vardı. Bu kişiler nehire düşer ve orada sülükler tarafından ısırılırlardı. Bataklıkta yaşayanlar, ne kadar kıskanç ve bencil olduklarına bakarak onları bir süre için burada tutarlardı. Apaçi Kızılderilileri için kıskançlık kültürel olarak kabul gören bir duyguydu. Kıskançlık ifadesi nedeniyle özür dilemeye ya da pişmanlık duymaya gerek yoktu.

Todalar poliandrik idiler. Bir kadın evlendiğinde, henüz

doğmamış bile olsa, kocasının kardeşlerinin de eşi sayılırdı. Kadın, kocasıyla ve onun erkek kardeşleri ile cinsel ilişkiye girerdi. Kadın ve "kocaları" aynı evde bir aile olarak yaşarlardı. Evlilik ihtiyaç ya da ödül değildi. Yiyecek ve barınma ihtiyaçları evdeki erkeklerin çabalarıyla sağlanırdı. Dostluk ihtiyacı da kolaylıkla giderilirdi.

Diğer taraftan Apaçiler tekeşliydiler. Apaçiler için evlilik, olgun bir yetişkin olarak tanınmanın ve ekonomik olarak kendine yeterliğin göstergesiydi. Eşi olmayan yetişkine nadiren rastlanır ve bu kişiler anormal sayılırlardı. Kadın ve erkeğin her ikisinin de ailenin ekonomisine katkıda bulunması beklenirdi. Erkek avlanır, kadın meyve ve sebze toplardı.

Bir Apaçi, cinsel ilişki kurabilmek için evlenmeliydi. Bekâret her iki cinsiyet için de saflık anlamına gelirdi ve evlilik öncesi seks önlenirdi. Bir Apaçi için seks uzun bir mahrumiyet döneminden sonra elde edilen bir ödüldü ve bir yabancının araya girmesini önlemek için kıskançlıkla korunurdu.

Tam tersine, Todalarda cinsel kısıtlamalara pek rastlanmazdı ve evlilik öncesi ve sonrası seks yapmak serbestti. Kadının da erkeğin de sevgilisi olmasına izin verilirdi. Bir erkek başkasının karısının sevgilisi olmasını isterse, kendi karısının ve kadının kocasının onayını alırdı. Eğer taraflar onaylarlarsa, erkekler arasında kocaların alacağı yıllık bir ödeme için pazarlık yapılırdı. Adam kadını kocasının evinde ziyarete gider ya da bazı durumlarda karısıymış gibi kadının kendi evinde yaşamasını isterdi.

Todalar arasında, en değerli mal ve mülk klanındı: Kutsal bufalolar ve toprak. Her ailenin, sütü ana yiyecek kaynağı olan ve kutsal sayılmayan bufaloları vardı. Maddi varlıklar azdı ve onlara çok değer verilmezdi. İnsanların neredeyse hiç özel malları yoktu.

Apaçiler çoğu mal ve mülkün özel sahipleriydiler ve

bunlar anne baba tarafından bile izinsiz kullanılamazdı. Birisinin kişisel eşyalarını ellemek yakın bir ilişkiyi gösterirdi. Bir adamın giysileri ancak karısı, annesi veya kız kardeşi tarafından yıkanabilirdi. Giysileri başka bir kadın tarafından yıkanıyorsa, bu kadının bu erkekle ilişkisi olduğu varsayılırdı.

Todalar kişisel eşyalara olduğu kadar soylarına da az önem verirlerdi. Erkek büyüttüğü çocuğun kimden olduğuyla pek ilgilenmezdi; babalık, erkeğin anneye ok verdiği bir törenle oluşturulan yasal bir ilişkiydi. Bazen törenden önce babanın anneyle hiçbir fiziksel ilişkisi olmadığı görülürdü. Kadın yedi aylık hamile olduğunda evin en yaşlı kocası töreni yönetir, ancak tüm kocalar çocuğun babası sayılırdı.

Apaçiler için, çocuklar sadece statü ve prestij sembolü değil, yaşlılıklarında anne ve babaya baktıkları için aynı zamanda sosyal güvenlik anlamına da gelirdi. Kız evlatlar çok miktarda evlilik hediyesi alırlardı; ebeveynin, kızın kocasının emeği üzerinde de hakkı bulunurdu ve avların bir kısmını kadının anne ve babası alırdı. Ayrıca, aile ve çocuklar kabile içinde yüksek statü elde etmek için bir vesileydi, çünkü ailenin boyutu zenginliğin göstergesiydi. Geniş bir aileye bakmak erkeğin iyi bir avcı olduğunu gösterirdi. Apaçiler soya çok önem verdikleri için "babalıktan emin olmak" olağanüstü önemliydi. Apaçi erkeği evden uzaklaştığında, karısının başkasını görmediğinden emin olmak için yakın bir akrabanın casusluk yapmasını isterdi.

Toda ve Apaçiler arasındaki başka bir fark, kadının ekonomik katkısıyla ilgiliydi. Toda kadınının katkısı azdı; yemek pişirmek dahil, neredeyse her şeyi erkekler yapardı. Kadın su getirir, giysileri işler, tahılları öğütür ve evi temizlerdi. Kadınların bufalolara yaklaşmalarına ya da sütü işlemelerine izin verilmezdi. Kadınlar ayrıca politik ve dinsel aktivitelerden de uzak tutulurdu. Apaçi erkeği ve kadını

ekonomik olarak kendilerine yetiyordu ve erkek avlanarak, kadın yiyecek toplayıp pişirerek aile ekonomisine katkıda bulunurdu.

Toda ve Apaçilerin sdadakatsizliğe karşı farklı tepkileri vardı. Daha önce belirtildiği gibi, karısı ihanet eden bir Apaçi erkeği, karısını ve sevgilisini öldürebilir ya da karısının yüzünü kesebilirdi. Bir Toda erkeği için karısının başka bir erkekle ilişkiye girdiğini öğrenmek daha az bir tehlike demekti. Aslında bunun olumlu bir yanı da vardı, karısını ödünç aldığı için sevgiliden bir ücret istenebilirdi. Dolayısıyla erkeğin kıskançlık göstermesi beklenmezdi. Apaçi ve Todaların bireysel özelliklerinden çok toplumsal düzenlerindeki farklılık, Apaçilerin neden Toda'ya oranla daha fazla kıskançlık gösterdiğini açıklayabilir.

Şimdi şu soruyu incelemeye geçebiliriz: Kuzey Amerikan toplumsal yapısı kıskançlığı yüreklendirmekte midir, engellemekte midir?

Amerikan Kültüründe Kıskançlık

Kırk beş yıllık popüler dergi yazıları üzerine yapılan bir araştırmada, sosyolog Gordon Clanton, Amerika Birleşik Devletleri'nde kıskançlığın yaşantılanması, ifade ediliş şekli, yorumlanması ve başa çıkılmasının önemli bir şekilde değiştiğini fark etti. II. Dünya Savaşı'ndan 1960'ların sonuna kadar, neredeyse tüm makaleler belirli bir ölçüde kıskançlığın doğal ve aşkın göstergesi olduğunu ve evlilik için iyi olduğunu söylüyorlardı. Okuyucuya (genellikle kadınlar) kıskançlık duygularını kontrol altında tutması ve şüphe, düşmanlık, suçlama ve tehditlerle dolu mantıksız bir kıskançlıktan kaçınmaları tavsiye ediliyordu. Kadına kocasını kıskandıracak durumlardan kaçınması, ancak kocasının kıskançlığını belirtmesini aşkın kanıtı olarak yorumlaması söyleniyordu.

1970'li yıllarda, kıskançlıkla ilgili yeni bir görüş kök

salmaya başladı. Dergi makaleleri yakın ilişkilerde kıskançlık duygularını sorgulamaya başladı. Artık kıskançlık aşkın kanıtı olarak görülmüyordu. İlk defa, kıskançlıktan dolayı birçok kişi suçluluk duymaya başladı. Yeni oluşan bu görüşe göre, kıskançlık doğal değildi; öğrenilen bir şeydi. Clanton'ın izlenimlerine göre "Kıskançlık artık sevgi göstergesi olarak görülmüyordu"; "Daha çok kendine ya da başkalarına güven yoksunluğunun bir kanıtıydı. Dolayısıyla kıskançlık, ilişkiler için sağlıklı değil kötüydü. Bundan böyle herkes karakterindeki kıskançlık izlerini silmek için bir şeyler yapmalıydı. Bunu başarabilmek için terapistler, gurular ve tavsiye verenler tarafından çeşitli reçeteler öneriliyordu."[33]

Kıskançlığı engelleyen ve destekleyen kültürler arasındaki esas ayrım, kıskançlığı ifade etmenin normlarında değil, kıskançlığın oluşumunu belirleyen toplumsal düzende yatmaktadır.

Amerikalılar tekeşli olma eğilimindedirler. Bir evlilik yürümediğinde, boşanır ve yeniden evlenirler. Buna aile terapistleri arasında "seri tekeşlilik" denir. Evlilik olgunluğun ve ekonomik yeterliğin bir göstergesi olmamakla birlikte, önemlidir. Amerikalıların çoğunluğu bir noktada evlenir; tüm yaşamı boyunca bekâr kalanlara nadir rastlanır ve bu durum pek normal karşılanmaz.

Evliliğin önemi üzerine yazılanların yanında, yaklaşık son otuz yıldır insanların daha geç evlendiklerini, birçok çiftin evlilik bağı olmadan birlikte yaşadıklarını görüyoruz. Birleşik Devletler'in 1990 istatistiklerine göre, 2.588.000 heteroseksüel çiftin birlikte yaşadıkları görülmüştür. Bu rakam 1970'lerin üç katından, 1960'ların dört katından fazladır. Ünlü sosyolog Jessie Bernard'a göre, evliliğin önemi kıskançlık tavırlarına yansımaktadır.[34]

II. Dünya Savaşı'ndan sonra gerçekleşen bir değişiklik, evli kadının aile bütçesine katkısının artmakta olduğudur.

İş istatistikleri 1950'den itibaren kadınların emek gücündeki oranlarının sürekli yükselmekte olduğunu göstermektedir. Evli kadının iş hayatına karşı tavrı değişmiştir. 1990'larda, eskiye göre daha fazla insan, kadının kariyerini bir yaşam biçimi olarak seçmesini kabul etmiştir. Ülke çapında yapılan bir araştırma, araştırmaya katılanların dörtte üçünün çalışan kadını onayladığını göstermektedir. Kırk yıl önce yapılan benzeri bir araştırmada katılımcıların dörtte üçü, kocalarının gelirleri yeterli olduğu durumlarda kadının çalışmasma onay vermemiştir.[35] Çalışan kadınlar, ev kadınlarına göre evliliğe daha az bağımlıdırlar. Kariyeri olan kadınlar evliliği doyurucu bulmadıklarında, ev kadınlarına göre kocalarını daha kolay terk edebilmektedirler.[36] Amerika'da kadının rolü konusundaki diğer araştırmalar, görüşlerin artarak daha serbestleştiğini göstermektedir.[37]

Son 50 yıl içinde, Amerikan toplumu özellikle evlilik öncesi ilişkiye karşı daha ılımlı hale gelmiştir. 1980'lerin ortasında yapılan bir Harris kamuoyu yoklamasında 18-29 yaş arası kadınların %70'i, erkeklerin %79'u düzenli çıkmakta olan çiftlerin cinsel ilişkide bulunmalarının normal oluğunu söylemişlerdir. Diğer taraftan 50-64 yaş arası kadınların %40'ı, erkeklerin %55'i bunun kabul edilebilir olduğunu belirtmişlerdir.[38] Tavırlardaki bu değişiklik davranışları da etkilemiştir. Evli çiftler arasında yapılan bir araştırma, 18-24 yaş arasındaki çiftlerde erkeklerin %95'inin kadınların %81'inin evlilikten önce cinsel ilişkide bulunduklarını ortaya koymuştur.[39]

Kingsley Davis'e göre, kıskançlık cinsel hakların çiğnenmesine karşı kültürel yaptırımla ilgili tepkidir.[40] Evlilik öncesi cinsel ilişki ve bekâret gibi cinsel normlar serbestleştikçe, kıskançlığın ifade edilmesini destekleyen normların zayıflamasını bekleyebiliriz.

Birleşik Devletler'de bakireliğe karşı bir tavır değişikliği gözlenmektedir. Aynı Harris kamuoyu yoklamasında, 18-

24 yaşları arasındaki erkeklerin %22'si ve kadınların %27'si, kadının evlendiğinde bakire olmasının önemli olduğunu söylemişlerdir. Bu rakamlar 50-64 yaş arasındaki kişiler için sırasıyla %41 ve %64'dür. Açıkça, bakirelik genç kadınlar için gerekli görülmemekte ve böylece çok az insan cinsel ilişkiye girdiğini söylemekten kaçınmaktadır. Aslında, Lillian Rubin, cinsel devrimin kadını evet demesi için özgürleştirdiğini ve artık hayır demelerinin zorlaştığını iddia etmektedir.[41]

Çoğu Amerikalı için, her zaman uyulmasa da, tekeşlilik hâlâ güçlü bir ahlâki düşüncedir. 1980 ve 1990'larda kaçamaklarla ilgili geniş kapsamlı bir araştırma, evli erkeklerin %50 ila %65'inin ve evli kadınların%45 ila %55'inin yabancılarla ilişki kurduklarını göstermiştir.[42] Bu yüksek sadakatsizlik yüzdesine karşı, çoğu insan tekeşliliğe inandığını söylemeye devam etmektedir.[43] Sosyolog Robert Whitehurst Amerikan toplumunu çift ve aileye yönelik bir toplum olarak görmenin abartılmaması gerektiğini söylemektedir. Güçlü çift olgusu, aidiyet duygusunun artmasına ("benim kocam", "benim karım") yol açmakta ve aşırı koruma ve tetikte bulunma halini geliştirerek kıskançlığı artırmaktadır.[44]

Amerika'da yetişkin kadın ve erkekler, kişisel soylarına önem verirler. Bu durum, kısırlığa karşı erkeğin sperminin eşinin rahmine veya yapay yollarla kiralık annenin rahmine yerleştirilerek, erkeğin neslinin devamı için geliştirilen çözümleri açıklamaktadır. Babalık, kan ve doku testleriyle doğrulandığında, babayı mali zorunluluklar karşısında bırakan yasal bir olaydır. Kadının ekonomiye ev işleri, çocuk bakımı ve maddi açıdan katkıda bulunmasına rağmen, politik ve dinsel liderlik konusunda eşit katkısı yoktur. Bu güç eksikliği, kadınların ilişkilerine karşı bir tehlike algılamalarını ve buna kıskançlıkla tepki vermeleri olasılığını artırmaktadır.

Benim 1990'ların başında yaptığım bir araştırma, kıskançlık konusundaki tavırların değiştiği doğrultusundadır. Çalışmam 120 kadın ve erkeği kapsamakta ve deneklerden "Ne kadar kıskançsınız?" sorusunu yanıtlamaları istenmekteydi. İnsanların 1991'de verdiği bu yanıtları 1980'de aynı soruyu yanıtlayan 103 kişinin cevaplarıyla karşılaştırdım. 1991'de raporlanan kıskançlık düzeyi yüksekti. Bunun bir nedeni, insanların AIDS ve diğer cinsel hastalıklar ya da önüne gelenle yatmaya karşı bir tepkiden dolayı tekeşliliğe daha fazla bağlanmaları olabilir. Tekeşliliğe bağlanma arttıkça kıskançlığın kabul görmesi de artmaktadır.

Kültürler arasında ve tarih boyunca kıskançlık kavramının toplumsal ve yasal değişimleri üzerine çalışan Paul Mullen (1993), kıskançlığın sadakatsizliğe karşı sosyal olarak kabul edilen bir davranış olmaktan, kişisel patolojiye (özellikle tutku suçlarında) dönüştüğünü söylemektedir. Mullen, kıskançlığı psikopatolojinin belirtisi olarak görmenin kişisel sorumluluğu azaltıp tutku suçlarında sabrın azalması iddialarının gündeme gelmesine izin verdiğini söylemektedir.

"Amerikan Toplumu"nda kıskançlık üzerinde uzun süre durduktan sonra, Amerikan toplumunun, bu bölümde bahsedilen ilkel kültürlerden çok daha geniş ve karmaşık olduğunu vurgulamak gerekir. Değişik altkültürlerin kıskançlıkla ilişkileri de farklılık gösterir. Kadın ve erkeğin, İtalyan, Japon ya da İrlanda altkültüründe yetişmiş olması, kıskançlık eğilimleri üzerinde büyük farklılık yaratabilir. Gerçekten de evlilik terapistleri Christie Penn ve ark. (1997), terapistlerin Birleşik Devletler'deki etnik azınlıklarla çalışmalarında, o altkültürde sadakatsizliğin önemini anlamaları gerektiğini belirtmişlerdir. Penn ve ark., sadakatsizliğe karşı inançları din farklılıklarına göre değişen Afrika kökenli Amerikalılar, Latin kökenli Amerikalılar ve Asya kökenli Amerikalılar olmak üzere üç örnek vermekte-

dirler. Katoliklerde evlilik öncesinde iffet ve evlilik sonrasında sadakat beklenmektedir. Doğu felsefesinde karısı erkek çocuk doğuramadığında erkeğin karısını aldattığı kabul edilir. İslam'da evlilikten sonra kadınlardan sadakat beklenir. Protestanlıkta sadakatsizlik tamamen yasaklanmıştır.

Evlilikle ilgili geleneksel inançların yanı sıra, bu azınlıklar arasında farklı dini inançların sonucu olarak, sadakate ilişkin inançlar değişim göstermektedir. Afrika kökenliler arasında onaylanmasa da özellikle erkekler için sadakatsizlik hoşgörüyle karşılanabilir. Latin kökenliler arasına açık sadakatsizliğe kötü gözle bakılır, ancak erkekler için kabul edilebilir. Asya kökenlilerde sadakatsizlik erkek için kabul görürken, kadınlar suçlanır (kadın erkeğine istediğini veremediği için, yabancı kadın da erkeği çaldığı için).

Kıskançlık Evrensel midir?

Kıskançlığın utanç verici olduğu kültürler dahil, her kültürde kıskançlık vardır. Todalar arasında bile, kıskançlık toplumsal olarak yasaklansa da, ölümden sonraki hayatta kıskançlık nedeniyle ceza görecek olmaları inancı, kıskançlığın tamamen ortadan kalkmadığını gösterir. Ceza varsa, zarar veren taraf da var demektir. Bir kültür insanlara kıskançlıklarını göstermelerinin yanlış olduğunu söyleyebilir ama değer verdikleri ilişkiye karşı bir tehlike algıladıklarında kıskançlık duymalarını engelleyemez.

Kıskançlığın evrensel olduğu sonucu araştırmalarla desteklenmiştir. Bir çalışmada Hollandalı ve İngiliz çocuklar, Himalayalar'ın izole edilmiş bir köyündeki çocuklarla karşılaştırılmıştır. Her iki grubun, kıskançlığı uyaran bazı durumlardan haberdar oldukları görülmüştür.[45] Başka bir çalışmada, Macaristan, İrlanda, Meksika, Hollanda, Rusya, Amerika Birleşik Devletleri ve Yugoslavya'dan öğrencilere kıskançlık yaratan durumlar sorulmuştur. Sonuçlar neredeyse hepsinin partnerlerinin üçüncü bir kişiyle öpüşmesi,

flört etmesi ve cinsel ilişkiye girmesinin kıskançlık doğurduğunu göstermektedir. Partnerin başka biriyle dans etmesi, kucaklaşması veya cinsel fanteziler kurması daha az kıskançlığa neden olmaktadır. Ancak kültürel farklılıklara bağlı olan belirli tepkiler bulunmaktadır.[46] Çinliler ile Amerikalıları karşılaştıran bir çalışmada, her iki grubun da cinsel sadakatsizlikten rahatsızlık duyduklarını bildirmelerine rağmen, Amerikalı öğrenciler daha fazla rahatsızlık duyduklarını belirtmişlerdir. Bu da, kültürlerinde cinsel serbestliğin kıskançlığı etkilediğini göstermektedir (Geary, 1995).

Freud da kıskançlığın evrensel olduğuna inamıştır. Sonuçlarını farklı kültürlerden topladıkları bulgulara bağlayan kültürlerarası psikoloji yönelimli psikologların aksine, Freud sonuçlarını insan ruhunun bilinçdışı derinliklerine dayandırmıştır. Freud kıskançlığın evrensel olduğuna inanmıştır, çünkü kıskançlığın kökleri hepimizin paylaştığı çocukluk deneyimlerindedir.

Fakat Freud'un, kıskançlığın bireyin zihninin bir ürünü olduğuna inanmasının yanında, kültürün katkısına da inandığını belirtmekte yarar vardır. Kıskançlık, "Benden başka Tanrılara inanmayacaksın ... çünkü senin Tanrın olan ben, kıskanç bir Tanrıyım" diye ilan eden tek Tanrıya ibadet eden bir kültürde ağırlaşmaktadır.[47] Kıskançlık, tekeşliliğin ideal olduğunu ve benliğin bastırılmasını savunan bir kültürde daha ciddi bir hal almaktadır. Böyle bir kültür, aşkta tek olma beklentisini destekler ve gerçek ya da sanal sadakatsizliğin kabulünü zorlaştırır. Bazı kültürler kıskançlığın acısını hafifletirken, Freud, bu "hoşnutsuzluğun" bulunmadığı bir toplumu hayal edememiştir.[48]

Sosyobiyoloji de kıskançlığın evrensel olduğunu desteklemektedir. Darwin kıskançlığı çiftin bağlılıklarını koruyan, doğuştan gelen ve doğal seçilme sonucu geçirdiği evrimle çiftin birlikte kalmalarını ve soylarını devam ettirmelerini sağlayan bir olgu olarak görmüştür.

Bunun Bireyin Kıskançlık Sorunu ile Ne İlgisi Var?

Kıskançlık sorunundan yakınan kişiler psikanaliz, sosyobiyoloji ve kültürlerarası psikoloji gibi birçok değişik kaynağın aynı sonuca varmalarından dolayı rahatlayabilirler: Kıskançlık evrenseldir. Ancak bu rahatlama kıskançlık sorunuyla baş edilmesinde yeterli midir?

Bu bölümü yazarken, Amalya (erkek arkadaşıyla aralarındaki kıskançlık sorunundan daha önce bahsetmiştik) ne üzerinde çalıştığımı sordu. Ona Apaçi, Toda ve Eskimolardan bahsetmeye başladım. Amalya bana "Sam'in delice kıskançlığıyla baş etmede Eskimoları bilmemin ne yararı olabilir?" diye sordu. Ben de ona, "Duyduğun kıskançlığın içinde yaşadığımız kültürden ne kadar etkilendiğini anlamanı sağlar." diye cevap verdim. Amalya, "Bu bana yardımcı olmaz. Benim Sam'in neyi kıskandığını ve bu konuda ne yapabileceğimi bilmeye ihtiyacım var." dedi. Amalya sosyopsikolojik yaklaşımın uygulanmasıyla ilgili olası bir soruna dikkat çekti: Odak noktası kültür olduğu için, bireyle ilgili görüntü kaybına uğrayabiliriz.

Başta diğer kültürleri incelemekten pratik tavsiyeler çıkarmak zor ve ilgisiz görünmesine rağmen, imkânsız değildir. Gordon Clanton gibi sosyologlar kıskançlık üzerine toplumsal bakış açısı edinmenin, kendini daha iyi anlamaya ve daha etkili bir terapiye yol açtığına inanmaktadırlar. Clanton, toplumsal güçlerin farkında olmak kıskançlığı daha iyi anlamamızı ve bizi yanlış yönlendirebilecek görüşleri eleştirebilmemizi sağlar demiştir. Bizi yanlış yönlendirebilecek durumlardan birine örnek, özgüven eksikliğinin kıskançlığa neden olduğu ve özgüvenin artmasının kıskançlık sorununu "iyileştireceği" görüşüdür. Bu varsayımı eleştirmeden kabul etmek yerine, Clanton, toplumsal köklere bakmamızı önermektedir.

Clanton'ın yaptığı araştırma, uzmanlar ve sıradan insanlar tarafından kabul gören bu görüşün, çeşitli kişisel başarısızlıkları ve sorunları özgüven eksikliğine bağlama eğiliminden kaynaklandığını göstermektedir. Clanton, gerçekte özgüveni çok olan bir kişinin, değer verdiği bir ilişkiye karşı tehlike gördüğünde yin de kıskançlık duyabileceğini savunmaktadır. Aslında, kıskançlığın özgüveni azalttığı görüşü makuldur; tersi değil.[49] Clanton'ın görüşü özgüven eksikliğinin çeşitli kültürlerde kıskançlığı açıklama konusunda az rol oynadığını ya da hiç rol oynamadığını gösteren kültürlerarası araştırmalarla desteklenmiştir.

Sam ve Amalya'nın durumunda, güçlü ve rahatsız edici bir kıskançlığın Sam'in kendi hakkındaki olumlu düşünceleri azaltmış olması mümkündür. Olumsuz duyguları, Amalya'nın Sam'in kıskançlık sorununa karşı tavrı ve kültürün kıskançlığı kişisel kusur olarak görmesiyle güçlenmiştir. Kültürün kıskançlık deneyimimizin üzerindeki etkisinin farkında olmak, yanlış ve zarar verebilecek görüşlere uymamız olasılığını azaltmaktadır.

Sosyopsikoloji, kültürün kıskançlık üzerindeki etkileri hakkında farkındalık yaratmanın yanı sıra, birey ve sosyal çevresinin etkileşimi üzerine odaklanmıştır. Bu, kıskançlıkla baş edebilmek için önem taşır: Birey ve çiftlerin kıskançlık konusunu yeni bir şekilde görmelerini sağlar.

Olayların iki tür açıklama ve yorumu bulunmaktadır: Kişiliğe ilişkin (olayla ilgili kişi ya da kişilerin kalıcı karakter özellikleri) ve duruma ilişkin (olayın yaşandığı özel durumlar).[50] "Ben kıskancım" diyen kişiler, bunu karakter özellikleriyle açıklamaktadırlar. Kıskançlık doğuran duruma tepki olarak duygular, düşünceler ve fiziksel belirtiler gösterdiklerinde, "Ben bu belirtileri yaşıyorum çünkü kıskancım" demektedirler. Yani, "Ben böyleyim ve bunu değiştirebilecek bir şey yok" demek istemektedirler. Aynı duruma karşı aynı belirtileri yaşayan başka bir kişi olayı du-

ruma göre değerlendirmektedir: "Kıskançlık belirtileri yaşıyorum, çünkü eşim yasak bir ilişki yaşıyor."

Kıskançlıklarını durumlara göre açıklayan kişiler başka durumlarda farklı bir tepki verebilecekleri konusunda açık kapı bırakmaktadırlar. Partneri başkasıyla flört ettiği için kendini dışlanmış hissedenler, kıskançlıklarını o olaya bağlamakta ve çabalarını bu durumu değiştirmeye odaklamaktadırlar. Kıskançlıklarını karakter özelliği olarak açıklayanlar değişime daha az açıktırlar, çünkü onlar için değişimin anlamı, kıskanç bir insanı kıskanç olmayan bir kişiliğe büründürmenin neredeyse imkânsız olduğu bir durumu içermektedir.

Bir kişi ya da çift terapiye geldiğinde, genellikle üstlerine "kıskanç kişi" etiketi zaten yapıştırılmış durumdadır. Terapi için hedefledikleri, kıskanç kişinin kıskançlıklarını durdurmalarını sağlamaktır. Bu kişiliğe ilişkin yorumu sorgulamak için "kıskanç kişi"ye "Tüm yakın ilişkilerinde bu kadar kıskançlık duydun mu?" ya da, "Bu ilişkide hep böyle kıskanç mıydın?" türü sorular sorarım. Bu sorulara gelen yanıt neredeyse her zaman "hayır"dır. Eğer kişi bir tane sıradışı kıskançlık durumu hatırlarsa, bu o kişinin "kıskanç" olduğunu değil, bazı durumlarda diğerlerine göre daha kolay kıskançlık duyan bir kişi olduğunu gösterir. Sorgulama bu sefer, o kişiyi kıskandıran durumdaki özelliği bulmaya yönelir. Bu zor bir işmiş gibi görünse de, "kıskanç" bir kişiyi "kıskanç olmayan" bir kişiye dönüştürmekten daha kolay bir iştir.

Eğer bir kişi tüm yakın ilişkilerinde ve bu ilişkisinin her safhasında aşırı kıskanç olmuşsa, "kıskanç kişilik" etiketi uygun olabilir. Ancak yine de bu kişinin tüm ilişkilerinde ve her zaman eşit derecede kıskançlık duyması olası değildir. Böyle bir kişinin, hangi durumların kıskançlığını artırdığını, hangi durumların kıskançlığını azalttığını fark etmesi gerekir. Böylelikle kıskançlığı artıran durumlardan kaçın-

maya ve azaltan durumları yaratmaya çalışması doğru olur.

Sosyopsikolojik Yaklaşımın Değerlendirmesi

Sosyopsikolojik yaklaşımın en önemli katkısı, kıskançlığın sosyal olduğu kadar psikolojik bir olgu olduğu nosyonudur. Kıskançlık konusunda farklı kültürlerde farklı tepkilerin olması, kıskançlığın içinde yaşadığımız toplumun değerleri ve kültürel normlarıyla ilgili olduğununu kanıtlamaya yardımcı olmaktadır. Farklılık tartışmalarında, kültür, etnik köken, sınıf, cins ve cinsel yönlendirme gibi öğelerin önemi büyüktür (bkz., örnek: Jacobson ve Christensen, 1996).

Bu yaklaşıma getirilen en önemli eleştiri, kıskanç bireyin zihnindeki sürece yeterince önçm vermemesidir. Ralph Hupka'nın sonucu, aşırı sosyal bakışa bir örnek oluşturmaktadır: "Kıskançlık kültürel olarak tanımlanmış bir olayın fonksiyonudur, nedeni değil. Kıskançlık olaylarını yaratan şey, içinde bulunulan durumdur. Kıskançlık, durum yaratmaz. Kıskançlık sosyal bir olgudur. Bir bireyin zihninin ürünü değildir."[51]

Kıskançlığın hem sosyal bir olgu olduğunu hem de bireyin zihninin ürünü olduğunu öne sürmekteyim. Psikodinamik, sistemsel ve davranışsal yaklaşımlar klinik psikolojinin bir parçası olup, kıskançlığın tedavisi için ayrıntılı tavsiyelerde bulunurlar. Bu klinik yaklaşımların aksine sosyopsikolojik yaklaşım, kıskançlıkla baş edebilmek için belirgin önerilerde bulunmaz. Ancak kültürün kıskançlık üzerindeki etkisinin farkında olmak ve kişiliğe ilişkin yorumlardan durumsal yorumlara geçmek kişilerin duygusal olarak daha az biriktirmeleri sayesinde kıskançlıkla daha rahat baş edebilmelerini sağlar.

Terapistlere Not

Terapide doğrudan uygulanmasa da, sosyopsikolojik yaklaşımın terapistler için iki önemli anlamı vardır: Birincisi, farklılık ve kıskançlığın evrenselliğini bilmenin normalleştirme etkisi ve ikincisi, birey ya da çiftlere, kişiliğe ilişkin yorumlardan durumsal yorumlara geçmelerinde yardımcı olmak.

Birey ya da çiftlerin kıskançlık sorunlarında kişiliğe ilişkin yorumlardan durumsal yorumlara geçmelerinde yardımcı olmak için şu tarzda sorular sormak gerekir: "Seni bu ilişkide ya da bu durumun özelinde kıskandıran şey nedir?", "Başka ilişkilerinde ya da bu ilişkinin başka bir zamanında çok az kıskançlık duyduğun oldu mu?", "Başka ilişkilerinde ya da bu ilişkinin başka bir zamanında seni güvende hissettiren ve daha az kıskançlıkla karşılık verdiren şey neydi?"

Farklı bir dizi soru, çiftin sadakate ilişkin normları algılaması ve kıskançlık sorununun bu algılama farkından kaynaklandığını keşfetmekle ilgili olabilir. Bu tür sorular "Ben neden kıskancım?" ya da "Kıskanç olmaktan nasıl vazgeçebilirim?" gibi sorulardan kıskançlığa durumsal olarak yaklaşarak farklılık gösterirler. Çift durumu değiştirmek için çalışma motivasyonu duyduğundan kıskançlık daha az oluşacaktır.

7
Açık İlişkilerde Romantik Kıskançlık

Erotik aşk özeldir, fakat tüm insanların içinde
olan her şeyi ve yaşayan her varlığı sever ... Aslında,
tüm insanlar aynıdır ... Bu böyle olduğu
için kimi sevdiğimiz fark etmez.
Erich Fromm, *Sevme Sanatı*

Kıskançlık, sahip olunan bir varlığı
korumakla ilgili bir korkudur.
Descartes

Eşlerden birinin, "arada bir" dışarıda cinsellik yaşadığını, ama bunun çeşitlilik ihtiyacından kaynaklandığı ve ilişkideki sevgi eksikliği veya başka bir sorundan kaynaklanmadığı konusunda güvence verdiğini hayal edin. Evlilikdışı seks, ilişkiyi hiçbir şekilde etkilemeyecek ancak devam edecek çünkü o kişinin eşi bunda yanlış bir taraf olmadığını düşünecek. Ayrıca evliliğin bu noktaya kadar mutlu ve doyurucu olduğunu hayal edin. Mağdur olan eş bu "anlaşma"yı kabul etmeli midir? Boşanmayı mı düşünmelidir? Ayrı yaşamayı mı tercih etmelidir? Kıskançlık mı duymalıdır?

Eşini paylaşan 100 çift ve normal ilişkisi olan 100 çift ile yapılan bir çalışmadaki karşılaştırma, eşlerini paylaşanların evlilikdışı ilişkinin boşanma ya da ayrılma için yeterli bir neden olduğunu kabul etmelerinin düşük olasılık ol-

duğunu göstermektedir. Hattâ bu durumda daha az kıskançlık duyacaklarını da söylemişlerdir.[1]

Eşlerini paylaşanlar, kıskançlığa karşı bağışıklık geliştirmeyi başaran insanlara örnektir.[2] Bu tip insanlar cinsel çeşitliliğin ve özgürlüğün bir ilişki için önemli olduğunu düşünürler. Bazıları uygulamanın yanında, Erich Fromm'un alıntısının örnek olduğu evrensel aşk felsefesine katılarak romantik kıskançlıkla başa çıkmayı önemli felsefî bir konu haline getirirler.

George ve Nena O'Neill *Açık Evlilik* adlı kitaplarında, bir bölümü kıskançlık olmadan aşk ve cinsellik konusuna ayırmışlardır.[3] Tahmin edileceği gibi, O'Neill'lar "açık evlilik"te kıskançlığın yaydığı "karanlık gölge"ye yer olmadığına ve "kapalı evlilikte"te de buna ihtiyaç olmadığına inanmışlardır. O'Neill'lar kıskançlığın doğal, içgüdüsel ve kaçınılmaz değil, kültürel tavırlar tarafından belirlenen öğrenilmiş bir tepki olduğu görüşündedirler. Kıskançlık öğrenildiğine göre, kıskançlıktan vazgeçmenin de öğrenilebileceğini savunmaktadırlar. Kıskançlığın "doğal" olmadığı iddiasının kanıtı olarak, O'Neill'lar dünyada kıskançlığın asgari olduğu toplumlardan bahsetmektedirler. Batı toplumunda kıskançlık neden bu kadar yaygındır? O'Neill'lar, insanların eşlerine "sahip" olduğu izlenimi veren "kapalı evlilik" anlaşmasını suçlamaktadırlar. Başka cinsel ilişkinin yasaklandığı tekeşlilik, bağımlılık ve güvensizlik yaratır. O'Neill'lar "Kıskançlık aşkın değil, güvensizlik ve bağımlılığın bir işlevidir; aşkı kaybetme korkusudur ve aşkı mahveder." diye iddiada bulunurlar.

O'Neill'lar, kapalı evlilikte kıskançlığa neden olan "yanlış anlamalar"dan bahsederler. Eğer bu yanlış anlamalardan kurtulunursa, açık evliliğin aşk ve seksi kıskançlıktan kurtardığını savunurlar.

Bu "yanlış anlamalar"dan bir tanesi, aşkın sınırlı (bir anda birden fazla insanın sevilemeyeceği) miktarda olduğu-

dur. O'Neill'ar, kişileri sevilebilir yapan farklı özelliklerinden dolayı, birden fazla kişiyi sevebileceğimizi savunmaktadırlar.

Diğer bir "yanlış anlama", kıskançlığın, romantik aşkın varlığını kanıtladığıdır. "Gerçek" kıskançlığın aşkı değil, güvensizlik ve bağımlılıkları kanıtladığıdır. Tekeşlilik kıskançlığı "saptırmak"tadır (örneğin bazı kişiler eşlerini özellikle kıskandırırlar). Fakat kıskançlık hiçbir zaman "iyi" ya da "yapıcı" değildir.

Üçüncü bir "yanlış anlama" da, insanların (özellikle kadınların) cinsel olarak tekeşli olduğudur. "Gerçek" her iki cinsin de doğal, evrimsel veya bir alışkanlığın gücüyle cinsel olarak tekeşli olmadıklarıdır. Bunun bariz kanıtı, çoğu insanın tekeşliliğin standartlarını yakalayamamasıdır. Aslında tekeşlilik sadece bir partnerle seks yapmak demek değil, sadece bir zaman dilimi içinde biriyle evli olmak anlamına gelir. Deneysel terapinin kurucusu Albert Ellis'in (1962/1996) tekeşlilik üzerine benzer bir eleştirisi bulunmaktadır. Onun fikrine göre, tekeşlilik "sadece" doğrudan yoğun kıskançlığın gelişmesini artırmakla kalmaz, kadın ve erkeğin bir anda karşı cinsten ancak bir kişiyi sevebileceğini ve cinsel ilişkiye girebileceğini varsayarak, dolaylı bir şekilde daha şiddetli kıskançlık gösterilerine neden olur."

Ben, açık ilişkileri olan kişilerle çalışmalarımda, tekeşlili olmamanın, O'Neill'ların ve Ellis'in belirttiklerinden çok daha zor olduğunu fark ettim. Kıskançlık duymamayı öğrenmek özellikle mülkiyetçiliğin ve kıskançlığın desteklendiği toplumlarda çok zor olmaktadır. Bu ve başka nedenlerle, kıskançlığın üstesinden gelmek, imkânsızlığın yanında çok çalışmayı gerektirmektedir.

Kim ve Larry isimli bir çift, yedi yıllık tekeşlilikten sonra açık evliliğe geçmeye karar verdiler. Her ikisi de evlilikleri konusunda kendilerini güvende hissediyor ve cinsel hayatlarına, tutkuyu yitirdikleri için çeşitlilik katmak istiyor-

lardı. Salı ve perşembe akşamları, Larry'nin sevgililerini dışarıda görmesini, Kim'in de sevgililerini eve çağırmasını kararlaştırdılar.

Kim'in sevgililerinden biri bana yaşadığı garip bir deneyimi anlattı:

> Bir gece boyunca seviştikten sonra, sabah battaniyenin altında çıplak olarak uyanıyorsun. Aniden kocası yatak odasına giriyor ve sana günaydın diyor ve bir önceki gece çöpü kimin dışarı çıkarmış olması gerektiği konusunda bir tartışma başlatıyor.

Kim yaşadıklarından bazılarını anlattı:

> Açık evliliğe ben önayak oldum. Bunun ideal düzenleme olduğunu düşünüyordum. Bazen gerçekten harika. Bu, heyecan verici bir sevgili bulduğumda, Larry'yi aldatmadan salı ve perşembe gecelerimi onunla geçirdiğimde oluyor. Sorun heyecan verici bir sevgilim ya da hiç sevgilim olmadığında ortaya çıkıyor. Bu zamanlarda, Larry'nin (muhtemelen benden daha fazla) heyecan verici bulduğu bir kadınla dışarıda bir gece geçirmesi fikri beni deliye döndürüyor.

Eşlerini paylaşanlarla yapılan çalışmalar, eş değiştirmenin, can sıkıntısından yakınan ve cinsel hayatlarında çeşitlilik isteyen kocalar tarafından öne sürüldüğünü ve kadınların buna isteksiz bir şekilde rıza gösterdiklerini ortaya koymaktadır.[4] Açık evlilik yaşayan diğer çiftler, evlilikdışı ilişkilere kısıtlama koymaktadırlar: Bir çift başka çiftlerle ilişki kurmakta serbestken diğer çift, eşlerden birinin şehirdışına çıktığı durumlarda serbest olabiliyor. Bir çift için kural "Cinsel ilişkide bulunabilirsin, ama geceyi dışarıda geçiremezsin" iken; diğeri için "sosyal olarak karşılaşma olasılığı düşük olan yabancılarla" sekse izin var. Anlaşmalar

açıklık derecesine göre farklılıklar göstermekte ve partnerler gerek duyduğunda yeniden düzenlenebilmektedir.

Kurallara rağmen, birçok çift açık ilişki yaşarken evliliği güçlü tutmanın çok çaba gerektirdiğini keşfetmiştir: "Evliliğin zarar görmemesi için sürekli konuşmak zorundasın. Bunun için harcanan zaman ve enerji o kadar fazla ki, insanın başka şeylere gücü kalmıyor."

Görüştüğüm ve birlikte çalıştığım çiftlerden çoğu tekeşiliğe geri dönmeye karar verdiler. Eşlerini paylaşanlarla yapılan bir çalışma, kıskanç kişilerle bu tür ilişki kurmaktan kaçınmalarına rağmen, kıskançlığın sorun olmaya devam ettiğini göstermektedir: Üçüncü eş değişiminden sonra bu işten, eşlerden birinin kıskançlığı nedeniyle vazgeçmektedirler.[5]

Bazı insanlar yolunda giden bir ilişkinin güvenliğiyle cinsel çeşitliliği birleştirebilmek için inanılmaz girişimlerde bulunmuşlardır.

Kıskançlık Olmadan Yaşamak Mümkün mü?

Kıskançlığı hayatımızdan çıkarmanın bir yolu var mı? Kerista adında bir şehir komününün yanıtı "kesinlikle evet" idi.

Keristalar kendilerini, "eşitlikçi, tekeşli olmayan ve ütopik bir topluluk" olarak tanımlamışlardı. Ben çalışmamı yaptığım sırada, Keristalar on beş kadın, on yedi erkek ve iki çocuktan oluşuyor ve topluluk San Francisco'da yaşıyordu. Topluluk yirmi beş yıl önce "çoklubağlı aile" olarak kuruldu. "Çoklubağlı" (birleşik bir kelimedir) grup, yakın arkadaş grubundan oluşuyor, karşı cinsten olanlar arasında eşit olarak cinsel ilişki kuruluyor, grup dışından cinsel ilişkiye izin verilmiyor ve grup üyeleri birlikte bir aile olarak yaşıyorlardı; aile bireylerinin o sıradaki niyetleri hayat-

ları boyunca birlikte yaşamak ve birden çok ebeveynli olarak çocuk yetiştirmek idi.[6]

"Çoklubağlı" aile üyelerinin "ömür boyunca bağlı kalma" niyeti olmadan cinsel ilişkiye girmemeleri ve bağlı kalmaya karar verildiğinde birbirlerine sadık kalmalarıyla geleneksel evliliği andırmaktadır. "Çoklubağlı" aile, geleneksel aileden, bireylerin birden çok "birincil" ilişki kurabilmeleriyle ayrılmaktadır.

Komünün üyeleri birbirlerine karşı yüksek derecede sevgi ve şefkat duyduklarını belirtmişlerdir. Her erkek her kadına eşit derecede "âşık" olduğunu iddia etmiştir. Kadınlar birbirlerine "sığırcık kız kardeş" erkekler de birbirlerine "sığırcık erkek kardeş" diye hitap etmekteydiler. Bu terim komün üyelerinin hissettiği sevecenliği içermekte ve aynı cins partnerlerin birbirlerine bu duyguyu anlatmalarını sağlamaktaydı. Üyelerin, kişi komüne katıldığında seçilen üç harfli isimleri vardı (Jud, Eve, Geo, Ram gibi).

Aile içi cinsel ilişki seçime bağlı değildi; sırayla eş değiştiriliyordu ve iki kişinin birlikte yatması bir formüle bağlanmıştı. Yatma şekli cinsel ilişkiyi belirlemiyordu; cinsel ilişkiye girip girmemek geceyi birlikte geçiren iki partnerin duygularına bağlıydı.

Kerista komününün ekonomisi "artı gelir paylaşımı" denen sistemle yönetiliyordu. Bu sistemde üyeler kendi harcamalarından artan gelirlerini komünün fonuna ekliyorlardı ve kişisel varlık sınırını bin dolar olarak belirlemişlerdi. Tüm kararlar gibi fonun nereye harcanacağı da çoğunluk oyuyla kararlaştırılıyordu. Kerista'nın mali durumu iyiydi. Örneğin 1990 yılında brüt gelirleri 15 milyon dolara erişmişti.

Kerista kendi dinini geliştirmişti ve kiliseleri yasal olarak tanınıyordu. Üyeler "gerçeğin daha yüksek bir düzeni olan Tanrı'ya" inanmaktaydılar. Ayrıca "zihnin daha kolay erişebilmesi için, bireyle Tanrı arasında aracı olan" Rahibe

Kerista denilen mitolojik bir tanrıları vardı.

Önemli farklılıklar veya kişisel sorunları da kapsayan üyeler arasındaki etkileşim, "iletişim süreci" denilen, tüm üyelerin eşit katılımcı olduğu bir sistemle halledilmekteydi. Resmî güç yapısı "tam eşitliğe" dayanıyordu. Tüm kararlar demokratik olarak çoğunluk oyuyla veriliyordu.

Çoklubağlılık Romantik Kıskançlık ile Nasıl Savaşır?

Yıllar önce, bir kıskançlık atölye çalışmasına liderlik edeceğim sırada Keristalar bana geldiler. Kıskançlıklarıyla nasıl baş edebildiklerini gönüllü olarak katılımcılara anlatabileceklerini belirttiler. Söyledikleri şeyleri öyle etkileyici buldum ki, kıskançlıkla ilgili alıştırmama katılmalarını istedim ve kabul ettiler.

Komüne katılmadan önce Keristalar hayatlarının bir döneminde kıskançlık hissettiklerini ancak komünün onları kıskançlıktan kurtardığını söylediler. Aşağıda kıskançlığı yenmeye yardımcı olan hayat tarzlarının bazı unsurlarını bulacaksınız.

Kerista'da seçmenin olmaması ideal ve norm olarak kabul ediliyordu. Tüm birebir ilişkiler tek ve eşsiz olarak kabul ediliyordu: "Seçmenin olmaması yakınlığın derecesini ve birbirine değer vermeyi eşitlik ve çeşitlilik adına kısıtlamamaktadır. Çünkü güçlü birebir bağlılıkları, kimse mahremiyetlerinin tekliğine karşı bir tehdit olarak görmemektedir."

Kerista'lar ikili ilişki kurabilecek üye sayısını on beş olarak belirlemişti. On beş kişiden oluşan bir aile ünitesinin içinde kıskançlık geleneksel aile yapısındaki kadar saçmaydı. Ayrıca geleneksel evlilikte tüm duygusal kaynaklar tek kişi üzerine yatırım yapmaktadır. O kişi çekildiğinde ya da ayrıldığında, sonuç ciddi bir travma olmaktadır. Keris-

talarda duygusallık on dört kişiye paylaştırılmıştı. Sonuç olarak, bir kişinin ayrılması çok daha küçük bir travmaya neden oluyordu.

Çoklubağlı ailede partnerini kaybetme olasılığının yarattığı tehdit, geleneksel aileye göre çok daha azdı. Birincisi, üyelerden biri ayrıldığında, diğerleri bunu kişisel reddedilme olarak görmedikleri için kayba karşı daha fazla toleranslıydılar. İkincisi, tehdit ve acı daha az olduğu için kıskançlık olasılığı çok daha düşüktü.

Keristalarda kıskançlık "geçmişten gelen duygusal kalıntıların harekete geçmesiyle duyulan şartlanmış bir tepki"ydi; ilişkinin paylaşılmazlığına karşı oluşan bir tehdide karşı duyulan tepki olarak görülmüyordu. Üyelerden biri nadiren kıskançlık duyduğunda, tüm grup üyeleri konu hakkında açıkça konuşuyor ve kıskançlık duyan kişiye kömünde emniyette olduğuna dair sözler söylüyorlardı. Ayrıca korunması gereken veya tehdit edilen paylaşılamaz bir ilişki de yoktu. Herkes herkesin cinsel alışkanlıklarını açıkça biliyordu ve bu konular tartışmaya açıktı. Üyelerden biri, şöyle açıklama yaptı: "Erkeklerden birinin erken boşalma sorunu olduğunda veya kadınlardan biri orgazma ulaşamadığında bunu herkes bilir ve bunlar hakkında konuşuruz."

Eve ve Ram erotik film festivaline gittiklerinde (ikisinin beraber olacağı önceden planlanmıştı), Azo (erkek) biraz kıskandı. Başta bunun kıskançlık olduğunu anlayamadı; tüm bildiği canının sıkkın olmasıydı. Mutfağa girdiğinde, birkaç kişi orada bulunuyordu. Doğrudan, biraz rahatsızlık hissettiğini söyledi. Bu bilinen bir davetti ve herkes cevap verdi. Neden rahatsızlık duyduğunu sormaya başladılar. Sonunda erotik film festivaline Eve ile birlikte gidemediği için Eve ile olan yakınlığının azalacağından korku duyduğunu anladılar.

Duyguları açıklığa kavuştuğunda, partnerleri Eve ve

Ram'in seçici sevgiye karşı olduğunu ve yakınlık kaybından korku duymasının gereksiz olduğunu belirttiler. Tartışma sırasında, Azo'nun da Eve ile seçici bir ilişki konusunda isteği olup olmadığını inceleme ve çoklubağlı yaşam biçimine bağlılığı güçlendirme fırsatı vardı.

Keristalarda birinin sevgilisinin başkasıyla ilişkide olmasının kişinin özgüvenini artıracağı bekleniyordu, ki bu durum, birçok insan için kıskançlığı ortaya çıkaran en güçlü olaydı. Keristalar kadın ve erkek eşlerin başkalarıyla cinsel ilişkiye girmesini çoklubağlı ideolojilerinin işe yaradığının kanıtı olarak görüyorlardı. İlişki ve egolarına karşı bir tehlike duymadıklarından dolayı kıskançlık yaşamıyorlardı.

Keristalar birbirlerine karşı olan güvenin (ve sonuçta kıskançlığın yaşanmamasının) topluluklarının dışına da yansıdığını iddia ediyorlardı. Diğer bir deyişle, komün dışındakiler bir tehdit olarak görülmüyordu. Örneğin, Lee eski erkek arkadaşıyla buluşmasından sabaha karşı döndüğünde, kimse onun sadakatinden kuşku duymadı ve kimse kıskançlık hissetmedi.

Birçok insan için kıskançlığın ana bileşeni rakipten şüphelenmek ya da ona kızgınlık duymaktır. Diğer taraftan Keristalarda, her erkeğin diğer erkekle ilişkisi ve her kadının diğer kadınla ilişkisi kıskançlığa değil "haz duyma"ya neden oluyordu. "Haz duymak partnerlerinden ikisinin birbirinden zevk aldığını gördüğünde hissettiğin sıcak duygular demekti ve kıskançlığın zıt anlamlı kelimesiydi."

Keristalar, kıskançlığın doğal ve içgüdüsel olduğunu savunan sosyobiyologlara katılmıyorlardı. Onun yerine kıskançlıktan uzak olmanın doğal olduğuna ve doğal içgüdünün haz duymak olduğuna inanıyorlardı. O'Neill'lar gibi Keristalar da kıskançlığın toplumsal olarak öğretildiğine ve bu nedenle kıskançlıktan vazgeçmeyi öğrenmenin de mümkün olduğuna inanıyorlardı.

Keristalar kıskançlığı belirli bir toplumsal yapı ve cinsel rollerin belirlenmesinin bir fonksiyonu olarak görüyorlardı ve bu yapı içinde yeni sosyal bir yapı ve cinsel roller oluşturmak için çok çaba harcadılar.

Bazı psikologların savunduğu gibi[7] eğer kıskançlık bir ilişkide güçsüzlük duygusundan kaynaklanıyorsa, üyelerin eşit güçte olduğu Kerista gibi bir komünde bu en aza indirgenecekti.

Bazı sosyologların savunduğu gibi[8] kıskançlık cinsel sahiplik haklarının tehlikede olmasına karşı şartlanmış bir tepkiyse, cinsel sahiplik hakkını bir çift olarak sınırlamayan ve komündeki tüm yetişkinlerin birbiriyle eşit yakınlıkta olmasını içeren toplumsal bir yapıda kıskançlığın oluşması daha düşük bir olasılıktı.

Aynı şekilde, kıskançlık sahip olunanı korumak için doğan bir arzuysa,[9] sahipliği onaylamayan bir toplumda, özellikle partnerin başkalarıyla ilişkisinin bir kayba neden olmadığı bir grupta kıskançlık ortaya çıkmayacaktı.

Geleneksel ilişkiye sahip 103 kişinin *Romantik Kıskançlık Soruları*'na (Ek B'ye bkz.) verdiği cevaplarla Keristaların cevaplarını kıyasladığımda, tüm Keristaların kendilerini ve partnerlerini "hiç kıskanç değil" şeklinde tanımladıklarının farkına vardım. Ayrıca hiç kıskançlık duymadıklarını, kıskançlığı sevmediklerini, partnerlerinin kıskançlık duymasını istemediklerini ve kendi kıskançlıklarını bir sorun olarak görmediklerini belirttiler. Bu durum Kerista komününe katıldıktan sonra geçerliydi. Çocuklukları, ergenlikleri ve yetşkinlikleri sırasında onlar da araştırmaya katılan diğer kişiler gibi kıskançtılar. Keristalar kıskançlığı istenmeyen bir kişilik özelliği olarak görüyor ve sıradışı olaylarda bile kıskançlığı uygun tepki olarak saymıyorlardı. Araştırmaya katılan kişilerin aksine, insanın kıskanç olmaktan vazgeçebileceğine inanıyorlardı.[10]

Beklendiği gibi Keristalar tekeşliliğe inanmıyorlardı.

Hepsi kendilerini başka cinsel deneyimlere açık tutuyor ve partnerlerinin de böyle olduğunu söylüyorlardı. Ayrıca tüm partnerlerine karşı sadık olduklarına ve tüm partnerlerinin de onlara karşı sadık davrandığına inanıyorlardı.

Yanıtları o kadar birbirine benzerdi ki, soruları aralarında tartışıp "grup kararı"na mı vardıkları konusunda kuşku duydum. Keristalar böyle bir şey yapmadıklarına dair bana teminat verdiler. Bunu yapmak zorunda değildiler. Bu konular hakkında birbirleriyle o kadar çok konuşmuşlardı ki, bir daha konuşmaya gerek duymadan birbirlerinin durumlarını biliyorlardı.

Keristalarda kıskançlık pek mümkün değildi, çünkü çoklubağlı bir altkültürde, kıskançlığa neden olan olaylar (örneğin bir kişinin partnerinin başkasıyla cinsel ilişkiye girmesi) tehlike olarak değerlendirilmiyordu. Ayrıca Keristalar kıskançlık yaratan olayları asgaride tutmaya çaba gösteriyorlardı. Diğer partnerlerin önünde sevgi gösterilerinden kaçınıyorlardı; partnerlerine sadıktılar; birbirlerine ömür boyu beraberlik sözü vermişlerdi; üyelerden birinin ayrılması durumunda "aile birimi" baki kalacak ve bireyler yalnız bırakılmayacaktı.

Bu çabanın sonucunda, Keristalar kıskançlık yaratan durumlarla pek karşılaşmamışlardı. Nadiren böyle bir olay yaşandığında, bunu tehlike olarak görmüyorlardı. Herhangi bir durum tehlike olarak değerlendirildiğinde, kıskançlığı sağlıksız ve istenmeyen bir tepki olarak tanımlamaları, konuyu açık bir tartışma haline çevirmelerini garanti ediyordu.

Şimdiye kadar kıskançlıkla savaşmanın en iyi yolunun Keristalara katılmak olduğunu düşünenler veya kendi çevrelerinden benzeri bir komün kurmayı düşünenler için bir uyarıda bulunmak istiyorum. Keristalar ülkenin birçok bölgesinde çoklubağlı yaşam biçimine inanmış seçkin bir grubu temsil etmekteydiler ve hedefleri dünyayı daha iyi

yaşanabilir bir yere dönüştürmek olan bu kişiler ütopik bir ideolojiyi paylaşmaktaydılar. Eş değiştirmek gibi alışılmışın dışında bir uygulamaları olmasına rağmen Keristalar cinsel tavırlarında tutucuydular. Şimdilerde çok az insan cinsel ilişkiye girmeden önce ömür boyu bağlılığa ihtiyaç duyarken, Keristalar bunu yapıyordu. Keristalar açık evlilik uygulamıyorlardı. Birbirlerine tamamen sadıktılar ancak onların durumunda bu on beş partnere birden sadık olmak anlamına geliyordu.

Çoklubağlılığın kıskançlığı önlediği sonucuna varmak cazip görünebilir. Bu doğru olabilir, ama insanların kendi haklarında söylediklerine inanmak sorun yaratabilir. İnsanlar kendi duygularının farkında olmayabilir veya tepkileri onları "arzulanmayan" konumuna düşüreceğinden doğruyu söylemeyebilirler. Keristalar, komünde kıskançlık onaylanmadığı için kıskançlıklarını ortaya koymamış olabilirler.

Keristalar soruları yanıtladıklarında ve deneyimlerini tarif ettiklerinde gerçek deneyimleri yerine ideolojilerini yinelemiş olabilirler. Bu alternatif açıklamaları kabullenmeye istekli değilim. Keristaları tanıdığım uzun süre içinde, onların dürüstlüklerine ve zor konular hakkında araştırmacılıklarına güvenmeyi öğrendim.

Yine de insanın kendisini kandırmasını ortadan kaldırmak mümkün değil. Alternatif yaşam biçimlerine yaptıkları büyük yatırımdan sonra, Keristalar başaramama olasılığını kabul edemiyor olabilirlerdi. Böylelikle duygularını herhangi bir kasıt olmadan çarpıtıyor olabilirlerdi.

Her şeye rağmen, Keristalar, kıskançlığın asgariye indirildiği güvenli bir sosyal çevrede yaşayan seçkin bir grubun olabileceğini gösterdiler. Bu, kıskançlığın üstesinden gelinebileceğini gösteren bir kanıt olarak görülebilir.

Ayrıca bu, yenilmesi çok zor olan kıskançlığın gücünün de kanıtıdır. Sadece, kendi yarattıkları sıradışı bir sosyal

yapı içinde yaşayan Keristalar gibi sıradışı küçük bir grup kıskançlığı yenmeyi başarmıştır. Tekeşli bir bağlılığın içine girip daha az korunmuş bir çevrede yaşayanlar için kıskançlık kaçınılmazdır.

Çevre ne kadar az korumalıysa kıskançlık olasılığı o kadar yüksektir. Buna ziyaret ettiğim başka bir komün örnek olarak gösterilebilir. Bu topluluk yirmi yetişkinden oluşan yaşam alanlarını, masrafları paylaşan Keristalar gibi bir şehir komünüydü. Keristaların aksine bu komünün birçok çocuğu vardı ve üyeler ebeveynlik görevlerini yerine getirmek için daha fazla çaba harcamak zorundaydılar. Kıskançlık konusu için önemli olarak, bu komün sürekli değişen seçimli ilişkiler yaşıyordu. Örneğin komünü ziyaret ettiğimde, adamlardan biri, daha önce komünde başka bir erkekle yaşamış olan bir kadın dahil iki kadınla yaşıyordu. Adam o anda başka bir üçlü oluşturan gruptaki kadınla evliydi vb... Grup içindeki cinsel ilişkiler yanında komün, dış ilişkilere de açıktı. Örneğin birinci adam görüşme sırasında Keristalar için düşünülemeyecek bir şekilde bana pas verdi. Sonuç olarak gruptaki her kadın birbirinin rakibi olarak algılanıyordu ve her erkek bir diğeri için tehlike oluşturuyordu. Bu komün, saatlerce yapılan tartışmaların işe yaramadığı ciddi kıskançlık sorunlarına neden oluyordu.

Komünün yaşadığı kenti son ziyaret ettiğimde, çoğunlukla kıskançlıkla ilgili olan içsel çelişkilerin komünün dağılmasına neden olduğunu gördüm. İçsel çelişkilerin nedeni sadece kıskançlık olmamakla birlikte, bu önemli bir etkendi.

Komünlerle ilgili literatür taramasında bu ikinci komün için kıskançlığın rolünün istisna değil kural olduğunu gördüm. Genellikle kıskançlık özellikle grup evliliklerinin olduğu komünlerde önemli bir sorun olmuştur.[11] Otuz grup evliliğinin incelendiği bir araştırmada, kıskançlığın, üyelerin %80'inin sorunu olduğu görülmektedir. Bu oran, evlili-

ğin sağlamlığı ve grup üyelerinin yaşlarıyla ilgili olarak pek değişme göstermemekteydi.[12] Keristalar gibi ayrıntılı bir sosyal yapı kurulmadıkça görünen odur ki, kıskançlık yıkıcı gücünü gösterecektir.

Kıskançlık bir komün ya da grup evliliklerinde ortaya çıktığında, bu çoğunlukla erkeklerin kendilerini başka erkelerle karşılatırmalarından kaynaklanmaktadır.[13] Örneğin, eşini paylaşan 280 kişiyle yapılan araştırma, erkeklerin sosyal mukayeseye daha fazla önem verdiklerini ve bundan etkilendiklerini ortaya koymuştur.[14] Bu durum özellikle ilgi çekicidir, çünkü eş değiştirmeyi öneren, kocaların kendileridir.

Keristaların diğer komünler ve grup evlilikleriyle kıyaslanması, kıskançlığa karşı az hassas olmanın açık ilişkilerde önemli bir seçim unsuru olduğunu ancak yeterli olmadığını göstermektedir. Tehlikeyi asgariye indiren bir sosyal organizasyonun tehlikeyi yapıcı bir şekilde yönetmeyi bilmesi ve üyelere güven ortamı sağlaması kıskançlığın yenilmesi için gereklidir.

Eşlerini Paylaşanlarda Kıskançlık

İnsanların çoğu, özellikle "kıskançlık sorunu" bulunanlar, kendi evlerinde partnerlerine, yabancı veya tanıdıkları kişilerle cinsel ilişkide bulunması konusunda izin veren insanları anlamakta güçlük çekeceklerdir. Aile uzmanı Brian Gilmartin'e göre, eşlerini paylaşanlar için bu, sosyal eğlencenin kabul edilir bir şekli olarak görülmektedir.[15]

Gilmartin, eşini paylaşan 100 çift ile bir çalışma yapmış ve Kaliforniya'da benzer bir çevrede bulunan geleneksel çiftlerle karşılaştırmıştır. Çalışmanın 1970'lerde, AIDS, herpes gibi cinsel yolla geçen hastalıkların yayılmasından önce yapılmasına rağmen, 1990 yılında yayımlanan *New England Journal of Medicine*'deki bir makaleye göre, cinsel

yaşantı o zamandan beri pek değişmemiştir: "Cinsel yolla yayılan yeni ve ciddi salgın hastalıklara karşı prezervatif kullanımının yaygınlaşması dışında, cinsel uygulamalarda çok az değişiklik olmuştur."[16]

Gilmartin eşlerini paylaşanları diğerleriyle karşılaştırdığında, eşlerinin başkasıyla cinsel ilişki kurmasından dolayı, Keristalar gibi eşlerini paylaşanların da nadiren kıskançlık duyduklarını belirtmiştir. Eşlerini paylaşanlar, ihanet etmeden ve yalan söylemeden, evlilik dışında cinsel ilişki kurmanın mümkün olduğuna inanmaktadırlar. Bunun, özellikle eşlerin ikisinin de mevcut bulunduğu belirli bir sosyal durumda cinsel partner değişimi yaşandığında daha doğru olduğunu söylemektedirler. Normal ilişkisi bulunan çok az sayıda kişi bunun mümkün olduğuna inanmaktadır.

Eşlerini paylaşanlar bu kıskançlık sebebi olan durumu tehlike olarak algılamadıklarından, kıskançlık yaşamamaktadırlar. Onların inanç sisteminde başkasıyla cinsel ilişki ihanet veya yalan anlamına gelmez; bu sadece zararsız bir şekilde hayatın tadını çıkarmak demektir.

Normal ilişkisi olanların çoğu, zinanın, bir evlilik iyi gitmediğinde meydana geldiği konusunda hemfikirdirler. Gilmartin, zinanın anlamı bu şekilde yorumlandığında, varoşlardaki orta sınıf mensuplarının evlilikdışı ilişkileri, egolarına, güvenliklerine, kadınlık ya da erkekliklerine ve kendilerine güvenlerine karşı bir tehlike olarak görmelerine şaşırmamak gerektiğini savunmaktadır.

Eşlerini paylaşan kişiler, ideolojik ve duygusal olarak romantik seksi fiziksel seksten ayırmaktadırlar. Gilmartin'in terminolojisine göre bu, "kişi odaklı seks"i "beden odaklı seksten" ayırmak olarak tanımlanmaktadır. Bir eş değiştirme partisinde seks, değerli ve ödüllendirici bir sosyal eğlence şekli ve neşeli bir oyun olarak görülmektedir. Romantik veya evlilikteki aşkla hiçbir ilişkisi bulunmaz ve gizli zinadan çok farklı bir şeydir. Böylelikle evliliğin bü-

tünlüğüne ve evlilik bağına karşı bir tehlike oluşturmaz.

Eşlerini paylaşan kişiler için cinsel eş değişimi, briç partisinde başkasının eşini partner olarak seçmeye benzetilmektedir. Bu oyuncu kadın ve erkekler için tehdit olarak algılanmaz.

Kıskançlık yaratan olayları asgaride tutabilmek için Keristalar gibi eşlerini paylaşanlar da evlilikdışı ilişkiyi yapılandırmışlardır. Evlilikdışı ilişkiyi paylaşılan bir eğlence aktivitesi olarak uygularlar. Eş değiştirdikleri çiftlerin mutlu bir evlilikleri olduğundan emin olmaya çalışırlar. Çoğu eş paylaşan gruplar, bekâr kadınları kabul etmekle birlikte, bekâr erkeklerin katılımına izin vermezler. Evli erkeklerin eşsiz katılımları bile nadiren kabul edilir. Neden, erkeklerin daha büyük bir tehlike olarak görülmeleridir.

Neredeyse tüm eş paylaşma gruplarının, üyelerin romantik duygularını (örneğin seni seviyorum demek) ifade etmemeleri ve birine âşık olmamaları gibi güçlü normları vardır. Eşlerini paylaşanlar, seks partnerlerine sıcaklık ve arkadaşlıkla ilgili duygularını ifade edebilirler ancak özel bir duygusal veya cinsel ilişki talep edemezler. Bu kurallar üye çiftlerin evlilik bağlarını korumayı amaçlamaktadır.

Tüm bu korumalara rağmen, eşlerini paylaşanlar kıskançlıktan tamamen kurtulabilmiş değildirler. Kıskançlık çoğunlukla, üyelerin derin ve daha önemli düzeyde değil, salt entelektüel düzeyde eş değişimini kabul etmeleri durumunda ortaya çıkmaktadır.

Bazen, evlilikteki seksten sıkılan ve eş değişimine ihtiyaç duyan kişiler bunu eşlerine söylemektedirler. Bu daha önce de belirtildiği gibi bu, kadınlardan çok kocaların yaptığı bir şeydir. Evlilik çöküşleriyle ilgili yaptığım araştırmalara göre, cinsellikten sıkılmak kadınlara göre erkeklerde daha büyük bir sorun oluşturmaktadır.[17]

Evdeki seksten sıkılan bir adam çeşitlilik arayışına girer. Eş değiştirerek yaşayacağı heyecanlı seksi düşler. Karısını

hevesle ikna etmeye çalışırken, örneğin karısının soyunması ve başka biriyle sevişmesi gibi, eş değiştirmenin gerçek anlamıyla uğraşmayı unutur. Genellikle olduğu gibi önce şiddetle buna karşı çıkan karısı eş değiştirmekten zevk alırsa, erkek korkunç kıskançlık duyar. Kendini bu durumda bulan bir adam, bunun duyduğu en yoğun kıskançlık olduğunu belirtmiştir. "Birlikte olduğum kadına konsantre olamadım. Kulaklarımda sürekli birlikte olduğu adamla harika zaman geçirdiği anlaşılan karımın sesi yankılanıyordu. Korkunçtu, dayanamadım işte." Bu adam eş değiştirmenin ona göre olmadığına karar verdi ve çeşitliliği yasak ilişkilerde buldu.

Eş paylaşma konusunda deneyimli kişiler de bazen kıskançlık hissettiklerini bildirmişlerdir, ancak onların deneyimleri yenilere göre daha ılımlı olmakta ve mutlaka olumsuz olmamaktadır. Kıskançlık duyduklarında, tipik olarak bundan eve gelene kadar bahsetmemektedirler ve bunu şaka yollu ve cinsel çekim için paylaşmaktadırlar. Eşlerinin başka biriyle seviştiğini görmek veya hayal etmek, eş değiştirenlerin eşlerine olan cinsel ilgilerini yeniden harekete geçirmektedir. Birkaç saat seviştikten sonra fiziksel olarak tükenmelerine rağmen, kıskançlığın yarattığı duygusal birikim ve onun hakkında konuşmak cinsel arzularını yeniden canlandırmaktadır.

Kıskançlığın bu olumlu yönü eşlerini paylaşanlar arasında o kadar sıklıkta olmaktadır ki, paylaşma ideolojisinin bir parçası haline gelmiştir. Eşlerini paylaşanlar, arkadaşlarının partiden eve eşlerini arzulayarak döndüklerini anlattıklarını duyunca, kendilerinde de benzer duygular aramaktadırlar. Sıklıkla olduğu gibi, insanlar belirli bir duygusal deneyimi aradıklarında, onu bulmaktadırlar.

Bir kez daha kıskançlık deneyiminin insanların yorumuna göre nasıl hafiflediğini görmekteyiz. Eşlerini paylaşanlar, kıskançlığı cinsel arzunun kamçılayıcısı olarak yo-

rumlayan bir grubun üyelerinin, kıskançlığı tehdit algılamasına karşı bir tepki olarak yaşayacaklarını düşünmektedirler.

Eşlerini paylaşanların kullandığı teknik "yeniden değerlendirme"dir; daha önce de bahsedildiği gibi, insanlar bunu kullanmayı öğrenebilirler. Kıskançlığı yenmenin karmaşık sürecindeki ilk adım, evlilikdışı seksle ilgili yeni inançlar edinmektir. Kıskançlığı azaltmayı başarmış kişiler arasında bile, evlilikdışı çoklu ilişkileri kabul etme şansı oldukça düşüktür. Bu bağlamda, eşlerini paylaşanlar sıradışıdır.

Gerçekten de eşlerini paylaşanların özelliklerinden biri, normal ilişki yaşayanlardan daha fazla sekse düşkünlükleridir. Normal ilişkisi olan insanlara göre daha fazla evlilikdışı ilişkide bulunurlar ve eşleriyle daha fazla sevişirler. Gilmartin karılara ve kocalara ayrı ayrı birbirleriyle olan cinsel ilişkileri hakkında sorular sormuştur. Yanıtlar arasında-

ki fark azdır. Veriler, eşlerini paylaşan çiftlerin %23'ünün haftada ortalama altı ya da daha fazla cinsel ilişkiye girdiklerini, normal ilişkisi olanlarda bu oranın %2 düzeyinde kaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, normal ilişkisi olanların %14'ü, eşlerini paylaşanların %32'si haftada dört-beş kere cinsel ilişkiye girmektedirler. Diğer taraftan, normal ilişki sahibi kişilerin %48'i ve eşlerini paylaşanların sadece %11'i haftada bir kez veya daha az cinsel ilişkide bulunmaktadırlar.[18]

Normal ilişki sahibi kişiler evlilikdışı ilişkiyi açıkça değil gizli bir şekilde gerçekleştirmektedir. Çiftlerin %34'ünde eşlerden birinin evlilikdışı ilişkiye girdiğini, %5'inde her iki eşin de evlilikdışı ilişkisi olduğunu görmekteyiz. Yasak ilişkiye girenlerin evlilikte mutlulukları düşük seviyededir. Cinsel olarak sadık kalanların evliliklerinin mutlu ve doyurucu olma ihtimali daha yüksektir.[19] Buradan mutsuz evliliklerin insanları evlilikdışı ilişkilere sürüklediğini ya da ev-

lilikdışı ilişkilerin evliliğe zarar verdiği sonucunu çıkarabiliriz.

Eşlerini paylaşanlar, normal ilişkisi bulunan sadakatsiz kişilere göre daha fazla evlilikdışı ilişkiye sahip olmalarına rağmen, sadık kişilere göre daha mutlu bir evliliğe sahip olduklarını söylemektedirler. Eşlerini paylaşanlar, sadakatsizlik ve ihaneti evlilikdışı cinsellikle ilişkilendirmediklerinden dolayı, bu evliliklerine yansımamakta ve kıskançlık yaratmamaktadır.

Birbirleriyle daha fazla cinsel ilişkide bulunmalarının yanı sıra, eşlerini paylaşan çiftler birbirlerine karşı daha fazla sevgi ve şefkat gösterme, birlikte sıradan şeyler konuşarak daha fazla zaman harcama ve birbirleriyle daha fazla ilgili olma eğilimindedirler. Bu durum eşlerini paylaşanların eşlerinden sevgi, güvenlik ve duygusal doyum elde ettiklerine işaret etmektedir. Bu nedenledir ki "sadece fiziksel" olan evlilikdışı ilişki kıskançlık doğurmamaktadır. Bazı nadir vakalarda görüldüğü gibi evlilikdışı ilişki evliliği tehdit ettiğinde, gerçekten de kıskançlık yaratmaktadır.

Eşlerini Paylaşmayanlar için Dersler

Bu bölümde, kıskançlıklarını asgariye indirebilmiş üç grup insandan söz ettim: Açık evlilik uygulayanlar, Keristalar ve eşlerini paylaşanlar. Üç grup da cinsel olarak birkaç kişiyle birlikte olurken, görünürde kıskançlığın bulunmamasının mümkün olduğunu göstermiştir. Keristalar gibi eşlerini paylaşanlar da bazı yönlerden gelenekseldirler. Keristalar "yaşam boyu bağlılık niyeti" olmadan cinsel ilişkiye girmemektedirler ve birbirlerine ondan sonra cinsel olarak sadık kalmaktadırlar. Eşlerini paylaşanlar eş değişimi dışında eşlerine cinsel olarak sadıktırlar. Açık evlilik yaşayan kişiler gibi, eşlerini paylaşanlar da geleneksel evliliğe inanmaktadırlar (Gilmartin buna "konutsal ve psikolojik tekeşlilik" demektedir); evliliklerini tehdit edici görmedikleri evlilikdı-

şı ilişki olasılığına açık tutarak geliştirmek istemektedirler.

Üç grup da "birlikteliğe" –bağlı bir ilişki içinde aktivite ve ilgi alanlarını paylaşmaya– inanmaktadırlar; ilişkilerinde dürüstlüğe değer vermekte ve bundan güven unsuru elde etmektedirler. Aynı zamanda cinsel çeşitliliğe de inanmaktadırlar. Aralarındaki esas farklılık uyum içinde olarak gördükleri hedeflerine ulaşmaktır: Eşleriyle yakın bir ilişki ve başkalarıyla cinsel çeşitlilik.

Tekeşli evlilikten mutlu olanlar ve hiçbir zaman eşlerini paylaşmayı, Keristalara katılmayı ve açık evlilik yaşamayı düşünmeyenler, sıradışı bu üç gruptan, yakın ilişkilerinde kıskançlığı azaltan birkaç şey öğrenebilirler.

Derslerden biri kıskançlığı tetikleyen şeylerden kurtulmaktır. Çiftler onlar için kıskançlık yaratan olaylar üzerinde konuşmalı, birlikte kıskançlık uyandırmamak için yapmaları gereken "şeyler"i araştırmalıdırlar.

Bu tür şeyleri tartışabilmek için, çiftler birbirleriyle konuşmaya daha fazla zaman ayırmalıdır. Bu Keristalar, eşlerini paylaşanlar ve açık evliliği olan çiftlerin sıkça yaptığı bir şeydir. Ayrıca birbirlerine sevgi, şefkat ve ilgi (cinsel ve cinsellik içermeyen) göstermeyi ihmal etmemektedirler ve bu da ilişkide güvenlik duygusunu artırmaktadır. Birbirlerine karşı ilgiyi ayakta tutmak için uygulanan metoda karşı çıkmak mümkündür, ancak uygun bir şekilde güvenliği artırmanın yollarını arama fikri uygulanabilir. Üç grup da kıskançlığın öğrenilmiş bir tepki olduğu suçlamasını paylaşmaktadır. Onlar bunun aksinin öğrenilebileceğine inanmaktadırlar çünkü bunu yapmışlardır. Kıskançlığın öğrenilmiş bir tepki olduğu görüşü, kıskançlığın doğuştan ve doğal olduğunu savunan sosyobiyolojik görüşe göre daha yol göstericidir. Kıskanç doğduklarına (ya da eşlerinin öyle olduğuna) inanan kişiler bile kıskançlığın öğrenildiği fikrinin anlamını araştırarak yarar sağlayabilirler. Kıskançlığı azaltmak için insanların öğrenmesi ve unutması gereken

şeyler nelerdir?

Evlilikdışı ilişkinin anlamını düşünün. Üç grup için de bu "evlilikte sorun" olduğu anlamına gelmiyor. Çoğu çift için evlilikdışı ilişkinin anlamı bu. Ancak yine de gizli ilişki ve onun yarattığı kıskançlık ilişkinin sonu anlamına gelmiyor. Çiftler dışarıda arayışa girmenin bir rahatsızlık işareti veya bir mesaj olduğunu görebilirlerse, ilişki daha derin ve dürüst bir şekle sokulabilir.

Keristalar, eşlerini paylaşanlar ve açık evlilik uygulayanlardan, kıskançlığı önlemek için yakın ilişkilerde güvenin önemi konusunda öğrenilecek önemli şeyler vardır. Güvenlik duygusu olmadan bu üç grubun da farklı ilişkiler yaşarken istedikleri yakınlık derecesini yakalamaları mümkün olmazdı.

Başka bir önemli unsur, sosyal destek ve sosyal onayın gücünün önemidir. Çiftleri destekleme grubunda, bir kadın kocasının yoldan geçen her çekici kadına bakmasını "çirkin" bir tavır olarak tanımlayabilir ve bu onu kıskançlıktan çılgına çevirebilir. Eğer gruptaki diğer kadınlar bu davranışta yanlış bir şey göremediklerini söyler, bunu alaya alır ve gördükleri çekici erkeklerden bahsetmeye başlarlarsa, bu kadının kocasının davranışından duyduğu tehlikeyi yeniden değerlendirmesine neden olacak ve gelecekte daha az kıskançlık duyacaktır.

Son olarak, bu sıradışı gruplarda bile kıskançlığa rastlandığını hatırlamak önemlidir. Sahipliliği ve tekeşli olunmasını bekleyen bir kültürde kıskançlığı tamamen ortadan kaldırmak güçtür. Ancak üç grup da kıskançlığı azaltmanın ve insanların yaşamlarında oynadığı rolü asgariye indirmenin mümkün olduğunu göstermiştir.

Bu bölümde bahsi geçen gruplar kıskançlığın azlığı konusunda sıradışıdırlar, ama bir sonraki bölümde göreceğimiz grup da aşırı kıskançlık konusunda sıradışıdır. Bu bölümde gördüğümüz gruplar kıskançlığı yenmek için ne ya-

pılması gerektiğini öğretebilirler; bir sonraki bölümdeki grupsa kıskançlığın şiddete dönüşmemesi için ne yapılmaması gerektiğini öğretecektir.

Terapistlere Not

"Yeniden değerlendirmek" önemli bir sağaltıcı araçtır ve insanlar bunu kullanmayı öğrenebilirler. Rol oyunlarında, çiftlere kıskançlık yaratacak bir durumu kullanmaları söylenebilir. Örneğin, çift bir partide ve partnerlerden biri başka biriyle flört ediyor. Kıskanç kişiye kıskançlığı farklı bir çerçevede değerlendirmesi öğretilebilir (örn. hissetiğim kıskançlık aslında cinsel bir uyarı). Ödül, kıskançlık sahnesi yerine eve gittiklerinde partneriyle yapabileceklerini hayal etmektir.

8
Tutku Suçları

Aşk ölüm kadar güçlü, kıskançlık
cehennem kadar gaddar. Alev alev yanan ateş
kadar parlak ve daha kızgın.
Ezgiler Ezgisi 8:6

Seni evliliği bozan bir kadın ve
kan döken biri olarak yargılayacağım ve sana
kızgın, kıskanç bir kan vereceğim.
Ezekiel 16:38

(Kıskançlık) afetlerin kaynağı,
ölümün yedi katıdır.
Edward Young, Öç

Kıskançlık, tarih boyunca şiddet ve çatışma yaratmıştır. "Tutku suçları" o kadar bilinen bir terim haline gelmiştir ki ne kadar yanıltmalı olduğunu nadiren düşünürüz –tutku ve suç, aşk ve ölüm. Bu gaddar paradoks, insanın en fazla sevdiğini öldürmesine neden olur. Kral Süleyman, *Ezgilerin Ezgisi*'nde "Aşk ölüm kadar güçlü," demektedir; on sekizinci yüzyıl İngiliz oyun yazarı Edward Young, kıskançlığı, ölümün yedi katı olarak değerlendirmektedir. Kıskanç kocaların ilk örneği, Shakespeare'in Othello'su, sevgili karısı Desdemona'nın sadakatinden kuşkulandığı için onu boğar. Kuşkularının yersiz olduğunu görünce de intihar eder. Shakespeare'in trajik kahramanı, bazı psikologlara, şiddete yönelen sanrılı kıskançlığı "Othello sendromu" olarak adlan-

dırmalarında ilham kaynağı olmuştur. (örnek olarak bkz. Leong, 1994)

Eşini öldürdükten sonra intihar eden kişilerin durumunu inceleyenler, kıskançlığın çabuklaştırıcı nedenlerden biri olduğunu söylemektedirler.[1] FBI istatistikleri sonuçlandırılmış cinayetlerin üçte birinin eş, sevgili veya katilin rakibiyle ilgili olduğunu ve gerçek sadakatsizlik veya ihanetten şüphenin ana nedeni oluşturduğunu gösteriyor.[2] Eşini öldürme, intihar, mülke zarar verme, saldırı ve eşini yumruklama gibi düşmanca ve acı olayların birçoğu kıskançlıkla bağlantılıdır.[3] Gazete ve dergiler, kıskançlık kaynaklı cinayet ve şiddet olaylarıyla doludur. Bu tür haberlere gösterilen genel ilgi; tutku ve şiddetle ilgili hikâyelerin ilgi çekici bulunduğuna işaret eder, ancak özellikle şiddetle birleşmiş tutku daha etkileyici bulunmaktadır.

Yarattıkları büyük ilgiye karşın, tutku suçlarının çoğunun insanın kıskançlık sorunuyla ilgisi yoktur. 607 kişiye kıskançlık sorunlarıyla nasıl baş ettiklerini sorduğumda, sadece %1'i şiddetle karşılık verdiklerini belirtti. 103 kişiden oluşan başka bir gruba aşırı kıskançlık duyduklarında nasıl tepki verdiklerini sorduğumda, %7'lik bir kısım şiddetle cevap verdiklerini söyledi.[4] Birçok şiddet olayının kıskançlığa bağlanmasına rağmen, görece az sayıda insan kıskançlığının üstesinden şiddetle gelmektedir.[5]

Ancak kıskançlık duyulduğunda şiddete başvurmak, yaratabileceği büyük zarardan dolayı ciddi bir tartışmayı gerektirmektedir. Yumruklar ve mermiler bir yana, havada uçuşan tabakların (benim terapi yaptığım bir çift için uçan kavunun) bile fiziksel ve duygusal zararı olabilir. Kıskançlık durumunda olası şiddeti durdurmanın yolunu bilmek önemlidir. Gerçekten de Gregory Leong ve arkadaşları, Othello sendromunun, özellikle tehlikeli adlî davalara neden olduğunu savunmaktadırlar. Othello sendromundan yakınan tehlikeli kişiler, sözlü tehditten cinayete varan düşman-

lık gösterilerinde bulunabilirler (Leong ve ark., 1994).

Bu bölümde kıskançlıkla bağlantılı suçlardan dolayı hapiste bulunan kadın ve erkeklerle ilgili hikâyelere yer vereceğim. Erkekler, terapist olarak görev yaptığım Kaliforniya devlet hapisanelerinden birinin mahkumlarıydı (Pines, 1983). Kadınlar İsrailli mahkumlardı ve şahsen onlarla görüştüm (Pines 1992b). Ayrıca Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley'deki öğrencilerimden bir grup, Kaliforniya'daki kadın hapishanelerinden on iki Amerikalı kadınla görüştü.

Diğer şiddet suçlarında da olduğu gibi, tutku suçları çoğunlukla ekonomik ve toplumsal kısıtlamalara maruz kalmış düşük sosyoekonomik sınıftan gelen azınlık etnik ve ırksal gruplara mensup genç erkekler tarafından işlenmektedir.[6] Hapiste birlikte çalıştığım erkekler istisna değildi, her birinin kıskançlığa ve şiddete yüksek eğilimi vardı. Kıskançlıkla ilgili şiddetin önlenmesinde en önemli şey şiddeti kışkırtan durumun dinamiğidir. Göreceğimiz gibi, durumların dinamiği kadın ve erkekler, siyah ve beyazlar, zengin ve fakirler için çok benzerdir.

Stan

3 Eylül 1979'da, 18 yaşındaki Stan, kız arkadaşı Kathy'yi vurarak öldürmüştü. Stan'in geçmişi birlikte çalıştığım erkelerin çoğundan farklıydı. Beyaz ve orta sınıf bir aileden geliyordu. Lisede futbol takımında oynuyordu, Blok Kulübü, Hizmet Kulübü ve Girişim Klübü'nün üyesiydi, okulun gazete ve yıllığının çıkarılmasında görev alıyordu. Stan okul idaresinde de aktifti, birinci ve ikinci yıllarında sınıf başkanı seçilmişti. 3.8 ortalama tutturarak devlet burs federasyonunun yaşam boyu üyesi olmuştu. Eğitiminde ve spordaki başarılarından dolayı En İyi Öğrenci Atlet Ödülü'nü almıştı. Devlet senatörlerinden biri tarafından Genç Cumhuriyetçi aday olarak seçilmişti. Ancak tutukluluğu nedeniyle öğrenimine devam edemiyordu.

3 Eylül saat 20:00'de, Stan ve Kathy futbol sahasında buluşacaklardı. Birçok kez olduğu gibi kavga ettiler. Neden, hep aynıydı: Stan, Kathy'nin hazır olduğundan daha ciddi ve bağlı bir ilişki istiyordu. Kathy, Stan'a dersleriyle daha çok ilgilenmek ve başka erkeklerle de buluşabilmek istediğini söyledi. Stan, Kathy'ye duygusal olarak o kadar bağlıydı ki, onu kaybetme korkusu çok ağırdı:

> Ailemle hiçbir zaman konuşamadım. Açılabildiğim tek kişi Kathy idi. Onu kaybetmekte olduğumu hissettim ... Ben onunla, onun benimle olduğundan daha ilgiliydim. Çok ürkütücüydü. Yaşama tutunmaya çalışıyordum.

Stan "Ivy League" okullardan birine başvururken hile yapmış ve başı derde girmişti. Bu olay ve Kathy'nin uzaklaşması Stan'i paniğe soktu. Ona çok ihtiyacı vardı. Kathy'ye ne kadar tutunmaya kalkarsa, Kathy o kadar kaçıyordu. Cinayet gecesi tartışmalarının şiddeti gittikçe artmıştı:

> Kathy ondan ve ailesinden uzak durmamı söyledi. Öfke ... şiddet hissettim. Onu kaybetmekte olduğumu hissediyordum. İki kez yanağımı yumrukladı. Silahı elimden almaya çalıştı. Didişmeye başladık. Silah sesi duydum ve Kathy yere düştü. Paniğe kapıldım ve kaçmaya başladım. Silahı yakındaki bir su birikintisine fırlattım.

Su birikintisi ve silah hiçbir zaman bulunamadı. Kathy'yi öldüren 38'lik tabanca Kathy'nin babasının dükkânından alınmıştı. Stan silahı bir önceki yaz Kathy'nin babası için çalışırken çalmıştı. Silahı çalma ve cinayet akşamı yanında taşıma nedeni Kathy'yi korumaktı.

Kathy yere düştüğünde ciddi şekilde yaralıydı ama hâlâ yaşıyordu. Bir müddet sonra onu bulup yakın bir hastane-

ye götürdüler, ertesi gün Kathy'nin öldüğünü bildirdiler. Hastane kayıtları Kathy'nin tek bir mermi yarasından öldüğünü gösteriyordu.

Stan'i hapishanede müebbet hapis cezası ile yatarken tanıdım. Sarı saçları, mavi gözleri ve atletik yapısıyla Amerikan kolej çocuklarına benziyordu. EKG teknisyeni olarak çalışıyor, derslerinden sürekli A alıyor, spor yapıyor ve düzenli olarak Katolik hizmetlerine katılıyordu.

Stan ile grup terapisinde çalıştım ve cinayetin nedeni olan kıskançlığıyla ilgili olarak şahsen görüştüm. Stan'in ailesiyle çok az duygusal bağı olduğunu fark ettim. Babası futbol antrenörüydü ve çok baskın bir figürdü. Stan babasına hayranlık duyuyor, ama onu eleştirel ve talepkâr buluyordu. Stan babasının onayını kazanmak için hayatı boyunca çalışmıştı, ama yaptığı ve başardığı hiçbir şey kâfi değildi. Annesiyle daha yakın ilişkisi bulunmasına rağmen, ebeveyniyle iletişim kurmakta güçlük çekiyordu. Stan'in Kathy ile çıktığı üç yıl boyunca Kathy'nin ailesinin evinde o kadar çok zaman geçirmişti ki, ona ailedenmiş gibi davranmaya başlamışlardı. Onları kendine, kendi ailesinden daha yakın hissetmişti. Kathy'ye âşıktı ve onsuz bir hayat düşünemiyordu. "Sanki düşleri gerçekleşmişti." Kathy'yi, Kathy'nin kendini sevmesinden daha fazla sevmesi, Stan'i zayıf ve bağımlı hale getiriyordu. İlişkide kimin daha fazla kontrolü olduğunu sorduğumda Stan "Kathy" diye yanıtladı ve açıkladı, "O benim koltuk değneğimdi."

Atletik ve akademik başarılarına rağmen, Stan kendinden memnun değildi. Kendisi için koyduğu standartlar o kadar yüksekti ki (babasının katı standartlarının içselleşmesi), başarısızlığa uğramaması imkânsızdı: "Kendimi her zaman aşmak istedim. Mükemmel olmak istedim. Stan'in aksine Kathy kendinden emindi. "Fikirlerini söylemekten çekinmezdi. Utangaçlığımdan dolayı güvensizdim." Kathy, Stan'in dış dünyayla bağlantısı ve koltuk değneğiydi.

İlk karşılaştıklarında Stan ve Kathy 15 yaşındaydılar. En baştan beri, Kathy, Stan'i başkalarıyla çıkmaya cesaretlendirecek kadar ilişkiden emindi. Başta Stan bunu birkaç kez denedi. Futbolla ilgisinden dolayı kadınlarla cinsel ilişki kurmak Stan için kolaydı. Fakat Kathy'ye duyduğu aşktan dolayı diğerleri onun gölgesinde kalıyordu. Stan Kathy'ye karşı hem fiziksel hem de duygusal çekim hissediyordu. Maalesef, Kathy ona daha az ilgi duyuyordu. Stan kendini "aşırı kıskanç" olarak tanımlıyor ve açıklıyordu: "Bu, yalnızlık duygum, Kathy'ye bağımlılığım ve ona karşı güvensizliğimden kaynaklanıyor." Zamanla, Stan'in kıskançlığı ilişkide büyüyen bir sorun haline geldi. Kathy'yi sahiplenmeye ve onunla zaman geçiren kişileri kıskanmaya başladı:

> Hafta sonları ailesiyle birlikte gidiyordu ve bu beni gerçekten rahatsız ediyordu. Kendimi yalnız hissediyordum. Kalbimde bir boşluk duyuyordum. Duygularımı açıklayabildiğim tek kişi oydu. Her zaman kontrole ihtiyaç duyuyordum. Ancak ailesiyle hafta sonunda tatile çıkması veya gideceği okul gibi kararlarında hiçbir kontrolüm yoktu.

Kıskançlık duyduğunda Stan'in tepkileri aşırıydı ve zaman zaman şiddetli bir hal alıyordu:

> Ben Kathy'den daha duygusaldım. Acıyı içimde tutardım. Gerçekten sinirlendiğimde, öfkemi bir duvara ya da başka bir şeye vurarak çıkarıyordum...

Cinayet gecesi Stan sinirliydi, elleri titriyordu ve kendini neredeyse sinir krizi geçirecek gibi hissediyordu. Kalbi hızla atıyor, yüzü kızarıyor, elleri terliyor ve titriyordu. Stan kendini tedirgin hissediyordu, Kathy'yi kaybetme fikri korkunç geliyordu, onu sahiplenmek istiyordu. Öfkeli, kafası

karışık ve düş kırıklığına uğramış durumdaydı. Özgüveni azdı ve kendine acıyordu. Kathy ile birlikteyken sıklıkla aşırı kıskançlık hissediyordu ve bu günlerce sürüyordu. Kathy onun hayatının anlamıydı. Onun kaybı hayatın boşluğu ve anlamsızlığı demekti. Bunu kabullenemiyordu. Onu rahat bırakamıyordu. Kavga sırasında Kathy'nin onu tamamen reddetmesi ve küçük görmesi, Stan'in öfkesinin şiddetle patlamasına neden olmuştu.

Benim klinik deneyimlerim, kıskanç partneri alenen hor görme ve reddetmenin şiddetli patlamayı hızlandırdığını göstermektedir. Aşağılayarak reddetme, eski sevgilisini öldürmeye teşebbüsten hapishanede olan Goldie'nin durumunda kritik bir rol oynamıştı.

Goldie

Goldie'nin hikâyesi 1992 yazında gazetelerde çıktı. Onu hapishanede ziyaret ettim ve ayrıntılı bir şekilde görüştüm. 51 yaşındaki Goldie eski sevgilisi Nathan'ı kasten öldürmeye teşebbüs suçundan yargılanmayı bekliyordu. 43 yaşındaki Nathan, polise, Goldie'nin iki eliyle birden tuttuğu bir silahla önüne çıktığını, "Bu senin sonun," diye titreyerek bağırıp ateş etmeye başladığını söyledi. Nathan'ın hayatı, Goldie'nin eski kocasından birkaç saat önce çaldığı küçük silahtan attığı altı el ateşten, şans eseri kurtulmuştu. Nathan'ın eline isabet eden bir kurşundan dolayı önemsiz bir yarası vardı ve hastaneye kaldırılmıştı. İki yetişkin çocuk annesi olan Goldie sorgulanmak üzere polise götürülmüştü.

Nathan ve Goldie arasındaki neredeyse cinayetle bitecek olan aşk hikâyesi, Nathan'ın karısıyla ayrı yaşamaya başlamasının ardından; birkaç yıl önce başlamıştı. Romantizmlerinin zirvesinde iken, Nathan Goldie ile birlikte yaşamaya başladı. Şiddetli saldırıdan birkaç ay önce karısıyla aralarındaki gergin ve soğuk ilişkide ısınma başlamıştı. So-

nuç olarak Nathan Goldie'nin evinden ayrıldı ve çocuklarıyla birlikte ailesinin yanına taşındı. Evine ve evliliğine geri dönme umuduyla karısıyla ilişkisini düzeltmeye çalıştı.

Nathan, "Goldie bundan hoşlanmadı, beni yüzlerce kez aradı ve ayrılmamız olasılığını duymayı reddetti. Bir gün ailemin evine geldi, bağırmaya başladı ve beni utandırdı. Onunla karşılatığım gün, çantasında dolu bir silah bulunduğunu ve karımı öldüreceğini söyledi. Onun yerine neredeyse beni öldürüyordu." dedi.

Saldırı günü, Nathan sabah 6 civarında işe gitmek üzere ailesinin evinden ayrıldı ve Goldie'yi koyu renk giysiler içinde karşısında buldu. "Aniden silahını çekti, bana bağırdı ve ateş etmeye başladı. Ne olduğunu anlayamadım. Ölümle burun buruna gelmiştim. Silah sesini duydum ve sağ elim birden hissizleşti. Nasılsa kendimi toparlamayı becerdim. Elimde tuttuğum torbayı onun üzerine attım, üzerine atıldım ve onu yere düşürdüm." Didişme sırasında Nathan, Goldie'nin başını diziyle betona doğru itti, ancak Goldie Nathan'ın karnını sıyıran beş mermi daha ateşlemeyi başardı. "Vahşi bir hayvan gibi savaşıyor, derin nefes alıyor ve bana bağırıyordu: Bu senin sonun!" diye anımsadı Nathan.

Nathan'ın bağırışını ve ateş seslerini duyan annesi evden koşarak geldi. Kendini Goldie'nin üzerine attı ve tüm gücünü kullanarak tabancayı Goldie'nin elinden almayı başardı. Manzarayı gören komşular Goldie'yi dövdüler ve polis çağırdılar.

Polis soruşturmasında, Goldie'nin eski eşini ziyaret ettiği ve bu fırsatı kullanarak adamın 7.65 milimetrelik silahını çaldığı anlaşıldı. Sabah evi erkenden terk etti, Nathan'ın ailesinin evine giderek onu beklemeye başladı.

Goldie polise Nathan'ın o sabah kendisini küfür ve aşağılamalarla karşıladığını, hattâ dövdüğünü söyledi. "Bana saldırdı, kafamı duvara vurdu ve küfürlü konuşmaya baş-

ladı. Çok korktum, bu nedenle silahı çektim ve ateş ettim." Hapishanede görüştüğümüzde Goldie farklı bir hikâye anlattı. Stan'in durumunda olduğu gibi Goldie'nin hikâyesi de saplantılı bir aşktı.

> Onu o kadar seviyordum ki, onsuz bir hayat düşünemiyordum. Evliliğinden çok çektiğini biliyorum, benimle yaşadığı sürece çok mutluydu. O sabah onu görmeye gittiğimde onu çok sevdiğimi ve onsuz yaşayamadığımı, beni reddederse kendimi vuracağımı, böylelikle ruhumun sonsuza dek onunla kalacağını söyleyecektim. Ama beni görünce küfretmeye ve beni aşağılamaya başladı. Çılgına döndüm ve onu vurdum. Onu incitmek istememiştim. İsteseydim onu öldürebilirdim. Ona çok yakındım. Onu hâlâ seviyorum ve onun da beni sevdiğini biliyorum. Benim avukat ücretimi o ödüyor...

Suç işledikleri sırada Goldie 51 yaşında bir kadın, Stan ise 18 yaşında genç bir erkekti ama suça iten durumlarda benzerlik vardı. Her ikisi de hayatlarına anlam veren ilişkilerindeki partnerlerine âşıktılar ve bu onlara bütünlük hissi veriyordu. Her ikisi de sevgililerine bağımlı hale gelmişlerdi. İkisi de resmi bir bağlılık istiyorlardı ve reddedilmişlerdi. İkisi de ilişkide ihtiyaç duyan taraftı ve kendilerini güçsüz hissediyorlardı. Bu eşitsizliği sevgililerine aşırı bağımlılıktan dolayı kabul ediyorlardı. Acımasız ve duygusuz bir şekilde yüzüstü bırakıldıklarının farkına vardıklarında, kendilerinden çok sevdikleri sevgililerine umutsuzluk, öfke ve acı içinde saldırdılar. Her iki durumda da kıskançlıkla birlikte haset de vardı. Onları mutlu etme imkânı olup da bunu reddeden sevgililerini mahvederek bunu ifade etmek istediler.

Bir kez daha, eşitliğe dayanmayan bir aşkın aşağılanma ve reddedilmeyle karşılaştığında şiddete neden olduğunu

görüyoruz. Çoğu kıskançlıkla ilgili şiddet olayında, benzer bir dinamik gözlenir.

Tabii ki, bu Goldie ve Stan'in suçlarında haklı olduklarını göstermez. Bu, kıskançlık krizinin ele alınışının şiddete dönüşüp dönüşmeyeceğinde önemli bir rol oynadığını gösterir. Goldie ve Stan romantik bir ilişkiye tamamen bağımlıydılar. Suçları önlenmesi mümkün olan bir kışkırtmanın sonucudur.

Her kıskançlıkla ilgili şiddet olayı, reddeden partnere yönelik değildir. Neil buna bir örnek teşkil ediyor.

Neil

Sevgilisini öldürmekten ömür boyu hapis cezası çeken Stan ya da cinayete teşebbüs eden Goldie'nin aksine, Neil eski kız arkadaşının sevgilisini öldürdüğü için hapisteydi.

Neil da Stan gibi çekingen ve güvensiz bir gençti. Başının derde girdiği tek olay, bir grup erkek arkadaşıyla caddedeki lambalara silahla ateş ederken yakalanmalarıydı. Liseyi bitirdikten sonra Neil askere yazıldı ve Vietnam'a gönderildi.

Hizmeti bitince Neil hayatında ilk kez kendi başına bir daire tutabilir hale gelmişti. Aynı zamanda hayatında ilk kez bir kız arkadaşı oluyordu. Kız arkadaşına âşık olduğu için birlikte yaşamayı teklif etti. Kız teklifi kabul etti. Bir müddet için düşleri gerçekleşmişti, ama sadece bir müddet için.

Birkaç ay sonra kız arkadaşı bir güvenlik memuruyla ilişki kurdu ve Neil'dan ayrıldı. Kız Neil'ı kendi dairesinden attı. Neil şehirdışına yaptığı bir seyahatten döndüğünde, eski kız arkadaşı ve sevgilisinin kendine ait eşyaları ailesinin evine götürdüklerini öğrendi. Neil eve gitti ve olayları birkaç defa kafasından geçirdi. Sonra babasının eski tüfeğini alarak daireye geri gitti, kız arkadaşı ve yeni âşığının bulunduğu yatak odasına daldı.

Duruşma sırasında, Neil ne kız arkadaşını ne de sevgilisini öldürmek istediğini, sadece tüfekle korkutup onları evden kaçırmayı istediğini iddia etti. Ancak güvenlik görevlisi kendine doğrultulmuş bir tüfek görünce çıplak olarak Neil'ın üstüne atladı. Mücadele sırasında adam tüfeği Neil'ın elinden almaya uğraşırken silah patladı ve adam olay yerinde öldü. Neil'ın ilk tepkisi kaçmak oldu. Kız arkadaşı da onunla birlikte geldi ve her ikisi de ağlayarak arabayla dolaşıp durdular. Sonunda kız Neil'ı polise teslim olmaya ikna etti. Duruşmada kız arkadaşı Neil'ın anlattıklarına destek oldu. Kızın ifadesi sayesinde, birinci derece cinayet yerine ikinci derece cinayet suçundan mahkum oldu.

Bugün Neil özgür bir insan. Mühendis olarak çalışıyor, evli ve iki çocuk babası. Kıskançlık evliliğinde bir problem değil ve bundan böyle kıskançlık dahil hiçbir soruna şiddetle tepki vermeyeceğine yemin etmiş.

Stan, Goldie ve Neil, birçok insanın asla yapmayacağı bir şeyi yapmalarına –kıskançlık krizinde şiddet göstermelerine– rağmen, ruh sağlığı, uyuşturucu, alkol, çocukluğunda suistimale uğrama, fakirlik gibi öğeleri öne sürmeyecek kadar "normal"ler. Hepsinde ortak olan dikkate değer şey, kıskançlık krizine eğilimli olmaları yanında silah taşımaları. Her biri, suç işlemeseler toplumun başarılı insanlarına dahil olabilecek kişiler. Bundan sonra bahsedeceğim kişilerde şiddet bir kerelik değil, bir hayat tarzı.

Mike

30 yaşındaki Mike, tecavüz ve cinayet suçlarından ömür boyu hapis yatıyor. Kendini suça iten olayları bana şöyle anlattı:

> Pat ile yaşadığım acı verici ilişkiden sonra Rosemary ile karşılaştım. Pat'i çok kıskanıyordum. Öldürecek kadar çılgına dönüyordum. İnsanların ona bakmalarını bile istemiyordum.

Hissettiğim en berbat kıskançlık ... on gün sonra döndüğümde onun evlendiğini duyduğum zamandı. Adamı tanıyordum. Bana onun sadece bir arkadaş olduğunu söylemişti. Pat'i tanırım, güvenilmez biridir. Başka adamlarla görüştüğünde çok rahatsız oluyordum. Kendimi çok güvensiz hissediyordum. Pat ile evlenseydim, hapishaneye daha önce gelmiş olurdum.

Mike, Rosemary'ye Pat'e olduğu gibi âşık değildi, ama yine de duygusal açıdan ona bağımlı hale gelmişti.

Rosemary'nin yanımda olması Pat'e olan zaafım konusunda çok yardımcı oldu. 17 yaşındayken evlendim. O 21 yaşındaydı. Onsuz yaşayamayacağımı düşünüyordum. Duygusal olarak ona bağımlıydım. Bana değer verdiğini hissediyordum.

Mike karşılaştığı şeye hiç hazırlıklı değildi:

Rosemary, ben ve Rosemary'nin arkadaşı Ann, birlikte yaşıyorduk. Hepimiz için bu rahat bir çözümdü. Birlikte mutluyduk. Rosemary ve Ann'in sevgili olduklarını öğrendiğimde şoke oldum. Arabaya atladım ve dağıldığımı hissettim. Beni reddedecek sandım. Kendimi terk edilmiş hissettim. Buna dayanamıyordum.

Terk edilmek Mike için önemli bir konuydu:

Kendimi annem tarafından terk edilmiş hissettim. Babamı hatırlamıyorum. Ben 3 yaşındayken intihar etmiş. Başka bir kadın yüzünden kendini vurmuş. Hiç kimse ondan bahsetmezdi. Uzun bir süre için tek çocuk bendim. Yalnız ve siyah bir kadın olarak annemin evin geçimini sağlaması zordu. Ben 6 yaşındayken birileriyle çıkmaya başladı. O zamana kadar hep beraberdik. Çok kıskandım. Çıktığı adamlara saldırdım. Onlardan çalar, onlara küfrederdim. Bir tanesini döv-

> meye kalktım, ama adam yoldan çekilince merdivenlerden aşağı düştüm. Hâlâ yara izi duruyor. Annem, 8 yaşıma geldiğimde beni anneanneme götürdü, o da beni sürekli döverdi.

Babasının ölümü sırasında Ödipal safhada bulunan Mike cinsel duyguların ilk kıpırtılarını hissediyordu ve annesine âşıktı. Çoğu oğlan çocuk annesinin sevgisi için babasıyla yarışır. Mike'ın böyle bir şey yapmasına gerek yoktu. Beraber ve yakındılar. Annesinin bir tanesiydi –bu her çocuğun rüyasıdır. Annesi birileriyle çıkmaya başladığında işler değişti. Birden sevgi için rekabet başladı. Mike buna karşılık çok fazla kıskançlık hissetti.

Kıskançlığını şiddetle ifade etti, babasının yaptığı gibi kendine karşı değil, annesinin sevgisi için rakibine karşı. Şiddet gösterisi tamamen reddedilmeye neden oldu: Dayakçı anneannesiyle yaşamak üzere gönderildi. Bu çocukluk deneyimlerinin, kıskançlığa eğilimi açısından derin etkisi oldu. Yetişkin olarak annesinin ihanetini affetmek istedi ancak içindeki incinmiş çocuk hâlâ terk edilmiş hissediyordu. Mike kıskançlığının köklerini hep terk edilmesinde görüyor:

> Ciddi bir terk edilme korkum var. Muhtemelen bu nedenle bu kadar kıskancım. Annem, babam, Coot (bir arkadaş); bir şekilde hepsini kaybettim. Ev hayvanlarımı bile. Birisi ördeklerimi zehirledi, köpeğim birilerine verildi, başka bir tanesi çalındı. Oyuncaklarımı kuzenime verdiler. Sevdiğim her şeyi sonunda kaybettim. Seversem, tam sadakat istiyorum. Sadakatsizliği kaldıramıyorum ve bunu önceden söylüyorum. Yakın bir ilişki tekeşli olmalıdır. Böyle olmazsa bana ihanet gibi geliyor. Bu beni çok incitiyor. Bununla yaşayamıyorum. Seks benim için sıradan bir şey değil. Duygusal bir bağlılık yoksa bana bir şey ifade etmiyor.

Mantıklı geliyor, değil mi? Terk edilme korkusu olan kıskanç bir adam, bu korkuyu ve kıskançlığını ortaya çıkaracak kızlarla ilişkiye girmek istemiyor. Öyleyse Mike neden "güvenilmez" bir kadın olan, ona rahatsız hissettiren, sonunda da onu acımasız ve düşüncesiz bir şekilde terk eden Pat'e âşık oluyor? Pat, neden Mike'ta karısı Rosemary'den daha fazla kıskançlık yaratıyor? ("Rosemary'nin Ann ile olan ilişkisinden o kadar korkmamıştım ama Pat'leyken kıskançlıktan deliye dönüyordum.") Sebebi, Pat'in Mike'ın olumsuz romantik imgesine daha iyi uymasıdır.

Daha önce bahsedildiği gibi, romantik imgeler yaşamın erken bir safhasında oluşurlar ve bu nedenle güçlüdürler; çocukluğumuzda etkili olmuş kişilerin olumlu, hattâ olumsuz özellikleri üzerine kuruludurlar. Çoğu insan için bu kişiler anne ve babalarıdır. Sevginin anlamını, bize verdikleri veya veremedikleri sevgi yoluyla öğrendiğimiz kişilerin imgeleriyle içselleştiririz. Yetişkin olunca, bu imgeye uyan kişileri ararız. Böyle bir kişiye rastladığımızda, içselleştirdiğimiz romantik imgeyi o kişi üzerine yansıtır ve bunu aşk şeklinde yaşarız.

Neden Mike, Stan ve Neil gibi reddedilmek ve terk edilmekten korkan kişiler onları reddeden ve terk eden kadınlara âşık olurlar? Bunun nedeni seçtikleri kadınların romantik imgelerindeki acı veren bölümü temsil etmeleri ve çocukluk yaralarının iyileşmesi için onlara bir fırsat sunmasıdır. İlişki cehennem gibi görünür, fakat aslında çocukluk travmasını üzerinde çalışma umudunu temsil eder.[7]

Mike Pat'e âşık oldu çünkü annesi gibi o da kendisini hayatındaki birinci kişi yapmayacaktı. Pat aşkına karşılık verseydi, çocukluk travmasının iyileşmesinde yardımcı olacaktı. Maalesef bu Mike için gerçekleşmedi.

Mike, Rosemary'ye daha az değer veriyordu, ama onun aşkında güven duyuyordu. O da ihanet ettiğinde, Mike mahvolmuştu. Tam o sıralarda işinde de başarısızlığa uğra-

dığını düşündü. Çocukluğundaki gibi her şeyi mahvedeceğini biliyordu.

> İşteki amirim geldi ve benim yer değiştirmemle ilgili bir şeyler söyledi. Başarısızlığa uğradığımı hissettim. Çok sinirlendim. O sabah tabancamı yemek kutuma yerleştirdim. (Mike bir elektrik teknisyeniydi ve evlere tamir için gönderiliyordu.) Birini öldüreceğimi biliyordum. Eve girdiğimde bir kadın gördüm ve ona tecavüz etmeye karar verdim.
>
> Çok cesurdu. Ona hayranlık duydum. Onu öldürüp öldürmeyeceğimi bir kez daha düşündüm. Fakat birini öldürmem gerektiğini biliyordum. Bu duygudan kurtulmalıydım.

Bu soğukkanlı bir cinayetti. Her şeyi kaybettiği dünyasında Mike'ta kalan tek güç, yok etme gücüydü.

Cinayete Neden Olan Kıskançlık

Mike bir zenci, Stan ise beyaz. Mike, Stan'den daha düşük bir sosyoekonomik sınıfa mensup. Yine de her ikisini de ömür boyu hapis çekmek üzere hapishaneye getiren birkaç önemli benzerlik vardı.

Her ikisi için de kontrol aşırı derecede önemliydi. Neden, çocukluk hikâyelerine göre çocukken umutsuzca arzu ettikleri sevilmek ve tanınmak konularında kendilerini güçsüz hissetmiş olmalarıydı. Kontrol ihtiyaçlarına rağmen, aslında ikisi de kendilerini güvensiz ve aşağılanmış hissetmişlerdi (Stan'in hiçbir başarısı bunu sağlamamıştı). Sıklıkla kendilerini yalnız hissediyorlardı. Bu onları, kendilerini âşık olmaya izin verdikleri kadına bağımlı yapıyor ve kıskançlığa açık hale getiriyordu.

Hayatlarına anlam veren kadınlar onları başkası için bıraktıklarında, kendilerini acı ve umutsuzlukla boğulmuş hissediyorlardı. Şiddet kontrol hissini yeniden elde etmele-

rini sağlıyordu. Kaybedecek hiçbir şey kalmadığında, geriye her şeyi yok etmek kalıyordu. Bu Stan'in durumunda Kathy'yi, Mike'ın durumunda herkesi öldürmek demekti. Her iki durumda da, yok etme güdüsü, kıskançlık durumunda hasetin de bulunduğunu gösteriyordu.

Chuck'ın suçları tecavüz ve soygundu. Ama onu suça iten olaylar birçok yönden Mike'ın hikâyesine benziyordu.

Chuck

Kısa boylu, boğuk sesli bir adam olan Chuck, güneyde büyümüştü. Vaftizci bir ailenin altı çocuğundan en büyük olanıydı. Evlendiğinde Chuck karısının sadık olması beklentisindeydi. Nedeni, Chuck'ın kabul etmeye hazır olduğu "kıskançlığı"ydı ve ömrü boyunca hep kıskanç olmuştu. Karısı yasak bir ilişki yaşadığında Chuck "şiddetli kıskançlık" duymuştu:

> Kafamdan ikisinin birlikte resmini silmeye çalıştım ama başaramadım. Çok huzursuz olmuştum. Ona sorular sorabilirdim... Tüm detayları bilmek istiyordum. Ona yapabileceklerim hakkında tehditler savurmaya başladım. Bir kere ona yumruk attım.

Kıskançlık patlamaları sonunda ayrılmalarına sebep olmuştu:

> Ondan sonra, her şey yokuş aşağı gitmeye başladı. Evliliğin devam edemeyeceği konusunda kararımı vermiştim. Depresyona girmiştim. Her şeyi bıraktım ve askere geri döndüm. Fakat onu hâlâ seviyordum.

Ayrılıktan sonra Chuck'ın hayatı dağılmaya başlamıştı:

> Karımla ayrıldıktan sonra, uyuşturucu kullandığım için başım derde girdi ve silahlı kuvvetlerden ayrılmak

zorunda kaldım. Karıma geri dönme ümidimi kaybetmiştim. Büyükbabamla beraber yaşıyordum. Hayatımın kötü bir dönemiydi. Hiçbir şey iyi gitmiyordu. İntihar etmek istedim, ama silah ateş almadı. Kimseyle bir şey yapmak istemiyordum. Hayattan vazgeçmiştim.

O zaman Chuck evleri soymaya başlamıştı:

Hırsızlığa başlamıştım. Eve girdiğimde, evde kimsenin olup olmadığını bilmiyordum. Saat 01:00'da pencereden içeri girdim. Odada bir kadın uyuyordu. Korktum ve sessizce kaçmaya çalıştım. Kadın birdenbire uyandı. Beni görünce yüzünde öyle korkmuş bir ifade vardı ki fikrimi değiştirdim. Ona tecavüz ettim. Kontrol elimdeydi. Ona istediğimi yapabileceğimi biliyordum. Bütün gece orada kaldım ve kadına defalarca tecavüz ettim. Pantolonlu, pantolonsuz, yatak odasında, banyoda, aklıma gelen her pozisyonda. Suçumu haklı göstermeye çalışmıyorum, ama ona zarar vermek istemedim. Onu incitmek istemediğimi söyledim. Orada sekiz saat kaldım. Çok konuştuk. Sonraki hırsızlıklarımda evde birinin bulunmasını ümit eder hale gelmiştim. Bu üç-dört ay böyle devam etti. İki tecavüzden suçlu bulunmuştum, ama aslında beş tecavüz vardı. Tecavüz ettiğim birinci kişiyi aradım, fakat telefonu dinleniyordu. Ona üzgün olduğumu söylemek için aramıştım. Onu sevdiğimi ve onun beni anladığını hissediyordum.

Tecavüz ettiği zamanlarda Chuck'ın birçok tecavüzcü gibi kız arkadaşı olduğunu belirtmekte yarar görüyorum. Açıkça aradığı şey sadece seks değildi, karısının ilişkisini fark ettiğinde kaybettiği bir şeyi, özellikle kadınlar üzerindeki kontrol hissini geri kazanmak istiyordu:

Karımla olan ilişkimde fazla kontrolüm yoktu. Kont-

> rol olmayışı özellikle kıskançlık açısından acı vericiydi. Tecavüz sırasında kontrol tamamen bendeydi. Tam kontrolün bende olması tecavüzdeki en önemli şey. Aynı şeyleri bir daha yapmak istemem ama çıktığımda aynı hislerim devam ederse, kıskançlığımdan ve kontrol ihtiyacımdan korkuyorum.

Mike gibi Chuck da zenci ve düşük gelirli bir aileden geliyor. Mike gibi duygusal açıdan karısına bağımlı ve kıskançlığa aşırı derecede eğilimliydi.

Diğerleri gibi Chuck için sevgi ilişkisinin kaybından doğan acı, hayatın başka alanlarındaki sorunları kötüleştiriyordu: Chuck'ın silahlı kuvvetlerde, Stan'in okulda başı belaya girmişti ve Mike da işini kaybedeceğinden emindi.

Her biri için, kaybedilen ilişkiler aslında çocukluk yaralarını iyileştirecek gibi görünüyordu. Her üç vakada da yaralar babalarıyla olan sorunlu ilişkilerin sonucuydu. Chuck babasıyla hiç yaşamamıştı; Stan'in mesafeli, eleştirel ve talepkâr bir babası vardı; Mike'ın babası o üç yaşındayken intihar etmişti. Başta ilişkileri bu çocukluk yaralarını iyileştirecek gibi görünüyordu. Sonuçta ilişkiler sona ermişti ve kayıplar yıkıcıydı.

Neden Chuck kıskançlığına karşı birkaç kurbanı soymuş ve tecavüz etmişti, Mike cinayet işlemiş ve tecavüz etmişti, Neil araya giren âşığı öldürmüş, Goldie ve Stan sevgililerini öldürmeye teşebbüs etmiş ya da öldürmüştü? Geçmişleri ve karakterleri farklı olmasına rağmen, Goldie ve Stan için en önemli neden ilişkinin bittiğinin acımasız ve aşağılayıcı bir şekilde söylenmesiydi. Stan'in durumunda, Kathy Stan'a vurmuş, kendinden ve ailesinden uzak durmasını söylemişti. Goldie'nin durumunda, Nathan Goldie'nin umutsuzluğuna sinirli, alaycı ve duyarsız bir şekilde tepki vermişti. Bir kez daha, kıskançlık krizinde verilen tepkinin şiddete başvurmada belirleyici olduğunu gördük.[8]

Üç Tecavüzcü

Chuck'ın yanında görüştüğüm birkaç tecavüzcü bu suçlarını kıskançlık sonucu işlediklerini söylediler. Üçünü de anlatacağım. Hepsi beyaz, işçi ve yirmili yaşlarındaydılar. Ed'in ailesi alkolikti, üniversiteye başladığından bir yıl sonra okulu bırakmış ve tutuklanana kadar marangoz olarak çalışmıştı. Ken, vaftizci olarak yetişmiş ve tutukluluğuna kadar yapı işlerinde çalışmıştı. Bir Mormon olan Al'in altı kez evlenmiş bir babası, on dokuz kardeşi vardı ve tutuklanıncaya kadar taksi şoförlüğü yapıyordu. Üç adam da kendilerini "çok kıskanç" olarak tanımlıyorlar ve tecavüz olaylarının sevdikleri kişinin ihanetinden sonra başladığını belirtiyorlardı.

Ed tecavüzden ve tutuklanmadan önce bir yıldır kız arkadaşıyla yaşıyordu. İlişkisini söyle anlatıyor:

> Hem iyi hem kötü yönden yoğun bir ilişkiydi. Kontrol bazen bende bazen ondaydı. İkimiz de parasızdık. Onu gerçekten seviyordum. Eskiden yaşadığım ilişkilere dayanarak ilişkimizin sürmeyeceğini düşünüyordum. Bir buçuk yıl boyunca ilişkinin biteceğinden korktum. Kendimden ve kimliğimden emin değildim. Birkaç kez evlenmek istedim ve reddedildim.

İhaneti keşfetmesi yıkıcı olmuştu:

> Zamanın doğru olduğunu düşündüğünde en yakın arkadaşımla ilişkisi olduğunu söyledi. Bu beni gerçekten incitti. Sanki ben ona yetmiyordum. Göğsümde bir boşluk ve ağır bir yumru vardı. Detayları dinlemeye tahammülüm yoktu. Beni bırakacağı, arabasına binip gideceği konusunda kâbuslar görüyordum. Ona çok fena âşıktım. Korkmuştum. Değer verdiğim bir kişi ellerimin arasından kayıp gidiyordu. Birini sevdiğinizde onun aşkını kaybederseniz bu acıların en büyüğüdür. Durumu kontrol etmeme imkân yoktu.

Sevgilisinin ilişkisini fark etmek, plajdaki kadına tecavüze yol açan çöküntünün başlangıcıydı:

> Gerçeği kabul etmek çok zordu, ben de gerçek dünya yerine hayal dünyasıyla daha fazla ilgiliydim. Uyuşturucu ve alkol kullanıyordum. Bir kere intihara teşebbüs ettim. Kendimi çok çaresiz hissediyordum. Ona karşı tutkuluydum ve ona ihtiyaç duyuyordum ama onun beni sevdiğini düşünmüyordum. İşlediğim suçun amacı ilişkiyi bitirmekti. Erkek olarak kendimi yetersiz hissediyordum. Kadınlara karşı geçmişimden gelen bir kızgınlık vardı. Tecavüz sırasında çok korkuyordum, hattâ kadından daha fazla. Bu şekilde kontrolü elinde tutamamak korku vericiydi.

Ed kıskançlığının ve şiddete yatkınlığının farkında. Duruşmadan ve hapise girmesinden sonra, kıskançlık ilişkilerinde sorun olmaya devam etti:

> Ben kıskanç bir adamım; kıskançlığı çok sık hissediyorum. Her zaman duygusal bir insan oldum. Bir kıskançlık anımda öfkeyle adamın birinin tam boğazına vurdum. İlişkide çok hassas oluyorum. Sevgilim başka biriyle beraber olunca bunu hissedebiliyorum ve bunun acısına dayanamıyorum. Sonuç acımasız bir cezalandırma oluyor. Ben hapse girdiğimde kız arkadaşım başka adamlarla görüşmeye başladı; bunu hep biliyordum. Geçen hafta çıkmak istediği birine rastladığını söyledi. Tüm resim ve mektuplarını ona geri verdim. Kıskançlığımla baş edemiyordum.

Ken de sevdiği bir kadınla yaşıyordu ve o başka adamlara ilgi göstermeye başlayınca korkunç bir kıskançlık hissetti:

> Üç buçuk yıldır birlikte yaşıyorduk ve evlenecektik. Fiziksel ve duygusal açıdan onu çok çekici buluyordum.

> Onu seviyordum. Zamanımın tümünü onunla geçirmek istiyordum.
>
> Hapse girmeden bir ay öncesine kadar her şey harikaydı. Son ayda, kardeşim onu iki erkekle gördüğünü söyledi. Bu beni incitti. Anlayamıyordum. Bana hamile olduğunu, ama beni yanında istemediğini söyledi. Benden uzaklaştı. Korkunç acılar içindeydim. Uyuyamıyordum. Onu kaybettiğimi hissediyordum.

Ed ve diğerlerinin anlattığı gibi, Ken de hayatının diğer yönlerinin aksadığı bir sırada ilişkideki kontrolü kaybettiğini hissetti. Bu zor ve korkutucu bir duyguydu:

> O zaman 18 yaşındaydım. İşimi kaybetmiştim. Arabamı kaybetmiştim, babam hapisteydi, annem sokağa atılmıştı ve kız arkadaşım beni terk ediyordu. Beş-altı gün "kafam dumanlı" gezdim ve arkadaşımın arabasını kullandım. Kız arkadaşım üzerindeki kontrolümü yitirdim. Onu kaybetmekten çok korkuyordum. Benim işlediğim suça inanmadı. Hep ağladı. Ona kendim de anlayamadığını söyledim. Beni sevdiğini söyledi.

Al'i suça sürükleyen olaylar, Ken ve Ed'i şiddete sürükleyen olaylarla benzerlik gösteriyordu. Al kız arkadaşını seviyordu ("Onun her zaman çekici bir kadın ve müthiş bir insan olduğunu düşündüm"). Dört yıl birlikte yaşamışlardı. Al ilişkilerinin sonsuza dek sürmesini umut ediyordu ancak güvensizlik hissediyordu.

> Her şey bir harika, bir berbat gidiyordu. Ona hiç güven duymadım. Her zaman flört ediyordu. O bir teşhirci.

Tecavüze varan kıskançlık krizi, Al boynuzlandığını öğrendiğinde başladı:

> Hastanede, kız arkadaşımın o adamla yattığını öğrendim. Bu büyük bir olasılıkla bebeğin benden olmadığını gösteriyordu, çünkü benim sperm sayım çok azdı. Konuştuktan sonra uyuşturucu kullandım. İçimde boşluk hissediyordum. Onu kaybetmekten korkuyordum. Çeşitli kadınlarla çıkmaya ve onları yatağa atmaya başladım. Polisi çağıran kadın bu kadınlardan biriydi. Bu suçu eski sevgilimden intikam almak için işlemiştim. Ona "Sen yapabiliyorsan, ben de yapabilirim," diyordum. Duruşma umrumda değildi. İntiharı düşündüm. Ona hâlâ âşıktım.

Al daha önce kıskançlık duyduğunda şiddet göstermişti:

> Kıskançlığın bende bir sorun olduğunu biliyordum. Çok kıskancım, felaket kıskancım. Neredeyse tüm ilişkilerim bu yüzden bitti. O herifi hep kıskanıyordum. Kız arkadaşımı ondan uzak tutmaya çalıştım. Ona, kız arkadaşıma dokunursa, onun kız arkadaşını becereceğimi söyledim. Bir gün partide kız arkadaşım uzun süre ortadan kayboldu. Önce merak ettim, sonra onun o herifle konuştuğunu fark ettim. Herifin kıçına bir tekme vurdum ve kız arkadaşıma feci sinirlendim. Çok kıskanmıştım ve öfkeliydim. Onun bir işler çevirdiğini düşünürsem onu bulup parçalamak isterdim. İlişkisini fark edince, iş bir yol ayrımına geldi. Ya ben onu bırakacaktım ya da o beni.

Dört tecavüzcü de kendilerini "aşırı kıskanç" olarak tanımlıyorlardı. Dördünün de kontrol ihtiyacı vardı ancak partnerlerine aşırı derecede bağımlıydılar. Kadınlarının başka bir adamla ilişkiye girdiğini öğrendiklerinde her biri kendini mahvolmuş hissetti. Uyuşturucu kullanımı sorunu hızlandırdı. Tecavüz onlara kadınlar üzerinde, yaşamlarında ve ilişkilerinde kaybettikleri kontrol hissini veriyordu.

Bu açıklama bu adamların işledikleri suçu haklı göster-

mez. Yaşamlarındaki kadınların da suçlarının nedeni olduğunu söylemek doğru olmaz. Bu sadece kıskançlığa ve şiddete yüksek eğilimli, duygusal açıdan dengesiz ve sevgililerine bağımlı, ihanete uğramış erkeklerin kriz ve uyuşturucu kullanımı anında kıskançlığa şiddetle karşılık verebileceğini göstermektedir.

Tutku Suçlarının Sebebi Nedir?

Mike, Chuck, Ken, Ed ve Al kıskançlık yüzünden şiddet uygulayıp hapse düşenlere tipik örnek oluşturuyor. Daha önce bahsedildiği gibi, bu tür suçluların çoğunluğu erkek, genç ve düşük bir sosyoekonomik sınıftan geliyorlar.[9] Gerçekte, her durumda suç aşırı kıskançlık eğiliminin, aşırı bir kıskançlık nedeniyle birleştiğinde işleniyor: Sevdikleri ve bağımlı oldukları kadının terk etmesi ya da ihaneti.

Grup terapisi ve kişisel görüşmeler sırasında, kıskançlık eğilimlerinin köklerini araştırdık (Pines, 1983). Bu kişilerin geçmişlerinde paylaşılan iki ortak deneyim ortaya çıktı. Birincisi çocukluklarında yaşamış oldukları terk edilme. Terk eden bazen baba, bazen anne, bazen de her ikisi birden oluyordu (bir vakada çocuk yuvadan eve geldiğinde evi kilitli bulmuş, annesiyle babasının gitmiş olduğunu görmüştü). Bazı vakalarda anne ya da baba aileyi terk ediyor, diğerlerinde ölüyor, intihar ediyor veya duygusal olarak varlık göstermiyordu. Tüm durumlarda oğlan çocuğu paniğe kapılıyor, kendini terk edilmiş, kayba uğramış ve çaresiz hissediyordu. Yetişkin olduklarında bu adamlar sevgililerine bağımlı oluyorlardı. İlişkilerindeki bir sorun veya başka bir adam yüzünden sevgililerinin uzaklaştığını hissetiklerinde, bu olay çocukluk travmasıyla ilişkili olarak kıskançlığı tetikliyordu.

Bu adamların çoğunun paylaştığı ikinci deneyim, çocukluklarında olumlu bir erkek figürünün bulunmayışıydı. Bazen bu babanın hiç olmayışından, bazen zarar veren bir

babadan ya da mesafeli, soğuk ve eleştirel bir babadan kaynaklanıyordu.

Sevecen "normal" (bazen güçlü, bazen zayıf, bazen destek, bazen kızgın) bir babanın bulunmaması, bu adamların maço karikatürü bir rolü benimsemelerine yol açıyordu.

Sonuçta, sevgili uzaklaşmaya başlayınca, bunu erkekliklerine karşı bir tehdit olarak algılıyorlardı. Aşırı kıskançlığın etkisiyle erkek, sevgilisine ve en çok kendisine "gerçek erkek" olduğunu kanıtlamaya çalışıyordu. İlişkisindeki ve yaşamındaki güçsüzlük, onda çaresizce bir güç arayışına neden oluyor ve bunu kurbanlarına saldırarak elde edebiliyordu.

Kıskançlığın tetiklediği suçun iki ana özelliği vardı: Adamlara kontrol hissi veriyordu ve "erkekliklerini" kanıtlıyordu. Çoğu suçlu suçun en heyecanlı kısmının kurban üzerindeki kontrol olduğunu kabul ediyordu. Cinayet, soygun ya da özellikle tecavüz suçları erkekliklerinden kuşku duymalarına yol açan kadınlara erkekliklerini ispat özelliği taşıyordu. Suç genellikle, yüksek risk içeriyordu (örn. ev sahipleri yemek odasında yemek yerken evi soymak); bu adamlar için "erkekçe" risk almak gurur kaynağıydı.

Kadınlar ve Tutku Suçları

Kadınların şiddet içeren suçlar işlemeleri erkelere göre daha az bir olasılıkken, bazı nadir vakalarda kadınların kıskançlık karşısında şiddete başvurdukları görülmektedir. Kıskançlık ve şiddet üzerine yaptığım başka bir araştırmada hapishanede bulunan ve kıskançlık sorunu olduğunu söyleyen on iki kadının *Romantik Kıskançlık Soruları*'na verdikleri yanıtları yaş ve sosyoekonomik statü açısından benzerlik taşıyan başka on iki kadınla karşılaştırdım.[10]

Karşılaştırmanın sonuçlarına göre, kıskanç olduklarını söyleyen kadın mahkumlar, kendilerini diğer mahkumların da kıskanç bulduklarına inanmaktaydılar ve bu oran kont-

rol grubundan daha yüksekti. Yoğun kıskançlıklarını tanımlarken, kadın mahkumlar daha fazla, öfke, endişe, aşağılanma, üzüntü, düş kırıklığı, depresyon ve acı hissettiklerini belirttiler. Bunların yanı sıra, sahiplenici, adil ve sinir krizinin eşiğinde olduklarını bildirdiler. Kıskançlıkla nasıl baş ettikleri sorulduğunda, hapisteki kadınların şiddet kullandıklarını söyleme eğilimleri daha fazlaydı. Ayrıca sessizce ancak görünür şekilde acı çekme veya partnerlerini terk etme ihtimalleri de daha yüksekti.

Çocuklukları hakkında sorular sorulduğunda, hapisteki kadınlar daha zor bir hayat tanımladılar; anne ve babalarının ilişkisinde şiddet bulunması; kıskanç bir anne sahibi olmak; çocuklukta dayak yemek gibi. O anki ilişkilerinde de güven duymuyorlardı.[11]

Tutku suçları işleyen erkekler gibi, bu kadınlar da kıskançlık ve şiddet eğilimlerini artıran travmatik bir çocukluk geçirmişlerdi. Hapishanede görüşme yaptığım ve bir kadının başına taş vurarak öldüren eşcinsel bir kadın, terk edilme ve yalnızlık dolu çocukluk hikâyesini anlattı. Saldırının nedeni bu kadının sevgilisine asılmasıydı.

Gizli Tutku Suçları

Şimdiye kadar, kıskançlık ve şiddet ilişkisini tutku suçları işlediğinden dolayı hapiste olan insanlar üzerine odakladık. Ancak, kıskançlık yüzünden şiddet kullanan insanların hepsi hapse girmemektedir. Kıskançlık sorunu olan kişinin şiddete başvurma olasılığı ne kadardır?

Paul Mullen tarafından ciddi kıskançlık nedeniyle psikiyatrik değerlendirmeye alınan 138 kişiyle yapılan bir çalışma, sadece %1'inin şiddet suçundan mahkum olduğunu, %19'unun partnerine karşı saldırgan davranışta bulunmadığını göstermiştir. Deneklerin yaklaşık %57'si; öldürme tehdidi veya yaralama (%24), bıçak çekerek tehdit savurma (%6), demir gibi keskin olmayan şeyler doğrultarak

tehditlerde bulunma (%7), tehdit savururken partnerinin başına silah dayama gibi şiddet geçmişine sahipti (Mullem ve Maack, 1985).

Erkeklerin %56'sı ve kadınların %53'ü partnerlerine saldırıda bulunmuştu. Saldırıların ciddiyet derecesi değişiyordu. On kişi, karılarını öldürme niyetiyle boğazlamıştı. On iki kişi partnerine bıçaklı saldırıda bulunmuştu. Dokuz adam ve iki kadın sopa ve demir gibi keskin olmayan nesnelerle birden defadan çok partnerlerine vurmuşlardı ve dört olayda kırık meydana gelmişti. En sık rastlanan şiddet gösterisi partnere vurmak, yumruklamak ve tekme atmaktı. Birçok partnerin hastanede tedavi görmesine rağmen, bu şiddet olayları hakkında polislere hiç bilgi verilmedi.

Paul Mullen tutku suçlarıyla ilgili daha sonra yazdığı bir makalesinde, son yıllarda kıskançlığın ihanete karşı bir tepkiden kişisel patolojiye dönüştüğünü savunmuştur. Kıskançlık psikopatolojik belirti olarak görüldüğünde, tutku suçları kişisel sorumluluktan çıkıp azalan bir kapasiteyi öne çıkarmaktadır (Mullen, 1993).

Sonuç

Çoğu okur bu bölümde bahsi geçen kişilerin yaptıklarının nedenlerini az çok anlamakla birlikte böyle şeyleri kendilerinin asla yapmayacağını düşünmektedirler. Kıskançlık yüzünden hiçbir zaman cinayet, soygun veya tecavüz ya da partnerini yumruklama, vurma ve tekmeleme gibi eylemlere girmeyeceklerdir. Yine de bu bölümün başında belirtildiği gibi, gerek yüzüstü bırakılan veya bırakan olsun, gerek ilgili bir gözlemci olsun, aşırı kıskançlık durumunda şiddeti durdurmayı bilmek önemlidir.

Şiddete neden olabilecek derecede yoğunlaşmış duygusal durumları fark etmek çok önemlidir. Duygusal açıdan bağımlı bir partnere sahip kişiler artık o kişiye sevgilerinin bittiğini hissettiklerinde, "Sevdiğim başkasını buldum, seni

bırakıyorum." dememeye dikkat etmelidirler. Umutsuzca seven ve bağımlı bir partnere konuyu konuşma imkânı bile vermeden onu yüzüstü bırakmak şiddete davetiye çıkartmaktır. Böylesi bir durum yıkıcı potansiyeli yüksek bir kıskançlık öfkesini ortaya çıkarır. Şiddet eski sevgiliye anlayışlı ve saygılı davranarak önlenebilir.

Terk edilen ve sevgilileri olmadan hayatın anlamsız olduğunu düşünenler, karşı karşıya oldukları en büyük tehlikenin kendi kıskançlıkları olduğunu bilmelidirler. En iyi yol uzaklaşmaktır. Klinik deneyimler, özellikle ayrılığı sürekli olarak görmeye başlayan ve yavaşça bağlarını çözen kıskanç bir kişide, uzatılmış ayrılığın genellikle iyileşme ve hattâ kıskançlığın yok olmasıyla sonuçlandığını göstermiştir. Uzak kalma aşırı kıskançlık ve şiddet geçmişi olan kişiler için özellikle tavsiye edilir.[12]

Kıskançlık krizindeki kişiler için, kıskançlıklarını açıkça konuşmak, kendileri ve hayatları üzerinde kontrol kazanmalarını sağlamak çok önemlidir. Kıskançlıkla baş etmek, kırık kalpleri onarmak ve yıkıcı ilişkilerden kurtulmak için atölye çalışmaları ve kitaplar bulunmaktadır.[13] Atölye çalışması, kıskanç bir insanın şu üç şeyi fark etmesini sağlayacaktır:

(1) Bu çıkmazda yalnız olmadığını, (2) sevgilisi bıraktıktan sonra da hayatın devam edeceğini ve (3) kıskançlık travmasını olgunlaşmak için bir fırsat olarak kullanmanın mümkün olduğunu. Bunların üçü de kıskançlık krizinin ortasındayken imkânsız gibi görünebilir, fakat teorik olasılıklar olsa da akılda tutmakta fayda vardır.

Kendilerinin ve partnerlerinin kıskançlığıyla baş edemeyen ve kendinin ya da partnerinin sonunda şiddete başvuracağından korkanlar, profesyonel yardım isteme konusunda tereddüt etmemelidirler. Aksi takdirde kendilerini bu bölümde bahsedilen kişilerin yerinde bulabilirler.

En önemlisi: Eğer evde silah varsa ondan derhal kurtul-

malıdırlar. Polis tutanakları evde bulunan silahtan en fazla evin içindekilerin zarar gördüğünü göstermektedir.

Bu tavsiyeler kıskançlığın şiddet potansiyeli içermesi durumu için geçerlidir. Bundan sonraki bölüm kıskançlıkla baş etmekle ilgili tekniklerden bahsedecektir.

Terapistlere Not

Terapistler şiddete yönelebilecek duygu yüklü durumlara karşı hassas davranmalıdırlar. Bu durumlar nerdeyse her zaman, taraflardan birinin ilişkiye bağımlı olduğu, diğer tarafın da kaçmaya çalıştığı çiftlerle ilgilidir. Böyle çiftlerle çalışırken, bu sağlıksız dinamik konusunda iki tarafın da sorumluluk alması için yardımcı olmak gerekmektedir.

Uzaklaşmaya çalışan partner, sevgilisinin bağımlılığının yaratılmasında oynadığı rolü görmelidir. Bunun için şöyle sorular sorulabilir: "İlk karşılaştığınızda partnerinizde çekici bulduğunuz şey neydi?" "Sizi güvende, sevilen ve takdir edilen bir kişi olarak hissettiren şey partnerinizin duygularının yoğunluğu, onun dünyasının merkezi olmak mıydı?"

Kıskanç partnerin kıskançlık krizinin yaratılmasında oynadığı rolü fark etmesini sağlamak aynı derecede önemlidir. Bunun için şöyle sorular sorulabilir: "Kıskançlığınızın nedeni sizi başta partnerinize çeken şeyle ilgili miydi?" "Tüm kadınlar onda aynı şeyi çekici bulmuş olabilirler mi?" "Onun seksi ve flörtöz olması, sizi de aynı şekilde heyecanlandırmış olabilir mi?"

Bu tip kıskanç insanların yaşamlarında kendi kontrolleri altında olan (birkaç gün izin alıp uzaklaşmak gibi), sevdikleri şeylere ve partnerleri dışında sevdikleri kişilere (onların sevdikleri ve onları seven kişilerin listesini yapmak faydalı olacaktır) odaklanmalarında yardımcı olmak da önemlidir.

9
Romantik Kıskançlık ile Başa Çıkmak

(Romantik kıskançlığın) çözümü vardır:
Birincisi, sorunun (hastalığın) farkına varılması;
ikincisi, iyileşmek için isteğin olması.
A. R. Orage, *Aşk Üzerine*

Kıskançlık sorunu olan kişilerin en sık sordukları sorulardan biri: "Kıskançlık yenilebilir mi?"dir. Yanıt: Bu kitapta anlatıldığı gibi, evet, ama zorlukla. Diğer tüm duygusal deneyimler gibi, kıskançlık da doğru şekilde ele alındığında gelişime yol açabilir. Partner ve ilişki açısından anlaşılırlığı artırdığı gibi kendine farkındalığın artırılması için ilk adım olabilir.

Kıskançlıktan dolayı eziyet çekmiş kişiler için, verdikleri tepkilerin normal, evrensel ve değer verilen bir ilişkiyi korumaya yönelik olduğunu öğrenmek bile rahatlatıcı olabilmektedir. Ancak farkındalık tek başına yeterli değildir.

Bu bölüm kıskançlıkla başa çıkmakla ilgili olduğuna göre, başa çıkmanın ne olup ne olmadığını anlatmakla işe başlamak uygun olacaktır. Başa çıkmak tedaviyle aynı şey değildir. Bilimsel literatürde hipnoz, sakinleştirici kullanımı, davranış terapisi, bilişsel terapi, deneysel terapi, sistemik terapi, psikanaliz, kişisel ve çift terapisinin birlikte uygulanması, sistemsel, davranışsal, sosyopsikolojik ve evrimsel yaklaşımlar gibi değişik tedavi metodları vardır.[1]

Tüm bu tedavi yaklaşımlarında, kıskançlık sorunundan

rahatsız olan kişi veya çift bir uzmana gider ve tedavi görür. Bir uzmana başvurmak, kıskançlıkla başa çıkma yöntemlerinden biridir.

Başa Çıkmak Nedir?

Stres ile başa çıkmakla ilgili alanlarda uzman olan Richard Lazarus, başa çıkmayı "otomatik bir tepki var olmadığı durumda, tehdit edici, güçlük çıkaran ve zarar verici durumların üstesinden gelme çabası"na verilen ad olarak tanımlamaktadır.[2] Başa çıkmak zarar, tehdit veya güçlüğün üstesinden gelmek demek olmayıp, sadece çabalamak anlamındadır. Partnerinin sadakatsizliğinden dolayı dayanılmaz bir acı duyan kişinin geçici bir kaçış için uyku ilacı alması başarılı olmamasına rağmen bir başa çıkma çeşididir.

Farklı stratejiler etkileri açısından değişkenlik gösterir. Partneriyle sorun üzerine açıkça ve dürüstçe konuşmak veya kıskançlık tepkisiyle ilgisini anlamak gibi davranışlar hemen her zaman için yararlıdır. Şiddet gösterisi gibi davranışlar her zaman felakete neden olur. Bazı davranışlarsa kaçınılmazı geciktirmekten başka bir işe yaramaz. Uyku ilacı almak, alkol almak, yasal olmayan uyuşturucular kullanmak gibi davranışlar son kategoriye girmektedir.

Belirli bir başa çıkma stratejisinin başarılı olup olmadığını görmek, sonuçlarına bağlıdır. Kıskançlığa karşı yapılan hareketlerin sonunda, kişinin kendi farkındalığının veya partnerini anlayışının artıp artmadığına bakmak gerekir. İlişki, iki taraf açısından da daha sevecen, uyumlu ve doyurucu hale gelmiş midir? Eğer yanıt hayır ise, başa çıkma stratejisi başarılı olmamış demektir.

Bu bölümün geri kalan kısmında kıskançlıkla baş etme yollarından bahsedeceğim. Size bunların bazıları tanıdık, bazıları yeni gelecektir. Belirli bir teknik ya da alıştırma karşınızdaysa, hemen reddetmemek önemlidir. Kişinin cephaneliğinde ne kadar çok başa çıkma stratejisi bulunursa,

o kadar rahat başa çıkılabilecektir.

Etkili bir şekilde kıskançlıkla başa çıkmanın dört kısmı ya da aşaması vardır:

1. Sorunun farkına varmak
2. Konuda bir şeyler yapma sorumluluğunu almak
3. Ne yapılabileceği ve yapılması gerektiği konusunu açıklığa kavuşturmak
4. Yeni yöntemler üretmek ve eski yöntemleri geliştirmek.[3]

Sorunun farkında olmadan uygun başa çıkma yöntemi uygulamak imkânsızdır. Bazı insanlar sorundan kaçar ve onu düşünmemeye çalışır. Yasak bir ilişki olduğunda ihanete uğrayan partner bunu bir şekilde biliyordur ama "bilmemeyi" tercih etmektedir.

"Kıskançlık sorunu"nun farkında olan diğerleri kıskançlığın kendi suçları olduğunu düşünmektedirler ("Ben kıskanç bir insanım"). Bu tepki sorunun gerçekten farkında olunduğunu göstermez çünkü kıskançlık, ilişki ve tetikleyici durum bağlamında değerlendirilmemektedir.

Farkındalığın iki unsuru vardır: Biri sorun olduğunu fark etmek; diğeri sorunu kıskanç kişinin suçu olarak görmek yerine ilişkinin belirli dinamiklerinin veya belirli bir durumun işlevi olarak değerlendirmektir. İnsanlar bunun farkına varınca, başa çıkmanın odağı "Beni bu kadar kıskanç yapan şey nedir?" sorusundan "Kıskançlığımın bu kadar kolay ortaya çıkmasını önlemek amacıyla durumu değiştirmek için ne yapabilirim?" sorusuna kaymaktadır.

Değişimi başlatabilmek için, kişilerin ilişki veya durumu değiştirmek üzere *sorumluluk almaya* hazır olmaları gerekir. Bu genellikle çok zordur. Ancak değişim yaratmak için sorumluluk almanın tedavi edici bir etkisi vardır çünkü çaresiz hissetmenin güçsüzleştirici etkisini azaltır.

İnsanlar ilişkilerinde bir sorun olduğunun farkına varınca, bunu değiştirmek için sorumluluk almaya istekliyse-

ler, üçüncü adım, *ne yapılması gerektiğini ve ne yapılabileceğini açıklığa kavuşturmaktır.*

Kıskançlık krizi içindeki kişiler ilişki ve durumda neyi değişitirip neyi değiştiremeyeceklerinin pek farkına varamazlar. Bazıları kendilerinde, eşlerinde ve ilişkilerinde her şeyin değişebileceğini varsaymaktadır. Bazılarıysa baştan hiçbir şeyin değiştirilemeyeceğine inanmaktadır. Böyleleri bir şeyleri değiştirmeye hiç uğraşmazlar. Bu slogan onların stresini bir nebze azaltmaktadır ancak aynı zamanda olumlu değişimler aramalarını da önlemektedir.

Gerçek şudur ki, iki tarafın karakterlerinin ana çizgileri gibi ilişkideki bazı şeyleri değiştirmek imkânsız ya da aşırı derecede zordur. Kıskançlık yaratan ilişki veya durumlarda, belirli davranışlar belirli çabalar sonucu değiştirilebilir. Açıklığa kavuşturulduğunda büyük bir avantaj sağlayacak olan en önemli şey, ilişki veya durumda neyin değiştirilip neyin değiştirilemeyeceğini görebilmektir. Bu insanların, çabalarını ilerleme kaydedilebilecek alanlara kanalize edebilmelerini sağlar.

Kıskançlık, "sadece farkındalıkla aşılabilecek tutkunluk patlaması" olarak tanımlanmıştır.[4] İnsanlar farkındalıkla kıskançlıklarının köklerine indiklerinde, temelsiz beklentiler, yansıtma, korku, güvensizlik gibi hoş olmayan şeylere rastlayabilirler. Bunların farkına varmak, onları yenebilmenin ilk adımıdır.

Kıskançlık krizi geçiren kişiler kıskançlıklarının özünü saptamalıdırlar. Korku mu, kayıp mı? Aşağılanma mı? Dışlanma duygusu mu ya da başka bir şey mi? (Kıskançlıkla ilgili en acı verici düşünce nedir? Karınızın başka bir adamla harika zaman geçirmesi mi yoksa dışlanma duygusu mu? Kocanız bütün gece partide çarpıcı bir kadınla flört ettiği ve herkes bunu gördüğü için kendinizi aşağılanmış mı hissediyorsunuz? Ya da eşinizin sevgisini ve ilişkinizi kaybettiğini bildiğiniz için korkunç bir kayıp acısı mı yaşıyorsu-

nuz?) Dışlanmak şüphesiz çok acı vericidir, ancak bir aşk ilişkisini kaybetmek kadar acı vermez. Onları inciten şeyi açıklığa kavuşturmak için uğraşmayanlar, önemsiz bir olay karşısında ilişkilerini kaybetmiş gibi tepki verebilirler.

İnsanların kıskançlıklarının odak noktasını bulduklarında, neden o şekilde tepki verdiklerini de bulmaları gerekir. Tepkileri hassaslıklarının bir sonucu mudur yoksa gerçek bir tehlikeye karşı mı verilmiştir? Kıskançlığa yatkın kişiler, kendilerini "Ben kıskanç bir insanım" diye etiketlemek yerine, kıskançlığa yatkın olduklarını kabul etmeye çaba göstermelidirler. Kıskançlığa yatkınlık belirli ailevi, kültürel geçmiş ya da eskide kalmış bir yakın ilişki sonucu gelişmiş olabilir. Neyi neden hissettiklerini açıklığa kavuşturduktan sonra, başa çıkma seçeneklerini incelemeye başlayabilirler.

Kıskançlıkla Başa Çıkılır mı?

Aşırı kıskançlık deneyimlerinizi hatırlayın. Aşağıdaki başa çıkma stratejilerinden hangilerini ne derecede kullandınız? Hiçbir zaman mı, bir kere mi, iki kere mi, nadiren mi, bazen mi, sıkça mı, genellikle mi yoksa her zaman mı?

- Partnerinizle durum ve sizin tepkiniz hakkında mantıklı bir şekilde konuştunuz.
- Alaycı bir ton kullandınız.
- Durum hakkında yapabilecek hiçbir şey olmadığını düşünerek, olduğu gibi kabullendiniz.
- Konudan kaçmaya ve onu hiç düşünmemeye çalıştınız.
- Sessiz kalarak sorunun farkında olduğunuzu, ancak hakkında konuşmayı reddettiğinizi belirttiniz.
- İnkârı denediniz (Partnerinizin başka biriyle ilişkisi olduğunu biliyordunuz, ama bilmemeyi tercih ettiniz).
- Acınızı belirgin bir şekilde ifade ederek partnerinizin karşısında veya yalnız başınıza ağladınız.

- Bağırma, küfretme gibi sözel saldırıda bulundunuz.
- Başka biriyle flört ederek, ilişkiye girerek veya diğer sevgililerinizden bahsederek partnerinizi kıskandırma yolunu seçtiniz.
- Partnerinize yumruk, tırnak, tabak vs. kullanarak fiziksel saldırıda bulundunuz.
- Partnerinizi geçici bir süreyle veya sonuza dek terk ettiniz.
- Partneriniz ve çevrenizdekiler anlamasın diye, sessizce ve gizli bir biçimde acı çektiniz.
- Sessizce, ancak görünür bir şekilde acı çektiniz (partnerinizin acınızın farkına vardığından emin olacak şekilde).
- Durum hakkında düşünürken komik tarafları bulmaya çalıştınız.
- Konuyu gırgıra alarak, partnerinizle ve diğerleriyle konuştunuz.
- Durumdaki kendi rolünüzü düşündünüz ve kaybetmeyi korktuğunuz şeyi mantıksal açıdan değerlendirdiniz.

"Kıskançlıkla nasıl başa çıkarsınız?" sorusunu iki ayrı çalışmada sordum.[5] Bu çalışmalardan birinde 285 erkek ve 283 kadına, yedi başa çıkma stratejisinden hangilerini kıskançlık duyduklarında kullanma eğiliminde oldukları soruldu. En sık verilen cevap "Konu hakkında partnerimle konuşurum." oldu. En nadir seçilen yanıtsa, "Şiddetle tepki veririm." idi. Sırayla verilen cevapların oranları şöyle:

- Konu hakkında partnerimle konuşurum - %34
- Partnerime incindiğimi belirtirim - %24
- Görmezden gelmeye çalışırım - %22
- Bağırırım - %7
- Kaçarım - %5
- Başka bir şekilde tepki veririm - %5
- Şiddetle karşılık veririm - %1

Bu oranlardaki sorun, kişinin kullanacağı ana stratejiyi belirtmesiydi; çoğu durumda insanlar farklı zamanlarda farklı stratejiler kullanabilirdi. İkinci çalışmamda, 103 erkek ve kadına daha önce bahsedilen on altı başa çıkma stratejisinin her birini kullanıp kullanmayacağı soruldu. Aynı şekilde, "Mantıklı bir şekilde konuşmak" en sık belirtilen iki stratejiden biriydi. İkincisiyse "Durumdaki rolümü değerlendirir, mantıklı bir şekilde kaybetme korkumun olup olmadığına bakarım" oldu. Ve yine "fiziksel şiddet" en az bahsi geçen stratejiydi. Aşırı kıskançlıkla başa çıkmak için belirli bir strateji kullanıp kullanmadıkları sorulan ve "evet" cevabı veren kişilerin oranları aşağıda belirtilmektedir:

- Durumdaki rolümü değerlendirir, mantıklı bir şekilde neye direndiğime ve kaybetme korkumun olup olmadığına bakarım - %80
- Mantıklı bir şekilde konuşurum - %79
- Sözlü saldırıda bulunurum - %60
- Alaycı bir ifade kullanırım - %56
- Durumu kabullenirim - %55
- Ağlarım - %44
- Sessiz kalırım - %42
- Sessizce ama görünür bir biçimde acı çekerim - %36
- Durumun komik yanlarını bulmaya çalışırım - %36
- Konudan kaçarım - %33
- Partnerimi kıskandırarak intikam alırım - %33
- Partnerimi terk ederim - %29
- Sessizce ve gizlice acı çekerim - %27
- Konudan alayla bahsederim - %26
- İnkâr ederim - %18
- Şiddete başvururum - %7

İki ayrı grup insanın ve iki ayrı sorunun kullanıldığı iki farklı çalışmada kıskançlıkla baş etmek için en sık kullanıldığı söylenen strateji, mantıklı konuşma; en az kullanıldığı söylenen strateji, şiddete başvurmaydı. Bu, insanların gerçekten kıskançlıkları hakkında mantıklı bir şekilde konuşmuş ve durumdaki rollerini düşünmüş oldukları anlamını taşır mı? Bu mutlaka evet anlamına gelmez. Gerçekten yapmasalar bile, bildiklerine göre kıskançlıkla baş etmekte en kabul görmüş yönteme göre cevap verdikleri düşünülebilir.

En yoğun kıskançlık anını hatırlamaları istendiğinde ve kıskançlığı yaratan duruma nasıl tepki vermiş olmayı arzu ederdiniz diye sorulduğunda, çoğu insanın partnerleriyle soğukkanlı ve mantıklı bir konuşma yapmış ya da durum ve kendi rolleri hakkında düşünmüş olmayı istemeleri olasılığı yüksektir. Başka bir tepki vermiş olma olasılıkları da yüksektir, çünkü en yoğun kıskançlık duydukları anı hatırlamalarının nedenlerinden biri de budur.

Gerçekten de partnerle konuşmak ve kıskançlık krizinde kendi rolü üzerinde düşünmek en iyi başa çıkma stratejileridir, çünkü bu stratejiler en olumlu sonuçları doğurmaktadır. İşe yarayacak soru şu olacaktır: Nasıl yapabiliriz?

Bir duygusal fırtınanın içindeyken net olarak düşünmek ve seçenekleri karşılaştırmak zor olduğu için, geçici olarak kıskançlığı yaratan olaydan ve kişiden uzak durmak en iyi yoldur (mümkünse şehir dışına çıkmak).

Kıskançlık krizindeki kişi birkaç soru üzerine düşünmelidir. Bu sorulardan bölümün başında ve kitabın çeşitli yerlerinde bahsedilmişti ancak tekrarı iyi olabilir:

- Birincisi, sizi kıskandıran şey nedir? Siz olmadan dışarı çıkması mı? Onunla sizinle olduğundan daha iyi zaman geçiriyor görünmesi mi? Başka birisiyle ilişkiye girmiş olması mı?

- İkincisi, kıskançlığınızın kökünde ne var? Rakibinizi kıskanmanız mı? Kaybetme korkusu mu? Terk edilme korkusu mu? Aşağılanma mı? İlişkinin tehlikeye girmesi mi? Egonuza karşı bir tehdit mi?
- Üçüncüsü, kıskançlığın belirli bir parçasını neden yaşıyorsunuz? Çocukluğunuzda yaşadığınız bir deneyimle mi ilgili? Şu anki beklentinizle eski deneyiminizin ilgisi ne? Şu anki tehlike, başta partnerinizin aşkında en değerli bulduğunuz şeyle ilgili mi?

İnsanlar kıskançlık sorunlarında kendi rollerini tanımladıktan sonra, verecekleri tepki seçenekleri üzerine düşünebilirler. Ayrıca partnerlerinin bu tepkilere nasıl karşılık verebileceğini ve kendilerinin ne olmasını arzu ettiklerini düşünmelidirler. Her şeyden çok karısıyla tekrar yakınlaşmak isteyen bir adam, karısına saldırmanın en iyi strateji olmadığını bilmelidir. Sevgisini ve acısını ifade etmek, bu durumda en olumlu sonucu doğuracaktır. Bu durumda en iyi ortam, her iki tarafın da duygularını ifade edebileceği, saldırmadan ne açıklamak istiyorlarsa açıklayabildikleri, açık ve düşünceli bir tartışma sayesinde oluşacaktır.

Bunu gerçekleştirebilmenin bir yolu (yapıcı bir konuşmayı tercih eden çiftler için en iyi çözüm), diğer partner dinler ve anlamaya çalışırken, bir noktayı anlatmak için diğer partnerin tamı tamına beş dakika harcamasıdır. Konuşmacının dinleyiciye saldırmasına izin verilmemelidir. Dinleyen sadece açıklama almak için soru sorabilir ve ayrılan beş dakikanın sonunda o ana nokta üzerine konuşmalıdır.[6] Eğer partnerler bu üç adımı takip edebilirlerse incinmeler ve karşı saldırıların önüne geçilebilir:

> 1. Partnerinizin muhtemelen hissettiklerini tanımlayınız. ("Partide birlikteyken, kendini zorlanmış hissediyorsun.")

2. Ne hissettiğinizi tanımlayın. ("Diğer insanlarla uzun konuşmalar yaptığında kendimi dışlanmış hissediyorum ve onları çekici bulduğunda bir tehdit hissediyorum.")
3. Ne istediğinizi açıkça ifade edin. ("Partideyken beni bazı konuşmalara dahil etmenden memnuniyet duyacağım.")

Eğer durum patlamaya hazır bir bomba gibiyse çiftler aşk mektubu şeklinde birbirleriyle yazışmayı deneyebilirler. Kıskançlığın pençesinde olduklarını düşünen ve "delice bir şey" yapmaktan korkan kişiler duyumsadıklarıyla yaptıkları arasındaki önemli farkı anımsamalıdırlar. Kendilerini delirmiş gibi hissetseler bile, delice bir şey yapmak zorunda değildirler; kontrollerini kaybetseler bile, o şekilde hareket etmeleri gerekmez. Gerçekten de davranış terapistleri, düşünceleri ve davranışları değiştirerek duyguları da değiştirmenin mümkün olduğuna inanırlar.

İnsanlar genellikle kıskançlık durumunda birçok tepki verme seçeneğine sahip olduklarını fark etmezler ya da kabul etmek istemezler. Daha önce de kanıtlandığı gibi, partnerlerine ilişkilerinin onlar için çok değerli olduğunu gösterebilirler; olan bitenin farkında değilmiş gibi davranabilirler; partnerlerine ne kadar acı çektiklerini gösterebilirler; duruma gülebilirler ya da partnerleriyle duyguları ve istekleri hakkında konuşabilirler.

Kıskançlığa Davranışsal Yaklaşım

Davranışsal yaklaşımın odak noktası, isminden de anlaşılacağı gibi, izlenebilir davranışlar üzerindedir.[7] Psikodinamik yaklaşımın aksine ve sistemik yaklaşıma benzer olarak, davranışsal yaklaşımın bilinçdışıyla ilgisi yoktur. Davranışçılar kıskançlığı yaratan olay başka bir zaman ve yerde geçse bile, kıskançlık sorununun neden ve çözümlerinin şu anki çevreyle ilgili olduğunu varsayarlar. Davranış, öğrenme-

nin bir sonucudur ve psikolojik sorunlar her zaman yanlış öğrenmenin sonucudur.

Açık evliliği savunan yazarlar gibi davranışçılar, sosyobiyologların kıskançlığın doğal, içgüdüsel ve kaçınılmaz olduğu görüşüne karşı çıkarlar; bunların öğrenilmiş olduğuna inanırlar. Davranışçılar, kıskançlık öğrenildiğine göre, aksini öğrenmenin de mümkün olduğunu, yeni ve daha iyi tepkilerin kıskançlığın yerini alabileceğini savunurlar.[8]

Davranışsal terapistler, sorunu tedaviye gelen kişinin tanımladığı şekilde tanımlarlar. Terapistler "gerçek" sorunu onu yaşayan kişiden daha iyi bileceklerini düşünmezler. Tedavinin amacı, kişinin uygun ve işlevsel olamayan tepkilerini unutmalarına ve onları daha uygun tepkilerle değiştirmelerini sağlamaya yardımcı olmaktır. Tedavi kişisel veya çiftlere yönelik olabilir.

Davranışçılara göre, insanlar her etkileşimde en düşük çabayla en çok ödülü elde etmeye çalışırlar. Çift terapisinde, çiftlere her partnerin diğerinden daha fazla şey elde edebilme pazarlığı öğretilmeye çalışılır. Tek maliyet diğerinin istediği bir şeyi yapmaktır.

Duyarsızlaştırma kıskançlık tedavisinde kullanılan tekniklerden biridir.[9] Süreç birkaç adımı içerir. Birincisi, kişiye onda kıskançlık yaratan şeylerin ne olduğu sorulur ve onları etkilenme derecesine göre sıralamaları istenir. İkincisi, kişiye vücudun farklı yerlerini rahatlatması öğretilir. Üçüncüsü, kişiye listenin en sonundaki, en az kıskançlık yaratan olaydan başlayarak, listenin her maddesini hayal etmesi istenir ve bu sırada sakin ve rahat kalması öğretilir. Kişi o maddeyi düşünürken rahat kalabilirse, listedeki ikinci maddeye geçilir. Kişi o maddeyi düşünürken gevşek kalmayı beceremezse, gevşeme alıştırmalarına geri dönülür ve tekrar deneme başlar. Bu şekilde, kişi en fazla kıskançlık yaratan durumla yüzleşirken rahat olmayı öğrenir.

Kıskançlık ile ilgili atölye çalışmalarında, kişilerin en

fazla kıskançlık duydukları ana dönemleri dahil bu tür alıştırmaları kullanırım. Katılımcılara yere uzanmalarını ve kendilerini olabildiğince serbest bırakmalarını söylerim. Bundan sonra, kendilerini en sevdikleri mekânda hayal etmelerini isterim (bu içeride ya da dışarıda olabilir); güneşli bir gündür, mutlu ve huzurludurlar. Derin bir nefes tüm hücrelerine sükunet ve rahatlama getirir. Nefes verdikçe, tüm rahatsızlık hislerinin, gerginlik ve acının vücutlarını terk ettiğini hayal ederler. Vücutlarının her parçasının gevşemesi üzerinde yoğunlaşırlar; ayaklardan başlayıp yavaşça başlarına doğru, ta ki tüm vücutlarının gevşediğini hissedene kadar.

Bunu başardıktan sonra, onları en çok kıskançlığa iten olayın ne olduğunu bulana kadar kişisel deneyimlerinin üzerinden geçmelerini ve olduğunca çok ayrıntı hatırlamalarını isterim. (Olaydaki kişiler kimdi? Nasıl görünüyorlardı? Tam olarak ne olmuştu? Ne zaman? Nerede? Tepkileri neydi?) Acı, öfke ve panikten kaçma dürtüsü hissedince, bu duyguların benliklerini sarmasına izin vererek bir dakika beklemelerini ve derin bir nefes alarak şu anı düşünmelerini ve dik oturmalarını isterim. Oturduktan sonra, deneyimlerinin hatırladıkları tüm ayrıntılarını yazıp üç katılımcıya olayı anlatırlar. Davranışsal terapist için, bu tür ayrıntılar toplamak tedaviye başlamanın birinci adımıdır. İkinci bölüm alıştırması birinci bölümdeki gibi başlar; katılımcılar yerde yatarak en sevdikleri yerde bulunduklarını hayal ederler (güzel bir kumsalda veya ormanda serin bir su kenarında). Orada yatarlarken yavaşça ısıtan güneşin ve gevşemenin harika duygusu geri gelir. Fakat bu defa, güneşin onları ısıtmakla kalmayıp ışınlarıyla enerji ve güç verdiğini hayal etmeleri istenir. Güçlüdürler ve duyguları kontrol altındadır. En yoğun kıskançlık hissettikleri anın üzerinden zaman geçmiştir ve bu zamanda kendileri ve ilişkileri hakkında daha fazla şey öğrenmişlerdir. Şimdi daha akıllı, da-

ha deneyimli ve daha güçlü durumdadırlar. İçsel güç ve akıllarını duyumsadıklarında, onlara bir kalkan veya sihirli bir silah gibi sarılmaları söylenir.

Şimdi zaman içinde bir geziye çıkabilir ve yoğun kıskançlık deneyimini tekrar yaşayabilirler. Onlara o olaya geri dönüp istedikleri şekilde yeniden yaşayabileceklerini ve artık akıl, deneyim ve güçle donanımlı olduklarını hatırlamalarını söylerim. Ne yapmayı seçerler? Şimdi nasıl tepki vereceklerdir? İlk davrandıkları gibi mi davranacaklardır? Çektikleri acıya rağmen yaşadıkları onlara bunun doğru olduğunu öğretmiştir ya da çoğu kez keşke böyle tepki verebilseydim diye düşündükleri gibi, sakin, nazik, durumun ve kendilerinin kontrolünü ellerinde tutarak mı karşılık vereceklerdir?

Yönlendirilen hayal etme olayını tamamladıktan sonra, her katılımcıya yaşadıklarını ve kavradıklarını paylaşma imkânı verilir. Kendi başlarına alıştırma yapanlar yaşadıklarını ve kavradıklarını yazabilirler.

En aşırı kıskançlık tepkilerini yeniden yaşadıklarında farklı şekilde davrananların, yeni biçimde davranabilme yeteneğinin kendilerinde bulunduğunu anlamaları gerekir. Stres sırasında daha fazla çaba gerektirse de, güç, tecrübe, akıl ve kontrolün istediklerinde kullanabilecekleri şeyler olduğunu bilmelidirler. Bir sonraki alıştırma bunu kanıtlayacaktır.

Bu alıştırmada katılımcılara bir sayfa kâğıt alarak uzunlamasına katlamaları ve bir tarafa A mektubunu, diğer tarafa da B mektubunu yazmaları söylenir. Alıştırmanın birinci (travmatik) kısmında akıllarından geçenleri hatırlamaları ve kâğıdın A yüzüne anımsayabildikleri tüm düşünceleri yazmaları istenir. Sonra, alıştırmanın ikinci kısımdaki düşüncelerini anımsamaları ve hepsini kâğıdın B yüzüne dökmeleri söylenir. Kâğıdı açtıklarında, iki kolonu karşılaştırırlar. Örneğin:

A	B
Beni sevmiyor, onun için bunu yaptı. Ben sevilecek bir insan değilim.	Beni sevdiğini biliyorum ve yaptığı şey için kendine göre bir nedeni var.
Ben yalnızım. Kimse beni sevmiyor.	Yalnız değilim. Sevdiğim ve beni seven insanlar var.
Bu çok acı verici. Hayat yaşamaya değmez.	Bu çok acı verici. Bu yüzden kendim için hoş bir şey yapacağım.
O kadar acı içindeyim ki, yaptıklarımı kontrol edemiyorum.	Acı çekiyorum, ama güçlüyüm ve her şey kontrolüm altında. Tüm bu olanlardan bir şeyler öğrenmek istiyorum.

Kıskançlık sorunundan ötürü acı çekenler B yüzündeki cümleleri günlerce ve defalarca tekrarlayarak, kıskançlık hissettiklerinde kendilerini onlara daha yakın hissedebilirler.

Albert Allis, deneysel terapinin uygulamasında kıskançlık tedavisi için benzer bir yaklaşım kullanmaktadır.[10] Ellis kıskançlığı mantıklı ve mantıksız diye ikiye ayırmaktadır. Mantıklı kıskançlık gerçeklere dayanır; mantıksız kıskançlık ise, "Sevgilimin başka biriyle ilgilenmesi çok kötü. Buna dayanamıyorum!" gibi mantıksız düşüncelerin sonucudur. Ellis, tüm duygusal çalkantılar gibi, kıskançlığın ABC şemasını takip ettiğini savunur. A noktasında *harekete geçirici* olay vardır (örn. sevgiliniz başka birisine ilgi göstermektedir). C noktasında kişi duygusal bir *sonuç* hisseder –yoğun kıskançlık. Sıkça gözlendiği gibi kişi C'yi A'ya bağlar (yani sevgilim birisiyle o kadar sıcak bir ilişki yaşıyor ki, bu beni kıskandırıyor gibi yanlış bir sonuca varır). Ellis, as-

lında hiçbir dış olayın, eşin başka biriyle ilişkiye girmesi gibi travmatik bir olayın bile sizi kıskandıramayacağını iddia eder. Sadece *inançlar* (ABC şemasındaki B) buna neden olabilir. Mantıksız düşünceleri *tartışmak* deneysel terapinin D'sidir. "Bu berbat bir olay", "Buna dayanamıyorum" gibi mantıksız ve kolayca bertaraf edilebilecek düşünceler yerine, kişiye "Durumdan pek hoşlanmıyorum. Keşke sevgilim kendini sadece bana adasaydı. Bu gerçekten acı verici bir şey" şeklinde düşünmesi öğretilir. Ellis, insanların sadece buna inanmayı seçmeleri durumunda C noktasındaki duygusal *sonucun* düş kırıklığı, pişmanlık ve huzursuzluk olabileceğini ama, asla delicesine bir kıskançlığa dönüşmeyeceğini söylemektedir.

Kıskançlık işkencesinin kıskacındaki kişilerin her düşündüklerinde en keskin acıyı hissetmelerine neden olan belirli "travmatik bir sahne"leri vardır. Erkekler için bu genellikle cinsel bir sahne olmaktadır: "O yeni sevgilisiyle sevişiyor ve ikisi birden benimle dalga geçiyorlar." Kadınlar için ise bu yakın bir ilişki sahnesi oluyor: "Parkta beraber bebek arabasıyla yürüyorlar." "Seviştikten sonra birbirlerine şefkatle bakıyorlar, birbirlerine yavaşça dokunuyorlar ve gülümsüyorlar." Davranışçı Zeev Wanderer, travmatik sahneyle ilgili duyguları safdışı bırakabilirsek kıskançlık sorunundan da kurtulacağımıza inanıyor.

Wanderer Psikolojik Kontrollü Yüzleştirme Terapisi (PMIT; Psychologically Monitored Implosion Therapy) diye adlandırdığı bir teknik geliştirmiştir.[11] PMIT, "Yüzleştirme Terapisi" ya da "Sel altında bırakmak" olarak bilinen ve fobilerin iyileştirilmesinde kullanılan davranış tekniklerinden birinin geliştirilmiş şeklidir.* Yüzleştirme terapisin-

* flooding (implosion): Ing., Sel altında bırakmak. Davranış terapisinin bir şekli. Şiddetli anksiyete -burada kıskançlık- oluşturan etmenlerin, birey duyarsızlaşana kadar tekrar tekrar verilmesi. (ç.n.)

de, hastalara en kötü korkularını veya hayatlarındaki en travmatik olayı, korku azalana kadar tekrar tekrar hayal etmeleri söylenir. PMIT'teyse, terapist hastasının kan basıncında meydana gelen değişimleri bir elektronik aletle kaydeder. Hasta zor durumlar hakkında konuşur ve terapist kan basıncının en yükseğe çıktığı yerde, hastanın tarif ettiği sahneyi teybe kaydeder. Bu sahne sorunun kaynağıdır. Bu kayıt hastaya birçok kez dinletildikten sonra, kan basıncı yavaş yavaş normale döner. Süreç şöyle işlemektedir: Otuz yaşlarında radyo yayıncısı bir adamın aynı ofiste çalışan bir kız arkadaşı vardı. Kız bir gün aynı ofiste çalışan başka biriyle aşk ilişkisini sürdürebilmek için onunla ilişkisine son verdi. Adamın görevi, her ikisiyle etkileşim içinde olmasını gerektiriyordu. Duyduğu yoğun kıskançlık işini gerektiği gibi yapmasını engelliyordu.

PMIT sırasında, kızı yeni sevgilisiyle gördüğünde, en zor bulduğu şeyin ne olduğu soruldu.

Adamın cevabı "Sevişmeleri gerçeği" oldu. Seks hayatlarında onu en rahatsız eden şey neydi? Wanderer, adam bu çiftin seks yaşamlarını hayal ederken kan basıncını ölçtü.

Kan basıncıyla ilgili kayıtlar incelendiğinde, tansiyondaki en büyük yükselme adam eski kız arkadaşının orgazm olurken çıkardığı sesleri anlatırken kaydedilmişti. Seks hayatları boyunca, adam kadının bu sesleri sadece kendisiyle olduğunda çıkardığına inanmıştı. Şimdi aynı sesleri başka bir adamla çıkarıyor olması onun için işkencelerin en büyüğüydü.

Terapist, adamın eski sevgilisinin yeni ilişkisini hayal edip kadının orgazmını taklit etmesini istediğinde anlattıklarını seans boyunca kaydetti. "Şöyle sesler çıkarıyordu... Adam kadını heyecanlandıran dokunuşlarda bulunuyor, birlikte gülüyorlardı." Adama her gün bu kaydı bir saat dinlemesi söylendi. Kaydı dinlemeye başlamasından bir hafta bile geçmeden sahneler adama acı vermeye değil sık-

maya başlamıştı. Adam rahatsızlık duymadan eski sevgilisi ve onun yeni sevgilisiyle işinin gerektirdiği ilişkiyi kurabiliyordu.

Wanderer'in hastalarından biri kıskançlıktan vazgeçmesi gerektiğine inandığı için terapiye gelen bir brokerdı. Adam birkaç kız arkadaşını kıskançlık yüzünden kaybettiğini söyledi. Çok sevdiği, kibar ve anlayışlı biri olan son kız arkadaşını da bu davranışı yüzünden kaybettiğine inanıyordu ve bu kayıp yüzünden çok acı çekmişti: "Bir gün onu avukat arkadaşıyla sinemadan çıkarken gördüm ve birden bir felaket tablosu çizdim. Bana çok kızdı ve böyle davranan biriyle ilişkisi olamayacağını söyledi."

PMIT sırasında, onu en rahatsız eden sahnenin kızın o avukat için kendini terk edişi olduğu ortaya çıktı. Adama bu berbat senaryoyu hayal ederken nasıl rahat kalabileceği öğretildi. Birkaç terapi seansından sonra, kız arkadaşını aynı avukatla yeniden gördü. Bu sefer sakindi. Onlara yaklaştı ve kibar bir şekilde "Merhaba, nasılsınız?" dedi. Kız arkadaşı bu değişimden o kadar etkilenmişti ki, onu aradı ve tekrar çıkmaya başladılar.

Wanderer, her iki örnekte de acı veren sahneyle tekrarlanan yüzleşmenin kıskançlık tepkisini ortadan kaldırıp onun yerine sıkıntıyı koyduğunu anlatmaktadır.

Yüzleştirme terapisinin uygulanışıyla ilgili bir noktaya dikkat çekmek istiyorum. Gerekli ön hazırlık yapılmadan bu yaklaşımı kullanmak isteyen terapistlerden kaçan birçok insan gördüm. Travmatik sahneler çok acı vermektedir ve insanlar gerekli hazırlama yapılmadan ve destek verilmeden bu sahneyle karşılaştırılmamalıdırlar.

"Eksiksiz dürüstlük" (dördüncü bölümde tanımlanmıştı) yüzleştirme terapisinin daha az travmatik olan bir uyarlamasıdır.[12] Bu teknikte, kıskanç olmayan partnere, kıskanç partneri günün olaylarıyla "yağmura tutma" talimatı verilir. Yağmura tutma yöntemi, kıskanç eşi bilgiye boğarak,

endişe ve güvensizliğin dağılmasını sağlar.

Özellikle kıskançlık tedavisinde kullanılan yüzleştirme terapisinin başka bir versiyonu olan "Hollanda ineği" tekniğini bana İsrailli terapist Tsafy Gilad anlattı.[13] Gilad bu tekniği orta yaşlı çiftlerin kıskançlık sorunlarını çözmek için kullandı.

Kıskançlık, kadının, kocasının yıllar önce bir yıllık bir yasak ilişkisini keşfetmesiyle sorun olmaya başlamıştı. İlişkinin yıllar önce bitmesine rağmen, karısı bu olayı düşünmeden yapamıyordu. Terapi süreci içinde çift, ilişkiyi öğrenmesinin kadının evliliğe olan güvenini sarstığını öğrendi. Güvenlik duygusu, evlenirken kadının en önem verdiği şeydi ve evliliğin ona sağladığı en önemli şey de buydu. Güvenlik duygusunu yeniden oluşturmak için kadının, kocası yanında değilken nerede olduğunu bilmesi gerekiyordu. Böylelikle kocasının başka bir kadınla beraber olduğundan şüphe duymayacaktı.

Evliliği kurtarmak için her şeye razı olan kocaya, karısı evde, işte, arkadaşlarıyla veya alışverişte olsun, saatte bir telefon etmesi söylendi. Bu, kadının da her saat nerede olduğunu kocasına söylemesini gerektiriyordu; böylece kocası karısını nereden arayacağını bilecekti. Tekniğin takma adı "Hollanda ineği"dir çünkü telefon konuşmaları Hollanda ineklerinin boyunlarında taşıdıkları çıngırakla aynı işleve sahiptir: Çite gerek duyulmaması için, her an nerede olduklarını sahiplerine bildirmek.

Birkaç hafta süren bu çetin sınavdan sonra, karısı durumdan sıkıldı. Hayatına karışan telefonlardan korkmaya başladı. Fakat kocasının umrunda değildi. Kadın artık dayanamayacağını söyledikten sonra bile adam aramalara devam etmeye hazırdı. Tekniğin gerçekten kadının kocasına tekrar güven duymasına yardımcı olup olmadığını bilmiyoruz, ancak kadının, kocası ortada bulunmadığı zamanlarla kıskançlığı arasında bir bağlantı kurduğu ve bunun yerini

telefon görüşmeleri ve sıkılma bağlantısının aldığı açıkça ortada.

Davranışsal terapist Bernie Zilbergeld tarafından geliştirilen başka bir davranış tekniği, bir çifte yasak ilişki sonrasıyla nasıl baş edecekleri konusunda yardımcı olmak için kullanıldı.[14] İhanete uğrayan partnere, yasak ilişkiye giren partner için ikna edici bir savunma yazması söylenir. Bu tekniği kullandığımda, aynı zamanda ihanet eden partnerden eşinin kıskançlığıyla ilgili bir savunma yazmasını isterim. Bu savunmaları yazmak çok zordur ancak bu yöntem çiftin birbirlerinin bakış açılarını anlamaları için gerekli empatiyi sağlamakta çok etkilidir. Şimdi, bir avukat kadın tarafından, başka bir kadınla ilişkiye girmiş olan erkek arkadaşı için yazılan savunmayı göreceğiz:

> Bir sözleşme, taraflardan biri baskı gördüğünde veya sözleşmeyi imzalamazsa zarar göreceğinden korkuyorsa, geçersiz sayılır. İşte benzer bir olay. Jack benimle tekeşli bir ilişkiye girmeyi kabul ettiğinde, benim şartlarımı kabul etmezse beni kaybedeceğine inandı.
>
> Bunu yerine getiremediği ilk defada ona belirsiz bir mesaj yazdım: Davranışından nefret ediyorum, ama senden asla nefret edemem, seni bağışlıyorum ve olanları geride bırakarak ilişkimize devam ediyorum. Tekrar birbirimize sadık kalmamızı istedim ve ilişkiyi sürdürmek için dürüstlüğün önemini ekledim.
>
> Sözler veriliyor, çiğneniyor, affediliyor, ikna ediliyor, sorgulanıyor, bu her iki tarafa da acı veriyor, fakat sonradan bir kenara bırakılıveriyor. İşte tekrarlanan kalıp buydu. Jack kolayca boş tehditlerde bulunduğumu ya da onun beni bırakmasını sağlayabileceğimi düşünüyor olabilirdi. Ne kadar üzüldüğümü görüyordu, ama aynı zamanda geri çekilip her zamanki gibi davranacağımı da kestiriyordu. Dürüst olup bütün gece boyunca bir kadınla beraber olduğunu itiraf ettiğinde ve eve sabah beşte geldiğinde, benim davranışım değiş-

miyordu. Kalıp öyle yerleşmişti ki, ayrılma tehdidinde bulunmuyordum. Bunlar yaşadığımız fırtınalardı.

Bağımsızlığını ve özgürlüğünü her şeyin üstünde tuttuğu için, bu acı verici yüzleşmelere dayanmaya devam ediyordu çünkü bunların geçeceğini ve tercih ettiği şekilde yaşamaya devam edebileceğini biliyordu. Yaşam tarzını sürdürmek için söylediği yalanları kendini korumaktan çok beni incitmemek için söylediğini, diğer kadınlarla ilişkisinin bana olan aşkıyla bir ilişkisi olmadığından ilişkimizi dengelemek için bunları kullandığını söyledi.

İki partner de birbirlerinin savunmalarını okuduktan sonra, kıskançlık durumunda karşılıklı bakış açılarını daha iyi anlayabiliyor veya anlamaya istekli oluyorlar. Bu, partnerlerin sırayla birbirlerinin bakış açılarını tanımladığı rol değişimi tekniğinin bir uyarlamasıdır (dördüncü bölümde bahsedilmişti). Yazılı savunmalar ve rol değişim tekniklerinde "miş gibi" davranmanın gücü yatmaktadır; buna üçüncü bir teknik olan "taklit etme" yönteminde de rastlanmaktadır. (Im ve ark., 1983)

Bu teknikte kıskanç olan kişinin kıskanç değilmiş gibi davranması istenir. Davranışçı yaklaşımın ana varsayımlarından ve bu tekniğin altında yatan düşüncelerden biri, kıskanç kişinin davranışını kontrol edebileceği, kıskanç olmayan bir şekilde hareket edebileceği ve kendini kıskanç olmayan bir kişi olarak algılayabileceği varsayımıdır. Ayrıca kıskanç olmayan bir şekilde davranmak, kıskanç olmayan partnerden olumlu bir tepki almayı da sağlayacaktır. Sistemik yönelimli terapistlerin savundukları gibi, kıskanç davranış, talepler, soruşturmalar, mızıklanmalar, suç aramalar, genellikle partnerde olumsuz bir tepki yaratır. Daha mantıklı ve olumlu davranarak, tam aksini hissetseler de, çiftler aşağı iniş gösteren etkileşim eğrisini düzeltebilirler.

"Taklit etme"nin benzeri olan başka bir teknik, kıskanç

olmayan partnerin kıskanç partneri oynamasının istendiği "rol değişimi"dir (bkz. bölüm dört). Bu tekniği yaratan çift terapistleri Won Gi Im, Stefanie Wilner ve Miranda Breit (1983), bu tekniğin başarılı sonuç verdiği bir örneği anlatıyorlar.

Kırklı yaşların ortasında, fizikçi bir koca, karısının kıskançlığı nedeniyle tehlikeye giren yirmi bir yıllık evliliğinin kurtulması için yardım arıyordu. Kadın, asılsız kıskançlık nedenleri uydurarak, çalıştığı hasteneye telefon ediyor ve adamı utandırıyordu.

Kocaya kıskanç karısı gibi davranması ama bu stratejiyi karısından gizli tutması söylendi. Yıllar boyunca kıskanç bir insanın nasıl davrandığını öğrenen adam, kıskanç koca rolünü o kadar ustaca ve kurnazca oynadı ki, karısı adamın rol oynamakta olduğunu anlamadı. Eve nadiren telefon etmesine rağmen, karısını kontrol etmek için evi sıkça aramaya, evde olup olmadığını öğrenmeye, ne yaptığını sormaya başladı. Karısı yeni elbiselerini giydiğinde şüpheci ve eleştirel sözler söylemeye ve başka bir adama azıcık ilgi gösterse memnuniyetsizliğini ifade etmeye başladı.

Sonuç dramatikti. Kadın, kocasının ilgisinden gururu okşandığı için kıskanç davranışlarından vazgeçti. Kocasına karşı hoş ve sevecen bir tavır sergilemeye ve daha önceki davranışları için pişmanlık duyduğunu söylemeye başladı. Sekiz ay sonra yapılan bir takipte koca karısının sevecen tavırlarının devam ettiğini ancak tedbir olarak zaman zaman kıskanç koca rolünü oynamayı sürdürdüğünü söyledi.

"Taklit etme" ve "rol değişimi" tekniklerinde, kıskançlık sorununu saran dinamikleri değiştirmek için, partnerin birinden farklı davranması (daha çok diğer partner gibi) istenir.

Şimdiki alıştırma, partnerlerin kıskançlık sorunu üzerine birlikte çalışmalarını amaçlamaktadır.[15]

Her partnerin, alıştırma için üç sayfa kâğıda ihtiyacı

vardır. Birinci sayfanın tepesine kıskanç partnerin "Kıskançlığımı Tetikleyen Davranışlar" başlığını, kıskanç olmayan partnerin "Beni Kızdıran Kıskanç Davranışlar" başlığını yazmaları istenir. Başlıkların altına, kıskanç partner, kıskanç olmayan partnerin hangi davranışlarının kıskançlığa neden olduğunu listeler; kıskanç olmayan partner, kıskanç partnerinin hangi davranışlarının öfke, incinme, kısıtlanma ve kapana kısılma hisleri yarattığının dökümünü yapar. Örneğin, kıskanç partnerin listesinde, "Bana karşı kötü davrandıktan sonra, yoldan geçen her kadına karşı iyi davrandığında" cümlesi bulunabilir. Kıskanç olmayan partnerin listesinde, "Yolda her rastladığım kadından şüphe duyman" cümlesi yer alabilir.

İkinci sayfanın başına kıskanç partner "Kıskançlığımın Temelindeki İhtiyaçlar" başlığını atar. Kıskanç olmayan partnerin başlığıysa, "Rahatsızlığımın Altında Yatan İhtiyaçlar"dır. Bu ikinci başlığın altında eşler kıskançlık ya da rahatsızlık duygularının temelindeki farklı gereksinimlerin dökümlerini yaparlar. Örneğin partnerinin diğer kadınlara iyi davrandığında tetiklenen kıskançlığın temelinde, kendini özel hissetme, erkeğin "tek ve biricik" sevgilisi olma gereksinimi yatabilir. Karısının şüphesinden öfke duyan adamın kızgınlığının temelinde, güvenilme ihtiyacı yatabilir. Üçüncü sayfanın başına her iki partner de "İstekler" başlığını atarlar. Bu başlığın altına diğer partnerin ihtiyacını karşılayabilmesi için ne yapmasını istediklerini yazarlar. Çifte "Bana özel olduğumu hissettir." ya da "Bana güvendiğini göster." gibi çok genel olan istekleri yazmamaları tavsiye edilir. Onun yerine, partnerinin yapabileceği daha belirgin olan ve ikisi için önem taşıyan şeyleri yazmaları söylenir. "Beni romantik bir akşam yemeğine çıkar." "Bana güvendiğini söyle." bunlara örnek teşkil edebilir. İki cümlede de kaçınılması gereken davranışlar değil, olumlu cümleler kullanıldığına dikkatinizi çekerim. İki örnekte de

gözlemlenebilir davranışlar vardır ki, bu davranışsal yaklaşımın odak noktasıdır. İsteklerinin dökümünü yaptıktan sonra, taraflar listelerin üzerinden geçerler ve isteklerini önem sırasına göre 1'den 10'a kadar sıralarlar. 10 alan madde en önemlisidir, 1 alan maddenin önemi en düşüktür. (Örneğin, romantik bir akşam yemeği ne kadar önemlidir? - 8? 6? 9? 3? Ya partide edilen samimi bir dans? Partnerinizin size güvendiğini duymak ne kadar önemlidir?) Partnerler isteklerini sıraladıktan sonra, listelerini değiş tokuş etmeleri, birbirlerinin arzularını incelemeleri ve yerine getirmede zorluk derecesine göre sıralamaları söylenir. Yine en zor istek 10, en kolay istek 1 numara alır. (Partnerinize ona güvendiğinizi söylemek ne kadar güçtür? - 8? 6? 3? Partnerinizi romantik bir akşam yemeğine götürmek sizin için ne kadar zordur?)

İsteklerinizin bir talep niteliğinde olmadığını ve böyle algılanmaması gerektiğini vurgulamak önemlidir. Bunlar sadece isteklerdir. Partner bu isteği yerine getirirse, bu bir hediyedir ve bu şekilde algılanması ve ele alınması gerekir.

Kıskançlık sorunuyla boğuşan bir çiftin birbirlerine haftada en az üç hediye vermeye gayret etmeleri gerekir. Bu pek kolay olmayacaktır. Kolay olsaydı çift bunları zaten yapıyor olurdu. Partnerin istekleri zor olabilir. (Kalbinizin derinliklerinde inanmazken, gözlerinin içine bakıp sana güveniyorum demek zor olabilir, zaten bu nedenle kadınlara yakınlık gösterdiğinde kıskanç bir tepki vermektesinizdir.) Çiftlerin çok zor olarak niteledikleri istekleri yerine getirme zorunlulukları yoktur. Zorluk derecesi en düşük olan isteklerle başlamak yerinde olacaktır. İlişki daha sevecen ve güvenli bir hal aldığında, taraflar birbirlerine zor diye adlandırdıkları hediyeleri vermeye başlamaktadırlar.

Varsayımlar hakkında bir not: En zarar verici varsayımlardan biri, isteklerden bazılarının değersiz olduğunu düşünmektir. (Ben istemiş olsaydım bu nasıl bir hediye olur-

du ki?) Diğer tehlikeli varsayım, partnerinizin istediği hediyelerin sizin istediklerinizle aynı olduğu varsayımıdır. Burada anlatılan alıştırma, çiftleri önyargısızlaştırıp her iki tarafın birbirlerine gerçek istediklerini vermelerine yardımcı olacaktır. Böylelikle iki taraf da ilişkiden daha fazla ödül elde edebilecektir. Daha önce bahsedildiği gibi, davranışsal çift terapisinin hedeflerinden biri en azı vererek en fazla ödülü elde edebilmektir.

Davranışsal Yaklaşımın Kıskançlığa Bakışının Değerlendirilmesi

Davranışsal yaklaşımın en değerli katkıları, gözlemlenebilir davranışları vurgulaması ve kıskançlığa öğrenilmiş, dolayısıyla aksinin de öğrenilebileceği bir tepki olarak bakmasıdır. Bu bölümde tanımlanan davranışsal teknik ve alıştırmalar, davranış değişiminin (başta rol oynama şeklinde de olsa) duygu ve tavırları da değiştireceği varsayımına dayanmaktadır. Bu tür teknikler psikodinamik ve psikoterapi yaklaşımlarına göre çok etkili ve daha az zaman alıcıdır. Davranışsal yaklaşıma getirilen en önemli eleştiri, (sistemik yaklaşıma benzer olarak) travmatik çocukluk deneyimlerini ve kıskançlık gibi psikolojik sorunların gelişimindeki bilinçdışı süreci önemsememesidir. Psikodinamik yaklaşıma göre, çocukluk deneyimlerine geri dönülmez ve bilinçdışı süreç bilinç düzeyine çıkarılmazsa, kıskançlık tedavi edilemez. Eleştirmenler davranışsal tekniklerin oluşturduğu değişimlerin yüzeysel ve geçici olduğunu düşünmektedirler. Diğer taraftan davranışçılar, davranışlarda sürekli bir değişim yaratmak için kavramanın gerekli olmadığına inanmaktadırlar. Gözlemlenebilir davranışlara odaklandıkları için, müdaheleler incelenebilir ve gerçekten de bunların etkili olduğu kanıtlanmıştır.[16]

Başa Çıkma Stratejileri ve Teorik Yaklaşımlar

Bu bölümde bahsedilen başa çıkma stratejileri, davranışsal yaklaşımdan esinlenmiştir. Ancak kitap boyunca diğer yaklaşımlardan esinlenmiş birçok alıştırma ve baş etme stratejisi kullanılmıştır.

Kıskançlığı kıskanç kişinin zihninde oluşan bir tepki olarak gören psikodinamik yaklaşım, "Aşkın Gölgesi Olarak Kıskançlık" alıştırmasının esin kaynağıdır. Bu alıştırma, yetişkinlikteki kıskançlıkla çocukluk deneyimleri arasında bağlantı kurabilmek için duygu ve düşünceleri incelemeyi gerektirir. Kıskançlığı bir ilişkinin dinamiğinde gelişen bir tepki olarak gören sistemik yaklaşım, iki partnerin kıskançlık sorunu üzerinde birlikte çalışmalarını gerektiren rol değişimi alıştırmasının esin kaynağıdır. Kıskançlığın toplumsal güçler tarafından şekillendirildiğine inanan sosyopsikolojik yaklaşım, eğilimlerden durumlara geçme fikrinin esin kaynağıdır. Kıskançlığın doğuştan geldiğine ve evrimsel güçlerle şekillendiğine ve kadın ile erkekte farklılık gösterdiğine inanan sosyobiyolojik yaklaşım, "ilişki sosyodraması" adında bir tekniğe esin kaynağı olmuştur. Bu teknik insanların eşsiz oldukları yanılgısını yıkmak ve kıskançlığın evrensel doğasını anlatmak için tasarlanmıştır. Birey ve çiftlere kıskançlığı tetikleyen olaylar karşısında yeni tepkiler vermeyi öğretmeyi hedefleyen bilişsel-davranışsal yaklaşım, çeşitli teknik ve alıştırmalara esin kaynağı oldu. Her yaklaşım ve strateji, kıskançlık sorununu anlayıp onunla daha etkili bir biçimde başa çıkma konusunda yardımcı olabilir.

Başa Çıkma Konusunda Sonsöz

Bu bölümde anlatılan alıştırmalar insanların kıskançlık sorunundan gerçekten kurtulmak istedikleri varsayılarak su-

nulmuştur. Bu varsayım doğru ya da yanlış olabilir. Görünürde aksini istemelerine rağmen, kıskançlığın ilişkide çiftlerin vazgeçemedikleri bir işlevi bulunabilir. Eğer durum buysa, büyük bir ihtimalle baş etme stratejileri işe yaramayacaktır.

Yine de, çiftlerin kendileri ve birbirleri hakkında daha fazla şey öğrenmeleri ve birbirlerini daha fazla ödüllendirmeleri imkânını sağlayan bu alıştırmalar denemeye değer.

Bu bölümde tavsiye edilen teknik ve alıştırmalar, belirli kıskançlık sorunlarını çözmede yetersiz kalsa bile, kişinin kendisi hakkında bilgi edinmesini ve birey ve çiftte gelişme yaratmayı garanti edebilir.

Terapistlere Not

Bu bölümde yer alan başa çıkma stratejileri profesyonel terapistler (şüphe yok ki bu şekilde kullanıldıklarında daha etkili olacaklardır) tarafından kullanılabilir. Bazı alıştırmalar kişisel terapide (örn: sel altında bırakma; flooding), bazıları çift terapisinde (örn. yasak ilişki ve kıskançlık hakkında savunma yazmak), bazıları çiftli atölye çalışmasında (ilişki sosyodraması) kullanılabilir. Bir kez daha terapistleri yüzleştirme terapisi hakkında uyarıyorum.

10
Romantik Kıskançlık Olumlu Sonuçlar Doğurur mu?

Kıskançlık her zaman aşkla birlikte doğar,
ancak her zaman aşkla birlikte ölmez ...
Tutku duygumuz içinde, heyecanlandığımız
duygulara nazaran daha mutluyuzdur.
La Rochefoucauld, *Yansımalar*

Kıskançlık işe yarar mı? Benim yanıtım –önceki bölümlerde kanıtlandığı gibi– "kesinlikle evet"tir. Bu soru hakkında insanların ne düşündüğünü öğrenmek için, 103 erkek ve kadına aşağıdaki cümlelere ne derecede katıldıklarını sordum (1'den 7'ye kadar olan bir skalada; 1 = Tamamen karşıyım 7 = Tamamen katılıyorum):[1] 251

Kıskançlık aşkın işaretidir.
Kıskançlık bağlılık yaratmaya yarayan bir araçtır.
Kıskançlık sayısız ilişkiye heyecan katmıştır.
Kıskançlık insanlara karşısındakinin değerini bilmeyi öğretir.
Kıskançlık yaşamı daha ilginç kılar.
Kıskançlık ilişkilerin daha uzun sürmesini sağlar.
Kıskançlık kişinin partnerini daha arzulanır görmesine neden olur.
Kıskançlık kişiye canlılık hissi verir.
Kıskançlık insanların ilişkilerini incelemelerine neden olur.

Aldığı nota göre cümlelerin büyükten küçüğe doğru sıralaması aşağıdaki gibidir:

Kıskançlık, insanların ilişkilerini incelemelerine neden olur: 4.7
Kıskançlık insanlara karşısındakinin değerini bilmeyi öğretir: 3.1
Kıskançlık aşkın işaretidir: 3.0
Kıskançlık bağlılık yaratmaya yarayan bir araçtır: 2.8
Kıskançlık kişinin partnerini daha arzulanır görmesine neden olur: 2.6
Kıskançlık sayısız ilişkiye heyecan katmıştır: 2.4
Kıskançlık yaşamı daha ilginç kılar: 2.3
Kıskançlık kişiye canlılık hissi verir: 2.3
Kıskançlık ilişkilerin daha uzun sürmesini sağlar: 1.5

Katılımcılar en çok, kıskançlığın insanları ilişkilerini incelemeye zorladığı için olumlu bir tepki olduğu cümlesine katıldıklarını belirtmişlerdir. 4.7'lik bir ortalama puan almış olması, bu cümleye ancak belirli bir oranda katılım olduğunu göstermektedir. Kıskançlığın olumsuz etkisini belirten "Kıskançlık insanların suçluluk duygusu hissetmelerine neden olur" cümlesi de aynı puanı (4.7) almıştır. Katılımcıların kıskançlığın olumsuz etkilerine daha fazla katıldıkları gözlemlenmiştir:

Kıskançlık stres yaratır: 5.9
Kıskançlık ilişkide iz bırakır: 5.9
Kıskançlık düşünceyi kısıtlayıp duyguları çarpıtabilir: 5.9
Kıskançlık zaman kaybına neden olur: 5.8
Kıskançlık fiziksel acı verir: 5.5
Kıskançlık partnerin özgürlüğünü kısıtlar: 5.2
Kıskançlık şiddete neden olabilir: 5.0
Kıskançlık sosyal düzlemde utanmaya neden olabilir: 5.0
Kıskançlık partneri kaçırır: 4.8

Kıskançlığın olumsuz etkilerine katılmanın soruları yanıtlayan kişilerin kıskançlık düzeyleriyle bir ilgisi yoktur. Yani, katılımcıların kendilerini kıskanç olarak görüp görmemelerinin, kendilerini algılamalarıyla yakından ilgisi vardır. Kişiler kendilerini ne kadar kıskanç görüyorlarsa, kıskançlığın olumlu etkilerine o derecede fazla katılmaktadırlar. Bu, kıskançlığın olumsuz etkilerine herkesin katıldığını, ancak sadece kendilerini kıskanç olarak görenlerin kıskançlığın olumlu etkilerini kabul ettiklerini göstermektedir. Bu durumun birkaç açıklaması vardır.

Kendilerini kıskanç bulan kişiler, kıskançlığın olumlu yönünü göstermeye çalışmaktadırlar. Aynı şekilde, kıskançlığın olumlu bir deneyim olduğunu düşünenler kıskanç olduklarını kolayca kabul edebilirler. Kıskançlığa ilişkin travmatik bir deneyim yaşayanlar, kıskançlıktan olumlu bir sonuç doğduğuna kendilerini inadırmak istiyor olabilirler. Bir olasılık da şudur: Kendilerini kıskanç olarak kabul edenler daha sık kıskançlık duydukları için, olumlu sonuçları görme fırsatları da daha fazladır.

Bu açıklamaların dördünde de doğruluk payı vardır, ancak ben bu bölüm boyunca son açıklamanın önerdiği konuyu –kıskançlığın doğurabileceği olumlu sonuçları inceleyeceğim. Haydi bu "iyi" sonuçları birlikte görelim.

Kıskançlık Kişilerin İlişkilerini Gözden Geçirmelerine Neden Olur

Kur yapma ve romantizm dönemi geçtikten sonra, çoğu kişi ilişkisini pek sık incelemez. Aynı şekilde insanlar iş durumlarını ve ailenin diğer fertleriyle olan ilişkilerini de incelemezler. Kendini incelemek birçok insanın ayırmak istemediği zaman ve enerjiyi gerektirir. Daha önce bahsedildiği gibi, açık ilişkiyi deneyen ve çok vakit gerektirdiği için bundan vazgeçenleri hatırlayalım: "Sürekli ilişki hakkında

konuşmak gerekiyor. Bir şekilde koyduğun ve artık işlevini yitiren kuralları tekrar tekrar incelemek gerekiyor. Bu insanı tüketiyor. Başka bir şeye ne zaman ne de enerji bırakıyor."

Romantik kıskançlık, yarattığı duygusal ve fiziksel kargaşadan dolayı insanların daha fazla çaba sarfetmelerine gerek kalmadan ilişkilerini incelemeleri için bir fırsat yaratıyor. Başka bir şekilde izahı: Kıskançlık nedeniyle zaten acı çeken insanlar, bu olanağı kendileri ve ilişkileri hakkında bir şeyler öğrenerek değerlendirmelidirler. Kıskançlık şu tür soruları incelemek için rehberlik edebilir: "Bu deneyim benim hakkımda ne öğretiyor? Partnerim ve ilişkimiz hakkında neler söylüyor?" Bu tür soruların incelenmesini eyleme yönelik sorular takip ettiğinde sonuç daha etkili olacaktır: "İstediğim ilişki bu mu?" yanıt hayır ise, "Bazı şeyleri değiştirmek için ne yapabilirim?"

Kıskançlık İnsanlara Karşısındakinin Davranışlarını Takdir Etmeyi Öğretir

Aşk, sonsuz bir ateş değildir. Eğer yakıt eklenmezse, eninde sonunda ateş sönecektir.[2] İnsanlar âşık olduklarında karşılığını da görüyorlarsa, aşklarına karşılık buldukları için kendilerini şanslı sayarlar. Aşklarının karşılığını alıp almadıklarından emin olamazlarsa, duygularına güvensizlik ve şüphe hakim olur. Bu harika insanın kendilerini sevmesi için her şeyi yapmaya hazırdırlar. Ancak genellikle partnerlerinin sevgi ve bağlılıklarından emin olduklarında, bu sevgiyi takdir etmemeye başlarlar. Kur yaparken bulunmadıkları taleplerde bulunurlar ve karşılarındakileri düşünmezler. Partnerleri, hayatlarındaki iş stresini, çocuklarla, arkadaşlarla ve iş çevresiyle ilişkilerinin yoruculuğunu anlaması "gereken" kişi haline dönüşür. Kendilerine, "Anlaşılmayı ve destek görmeyi partnerim dışında kimden bek-

leyebilirim ki?" diye sorarlar. İşteki stresle, çocuklarla, ebeveynle sürekli uğraşmak ya da gönüllü aktiviteler ilişkinin önüne geçmeye başlar. Bu tür davranışlara hiçbir aşk ilişkisi uzun süre dayanamaz. Karşılıklı takdir göstermemek aşkı yıpratır.

Ne gariptir ki, üçüncü bir kişiyle ilişkiye girmenin yarattığı tehlike, diğer insanları bırakıp ilişkiye odaklanmaya neden olur. Aniden kişinin partnerinin sevgi ve bağlılığına olan güveni sarsıntıya uğrar ve partnerin sevgisini sorgulamaya başlar.

Kıskançlık Aşkın İşaretidir

Romantik kıskançlığın aşkın işareti olarak görülmesi, farklı kültürler ve farklı zaman dilimlerine göre değişiklik gösterir. Böylece, kişilerin bu cümleye inanıp inanmadıkları kültürel normların etkisi altındadır. Kıskançlığı aşkın belirtisi olarak görmeyenler bile, değer verdikleri romantik ilişkiye karşı bir tehlike duyumsadıklarında kıskanç bir tepki verebilirler. Böylece kıskançlık aşkın gölgesi olur.

"Kıskançlıkta başkasını sevmekten çok kendini sevmek vardır," veya "Kıskançlık aşk nedeniyle değil sahiplenme ve aşağılık duygusu nedeniyle ortaya çıkar," cümlelerine inanan insanların aksine; kendini sevme, sahiplenme ve aşağılık duyguları kıskançlığın birer parçası olsa bile, çiftler sevgi üzerine odaklandıklarında bu duygularla daha etkili bir şekilde uğraşabilirler. Partnerinin kıskançlığından mustarip olan bir kişi, karşısındakinin kıskançlığının, sahiplenme ve aşağılık kompleksi nedeniyle doğduğuna inanıyorsa, bazı şeyleri değiştirmek için çok az şey yapabilir. Fakat, kişi kıskançlığı aşkın bir göstergesi ve her iki tarafın başlangıçta birbirinde çekici bulduğu şeylerle ilgili olduğuna inanırsa, bu kişi kıskançlığın her iki tarafın da katkıda bulunduğu ilişkilerinin dinamiğinin bir parçası olduğu gerçeğini fark edecek ve çift değişim için birlikte çalışabilecek-

tir. Daha önce belirtildiği gibi, kıskançlığı değerli bir ilişkiye karşı bir tehdit karşısında oluşan tepki olarak görmek, suçluluk duygusu ve suçlamaları ortadan kaldıracak ve enerjinin daha yapıcı şeylerde kullanılmasını sağlayacaktır.

Kıskançlık Bağlılık Yaratmaya Yarayan bir Araçtır

Gary 40 yaşına geldiğinde, cinsel hayatının kısıtlı bir süre daha devam edebileceği duygusuna kapıldı. Bu nedenle kalan cinsel hayatının tadını sonuna kadar çıkarmayı istedi. Sara ile olan on beş yıllık evliliğinde mutlu olmasına rağmen, başka kadınlarla da cinsel ilişki kurabilme özgürlüğüne sahip olmayı istiyordu. Kendini aydın ve açık fikirli bir kişi olarak gördüğünden, Sara'nın da başka erkeklerle ilişkiye girmesine izin verdi. Sara'nın açık evliliğe karşı hiç ilgisi yoktu ve Gary'nin ilgi duyacağını düşündüğü her kadını kıskanmaya başladı. "Caddeden aşağı inerken o genç ve güzel kadınları görünce paniğe kapılıyorum" diyordu. Sara da, Gary kadar aydın ve açık fikirli olması gerektiğini düşündüğünden, eşinin evlilikdışı ilişkilerini kabul etti.

Aylar süren uzun bir kararsızlık döneminden sonra, Gary'nin cesaretlendirmesi ile, kolej yıllarında çıktığı erkek arkadaşıyla bir hafta sonu geçirmeyi kabul etti. Hafta sonu Sara için çok olumlu bir deneyimdi, Gary bunu duyunca her ikisini de şaşırtan bir olay oldu; Gary "çılgına döndü". Sara bu garip olayı şöyle anlatıyor: "Beni evde köpek yavrusu gibi takip etmeye ve onu sevdiğimi söylememi ve o adam için kendisini bırakmayacağıma dair garanti vermemi istemeye başladı." Sara'yı rahatlatan bir şey oldu; Gary artık açık evliliği sürdürmek istemiyordu.

Bağlılıktan korkan erkeklerde benzer süreçlere rastlanmaktadır.[3] Bir rakibi olabileceğini ve partnerini kaybedebileceğini fark eden erkek, kıskançlık krizi sayesinde eşine

bağlı hale gelebilir. Bu, kadınların neden erkeklere göre daha fazla kıskandırma yöntemini kullandıklarını açıklamaktadır.

Kıskançlık Duyguları Yoğunlaştırır

Gary'nin fark ettiği gibi, kıskançlık, partneri daha çekici gösterebilir. Bu zaman zaman olmaktadır, çocukluğumuzdan hatırlayacağımız gibi oynamadığımız oyuncağımıza başka bir çocuk ilgi gösterdiğinde, o oyuncak kıymete binerdi. Bazen kaybetme korkusu uzun zamandır takdir etmeyi unuttuğumuz partneri arzulanır konuma getirir. Birdenbire insanlar partnerlerinin ne harika nitelikleri olduğunu hatırlarlar.

Kıskançlık birçok ilişkiye heyecan katar. Önemli bir kıskançlık krizinin ortasında, insanların şikayet edemeyecekleri tek şey vardır: Sıkıntı. Kıskançlık deneyiminin yarattığı acıdan, öfkeden, aşağılayıcı niteliğinden bahsederler ancak hiçbir zaman çok sıkıcı olduğunu söylemezler. Duygusal bir enerji açığa çıktığında, gelişme için heyecan verici bir fırsat doğmuştur. Yoğun duygular, incelemek için yakıt görevini görür. Birçok kişi, duygusal bir fırtınanın içinde bulunmasa kendini bu kadar çok incelemezdi.

Olumlu ya da olumsuz, yoğun duygularını araştırmak isteyen insanlar, kıskançlığın yaşamlarını daha tutkulu ve heyecanlı bir hale getirdiğini fark edebilirler. Eşlerini paylaşanların eş değişimi deneyiminden bilecekleri gibi, kıskançlık kıpırtısı şaka yollu algılanabilirse, çiftlerin birbirlerine daha heyecanla yaklaşmalarına neden olabilir. Bu olumlu etkilerin açıkça görülebileceği alan sekstir.

Kıskançlık Sekse Tutku Katar

İnsanlar kıskançlığın çok acı verdiğini söylerler, ancak bazen bunun cinsel yaşamlarının kalitesini artırdığı gözlemlenmektedir. Ben ve Stacy'nin hikâyesi buna iyi bir örnek oluşturmaktadır.

Ben ve Stacy'ye, yönettiğim beş günlük yoğun bir kıskançlık atölye çalışması sırasında rastladım.[4] Ben, Stacy'den on beş yaş büyüktü. Birbirlerine patron-çalışan ilişkisi içinde rastlamışlardı ve Stacy hâlâ Ben'e hayranlık duyuyor ve onu akıl hocası olarak görüyordu. Romantik bir ilişkiye girdiklerinde Ben beş yıl önce boşanmıştı. Ondan önce Ben, tekeşli olarak yıllarca evli kalmıştı. Ben tekrar bekâr olduğunda gençliğinde kaybettiği şeyleri yakalamak arzusundaydı (genç evlenmişti) ve birçok ilişkisi oldu.

Stacy'nin Ben'le ilişkisinden önce birkaç erkek arkadaşı olmuştu ama karşılaştıklarında hâlâ bakireydi. Yaş ve cinsel deneyim farklılığı ilişkide sorunlar yaratmıştı. Ben'e göre, ana sorun seksin sıkıcı hale gelmesiydi. Stacy'yi hâlâ sevip, böylesine genç ve güzel bir kadının kendisine âşık ve bağlı olmasından gurur duymasına rağmen, "deneyim yoksunluğu" seks yaşamlarını "sıkıcı" hale dönüştürmüştü. Ben eski kız arkadaşlarını görüp onlarla cinsel ilişki kurmak istiyordu. Stacy'yi de başka erkekleri görmesi için cesaretlendiriyor, kendisi ve ilişkileri açısından bunun iyi olacağını düşünüyor, "Bu onu daha deneyimli ve cinsel açıdan gelişmiş hale getirecek." diyordu.

Stacy Ben'in eski kız arkadaşlarını çok kıskanıyor ve kendini daha düşük seviyede görüyordu. Çok çekici olması ve diğer erkeklerle çıkma fırsatları bulunmasına karşın, Ben'le tekeşli bir ilişkiden daha fazla mutlu oluyordu. Kendisiyle seksin Ben'e yetmemesi Stacy açısından çok acı vericiydi.

Atölye çalışmasının ilk günlerinde, Ben birkaç fırsatta Stacy'nin kıskançlık ve güvensizliğini konu etti. "Stacy'nin

sorunu"nu anladığını söylüyor, ama gruptaki kadınlarla açıkça flört ediyordu. Bir dramatik olay, her şeyin akışını değiştirdi.

Yoğun bir seanstan sonra gruptaki erkeklerden biri, Stacy'yi soğuk bulduğunu söyledikten sonra Stacy ağlamaya başladı. Grup Stacy'nin gözyaşlarına anlayış, destek ve sıcaklıkla karşılık verdi. Ona başta saldıran adam, grubun en yakışıklısıydı ve Stacy'nin yanına oturarak ona sarılmaya ve okşamaya başladı.

Adam Stacy'den hoşlandığını birkaç kez belirtmişti ancak bir karşılık alamamıştı. Onu "soğuklukla" suçlayıp saldırmasının nedeni de buydu. Ona çektirdiği acı için çok üzgündü ve onu rahatlatmak için elinden geleni yapıyordu. Seans bitip Ben dahil grup odadan çıktığında ona hâlâ sarılıyor, sırtını okşuyordu. Rahatlatması daha cinsel bir hale dönüştü. Seansta olanlardan dolayı duygusal olarak harekete geçmişler ve yakın temastan dolayı fiziksel olarak yaklaşmışlardı. Okşama ve öpüşler daha tutkulu bir hale dönüştü. Sonunda orada, halının üstünde seviştiler. Bunu planlamadıkları için prezervatif kullanmamışlardı.

Ben öfkelenmişti. Stacy ve adamın fiziksel yakınlaşmasını görmüş ve çok kıskanmıştı. "Bunu bana nasıl yaparsın?" dedi. İddia ettiğine göre kızgınlığının nedeni Stacy'nin başka bir erkekle cinsel ilişki kurması değildi, aslında uzun zamandır Stacy'nin bunu yapmasını istiyordu. Stacy'nin prezervatif kullanmaması konusundaki dikkatsizliğine karşı çıkıyordu. "Beni hayatımdaki tüm kadınlardan çok üzdün, benim duygularıma saygı göstereceğini zannediyordum." diye şuçlamada bulundu.

Stacy, yüzünden gözyaşları süzülürken, Ben'in duygularını incitmeyi hiç istemediğini söyledi. Ancak, yaptığı şeyden üzgün olmama konusunda inatçı davranmayı sürdürdü ve harika bir deneyim yaşadığını belirtti. Ben'in kıskançlığını ve çelişkili duygularını incelemesine yardımcı

olurken, olaydan herhangi bir olumlu sonuç çıkıp çıkmadığını sordum. Ben'in şaşkınlıkla "Sonradan yaptığımız seks, şimdiye kadar en tutkulu olanıydı. İnanılmaz yoğun ve heyecan vericiydi. Nedenini anlayamadım." demesine hiç şaşırmadım. Stacy hâlâ ağlıyor ve başıyla onay veriyordu.

Yaptıkları seksin bu kadar heyecan verici olmasının nedeni, kıskançlık krizinin duyguları yoğunlaştırdığı bir ana rastlamasıydı. Hem Ben hem de Stacy için, güvenli ilişkileri sarsıntıya uğramıştı. Kendileri ve birbirlerine bakışları birdenbire değişmişti. O zamana kadar kendisinin kıskanç olmadığını düşünen Ben, öfke, haset, rekabet, ihanet, kaybetme korkusu ve dışlanma duygularıyla bezenmiş yoğun bir kıskançlık duydu. Kendini o ana kadar kıskanç bir kişi olarak gören Stacy, Ben'in acısına karşı empati duymakla kalmadı, iki çekici erkek tarafından arzulanmanın yeni, güçlü ve heyecanlı deneyimini yaşadı.

Ben ve Stacy'nin hikâyesi sıradışı değil. Partnerlerden birinin (genellikle erkek) seksin sıkıcı hale gelmesi nedeniyle diğerini açık ilişkiye ittiği ancak partneri gerçekten başka biriyle ilişkiye girdiğinde şok ve kıskançlıkla tepki verdiği benzer olaylara rastladım. Çifti şaşırtan şey, acı verici şok ve yoğun kıskançlığın ilişkide cinsel tutkuyu canlandırmasıydı. Tutkulu seks, duyguların uyanmasına bağlıdır ve bildiğimiz gibi kıskançlık, duyguları aşırı derecede uyarır.

Ancak kıskançlık her zaman tutkulu seksle bitmez. Kıskanç kişinin ilişkisini kaybetme korkusuyla ödü patlamış olduğundan, tutkunun antitezi olan endişe ortaya çıkar. Bu kıskançlığın ilişkide kronik bir sorun olması durumunda gerçekleşmektedir.

İlişki güçlü bir güvene dayanıyorsa, geçici bir kıskançlık, çiftlerin birbirleri için ne kadar önemli olduğunu hatırlatır. Artık birbirlerini takdir etmeyi unutmuş veya ilişkileri sıkıcı bir hale gelmiş çiftler için, kıskançlık ilişkinin önemini ortaya koyabilir. Bu değişimler kıskançlığın olumsuz

yönüyle ilişkili olsa bile, partnerler arasında duyguları yoğunlaştırır ve cinselliği artırır.

Diğer yandan kıskançlık uzun süreli bir sorun ise, ilişkideki güven duygusunu yıpratır. Buna karısını sevdiğini söylemesine rağmen evlilikdışı ilişkilerini sürdüren koca örnek olarak verilebilir. Kadın bu duruma kıskançlık krizleriyle tepki verir ancak ilişiyi bitirmez. Bu tür kıskançlık sorununun getireceği yarar, ilişkiyi inceleme ve iki tarafın da rollerini tanımlama fırsatı yaratmasıdır: Kadın neden başkalarına ilgi gösteren bir erkeği seçmiştir? Erkek ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir ilişkiyi neden sürdürmektedir? Evlilik farklı gereksinimleri mi karşılamaktadır (örneğin sürekli bir dram ihtiyacı)? Bu tür kendini inceleme yapıcı eyleme dönüşürse çok yararlı olacaktır. Önemli soru şudur: İyi gitmeyen şeyleri değiştirmek için ne yapmalı?

Kıskançlık Aşkı Korur

Kitabın başında kıskançlığı değerli bir ilişkiye veya niteliğine karşı tehlike oluştuğunda verilen tepki olarak tanımlamıştım. Diğer bir deyişle kıskançlık aşkı korumayı hedefler. Kıskançlık yararsız bir mantıksızlık esintisi değil, insanların doğru yorumlamayı öğrenebileceği bir sinyaldir. Kişisel gelişim ve ilişkinin zenginleştirilmesini sağlayan bir tampon görevi görür.[5] Bu bölümde bahsedilen kıskançlığa ilişkin olumlu etkiler, kıskançlığın aşkı koruma işlevi olarak görülebilir.

Kıskançlık, ilişkinin ve niteliğinin bozulmaması umuduyla, insanların ilişkilerini incelemelerine neden olur. Çiftlere birbirlerini takdir etmeyi öğretir; bu yolla birbirlerine değer vermeyi ve günlük ilişkilerde bunu ifade etmeyi sürdürebilirler. Sevginin bir göstergesidir; insanların korudukları aşk ilişkilerine değer verdiklerini gösterir. Kıskançlığın şiddete yöneldiği sıradışı durumlarda bile bu geçerlidir. Bağlılık yaratan bir araçtır; samimi ilişkinin sınırlarını ko-

rur. Duyguları yoğunlaştırır; yakın ilişkilerde ateşi canlı tutar. Sekse tutku katar; bu şekilde romantik ilişkilerde seksin kalitesini yükseltir.

Şimdi anlatacağım hikâye, kıskançlığın birçok olumlu etkisini göstermektedir. Ayrıca bu kitapta anlatılan birkaç konuya da değinmektedir.

Bir Aşk ve Kıskançlık Hikâyesi: Alan, Linda ve Gail

Alan ile tanıştıklarında Linda hukuk birinci sınıf öğrencisiydi; Alan'ın da ev boyamacılığı yapan küçük bir işletmesi vardı. Linda parlak bir öğrenciydi ve çok çekici bir kadındı. Başarılarına rağmen çok güvensizdi. Enerjik, bedensel zevklere düşkün ve sevecen bir erkek olan Alan onu rahatlatıyordu. Alan, babasının hiç vakit ayıramadığı kızına bakacak ve sevgi ve ilgi verecek türden bir erkekti.

Alan, Linda gibi bir kadının onun gibi basit bir erkeğe bakmasına şaşırıyordu, ama Linda onun aşkına karşılık veriyordu. Çok heyecan duyuyordu. Linda'nın zekâsına ve akademik başarısına hayranlık duyuyordu. Linda ona erişemeyeceği bir dünyanın kapılarını açıyordu. Birbirlerine karşı tutkulu bir aşk duyuyorlardı. Linda "kanatlar"dı (entelektüel, uçuşan ve değişken) ve Alan "kökler"di (basit, ayakları yere basan, dengeli). Birlikte kendilerini bir bütün olarak görüyorlardı. Her şey o kadar iyi gidiyordu ki, evlenmeye karar verdiler.

Evlilikleri tutkulu ve fırtınalıydı. Birbirlerini tamamladıkları alanlar karşılıklı ilgilerini yoğunlaştırıyordu, fakat sosyal statülerindeki farklılık beraberinde artan sorunlar ve çelişkiler getiriyordu. Linda, Alan'la okuldaki erkeklerle konuştuğu gibi konuşamamaktan yakınıyordu. Alan Linda'nın dersleriyle fazla ilgilendiğinden şikayetçiydi. Alan ve Linda'nın karşılıklı yakınmalarının kaynağı ilk karşılaştık-

larında birbirlerinde en etkileyici buldukları şeylerdi. Linda Alan'ın ayağı yere basan basit bir adam oluşunu, Alan Linda'nın zekâsını ve akademik başarılarını çekici buluyordu; şimdiyse Linda'nın dersleriyle fazla ilgilenmesinden şikayetçiydi.

Alan'ın eleştirileri, Linda'ya kariyer hedeflerine saldırı gibi geldi. Alan'ın desteğini çekmesi Linda'yı akademik dünyaya daha fazla itti. Linda'nın yakınmaları Alan'ın gururunu incitti. Linda'nın okul arkadaşları ve hukuk profesörlerinin bulunduğu sosyal ortamlardan rahatsız olmaya ve elinden geldiğince bunlardan kaçmaya başladı. Alan ve Linda'nın arasındaki mesafe açıldıkça, birlikte saatlerce ders çalışan hukuk öğrencileriyle olan yakınlaşma sonucu kaçınılmaz olay gerçekleşti: Linda aynı programa katılan bir hukuk öğrencisiyle ilişkiye girdi. Benzer hedefleri paylaşıyorlar ve Linda onunla Alan'la hiç konuşamadığı şeyleri konuşuyordu.

Linda'nın ilişkisi Alan'ı çok incitti ve müthiş bir kıskançlık duydu. Bu ilişki özellikle Alan için çok acı vericiydi, çünkü Linda'nın onu olduğu gibi kabul etmesi ilişkinin en ödüllendirici yönüydü.

Linda'nın sevgilisi, Alan'ın hiçbir zaman yarışamayacağını düşündüğü biriydi. Linda'nın aşkının "kanat"ları kesilmişti. Linda'nın şimdi kendisiyle olan ilişkisinden daha yakın bir ilişkisi olduğunu düşünüyordu: Zihinlerin yakınlığı. Alan bu acıya dayanamıyordu.

Alan acısının üstesinden gelebilmek için, haftada birkaç kez tenis oynamaya başladı. Hoş görüntüsü ve yeteneği onu arzu edilen bir tenis oyuncusu yapmıştı. Tenisten sonra, oyuncular genellikle yakın bir kafeye giderlerdi. Alan tenis oynadığı çekici kadınlarla konuşmaya başladı. Bu kadınlar Linda'nın aksine onu takdir ediyor, değerlerini paylaşıyor ve onunla birlikte olmaktan hoşnutluk duyuyorlardı. Onlardan biriyle ve sonra ikisiyle daha cinsel ilişkiye

girmesi çok zaman almadı. Cinsel ilişkileri kendine güvenini sağlıyordu.

Şimdi kıskançlık acısı duyma sırası Linda'ya gelmişti. Bu zaman zarfında onun ilişkisi sona ermişti. Hukuk öğrencisi bağlı bir ilişki kurduğu eski sevgilisine dönmüştü. Linda ile olan ilişkisi çeşitlilik içindi. Linda çökmüştü. Kendisiyle eşit olan bir adamla ilişkisinde başarısızlığa uğramıştı. Uzun dönemde çekici bulduğu erkeklerin onu istemeyeceğine ilişkin bir inanç geliştirdi. Alan'ın aşkının güvenliğini istiyordu, ama Alan sevgisini başka kadınlara veriyordu. Linda bu kadınları "salak" olarak görmesine rağmen Alan'ın ilişkilerini kaldıramıyordu.

Linda şimdi Alan'ın ona verdiği en önemli şeyi kaybetmekten korkuyordu: Ayaklarının altında güvenli bir alan. Alan'ın sevgisini kaybederse yaşamanın anlamı kalmıyordu.

Linda Alan'ı geri kazanmaya çalıştı, bildiği tüm şirinlikleri kullandı. Bu Alan'ın çok hoşuna gitti ve Linda'ya geri döndü. Linda'dan "daha az özgür" olan bu kadınlarla olan ilişkileri Alan'ın "gerçek bir ev" istediğinin farkına varmasına neden oldu; Linda'nın sağladığı ev değil; eve geldiğinde sıcak yemeği hazır olan bir ev. Temizlik ve yemek pişirme karşılığı evin bir odasını verebilecekleri bir yardımcı aramaya başladılar. Bu yardımcı Gail'di.

Gail şehre yeni gelmişti ve meteliksiz durumdaydı. Alan ve Linda'nın önerisi, ona başını sokacak bir yer ve iş sağladığı için idealdi. Çalışkan bir kadın olduğu için işinin gerektirdiği temizlik ve yemek pişirme işleriyle bir sorunu olmadı.

Bu çözüm herkesi memnun etti. Alan şimdi evin gerçek bir yuva olduğunu hissediyordu. Gail'in ev yemeklerini ve derli toplu luğunu seviyordu. Linda'nın kütüphanede çalıştığı geceler Alan ve Gail mutfak masasında oturup konuşuyorlardı. Erkeklerle sorunlu bir geçmişi olan Gail, Alan'ı

kendine benzer buluyordu. İyi arkadaş oldular. Alan gibi, Linda da düzenli bir eve sahip olmanın ve harika yemeklerin piştiği bir eve gelmenin değerini biliyordu. Linda ve Gail de iyi arkadaş olmaya başlamışlardı.

Üçü de bu durumdan memnundu. Gail'in evine geri dönmeyi istemesiyle bu son buldu.

Gail ayrılınca, Alan ve Linda onun aralarında gelişen bir yabancılaşmayı sakladığını fark ettiler. Linda tekrar Alan'ın entelektüel yetersizliğinden yakınmaya başladı ve Alan ise istediği "yuva"nın bu olmadığını hissetmeye başladı. Ayrılık denemesine karar verdiler ve Linda apartmanda başka bir daireye taşındı. Ayrılmalarına rağmen, birbirlerini düzenli görmeye devam ettiler.

Linda bir haftalık profesyonel bir toplantıya katılmaya gittiğinde Alan, şehirden dışarı çıkmak istedi. Görmeyi kararlaştırdığı akrabaları Gail'e yakın yaşıyorlardı ve Alan Gail'i arayıp buluşma teklif etti. Her ikisi için de görüşmeleri beklediklerinden daha duygusal geçti. Birbirlerine ne kadar değer verdiklerini ve birlikte olduklarında ne kadar eğlendiklerini fark ettiler. Alan, Gail'e ayrı yaşadıklarını ve ayrılmaya niyetleri olduğunu söyledi.

Linda'ya olan sadakatinden dolayı Alan'a karşı duygularını gizleyen Gail, boşanmanın planlandığını duyunca kendini serbest bıraktı. Aynı evi paylaştıklarında olmayan şey şimdi oldu; sevgili oldular. Alan bu kez kendisi için mükemmel bir kadın bulduğunu hissetti. Birbirleriyle o kadar benzer yönleri vardı ki. Evliliklerinde bitmeyen kavgalardan farklı olarak çok rahat ve kolay bir ilişkiydi bu.

Gail de layığını bulduğunu düşünüyordu. Daha önce tanıdığı erkeklerin aksine, Alan bir arkadaş ve kendiyle aynı türden bir kişiydi. Onunla konuşbiliyor ve ona güvenebiliyordu.

Alan ve Linda ayrıldıklarına göre artık daha önce hiç yaşamadığı tutkularını özgür bırakabilirdi.

Alan seyahatten dödüğünde, boşanmak istediğini ve Gail'in onunla yaşamak üzere eve geri geleceğini söyledi. O ana kadar kendine daha uygun bir eş aramakta olan Linda, kıskançlığa yenilmişti. Bu hayatında hissettiği "en berbat, bitirici ve kalp ağrıtan acı"ydı. Alan ve Gail tarafından ihanete uğradığını hissetti. Gail'i ağlayıp bağırarak aradı; "Bunu bana nasıl yaparsın? Benim arkadaşım olduğunu sanıyordum!" Gail, "Bu benim yaptığım bir şey değil, sen Alan'dan nasılsa boşanacaktın. Aranızdaki sorunlarla ilgim yok." diye cevap verdi. Linda'nın kaba saldırıları Gail'in Alan'la ilişki denemesini daha kararlı hale getirdi.

Linda'yı avutmak olanaksızdı. Sevdiği ve güvendiği bir kadına Alan'ı kaptırmayı kabullenemiyordu. Durmadan ağlıyordu ve Alan'a istediği her şeyi vermeye hazırdı. "İkinize rahat vermeyeceğim. Sevişmenizi engelleyeceğim. Pencerede durup bağırıp, taş atacağım. Gail'i gördüğümde yüzünü dağıtacağım." diye tehditler savurdu. Alan sabırlı ve anlayışlıydı. Ağladığında Linda'yı kollarının arasına alıyordu. Ancak Gail'le ilişkiye bir şans tanımaya kararlıydı. Havaalanından eve gelirken, Alan Gail'e evlenmek ve çocuk sahibi olmaktan bahsetti. Gail onu yavaşlatmak zorunda kaldı ve aile olmadan önce birlikte yaşayıp yaşayamayacaklarını anlamaları gerektiğini hatırlattı. Ancak istekliliği etkileyiciydi.

Aralarındaki bu tutku herkesin beklediğinden daha kısa sürdü. Gail eve taşındıktan hemen sonra Alan'ın tavırlarında bir farklılık hissetti. Başta önemsememeye çalıştı. Fakat sonra ilişki dayanılmaz, yüzleşme kaçınılmaz oldu. Gail "Senin neyin var?" diye sordu, alacağı cevaptan korkuyordu. Alan "Bu ilişki istediğim gibi yürümüyor. Olmasını hayal ettiğim gibi değil." dedi. Gail gözleri yaşlar içinde "Daha iki gündür buradayken bunu nasıl söylersin? Yürümesi için kendimize şans tanımalıyız." diye sordu. Alan sessizce "Üzgünüm, bunların tümü kocaman bir hataydı."

dedi ve odayı terk etti.

Gail yere çöktü, bu bir kâbustu. Bundan önce erkeklerle ilişkiden uzak durmasının tam nedeni de buydu. Alan'ın savunma alanına girmesine nasıl izin vermişti? Aynı tür insanlar olduklarını düşünmek neyin garantisiydi? Şimdi ne yapacaktı? Eve geri dönemezdi, kendini çok aşağılanmış hissediyordu. Kalamazdı. Her şeyi şu an bitirmek belki en iyisiydi. Bu kadar acıyla yaşamaya değmezdi. Telefon çaldığında Gail duraksadı, ama Alan'ın fikrini değiştirmiş olabileceğini düşünerek telefonu açtı. Arayan Linda'ydı.

Geldiğinden beri Linda'yı birkaç kez aramıştı. Eve ve okula mesajlar bırakmıştı ama Linda aramalarına cevap vermemişti. Şimdi umutsuzluk anında Linda hattaydı. Linda neler olup bittiğini biliyordu çünkü Alan ona Gail geldiği anda duygularının değiştiğini söylemişti. Alan'ı geri aldığına göre, Gail'in acısına empatiyle yaklaşabilirdi. Bu acıyı yakından biliyordu.

İki kadın konuşmaya başladılar. Başladıktan sonra durmak zordu. İkisinin de konuşacak, söylenecek ve açıklığa kavuşturulacak çok şeyi vardı. Aniden Linda, "Bu hafta sonu boşum. Kayak yapmaya gidelim mi? Bu bize istediğimiz kadar konuşma fırsatı verir." diye sordu. Gail'in bundan daha çok istediği bir şey yoktu. Kayak merkezinde Linda ve Gail notlarını karşılaştırdılar. Alan Gail'e, Linda ile ilişkisinin bittiğine inanması için neler söylemişti? Aynı zamanda Linda'yı kendine bağlı tutmak için neler söylemişti? İki kadın, dürüst olmayan ve sevgilerini hak etmeyen bu adam tarafından ihanete uğramıştı... "Bu adam neredeyse ikimizi birbirimize düşürüyordu." Arkadaşlıklarını yenilemenin ve aynı acıyı paylaşmanın heyecanından sonra iki kadın şefkatle birbirlerine sarıldılar.

Kayak merkezinin romantik atmosferinde (banyo küvetinin sıcak sularında yıkanıyorlardı) sarılmalar ve öpüşmeler daha tutkulu hale geldi. Sonunda seviştiler. Her ikisi için

de bu bir kadınla ilk ilişkileriydi.

Gail Linda'ya daha önce hiç olmadığı şekilde âşık oldu. Hiçbir erkeğe Linda'ya olduğu gibi açılmamıştı. Hiç bu kadar anlaşıldığını duyumsamamıştı. Linda'ya hayrandı. Ona bakmak istiyordu. Linda'nın evine taşındı ve evi temizleyip Linda'nın en sevdiği yemekleri pişirmeye başladı. Linda mahkeme veya kütüphanede yorgunluktan bittiğinde Gail onu arabayla alıyordu.

Bunlar olurken Alan kıskançlıktan çılgına dönmüştü. Linda ve Gail'in "delice" dediği şeyleri yapmaya başladı. Linda'nın evine öfke içinde gelip eşyalarını pencereden fırlattı ve ciğerleri patlayana kadar "pis, iğrenç sürtükler" diye bağırdı. Şimdi ihanete uğrama ve en sevdiği iki kadın tarafından dışlanma sırası Alan'a gelmişti. Aynı zamanda anlayış sınırlarının dışında bir şeyle rekabet ettiğini hissediyordu. Linda ve Gail'in yaptıklarını ancak sapıklar yapardı. Bunu nasıl yapıyorlardı? Bunu ona nasıl yapıyorlardı?

Linda ve Gail, Alan'a acıyorlardı, ama sevdikleri, güvendikleri ve sonra ihanete uğradıkları bu adama karşı kadın olarak birleşmişlerdi.

Sevgiyi, acıyı, kadın olarak güçlü olmayı paylaşmak Linda ve Gail ilişkisini bir süre götürdü. Fakat Linda için bu ilişki, uzun dönemli bir ilişkinin temellerinden yoksundu. Bir müddet sonra Alan'ın kollarının güvenliğini aramaya başladı. Gail'in kolları onu güvende hissettirecek, korkularını ve güvensizliklerini uzaklaştıracak güçte değildi. Sonunda Linda Alan'a döndü.

Gail tekrar kıskançlık duydu. Bu sefer Linda'nın Alan'ı elde etmesini değil, Alan'ın Linda'yı geri kazanmasını kıskanıyordu. Linda'nın sevgisini yitirmek Alan'ınkini kaybetmekten daha acı vericiydi. Gail bir erkekle olduğunda Linda'da olduğu kadar hassas değildi. Kayıp yıkıcıydı.

Linda, Gail'e destek veriyor ve onu anlıyordu, ama evliliğini sürdürmeye kararlıydı. Bir süre sonra Gail'in acısını

ve duygusal bağımlılığını dayanılmaz bulmaya başladı. Gail'e terapiye gitmesini ve maddi yardımda bulunabileceğini söyledi.

Terapi yoluyla, Gail Linda'ya olan saplantısını ve erkeklerle olan sorunlu ilişkilerinin nedenini anladı. Bir buçuk yıl sonra başka bir kadınla yaşamaya başladı ve onunla çok doyumlu bir ilişkileri oldu. Ancak Linda'yı hâlâ seviyor ve yaşamının bir parçası olmayı istiyordu. Linda'nın bebeği olduğunda, Alan, Linda'nın doktoru ve Gail, doğum odasında beraberdiler.

Alan eğitiminin olmayışının kendi imgesi ve Linda ile ilişkisini etkilediğini anladı. Tüm yaşamı boyunca hayalini kurduğu üniversiteye gitti.

Vaka Analizi

Bu bölümün amacı açısından en önemli nokta, bu karmaşık vakanın kıskançlığın olumlu sonuçlar doğurabileceğini göstermesidir. Daha önce bahsedilen çalışmada, katılımcıların en olumlu buldukları şey kıskançlığın insanların ilişkilerini incelemesine neden olmasıdır. Kıskançlık Alan, Linda ve Gail'e ilişkilerini inceleme fırsatı verdi mi? Kesinlikle evet! Değişik kıskançlık krizlerinden sonra, üçü de kendileri ve ilişkilerinden bahsettikleri uzun saatler geçirdiler.

Böyle bir incelemenin ödülü büyük olabilir, ancak süreç hayli zordur ve duygusal olarak fedakârlık ister. Kişisel zayıflıklara dokunarak insanları kıskançlığa açık hale getirir ve tekrarlanan kalıplar kıskançlığı ilişki içinde tutar. Bazı çiftler kıskançlığı kendi başlarına inceleyebilirler; bazılarının profesyonel yardıma ve terapistin desteğine gereksinimleri vardır.

Birbirlerine karşı duydukları sevgi (başta ikisini birbirine çeken nitelikler ve ilişkinin kazandırdığı en önemli şeyler) tehlikeye girdiğinde, Alan, Linda ve Gail aşkın gölgesini inceleyerek (kıskançlığa neden olan tehdit ya da kayıp)

aşkın ve kıskançlığın içsel yaşamlarındaki işlevini ve ilişkilerinin dinamiklerini görebildiler.

Bu karmaşık ilişkiyi analiz etmek için kullanılan yaklaşıma veya yaklaşımlar bir yana, hikâye aşkın gölgesi olarak kıskançlığı ele almaktadır. Linda'nın Alan'a olan aşk ve kıskançlığıyla başlayalım. Linda'nın anne ve babası entelektüel kişilerdi ve işlerinde başarılıydılar. Ayrıca birbirlerine çok bağlıydılar ve yakınlıkları Linda'ya pek yer bırakmıyordu. Linda'nın duygusal yaşamı, parlak ve soğuk bir çocuk olan ağabeyiyle yarışmak ve annesinin mutsuzluğuyla damgalanmıştı. Bu çocukluk deneyimlerinin sonucu olarak, entelektüel yönden sofistike olan Linda'nın birçok duygusal güvensizliği vardı. Basit bir hayat adamı olan Alan, Linda'ya çocukluğunda çektiği duygusal mahrumiyetten dolayı gereksinim duyduğu hayranlık ve samimiyeti veriyordu. Alan Linda'nın daha derin duygusal ihtiyaçlarına cevap verdikten sonra, Linda kendine daha benzer birini aramaya başladı (babası ve ağabeyi gibi). Linda başka birisiyle ilişkiye girdiğinde, Alan'ın kıskançlığı Linda'nın sevgilisinin entelektüelliği karşısında duyduğu aşağılık kompleksine odaklandı.

Alan'ın ailesi çiftçiydi, basit insanlardı. Alan sevildiğini hissediyordu, ama onların temsil ettiği dünyadan kaçmak için can atıyordu. Linda başka biriyle ilişkiye girdiğinde, hayranlık duyduğu kadın tarafından ihanete uğramak onu yıkmakla kalmadı aynı zamanda onun temsil ettiği dünya tarafından da dışlandığını hissetti. Alan'ın kendisine benzeyen kadınlar tarafından teselli edilmesi gerekti. Birilerinin onu takdir etmesi gerekiyordu, kadın tenis arkadaşları bu ihtiyacı karşıladı. Evliliğinin girdiği ikinci krizden sonra yine aynı ihtiyacı duydu ve bunu Gail ile olan ilişkisinde buldu.

Linda'nın kıskançlığına çocukluğunda yaşadığı dışlanma duygusu egemendi: "İkisi"nin (anne ve babası) Linda'yı

içeri almayan harika bir samimiyetleri vardı. Alan gibi dengeli bir adam tarafından sevilmenin ve takdir edilmenin güvenliği gitmişti. Artık kendini güvende ve özel hissetmiyordu. Alan, kendine özel sandığı bir şeyi başka bir kadına (özellikle Gail'e) veriyordu: Çocukken alamadığı bir şeydi bu, "bir numara" olmak.

Alan ve Gail'i farklı türde bir aşk bağlıyordu. İkisi aynı türden insanlardı; aile geçmişleri benzerdi, tutkudan çok önce aralarında rahat bir arkadaşlık oluştu. Alan, Linda'ya geri döndüğünde, Gail'in kıskançlığı arkadaşlık kaybına odaklanmıştı. Alan'ın ihaneti, güvendiği bir arkadaş ve aynı türden bir insan olması nedeniyle Gail'e özellikle acı vermişti.

Linda ve Gail'in aşkı güçlü duyguları paylaşmalarından besleniyordu: Alan'a karşı hissettikleri aşk, kıskançlık, öfke ve kadınlığın yoldaşlığı. Bu aşkın bir güçlü öğesi daha vardı: Gail ve Linda, Alan ve Linda'da olduğu gibi birbirlerini tamamlıyorlardı. Gail "kökleri" Linda "kanatları" temsil ediyordu. Bu güçlü bir birleşimdi; ancak bu birleşim Gail için Linda'ya oranla daha güçlüydü, çünkü Alan fiziksel olarak daha kuvvetliydi ve kendini güvende hissetmesine neden oluyordu.

Linda, Alan'a geri döndüğünde, Gail'in kıskançlığı iki kadının güçlü bağının kaybına odaklanmıştı. Bu türde bağa bir daha sahip olamayacağını düşünüyordu. Sonradan bir erkekle böyle bir bağa sahip olamayacağını ancak kadınla bu tür bir bağ kurabileceğini öğrendi.

Alan, Linda ve Gail ilişkisinin psikodinamik analizi, kıskançlığın ortaya çıkardığı bilinçdışı ihtiyaçlar ile sevgi ve kıskançlığın kökeninde yatan çocukluk deneyimlerine odaklanmaktadır.

Romantik kıskançlığa bir çift konusu olarak bakılması sistemik yaklaşıma bir örnektir. Örneğin, Linda ve Alan'ın durumunda, her biri diğerinde olmayan bir parçayı temsil ettiği için birbirlerine âşık oldular (Linda Alan'ın kanatla-

rı, Alan Linda'nın kökleriydi). Ancak zamanla, eksik olan parçalar tekrarlanan çelişkilerin kaynağı haline geldi. Herkes diğerinin vermediği şeyleri vermesini istiyordu: Linda Alan'ın daha entelektüel olmasını ve Alan Linda'nın kariyeriyle daha az ilgilenmesini. Alan ve Linda bu yıkıcı kalıbı fark ettiklerinde, kendilerinde eksik olan şeyleri geliştirmek için çalışmaya başladılar. Linda için annelik ona "köklerini" geliştirmekte mükemmel bir fırsat yarattı; Alan için üniversiteye gitme fırsatı, "kanatlarını" geliştirmek için fırsat sağladı. Kendilerinde eksik olan bu parçaları geliştirmeye başlayınca, birbirlerine bu konulardaki bağımlılıkları azaldı.

Sosyobiyolojik açıdan bakarsak, Linda'nın Gail ve Alan ile olan ilişkilerindeki farklılık kadın ve erkeğin kıskançlık tepkilerindeki doğal farklılığı göstermektedir. Gail ve Linda kıskançlık duyduklarında kendilerini yıkılmış hissettiler ve ilişkilerini kurtarmak için umutsuzca çaba gösterdiler.

Ancak kıskançlık sırası Alan'a geldiğinde, tipik erkeksi davranışlarda bulundu; öfke ve bağırmayla ilişkiden çok egosunu kurtarmaya çalıştı.

Sosyopsikolojik bakış açısına göre, üçünün de özel bir tekeşli ilişki ihtiyacı, tekeşliliğe ilişkin Kuzey Amerikan değerlerini yansıtmaktadır. Başka bir kültürde üçlü bir aile çözümü bulabilirlerdi. Çokeşli bir toplumda, Alan hem Linda hem de Gail ile evlenebilirdi. Kıskançlık hikâyede bahsedilen birçok duruma karşı kültürel olarak kabul edilmiş tepkiyi oluşturur. Toda gibi bir kültürde aynı tepkileri görmek mümkün değildir.

Kıskançlığın tanımına dönersek, sanırım açıkça ortadadır ki, Alan, Linda ve Gail kıskançlık duyduklarında her biri değer verdikleri bir ilişkinin tehlikeye girdiğini düşünerek hareket ettiler. Kıskançlık, hikâyenin gösterdiği gibi, birçok etkiye dayalı karmaşık bir tepkidir: Çocukluk deneyimleri, ilişki dinamikleri, öğrenilen tepkiler, kültürel normlar, cinsler arasında doğal farklılık.

Dipnot

Kıskançlık krizi Linda'ya Alan'ı takdir etmeyi ve kendini ilişkisine adamayı öğretti –her ikisi de çok olumlu etkilerdi. Evlilikleri hiçbir zaman cansız olmamıştı ama kıskançlık hayatlarına o kadar heyecan getirmişti ki, kriz geçtiğinde her ikisinin de barış ve sessizliğe ihtiyacı vardı.

Artık hayatı ilginç kılmak için kıskançlığa ihtiyaç kalmadığına göre, Linda ve Alan ilişkilerinde göreceli bir sükunet devrindeler. Kıskançlığı tutkularını güçlendirmek ve duygularını yoğunlaştırmak için kullanmak yerine, enerjilerini daha olumlu ve umut verici olan genç çocuklarına odakladılar. Alan bebeğinin beşiğini ve ilk oyuncaklarını elleriyle yapan düşkün bir baba oldu. Linda Alan'ın yardımlarını ve bağlılığını takdir ediyor. O da güzel çocuklarına bayılıyor ve iyi bir anne olabileceğini keşfetti. Linda anneliğin zengin ve ödüllendirici bir deneyim olduğunu düşünüyor.

Kıskançlık sorunları üzerine çalışmak, Alan ve Linda'nın karşılıklı ihtiyaçlarını ve zayıflıklarını fark etmelerine neden oldu. Her ikisi de bu ihtiyaçlara karşı duyarlı davranmaya çalışıyorlar. Her seferinde başarılı olamasalar da, küçük ailelerinin atmosferi sıcaklık ve sevgi dolu. Linda, "Tüm bunlar Alan ve bana birbirimize ne kadar değer verdiğimizi öğretti. Birbirimizi incitmekten vazgeçtik ve yaşamımızdaki iyi şeylerden zevk alıyoruz." diye bitiriyor sözlerini.

Kıskançlık krizi nedeniyle terapiye başlayan Gail, kendi hakkında daha dürüst ve doyurucu bir hayat yaşamasına izin veren şeyler keşfetti. İşçi bir ailenin içedönük kızı olarak büyüyen Gail, daha önce kendini incelenmeyi hiç düşünmemişti. Terapi, Linda ile olan ilişkisi üzerine çalışmak ve erkeklerle olan ilişkilerindeki sorunların kökünde yatan bilinçdışı ve bilinç düzeyindeki nedenleri keşfetmek fırsatlarını verdi. Linda ve Alan'ı kıskanmasıyla ortaya çıkan

kriz oluşmasaydı, muhtemelen bu acı verici ancak iyileştirici süreçten kaçacaktı.

Alan artık Gail'i Linda ile olan ilişkisinde tehlike olarak görmediği için, yaşamlarındaki varlığına karşı çıkmadı. Zamanla Gail'e karşı duyduğu bazı olumlu duyguları geri geldi, Linda'nın Gail ile yakın arkadaşlığını sürdürüyor.

Kıskançlığın kendisi Alan, Linda ve Gail'de gözlemlenen olumlu değişimleri yaratmadı. Değişimler kıskançlıkla başa çıkma yöntemlerindeki farlılıkla ortaya çıktı. Bunu travmatik bir deneyim olarak görmek yerine, mümkün olan en kısa zamanda kıskançlıktan kurtulmalıydılar ve bunu gelişim için bir fırsat olarak değerlendirdiler. Bu kitabı yazmaktaki amacım, bireylere, çiftlere ve uzmanlara, kıskançlığı olumlu bir deneyime dönüştürebilmeleri için gerekli bilgi, araç ve örnekleri sağlamaktı. Alan, Linda ve Gail vakası sadece bir örnek.

Terapistlere Not

Alan, Linda ve Gail'in vakası fazla vurgulamaya gerek duyulmayan açıklıkta bir noktayı gösteriyor. Kıskançlık sorunu olan bireyler ve çiftlerle çalışan uzmanlar, kendi varsayımlarını gizlemeli ve hastalarıyla çalışırken yargılayıcı davranmamalıdırlar. Kıskançlıktan rahatsızlık duyan kişiler, kendilerinde korkunç derecede yanlış bir şey olduğunu düşünürler. Terapist, sorunu kişisel gelişime dönüştürmede yardım edebilmek için, destekleyici ve yargısız bir ortam sağlamak zorundadır. Dünyada tek olduğunu düşünmenin yanlışlığı ve suçlamanın yarasızlığını göstermek için kıskançlık ile ilgili atölye çalışması çok yaralı olabilir. Bu tür bir atölye çalışmasını idare etmek için önerileri Ek A'da bulabilirsiniz.

Kıskançlığa Beş Yaklaşım Hakkında Sonsöz

Kıskançlığa beş ana yaklaşımı tanımlarken, birbirleriyle çeliştikleri yanları fazla vurgulamadım. Beş yaklaşıma da değer veriyor ve kullanıyorum, ama birbirlerini reddettiklerinde onlardan uzaklaşıyorum. Her yaklaşımın birçok teorisyen ve klinisyeni, karşı çıktıkları yaklaşımlarla aynı kefeye koyulduklarında, aşırı derecede rahatsız oluyorlar.

Psikodinamik yönelimli bir terapist için davranışsal teknikle kıskançlığın altında yatan "gerçek mesele" halledilemez. Bir davranışsal terapist için, psikodinamik yaklaşımın bilinçdışı ve çocukluk travmalarıyla uğraşması gereksizdir ve kıskançlık sorununu iyileştiremez. Sistemik yönelimli bir terapist için, hem davranışsal hem de psikodinamik yaklaşımı olan terapistlerin, "çiftleri" ilgilendiren bir konu olan kıskançlığı bireysel terapiyle iyileştirmeye çalışmalarının mantığı yoktur. Bir sosyal psikolog için, sosyal normlar ve kodlar tarafından belirlenen kıskançlığın, belirli bir kişinin zihninden ya da belirli bir ilişkiden kaynaklanıyor olması anlamsızdır. Ayrıca sosyobiyologların kıskançlığın doğuştan gelişi ve cinsel kıskançlık farklılıklarının evrimsel süreçle değişime uğraması inancı sadece saçma değil, tehlikelidir. Sosyobiyologlar, kıskançlıktaki doğal öğenin kanıtları ortadayken bunun nasıl reddedildiğini anlayamamaktadırlar.

Çizdiğim kıskançlık resmi, eşmerkezli halkaların genişlemesi gibi beş yaklaşımın bakış açılarını birleştirmektedir. Merkezde kıskançlık duyan birey vardır. Bireyin kıskançlığı çocukluk deneyimlerine ve yakın ilişkilerinin geçmişine bağlıdır ve öğrenilen tepkilerle ifade bulur. Bir sonraki halka bireylerin parçası oldukları çifttir. Çiftin dinamiği kıskançlık sorununun ifade ediliş biçimini belirler. Üçüncü halka durumdur; çiftin yaşadığı kültürü de ihtiva eder ve

kıskançlığın nasıl yaşanacağını ve ifade edileceğini belirler. Dördüncü halka kadın ve erkek için farklılık gösteren genetik programlamadır.

Beş yaklaşımın bahsettiğim yönleri, kıskançlıkla baş etmeye odaklanmıştır. Her yaklaşımın değerli bir katkısı vardır. Kıskançlığın çözümlenmemiş çocukluk deneyimleriyle ilgisini fark etmek aydınlatıcıdır. Kıskançlığın ilişki dinamikleriyle nasıl ayakta tutulduğunu görmek çiftlere yardımcı olabilmektedir. Bazen kıskançlığı tetikleyen uygunsuz tepkileri unutup yerine daha uygun olanları öğrenmek gerekmektedir. Kıskançlık duyduklarında ne kadar deli olduklarını düşünürlerse düşünsünler, tek olmadıklarını öğrenmek rahatlatıcı olmaktadır. Başka insanlar da kendileri gibi davranmaktadır ve onların tepkilerini uygun gören başka bir kültür var olabilir. Kıskançlığa karşı kendisinin ve karşı cinsin farklı tepki vermesinin farklı genetik programlamadan kaynaklanabileceğini bilmek de rahatlatıcı olmaktadır.

Romantik kıskançlıkla baş etmek için tek yol bulunduğunu varsayanlar, farklı yaklaşımların önerilerinden kendilerini mahrum etmektedirler. Belirli bir başa çıkma stratejisi bir durum için geçerli olurken, bu stratejiyi tek başına kullanmak yeterli olmayabilir. Dağarcığında birçok alternatif bulunduran birey, kıskançlıkla çeşitli yollarla baş edebilir ve her durum için en etkili stratejiyi veya stratejiler birleşimini kullanabilir.

Ek A
Kıskançlık ile İlgili Atölye Çalışmalarları

Bazı insanlar kıskanç olduklarını kabul etmekten utandıkları için, bazı zamanlarda, belirli gruplarla atölye çalışmalarının farklı duygulara da hitap ettiğini duyurmakta yarar vardır. Örneğin burada, birkaç yıl önce, arkadaşım sosyolog Gordon Clanton ile yürüttüğüm kıskançlıkla ilgili atölye çalışmasının tanıtım ilanını bulabilirsiniz.

Arzu Duyguları
Aşkın ve Bağlılığın Sınırlarını Korumak

Aşk, kıskançlık, haset, kızgınlık, incinme ve diğer güçlü duygular, yakın ilişkilerde yaratılır. Bu duygular yararsız mantıksızlık parlamaları değildir. Duygular yararlıdır; yorumlamayı öğrenebileceğimiz sinyallerdir. Kişisel gelişim ve ilişkinin zenginleşmesine yararı dokunan tampon bölge görevini görürler.

Kıskançlık bir aşk ilişkisine karşı tehlike hissedildiğinde verilen korumacı bir tepkidir. Kıskançlık aşkın gölgesi olmakla birlikte, aynı zamanda aşkın koruma görevlisidir. Haset (genellikle kıskançlıkla karıştırılır) bizde olmayan ve belki hiçbir zaman elde edemeyeceğimiz bir kişisel niteliğe sahip olan kişiye karşı duyulan düşmanca duygudur. Kızgınlık genellikle haksız bir davranışa, ruhu inciten ve yıkan haksızlıkların birikmesine karşı haklı bir tepkidir ve daha sonra ayrılıkla sonuçlanabilir. Grup tartışmaları, gestalt çalışmaları, rol oynama ve yerine geçmeyi hayal etme gibi yöntemlerle desteklenen ve yargısız bir atölye çalışması içinde, katılımcılar aşk ilişkilerini koruma yolları-

nı, incinme ve öfkelerini ifade edebilmeyi öğreneceksiniz ve böylece kıskançlık ve hasetin acısını asgariye indireceklerdir.

Çalışma, arzularını daha iyi anlamak isteyen herkese açıktır; ilişkilerinin sınırlarını korumak ve tanımlamak isteyen çiftler, bu konuların önemli olduğu kişilerle çalışan terapist ve evlilik danışmanları için yararlı olacaktır.

İşte kıskançlığı doğrudan hedefleyen başka bir ilan örneği. Atölye çalışmasına katılıp kıskançlığı yenmek için kendi anlayışlarını paylaşmayı öneren Keristaların okudukları ve beni aramalarına neden olan ilan budur:

Cinsel Kıskançlık ve Kişisel Gelişim

Cinsel kıskançlık nedir? Aşkın bir işareti mi yoksa güvensizliğin bir belirtisi midir? Bunun nedenleri nelerdir? Ne kadar yaygındır? Kıskançlığa karşı duygusal, psikolojik ve davranışsal tepkiler nelerdir? Ne tür insanlar ve durumlar kıskançlığı ortaya çıkarır? Olumlu ve olumsuz etkileri nelerdir ve en önemlisi nasıl başa çıkılır? Bu atölye çalışmasında tartışacağımız sorulardan bazıları bunlardır.

Konuşmalar, grup tartışmaları, kişisel inceleme ve rol oynama yöntemleriyle, katılımcılar kıskançlığa ilişkin kritik konuları inceleyecek ve kıskançlığın ne olduğunu ve nasıl baş edileceğini daha iyi anlayacaklardır.

Bu çalışma, ilişkilerinde kıskançlık konusunu tartışmak isteyen çiftler, kıskançlığın kişisel sorun haline geldiği bireyler, terapistler ve evlilik danışmanları için düzenlenmektedir.

Ruh sağlığı uzmanları için kıskançlık ile ilgili atölye çalışmasının tanımı şöyle yapılmıştır:

Romantik Kıskançlık

Teorik Bakış Açıları ve Klinik Uygulamalar

Kıskançlık için beş ana teorik yaklaşım vardır: psikodinamik, sistemik, davranışsal, sosyopsikolojik ve sosyobiyolojik. Romantik kıskançlıkla başa çıkmak için bu beş teorik bakış açısının kaynaştığı bir yaklaşım, en etkili yöntem olarak sunulmaktadır. Konuşmalar, tartışmalar, yapılandırılmış alıştırmalar ve rol oynama yöntemleriyle atölye çalışması katılımcıları her bir yaklaşımı ve klinik uygulamalarını inceleme fırsatı bulacak ve bütünleşmiş bir yaklaşımın romantik kıskançlığın tedavisinde nasıl uygulanacağını görecektir.

Çalışma, özellikle kıskançlık sorunu olan bireyler ve çiftlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları ile aşk ve onun gölgesi olan romantik kıskançlığı daha iyi anlamaya çalışanlar için tavsiye edilir.

Atölye Çalışması Katılımcıları

Belirli bir atölye çalışmasının içeriği, katılımcıların bileşimi ve ihtiyaçlarına göre değişebilir, ancak burada tanımlayacağım çalışma, hem homojen hem heterojen gruplarda birey ve çiftler için başarılı olarak kullanılabilir ve kullanılmıştır.

Homojen gruplarda, katılımcılar benzer yaş, yaşam koşulları ve geçmişe sahiptirler. Heterojen gruplarda katılımcıların bazıları bekâr, bazıları çifttir, bazıları genç bazıları yaşlıdır ve bazıları uzun yıllardır evlidir. Ayrıca çoğu çalışmaya, ruh sağlığı uzmanları, kıskançlık hakkında bir şeyler öğrenmek için katılmaktadırlar. Atölye çalışması sonunda, katılımcılar kendilerinden bu kadar farklı olan bireylerden yarar sağlamaları nedeniyle çok şaşırdıklarını ifade etmektedirler.

Atölye çalışmaları için en uygun zaman hafta sonlarıdır (cuma akşamları iki saat, cumartesileri iki adet üçer saatlik seans, pazar sabahları iki saatlik seanslar) fakat yarım gün-

lük olarak kısaltmak veya beş günlük olarak uzatmak mümkündür. Daha uzun atölye çalışmalarında katılımcıların birbirlerini tanımak için daha çok zamanı olmakta ve kişisel ve çiftlere ilişkin konuları daha derinine incelemeye fırsat bulmaktadırlar. Atölye çalışmaları, en az sekiz, en çok kırk kişinin katılımıyla gerçekleştirilebilir, ancak ideal sayı on iki ile yirmi arasıdır.

Atölye Çalışması Şekli

Çalışma, üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama kıskançlığın tanımı, kıskançlık ve hasetin, normal ve sanrılı, kronik ve akut kıskançlığın farklarını içeren resmi tanıtım bölümüdür. İkinci aşama, destekli bir küçük grup atmosferinde grup üyelerinin bir dizi yapılandırılmış alıştırmayla kıskançlık sorunlarını anlamalarını sağlar. Üçüncü aşama, katılımcıların kişisel konularına ilişkin açık tartışmaları içerir. Resmi ve yapılandırılmıştan, daha açık uçlu alıştırmalara ilerlemek ve daha derinine inceleme yapmak, direnci kırar.

Tanıtım

Grupta yirmiden az katılımcı varsa, katılımcıların kendilerini tanıtmaları, kıskançlıkla neden ilgilendiklerini belirtmeleri ve çalışmadan beklentilerini söylemeleri önemlidir. Bu süreç, grup üyelerine çalışmadaki katılımcılar ve değişik kişilerin getirdiği çeşitli konular hakkında bilgi verir. Katılımcılar birbirlerini dinlemeye başladıktan sonra, kimin kendine benzer sorunlarla savaşmakta olduğunu not etmeleri gerekir, böylelikle daha sonra küçük gruplarda bu kişilerle çalışabilirler. Katılımcılara yönelik işlevinin yanında, tanıtım bölümü grup liderine katılımcıların beklentileri hakkında değerli bilgiler verir.

Bu süreçle ilgili sorun çok zaman almasıdır. Bu bölüm hafta sonu ya da hafta boyu süren atölye çalışmalarında

uygulanmalıdır; yarım günlük çalışmada bu bölüm için zaman yeterli değildir. Bir günlük çalışmada katılımcıların konuşmaları bir dakikayla sınırlandırılmalıdır.

Yirmi beş veya daha fazla katılımcı olan atölye çalışmalarında, başka bir çeşit tanıtım uygulanır. Aşk ve kıskançlığın resmini çizmek bir örnek olarak verilebilir. Çalışmanın şeklini açıkladıktan ve kıskançlığı aşkın gölgesi olarak tanımladıktan sonra katılımcılara kâğıt ve pastel kalem verilir ve bir sayfaya aşkın diğer sayfaya kıskançlığın resmini çizmeleri istenir. Sonra (birkaç çaba sonrası) iki çizim duvara asılır ve grup üyeleri odada dolaşıp "sanatçılar"dan çalışmaları hakkında bilgi alırlar. Bu yaklaşımın avantajı, diğer sözel olmayan yaklaşımlar gibi, çizimlerin bilinç tarafından daha az kontrol edilebilmesidir. Grup üyeleri diğerlerinin çizimlerini inceledikçe aşk ve kıskançlık, bu duygularla daha derin konular arasında bağlantı kurabilirler.

Tanıtım bölümünden sonra (uzun çalışmalarda bu ertesi sabahtır) resmi sunuş başlar. Kısa bir konuşmayla birinci bölümde yer alan kıskançlığın ve hasetin tanımı, normal ve sanrılı, kronik ve akut kıskançlığın farklarına değinilir. Bu seans sırasında katılımcılara kıskançlıkla ilgili konuları hissedebilmeleri için *Kıskançlık Soruları* (Ek B) verilebilir. Bir seans, soruların yanıtlarının tartışılmasına (sabah ve akşamüstü seansları arasındaki zaman diliminde doldurulabilir) ve ikinci bölümde bahsedilen malzemenin tanıtımına ayrılabilir.

Yapılandırılmış Alıştırmalar

İkinci aşama, çoğunun bu kitapta bulunduğu bir dizi yapılandırılmış alıştırmaya ayrılır. Birinci alıştırma, dörtlü gruplarla uygulanan birinci bölümde yer alan "Aşkın Gölgesi Olarak Romantik Kıskançlık" alıştırmasıdır. Grup üyelerine (tanıtım bölümünde duyduklarına dayanarak) sorunları kendilerininkine benzeyen bir kişi seçmeleri söy-

lenir. Çiftler başka bir çift seçerek dörtlü oluştururlar. (Kocalar ve eşleri aynı dörtlü içinde yer almamalıdır.) Dörtlüler oluşturulduktan sonra, sırayla herkese partnerini nasıl tanıdığı ve partnerleriyle olan ilişkilerinin onlara kattığı en önemli şeyin ne olduğu sorulur. Alıştırmanın bu bölümü için her dörtlüye yarım saat tanınır (kişi başına yaklaşık yedi dakika). Alıştırmanın ikinci aşamasında dörtlülerden sırayla kıskançlık sorunlarını anlatmaları istenir. Alıştırmanın bu bölümü için kırk dakika (kişi başı on dakika) tanınır. Alıştırmanın en önemli kısmı olan üçüncü kısmında, dörtlüdeki diğer üyelerin yardımıyla kişilerden, başlangıçta partnerlerinde çekici buldukları şeyle sonradan kıskançlığın merkezi haline gelen sorun arasındaki bağlantıyı bulmaları istenir. Bu bölüm yarım saat kadar sürer. Tüm dörtlülerin işi bitince, katılımcılar tek bir grup halinde toplanır ve bilgileri paylaşırlar. Atölye çalışması lideri, alıştırma boyunca bir dörtlüyle bulunabilir, ancak aynı zamanda tüm dörtlülere de açık olmalıdır.

Kısa (yarım günlük) çalışmalarda iş burada biter. Daha uzun (hafta sonu) çalışmalarda bir sonraki aşamada "Romantik İmge ile Kıskançlık Arasındaki İlişki" incelenebilir. Mümkünse, alıştırmanın bu kısmı rahatlama egzersizinden sonra yapılmalıdır (grup üyeleri yere uzanır, nefes alış-verişleri üzerine odaklanır ve başlarından başlayarak topuklarına kadar vücutlarının her yerini gevşetirler). Katılımcılardan, çocukken evlerinde en sevdikleri odayı (veya evdeki favori yerlerini) ve ebeveynini (ya da ebeveyn figürü olan kimseleri) anımsamaları istenir.

Nasıl insanlardı? Ebeveyn olarak size ne verdiler, ne veremediler? Sevgilerini nasıl ifade ettiler? Birbirleriyle aşk ilişkileri nasıldı? Travmatik bir olay oldu mu? Dörtlülere, birbirlerine bu çocukluk deneyimlerini anlatmak için kırk dakika verilir.

Alıştırmanın bir sonraki ve son bölümünde, birbirlerine kıskançlık sorunları ve çocukluk yaşantıları arasında bağ

kurmakta yardımcı olmaları istenir. Bu bağlantıyı bulmak katılımcıların "kendilerine odaklanma"larını sağlar, yani kıskançlık sorunu için partnerlerini suçlamaktan vazgeçip sorumluluk almaya başlarlar.

"Aşkın Gölgesi Olarak Romantik Kıskançlık" veya "Romantik İmge ve Kıskançlıkla İlişkisi" alıştırmalarından sonra çiftler kıskançlıkla baş edebilmek için birbirlerine nasıl yardımcı olacakları konusunda (sırayla konuşarak diğerinin söylediklerini karşısındakine yansıtarak) zaman harcayabilirler.

Dokuzuncu bölümde bahsedilen "En Yoğun Kıskançlık Duyduğunuz Ana Geri Dönüş" alıştırması ayrı bir alıştırma olarak uygulanabilir. Bu alıştırma, gevşeme hareketleriyle başlar. Partnerlere, güneş vücutlarının çeşitli yerlerini ısıtırken kendilerini en sevdikleri yerde hayal etmeleri istenir. Sonra kişisel geçmiş sayfalarını karıştırarak en yoğun kıskançlık duydukları ana erişmeleri söylenir. O sırada tam olarak ne olmuştu? Ne hissettiler ve düşündüler? (Bu gruptaki bazı kişiler için son derece zor olabilir ve gözyaşlarına boğulabilirler.) Gözlerini açıp dik oturduktan sonra, katılımcılar hikâyelerini kendi dörtlülerine anlatırlar (ya da katılımcı sayısı ondan azsa gruplarına). Bu hikâyeler oldukça karmaşık ve acı verici olduğu için, alıştırmanın bu kısmına bir saat ayırmak gereklidir.

Alıştırmanın ikinci kısmı birinci bölüm gibi katılımcıların sırtüstü yatıp kendilerini en sevdikleri mekânda hayal etmeleriyle başlar. O mekânda güneş kendilerini ısıtırken vücutlarının her bölümünü gevşetirler. Fakat bu sefer güneş sadece ısıtmakla kalmayıp onlara enerji ve güç vermektedir. Kendilerini güçlü ve kontrolde hissetmektedirler. En yoğun kıskançlık hissettikleri anın üzerinden zaman geçmiş ve o zaman için hem kendileri hem de ilişkileri hakkında birçok şey öğrenmişlerdir. Daha akıllı ve deneyimli hale gelmişlerdir. Akıl ve güç hissettiklerinde, ona tutunup en yoğun kıskançlık hissettikleri anı tekrar yaşamaları istenir.

Mucizevi bir şekilde o olaya dönme fırsatı tanınmıştır ve şimdi akıl, deneyim ve güçle donanımlı olduklarını hatırlayarak o olayı istedikleri şekilde yeniden yaşayabilirler. Ne yapmayı tercih edeceklerdir? Bu sefer nasıl tepki vereceklerdir? İlk şeklindeki gibi mi tepki vereceklerdir, yoksa defalarca farklı tepki vermiş olmayı arzu ettikleri şekilde mi? Katılımcılar, dörtlülerine, kıskançlık olayını hatırladıklarında ne olduğunu anlatırlar sonra arzu ederlerse tüm grupla deneyimlerini paylaşabilirler.

"İkiliden Üçlüye" bu kitapta daha önce bahsedilmeyen bir alıştırmadır; ikili ilişkiye üçüncü bir kişi katıldığında ne olduğunu göstermeyi amaçlamaktadır. Grup üyelerine A, B, C harfleri verilir. (Grup lideri odada dolaşarak kime A, B ve C harflerini vereceğini belirler.) A ve C'ler açıkça şu anda boğuşmakta oldukları sorunlarını konuşurken, B'lerin oda dışına çıkıp beklemeleri istenir. Konuşma ilerleyip derinleşirken, B'lere odaya dönüp konuşmaya katılmaları söylenir. Tipik olarak B'ler konuşmaya dahil olmayı zor bulurlar ve katıldıklarında A ve C'nin samimiyeti bozulur.

"Sosyodrama" beşinci bölümde bahsedilen bir alıştırmadır ve özellikle cinsiyet farklarından doğan kıskançlıkla ilgili çelişkileri (örn. çiftlerin tekeşli olması mı, açık ilişkiye sahip olmaları mı daha iyidir?) irdelemeyi hedefler. Odanın ortasına sanal bir çizgi çekilir. Çizginin iki ucunda en uç durumlar bulunur ("sadece tekeşli bir ilişki gerçek samimiyet doğurur" karşısında da "gerçek aşk, iki partnerin birbirlerine tam özgürlük verdiklerinde oluşur"). İki gönüllü, kendi düşüncelerinden daha uç olabilmesine rağmen bu düşünceleri ikna edici şekilde savunur. İki uç durum ayrıntılandırıldıktan sonra, grup üyelerine konu hakkındaki pozisyonlarını en iyi belirtecek şekilde sanal çizginin yanına geçmeleri ve tartışma sırasında fikirleri değişirse çizgiye göre yer değiştirmeleri söylenir.

"Rol değişimi" (dördüncü bölümde tanımlanmıştı) ayrı bir eğlenceli alıştırmanın temelini oluşturur. Katılımcılar-

dan birisiyle randevuya çıkmaları istenir (mümkünse kendi partnerleriyle veya kendi partnerlerinin rolünü oynayabilecek başka biriyle). Nerede buluşacaklarına birlikte karar verirler ve buluşma yerine uygun olacağını düşündükleri giysilerle gelirler. Bu randevu sırasında partnerlerinin tipik davranışlarını sergilemeleri talimatı verilir. Bu partnerlerinin genellikle nasıl duygular içinde bulunduğunu anlama fırsatı verir (kıskanç ya da kıskançlıktan dolayı utanmış); partnerleri için empati geliştirirler ve bu yönde kendilerinin değişim gösterme olasılığını incelerler.

Kişisel Konular

Sadece hafta sonu seminerlerinde mümkün olan atölye çalışmasının üçüncü aşaması, katılımcıların kişisel konuları hakkında açıkça konuşmalarını içerir. Gönüllü olarak konularını gruba sunmak isteyen çiftler, konuyu kendi farklı bakış açılarına göre anlatmaya çalışırlar. Bunu istedikleri şekilde tamamladıktan sonra, bu konuda kişisel ilgisi olan katılımcıya olayları her partnerin bakış açısından anlatması söylenir. (Bu süreç beşinci bölümde Ron ve Carol vakasında anlatılmıştı.) Bakış açıları aydınlığa kavuşturulduktan sonra, nasıl baş edileceği sorusu gündeme gelir; hem grup üyeleri hem de çift çeşitli başa çıkma şekilleri yaratmaya çalışır.

Son Seans

Grubun son seansı (en az bir saat ayırmak gerekir) kişisel özet ve geribeslemeye ayrılır. Tanıtım bölümünde olduğu gibi, katılımcılar kendilerine olan önemli şeyleri grupla paylaşıp yapmayı planladıkları değişikliklere bağlı kalmayı vaat ederler. Bu aynı zamanda katılımcıların grup liderine atölye çalışması hakkındaki duygu ve düşüncelerini söyleme fırsatı verir.

Ek B
Romantik Kıskançlık Soruları

A. Geçmiş Bilgileri

Cinsiyet: Yaş:

Eğitim durumu:

Meslek:

Irk:

Asyalı: Siyah: Latin: Beyaz:

Diğer (lütfen belirtiniz):

Din:

Yok/Ateist: Katolik: Musevi: Protestan:

Diğer (lütfen belirtiniz):

Ağabey sayısı: Abla sayısı:

Erkek kardeş sayısı: Kız kardeş sayısı:

B. Ev / Çocukluk

1. Sizi büyütmekten sorumlu olan kişi kimdi?
   a. anne ve baba
   b. sadece anne (neden belirtiniz)
   c. sadece baba (neden belirtiniz)
   ç. başka bir akraba (kim ve neden olduğunu açıklayınız)
   d. başka bir kişi (kim ve neden olduğunu açıklayınız)

2. Anne ve babanız hâlâ beraber mi?
   a. evet
   b. hayır

3. Anne ve babanız birlikte değilse, nedeni nedir?
   a. ölüm
   b. boşanma
   c. diğer (lütfen açıklayınız)

4. Anne ve babanız ayrıysa, ayrılık gerçekleştiğinde siz kaç yaşındaydınız?

5. Siz büyürken anne ve babanızdan biri evden uzakta mıydı? (Öyleyse nedenini açıklayınız.)
   a. hayır
   b. bazı zamanlarda babam yoktu
   c. bazı zamanlarda annem yoktu
   ç. bazı zamanlarda ikisi de yoktu
   d. babam hiç yanımda değildi
   e. annem hiç yanımda değildi
   f. ne annem ne de babam yanımdaydı

6. Siz büyürken ailenizin mali durumunu nasıldı?

1	2	3	4	5	6	7
fakir			idare eder			zengin

7. Büyürken annenizle olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

1	2	3	4	5	6	7
berbat			karışık			harika

8. Büyürken babanızla nasıl bir ilişkiniz vardı?

1	2	3	4	5	6	7
berbat			karışık			harika

9. Büyürken ev hayatınız nasıldı?

1	2	3	4	5	6	7
berbat			karışık			harika
kötü			normal			sevgi dolu

10. Büyürken anne (veya anne figürü) ile babanızın (veya baba figürünüzün) ilişkisini nasıl tanımlarsınız?

1	2	3	4	5	6	7
berbat			karışık			harika

11. Babanız annenize fiziksel şiddet uyguluyor muydu?

1	2	3	4	5	6	7
asla			ayda bir			her gün

12. Anneniz babanıza hiç şiddet gösterisinde bulundu mu?

1	2	3	4	5	6	7
asla			ayda bir			her gün

13. Büyürken sizi hiç dövdüler mi?

1	2	3	4	5	6	7
asla			ayda bir			her gün

14. Dövüldüyseniz, genelde nedeni neydi?
    a. yaptığınız bir şey (belirtiniz)
    b. dövenin yaptığı bir şey (belirtiniz)
    c. belirli bir neden yok

15. Babanız (ya da baba figürünüz) kıskanç mıydı/mıdır?

1	2	3	4	5	6	7
hiç değil			orta			çok kıskanç

16. Anneniz (ya da anne figürünüz) kıskanç mıydı/mıdır?

1	2	3	4	5	6	7
hiç değil			orta			çok kıskanç

17. Anne ve babanız arasında kıskançlık sahneleri yaşandı mı?

1	2	3	4	5	6	7
hiçbir zaman			birkaç kez			düzenli olarak

18. Büyürken hiç çok yakın (en iyi) arkadaşınız oldu mu?
1 2 3 4 5 6 7
hiçbir zaman bazen her zaman

19. Üyesi olmak istediğiniz bir grup çocuk tarafından hiç reddedildiniz mi?
1 2 3 4 5 6 7
her zaman birkaç kez hiçbir zaman
(Bu tür olayları anlatınız.)

20. Yetişirken hiçbir kız ya da erkek tarafından reddedildiniz mi?
1 2 3 4 5 6 7
her zaman birkaç kez hiçbir zaman
(Bu tür olayları anlatınız.)

21. Büyürken genelde kendinizi nasıl hissederdiniz?

1 2 3 4 5 6 7
berbat normal harika

C. Şu Anki Durum

1. Mali durumunuzu nasıl tanımlarsınız?
1 2 3 4 5 6 7
güvensiz idare eder güvenli

2. Fiziksel durumunuzu nasıl tanımlarsınız?
1 2 3 4 5 6 7
berbat normal harika

3. Duygusal durumunuzu nasıl tanımlarsınız?
1 2 3 4 5 6 7
berbat normal harika

4. Genelde yaşam hakkında nasıl hissediyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
memnun değilim			orta/kararsızım			memnunum

5. Genelde kendiniz hakkında neler hissediyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
berbat			averaj			harika

6. Dış görünümünüz hakkında ne hissediyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
memnun değilim			orta/kararsızım			memnunum

Bundan sonraki bir dizi soru en önemli yakın ilişkinizle ilgilidir. Şu anda böyle bir ilişkiniz yoksa, lütfen bu soruları son ilişkinizle ilgili olarak yanıtlayınız.

D. Yakın İlişki

1. Şu anda yakın bir ilişkiniz var mı?
   a. evet
   b. hayır

2. Partnerinizle kaç aydır/yıldır berabersiniz?
   _____ aydır _____ yıldır

3. Bu ilişkinin ne kadar süreceğini düşünmüştünüz/düşünüyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
kısa süre			birkaç yıl			ömür boyu

4. İlişkinizi nasıl tanımlarsınız?

1	2	3	4	5	6	7
berbat			normal/harika			karışık

5. İlişki kimin kontrolünde/idi?

1	2	3	4	5	6	7
partnerimin			eşit			benim

6. İlişkinizde kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
güvensiz			orta			çok

7. Partneriniz hakkında genelde ne hissediyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
hiç memnun değilim			orta		çok memnunum	

8. Partnerinize ne kadar fiziksel çekim duyuyorsunuz/duyuyordunuz?

1	2	3	4	5	6	7
hiç			orta			çok

9. Partnerinize ne kadar duygusal çekim duyuyorsunuz / duyuyordunuz?

1	2	3	4	5	6	7
hiç			orta			çok

10. Partnerinizin cinsel cazibesini nasıl tanımlarsınız/dınız?

1	2	3	4	5	6	7
hiç			orta			çok

11. Başka birini bulursanız partnerinizi terk eder misiniz?

1	2	3	4	5	6	7
kesinlikle hayır			belki			kesinlikle

E. Kıskançlıkla İlgili Tavırlar ve Duygular

1. Tekeşli ilişkiye mi inanıyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
kesinlikle hayır			bazen			kesinlikle

2. İlişkiniz sürerken başka biriyle hiç cinsel ilişkiye girdiniz mi?

1	2	3	4	5	6	7
asla			birkaç kez			her zaman

3. Öyleyse, partneriniz bunu biliyor mu?
   a. evet
   b. hayır

4. Evet ise, partneriniz nasıl tepki verdi?

1	2	3	4	5	6	7
çok kötü			karışık			çok iyi

5. Partnerinize başka bir şekilde ihanet ettiniz mi?

1	2	3	4	5	6	7
asla			birkaç kez			her zaman

(Evet ise nasıl olduğunu açıklayınız.)

6. Partneriniz sizinle ilişkideyken başka birisiyle cinsel ilişkiye girdi mi?

1	2	3	4	5	6	7
asla			birkaç kez			her zaman

7. Evet ise bu konuda neler hissettiniz?

1	2	3	4	5	6	7
çok kötü			karışık			iyi

8. Partneriniz size başka bir şekilde ihanet etti mi?

1 2 3 4 5 6 7

asla birkaç kez her zaman

(Evet ise nasıl olduğunu açıklayınız.)

9. Partnerinize başka cinsel deneyimleriniz konusunda açık olur musunuz?

1 2 3 4 5 6 7

kesinlikle hayır bir yere kadar kesinlikle evet

10. Partneriniz sizinle başka cinsel deneyimleri konusunda açık olur mu?

1 2 3 4 5 6 7

kesinlikle hayır bir yere kadar kesinlikle evet

11. Partneriniz ne derece kıskanç?

1 2 3 4 5 6 7

hiç orta aşırı

12. Kıskançlık ilişkinizde bir sorun mu?

1 2 3 4 5 6 7

hiç orta aşırı

13. Daha önceki ilişkilerinizde kıskançlık ne sıklıkla sorun olmuştu?

1 2 3 4 5 6 7

hiçbir zaman birkaç kez her zaman

F. Kıskançlık Durumunuz

1. Ne derece kıskançsınız?

1 2 3 4 5 6 7

hiç orta aşırı

2. Kendinizi kıskanç bir insan olarak görür müsünüz?
   a. evet
   b. hayır

3. Çocukken ne kadar kıskançtınız?

1	2	3	4	5	6	7
hiç			orta			aşırı

4. Ergenlik çağınızda ne kadar kıskançtınız?

1	2	3	4	5	6	7
hiç			orta			aşırı

5. Yakın ilişkide bulunduğunuz kişiler sizi kıskanç olarak görürler mi?

1	2	3	4	5	6	7
hiç			biraz			aşırı

G. Kıskançlığı Tetikleyen Olaylar

Lütfen bu bölümdeki sorular için aşağıdaki kıskançlık skalasını kullanınız:

1	2	3	4	5	6	7
hiç			orta			aşırı

1. Partnerinizin şu kişilerle cinsel ilişkisi olduğunu öğrendiğinizde ne derecede kıskançlık duyarsınız?
   a. Şahsen tanımadığınız ve hakkında az fikriniz olan biriyle
   b. Şahsen tanımadığınız ve hakkında hiç fikriniz olmayan biriyle
   c. Bir aile üyesi ile
   ç. Şahsen tanımadığınız ve beğendiğiniz biri ile
   d. Şahsen tanıdığınız ve güven duymadığınız biri ile
   e. Şahsen tanıyıp kendinize benzer bulduğunuz biri ile
   f. Bildiğiniz, güvendiğiniz ve arkadaş saydığınız biri ile

g. En iyi ve emin olduğunuz arkadaşınızla
h. Bildiğiniz ve kıskandığınız biri ile

2. Aşağıdaki her durumda ne derece kıskançlık duyarsınız/duyardınız?
   a. Partneriniz bir partide flörtöz davranıyor ve başka biriyle samimi ve kışkırtıcı bir şekilde uzun zamandır dans ediyor
   b. Partneriniz partide başkasıyla uzun süre dans ediyor
   c. Partneriniz partide başkasıyla uzun süredir konuşuyor
   ç. Partneriniz partide uzun süre ortadan kayboluyor
   d. Partneriniz partide kısa bir süre ortadan yok oluyor
   e. Telefona cevap veriyorsunuz ve arayan sesinizi duyduktan sonra kapatıyor

3. Partneriniz aşağıdakileri yaparsa ne derece kıskançlık hissedersiniz?
   a. Başka bir sevgilisi varsa
   b. Sizinle aynı cinsten bekâr ve uygun bir arkadaşı varsa
   c. Sizinle aynı cinsten yakın bir arkadaşı varsa
   ç. Bekâr ve uygun kişilerle arkadaşlık kurduysa
   d. Tanıdığı biri hakkında takdir ve ilgi ifade ettiyse
   e. Çekici bir yabancıyı beğendiğini belirtirse
   f. Sinema veya televizyon oyuncusunu beğendiğini ifade ederse

4. Partneriniz aşağıdakileri yaparsa ne derece kıskançlık hissedersiniz?
   a. Başka birine âşık olduğunu ve sizi terk etmeyi düşündüğünü söylerse
   b. Uzun süreli bir aşk ilişkisi yaşamışsa
   c. Bir ilişki yaşayıp bu konuda size karşı açık olursa ve bunun çeşitlilik arzusundan kaynaklandığını ve

evliliğinizi hiçbir şekilde etkilemeyeceğini söylerse
ç. Sıradan cinsel ilişkilere açıksa ya da sıklıkla bu tür ilişkiler yaşamışsa
d. Son zamanlarda bir gecelik bir ilişki yaşamışsa
e. Sizinle birlikteyken çok uzun süre önce bir aşk ilişkisi yaşamışsa
f. Sizinle birlikte olmadan önce bir aşk ilişkisi yaşamışsa
g. Sizinle beraberken şu anda yaşamayan biriyle aşk ilişkisi yaşamışsa
h. Sizinle birlikte olmadan önce, şu anda hayatta olmayan biriyle bir aşk ilişkisi yaşamışsa

5. Partnerinizin bir aşk ilişkisi yaşadığını öğrendiniz; aşağıdakilerden hangi durumda ne kadar kıskançlık duyarsınız?
   a. Çok düşüncesiz davrandı; partideyken bir olay çıktı ve siz ihanete uğramış konumuna düştünüz; tepki vermeniz bekleniyor
   b. Çok düşüncesiz davrandı; partideyken bir olay çıktı ve siz ihanete uğramış konumuna düştünüz ve bunu ancak yalnız kalınca öğreniyorsunuz
   c. Sizin dışınızda bundan herkesin haberi var ve kimse size bir şey söylememiş
   ç. Herkesin bundan haberi var
   d. Sadece siz ve güvendiğiniz birkaç arkadaşınız durumu biliyor
   e. Partneriniz düşünceli, olayı sadece üçünüz biliyorsunuz ve onlar da sizin bildiğinizden haberdar
   f. Partneriniz düşünceli, kimsenin durumdan haberi yok ve partneriniz sizin bildiğinizi bilmiyor

En yoğun kıskançlık duyduğunuz anı olabildiğince detaylı bir şekilde hatırlamaya çalışın. Olaydaki kişiler kimlerdi? Nasıl görünüyor ve davranıyorlardı? Durum nasıldı? Ne hissettiniz? Ne yaptınız? Lütfen yaşadıklarınızı anlatınız.

H. Kıskançlık Tepkileri

1. En yoğun kıskançlık yaşadığınız durumu hatırladığınızda aşağıdaki fiziksel ve duygusal tepkileri ne derecede hissettiniz? Tüm şıklar için lütfen aşağıdaki skalayı kullanınız.

Fiziksel Tepkiler

a. sıcaklık
b. baş ağrısı
c. titreme
ç. mide kazınması
d. nefes darlığı
e. yüz kızarması
f. yüksek enerji
g. üşüme
h. bayılma
ı. mide bulantısı
i. kramplar
j. kâbus
k. sinir krizi
l. tükenme
m. baş dönmesi
n. iştahsızlık
o. el ve ayak titremesi
ö. hızlı kalp atışları
p. uykusuzluk
r. cinsel istek

Duygusal Tepkiler

a. öfke
b. aşağılanma
c. kendine acıma
ç. kafa karışıklığı
d. acı
e. sahiplenme
f. suçlama
g. dışlanma
h. aşağılık duygusu
ı. düş kırıklığı
i. kaybetme korkusu
j. haset
k. kızgınlık
l. agresyon
m. tutku
n. anlayış
o. endişe
ö. depresyon
p. suçluluk
r. üzüntü
s. çaresizlik
ş. alınganlık
t. heyecan
u. duygusal tükenme

Bilişsel Tepkiler

a. "Bunu bana nasıl yapar?"
b. "Herkes bana gülüyor olmalı."
c. "Bunu yaparken beni seviyor olamazsın."
ç. " Bana yalan söyledin."
d. "Ben nerede yanlış yaptım."

e. "Bir şeyler olduğunu tahmin ediyordum."
f. "Nasıl bir şeyler olduğunun farkına varamadım?"
g. "Sana asla böyle berbat bir şey yapmazdım."
h. "Bu ilişkinin sonu geldi."
ı. "Bende eksik olan nedir ki başka birisine ihtiyaç duyuyorsun?"
i. "Keşke ben de onun kadar çekici, akıllı ve seksi olsaydım."
j. "Beni bırakırsan ölürüm."
k. "Bana nasıl böyle davranırsın."
l. "Keşke ölseydin / ölseydi." (diğer kişi)
m. "Bu acıya tahammül edemiyorum."
n. "Keşke ölseydim."
(Başka düşünceleriniz olduysa belirtiniz.)

2. Yaşadığınız en yoğun kıskançlık ne kadar sürdü?
1 2 3 4 5 6 7
saniyeler dakikalar saatler günler haftalar aylar yıllar

3. En sık yaşadığınız kıskançlık ne kadar sürer?
1 2 3 4 5 6 7
saniyeler dakikalar saatler günler haftalar aylar yıllar

4. Ne sıklıkta aşırı kıskançlık duyarsınız?
1 2 3 4 5 6 7
hiç nadiren bazen sıklıkla genellikle her zaman

I. Kıskançlıkla Baş Etmek

1. Çok fazla kıskançlık duyduğunuzda, nasıl baş ettiğinizi düşünüyorsunuz?
1 2 3 4 5 6 7
zayıf orta çok iyi

2. Geçmişi yeniden yazabilseydiniz, farklı mı davranırdınız?

1	2	3	4	5	6	7
kesinlikle			emin değilim			kesinlikle hayır

3. Kıskançlıkla nasıl baş ettiniz? Tüm şıklara aşağıdaki skalaya göre yanıt veriniz.

1	2	3	4	5	6	7
hiç	nadiren	bazen	sıklıkla	genellikle	her zaman	

a. mantıklı bir tartışma ile
b. bağırarak
c. ağlayarak
ç. fiziksel şiddet ile
d. sessiz, gizlice acı çekerek
e. komik tarafını bularak
f. kabullenerek
g. iğneleyerek
h. bu fırsatı, durumdaki rolümü ve kaybetmekten korktuğum şeyin ne olduğunu düşünerek kullanırım
ı. konudan kaçarak
i. sessiz kalarak
j. bir şeyler fırlatarak
k. inkâr ederek
l. kıskandırarak intikam alarak
m. partnerimi terk ederek
n. sessizce ve görünür bir şekilde acı çekerek
o. durumla gırgır geçerek

J. Kıskançlığın Etkileri

1. Kıskançlığınızın sorun olduğunu düşünüyor musunuz?

1	2	3	4	5	6	7
hiç değil			biraz			çok

2. Kıskanç olmaktan memnun musunuz?

1	2	3	4	5	6	7
hiç değil			biraz			çok

3. Kıskançlık sorununuzdan tamamen kurtulmak ister misiniz?

1 2 3 4 5 6 7
kesinlikle hayır emin değilim kesinlikle evet

4. Partnerinizin kıskanç olmasını ister misiniz?

1 2 3 4 5 6 7
kesinlikle hayır emin değilim kesinlikle evet

5. Bazı durumlarda kıskançlığın normal bir tepki olduğunu düşünüyor musunuz?

1 2 3 4 5 6 7
kesinlikle hayır biraz kesinlikle evet

6. Aşırı durumlarda kıskançlığınızın uygun tepki olduğunu düşünüyor musunuz?

1 2 3 4 5 6 7
kesinlikle hayır emin değilim kesinlikle evet

7. Birisi size onun aşırı durumlarda kıskanç olmadığını söylese inanır mısınız?

1 2 3 4 5 6 7
kesinlikle hayır emin değilim kesinlikle evet

8. Kişisel özellik olarak kıskançlığı arzulanır buluyor musunuz?

1 2 3 4 5 6 7
arzu edilmez karışık arzulanır

9. Kıskançlığınızı durdurabiliyor musunuz?

1 2 3 4 5 6 7
kesinlikle hayır bir yere kadar kesinlikle evet

10. Kıskançlığın olumlu ve olumsuz yönleri nelerdir? Lütfen puanlama için aşağıdaki skalayı kullanınız:

1	2	3	4	5	6	7
kesinlikle hayır			bir yere kadar			kesinlikle evet

Kıskançlığın Olumlu Etkileri

a. Kıskançlık aşkın belirtisidir
b. Kıskançlık bağlılık için bir araçtır
c. Kıskançlık sıkıcı ilişkilere heyecan katar
ç. Kıskançlık insanlara karşısındakini takdir etmeyi öğretir
d. Kıskançlık kişinin partnerini daha arzulanır görmesini sağlar
e. Kıskançlık hayatı daha ilginç kılar
f. Kıskançlık ilişkilerin daha uzun sürmesini sağlar
g. Kıskançlık bireylerin ilişkilerini incelemesine neden olur

Kıskançlığın Olumsuz Etkileri

a. Kıskançlık partneri uzaklaştırır
b. Kıskançlık fiziksel ve duygusal huzursuzluğa neden olur
c. Kıskançlık şiddetle sonuçlanabilir
ç. Kıskançlık ilişkiyi zorlar
d. Kıskançlık daha güzel harcanabilecek zamanı ziyan etmektir
e. Kıskançlık partnerin özgürlüğünü kısıtlar
f. Kıskançlık düşünceleri engeller ve duyguları değiştirir

11. Hiç başka birinin kıskançlığına hedef oldunuz mu?

1	2	3	4	5	6	7
hiçbir zaman			birkaç kez			sürekli

12. Bundan hoşlandınız mı?

1	2	3	4	5	6	7
hiç hoşlanmadım			biraz			çok hoşlandım

K. Kıskançlığın Nedenleri

1. İnsanlar genellikle neden kıskançlık duyar? Tüm şıkları değerlendirmek için aşağıdaki skalayı kullanınız:

1	2	3	4	5	6	7
kesinlikle hayır			bir yere kadar		kesinlikle evet	

Kıskançlık:

a. Aşka eşlik eden normal bir tepkidir
b. Kişisel güvensizliğin sonucudur
c. Dışlanma duygusunun sonucudur
ç. İlişkinin zayıflığının sonucudur
d. Kaybetme korkusunun sonucudur
e. Değer kaybetme korkusunun sonucudur
f. Kontrol kaybından korkmanın sonucudur
g. Partnerin sevgisini kaybetmekten doğan üzüntü ve acıya karşı bir tepkidir
h. Bir aşk ilişkisine karşı oluşan tehlikeye verilen içgüdüsel bir tepkidir
ı. İhanete karşı kişinin içtepisidir
i. Kadın ya da erkek olarak yetersiz hissetmenin sonucudur
j. Çocuklukta karşılaşılan mahrumiyet ve terk edilmelerin sonucudur
k. Başkaları tatafından yetersiz görülme korkusudur
l. Kendini suçlamanın sonucudur; yani partneriniz başkasını çekici bulduysa ya da bir ilişki yaşıyorsa mutlaka kendi suçunuz olduğunu hissedersiniz
m. Başka birinin başarısından veya avantajından dolayı haset duymaktır
n. Yakın ilişkinizdeki özel konuların ortaya dökülmesi tehlikesinin sonucudur

2. Soruları yanıtladıktan sonra, sizin kıskançlık tanımınız nedir?

3. Kendi kıskançlık tanımınızı kullanarak ne derece kıskanç olduğunuzu düşünüyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
hiç			orta			aşırı

Ek C
Romantik Kıskançlık Üzerine Araştırmalar

Araştırma

Romantik Kıskançlık Soruları'ndaki "Kıskanç bir insan mısınız?" sorusunun (Pines ve Aronson, 1980), kendini kıskanç olarak görme, ilişkilerdeki kıskançlık, kronik kıskançlık, korumacı kıskançlık, kişilerarası kıskançlık, bağımlılık ve romantik aşkla önemli bir bağlantısı olduğu gözlenmektedir (Mathes, 1982).

1-8 numaralı tablolar, romantik kıskançlıkla öncesindeki farklı olayların ilişkisini ve sonuçlarını göstermektedir. Bu tablolar ilk olarak Pines, A. M. ve Aronson, E. (1983), Cinsel kıskançlıkta önceki olaylar, bağlantılar ve sonuçlar. *Kişilik Mecmuası*, 1, 108-136'da yayımlanmış, sonradan *Kişilik Mecmuası*'nın izniyle tekrar basılmıştır.

Tablo 9, "Kıskanç bir insan mısınız?" sorusuna "evet" ve "hayır" diyen insanlar arasındaki farkı göstermektedir.

Tablo 10, yansıtılan kıskançlığın ilişkilerini gösterir.

Tablo 11-19, kıskançlıkta cins farklılığının çeşitli yönlerini göstermektedir.

Tablo 1. Denek ve İlişki Değişkenleri

	Ortalama	Standart Sapma
Denek Değişkenleri		
Mali durum (1 = yüksek güvensizlik, 7 = yüksek güvenlilik)	4.9	1.4
Fiziksel durum (1 = çok kötü, 7 = harika)	5.7	1.0
Zihinsel durum (1 = çok kötü, 7 = harika)	5.8	1.0
Kendinizi genelde nasıl hissediyorsunuz? (1 = çok tatminsiz, 7 = tatminkâr)	5.5	1.0
Genelde görüntünüzü nasıl buluyorsunuz? (1 = çok kötü, 7 = çok iyi)	5.3	1.0
Cinsel partner olarak kendinizi ne derece arzulanır buluyorsunuz? (7 = çok arzulanır)	5.7	1.0
Hayatınızdan ne derece memnunsunuz? (7 = çok memnunum)	5.8	0.8
Partnerinizin cinsel çekiciliğini nasıl buluyorsunuz? (7 = çok çekici)	6.1	1.0
Genelde cinsel partneriniz konusunda ne hissediyorsunuz? (7 = çok memnunum)	5.9	1.0
Partnerinize ne derece fiziksel yakınlık duyuyorsunuz? (7 = çok yakın)	5.7	1.2
Partnerinize ne derece duygusal yakınlık duyuyorsunuz? (7 = çok yakın)	6.2	1.0
İlişki Değişkenleri		
İlişkinizin ne kadar süreceğini tahmin ediyorsunuz? (1 = çok kısa, 7 = sonsuza kadar)	5.3	1.7
İlişkiniz nasıl tanımlarsınız? (1 = çok kötü, 7 = harika)	5.8	1.2
İlişkide kontrol kimde? (1 = partnerinizde, 7 = sizde)	4.1	1.0
İlişkinizde kendinizi ne derece güvende hissediyorsunuz? (1 = çok güvensiz, 7 = çok güvende)	5.4	1.4
Başka birini bulursanız onu bırakır mısınız? (1 = kesinlikle evet, 7 = kesinlikle hayır)	5.2	1.8
Başka cinsel deneyimleriniz konusunda partnerinize açık olur musunuz? (7 = kesinlikle evet)	4.6	2.1
Partnerinizin size dürüst olmasını bekler misiniz? (7 = kesinlikle evet)	4.8	1.9

Partneriniz sizi hiç cinsel olarak aldattı mı? (1 = kesinlikle hayır, 7 = kesinlikle evet)	2.8	2.1
Partneriniz size başka bir şekilde ihanet etti mi? (7 = kesinlikle evet)	2.2	1.7
Cinsel olarak partnerinizi aldattınız mı? (1 = kesinlikle evet, 7 = kesinlikle hayır)	2.3	1.8
Partnerinize başka bir şekilde ihanet ettiniz mi? (1 = kesinlikle hayır, 7 = kesinlikle evet)	2.0	1.6
Başkalarıyla cinsel ilişki fantezisi kurdunuz mu? (1 = asla, 7 = her zaman)	4.4	1.5

Tablo 2. Kıskançlık Değişkenleri

	Ortalama	Standart Sapma
Partneriniz ne derece kıskanç? (1 = hiç kıskanç değil, 7 = aşırı kıskanç)	3.8	1.8
Şimdi siz ne derece kıskançsınız? (1 = hiç kıskanç değilim, 7 = aşırı kıskancım)	3.3	1.7
Çocukluğunuzda ne derece kıskançtınız?	3.6	2.0
Ergenlikte?	4.3	1.8
Yetişkinlikte?	4.1	1.9
Yetişkinliğin ileri safhasında?	3.5	1.8
Ortalama fiziksel tepki (3 puanlık skala; 1 = hiç yok, 3 = çok sık)	1.6	0.4
Ortalama duygusal tepki (3 puanlık skala; 1 = hiç yok, 3 = çok sık)	2.0	0.4
Ne sıklıkta aşırı kıskançlık duyarsınız? (1 = hiç, 2 = bir kere, 3 = nadiren, 4 = bazen, 5 = sıklıkla, 6 = genellikle)	3.3	1.0
En yoğun kıskançlığınız ne kadar sürdü? (1 = saniyeler, 2 = dakikalar, 3 = saatler, 4 = günler, 5 = haftalar, 6 = aylar, 7 = yıllar)	3.7	1.5
Hafif kıskançlığınız ne kadar sürer? (1 = saniyeler, 2 = dakikalar, 3 = saatler, 4 = günler, 5 = haftalar, 6 = aylar, 7 = yıllar)	2.6	1.1
Kıskançlığınız sizin için sorun mu? (1 = hiç değil, 7 = evet, çok ciddi bir sorun)	2.7	1.7
Kıskanç olmaktan hoşnut musunuz? (7 = nefret ediyorum)	6.0	1.3
Kıskançlıktan kurtulmak ister misiniz? (7 = kesinlike evet)	5.8	1.6

	Ortalama	Standart Sapma
Partnerinizin kıskanç olmasından hoşnut musunuz? (7 = kesinlikle evet)	2.9	1.9
Hiç bir yakın ilişkiniz kıskançlık yüzünden bitti mi? (1 = hiçbiri, 7 = hepsi)	1.4	0.8
Sizi iyi tanıyan kişiler kıskanç olduğunuzu düşünürler mi? (7 = kesinlikle evet)	2.5	1.6
Sizinle yakın ilişki kuranlar sizin kıskanç olduğunuzu düşünürler mi? (7 = kesinlikle evet)	3.3	1.8
Soruları yanıtlayanların yüzde kaçı "kıskanç bir kişi" olduğunu kabul etti?	57	25
Yüzde kaçı gerçekten kıskanç?	75	24
Kimler daha kıskanç –kadınlar mı erkekler mi? (4 = eşit kıskançlık)	4.1	1.0
Belirli durumlarda kıskançlık gerekli bir tepki mi? (1 = kesinlikle hayır, 7 = kesinlikle evet)	4.8	1.8
Aşırı durumlarda kıskançlığınızı uygun bir tepki olarak görüyor musunuz? (7 = kesinlikle evet)	5.1	1.8
Aşırı durumlarda kıskançlık duymadığını söyleyen kişilere inanır mısınız? (7 = kesinlikle evet)	3.8	2.0
Kişisel özellik olarak kıskançlık ne kadar arzulanır? (7 = çok arzulanır)	3.0	1.6
Kıskançlığınızı durdurabiliyor musunuz? (7 = kesinlikle evet)	3.9	1.6

Tablo 3. Kıskançlığı Ortaya Çıkaran Durumlar

	Ortalama	Standart Sapma
Kıskançlığını ortaya çıkaran kişiler (1 = kıskançlık yaratmıyor, 7 = aşırı derecede kıskançlık yaratıyor)		
Tanımadığınız ve hakkında az fikriniz olan biri	3.2	2.0
Tanımadığınız ve hakkında hiç fikriniz olmayan biri	3.5	2.0
Aile üyesi	4.3	2.0
Tanımadığınız fakat takdir ettiğiniz biri	4.3	2.0
Tanıdığınız ve kendinize benzer bulduğunuz biri	4.5	2.0
Tanıdığınız ve güven duymadığınız biri	4.6	2.0
Tanıdığınız, güvendiğiniz ve arkadaş saydığınız biri	4.7	2.0
En iyi arkadaşınız ve en güvendiğiniz kişi	4.9	2.0
Tanıdığınız ve haset duyduğunuz biri	5.4	2.0
Kıskançlığa neden olan partnerinizin başka biriyle aşk ilişkisi (1 = kıskançlık yaratmıyor, 7 = aşırı derecede kıskançlık yaratıyor)		
Eşiniz çok düşüncesiz, skandal çıkıyor, sizin *dışınızda* herkes bunu uzun zamandır biliyor	5.7	1.8
Eşiniz çok düşüncesiz, büyük bir partinin ortasında skandal çıkıyor, siz de oradasınız	5.4	2.0
Eşiniz çok düşünceli, kimse durumu bilmiyor ve eşiniz sizin bildiğinizi de bilmiyor	5.4	1.8
...ve herkes durumu biliyor	5.3	2.1
...ve sadece siz ve birkaç yakın arkadaş biliyor	5.1	2.0
Eşiniz çok düşünceli ve sizin bildiğinizi biliyor	5.0	2.1

Tablo 4. Kıskançlıkla Baş Etmek
("Evet" Cevaplarına Göre)

	"Evet" yüzdesi
Kıskançlıkla nasıl baş ediyorsunuz?	
Fırsatı düşünme ve gelişim için kullanma	80
Mantıklı tartışma	79
Sözlü saldırı	60
İğneleme	56
Kabullenme	55
Ağlama	44
Sessiz kalma	42
Sessizce ve görünür şekilde acı çekme	36
Konudan kaçınma	33
İntikam alma	33
Eşi terk	29
Sessizce ve gizlice acı çekme	27
Alaya alma	26
İnkâr etme	8
Fiziksel şiddet	7

Tablo 5. Kıskançlığın Hedefi Olmak

	Yüzdeler				
	Ortalama	Standart sapma	Kesinlikle hayır	Bir yere kadar	Kesinlikle evet
Kıskanıldığınızda kendinizi nasıl hissettiniz?					
İyi hissettim	2.1	0.6	63	29	8
Acıma duydum	2.0	0.7	17	57	26
Suçluluk duydum	1.9	0.7	51	38	12
Zayıf hissettim	1.8	0.7	46	42	12
Mutluluk duydum	1.8	0.5	75	21	4
Üzüntü duydum	1.8	0.5	79	20	2
Çaresizlik duydum	1.8	0.7	35	45	20
Endişe duydum	1.8	0.6	55	37	8
Kendimi daha iyi anladım	1.8	0.6	67	26	7
Kızgınlık duydum	1.8	0.7	65	26	9
Empati duydum	1.8	0.7	50	38	12
Güçlülük hissettim	1.7	1.4	54	35	11
Depresif hissettim	1.7	1.1	79	16	4
Kötü hissettim	1.6	0.7	41	42	16
Heyecan duydum	1.6	0.7	33	45	22
Savunmasız hissettim	1.6	0.7	40	43	18
Acı duydum	1.5	0.7	58	32	10
Kafam karıştı	1.5	0.8	39	38	23
Üstün hissettim	1.5	0.8	44	34	22
Rahatsızlık hissettim	1.4	0.6	63	32	4
Kurban gibi hissettim	1.4	0.7	35	50	15
Tutku duydum	1.4	0.7	24	55	21
Düş kırıklığına uğradım	1.4	0.6	63	32	4
Rahatsız oldum	1.4	0.6	60	33	7
Kendime güven duydum	1.3	0.7	42	42	17
Kendime güvenim pekişti	1.3	0.8	39	39	23
Şanslı hissettim	1.2	0.8	40	40	20
Genel	2.5	.6	8	37	56

Tablo 6. Kıskançlığın Bağlantılı Olduğu Faktörler

Değişkenler	Kendall/ İki uçlu *r*	*p*
Geçmiş		
Yaş	-.19	.007
Ağabey sayısı	.25	.001
Erkek kardeş sayısı	-.15	.028
Fiziksel durum	-.23	.001
Zihinsel durum	-.31	.001
İlişkinizin ne kadar süreceğini tahmin ediyorsunuz?	-.24	.002
İlişkinizde kendinizi ne derece güvende hissediyorsunuz?	-.29	.001
Başka birini bulsanız, onu bırakır mısınız?	-.23	.002
Tekeşliliğe inanıyor musunuz?	-.16	.022
Partneriniz cinsel açıdan size ihanet etti mi?	.17	.020
Partneriniz herhangi başka bir şekilde size ihanet etti mi?	.32	.001
Siz hiç ona ihanet ettiniz mi?	.22	.003
Başkalarıyla cinsel ilişki fantezileri kurdunuz mu?	.22	.002
Cinsel partner olarak arzulanırlığınız	.17	.011
Cinsel partneriniz hakkında harika hissetmek	-.22	.002
Yaygınlık		
Çocukken ne derece kıskançtınız?	.18	.013
Ergenlikte?	.23	.001
Erken yetişkinliğinizde?	.50	.001
Yetişkinliğinizde?	.72	.001
Kıskançlıktan dolayı herhangi bir ilişkiniz sona erdi mi?	.15	.023
Çoğu insan sizin kıskanç olduğunuzu düşünür mü?	.50	.001
Yakın ilişkilerinizdeki insanlar sizin kıskanç olduğunuzu düşünür mü?	.59	.001
Soruları yanıtlayanlar içinde kıskanç olduğunu kabul edenlerin yüzdesi	.14	.043
Kadınlar mı erkekler mi daha kıskanç?	.18	.008
Ne sıklıkta kıskançlık duyarsınız?	.54	.001
Kıskançlık duyduğunuzda ne kadar sürer?	.19	.009

Değişkenler	Kendall/ İki uçlu *r*	*p*
Kıskançlığı ortaya çıkaran faktörler		
Kıskançlığı ortaya çıkaran insanlara ortalama tepki	.33	.001
Kıskançlığı ortaya çıkaran olaylara ortalama tepki	.43	.001
Partnerin kıskançlık yaratan davranışlarına ortalama tepki	.51	.001
Kıskançlık yaratan olay olan partnerin başka biriyle olan ilişkisine ortalama tepki	.31	.001
Partnerin başkasıyla olan ilişkisi fark edildiğinde verilen ortalama tepki	.36	.001
Kıskançlık duyulduğunda tepkiler		
Ortalama fiziksel tepki	.24	.002
Ortalama duygusal tepki.	37	.001
Kıskançlığınızı bir sorun olarak görüyor musunuz?	.48	.001
Partnerinizin kıskanç olmasından memnun musunuz?	.35	.001
Kıskançlığın ne derece arzulanır olduğunu düşünüyorsunuz?	.23	.002
Kıskançlığınızı durdurabiliyor musunuz?	-.35	.001
Kıskançlığın olumlu etkileri		
İnsanlara partnerini takdir etmeyi öğretir	.37	.001
İlişkilerin daha uzun sürmesini sağlar	.36	.001
Partnerinizi sevdiğinizi gösterir	.35	.001
Sıkıcı ilişkilere heyecan getirir	.33	.001
Partnerleri daha çekici hale getirir	.31	.001
Kıskançlık aşkın işaretidir	.29	.001
İlişkiyi incelemeyi sağlar	.24	.001
İnsana canlı olduğunu hissettirir	.23	.001
Kıskançlığın nedenleri		
Tehlikeye karşı içgüdüsel tepki	.25	.001
Aşka eşlik eden normal bir tepki	.20	.005
İhanet işaretlerine karşı koruma	.18	.009
Kendini suçlama	.18	.010
Olgunlaşmamışlık ve kusurlu benlik	-.17	.017

Not: Sorularla cevaplarının ilişkisi: Hayatınızın bu safhasında ne derece kıskançsınız? (1 = hiç değilim, 7 = aşırı kıskanırım) Aynı *r* değerlerine karşı farklı *p* değerleri olması, *ns*'lerin farklı değerlerde olmasına bağlıdır. (ns: farkın anlamlı olmaması)

Tablo 7. Kıskançlığın Nedenleri
(Önem Sırasına Göre)

	Ortalama	Standart Sapma
Kıskançlığın nedenleri (7 = kesinlikle evet)		
Kişisel güvensizliğin sonucu	6.0	1.2
Değer kaybına uğrama korkusunun sonucu	6.0	1.1
İlişkideki zayıflığın sonucu	5.3	1.6
Dışlanmanın sonucu	5.2	1.6
Acı ve üzüntüye karşı verilen basit bir tepki	5.0	1.9
Kişinin yakın ilişkisinin özelliğine karşı oluşan tehlike	4.7	1.9
Rekabetçiliğin sonucu	4.4	1.7
Kadın ya da erkek olarak yetersiz hissetmenin sonucu	4.4	1.8
Tehlikeye karşı içgüdüsel bir tepki	4.4	1.9
Kontrolü kaybetme korkusunun sonucu	4.4	1.8
Kaybetme korkusunun sonucu	4.2	1.7
Yetersiz görülme korkusunun sonucu	4.2	2.0
İhanete karşı koruma içtepisi	4.2	2.0
Aşka eşlik eden normal bir tepki	4.0	2.0
Haset duymanın sonucu	3.9	1.7
Olgunlaşmamışlık ve kusurlu benlik	3.9	1.7
Çocukluktaki mahrumiyetin sonucu	3.6	1.8
Kendini suçlamanın sonucu	3.1	1.7
Eşcinselliğe karşı korunma dürtüsünün sonucu	3.1	1.8

Tablo 8. Kıskançlığın Olumlu ve Olumsuz Etkileri
(Önem Sırasına Göre)

	Ortalama	Standart Sapma
Kıskançlığın olumsuz etkileri (7 = kesinlikle evet)		
Duygusal acı verir	5.9	1.3
İlişkiye zarar verir	5.9	1.2
Düşünceleri bloke eder, duyguları çarpıtır	5.9	1.3
Zaman kaybına neden olur	5.8	1.4
Fiziksel sorunlar yaratır	5.5	1.5
Partnerin özgürlüğünü kısıtlar	5.2	1.7
Sosyal utanmaya neden olabilir	5.0	1.5
Şiddetle sonuçlanabilir	5.0	1.7
Partnerin uzaklaşmasına neden olur	4.8	1.4
Suçluluk duygusuna neden olur	4.7	1.8
Kıskançlığın olumlu etkileri (7 = kesinlikle evet)		
Kişinin ilişkisini incelemesine neden olur	4.7	2.0
Eşlere birbirini takdir etmeyi öğretir	3.1	1.8
Aşkın işaretidir	3.0	1.8
Bağlılık yaratan bir araçtır	2.8	1.7
Partnerin daha çekici görünmesini sağlar	2.6	1.6
Sıkıcı ilişkilere heyecan katar	2.4	1.6
Aşkı daha ilginç kılar	2.3	1.5
Canlılık hissi verir	2.3	1.5
İlişkinin daha uzun sürmesini sağlar	1.5	0.9

Tablo 9. Kıskanç Bir İnsan mısınız?

Değişkenler	Evet Ort.	Hayır Ort.	F	*p*
Partneriniz ihanet etti	3.0	2.1	6.1	.01
Başka yollarla ihanet etti	2.5	1.7	6.0	.02
İlişkide güvende	5.2	6.0	10.3	.002
İlişkide beklenen uzunluk	5.1	6.1	9.5	.003

Not: F ortalamalar karşılaştırıldığında çıkan farklılığın analiz sonucudur. Küçük *p* sonucun hatalı olma olasılığıdır.

Tablo 10. Yansıtılan Kıskançlığın İlişkileri

	r	*p*
Partner ihanet etti	-.24	.002
Başkasını bulsa partnerini bırakır	.23	.002
İhanette bulundu	.22	.002
Cinsel ilişki hayali kurdu	.22	.002

Tablo 11. Raporlanan Kıskançlıkta Ortalama Cinsiyet Farklılıkları

Değişkenler	Evet Ort.	Hayır Ort.	F	*p*
Kıskançlık düzeyi	2.9	3.0		
Sıklık	2.9	3.0		
Süre(aşırı)	3.5	3.8		
Süre(ılımlı)	2.6	2.3		

Tablo 12. Kıskançlık Duyulduğunda Verilen Fiziksel Tepkilerin Cinsiyetlere Göre Ortalama Farklılıkları

Değişkenler	Erkek Ort.	Kadın Ort.	F	*p*
Sıcaklık	1.5	1.9	6.2	.01
Sinir ve titreme	1.8	2.2	7.6	.01
Baş ağrısı	1.3	1.5	3.5	.06
Mide bulantısı	1.4	1.6		
İştahsızlık	1.7	1.9		
Baş dönmesi	1.2	1.3		
Bayılma	1.2	1.1		
Enerji	1.6	1.6		
Cinsel istek	1.2	1.3		
Yüz kızarması	1.5	1.6		
El titremesi	1.5	1.7		
Mide krampları	1.2	1.3		
Mide kazınması	2.0	2.2		
Kâbus	1.2	1.4		
Uyku sorunları	2.0	2.1		
Toplam 20 madde	1.5	1.7		

Tablo 13. Kıskançlık Duyulduğunda Verilen Duygusal Tepkilerin Cinsiyete Göre Ortalama Farklılıkları

Değişkenler	Erkek Ort.	Kadın Ort.	F	*p*
Acı	2.0	2.6	14.7	.00
Hassasiyet	2.1	2.5	6.9	.01
Kaybetme korkusu	2.2	2.6	7.3	.01
Aşağılık duygusu	1.9	2.3	4.8	.03
Duygusal tükenme	1.9	2.3	4.8	.03
Kendine acıma	1.9	2.2	3.5	.06
Tuzağa düşmüşlük	1.4	1.6	3.5	.06
Dışlanmışlık	2.0	2.3		
Özgüven eksikliği	1.9	2.2		
Pişmanlık	2.1	2.4		
Keder	1.9	2.3		
Huzursuzluk	1.9	2.2		
Öfke	2.2	2.4		
Saldırma isteği	1.8	1.9		
Endişe	2.3	2.4		
Aşağılanma	1.8	2.1		
Düş kırıklığı	2.1	2.3		
Depresyon	2.1	2.3		
Çaresizlik	2.1	2.3		
Haset	1.8	2.0		
Toplam 30 madde	1.9	2.1	7.8	.01

Tablo 14. Kıskançlıkla İlişkili Faktörlerde Cinsiyete Göre Ortalama Farklılıklar

Değişkenler	Erkek Ort.	Kadın Ort.	F	*p*
Cinsel fantezi	4.8	4.1	6.4	.01
Tekeşliliğe inanma	4.1	5.0	4.1	.05
İlişki bitmesi	1.7	1.4	3.1	.08
Eşin kıskançlık duyması	3.8	3.2		
Kontrol	4.3	4.0		
Güvenlik	5.7	5.6		
İhanet ettiniz mi?	2.2	2.0		
Partner ihaneti	1.9	2.1		
Uzunluk beklentisi	5.7	5.5		
İlişki kalitesi	6.0	5.0		
Bırakır mısınız?	5.8	5.8		
Söyler misiniz?	4.9	4.9		
Eşiniz söyler mi?	5.2	5.1		

Tablo 15. Kıskançlığı Ortaya Çıkaran Durumlarda Cinsiyete Göre Ortalama Farklılıklar

Değişkenler	Erkek Ort.	Kadın Ort.	F	*p*
Tanımıyor + az fikri var	2.7	2.9		
Tanımıyor + hiç fikri yok	2.6	3.3	3.6	.06
Tanımıyor + değerli buluyor	3.3	4.1	4.2	.04
Tanıyor ve güvenmiyor	3.3	4.3	5.4	.02
Tanıyor ve benzer buluyor	3.6	4.5	4.5	.04
Tanıyor ve haset duyuyor	3.8	4.6		
Aile üyesi	3.3	4.1	4.2	.04
En iyi arkadaş	3.6	4.0		
Tanıyor ve arkadaş sayıyor	4.6	4.9		

Tablo 16. Kıskançlığın Etkilerinde Cinsiyete Göre Ortalama Farklılıklar

Değişkenler	Erkek Ort.	Kadın Ort.	F	p
Olumlu etkiler				
İncelemeye iter	4.5	4.7		
Aşkın işareti	2.7	2.8		
Takdir etme	2.7	2.8		
Bağlılık getirmek	2.3	2.6		
Heyecan getirmek	2.0	2.4		
Partneri arzu edilir kılmak	2.3	2.3		
Canlılık hissi	2.0	2.2		
Yaşam daha ilginç	2.1	2.1		
İlişkiyi uzatır	1.5	1.4		
Olumsuz etkiler				
Duyguları çarpıtır	6.0	6.1		
İlişkiyi zorlar	5.8	6.1		
Zaman kaybı	5.7	6.0		
Fiziksel ıstırap	5.0	5.8	7.3	.01
Duygusal ıstırap	5.6	6.1	5.2	.02
Şiddete neden olabilir	4.9	5.3		
Uzaklaştırır	4.9	5.1		
Suçluluk yaratır	4.5	5.1		
Partnerin özgürlüğünü kısıtlar	5.2	5.5		

Tablo 17. Kıskançlığa Karşı Tavırda Cinsiyete Göre Ortalama Farklılıklar

Değişkenler	Erkek Ort.	Kadın Ort.	F	*p*
Kurtulmak isteme	5.8	5.9		
Kıskançlığı normal bulma	5.0	4.5		
Bazı zamanlarda uygun görme	4.7	4.5		
Kıskanç olmayan biri olduğuna inanma	3.8	4.4		
Durdurabilme	4.6	4.2		
Kıskançlığından memnun olma	5.9	6.2		
Partnerin kıskanç olmasından memnun	2.3	2.8		
Kıskançlığı arzu edilir bulma	2.4	2.9		
Kıskançlığının sorun olduğunu düşünme	2.2	2.5		

Tablo 18. Kıskançlık Nedenlerinde Cinsiyete Göre Ortalama Farklılıklar

Değişkenler	Erkek Ort.	Kadın Ort.	F	*p*
Kaybetme korkusu	5.8	6.1		
Güvensizlik sonucu	5.7	6.1		
Dışlanmışlık duygusu	4.7	5.6	8.2	.01
Kontrol kaybı	4.9	5.3		
İlişkinin özelliğine karşı tehdit	4.6	4.6		
Değer kaybetme korkusu	4.6	4.5		
Rekabetçilik	4.5	4.3		
İlişkinin zayıflığı	4.3	4.6		
Üzüntü ve acı	3.9	4.5		
Haset	4.0	4.1		
Olgunlaşmamışlık	4.0	3.9		
Yetersizlik hissi	3.8	4.5	3.2	.07
Yetersiz görünme	3.5	4.3		
Aşka eşlik eder	3.7	3.5		
Çocukluk mahrumiyetleri	3.0	3.8	4.5	.04
Tehlikeye karşı tepki	3.4	4.0		
Kendini suçlama	2.9	3.3		
İhanete karşı korunma	2.5	3.1	3.0	.08
Eşcinselliğie karşı korunma	1.4	1.8		

Tablo 19. Dört Tetikçiye Karşı Duyulan Kıskançlığın Cinsiyete Göre Ortalama Farklılıkları

Değişkenler	Erkek Ort.	Kadın Ort.	F	*p*
İlişkinin uzunluğu				
Bir gece	4.5	4.8	1.5	.14
Bir yıl	4.8	5.0	1.3	.21
İlişkinin uzunluğunu etkileyen ana unsur: F = 30.7; *p* = .0001				
Cins x ilişki uzunluğu etkileşimi: F = .01; *p* = .91				
Karşılaştırma				
Sizden kötü	4.2	4.4	1.0	.31
Sizden iyi	5.1	5.4	1.7	.09
Karşılatırma ana öğesi: F = 302.2; *p* = .0001				
Cins x karşılaştırma etkileşimi: F = .99;0 *p*= .58				
İlişki için sonuç				
Geliştirme	4.4	4.7	1.1	.29
Aynen devam	4.6	4.9	1.6	.10
İlişkiyi terk isteği	5.0	5.3	1.3	.19
Sonucun ana öğesi: F = 34.7; *p* = .0001				
Cins x sonuç etkileşimi: F = 1.4; *p* = .25				
Yasak ilişkinin tarzı				
Cinsel	4.9	5.1	0.8	.39
Duygusal	4.4	4.8	2.0	.05
İlişki cinsi ana öğesi: F = 118.6; *p* = .0001				
Cins x ilişki tarzı etkileşimi: F = 7.7; *p* = .006				
Önemli üst derece etkileşimleri				
Uzunluk x karşılaştırma x sonuç x ilişki tarzı: F = 48.6; *p* =.0001				
Cins x uzunluk x karşılaştırma x sonuç x tarz: F = 3.6; *p* = .03				

Notlar

Bölüm 1. Yeşil Gözlü Canavar mı, Aşkın Gölgesi mi?

1. Diğer akademisyenler tarafından benzer tanımlar yapılmıştır; Buss (1994), Calnton ve Smith (1986), Parrot ve Smith (1993), Salovey (1991), White ve Mullan (1989) gibi.
2. Haset ve kıskançlık arasındaki psikolojik farklılıklar çeşitli akademisyenlerce tartışılmıştır; bunlara Anderson (1987), Haslam ve Borstein (1996), Hupka ve ark. (1985), Kreeger (1992), Parrott (1991), Parrott ve Smith (1993), Salovey (1991), Salovey ve Rodin (1986, 1991), Salovey ve Rothman (1991) dahildir. Hupka ve arkadaşlarının çalışmasında (1985), Macaristan, İrlanda, Meksika, Rusya, Hollanda, Yugoslavya ve A.B.D.'de kıskançlık ve haset tepkileri karşılaştırılmış ve benzer bulunmuştur.
3. Nancy Friday'in *Jealousy* (*Kıskançlık*, 1987) kitabının kıskançlıktan çok hasetten bahsettiğini belirtmekte yarar vardır.
4. Kıskançlığı intiharla sonuçlanan aile cinayeti olarak ele alan bir çalışma için, Goldney'i (1977) okumak isteyebilirsiniz. Kıskançlığın cinayete neden olduğu raporlar için bkz. Benezech (1984), Mowat (1966), ve White ve Mullen (1989) 218-246. White ve Mullen kitaplarında cinayetlerin beşte birinin kıskançlık nedeniyle işlendiğini belirtmektedirler. Kadın dövme ile sonuçlanan kıskançlık tartışmaları için bkz. Adams (1990), Delago ve Bond (1993), Finn (1985), Saunders ve Hanusa (1986). Romantik ilişkilere zarar veren, çiftlerde saldırganlığa neden olan, evlilik sorunları ve boşanmalara neden olan kıskançlık vakalarını Constantine (1976), Docherty ve Ellis (1976) ve Riggs (1993) kitaplarında bulabilirsiniz. Kıskançlığın neden olduğu depresyon, intihara ilişkin düşünceler, kendine güven kaybı, endişe ve öfke için bakınız: Carlson ve Johnson (1985), Mathes ve ark. (1985) ve Everton ve Tate (1990). Kıskançlığın neden olduğu şiddet, kriminal davranışlar ve nefret ile ilgili olarak bkz. Laner (1990) ve Leong ve ark. (1994).
5. 1069 kişiyi içeren sekiz farklı çalışmada, kendilerinin kıskanç olmadığını söyleyenler dahil katılımcıların tümü, yaşamlarının bir döneminde kıskançlık duyduklarını söylemişlerdir. Birinci çalışma (Aronson ve Pines, 1980) 54 kişi ile yapılmıştır. İkinci çalışma (Pines ve Aronson, 1983) 103 kişi ile yapılmıştır. Üçüncü çalışma (Pines, 1987a) 15 komün üyesi ile yapılmıştır. Dördüncü (Pines, 1983) 22 mahkum ile yapılmıştır. Beşincisi (Pines, 1996) 58 kişi ile yapılmıştır. Altıncısı (Pines, 1987b) 571 kişi ile yapılmıştır. Yedincisi (bölüm sekiz) 12 kadın mah-

kum ve 12 mahkum olmayan kadın ile yapılmıştır. Sekizinci (Pines ve Friedman, 1998) 222 Amerikalı öğrenci ile yapılmıştır.

6. Sevilenin mi, rakibin mi hedef olduğu sorusu Mathes ve Verstraete (1993) tarafından ortaya atılmış ilginç bir sorudur.
7. Patolojik kıskançlıkla ilgili olarak bkz. Buunk (1994) ve Coen (1987). Patolojik tolerans için bkz. Pinta (1979).
8. Anormal kıskançlığı farklı organik nörolojik ve fiziksel rahatsızlıklara bağlayan çalışmaların örnekleri için bkz. Achte ve ark. (1991), Breitner ve Anderson (1994) ve Hodgson ve ark. (1992).
9. Anormal kıskançlık, sanrılı, iğrenç, saplantılı ve patolojik olarak tanımlanmıştır. Örnekler için bkz. Bishay ve ark. (1996), Buunk (1994), Egan ve ark. (1996), Stein ve ark. (1994).
10. Normal dağılım çanı :



Normallik ortalamanın üstünde ve altındaki iki standart sapmanın arasına düşen çoğunluk olarak tanımlanmıştır. Orta kısım (çanın geniş kısmı) vakaların %95'ini teşkil eder. Bu bölüm normal olarak tanımlanır. Skalanın en düşük kısmı (çanın sol yanı) vakaların %2,5'ini teşkil eder ve anormal düşük olarak tanımlanır. Benzer şekilde vakaların %2,5'i skalanın yüksek kısmını oluşturur ve anormal yüksek olarak tanımlanır. Uzunlukla ilgili olarak benzer bir çan eğrisini düşündüğümüzde, nüfusun %95'i "normal", %2,5'i "anormal" kısa, %2,5'i "anormal" uzundur. "Anormallik" bu durumda skalanın en düşük ve en yüksek uçları anlamındadır.

11. Kıskançlıkla ilgili kültürel belirleyiciler için bkz. Bhurga (1993), Hupka (1981, 1991), Hupka ve Bank (1996), Hupka ve Ryan (1990), Hupka ve ark. (1985), Mullen (1993) ve Zummuner ve Fischer (1995).
12. Anormal kıskançlık, şizofreni, paranoya, borderline kişilik bozukluğu, zihinsel özür, alkolizm, beyin hasarı ve çeşitli organik rahatsızlıklar gibi çeşitli psikiyatrik, nörolojik ve fiziksel rahatsızlıkla ilişkilendirilmiştir. Örnekler için bkz. Achte ve ark. (1991), Breitner ve Anderson (1994), Cooper ve Collacott (1993), Hodgson ve ark. (1992), Napier (1994), Shaji ve Cyriac (1991), Soyka (1995) ve Soyka ve ark. (1991).
13. Bu literatür Pines (1996) tarafından ikinci bölüm'de anlatılmıştır. Ek

referanslar için bkz. Caspi ve Herbener (1990), Kay ve ark. (1988), Marikagas ve ark. (1988), Taylor (1989), Taylor ve Vandenberg (1988) ve Wilson (1989).

14. "Romantik İmge" kavramına ilk olarak Pines (1996), ikinci bölümde rastlamaktayız.

Bölüm 2. Kıskanç Bir Kişi misiniz?

1. Bu bölümün esas aldığı "Kıskanç bir insan mısınız?" sorusu üç ayrı çalışmada yer alan 728 kişi tarafından yanıtlanmıştır. Birinci çalışma (Aronson ve Pines, 1980) ellidört kadın ve erkeğin yer aldığı pilot çalışmadır. İkincisi (Pines ve Aronson, 1983) 103 kadın ve erkekle yapılmıştır. Üçüncüsünde (Pines, 1987b) 571 kadın ve erkek yer almıştır. Diğer beş kıskançlık skalası ile birlikte, Pines ve Aronson Kıskançlık Sorusunun geçerliğini inceleyen bir çalışma, Mathes (1982) tarafından anlatılmaktadır. Soru ve aşağıdaki değişkenler arasında önemli bağlantılara yer vermektedir: Kişilerarası kıskançlık (r = .33), Kronik kıskançlık (r = .61), Kendini kıskanç olarak tanımlama (r = .31), Yansıtılan kıskançlık (r = .52), nörotik davranış (r = .42), Güvensizlik r = .45). ("r" ilişkiyi göstermektedir. İlişki yükseldikçe iki değişkenin birlikte değişme olasılığı da yükselir.) Farklı bilgiler için Ek C'ye bakınız.
2. Kıskançlığı inceleyen diğer araştırmacılar romantik kıskançlığın bu üç bileşenini ayırmıştır. Örnek için bkz. Dolan ve Bishay (1996b), Paul ve ark. (1993) ve Sharpsteen ve Kirkpatrick (1997).
3. Kıskançlığın evrensel ve belirlenebilir özellikleri olduğu sonucu Haslam ve Borstein (1996), Hupka ve ark. (1985), Parrott ve Smith (1993), Salovey ve Rothman (1991), Sharpsteen ve Kirkpatrick (1997) Smith ve ark. (1988) ve Spielman (1971) gibi diğer çalışmalarla desteklenmiştir.
4. Breitner ve Anderson (1994), sanrılı kıskançlıkla ilgili yedi vaka çalışmasında aşırı kıskançlığın öncesinde sıklıkla ihanetin yattığını belirtmişlerdir.
5. Tekeşliliğe inanma ve kıskançlık arasındaki olumlu ilişki Weis ve Felton'ın (1987) bulgularıyla çelişmektedir. Evlilikdışı aktiviteleri olan bekâr üniversite öğrencisi kadınlar kıskançlık ölçümünde yüksek skora sahip olmuşlar, seks ve aşkı birbirine bağlı olarak görmüşler, kendilerini tutucu olarak tanımlamışlar ve sıklıkla kiliseye gitmişlerdir. Çalışmamızın sonuçları bu tür kadınların evlendil 'erinde kendilerine benzer tutucu tavırlara sahip erkeklerle evlendiklerini ve kıskançlığın daha az ortaya çıktığı birliktelikler yarattıklarını göstermektedir.
6. Diğer araştırmacılar kıskançlık yaşamaya eğilim ve başkalarını kıskanç olarak algılamak arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ör-

nekler için bkz. Greenberg (1985), Mathes ve ark. (1982); çalışmalarında insanların kendi kıskançlık düzey tanımlamalarıyla Yansıtmalı Kıskançlık arasında önemli bir ilişki olduğunu raporlamışlardır (r = .52).

7. Bringle (1991), kıskançlığın dayanıklı bir kişilik özelliği olduğunu görüşüne sahip bir teorisyendir. Örnekler için bkz. Bringle ve Buunk (1985), Bringle ve Evenbeck (1979) ve Bringle ve Williams (1979). Diğer akademisyenler kıskançlık gibi özelliklerin "aile geçmişi" olduğunu belirtmişlerdir (Vinokur, 1986).
8. Downey ve Vitulli (1987) çalışmasının sonuçları örneğin, yaşlı insanlarda kıskançlık azalmasının olgunluk ve kendine güven artışının sonucu olduğunu söylemektedirler.
9. Adı geçen sosyolog Bernard (1986), evlilik enstitüsündeki değişimler nedeniyle kıskançlığın azalmakta olduğunu belirtmiştir. Tarih boyunca ve kültürler arasında kıskançlıkla ilgili yasal ve sosyal değişimler Mullen (1993) tarafından tartışılmaktadır.
10. Örnek için bkz. Neill (1960).
11. Diğer bilimadamları da aile yapısının çocuğun kıskançlığı üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Neubauer (1985) rekabet, kıskançlık ve hasetin gelişmesindeki farklılıkların çocuğun küçük ya da büyük kardeş olmasına bağlı olduğunu ve kardeşin pozisyonunun kıskançlıkta önemli rol oynadığını iddia etmektedir. Bkz. Mandler (1990).

12. Kıskançlık durumlarında duyguların toplumsal denetimi üzerine çalışan Zummuner ve Fisher (1995), hissedilen ve paylaşılan kıskançlık arasında önemli farklar bulmuştur; tüm denekler kıskançlık tepkisini denetim altına almıştır.
13. Diğer araştırmacılar kıskançlıkla kendine güven arasındaki ilişkiye dikkat çekmişlerdir. Örnek için, bkz. Sharpsteen (1995) ve Stewart ve Beatty (1985). Mathes ve ark. (1982) kıskançlık ve güvensizlik arasında önemli bir ilişki bulunduğunu bildirmişlerdir (r = .45). Gordon Clanton gibi diğer bilim adamları kıskançlıkla kendine güven arasındaki ilişkinin açık olmadığını iddia etmişlerdir. Kendine güven azlığının kıskançlık yaratmadığını, kıskançlığın yarattığı aşağılanmanın kişinin kendine güvenini azaltabileceğini savunmuşlardır.
14. Kıskançlıkla kişinin zihinsel durumu arasındaki ilişki, örneğin Carson ve Johnson (1985), Mathes ve ark. (1985) ve Tarrier ve ark. (1989) gibi çalışmalarda belirtilmiştir.
15. Bu çalışma Pines'da (1996) yer almaktadır.

Bölüm 3. Kıskançlığın Bilinçdışı Kökenleri

1. Freud ileri dönemde yazılarında, kızlar için Elektra kompleksi fikrinden vazgeçti ve erkek ve kız çocuklar için Ödipus kompleksi terimini

kullandı.

2. Bkz. White ve Mullen (1989), sayfa 78-79
3. Kıskançlığın organik nedenlerine ait çalışma örneklerini aşağıdaki çalışmalarda bulabilirsiniz: Beyin hasarı üzerine çalışma, bkz. Achte ve ark. (1991), organik psikoz hakkında çalışma için bkz. Soyka ve ark. (1991), Alkolizm ve alkol psikozu için bkz. Napier (1994) ve Soyka ve ark. (1991), hipertiroidizmle ilgili çalışma için, bkz. Hodgson ve ark. (1992), kanser ile ilgili çalışma için bkz. Egan ve ark. (1996).
4. Sanrılı kıskançlıkla şizofreni arasıdaki ilişki için bkz. Soyka (1995). Sanrılı kıskançlıkla paranoya arasıdaki ilişki için bkz. Achte ve ark. (1991), ve Shai ve Cyriac (1991), borderline kişilik bozukluğu için bkz. Sefedin (1992) ve zihinsel özür için bkz. Cooper ve Collacott (1993).
5. Aşağıdaki makaleler sanrılı kıskançlık tedavisi için farmakolojik buluşların başarılı uygulaması hakkında bilgi vermektedir: Bryne ve Yatham (1989), Gross (1991), Herceg (1976), Lane (1990), Munro ve ark. (1985), Stein ve ark. (1994) ve Wright (1994).
6. Sanrılı kıskançlık tedavisinde başarılı sonuç veren bilişsel terapi uygulamaları için bkz. Bishay ve ark. (1996), Dinesh (1993), Dolan ve Bishay (1996a, 1996b) ve Ellis (1996).
7. Sanrılı kıskançlık tedavisinde sistemik yaklaşım uygulamaları hakkında yazılar için bkz. Friedman (1989), Im ve ark. (1983), Sluzki (1989) ve Tiesman (1979).
8. Sanrılı kıskançlık tedavisinde kişisel psikoterapi ile ilgili yazılara Coen (1987), Docherty ve Ellis (1976), Freud (1922/1955) ve Pao (1969) dahildir.
9. Horney'ye (1937) de bakınız.

Bölüm 4. Kıskanç Eşi Değil, Çifti Tedavi Etmek

1. Evlilik sorunlarının çözümü için sistemik yaklaşım hakkındaki yazılara Fisch ve ark. (1982), Guerin ve ark. (1987), Gurman ve Kniskem (1981), Haley (1977), Sluzki (1978), Steinglass (1978) ve Watzlawick ve ark. (1974) dahildir. Sistemcilerin kıskançlığa yaklaşımını anlatan yazılara Friedman (1989), Guerin ve ark. (1987), Im ve ark. (1983), Margolin (1985), Pam ve Pearson (1994), Slonim-Nevo ve Vosler (1991), Sluzki (1989) ve Teisman (1979) dahildir.
2. Bkz. Nichols (1984), s. 127.
3. Bkz. White ve Mullen (1989), sayfalar 14-17.
4. Bu vakanın daha kısa bir versiyonu Pines (1996) 6. bölümde yer almaktadır.
5. Bkz. Guerin ve ark. (1987) sayfalar 64-80.
6. Bkz. Guerin ve ark. (1987) s. 77.

7. Bkz. Barker (1987), sayfalar 79-81.
8. Bu vaka ve benim psikanalitik bakış açıma katkısı için sevgili arkadaşım ve meslektaşım Prof. Murry Bilmes'a teşekkür etmek istiyorum.
9. Başkaları tarafından da kıskançlık tedavisinde rol değişim tekniği kullanılmıştır. Örnek için bkz. deSilva (1987).
10. Bkz. Im ve ark. (1983).
11. Başka psikologlar tarafından "yeniden değerlendirmek" kıskançlık tedavisi için de uygun bir teknik olarak tavsiye edilmektedir. Örnekler için bkz. Im ve ark (1983) ve Teisman (1979).
12. Bkz Margolin (1985).
13. Bkz. Sluzki (1989).

Bölüm 5. Erkek Kızar, Kadın Depresyona Girer

1. "İlişkilerde benlik" hakkında yazmış olan Jean Baker Miller (1987) ve Lillia Rubin (1983) feminist psikoanalistlere iki örnek teşkil eder.
2. Evrim teorisi ve çekicilikte cinsiyet farklılıkları hakkında araştırmalar için bkz. Buss (1985, 1989, 1994), Buss ve Schmitt (1993), Daly ve Wilson (1978), Small (1992), Symons (1979).
3. Bkz. Pines ve Aronson ve Pines ve Friedman (1998).
4. Üniversiteli çiftler arasındaki kıskançlık hakkında Gary Hansen (1985) tarafından yapılan araştırmada, kıskançlık yaratan durumlara karşı tepkilerde cinsiyet farklılığı olmadığı bulunmuştur. Diğer yandan, cinsel rollerine sadık kalan kişilerde yani geleneksel kadın ve erkeklerde kıskançlığın daha fazla olduğu gözlenmiştir. McIntosh (1989) ve White (1981a) tarafından kıskançlıkta cinsiyet farklılıklarına rastlanmamıştır. Greg White ve Paul Mullen (1989, s. 127) çoğu çalışma sonucunda kıskançlıkta cinsiyet farklılıklarının bulunmadığını, cinsiyet farklılıklarının gözlemlendiği çalışmalarda ise bir cinsiyetin diğerinden daha kıskanç olduğu sonucu tutarlı bulunmamıştır.
5. Hem erkek (%38) hem de kadın için en sık rastlanan yanıt "üzerinde konuşmak"tır. Kadınlar için en sık rastlanan ikinci cevap (%26) "tümden görmezden gelmek"tir. "Görmezden gelmek" erkekler arasında daha az rastlanır bir cevaptır (%18). Erkek (%25) ve kadında (%24) eşini incindiğinden haberdar etmek eşit olasılıkta görülmektedir. Çoğu erkek (%81) ve kadın (%80) için bu üç cevap (konuşmak, görmezden gelmek ve incindiğini belli etmek), tüm cevapların önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Hem erkek hem de kadınların ufak bir yüzdesi bağırmak (kadınların %8'i ve erkeklerin %5'i), uzaklaşmak (kadınların %4'ü ve erkeklerin %5'i), veya şiddete başvurmak (sadece 568 kişiden üç erkek ve 1 kadın) cevaplarını vermişlerdir.
6. Örnek için bkz. Henley ve Thorn (1977) ve Tannen (1990) çalışmaları.

7. Randevu sırasında yaşanan kıskançlık nedeniyle erkekler kadınlara göre daha sıklıkla şiddet duymaktadır. (Stets ve Pirog-Good, 1987). Partner ve rakibe karşı saldırı konusunda başka bir çalışma (Paul ve Galloway, 1994), erkeklerin rakibe karşı saldırgan hareketlerde bulunmaya daha yatkın olduğunu, fakat kadınların rakibe karşı duygusal ve davranışsal açıdan daha tepkisel olduklarını göstermiştir. Bram Bunk (1984) tarafından yapılan çalışmada erkekler arasında saldırganlığın kıskançlıkla daha çok bağdaştırıldığı ama kadınlar için bunun geçerli olmadığı bulunmuştur. Tehlike ile kıskançlığın bağlantısı üzerine Gregory Leong ve ark. (1984) tarafından yürütülen bir çalışma, tüm tehlikeli hastaların ("Othello sendromu"ndan şikayetçi olarak tanımlanmıştır) erkek olduğunu göstermiştir.
8. Bu gözlem başkalarının çalışmalarının yanı sıra benim klinik çalışmalarıma dayanmaktadır. Örnek için bkz. Buunk (1982, 1995), Clanton ve Smith (1986), Mullen ve Martin (1994), Paul ve Galloway (1994) ve White ve Mullen (1989) sayfalar 126-31.
9. Benim kilinik çalışmalarım ve Ariella Friedman ile yaptığım çalışmalar bu fikri desteklemektedir. Paul Mullen ve Judy Martin kıskançlık üzerine çalıştıkları toplulukta kadınların ilişkinin kalitesi açısından ihanet konusunda endişelenmektedirler.
10. Bkz. Pines (1996), Tavris (1992) ve White (1981b).
11. Bkz. Darwin (1965/1988), 1970/1981).
12. Bkz. Buss ve ark. (1990, 1992), Cashdan (1993), Daly ve ark. (1982), Feingold (1992) ve Wilson (1978).
13. Bkz. Goodwin (1942).
14. Bkz. Murdock (1949).
15. White ve Mullen (1989), sayfalar 63-64.
16. Güç ile ilgili bakışaçısı White (1977, 1980) tarafından ele alınmıştır. Bkz. White ve Mullen (1989).
17. Bkz. White ve Mullen (1989), s. 58.
18. Clanton ve Smith 1986.

Bölüm 6. Farklı Kültürlerde Romantik Kıskançlık

1. California State University, Long Beach'te kültürlerarası psikoloji yönelimli arkadaşım ve meslektaşım Ralph Hupka (1981), kıskançlıkla ilgili birçok antropolojik raporu özetlemiştir ve makaleleri bu konuda yazılmış en iyileridir. Hupka ve Bank (1996) ve Buunk ve Hupka'ya (1987) de bakınız. Bu bölümdeki birçok alıntı Hupka'nın iki yazısındandır. Başka bir önemli antropolg Margaret Mead'ın (1931/1986) yazdığı makaleler de kaynak olarak kullanılmıştır. Bu bölümdeki sosyolojik katkı genellikle yakın arkadaşım Gordon Clanton yapılmıştır (Bkz. Clanton ve Smith (1986)).

2. Bkz. Weeks (1914).
3. Bkz. Turner (1884).
4. Bkz. Clanton (1989).
5. Bkz. Gouldsbury ve Sheane, (1911).
6. Bkz. Hupka (1981).
7. Bkz. Powers (1877) ve Weltfish (1967).
8. Bkz. Mirski (1937).
9. Bkz. Mead (1931/1986).
10. Bkz. Fawcett (1886-1889).
11. Bkz. Benedict (1934).
12. Bkz. Gouldbury ve Sheane (1911).
13. Bkz. Aronson ve Pines (1980), Pines (1987a), Pines ve Aronson (1983), Pines ve Friedman (1998).
14. Bkz. Benedict (1934).
15. Bkz. Irons (1979), Kurland (1979), Mead (1931/1986) ile Swartz ve Jordan (1980).
16. Bkz. Mead (1931/1986).
17. Bkz. Hupka (1981).
18. Bkz. Mirski (1937).
19. Bkz. Mead (1931/1986).
20. Bkz. Warner (1937).
21. Bkz. Karsten (1925).
22. Bkz. White ve Mullen (1989).
23. Bkz. Taplin (1879).
24. Bkz. Langsdorff (1813).
25. Bkz. Williams (1820).
26. Bkz. Thompson (1859).
27. Bkz. Mishkin (1937).
28. Bkz. Davis (1936/1986).
29. Bkz. Gouldsburry ve Sheane (1911).
30. Bkz. Matthews (1877).
31. Bkz. Rivers (1906).
32. Bkz. Goodwin (1942). Todalar ve Apaçilerin karşılaştırması için Hupka (1981)'e de bakınız.
33. Bkz. Clanton (1989).
34. Bkz. Bernard (1986).
35. Bkz. Yankelovich (1981).
36. Bkz. Prochaska ve Prochaska (1978).
37. Bkz. Crovitz ve Steinman (1980).
38. Harris araştırmasının sonuçlarını Basow'da (1986) bulabilirsiniz.
39. Bkz. Basow (1986) s. 212.
40. Bkz. Davis (1936/1986).

41. Bkz. Rubin (1990).
42. Bkz Thompson (1983) ve Penn ve ark. (1997).
43. Bkz. Blumstein ve Schwartz (1983). Tekeşlilik inancı ve yüksek ihanet yüzdesinin birleşimi ile ilgili bulgular için Pittman'a (1989) da bakınız.
44. Bkz. Whitehurst (1986).
45. Bkz. Paul ve ark. (1987).
46. Bkz. Buunk ve Hupka (1987).
47. Bkz. Exodus 19: 3-5 RSV.
48. Bkz. Downing (1986).
49. Bkz. Clanton (1989).
50. Bkz. Harvey ve Weary (1984) ve Thompson ve Snyder (1986).
51. Bkz. Hupka (1981).

Bölüm 7. Açık İlişkilerde Romantik Kıskançlık

1. Bkz. Gilmartin (1986).
2. Jenks (1985) tarafından yapılan bir araştırmaya göre eşlerini paylaşanlar kendilerini daha az kıskanç görmektedirler.
3. Bkz. O'Neill ve O'Neill (1972).
4. Bkz. Smith ve Smith (1973).
5. Bkz. White ve Mullen (1989).
6. Bkz. Pines (1987a).
7. Bkz. Beecher ve Beecher (1971) ve White ve Mullen (1989).
8. Bkz. durumu bu kitabın 6. bölümünde daha açıklığa kavuşan Davis (1936/1986).
9. Bkz. Melamed (1991) ve Neill (1960).
10. Bkz. Pines ve Aronson (1981).
11. Bkz. Kanter (1972) ve White ve Mullen (1989) sayfalar 122-123.
12. Bkz. Buunk (1981) ve Constantine ve Constantine (1974).
13. Bkz. Denfeld (1974).
14. Bkz. Bartell (1970).
15. Bkz. Gilmartin (1986).
16. Bkz. DeBuono ve ark. (1990).
17. Bkz. Pines (1996).
18. Bkz. Gilmartin (1986).
19. *American Association of Marriage and Family Therapists* (Amerikan Evlilik ve Aile Birliği), Ekim 1989'da San Francisco'da yaptığı yıllık toplantıda benzer bulguların sunulduğu özel bir seans düzenlenmişti. Bkz. Gilmartin (1986), Pestrak ve ark. (1985) ve Pittman (1989).

Bölüm 8. Tutku Suçları

1. Paul Mullen (1996), kıskançlıkla eşe şiddet gösterme arasındaki iliş-

kiyi hem evrimsel hem de toplumsal yapı bakış açısıyla ele alır. Başka bir makalede (Mullen ve Maack, 1985), Mullen 138 tutku suçlusu ile yapılan analizde suçluların %51'inin sevdiği kişiye saldırdığını bulmuştur. Bkz. Goldney (1977) ve Mowat (1966). Mowat, İngiltere'deki çalışmasında, yetmiş bir cinayetin ve otuz dokuz cinayet teşebbüsünün %85'inin sevdiği insanı kıskanma tarafından tetiklendiğini bulmuştur.

2. The Federal Bureau of Investigation (FBI) (1986) kırk yıl önce gerçekleştirilen 195 cinayetin analizinde, vakaların %22'sinin altında kıskançlık dürtüsünün yattığını göstermiştir (Gibbens 1959). Yaklaşık elli yıl önce İngiltere'de işlenen 200 cinayetin analazinde, vakaların %22'sinin altında kıskançlık dürtüsünün yattığı bulunmuştur (East, 1949).
3. Örneğin, Gregory Leong ve ark. (1994) sanrılı kıskançlıktan (Othello sendromu da denir) rahatsız olan insanların, küfür ile cinayet teşebbüsü arası düşmanca tavırlar gösterdiğini bildirmişlerdir. Ola Barnett ve ark. (1995) evlilikte şiddet gösteren erkeklerin yüksek kıskançlık düzeyine sahip olduklarını fark etmişlerdir. David Riggs (1993) partnerine karşı saldırgan olan ve onların kurbanları olan 654 kolej öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, bu ilişkilerin saldırgan olmayan partnerlere sahip kişilerin ilişkilerine göre daha fazla sorunlu olduğunu bildirmiştir. Bu konuyla ilgili başka çalışmalar için bkz. Délago ve Bond (1993) ve White ve Mullen (1989), bölüm sekiz.
4. Pines (1987b) ve Pines ve Friedman (1998) çalışmaları 607 kişi ile yapılan çalışmayı anlatmaktadır. 103 kişilik bir çalışmaya da Pines ve Aronson'da (1983) rastlanabilir.
5. West (1968) ve Wolfgang (1958)'in yaptığı cinayet konulu iki farklı çalışmada kıskançlığın üçüncü en sık rastlanan neden olduğu bulunmuştur.
6. Şiddet gösteren kişilerin özellikleri için, bkz. Straus ve ark. (1980), Straus ve Hotaling (1980), Taylor (1985) ve Gove (1985). Şiddet gösteren ve kıskanç insanların özelliklerini gözden geçirmek isterseniz bkz. White ve Mullen (1989) sayfalar 227-230.
7. Romantik imgelerimi bu kitabın birinci bölümü ile Pines (1996) ikinci bölümünde ele aldım. Çocukluk yaraları ile yetişkinlerin romantik ilişkileri arasındaki bağlantı Hendrix'te (1988) açık seçik anlatılmıştır.
8. Bu noktaya White ve Mullen (1989) 223-227. sayfalarda değinilmiştir.
9. Kıskançlık tatafından tetiklene suçlar işleyen kişiler incelendiğinde çoğunlukla erkeklerin kadın kurbanları mağdur ettikleri görülmüştür. Örnek için bkz. Mowat (1966), Mullen ve Maack (1985). Şiddet gös-

teren saldırganların diğer özellikleri için bkz. White ve Mullen (1989) sayfalar 227-230.

10. Bu çalışma Kaliforniya Üniversitesi'nde özel eğitim almış Berkeley öğrencilerinin yardımıyla Kaliforniya Kadın Hapishanesi'nde yapılmıştır.
11. Karşılaştırmanın sonuçları, hapisteki kadınların kontrol grubuna göre kendilerini daha kıskanç olarak tanımladıklarını (3.4/2.7) ve partnerleri tarafından da kıskanç olarak algılandıklarını (4.9/2.7) göstermiştir. En yoğun kıskançlık yaşadıkları olayı anlatırken, hapisteki kadınlar daha fazla öfke (6.9/4.9), endişe (5.1/4.4), aşağılanma (5.2/4.5), düş kırıklığı (6.2/5.5), ruhsal çöküntü (6.0/4.9), üzüntü (4.2/3.8), acı (6.5/5.1)ve saldırganlık (6.5/4.7) hissettiklerini bildirmişlerdir. Ayrıca daha sahiplenici (6.0/4.3), adil (5.7/3.8) ve kendilerini sinir krizine yakın (3.1/2.8) hissetmişlerdir. Kıskançlıklarıyla nasıl baş ettikleri sorulduğunda, şiddet kullandıklarını söyleme olasılıkları daha yüksek olmuştur (3.4/1.6). Ayrıca sessizce ve görünür şekilde acı çekme (4.0/2.8) ve partnerlerini terk etme (3.3/2.5) eğilimde olduklarını bildirmişlerdir. Çocuklukları sorulduğunda, hapisteki kadınlar daha sorunlu ev hayatından (3.7/4.9) ve babalarının annelerini dövmesiyle (2.8/ 1.2) iz bırakan ebeveyn sorunlarından (2.9/4.6), kıskanç bir anneye sahip olmaktan (4.3/2.1) ve büyürken dayak yediklerinden (4.3/2.1) bahsetmişlerdir. O anki yakın ilişkilerinde de kendilerini daha az güvende hissetmişlerdir (4.7/5.5).
12. Bkz. White ve Mullen (1989) s. 226.
13. Örnek için, kıskançlık üzerine yazılan el kitaplarını inceleyen ve kıskanç bireylere danışma ve terapi hizmeti veren Buunk'un (1994) çalışmasına bakınız. Ayrıca bir ilişkiden kurtulmak konusunda tavsiyeler için bkz. Wanderer (1989) ve kıskançlıkla baş etmek için White ve Mullen (1989), dokuzuncu bölüm ve bu kitabın dokuzuncu kısmına bakınız.

Bölüm 9. Romantik Kıskançlık ile Başa Çıkmak

1. Kıskançlığın hipnozla tedavisi ile ilgili örnek için bkz. Milne (1985). Kıskançlığın farmakolojik buluşlarla tedavisi ile ilgili örnek için bkz. Byrne ve Yatham (1989), Gross (1991), Herceg (1976), Lane (1990), Munro ve ark. (1985), Stein ve ark. (1994) ve Wright (1994). Kıskançlığın bilişsel davranışsal terapi ile tedavisi ile ilgili örnekler için bkz. Bishay ve ark. (1996) ve Dolan ve Bishay (1996a, 1996b), Bishay (1989), de Silva ve Marks (1994) ve Feist (1986). Albert Ellis (1986, 1996) kıskançlığın deneysel terapi ile tedavisine ilişkin iki örnek vermektedir. Kıskançlıkta çift terapisinin kullanımı için bkz. Glass ve Wright (1997), Im ve ark. (1983), Margolin (1985), Ridley

(1996), ve Verhulst (1985). Kıskançlık tedavisinde sistemik terapinin kullanımı ile ilgili örnekler için bkz. de Silva (1987), Friedman (1989), Green ve Bobele (1988) ve Teisman (1979). Kıskançlık tedavisinde psikoterapi kullanımı ile ilgili en ünlü örnek tabii Sigmund Freud'un (1922/1955) çalışmalarıdır. Diğer yayınlar arasında Fenichel (1953), Jones (1929/1950) ve Riviere (1932) çalışmalarını sayabiliriz. T. L. Barker (1987) tarafından kıskanç eşin psikodinamik yaklaşımla tedavisi konusu ele alınmıştır. Çift terapisi ile psikodinamik terapinin birleşimi Baumgart (1990) tarafından; çift terapisi ile kişisel terapinin birleşimi Marks ve deSilva (1991) tarafından anlatılmıştır. Kıskançlığın tedavisinde psikodinamik, sistemik, davranışsal, sosyopsikolojik ve evrimsel bakış açılarının birleşimini içeren bütünsel bir yaklaşım için bkz. Pines (1992).

2. Bkz. Monat ve Lazarus (1985).
3. Pines ve Aronson (1988), bölüm yedi.
4. Bkz. Swami (1983).
5. 571 erkek ve kadının dahil olduğu çalışma Pines (1987b) ve Pines ve Friedman (1997) çalışmalarında anlatılmıştır. 103 erkek ve kadının dahil olduğu çalışma Pines ve Aronson (1983) çalışmasında anlatılmıştır.
6. "Konuş ve dinle" alıştırması ile ilgili örnek, Bernie Zilberg (1992) çalışmasında yer almaktadır.
7. B. F. Skinner (1953) davranışsal yaklaşımın babası ve ünlü bir sözcüsü sayılmaktadır.
8. Örnek için bkz. Cobb ve Marks (1979), Marks (1976) ve Wanderer ve Ingram (1992).
9. Duyarsızlaştırma tekniği Joseph Wolpe'nin 1958'de yazdığı klasik *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition* kitabında tanıtılmıştır.
10. Bkz. Ellis (1986, 1996).
11. Bkz. Wanderer ve Ingram (1992).
12. Teknik Im ve ark. (1983) tarafından anlatılmıştır.
13. Tsafy Gilad (kişisel iletişim), 1991.
14. Bernie Zilbergeld (kişisel iletişim), 1991.
15. Bu alıştırma için Hedrix (1988)'den esinlenilmiştir.
16. Örnek için bkz. Jacobson (1978, 1991), Segraves (1982) ve Stuart (1980).

Bölüm 10. Romantik Kıskançlık Olumlu Sonuçlar Doğurur mu?

1. Bu araştırmanın diğer kısımları Pines ve Aronson'da (1983) yer almaktadır.
2. Bkz. Pines (1996).
3. Bkz. Carter ve Sokol (1988).

4. Bu vaka ilk kez Pines (1966), altıncı bölümde anlatılmıştır.
5. Kıskançlıkla ilgili bu görüş Gordon Clanton ile Esalen Enstitüsü, Big Sur, Kaliforniya'da yaptığım atölye çalışmalarının temelini oluşturmaktadır.

Kaynaklar

Achte, K., Jarho, L., Kyykk, T., ve Vesterinen, E. (1991). Paranoid dsorder following war brain damage. *Psychopathology*, 24 (5), 309-315.

Adams, D. (1990). Identifying assaulting husband in court: You could be the judge. *Response to the Victimization of Women and Children*. 13 (1), 13-16.

American Psychiatric Association (1994). DSM-IV *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4. baskı). Washington, DC: Author.

Anderson, R. (1987). Envy and Jelaousy. Journal of College Student Psychoterapy, 1 (4), 49-81.

Aronson, E., ve Pines, A. M. (1980). Exploring sexual jelousy. Western Psychological Association, Honolulu yıllık toplantısında sunulan makale.

Barker, R. L. (1987). *The green-eyed marriage: Surviving jealous relationships*. New York: Free Press.

Barnett, O. W., Martinez, T. E., ve Bluestein, B.W. (1995) Jealousy and romantic attachment in maritally violent and nonviolent men. *Journal of Interpersonal Violence*, 10 (4), 473-486.

Bartell, G. D. (1970). Group sex among mid-Americans. *Journal of Sex Research*, 6, 113-130.

Basow, S. (1992). *Gender stereotypes and roles*. Belmont, CA: Wadsworth.

Baumgart, H. (1990). *Jealousy: Experiences and solutions*. Chicago: University of Chicago Press.

Beecher, M., ve Beecher, W. (1971). *The mark of Cain: An anatomy of jealousy*. New York: Harper and Row.

Benedict, R. (1934). *Patterns of culture*. Boston: Houghton Mifflin.

Benezech, M. (1984). Homicide by psychotic in France. *Journal of Clinical Psychiatry*, 45 (2), 85-86.

Bergman, M. S. (1995). On love and its enemies. *Psychoanalytic Review*, 82 (1), 1-19.

Bernard, J. (1986). Jealousy and marriage. G. Clanton ve L. G. Smith, *Jealousy*. Lanham, MD: University of Press of America.

Bhurga, D. (1993). Cross cultural aspects of jealousy. *International Review of Psychiatry*, 5 (2-3), 271-280.

Bishay, N. A., Petersen, N. ve Tarrier, N. (1989). An uncontrolled study of cognitive therapy for morbid jealousy. *British Journal of Psychiatry*, 154, 386-389.

Bishay, N. R., Tarrier, N., Dolan, M., ve Beckett, R. (1996). Morbid jealousy: A cognitive outlook. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10 (1), 9-22.

Blumstein, P., ve Schwartz, P. (1983). *American couples*. New York: William Morrow.

Brainerd, E., Hunter, P. A., Moore, D. W., ve Thompson, T. R. (1996).Jealousy induction as a predictor of power and the use of other control methods in heterosexual relationships. *Psychological Reports*, 79 (3), pt. 2, 1319-1325.

Breitner, B. C., ve Anderson, D. N. (1994). The organic and psychological antecedents of delusional jealousy in old age. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 9 (9), 703-707.

Bringle, R. G. (1991), Psychological aspects of jealousy: A transactional model. P. Salovey. *The psychology and envy* (sayfalar 103-131). New York: Guilford Press.

Bringle, R. G., Buunk, B. (1985). Jealousy and social behavior. *Review of Personality and Social Psychology*, 6, 241-264.

Bringle, R. G., ve Evenbeck, S. (1979). Thje study of jealousy as a dispositional characteristic. M. Cook ve G. Wilson, *Love and attribution*. Oxford, England:Pergamon Press.

Bringle, R. G., ve Williams, L.J. (1979). Parental off-spring similarity on jealousy and related personality dimensions. *Motivation and Emotion*, 3, 265-286.

Buss D. M. (1985). Human mate selection. *American Scientist*, 73, 47-51.

Buss D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypothesis tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12, 1-49.

Buss D. M. (1994). *The evolution of desire: Strategies in human mating*. New York: Basic Books.

Buss D. M., Angleitner, A. A., ve Asherian, A. (1990). International preferences in selecting mates: A study of 37 cultures. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 21 (1), 5-47.

Buss D. M., Larsen, R. J., ve Westen, D. (1996). Sex differences in jealousy: Not gone, not forgotten, and easily explained by alternatives hypotheses. *Psychological Science*, 7 (6), 373-375.

Buss D. M., Larsen, R. J., Westen, D. ve Semelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science*, 3, 251-255.

Buss D. M. ve Schmitti D. P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100, 204-232.

Buunk, B. (1981). Jealousy in sexually open marriages. *Alternative Li-*

festyles, 4 (3), 357-72.
Buunk, B. (1982). Strategies of jealousy: Styles of coping with extramarital involvementof the spouse. *Family Relations*, 31, 13-18.
Buunk, B. (1984). Jealousy as attributions for the partner's behavior. *Social Psychology Quarterly*. 47, 107-112.
Buunk, B. (1994). Pathological jealousy. British Journal of Clinical Psychology, 33 (4), 577-578.
Buunk, B. P.(1995). Sex, self-esteem, dependency and extradyadic sexual experience as related to jealousy response. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12 (1), 147-153.
Buunk, B. P., Angleitner, A., Oubaid, V., ve Buss, D. M.(1996). Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States. *Psychological Science*, 7 (6), 359-363.
Buunk, B. ve Hupka, R. B. (1987). Cross-cultural differences in the elicitation of sexual jealousy. *Journal of Sex Research*, 23 (1), 12-22.
Byrne, A., ve Yatham, L. N. (1989). Pimozide in pathological jealousy. *British Journal of Psychiatry*, 155, 249-251.
Campbell, B. (Ed.). (1972). *Sexual selection and the descent of man*. Chicago: Aldine.
Carson, N. D., ve Johnson, R. E. (1985). Suicidal thoughts and problem solving preparation among college students. *Journal of College Student Personnel*, 26 (6), 484-487.
Carter, S., ve Sokol, J. (1988). *Men who can't love*. New Tork: Berkeley Books.
Cashdan, E. (1993). Attracting mates: Effects of parental investment on mate attraction strategies. *Ethology and Sociobiology*, 14, 1-23.
Caspi, A., ve Herbener, E. S. (1990). Continuity and change: Assortive marraige and the consistency of personality in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (2), 250-258.
Chasin, C., Grunebaum H., ve Herzig, M. (Eds.) (1990). One couple four realities: *Multiple perspectives on couple therapy*. New York: Guilford Press.
Clanton, G. (1989). Jealousy in American culture, 1945-1985. D.L. Franks ve E. D. McCharty, (Eds.), *The sociology of emotions*, (179-193). Greenwich, CT: JAI Press.
Clanton G. ve Smith, L. G. (Eds.). (1986). *Jealousy*. Landham, MD: University Press of America.
Cobb, J. P., ve Marks, I. M. (1979). Morbid jealousy featuring obssesive compulsive neurosis: Treatment by behavioral psychotherapy. British *Journal of Psychiatry*, 134, 301-305.
Coen, S. J. (1987). Pathalogical jealousy. *International Journal of Psycho-*

analysis, 68 (1), 99-108.

Cohen, B. (1989). *The Snow White sydrome: All about envy*. New York: Jove.

Constantine, L. (1976). Managing jealousy. D. H. Olson (Ed.), *Treating relationships*. Lake Mills, IA: Graphic Publishers.

Constantine, L. L. ve Constantine, J. M. (1974). Sexual aspects of multilateral relations. J. R. Smith ve L. G. Smith (Eds.), Beyond monogamy (sayfalar 268-290). Baltimore: John Hopkins University Press, 268-290.

Cooper, S. A., ve Collacott, R. A. (1993). Pathalogical jealousy and mental handicap. Journal of Intellectual Disability Research, 37 (2), 195-199.

Crovitz, C., ve Steinman, A. (1980). A decade later: Black-white attitudes toward women's familial role. *Psychology of Women Quarterly*, *5*, 170-176.

Daly, M., ve Wilson, M. (1978). Sex, evolution and behavior. North Scituate, MA: Duxbury Press.

Daly, M., ve Wilson, M. (1988). *Homicide*. New York: Aldine De Gruyter.

Daly, M., ve Wilson, M. ve Weghorst, S. J. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*, 3, 11-27.

Darwin, C. (1965/1988). *The expression of emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press.

Darwin, C. (1970/1981). *The descent of man and selection in relation to sex*. New York: W. W. Norton.

Davis, K. (1936/1986). Jealousy and sexual property. G. Clanton ve L. G. Smith (Eds.), *Jealousy*. Lanham, MD: University Press of America.

DeBueno, B., Zinner, S., Daamen, M., ve McCormack, W. M. (1990). Sexual Behavior of College Women in 1975, 1986 and 1989. *New England Journal of Medicine*, 322 (12), 821-825.

Delago, A. R., ve Bond, R. A. (1993). Attenuating the attribution of responsibility: The lay perception of jealousy as a motive for wife battery. *Journal of Applied Social Psychology*, 23 (16), 1337-1356.

Denfeld, D. (1974). Dropouts from swinging: The marriage counselor as informant. J.R. Smith ve L. G. Smith (Eds.), *Beyond monoganry* (sayfalar 260-267). Baltimore: Johns Hopkins University Press.

deSilva, P. (1987). An unusual case of morbid jealousy treated with role reversal . *Sexual and Marital Therapy*, 2 (2), 179-182.

deSilva, P. ve Marks, M. (1994). Jealousy as a clinical problem: Practical issues of assesment and treatment. *Journal of Mental Health UK*, 3 (2), 195-204.

DeSteno, D. A., ve Salovey, P. (1996a). Genes, jealousy and the replicati-

on of misspecified models. *Psychological Science*, 7 (6), 376-377.
DeSteno, D. A., ve Salovey, P. (1996b). Jealousy and characteristics of one's rival: A self-evaluation maintenance perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (9), 920-932.
deWeerth, C., ve Kalma, A. P. (1993). Female aggression as response to sexual jealousy: A sex role reversal? *Aggressive Behavior*, 19 (4), 265-279.
Dinesh, A. K. (1993). Cognitive formulation for morbid jealousy (Othello syndrome). *Irish Journal of Psychological Medicine*, 10 (3), 157-159.
Docherty, J., ve Ellis, J. (1976). A new concept and findings in morbid jealousy. *American Journal of Psychiatry*, 133 (6), 679-683.
Dolan, M. ve Bishay, N. R. (1996a). The effectiveness of cognitive therapy in morbid jealousy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10 (1), 35-40.
Dolan, M. ve Bishay, N. R. (1996b). The effectiveness of cognitive therapy in the treatment of non-psychotic morbid jealousy. *British Journal of Psychiatry*, 168 (5), 588-593.
Dolan, M. ve Bishay, N. R. (1996c). The role of sexual behavior/attractiveness schema in morbid jealousy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10 (1), 41-61.
Downey, J., ve Vitulli, W. F. (1987). Self-report measures of behavioral attributions related to interpersonal flirtation situations. *Psychological Reports*, 61 (3), 899-904.
Downing, C. (1986). Jealousy: A depth-psychological prespective. G. Clanton ve L. G. Smith (Eds.), *Jealousy*. Landhem, MD: University Press of America.
East, W. (1949). *Society and the criminal*. London: H.M.S.O.
Egan, E. A., Lunn, B., Campbell, M., ve O'Brien, J. T. (1996). Delusional jealousy in old age: Case presentation in association with previously un diagnosed carcinoma of the bronchus. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 11 (6), 565-566.
Ellis, A. (1962). *The American sexual tragedy*. New York: Grove Press.
Ellis, A. (1986). Rational and irrational jealousy. G. Clanton ve L. G. Smith (Eds.), *Jealousy*. Lanham, MD: University Press of America.
Ellis, A. (1996). The treatement of morbid jealousy: A rational emotive behavior therapy approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10 (1), 23-33.
Enoch, M. D. (1991). Delusional jealousy and awareness of reality. *British Journal of Psychiatry*, 159 (Ek. 14), 52-56.
Everton, G. M., ve Tate, D. T. (1990). Correlates of jealous behavior. *Psychological Reports*, 66 (2), 601-602.

Fawcett, F. (1886-1889). On the Saoras (veya Savaras). *Journal of the Anthropological Society of Bombay*, 1, 206-272.

Federal Bureau of Inyestigation (1986). *Uniform crime reports of the United States*. Washington, D.C: Department of Justice.

Feingold, A. (1992). Gender differences in mate selection preferences: A test of the parental investment model. *Psychological Bullettin*, 112, 125-139.

Feist, E. (1986). An innovative program for the treatment of panic attacks: A case study. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 7 (2), 122-126.

Fenichel, O. (1953). A contribution to the psychology of jealousy. In Collected Papers of Otto Fenichel (349-62), Hanna Fenichel ve David Rapaport tarafından toplanmış ve düzenlenmiştir. New York: W. W. Norton.

Finn, J. (1985). The stresses and coping behavior of battered women. *Social Casework*, 66 (6), 341-349.

Fisch, R., Weakland, J. H., ve Segal, L. (1982). *The tactics of change*. San Francisco: Jossey Bass.

Freud, S. (1922/1955). Certain neurotic mechanisms in jealousy, paranoia and homosexuality. *Complete psychology works of Sigmund Freud*. (18. Cilt, sayfa 223-340). London: Hogarth Press.

Friday, N. (1987). *Jealousy*. New York: Bantam.

Friedman, S. (1989). Strategic reframing in a case of delusional jealousy. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 8 (2-3), 1-4.

Gagne, M. H., ve Levoie, F. (1993). Young people's views on the causes of violence in adolescents. *Canada's Menthal Health*, 41 (3), 11-15.

Geary, D. S., Rumsey, M., Bow, T. C., ve Hoard, M. K. (1995). Sexual jealousy as a facultative trait: Evidence from the pattern of sex differences in adults from China and the United States. *Ethology and Sociobiology*, 16 (5), 355-383.

Gibbens, T. C. N. (1959). Sane and insane homicide. *Journal of Criminal Law, Criminology and Police Science*, 49, 110-115.

Gilmartin, B. G. (1986). Jealousy among the swingers. G. Clanton ve L. G. Smith (Eds.), *Jealousy*. Lanham, MD: University Press of America.

Glass, S. P., ve Wright, T. L. (1997). Reconstucting marriage after the trauma of infidelity. K. Halford ve H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couple interventions*.(s. 471-507). New York: John Wiley ve Sons.

Goldney, R. D. (1977). Family murder followed by suicide. *Forensic Science*, 9 (3), 219-228.

Goodstein, R., ve Page, A. A. (1981). The battered wife syndrome: Overview of the dynamics and treatment. *American Journal of Psychiatry*,

138, 65-77.
Goodwin, G. (1942). *The social organization of the Western Apache*. Chicago: University of Chicago Press.
Gouldsbury, C., ve Sheane, H. (1911). *The great plateau of Northern Rhodesia*. London: Edwaerd Arnold.
Gove, W. R. (1985). The effect of sex and gender on deviant behavior. Alice S. Rossi (Ed.), *Gender and the life course* (s. 115-44). New York: Adeline.
Green, S., ve Bobele, M. (1988). An interactional approach to marital infidelity. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 7, 35-47.
Greenberg, J. (1985). Proneness to romantic jealousy and proneness to jealousy in others. *Journal of Personality*, 53 (3), 468-479.
Gross, M. D. (1991). Treatement of pathalogical jealousy by fluoxetine. *American Journal of Psychiatry*, 148 (5), 683-684.
Guerin, P. J., Fay, L. F., Burden, S. L., ve Kautto, J. G. (1987). *The evaluation and treatment of maritial conflict: A four-stage approach*. New York: Basic Books.
Gurman, A. S., ve Kniskem, D. P. (Eds.). (1981). Part IV: Systems theory approaches. *Handbook of family therapy*. New York: Brunner/Mazel.
Hafner, H., ve Boker, W. (1982). *Crimes of violence by mentally abnormal offenders*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
Haley, J. (1977). *Problem solving therapy. New strategies for effective family therapy*. San Francisco: Jossey Bass.
Hansen, G. L. (1985). Dating jealousy among college students. *Sex Roles*, 12, 713-721.
Harris, C. R., ve Christenfeld, N. (1996a). Gender, jealousy and reason. *Psychological Science*, 7 (6), 364-366.
Harris, C. R., ve Christenfeld, N. (1996b). Jealousy and rational response to infidelity across gender and culture. *Psychological Science*, 7 (6), 378-379.
Harris, P. L., Olthof, T. J., Terwogt,M., ve Hardman, C. E. (1987). Children's knowledge of the situation that provoke emotion. *International Journal of Behavioral Development*, 10 (3), 319-343.
Harvey, J., ve Weary, G. (1984). Current issues in attribution theory and research. *Annual Review of Psychology*, 35, 227-259.
Haslam, N., ve Bornstein, B. H. (1996). Envy and jealousy as discrete emotions: A taxometric analysis. *Motivation and Emotion*, 20 (3), 255-272.
Hendrix, H. (1988). *Getting the love you want*. New York: Holt.
Henley, N., ve Thorn, B. (1977). Womanspeak and manspeak: Sex differences and sexism in communication, verbal and nonverbal. A. Sargent (Ed.), *Beyond sex roles*, 201-218. Paul: West.

Herceg, N. (1976). Successful use of Thiothirene in twp cases of pathalogical jealousy. *Medical Journal of Australia*, 1 (16), 569-570.

Hodgson, R. E., Murray, D., ve Woods, M. R. (1992). Othello's syndrome and hyperthyroidism. *Journal of Nervous and Menthal Disease*, 180 (10), 663-664.

Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton.

Hupka, R. B. (1981). Cultural determinant of jealousy. *Alternative Lifestyles*, 4, 310-356.

Hupka, R. B. (1991). The motive for the arousal of romantic jealousy: Its cultural origin. P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy*. (252-270). New York: Guilford Press.

Hupka, R. B. ve Bank, A. L. (1996). Sex differences in jealousy: Evolution or social construction? *Cross Cultural Research*, 30 (1), 24-59.

Hupka, R. B., Buunk, B. P., Falus, G., Fulgosi, A., Ortega, E., Swain, R., ve Tarabrina, N. V. (1985). Romantic jealousy and romantic envy: A seven-nation study. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 16 (4), 423-446.

Hupka, R. B. ve Ryan, J. M. (1990). The cultural contribution to jealousy: Cross cultural aggression in sexual jealousy situations. *Behavior Science Research*, 24, 51-71.

Hyde, J. S. (1993). Sex, love and psychology. Paper presented at the annual convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada.

Im, W. G., Wilner, W. R., ve Breit, M. (1983). Jealousy: Interventions in couples therapy. *Family Process*, 22, 211-219.

Irons, W. (1979). Investment and primary social dyads. N.A. Chagnon ve W. Iron (Eds.), *Evolutionary biology and human social behavior* (181-221). North Scituate, MA:Duxbury Press.

Jacobson, N. S. (1978). Specific and nonspecific factors in the effectiveness of a behavioral approach to the treatment of marital discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 441-452.

Jacobson, N. S. (1991). When and why couples change in marital therapy. Paper presented at the annual convention of the American Psychological Association, San Francisco.

Jacobson, N. S. ve Christensen, A. (1996). Diversity in gender, culture, ethnicity, class, and sexual orientation: Clinical implications. Integrative Couple Therapy, (212-230). New York: Norton.

Jenks, R. J. (1985). Swinging: A test of two theories and a proposed new model. *Archives of Sexual Behavior*, 14, 517-527.

Jones, E. (1929/1950). Jealousy. *Papers and Psychoanalysis*. London: Baillieve, Tindall and Cox.

Joseph, B. (1986). Envy in everyday life. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 2 (1), 13-15.

Joyce, J. (1969). The dead. *Dubliners*. New York: Viking.

Kanter, R. M. (1972). *Commitment and community*. Cambridge, MA:Harvard University Press.

Karsten, R. (1925). The Toba Indians of the Bolivian Gran Chaco. *Acta Academia Aboensis*, 4 (4), 1-126.

Kay, P., Fulker, D. W., Carey, G., ve Nagoshi, C. T. (1988). Direct marital assortment for cognitive and personality variables. Behavior Genetics, 18 (3), 347-356.

Kenrick, D. T., Groth, G. E., Trost, M. R., ve Sadalla, E. K. (1993). Integrating evolutrionary and social exchange perspectives on relationships; Effects of gender, self appraisal, and involvement level on mate selection criteria. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 951- 969.

Klein, M. (1986). A study of envy and gratitude. J. Mitchell (Ed.), *The selected Melanie Klein*. New York: Free Press.

Kreeger, L. (1992). Envy preemption in small and large groups. *Group Analysis*, 25 (4), 391-408.

Krug, R., Finn, M., Pietrowski, R., ve Fehm-Horst, L. (1996). Jealousy, general creativity and coping with social frustration during the menstrual cycle. *Archives of Sexual Behavior*, 25 (2), 181-199.

Kurland, J. A., (1979). Paternity, mother's brothers and human society. N. A. Changon and W. Iron (Eds.), Evolutionary biology and human social behavior (181-221). North Scituate, MA: Duxbury Press.

Lane, R. D. (1990). Successful fluoxetine treatment of pathalogical jealousy. *Journal of Clinical Psychiatry*, 51 (8), 345-346.

Laner, M. R. (1990). Violence and its precipitators: Which is more likely to be identified as a dating problem? *Deviant Behavior*, 11 (4), 319-329.

Langsdorff, G. H., Von (1813). *Voyages and travels in various parts of the world*. London: H. Colburn.

Leong, G. B., Silva, J. A., Garza, T. E. S., ve Olivia, D. (1994). The dangerousness of people with the Othello syndrome. *Journal of Forensic Sciences*, 39 (6), 1445-1454.

Lester, D., Deluca, G., Hellinghausen, W., ve Scribner, D. (1985). Jealousy and irrationality in love. *Psychological Reports*, 56 (1), 2-10.

Lumpert, A., ve Friedman, A. (1992). Sex differences in vulnerability and maladjustment as a function of parental investment: An evolutionary approach. *Social Biology*, 39, 65-81.

Lusterman, D. (1995). Treating marital infidelity. R. H. Mikesell, D. Lusterman and S. H. McDaniel (Eds.). *Integarting family therapy: Hand-*

book of family psychology and systems theory (259-270). Washington, DC: American Psychological Association.

Mandler, G. (1991). Some thoughts on sibling rivalry and competitiveness. *British Journal of Psychotherapy*. 7 (4), 368-379.

Margolin, G. (1985). Building marital trust and treating sexual problems. A.S. Gurman (Ed.), *Casebook of marital therapy* (271-301). New York: Guilford Press.

Marikagas, K. R., Weisman, M. M., Prusoff, B. A., ve John, K. (1988). Assortative mating and affective disorders. *Psychiatry*, 51 (1), 48-57.

Marks, I. M. (1976). The current status of behavioral psychotherapy, theory and practice. *American Journal of Psychiatry*, 133, 253-261.

Marks, M. ve deSilva, P. (1991). Multifacet treatment of a case of morbid jealousy. *Sexual and Marital Therapy*, 6 (1), 71-78.

Mathes, E. W., Adams, H. E., ve Davies, R. M. (1985). Jealousy, loss of realtionship reward, loss of self-esteem, depression, anxiety and anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (6), 1552-1561.

Mathes, E. W., Roter, P. M., ve Joeger, S. M. (1982). A convergent validty study of six jealousy scales. *Psychological Reports*, 59, 1143-1147.

Mathes, E. W. ve Verstraete, C. (1993). Jealous aggression: Who is target, the beloved or the rival? *Psychological Reports*, 72, 1071-1074.

Matthews, w. (1877). *Ethnograpy and philology of the Hidatsa Indians.* Washington DC: Government Printing Office.

McIntosh, E. G. (1989). An investigation of romantic jealousy among black undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 17, 135-141.

Mead, M. (1931/1986). Jealousy, primitive and civilized. G. Clanton ve L. G. Smith (Eds.), *Jealousy*, Lanham, MD: University Press of America.

Melamed, T. (1991). Individual differences in romantic jealousy: The moderating effect of relationship characteristics. *European Journal of Social Psychology*, 21 (5), 455-461.

Miller, J. B. (1987). *Toward a new psychology of women.*(2. baskı). Boston: Beacon Press.

Milne, G. (1985). Horse sense of psychotherapy. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 13 (2), 132-134.

Mirski, J. (1937). The Eskimo of Greenland. M. Mead (Ed.), *Cooperation and competition among primitive peoples*. New York: McGraw-Hill.

Mishkin, B. (1937). The Maori of New Zealand. M. Mead (Ed.), *Cooperation and competition among primitive peoples*. New York: McGraw-Hill.

Monat, A. ve Lazarus, R. S. (1985). *Stess and coping*. New York: Columbia University Press.

Mowat, R. R. (1966). *Morbid jealousy and murder*. London: Tavistock

Publications.
Mullen, P. E. (1993). The crime of passion and changing cultural construction of jealousy. *Criminal Behavior and Mental Health*. 3 (11), 1-11.
Mullen, P. E. (1996). Editorial: Jealousy and emergence of violence and intimidating behaviors. *Criminal Behavior and Mental Health*, 6 (3), 199-205.
Mullen, P. E. ve Maack, L. H.(1985). Jealousy: Pathalogical jealousy and aggression. David P. Farrington ve John Gunn (Eds.), *Aggresion and dangerousness*. (103-126). New York: Wiley.
Mullen, P. E. ve Martin, J. L. (1994). Jealousy: A coomunity study. *British Journal of Psychiatry*, 164, 35-45.
Munro, A., O'Brien, J. V. ve Ross, D.D. (1985). Two cases of "pure" or "primary" erotomania sucesfully treated with Pimozide. *Canadian Journal of Psychiatry*, 30 (8), 619-622.
Murdock, G. P. (1949). *Social structure*. New York: MacMillan.
Napier, H. A. (1994). Effects of ethanol and self concept on self report measures of romantic jealousy. *Dissertation Abstracts International*, 54 (8-B), 4432.
Neill, A.S. (1960). *Jealousy at Summerhill*. Summerhill: A radical approach to child rearing. (317-320). New York: Hart.
Neubauer, P. (1983). The importance of sibling experience. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 38, 325-236.
Nichols, M. (1984). *Family therapy: Concepts and methods*. New York: Gardner Press.
O'Neill, G., ve O'Neill, N. (1972). *Open marriage: A new lifesytle for couples*. New York: Evans.
Pam, A., ve Pearson, J. (1994). The geometry of the eternal triangle. *Family Process*, 33 (2), 175-190.
Pao, P. N. (1969). Pathalogical jealousy. *Psychoanalytic Quarterly*. 34 (4), 617-701.
Parrot, G. W. (1991). The emotional experience of jealousy and envy. Peter Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy*. New York: Guildford Press.
Parrot, G. W., ve Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experience of jealousy and envy.
Journal of Personality and Socail Psychology, 64, 906-920.
Paul, L. H., Olthorf, T. J., Terwogt, M., ve Hardman, C. E. (1987). Children's knoeledge of tyhe situation that provoke emotions. *International Journal of Behavioral Development*, 10, 319-343.
Paul, L., Foss, M. A., ve Galloway, J. (1993). Sexual jealousy among young women and men. Aggressive responsiveness to partner and rival.

Aggressive Behavior, 19 (6), 401-420.

Paul, L., ve Galloway, J. (1994). Sexual jealousy: Gender differences in reponse to partner an rival. *Aggressive Behavior*, 20 (3), 203-211.

Penn, C. D., Hernabdez, S. L., ve Bermudez, M. (1997). Using a cross cultural perspective to understand infidelity in couple therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 25 (2), 169-185.

Pestrak, V. A., Martin, D., ve Martin, M. (1985). Extramaritial sex: An example of the literature. *International Journal of Family Therapy*, 7 (2), 107, 115.

Pestrak, V. A., Martin, D., ve Martin, M. (1986). A brief model of jealousy: A threat of loss of power and identity. *Counseling and Values*. 31 (1), 97-100.

Pines, A. M. (1983, August). Sexual jealousy as a cause of violence. American Psychological Association, Anaheim, California, yıllık toplantısında sunulan makale.

Pines, A. M. (1987a). Polyfidelity-an alternative to monogomous marriage? Y. Gorni, Y. Oved, ve I. Paz (Eds.), *Communal Life*, (622-626). Israil: Yad Tabenkin Transaction Books.

Pines, A. M. (1987b). Sexual jealousy. *Chadashot* (Israel), Nisan 5, 3-11.

Pines, A. M. (1992a). Romantic jealousy: Five perspectives and an integrative approach. *Psychotherapy*, 29, 675-683.

Pines, A. M. (1992b). *The shadow of love: Romantic jealousy*. Bölüm 8. Tel Aviv: Tcherikover (İbranice).

Pines, A. M. (1996). *Couple burnout*. New York: Routledge.

Pines, A. M. ve Aronson, E. (1980). The jealousy question scale. *Psychological Reports*.50, 1143-1147.

Pines, A. M. ve Aronson, E. (1981). Polyfidelity: An alternative lifestyle without sexual jealousy. G. Clanton (Ed.), Jealousy, *Alternative Lifestyles*, 4, 373-392.

Pines, A. M. ve Aronson, E. (1983). The antecedents, correlates and consequences of sexual jealousy. *Journal of Personality*, 51, 108-136.

Pines, A. M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.

Pines, A. M. ve Friedman, A. (1998). Gender differences in romantic jealousy. *Journal of Social Psychology*, 138, 54-71.

Pinta, E. (1979). Pathalogical tolerance. *American Journal of Psychiatry*, 135 (6), 698-701.

Pittman, F. (1989). *Private lies: Infidelity and betreyal of intimacy*. New York: W. W. Norton.

Powers, S. (1877). *Tribes of California*. Washington, DC: Government Printing Office.

Prochaska, J. ve Prochaska, J. (1978). Twentieth-century trends in marri-

age and marital therapy. T. J. Paolino ve B. S. McCrady (Eds.), *Marriage and marital therapy*. (1-24). New York: Brunner/Mazel.

Radecki-Bush, C. Farrell, A. D. ve Bush, J. P. (1993). Predicting jealous responses: The influence of adult attachment and depression on threat appraisal. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 (4), 569-588.

Ridley, J. (1996). Couples presenting with jealousy: Alternative interventions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10 (1), 63-73.

Riggs, D. S. (1993). Relationship problems and dating aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 8 (1), 18-35.

Rivers, W. H. (1906). *The Todas*. London: Macmillan.

Riviere, J. (1932). Jealousy as a mechanism of defense. *The International Journal of Psychoanalysis*, 13, 414-429.

Rubin, L. (1983). *Intimate strangers: Men and women together*. New York: Harper and Row.

Rubin, L. (1990). *Erotic wars*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Salovey, P., (Ed.). (1991). *The psychology of jealousy and envy*. New York: Guilford Press.

Salovey, P., ve Rodin, J. (1986). Coping with envy and jealousy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 15-33.

Salovey, P., ve Rodin, J. (1991). Provoking envy and jealousy: Domain relevance and self esteem threat. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10 (4), 395*413.

Salovey, P., ve Rothman, A. J. (1991). Envy and jealousy: Self and society. Peter Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (271-286). New York: Guilford Press.

Saunders, D. G., ve Hanusa, D. (1986). Cognitive-behavioral treatment of men who batter. *Journal of Family Violence* 1 (4), 357-372.

Sefedin, R. (1992). The borderline self and the jealous object. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 22 (2), 131-145.

Segraves, R. T. (1982). *Marital therapy: A combined psychodynamic behavioral approach*.New York: Plenum Medical Book Company.

Shaji, K. S. ve Cyriac, M. (1991). Delusional jealousy in paranoid disorder. *British Journal of Psychiatry*, 159, 442.

Sharpsteen, D. J. (1995). The effects of relationship and self-esteem threats on the likelihood of romantic jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 85-101.

Sharpsteen, D. J. ve Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachement. Journal of Personality and Social Psychology, 72 (3), 627-640.

Shengold, L. (1994). Envy and malignant envy. *Psychoanalytic Quarterly*, 63 (4), 615-640.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior.* New York: Macmillan.

Slonim-Nevo, V. ve Vosler, N.R. (1991). The use of single system design with systemic brief problem-solving therapy. *Family in Society.* 72 (1), 38-44.

Sluzki, C. E. (1978). Marital therapy from a systems theory perspective. T. J. Paolino ve B. S. McRadv (Eds.) *Marriage and marital therapy.* New York: Brunner/Mazel.

Sluzki, C. E. (1989). Jealousy. *Networker,* May/June, 53-55.

Small, M. (1992). The evolution of female sexuality and male selection in humans. *Human Nature,* 3, 133-156.

Smith, R. H., Kim, S. H., ve Parrot, G. W. (1988). Envy and jealousy: Semantic problems and experiential distinctions. Personality and Social Psychology Bullettin, 14, 401-409.

Smith, J. R., ve Smith, L. G. (1973). Co-marital sex and the sexual freedom movement. *Journal of Sex Research,* 6, 131-142.

Soyka, M. (1995). Prevalence of delusional jealousy in schizophrenia. *Psychopathology,* 28 (2), 118-120.

Soyka, M., Naber, G., ve Volcker, A. (1991). Prevalence of delusional jealousy in different psychiatric disorders: An analysis of 93 cases. *British Journal of Psychiatry,* 158, 549-553.

Spielman, P. M. (1971). Envy and jealousy: An attempt at clarification. *Psychoanalytic Quarterly,* 40, 59-82.

Stein, D. J., Hollander, E., ve Josephson, S. C. (1994). Seretonin reuptake blockers for the treatment of obsessional jealousy. *Journal of Clinical Psychiatry,* 55, 30-33.

Steinglass, P. (1978). The conceptualization of marriage from a systems theory perspective. T. J. Paolino ve B. S. McRady (Eds.), *Marriage and marital therapy,* New York: Brunner/Mazel.

Stets, J. E. ve Pirog-Good, M. A. (1987). Violence in dating relationships. *Social Psychology Quarterly,* 50, 237-246.

Stewart, R. A. ve Beatty, M. J. (1985). Jealousy and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills,* 60 (1), 153-154.

Straus, M. A., Gelles, R., ve Steinmetz, S. K. (1980). *Behind closed doors: Violence in the American Family.* Garden City. NY: Doubleday.

Straus, M. A., ve Hotaling, G. T. (Eds.) (1980). *The social causes of husband-wife violence.* Minn: University of Minesota Press.

Stuart, R. B. (1980). *A socail learning approach to marital therapy.* New York: Guilford Press.

Swami, A. V. (1983). Jealousy and the abyss. *Journal of Humanistic Psychology,* 23 (2), 70-84.

Swartz, M. J. ve Jordan, D. K. (1980). Culture: The anthropological pers-

pective. New York: Wiley.
Symons, D. (1979). *The evolution of human sexuality*. Oxford, England: Oxford University Press.
Tannen, D. (1990). *You just don't understand: Women and men in conversation*. New York: William Morrow.
Taplin, G. (Ed.). (1879). The folklore, manners, customs and the languages of the South Australian Aborgines. Adelaide: Spiller.
Tarrier, N., Beckett, R., Harwood, S., ve Ahmed, Y. (1989). Comparison of a morbidly jealous and a normal female population. *Personality and Individual Differences*, 10, 1327-1328.
Tavris, C. (1992). *The mismeasure of women*. New York: Simon ve Schuster.
Taylor, C. G. M. (1989). Spouse similarity for IQ and personality convergence. *Behavior Genetics*, 19 (2), 223-227.
Taylor, C. G. M. ve Vandenberg, S. G.(1988). Assortive mating for IQ and personality due to propinquity and personal preference. *Behavior Genetics*. 18 (3), 339-345.
Taylor, C.(1988). Envy and jealousy: Emotions and vices. *Midwest Studies in Philosophy*, 13, 233-249.
Taylor, P. J. (1985). Motives for offending among violent and psychotic men. *British Journal of Psychiatry*, 147, 491-498.
Teisman, M. W. (1979). Systemic problem-solving therapy with couples. *Family Process*, 18, 151-160.
Thompson, A. S. (1859). *The story of New Zealand* (1. Cilt). London: John Murray.
Thompson, A. (1983). Extamarital sex: A review of the research literature. *The Journal of Sex Research*, 19 (1), 1-22.
Thompson, J. S. ve Snyder, D. K. (1986). Attribution theory in intimate relationships: A methodological review. *The American Journal of Family Therapy*, 14 (2), 123-38.
Todd, J., Mackie, J. R., ve Dewhurst, K. (1971). Real or imagined hypophallism: A cause of inferiority feelings and morbid sexual jealousy. *British Journal of Psychiatry*, 119, 315-318.
Turner, G. (1985). *Samoa*. London: Macmillan.
Verhulst, J. M. (1985). The jealous spouse. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 19 (5), 110-20.
Vinokur, G. (1986). Classification of chronic psychosis including delusional disorders and schizophrenias. *Psychopatology*, 19, 30-34.
Wagner, J. (1976). Jealousy, extended intimacies and sexual affirmation. E.T.C., 33 (13), 269-288.
Wanderer, Z. (1989). *Letting go*. New York: Warner Books.
Wanderer, Z., ve Ingram, B. L. (1992). Treatment of phobias with physi-

ologically monitored implosion therapy (PMIT). *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 22 (1), 31-35.

Warner, A. (1937). *Black civilization*. New York: Harper ve Row.

Watzlawick, P., Weakland, J., ve Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: W. W. Norton.

Weeks, J. H. (1914). *Among the Primitive Bakongo*. London: Seeley Service.

Weis, D. L. ve Felton, J. (1987). Marital exclusivity and the potential for future marital conflict. *Social Work*, 32, 45-49.

Weltfish, G. (1967). *The lost universe*. New York: Basic Books.

West, D. J. (1968). A note on murders in Manhattan. *Medicine, Science and the Law*, 8, 249-255.

White, G. L. (1977). Inequality of emotional involvement, power, and jealousy in romantic couples. Paper presented at the American Psychological Association convention, San Francisco.

White, G. L. (1980). Inducing Jealousy: A power prespective. *Personality and Social Psychology Bullettin*, 6, 222-227.

White, G. L. (1981a). Coping with romantic jealousy: Comparison to rival, perceived motives, and alternative assesment. Paper presented at the American Psychological Association convention, Los Angeles.

White, G. L. (1981b). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 5, 295-310.

White, G. L., ve Devine, K. (1991). Romantic jealousy: Therapists' perception of causes, consequences and treatment. G. L. White ve P. Mullen'den alıntı (1989). *Jealousy: Theory, research and clinical strategies*. New York: Guilford Press.

White, G. L., ve Mullen P. (1989). *Jealousy: Theory, research and clinical strategies*. New York: Guilford Press.

Whitehurst, R. N. (1986). Jealousy and American values. G. Clanton ve L. G. Smith, *Jealousy*, Lanham, MD: University Press of America.

Williams, D. H. (1820). *A journal of voyages and travels in the interior of North America*. Andover, MA: Flagg ve Gould.

Wilson, E. D. (1978). *On human nature*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wilson, W. (1989). Brief resolution of the issue of similarity versus complementarity in mate selection using height preference as a model. *Psychological Reports*, 65, (2), 387-393.

Wolfgang, M. E. (1958). *Patterns in criminal homocide*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Wright, S. (1994). Familial obsessive-compulsive disorder presenting as pathalogical jealousy successfully treated with fluoxetine. *Archives of General Psychiatry*, 51, 430-431.

Yankelovich, D. (1981). New rules in American life: Searching for self fulfillment in a world turned upside down. *Psychology Today*, April, 35-92.

Zilbergeld, B. (1992). *The new male sexuality*. New York: Bantam.

Zummuner, V. L. ve Fischer, A. H. (1995). The social regulation of emotions in jealousy situations,: A comparison between Italy and the Netherlands. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 26 (2), 189-208.

Yayımlanan Kitaplar:

SANAT

1- *Desen mi Demesen mi?* Cem Mumcu, Yıldırım B. Doğan
Desenler: Selçuk Demirel
2- *Artrit ve Sanat,* Kolektif

ROMAN

1- *Planımız Katliam,* Haldun Aydıngün
2- *7,* Cem Akaş
3- *Altın,* Blaise Cendrars
4- *Bir Kuzgun Yaz,* Mehmet Ünver
5- *Mariella,* Max Gallo
6- *Mathilde,* Max Gallo
7- *Sarah,* Max Gallo
8- *Ziyaretçiler,* Giovanni Scognamillo
9- *Salta Dur,* Semra Topal
10- *Pus,* Mehmet Ünver

PSİKİYATRİ

1- *Terapi Şeysi,* Cem Mumcu, Yıldırım B. Doğan
Desenler: Mehmet Ulusel
2- *Öteki Peygamberler,* Anthony Storr
3- *Şiir ve Psikiyatri Kavşağında,* Yusuf Alper
4- *Biz - Romantik Aşkın Psikolojisi,* Robert A. Johnson
5- *Duygudurum Bozukluklarında Atipik Antipsikotik Kullanımı,* Editör: Simavi Vahip
6- *Majör Depresif Bozukluk Hastalarının Tedavileri İçin Uygulama Kılavuzu*
7- *Buradan Böyle - Hayatın Psikososyopolitiği,* Erol Göka
8- *İç Bahçe,* Betül Yalçıner, Lütfü Hanoğlu
9- *Psikiyatri ve Sinema,* Krin O. Gabbard, Klen Gabbard
10- *Psikiyatri Tarihi,* Ali Babaoğlu
11- *Âşiyan'daki Kâhin - Tevfik Fikret'in Melankolik Dünyası*
Serol Teber
12- *Aşk ve Kıskançlık,* Ayala Malach Pines

ÖYKÜ

1- *Beyoğlu Kâbusları ve Diğer Öyküler,* Giovanni Scognamillo
2- *Üçüncü Sayfa Güzeli - Binbir İnsan Masalları-I* Cem Mumcu
3- *Bir Gamze Bir Kuştüyü Yastık,* Gülseren Tuğcu Karabulut
4- *Cinsel Öyküler,* Kolektif - Editör: Cem Mumcu
5- *Hepimiz Gogol'un Palto'sundan Çıktık,* Süreyyya Evren
6- *Muallâkta Araf'ta ve Düşlerde - Binbir İnsan Masalları-II* Cem Mumcu
7- *r,* Cem Akaş
8- *Âşık Öyküler,* Kolektif - Editör: Sevengül Sönmez
9- *Deli Öyküler,* Kolektif - Editör: Cem Mumcu
10- *Suçlu Öyküler,* Kolektif - Editör: Halil Gökhan

MİZAH

1- *Yamyamın Yemek Kitabı,* Yusuf Eradam
2- *Kafadanbacaklılar,* Mehmet Ulusel
3- *F,* İzel Rozental
4- *Geç,* Kadir Doğruer
5- *B,* İzel Rozental

ŞİİR

1- *Ahkâm Vakti Tohumları,* Yusuf Eradam
2- *Enel Aşk,* Yelda Karataş

FELSEFE

1- *Bir Sevda Yorumu Kitabı,* Ahmet İnam

TARİH

1- *Medya Tarihi - Diderot'dan İnternete* Frédéric Barbier, Catherine Bertho Lavenir

MİNERVA

1- *Medeniyetler Çatışması (2. Baskı),* Samuel P. Huntington

EROTİK US

1- *Kadınlar İçin Erotik Astroloji* / Olivia, Çeviren: Işılar Kür
2- *Yatağında Yalnız mısın?* / Çeviren: Celâl Üster
3- *Kimsenin Konuşmadığı Dil* / Eugene Mirabelli, Çeviren: Ahu Antmen

4- *Çifte Alev* / Octavio Paz, Çeviren: Tomris Uyar
5- *Ezgiler Ezgisi 'Neşideler Neşidesi'*, Çeviren: Samih Rifat
6- *Bahar Noktası*, William Shakespeare, Can Yücel

ANI

1- *Şanslı Adam*, Michael J. Fox

Yayına Hazırlanan Kitaplar:

EROTİK US

Böcüknâme / Orhan Kevnoğlu
Erotik Haykular / Çeviren: Ferit Edgü
Cinselliğin Mitologyası / Sarah Denning,
Çeviren: Ayşegül Hatay

ÖYKÜ

Binbir İnsan Masalları-III / Cem Mumcu
Erotik Öyküler / Kolektif
7 Günah / Kolektif
Gelecek Öyküler / Kolektif

ROMAN

Mucize / Didier van Cauwelaert, Çeviren: Nuriye Yiğitler

TARİH

Kısa Türkiye Tarihi / Kolektif
İntihar Tarihi / Georges Minois, Çeviren: Nermin Acar
Labirentin Tarihi / Jacquez Attali, Çeviren: Selçuk Kumbasar
Ütopya / Akın Sevinç
Amma Tarih / Bernard Chambaz, Çeviren: Işık Ergüden

MİZAH

5 Dakikada İlyada / Greg Nagan, Çeviren: M. Onur Duman

Kıskancım,
Kıskançsın,
Kıskanç,

Kıskancız,
Kıskançsınız... Sahi... siz kıskanç mısınız?

Evet mi diyorsunuz?
O zaman -Shakespeare'in deyimiyle- bu "yeşil gözlü canavar"a yabancı değilsiniz. Ağzından çıkan alevde yanıp kavrulmuşluğunuz vardır. Belki kendinizi yiyip bitirdiniz, belki de Othello gibi ortalığı -ve tabii sevgilinizi- yıkıp geçtiniz... O zaman bu kitap size göre: Kıskançlığın ateşiyle başa çıkmanız için...

Değilim mi diyorsunuz?
Yani sevgiliniz başka birine ilgi duysa, ya da o başka birisi ile birlikte olsa ya da en azından gözünüzün önünde onunla tatlı tatlı flört etse kıskançlık duymaz mısınız? O zaman bu kitap size göre: Her insanın doğasında kıskançlık bulunduğunu anlamanız için...

Kıskançlık konusu benim ilgimi hiç çekmiyor mu diyorsunuz?
Hadi canım! Hiç âşık da mı olmadınız?.. Hiç değilse bir kere?.. Hah, o zaman kıskançlığı en azından bir kez tatmışsınız demektir, çünkü aşkın gölgesidir kıskançlık. O zaman bu kitap size göre: Yabancı olduğunuz bu duyguyu anlayabilmeniz için.

Belki "seven insan kıskanır" diyenlerdensiniz, belki de "kıskançlık uygar bir tutum değil" diyenlerden... Her durumda bu kitap size göre: Duygularınızı tanımanız, ilişkilerinizi gözden geçirmeniz için.



Kıskançlık nedir? Kıskançlığın sebepleri nelerdir? Kadınlar mı, erkekler mi kıskançlığa daha yatkındır? Kıskançlık bazen neden şiddete dönüşür? Kıskanç bir kişi olup olmadığınıza nasıl karar verirsiniz?

Bu kitapta kıskançlık psikolojisinin tanımı yapılıyor. Dr. Ayala Pines, insan zihni ve kalbinin gizli kalmış köşelerine derin bir gezi yapıyor; kıskançlığın dinamiklerini –nedenlerini, belirtilerini, tehlike işaretlerini– ve kıskançlığı kontrol altında tutmak için gerekli stratejileri gözler önüne seriyor.

Kıskançlık psikolojisi hakkında eksiksiz bir kitap. Yaşanmış hikâyeler ile akılcı ve pratik tavsiyeler bu kitabı tüm âşıklar ve kıskanç çiftlerle çalışan danışmanlar için gerekli bir kaynak haline getiriyor.