Duygularından ve Kendinden Şüphe Ediyor,
Yalnız ve Yetersiz Hissediyorsan

SENİ YORAN HER ŞEYİ BIRAK

DUYGUSAL MANİPÜLASYON'DAN KURTULMA VE KORUNMA METOTLARI



Müthiş Psikoloji

DESTEK

DESTEK @ KİŞİSEL GELİŞİM

Müthiş Psikoloji
SENİ YORAN HER ŞEYİ BIRAK
DESTEK @ KİŞİSEL GELİŞİM

Müthiş Psikoloji

SENİ YORAN HER ŞEYİ BIRAK

DESTEK
yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1591
KİŞİSEL GELİŞİM: 270
MÜTHİŞ PSİKOLOJİ / SENİ YORAN HER ŞEYİ BIRAK

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Nisan 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-628-6

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

Deniz Ofset - Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06

Duygularından ve Kendinden Şüphe Ediyor,
Yalnız ve Yetersiz Hissediyorsan

SENİ YORAN HER ŞEYİ BIRAK

DUYGUSAL MANİPÜLASYON'DAN KURTULMA VE KORUNMA METOTLARI

Müthiş Psikoloji

DESTEK
Yayınları

İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM
DUYGUSAL İŞKENCE 11

Güç İhtiyacı 11

Manipülasyon, Psikolojik Açıdan
Ne Zaman Tehlikelidir? 16

Duygusal Zorbalık 31

Hikâye 39

Görünmez Kırbaçlar (I) 39

Değerlendirme 51

Sürekli özür dileyen taraf mısınız?
O halde dikkat! 55

Kıskanç mısınız, kıskandırılıyor musunuz? 59

Görünmez Kırbaçlar (II) 64

Değerlendirme 81

Ne Söylediğine Değil
Nasıl Davrandığına Odaklanın 81

Duygusal İşkence Köleleştirir 86

Ani Öfkeye ve Ardından Gelen
Ani Sükûnete Dikkat! 90

Kendi Kendinin Zorbası Olmak
"İçsesim bana düşman..." 94

Çarpıtmada Ustalık ve Özgüven 102

Yaşam Alanının Kontrolü 109

Bir Manipülatörün Anatomisi 115

Görünmez Kırbaçlar (III) 118

Değerlendirme 138

Sosyal Yalnızlık ve İsteksizlik 138

İşkencenin Dozu Ne Zaman Artar? 143

Neyi Kurtarmaya Çalışıyorum? 147

II. BÖLÜM
PSİKOLOJİK İŞKENCE ÇEŞİTLERİ 151

Aşk Bombardımanı 151

Rüyada Gibiyim 153

Yere Çakılış 157

Neden love bombing? 160

Kimler risk altında? 161

Aşk bombardımanından korunmanın yolları 162

Galileo Argümanı 168

Salieri Kompleksi 174

İKNA TEKNİKLERİ 179

Her şey evet dedirtmek için 179

İkna nedir? 179

Kapıya Ayak Koyma Tekniği
(Foot in the Door) 180

Kapıyı Yüzüne Çarpma Tekniği
(Door in the face) 181

Giderek Artan İstekler
(Low-ball) 182

Eğer Değil, Hangisi?
(Don't ask if, ask which) 184

Bir Yıldırma Tekniği Olarak Mobbing 186

"Yıldırma"nın nedenleri 192

Yaygınlığı 193

Kimler yıldırma yapar? 194

Kimler maruz kalır? 195

"Yıldırma"nın yarattığı ruhsal bozukluklar 195

Neler yapılabilir? 196

III. BÖLÜM
KÜLT MANİPÜLATÖRLER 199

Beyazperdenin Manipülatif
Kült Karakterleri ve Filmleri 199

"Nerede iki insan gördümse, orada hep bir güç istenci, kudret gördüm. Uşağın istencinde bile efendi olma iradesi gördüm. Daha güçlü olanın iradesi, zayıfı hizmet etmeye ikna eder.

Bu irade, hep daha zayıflara efendilik etmek istediğinden, hiç vazgeçmek istemeyeceği tek hazzı olacaktır onun..."

– Friedrich Nietzsche

I. BÖLÜM

DUYGUSAL İŞKENCE

Güç İhtiyacı

"Çünkü insanlar başkalarının çok inandığı şeylere kolayca inanırlar."

– Friedrich Nietzsche

Yıl 1971.

Yer Stanford.

Amerikalı psikolog Prof. Philip Zimbardo, insanların güç ihtiyacı üzerine bir deney yapmaya karar verdi. Kendi liderliğinde bir grup araştırmacı tarafından Stanford Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bu deney için yetmiş kişi arasından yirmi dört lisans öğrencisi seçildi. Aralarından bazıları mahkûm olacak, bazıları da gardiyan olarak deney hapishanesinde göreve başlayacaklardı.

Üniversitenin psikoloji binasının bodrum katı gerçek bir hapishane gibi düzenlendi kısa sürede. Seçilen yirmi dört kişi mahkûm ve gardiyanlar olarak yerleştiler kurgu hapishaneye.

Başlangıçta her şey oyun gibiydi. Belki de bu deneyden bir şey çıkmayacaktı. Ancak zaman geçtikçe işler değişti.

Mahkûmlar ve gardiyanlar rollerine çok çabuk uyum sağladılar. Sanki her şey gerçekti artık. Gardiyanların bir kısmı mahkûm deneklere karşı gerçek sadistik eğilimler sergilemeye başladılar. Deneyin kontrol sınırlarının dışına çıkılıyordu giderek.

Öngörülmemiş, hiç hesaplanmamış tepkiler cereyan ediyordu bu kurgu hapishanede. Mahkûmların ikisi henüz deneyin başındayken dışarı çıkarılmak zorunda kaldılar. Fiziksel ve psikolojik hasarlar bırakacak saldırganca, baskıcı ve yıkıcı olaylar gelişmeye başladı. Mahkûmların çoğu duygusal travmalar geçirdiler.

Prof. Zimbardo, sadece altı gün sonra hapishaneyi kapatmak zorunda kaldı. Çünkü gardiyanlar uygun fırsatı yakaladıkları an, kavuştukları "güç" yetkisini sonuna kadar sadistik hislerle kullanmaya başladılar. Herkes kendini rolüne fazlasıyla kaptırmıştı.

Konuyu sadece deneklerin kendilerini rollerine fazla kaptırmaları üzerinden okumak çok eksik ve yetersiz kalır elbette.

Burada deneklerin kendilerini role kaptırmalarından ziyade, insanın güç istencinin, uygun fırsatlar doğduğu anda nasıl da zincirlerinden kurtularak avına vahşice saldırabilen, dişleri kanlı bir hayvana dönüşebildiği hakikatine de yakından bakmak gerekir.

Literatüre "Stanford Deneyi" olarak geçen bu ilginç olay, 2001 yılında Almanya'da 2015 yılında da Amerika'da beyazperdeye taşındı ve çok tartışmalar kopardı.

İnsanın güç ihtiyacı içinde bir canlı olduğu artık deneysel yolla da bir noktada saptanmış sayılırdı.

Varoluşçu filozof Friedrich Nietzsche insanın güç istenci meselesine *İnsanca Pek İnsanca* ve *Güç İstenci* adlı kitaplarında değinmektedir.

"Nerede iki canlı gördümse orada muhakkak bir güç istenci, bir kudret gördüm" der.

Her güç odağı başka bir güç odağının karşısında gücünü artırmaya çalışır. Buna karşılık karşı taraf da aynı şeyi yapar. Böylece odaklar arasında güç mücadeleleri başlar.

Sadece insanlar arası ilişkilerde değil doğada her canlı arasında sürüp giden bir çekişme ve çelişme hali gözlenir.

Her ilişkide ister istemez bir güç mücadelesi söz konusudur bu yüzden. Aşk ve evlilik ilişkilerinde de, anne-baba-çocuk ilişkilerinde de, arkadaşlar arasındaki ilişkilerde de, iş ilişkilerinde de hatta birbirini tanımayan insanların bir arada bulundukları ortamlarda bile bazen görünen ama bazen hiç görünmeyen bir güç mücadelesi cereyan eder.

Güç istenci içsel bir niteliktir.

Burada doğru ya da yanlış yok.

Her insan başka bir insan karşısında, yani her güç odağı başka bir güç odağı karşısında içsel olarak sınırlarını korumak, güvenliğini ve varlığını sürdürmek için güç istenci duyar doğal olarak.

İnsanoğlunun yaşam mücadelesinin özünde "güç istenci" vardır.

Güç her ilişkide farklı tezahür eder ve insan güce doğrudan ya da dolaylı olarak sahip olmak ister. Zekâ gücü, kas gücü, beden gücü, sosyal güç, para gücü, itibar gücü...

Alfred Adler de gücün bir içgüdü olduğunu öne sürer ve bu istenç olmadan insanın hiçbir şey yapamayacağının altını çizer. İnsanın varlığının sürdürülebilirliği buna bağlıdır. Temelinde de bundan aldığı sonsuz haz vardır.

Hiçbir şeye değişilemeyecek olan haz.

Hiçbir şeyle değiştirilemeyecek olan haz.

İnsanın en güçlü içsel hedefidir bu.

GÜÇ!

KUDRET!

Yine Nietzsche'nin dediği gibi: *"Mutluluk hedef değildir. Tersine kudret duygusu hedeftir. İnsanın ve insanlığın içinde müthiş bir güç kendini deşarj etmek, yaratmak istemektedir. O, hiçbir zaman mutluluk hedefi olmayan patlamaların kesintisiz zinciridir."*

> *İnsan sadece hayatta kalmak istemez, aynı zamanda iktidar sahibi olmayı da ister. Bu hem hayatının sürdürülebilirliğini sağlayacaktır hem de yaşam deneyimi içinde aldığı en eşsiz hazlardan biri olacaktır.*
>
> *Dolayısıyla nerede en az iki insan varsa orada muhakkak bir manipülasyon vardır çünkü orada artık bir güç mücadelesi söz konusudur. Hatta insan yalnız kaldığında bile içindeki diğer sesle, kendiyle dahi bir güç mücadelesi yaşar ve insan çoğu zaman kendisinin de manipülatörü olur.*

"Diğer insanlar, şimdi ve gelecekte davranışımızı kontrol edebilmek için üzerimizde utanma duygusu oluşturma girişiminde bulunurlar."

– Aaron T. Beck

Manipülasyon, Psikolojik Açıdan Ne Zaman Tehlikelidir?

Kişi hayatının kontrolünü yüksek seviyede kaybettiği zaman, zihniyle ve iradesiyle ilgili kontrolü başkasının eline geçtiği zaman.

Bu kitap, tehlikenin yükseldiği seviyeden itibaren manipülasyon, psikolojik işkence (duygusal işkence) meselesine yaklaşmaktadır.

Duygusal işkence yöntemlerinden biri olan manipülasyon çok önemli bir konu!

Sadece yaşam kalitesini değil, kişinin bedensel ve zihinsel sağlık yapısını da tehdit eder, olumsuz etkiler. Ayrıca kişinin başkası tarafından yönlendirilmesi, etkilenmesi, kontrol edilebilir olmasının, çeşitli suçlara hatta intihara kadar varan acıklı sonuçları olabilmektedir.

Duygusal işkence teknikleri genellikle üç duygu üzerinde çalışır.

1. Korku
2. Utanç
3. Suçluluk

Korku, utanç ve suçluluk öylesine güçlü duygulardır ki yaratacağı sonuçlar açısından son derece ciddiye alınması gerekir.

Bu üç duygunun kişinin üzerindeki şiddetine ya da etkilerine göre yol açacağı süreçler; suçla, hastalıkla ya da ölümle sonlanabilir.

Onarılması uzun zamanlar alan derin travmaların temelinde de çoğunlukla bu duygular yatar.

Baş edilemeyen korku, utanç ve suçluluk...

Psikolojik işkenceyi uygulayan kişinin amacı daha önce de belirttiğimiz gibi öldürmek, intihara sürüklemek, hasta etmek ya da kişiyi kötü bir eyleme teşvik etmek bile değildir genelde.

İstemediğiniz şeyleri yaptığınız ya da isteyerek yaptığınızı düşündüğünüz halde yaptığınız için kendinizi iyi hissetmediğiniz anlar olmadı mı hiç hayatınızda?

"Aslında yapmak istemedim ama sonra bunu yapmamın daha iyi olacağını düşündüm" dediğiniz tek bir an bile varsa, orada manipüle edilmişsinizdir. Sizi sizin adınıza yöneten başka bir gücün üstünlüğü söz konusu olmuştur orada.

Bu çok mu kötüdür?

Hayır, değildir.

Ne zamana kadar?

İrade ve zihin kontrolünüzü başkasının eline kaptırana kadar.

Kontrol sizin elinizde olduğu sürece sorun yoktur.

Mesela çocuklarınız tarafından ikna edilmek belki dünyanın en tatlı deneyimidir sizin için. Onların istediği oyuncakları almak, istedikleri seyahatlere çıkmak, istedikleri yemekleri onlara yedirebilmek, neşe ve coşku dolu deneyimlerdir. Aynı şekilde belki eşiniz ya da partneriniz tarafından sürekli ikna ediliyor olmanızdan, her defasında hep onun dediğinin yapılıyor olmasından, her iki tarafın da bundan büyük mutluluk ve paylaşım elde ediyor olmasından çok keyif alıyorsunuzdur.

Hayatınızdaki insanların ihtiyaçlarını gidermek, isteklerini karşılamak dünyanın en mutlu insanı hissettiriyordur sizi. Kendinizi daha huzurlu, daha güçlü, sevgi dolu, coşkulu, üretken, sağlıklı ve iyi hissediyorsunuzdur. Bütün bunlar mutluluğunuz ve yaşam kaliteniz için yaptığınız yatırımlardır.

Bu durumda ara sıra sınırlar aşılsa ne olur ki?

Hiç sorun değil.

Sevdiklerinizin manipülasyonuna maruz kalıp onlara hayır diyememekte herhangi bir beis yok.

Tehlike çanları ne zaman çalar?

Kontrolü tamamen kaybettiğinizde...

Her şey aslında iradeniz dışında, siz istemediğiniz halde gelişmeye devam ediyor olduğunda...

Aslında içsel olarak hiç onaylamadığınız halde bile olmayı sürdürdüğünde...

Ya da psikolojik olarak bir çıkmaza girdiğinizi, bununla baş edemediğinizi düşündüğünüz halde çemberi kırıp dışarı çıkamayacağınızdan emin olduğunuzda...

Bütün mesele zihninizin ve iradenizin kontrolünün tamamen başkalarının eline geçmiş olmasıdır. Burada tehlikeli olan nokta, kişinin duygusal işkenceye maruz kaldığından haberinin dahi olmamasıdır. Çünkü olan biten her şey, yaşamının normaline dönmüştür artık.

"Manipülasyon" belki yeni bir kelime olarak karşınızda durduğu için size hayli uzak ve mesafeli bir konu gibi gelebilir. Ancak diğer yönüyle çok güçlü bir duygusal işkence yöntemidir.

> *Duygusal manipülatörler yabancılar değildir, çoğunlukla en sevdiklerimiz ve en güvendiklerimizdir. Annemiz, babamız, kardeşlerimiz, akrabalarımız, eşimiz, sevgilimiz, dostlarımız, arkadaşlarımız, patronumuz, komşumuzdur.*
>
> *Tıpkı katili uzaklarda aramaya benzer bu durum.*
>
> *Eğer anlık gelişen bir olay sonucu ya da kazara değilse, her katilin maktulle bir ilişkisi vardır mutlaka. Planlı cinayetlerin faili çoğunlukla yakınlardadır ve kurbanla tanışıyordur.*
>
> *Ne var ki duygusal işkencelerde ölüm süreci çok daha uzun bir zamana hatta koca bir ömre bile yayılabilir. Psikolojik olarak hasar alarak ve sakatlanarak hayata devam eden kişi, bunu yaşamının doğal bir süreci gibi kabul ettiğinden, günden güne ölmekte olduğunun farkında bile olmayabilir.*

Haşlanan kurbağalar örneğinde olduğu gibi.

Bir kazanın içinde ateşin üzerine bırakılan kurbağalar, su yavaş ısındığı sürece haşlanıp öleceklerini fark etmezler bile. Suyun sıcaklığı giderek yükselir ama kurbağalar adım adım ölüme yaklaştıklarını hissetmezler. Su artık ölümcül sınıra gelip kaynamaya başladığındaysa iş işten geçmiş olur. Dışarı atlayacak güçleri tükenmiştir çoktan.

Hayatınızın geri kalanını doğanın içinde bir başına geçirmeye karar vermediyseniz, hâlâ ailenizle, arkadaşlarınızla, dostlarınızla, akrabalarınızla, tanımadığınız milyonlarca insanla aynı şehri paylaşamaya devam ederek, sosyal yaşamın bir

parçası olmayı sürdürerek yolunuza devam edecekseniz, psikolojik manipülasyonlara maruz kalmaya devam edeceksinizdir.

"Bunlar hayatın normalidir" diyemeyiz ama çoğunlukla kaçınılmazdır.

İlişkiler, özellikle kadın erkek ilişkileri güç istencinin en yoğun yaşandığı yerler olduğu için duygusal işkencelerin farklı boyutlarda ve şiddetli biçimde sürekli yaşandığına tanıklık etmek mümkün.

"Sevilme gereksiniminiz ne kadar fazla olursa, insanların size saygı duyma ve sizi önemseme eğilimleri o kadar azalır."

– Albert Ellis

"Annem hep iyi geliyordu bana
Sınırlarımı hatırlatıyordu
Kim olduğumu hatırlatıyordu
Rahatlıyordum."

Hayatımda büyük değişimler yaşanacağı zaman çok korkuyordum. Huzursuz hissediyordum. Mesela ayrı eve çıkacaksam, iş değiştireceksem filan... İyi hissetmiyordum.

Ne bileyim bir kız arkadaşım varsa ve onunla hayatımızı değiştirecek planlar yapmışsak, üstüne üstlük bir de bunları uygulamaya kalkmışsak iyice huzurum kaçıyordu.

Belki planlarımızı uyguladığımızda çok mutlu olacaktık. Birlikte yaşayacaktık, yurtdışına gidecektik.

Yeliz, turist rehberiydi. Çok iyi Almanca, İngilizce konuşuyordu. Instagram'da ve Youtube'da bir gezi sayfası vardı. Büyük bir sosyal medya fenomeni değildi ama güzel bir kitlesi vardı. Birlikte mutluyduk, iki yıl olmuştu. Ona âşıktım. Hayatımın kadını olduğunu hissediyordum. Ailesi Almanya'da yaşıyordu. En başından beri orada bir evimiz, ailemiz, kurulu bir düzenimiz var sayılırdı.

Ben de İstanbul'da bir elçilikte çevirmendim o zamanlar. Yeliz hamile olduğunu söyleyince hiç paniklemedik. Hazırlıklıydık da her an her şey olabilirdi. Böyle bir şey olursa hemen evlenirdik zaten. Oldu.

Almanya'ya gitmeye karar verdik. Orada işim hazırdı. Çocuk da Almanya'da doğardı. İşten istifa etmeliydim, durumu anneme anlatmalıydım, evimi kapatmalıydım, Yeliz'in ailesiyle yeni düzenimiz için irtibat kurmalıydım, Almanya'ya gidip gelmeye başlamam gerekiyordu.

Rutinim bozulmuştu birden. Alışkın olmadığım bir sisteme geçecektim. Ne oldu bilmiyorum, nasıl oldu anlamadım. Bir gece mesaj attım Yeliz'e, evlenmek istemediğimi söyledim. Çocuk sahibi olmak da istemiyordum.

Bunu neden yaptığımı açıklayamıyordum kendime. Çok daha mutlu olacaktık, çok daha iyi bir hayatımız olacaktı belki ama bu bana aşırı geldi sanki. Panik atak krizi geçirmek üzereyken annemi aradım.

Onun beni aşağılamasını dinledikçe rahatladım. Kendimi sınırlı hayatımın içinde rahat ve güvende hissettim. Annem hep iyi geliyordu bana. Kim olduğumu hatırlatıyordu. Sınırlarımı hatırlatıyordu. Çok rahatlamıştım. Yaşadığımdan daha büyük bir mutluluk yaşamak istemiyordum, bunu hak etmiyordum. Büyük bir mutluluğu taşımayı da bilmiyordum zaten. Çok mutlu olup ne yapacaktım? Böyle iyiydim ben. Maceraya gerek yok dedim.

Ertesi gün yine sabah altı buçukta kalkıp işe gittim. Huzurluydum.

Yıldırım Budak

(34 yaşında)

"Fazla mutlulukla ne yapacağımı bilemiyordum."

Bu mektup geçen yıl yazıldı. Bu kitapta kullanılmak üzere üç yıl önce neler yaşadığını, neler hissettiğini ve bunun ona nelere mal olduğunu anlatmak istedi Yıldırım. İsminin ve mesleğinin gizli tutulması şartıyla başından geçenleri ve bugüne dek atlattığı süreci, duygusal işkencenin parçası olmak bağlamında okuyucunun farkındalık kazanmasına destek olacaksa, paylaşmak isteyeceğini belirtip bu mektubu kaleme aldı.

Yıldırım, çocukluğundan beri farkında olmadan ailesinde en sevdiği, en güvendiği kişinin, annesinin duygusal manipülasyonuna maruz kalarak büyümüş hasarlı bir kişilik yapısı sergilediğini baba olacağı haberini aldıktan sonra fark edebildi ancak.

Kız arkadaşının hamile olduğunu öğreninceye kadar hayatında her şey yolunda sanıyordu. Hamilelik haberine şaşırmayacağı yolunda bir inancı bile vardı üstelik. Sürpriz bir şey değildi. Ayrıca iyi bir işi vardı, iyi para kazanıyordu, yakışıklıydı, eğlenceliydi, annesini çok seviyordu, iyi bir eğitimi vardı.

O günden sonra hayatında bir şeylerin yolunda gitmediğini fark etti. Daha doğrusu alışkın olduğu güvenli düzen kökünden sarsıldı. Güvenli alanı ihlal edildi ve bu onda olağanüstü bir korkuya yol açtı.

Duygusal manipülasyonlarda fark etmek, farkındalık kazanmak ve korunma becerisi geliştirmek çok önemlidir. Çünkü manipülasyona maruz kaldığını fark etmeyen kişi bunu bir hayat boyu bile yaşamının normali kabul edeceği için sürdürmeye devam edebilir. Yıldırım, birlikte olduğu kadına hayatının en ağır psikolojik işkencesini yaşatan kişi olarak aslında kendinin de aynı noktada mağdur edilmiş olduğunu bu sürecin sonunda ancak fark edecekti.

Yeliz'in bebeği aldırıp bu ilişkiyi noktaladıktan sonra, artık güvenli ve sınırları belli hayatını terk etmeyeceği için kendini yine eskisi gibi mutlu ve güvende hissetmeliydi Yıldırım. Artık bebek de yoktu Yeliz de. Kurulu düzeni bozulmayacağı ve hayatı değişmeyeceği için rahatlamış hissetmeliydi.

Ama etmedi!

İşte bu his, bütün paradigmanın kırıldığı yer oldu.

Yıldırım neden iyi hissetmediğinin peşinden gitti ve aldığı profesyonel destekle birlikte çocukluğundan beri annesinin duygusal manipülasyonuna maruz kaldığını ve bir zaman sonra bütün bu baskıyı hiç itiraz etmeden ve sorgulamadan benimseyip kabul ettiğini, giderek hayatının gerçekliğine dönüştürdüğünü, dolayısıyla sadece bu sınırlar içinde mutlu ve güvenli hissettiğini fark etti.

Okulda üst üste yüzme şampiyonu olup madalyalar kazanmaya başlayınca hocalarının da desteğiyle profesyonel sporculuk kariyeri inşa etme imkânı doğmuştu Yıldırım için ancak annesi buna izin vermedi. *(Boş hayaller bunlar. Sahiden yüzücü fiziğine sahip olduğunu düşünüyor musun sen, aynaya baktın mı hiç? Her çocuk şampiyon olur ama profesyonel yüzücü olmak başka. Kendini kandırma. Senin boş hayallere harcayacak zamanın yok.)*

Annesinden boşanan babasının İzmir'de ortağı olduğu butik otelde yabancı dilini geliştirmek, sosyalleşmek, belki ileride otelcilik alanında çalışmak istemişti ama yine engellenmişti. *(Güzelim yabancı dilini milletin çarşaflarını toplayıp odalarını temizlemek için mi kullanacaksın? Benim gibi konsolosluklarda, elçiliklerde çevirmenlik yapmak varken yazlıkçılarla okey oynamak için mi yabancı dil öğrendin sen? Zekâna hakaret ediyorsun. Senin gibi akıllı biri bunu düşünemez bile.)*

Annesi onun bir şekilde kendisinin de bir zamanlar çalıştığı ve sonra emekli olduğu bir elçilikte maaşlı çevirmen olarak çalışmasını sağlamıştı.

"Sen çok duygusalsın, sulugözsün, hassas bir adamsın, sosyal ilişkilerin bu yüzden zayıf, bu yüzden hep kandırılıyorsun, kullanılıyorsun, senin kıymetini bilmiyor kimse, seni anlamaları mümkün değil, ne başka ülkede yaşayabilirsin ne de başka bir şehirde. Sen İstanbul'a âşıksın. Burayı seviyorsun. Hep çok mutlu olduğunu anlatıyorsun. Burası dünyanın incisi bir şehir diyorsun. Tarihe çok düşkünsün. İstanbul senin için canlı bir tarih. Hayatın burada geçti senin. Sen çok titiz bir adamsın. Bakımlı bir adamsın. Ütüsüz gömlekle hayatta dışarı çıkmazsın, dağınık ve tozlu bir evde yaşayamazsın, dışarıdan hazır yemek yediğinde mahvolursun, ev yemeği düzenine alışmış bir bünye hazır yemekle zehirlenir tabii ki."

Yıldırım dolaylı ya da doğrudan otuz dört yıl boyunca mütemadiyen bu sözlere maruz kaldığını hatırlamıştı sonunda.

"Hatırladı" kesinlikle doğru kullanılmış bir kelimedir bu noktada. Çocukluğundan beri annesinin duygusal ve zihinsel kontrolü altında yaşadığından dolayı görünmez zincirlerinin farkında bile değildi. Annesinin sözleri ne eleştiri ne de iltifat sayılırdı onun için. Hepsi yaşamının hakikatiydi zaten.

> *Balık denizi hatırlamaz, sadece yaşar.*
> *Ne zaman hatırlamak zorunda kalır?*
> *Artık eskisi gibi yaşayamadığında...*
> *Sular ya kirlenmiştir ya da çekilmeye başlamıştır.*

Sahiden de çok duygusal, kırılgan, naif bir adam olduğuna inanmış Yıldırım. Bu yüzden sosyal ilişkilerinin zayıf olduğuna ve hep kullanıldığına kanaat getirmiş. Aşırılıklardan hep kaçınmış, büyük değişimlerden hep uzak durmuş çünkü gerçekten de yaşadığı şehre bağımlı, titizlik hastası, rutinlerine sadık bir adam olduğunu sanmış.

Babasından boşandıktan sonra annesinin yalnız kaldığını ve hayatlarında hiç akraba olmadığını söylüyor Yıldırım. Aileler tarafından aforoz edilmiş bir anne ve oğul olarak birbirlerine tutunarak, birbirlerine destek olarak yaşamışlar. Babadan gelen yüklü nafakayla sıkıntısız bir hayat sürmüşler.

Gel gelelim kız arkadaşı bebeği aldırdıktan sonra bir şeylerin ters gittiğini fark eden Yıldırım, aslında bütün bunların gerçek olmadığını tek tek tespit etmeye başlıyor. İşte o zaman hayatının seyri değişiyor.

Arkadaşlarıyla her zaman iyi anlaştığını hatırlıyor. Annesinin anlattığı gibi kullanıldığını düşündüğü ya da kazık yediği tek bir anı bile gelmiyor aklına. Öyle duygulu, sulugöz biri olmadığını fark ediyor. En son ne zaman ağladığını hatırlamakta bile zorlanıyor.

Yeliz'e ayrılmak istediğini söylediği gece mi?

Hayır.

Bebeğin artık olmadığını öğrendiği gün...

Ayrıca İstanbul'da navigasyon açmadan gezemediğini fark ediyor. Sokaklarını, semtlerini, tarihini bilmediğini, bunlara düşkün olmadığını anlıyor. Bildiği birkaç yer dışında İstanbul bağımlılık duyduğu ve çok iyi tanıdığı bir şehir değil onun için. Balat, Gülhane, Şehremini, Sultanahmet dışında tarihi hiçbir yerini bilmiyor. Cihangir'de yaşıyor zaten çocukluğundan beri. Bu semtleri okul arkadaşlarıyla gezip dolaştığı yerler olarak hatırladığı için bilgisi var.

Ayrıca otuz dört yaşına kadar bir kez olsun dışarıdan yediği yemekler yüzünden midesinin dahi bozulduğunu hatırlamıyor. Ütüsüz gömlek takıntısı da yok. Çamaşırlarını gardıropta her zaman temiz ve ütülü buluyor zaten. Ya annesi ya da hizmetli kadın bu işi hiç aksatmadan yapıyor yıllardır. İstese de ütüsüz bir tişörtü yok ki evde.

Yıldırım aslında kim olduğunu, nasıl bir adam olduğunu, neyi gerçekten sevip neyi sevmediğini, karakterinin nasıl olduğunu, mizacının ne olduğunu, alışkanlıklarını, tutkularını, sevdiklerini, sevmediklerini otuz dört yaşından sonra sorgulamaya başlıyor ki bu süreç hâlâ devam ediyor onun için. Kabul edelim ki hiç de kolay değil. Kendine yabancı büyümüş, kim olduğundan bir türlü emin olamayan genç bir adam o hâlâ.

"Sokak köftesi yemeye bayılıyorum" dediği an bile huzursuz hissediyor kendini. "Bunu anneme inat mı söylüyorum acaba? Belki de sokak köftesi de sevmiyorum aslında. O halde ne seviyorum ki ben?" gibi alçalıp yükselen tartışmalar, arayışlar, sorgulamalar yaşıyor kendinde. Yeliz'i özlese de arayamıyor çünkü o cephede yaşadığı duygularından da emin olamıyor.

Günah çıkartmak mı istiyor, yoksa kaldıkları yerden yola devam etmeye hazır mı hissediyor, bilmiyor. Belki de annesine çok mutlu olmayı hak ettiğini kanıtlamak için Yeliz'i hatırlıyor olabileceği ihtimalini de göz ardı edemiyor. Yıldırım gerçekten yüksek zekâya sahip, akıllı bir adam. Süreç onun için ne kadar zor olsa da, sınırlarını yeniden belirlemekten, kim olduğunu aramaktan vazgeçmiyor.

Kendini keşfetmenin, kendini yeniden bulmanın ve sevmenin büyük bir özgürlük alanı olduğunu da kabul ediyor elbette. En azından zihinsel ve duygusal olarak kimsenin güdümü altında olmadığını, bundan kendini nasıl koruması gerekti-

ğini biliyor ve *"Mutlu olmayı hak etmediğime inanmışım hep, fazla mutluluktan çekinmişim, çok korkmuşum. Zaten hak ediyor olsaydım annem bana bunu söylerdi. Hayatımda ondan başka dostum olmadı"* diyor.

Büyük başarıların ve büyük mutlulukların tehlikeli deneyimler olduğuna inandırılmış Yıldırım. Kazandığı madalyaların, yabancı dilinin avantajlarının ve hatta âşık olduğu kadının peşinden gidememesinin sebebi de şimdiye dek hiç kullanmadığı yoğunlukta güçlü bir mutluluğun ona yıkım getireceğinden korkmuş olması.

Duygusal manipülasyonlarda farkındalık çok önemlidir.

Bunu kitap boyunca sıkça tekrar etmekten çekinmeyeceğiz.

Başkasının kontrolü ya da güdümü altında olduğunuzu fark edinceye kadar içinde bulunduğunuz süreçten sizi kimse kurtaramaz.

Bunu nasıl fark edeceğiniz ve kendinizi koruma becerisini nasıl geliştireceğiniz konusuna, ilerleyen bölümlerde etraflıca değiniyor olacağız.

"Çocukluktan beri yapmak istediğimiz bir sürü şeyi yapmaktan, sadece etrafımızdakiler 'Bu işi yapamaz!' dediği için, kim bilir kaç kere vazgeçmişizdir."

– André Gide

Duygusal Zorbalık

"Sessiz insanlar, en gürültülü zihinlere sahiptir."

– Stephen King

Kişiyi onun iradesi, bilgisi ve onayı dışında hatta belki hiç istemediği halde onun düşüncelerini etkileme, davranışlarını yönlendirme, kararlarını ve kanaatlerini değiştirme, duygularını yönetme, onu zihinsel ve duygusal olarak kontrol etme ve iradesine tesir etme biçimlerine duygusal manipülasyon diyebiliriz.

Birini iradesi ve isteği dışında, hatta o farkında bile olmadan bir şeyi yapmaya, düşünmeye ya da inanmaya zorlamak duygusal taciz, hatta duygusal zorbalık sayılır. Burada iyi niyetlerden, güzel hedeflerden, faydalı sonuçlardan söz edemeyiz.

"Şeytanın en büyük hilesi insanları aslında var olmadığına inandırmasıdır" derler ya. Manipülatörlerin de en güçlü silahları *"Her şeyi senin için yaptım, ben iyi biriyim"* savunmasıdır. Görünmeyen, hissedilmeyen, kötü gibi algılanmayan, tesirli bir manipülatif güç.

Yok gibi ama var.

Güçlü manipülatörler çoğunlukla yakın çevremiz, tanıdıklarımız, çok sevdiklerimiz ve güvendiklerimiz olduğu için bu noktada haklı olduklarını kabul ederiz, her şeyi tabii ki bizim

iyiliğimiz için yapmış olduklarına inanırız, başka türlüsünü onlara konduramayız çünkü. Dolayısıyla duygusal bir zorbalığa maruz kalıp kalmadığımızı fark etmemiz bu yüzden çok da kolay olmaz. Öncelikle biz kendi kendimizi engelleriz bu yolda.

"Yine abartıyorum galiba, o sadece benim iyiliğimi düşünüyor."

"Gerçekten de fazla hassasım, benim mutluluğum için çabalayan bir insanı böyle yaparak üzüyorum, onu çok yoruyorum."

"Bence de fazla tepki gösterdim. Ne olmuş yani eski sevgilisinden bahsettiyse? Adı üstünde eski... Kendini bana geçmişiyle teslim etmek istediği için anlatıyor bunları. Yersiz kıskançlıklar yapıyorum. Halbuki o bana teslim olmak istiyor."

"Neden kalbini kırdım ki şimdi? Beni korumaya çalışıyor sadece. İçekapanık, özgüvensiz yapımın suçlusu o değil ki. O beni bu halimle bile seviyor."

"Komplekslerim yüzünden hayatının en yorucu ilişkisini yaşatıyorum ona. Eski sevgilileri böyle değildi eminim. Komplekslerim yüzünden eski sevgililerini özletiyorum ona."

"Yapamayacağımı söylemedi ki, daha iyisini yapabileceğimi ifade etmek istedi aslında. Bana güvenmiyor olsa yapıp yapamayacağımla ilgilenmezdi bile. Çocuk gibi alınganlık edip üzdüm onu."

Kendimizi suçlamak pahasına sevdiklerimizi koruruz genellikle. En güvendiğimiz insanların yardımları, destekleri ve iyi niyetli yaklaşımları karşısında yeterince güçlü duramadığımız, gereksiz alınganlık gösterdiğimiz, komplekslerimize yenik düştüğümüz, özgüvensiz davrandığımız düşüncesine kapılırız. Çünkü onlar bizi çok sevdikleri ve hep yanımızda oldukları için, üstüne üstlük bizden bir çıkarları bile olmadığı halde desteklemeye devam ettikleri için çok değerlilerdir. Onları yoran, üzen, kıran bizler, gerçekten de sevilmeyi hak etmiyoruzdur.

Ama onlar bizi en sevilmez hallerimizle bile yine de seviyorlardır. Bu minneti onlara ödeyemeyiz bile. Kendimizi suçlamakta bu noktalara kadar çıkabiliriz.

Sahiden bizi korumak istiyor olamazlar mı?

Tabii ki olabilirler.

Ancak öyle bir durumda kimse kendini "kötü" hissetmez.

Buradaki anahtar kelime "kötü" histir.

Yanlış yatırım yapmayın diye güvendiğiniz insanlar tarafından uyarılabilirsiniz. Bu çok olağan. Hatta çok da değerli. Aldığınız ikazdan sonra günün sonunda kendinizi çok iyi hissediyor olmanız gerekir. *"Oh çok şanslıyım, beni uyarmasaydı mahvolurdum!"* düşüncesinde olmalısınızdır. *"Ne iyi ettim de bu yatırımı ona anlattım. İçim çok rahatladı"* diyebilmelisiniz. Yanlış yönde sizi ikaz etmiş olsa bile kendinizi kötü hissetmezsiniz. *"Benim zarar görmemden o kadar endişe ediyor ki aklı hep bende. Uyarıları doğru değildi belki ama yine de bana kendimi güvende hissettirdi, iyi ki var. Beni benim kadar düşünen biri o."* düşüncesiyle emniyette hissedersiniz. Günün sonunda kazansanız da kaybetseniz de elinizde güven ve huzur duygusu kalır. Sonuç olumlu da olsa olumsuz da olsa temelde bir "iyilik" hissi vardır.

Ancak kendinizi değersiz, hep hata yapan, başkalarının fikrine muhtaç, bu yatırımı aklından geçirdiğiniz için bile suçlu hissediyorsanız oraya el fenerinizi tutmak zorundasınız.

"Neden böyle hissediyorum?"

Diyelim ki bir kere, üç kere, beş kere, on kere açıklayabildiniz bu durumu kendinize. Her birinde kendinizi değersiz, beceriksiz, akılsız, aptal, âciz mi hissediyorsunuz?

Sizce el fenerini daha da yakına çekmek gerekmez mi artık?

Bu mutsuzluğunuzu ifade ettiğinizde karşınızda bir yanardağ patlıyorsa ve *"Ben senin iyiliğin için söyledim, sen beni yanlış anlıyorsan bu senin sorunun ben ne yapabilirim ki? Git batır*

paralarını ve gör. Bir daha bana bir şey sorma" diyorsa, sahiden de size tavır alıp küsüyorsa ve günün sonunda onu kırdığınız için, yanlış anladığınız için özür dileyen kişi hep siz oluyorsanız, hâlâ bir sorun olduğundan söz etmeyelim mi?

Siz bilirsiniz.

Çünkü bir zaman sonra cellada duyulan aşk gündeme gelecektir ve duygusal zorbalığın farkına varmak giderek güçleşecektir.

Kendini değersiz, yetersiz, özgüvensiz, başarısız hisseden insan duyduğu acı ve çaresizlik karşısında celladına daha sıkı tutunacaktır.

Evet...

Tıpkı Stockholm Sendromu'nda olduğu gibi. Çünkü kurbanın muhtaç olduğu güç, kudret, otorite, güven, rehberlik; karşısındaki o vazgeçilmez gibi görünen cellatta gani gani mevcuttur.

"Bazı fikirlerin kolaylıkla kabul edilmesi, yayılması; insanların çoğunun kendi muhakemeleri üzerine kurulmuş bir fikre sahip olmak imkânından yoksun bulunmalarındandır."

– Gustave Le Bon

Psikolojik manipülasyon iki şekilde gerçekleşir.

1. Bilinçli Psikolojik Manipülasyon: Burada manipülatörün bilinçli bir amacı vardır. Kurbanını kontrol etmek ve kendisine bağlı hale getirmek.

Narsistik ve psikopatik kişiliklerde çok daha sık rastlanır. Bilinçli psikolojik manipülasyona maruz kalan kişi zaman içinde zekâsından, aklından, muhakeme kabiliyetinden, kanaatlerinden kuşkuya düşebilir ve bir noktadan sonra direncini kaybederek, celladına bağımlı hale gelebilir. Celladının onayı

olmadan adım atamaz, karar alamaz hale gelir. Üstelik bu durumu çaresizce her şeyden çok daha güvenli bulabilir.

Aşırı bireyselliğin küresel olarak her platformda desteklendiği bir psikolojik salgına yol açan narsisizm virüsü, çağımızda çok sayıda narsistik kişilikler var ettiği için hayatın neredeyse her alanında bu tip güçlü manipülatörlere rastlıyoruz artık. Özellikle kadın erkek ilişkilerinde...

Manipülasyon, iki insanın karşı karşıya kaldığı her ortamda, her an cereyan edebilir. İş hayatında, sosyal ilişkilerde, arkadaşlar arasında, komşuluk ilişkilerinde... Her yerde.

Arkadaş ortamları ve iş ortamları çoğunlukla rakiplerin bir arada bulundukları ortamlar sayılabileceğinden birbirlerini destekliyor gibi görünen taraflar, çoğu zaman destekliyormuş gibi göründükleri rakiplerini eleme yoluna gidiyorlardır.

Bu genellikle ne zaman olur?

Hedefler çakıştığında...

Mesela yakın arkadaşlar bir işte aynı pozisyona aday gösterildiğinde... Aynı insandan hoşlandıklarında, aynı evi satın almaya kalktıklarında, aynı koltuğa oturmak istediklerinde...

Bu tip durumlarda bir taraf rekabetten elini çekip olanı olduğu gibi kabullenmeyi tercih edebilirken, manipülatif yapıdaki kişi rakibini manipüle ederek onu saf dışı bırakmanın yoluna gidecektir. Üstelik bunu öyle ustalıkla yapacaktır ki sanki her şey kendi iradesi dışında gelişmiş olacaktır. Manipüle ettiği rakiple yakınlığını sürdürmeye ve ona güven vermeye devam etmenin bir yolunu bulacaktır.

2. Bilinçsiz Psikolojik Manipülasyon: Burada manipülatörün temel amacı kurbanını kendine bağlı hale getirmek, onu kontrol etmek, yönetmek değildir. Hatta tutum ve davranışlarıyla, sözleriyle ve güdümleriyle karşısındaki insana zarar verdiğinin

farkında bile olmayabilir. Kendi çocukluğundan getirdiği bir mirasla ya da öğrendiği şekliyle etrafındaki insanlara kendince iyilik ettiğini bile düşünüyor olabilir.

"Senin iyiliğin için yaptım bütün bunları."

"Seni düşündüğüm için söylüyorum, kendini toparla, üstüne başına çekidüzen ver diye."

"Şişman olduğunu söylemiyorum, sağlığına dikkat etmen gerektiğini hatırlatıyorum sadece."

"Çirkinsin demedim, sadece şu makyajına dikkat et dedim."

"Başaramazsın demedim, senin tarzın değil bir kere o iş, sen içekapanıksın."

"Sen benim her şeyimsin, üzülmeni ister miyim? Yine kazık yiyip oturacaksın, olan sana olacak, sen safsın çünkü sende güçlü bir yönetici zekâsı yok."

Aslında çok iyi niyetli bir koruma içgüdüsüyle sarf edilmiş sözlerin ya da sergilenmiş davranışların arkasında gizlenen görünmez kırbaçlarla belki gerçekten de iyi olma çabası sarf ederek farkında olmadan karşılarındaki insanları yaralayan manipülatörlerden söz edebiliriz burada.

Durum ne olursa olsun, ne kadar iyi niyetlerden ve bilinçsizlikten söz edilirse edilsin buradaki ilişkinin temelinde de kitabın başında sözünü ettiğimiz, içsel olarak kendiliğinden ortaya çıkan, insanın ***güç istenci*** yatar. Manipülatör farkında bile olmadan bilinçsizce iyilik etmek çabasıyla bir şeyler yapıyor olsa da aslında karşısındaki kişiyi bir yerde kontrol edebilme itkisi içindedir.

Onun iyiliği için onun kilosunu takip etmektedir, onun iyiliği için onun makyajını gözlemektedir, onun iyiliği için maddi zarar görmesine engel olmak istemektedir, onun iyiliği için

başarısız olacağına inandığı işle ilgili uyarmaktadır. Bütün bunlar manipülatörün kişisel olarak karşı tarafla ilgili kendi fikirleri, kendi özel kanaatleridir. Hepsinde haklı olabilir ya da hepsinde haksız olabilir. Haklı da olsa haksız da olsa karşısındaki insanın iradesini bir şekilde etkilemektedir.

Konuyla ilgili örnekleri "Görünmez Kırbaçlar" başlığı altında ele aldığımız gerçek bir hikâyeden yola çıkarak etraflıca inceliyor olacağız.

Şimdiye dek sözünü ettiğimiz duygusal işkence modelleriyle bağlantılı olarak Selim'le Merve'nin iki yıl boyunca yaşadığı manipülatif dinamiklerle dolu ilişkilerine yakından bakarak çıkarımlar yapmak eminiz çok daha faydalı olacaktır.[1]

1 Bu gerçek hikâyenin içindeki kahramanların isimleri ve meslekleri, özel yaşamın gizliliği ve her ikisinin de güvenliği açısından değiştirilmiştir.

"Tüm üstünlük kurma gayretinin altında doldurulması gereken bir eksiklik yatar."

– Adleryen terapi

Hikâye

Görünmez Kırbaçlar (I)

Selim yıllardır peşinden koştuğu hedeflerine ulaşmıştı sonunda. Bu şirket için yıllardır soluksuz çalışıyordu. Norveçli yatırımcılar ortaklık teklifini de projeyi de onaylamışlar, işin bir an evvel başlatılmasını istemişlerdi. Türkiye'de ve Norveç'te eşzamanlı başlatılacaktı projeler. Bundan iyisini Selim bile düşünemezdi.

Ailesinin güvenli kanatlarının altından ilk kez başını dışarı çıkarabiliyor olmanın haklı gururunu ve özgüvenini yaşıyordu şu an. Hayatı boyunca kendi yetenekleri, kendi zekâsı ve kendi mücadelesiyle üstesinden geleceği ilk büyük işiydi bu onun.

Hemen annesini arayıp bu müjdeli haberi vermek isterdi ama vazgeçti sonra. "Baban ayarladı bu işi değil mi? Beni kızdırmak için seni o soğuk memleketlere gönderecek. Ah perişan olacaksın oralarda oğlum, senin ciğerlerin hassas. Azıcık esse hastanelik olursun. Kuş yüreği var sende."

Babasını mı arasaydı acaba? Ne sevinirdi ne de üzülürdü muhtemelen. İş hayatında yaşanan hiçbir şey heyecanlandırmazdı ki onu. Yılların tecrübesi işte.

"Oğlum üşütüp hasta olacaksın diye annen seni Ankara'daki restoranımıza bile yollamıyor, Norveç'e mi yollayacak? Durup

dururken iş aldın başına, niye uğraştın ki bu kadar? Ananı salacaksın yine başıma." derdi mutlaka.

İkisiyle de konuşmak istemediğini düşündü bir an. Bu sevincini sadece Merve'yle paylaşabilirdi.

"İş oldu aşkım, imzalar atıldı" diye aradı sevdiği kadını heyecanla.

"Biliyordum" diye sevinç çığlıkları atmaya başlamıştı Merve. "Başaracağını biliyordum, seninle çalışmayacaklar da kiminle çalışacaklar?"

"O halde bunu kutlayalım!"

Merve, akşam otelde yiyecekleri yemek için özenle hazırlanmıştı. Kırmızı renkli, ince askılı zarif elbisesinin içinde göz alıcı görünüyordu. Makyajı hafif, saçları gür ve dalgalı... En gösterişsiz haliyle bile dikkat çekmeyi başaran güzelliğiyle tam vaktinde hazırlanmıştı.

Selim de artık gelirdi herhalde sevgilisini evinden almaya. "Daha fazla bekletmez" diye düşündü Merve.

Bir iki kere aramıştı nerde kaldığını sormak için ama Selim açmadı telefonunu. Heyecan dolu bir gün yaşıyor ne de olsa, kim bilir kimlerle görüşüyordur. Topuklu siyah ayakkabılarını da giyip, ceketini de geçirdi üzerine. Çantasını, telefonunu, cüzdanını kontrol edip pencere önündeki sandalyeye oturup sokakta Selim'in aracının görünmesini beklemeye başladı ama ne gelen var ne giden.

Rezervasyon saati de geçiyordu artık. Bir iki kere daha aradı Merve ama cevap yok. Beklemek ne kadar da sinir bozucuydu. Dakikalar geçtikçe enerjisi de giderek düşüyordu. Coşkusu, neşesi, heyecanı iyice sönmüştü. Hatta neredeyse sinirliydi bile artık. İnsan gecikeceğini haber vermez mi hiç?

"Çok ayıp" diye geçirdi içinden Merve. "Düşüncesizlik bu. Saygısızlık hatta... Bir mesaj yaz bari."

Sözleştikleri zamanın üzerinden iki saat geçmişti ki Selim'in siyah cipi yolun başında göründü. Doğrusunu söylemek gerekirse hâlâ pencere önünde beklemeye devam eden Merve'nin yemek yiyecek hali kalmamıştı artık. Ayakları öyle şişmişti ki ayakkabılarını yeniden giymekte zorlanıyordu şimdi. Fena vuruyorlardı bu haliyle.

Selim'in çağrısını görünce açtı hemen. "Aşkım en iyisi bu akşam bir yere gitmeyelim. Rezervasyon filan da kalmamıştır artık. Evde oturalım. Hiç iyi hissetmiyorum kendimi" diyecekti ama Selim'in sesindeki gerginlik tedirgin etti Merve'yi.

"Merve hemen in, kapıdayım. Yukarıya çıkacak halim yok şimdi!"

Belli ki bir şeyler ters gitmiş Selim'in programında. İki saat bekledi diye canını daha da sıkmak istemedi sevgilisinin. "Tamam" deyip fırladı evden. Cipe bindiğinde Selim'in canı çok da sıkkın gibi değildi neyse ki. Keyifli müzikler çalıyordu yine her zamanki gibi, ceketini arka camın askılığına asmış, tek kulağında telefonun kulaklığı birileriyle İngilizce konuşuyor neşeli neşeli.

Merve ne hissetmesi gerektiğini bilemiyor bir an. Geriliyor yine ister istemez. Sakin kalmaya gayret ederek oturuyor yan koltuğa. Dudaklarına küçük bir öpücük konduruyor Selim konuşmasını sürdürürken. Telefon sohbeti bir süre daha devam ediyor böyle. Merve suskun, Selim keyifli.

Telefonu kapattığında otele birkaç dakika kalmıştı zaten.

"Nerelerdesin sen Selim?" diye sordu Merve. "Merak ettim seni. Geri de dönmüyorsun, mesaj da yazmıyorsun. Kaç saattir bekliyorum. Rezervasyon mu kalır bu zamana kadar, ne yemeği bu şimdi?"

"Kimse benim rezervasyonumu bozamaz. Tabii ki yemek yiyeceğiz, sabahtan beri hiçbir şey yemedim ben" diye çıkıştı Selim. "Benim masam ayrılır ve ben gelene kadar bekler. İstediğim

saatte yemeğimi yerim. Ayrıca çok yoğun bir gün geçirdim aşkım. Yeni işi biliyorsun. Öğleden beri kulağım telefona yapışık, beynim durdu artık, su bile içmedim, tuvalete gidecek vakit bulamadım, başım çok fena ağrıyor, açlıktan başım dönüyor, reflü ilacımı da yanıma almayı unutmuşum, sürekli asit yutuyorum midem kaynıyor, azıcık huzura ihtiyacım var, şurada sevgilimle iki lokma bir şey yiyip başımı dinlemek, sakinleşmek istiyorum. Başka hiçbir şey istemiyorum. Kimseyle konuşacak gücüm kalmadı, telefonumu kapatmak istiyorum artık. Çok yoruldum, yıldım her şeyden."

Bu açıklamanın üzerine ne diyeceğini bilemedi Merve. Sandalye tepesinde beklemekle geçirdiği saatleri unutup Selim için üzülmeye başladı bir an. Yazık, perişan olmuştu bu saate kadar. Baş başa yemek iyi gelirdi şimdi ona. Rahatlardı, kafası dağılırdı, dinlenirdi biraz. Enerjisini toparlardı iki kadeh bir şey içince.

Otel kapsının önünde bekleyen vale hemen tanımıştı Selim'i.

"Hoş geldiniz efendim" diyerek iki kişiyle karşıladı aracı. Selim arka koltuktan ceketini alıp giydi. Üzerinde anahtarıyla verdi cipi valeye. "Bir iki saat içinde çıkacağım, aracı çok uzaklaştırma buralardan" dedi.

Demek bu akşam otelde kalmayacaklardı. Başka planı olmalıydı Selim'in. Hiç söz etmemişti ama. Normal şartlarda bu otelde yedikleri her yemekten sonra eve dönmek yerine oda tutup burada geçirirlerdi geceyi.

Döner kapıdan girerken dayanamayıp sordu Merve.

"Neden bir iki saat sonra kalkıyoruz? Kutlama gecesi yapmıyor muyduk biz, acelemiz ne ki? Başka zaman gelseydik o halde."

"İnsanlar bize bakarken böyle kaşlarını çatıp kavga eder gibi konuşma dedim sana kaç kere değil mi? İçeri girelim ne soracaksan sor. Kapıda herkes tanıyor beni, gözümün içine bakıyorlar gördüğün gibi. Niye yapıyorsun şimdi bunu?"

Hay Allah!

Doğru söylüyordu Selim. Başkalarının yanında tartışıyor gibi görünmekten fazlasıyla imtina ederdi. Herkesin gözü üzerindeyken rahat hissetmezdi kendini, kimsede yanlış bir intiba uyandırmak istemez, yanlış anlaşılmalara mahal vermekten kaçınırdı.

Boş bulunmuştu Merve. Ama o da saatlerdir ulaşıp konuşamamıştı ki sevgilisine. Neler olup bittiğinden hâlâ haberi yoktu. Sinirleri geriliyordu ister istemez.

Restoranın kapısından girerken de etrafını sarmışlardı hemen Selim'in.

"Hoş geldiniz efendim, aman efendim, nerelerdesiniz efendim, göremiyoruz sizi efendim, daha sık gelin efendim, masanızı tuttuk efendim..."

Sonu gelmeyen nümayişler...

Yemekleri de söyledikten sonra, dur der gibi belli belirsiz bir hareket yaptı Selim, Merve'ye.

"İnan çok perişanım" dedi. "Nasıl yoruldum, nasıl kötüyüm anlatamam. Bir iki saat karnımı doyurup rahatlamak istiyorum sadece. Kendime gelmeye ihtiyacım var Merve. Ne diyeceksen de, ne istiyorsan söyle, yakınacaksan yakın, trip atacaksan at ve bitsin. Sonra baş başa huzurlu bir gece geçirelim. Bütün gün bu anı bekledim. Sevgilimle yeni işimi kutlamak istiyorum. Sana neler olacağını anlatmak istiyorum. Dertleşmek, fikrini almak istiyorum."

"Yok yani trip değil tabii ki, ne alaka?" diye kekelemeye başlamıştı Merve. Ona bu derece ihtiyaç duyan bir adama trip atıp yakınacak mıydı yani? Olmaz. Selim'e haksızlık olurdu bu. "Tabii ki yakınacak değilim Selim aşkolsun" dedi Merve. "Çok bekleyince sinirim bozuldu artık. Telefonlarını da açmıyorsun."

"Arkadaşlarla kulüpte takılmıyordum biliyorsun" diye çıkıştı Selim dişlerini sıkarak. Patlamaya hazır bir bomba gibiydi

neredeyse. Merve sınırları fazla zorlamaması gerektiğine ikna olmuştu çoktan. "Keşke bunları bile söylemeseydim" diye düşündü. Ama dışarıdan görenler tatlı tatlı sohbet ettiklerini düşünürlerdi sahiden. "Sabahtan beri sana ihtiyacım var diyorum, bu anı bekledim diyorum, seninle baş başa kalmanın peşindeydim diyorum, açlıktan ölüyorum diyorum, tuvalete gidecek zamanım olmadı diyorum, sen bana bekledim mi diyorsun? Nerede bekledin Merve? Rıhtımda yağmurun altında mı beklettim seni? Evindesin. Evinde... Yap bir kahve aç televizyonunu otur. Ben ne haldeyim biliyor musun sen? Midemin ağrısını anlatamam sana. Ölüyorum şu an acıdan ölüyorum, belli etmiyorum sadece."

"Yanlış anladın sen beni aşkım" diyerek eline uzandı Merve şefkatle. "Derdim trip atmak değil. Söylenip duracak değilim tabii ki gece boyunca. Öyle biri miyim ben? Anlayışsız mıyım? Aşkolsun. Ben de bu anı bekleyip durdum hep. Bugün senin başarını kutlayacağız, özel bir gece bu gece. Tabii ki canını sıkmayacağım. Nereden geldiğini biliyorum ayrıca, tabii ki kulüplerde gezmedin. Özledim ben seni sadece. Bir an evvel kavuşup kutlamaya geçmek istedim. Merak ediyorum yeni işini."

Selim başı ağrıyor gibi gözlerini kapatıp ellerini götürdü alnına. Derin bir of çekip su getirmesini işaret etti garsona. Nöbetçi eczaneden buldurttuğu ilaçlarını çıkarıp içti. Sahiden de bitkin ve yorgun görünüyordu şimdi. Halbuki arabada ne kadar enerjik ve keyifliydi. "Son dakikaya kadar zorlamış meğer kendini" diye düşündü Merve. "Şimdi rahatlayınca bütün yorgunluğu çıktı işte ortaya."

Merve, mahcubiyetle açıklamalarına devam edecekti ki "Sadece kafamı dinlemek istiyorum aşkım" diyerek bir kez daha durdurdu Selim. "Çok yorgunum. Sen de anlamazsan beni kim anlasın? Kime gideyim, nereye gideyim? Sevdiğim kadının

yanına geldim işte. Huzura ihtiyacım var sadece. Başka zaman trip atarsın olur mu, ben de seve seve çekerim kahrını."

"Öyle değil" dedi Merve üzüntüyle. "Çok özür dilerim, yanlış anladın sen beni."

Yemekler geldiğinde Selim daha toparlanmış görünüyordu. Norveç'te açacağı restorandan söz etti Merve'ye uzun uzun. Keyfi iyice yerine geldi başarılarını anlattıkça. Türkiye'nin en iyi içmimarlarından biriyle çalışacaktı iki restoran için de. Norveç'te ve Türkiye'de açılacak olan iki restoranın iç tasarımı için biriyle görüşeceğini söylediğinde buz kesmişti Merve bir an. Soğuk bir rüzgâr gelip geçmişti ikisinin arasından.

"Hayırlı olsun" dedi Merve. "Sen nasıl istersen."

Oysa "Bu memleketin en iyi içmimarı sensin" derdi Selim her zaman. Eğer bir gün kendi mekânlarını açmaya başlarsa kesinlikle Merve'yle çalışmayı hayal ettiğinden söz ederdi. Hepsi yalan mıydı yani? Aklı sıra çocuk mu kandırmıştı şimdiye kadar?

Merve saatine baktı gözucuyla. Sahiden de geceyi çok uzatmadan dağılmak iyi olacaktı. Tarifsiz biçimde yorgun, kötü ve öfkeli hissediyordu kendini. Şimdi ne söylerse söylesin, nasıl sitem ederse etsin, Selim zaten haklı çıkmanın bir yolunu bulacak, işin içinden sıyrılacaktı bir şekilde. Lüzumsuz bir tartışmayı başlattığıyla kalacaktı Merve. Hem herkesin dikkatini çekecek hareketler yaptığı için azarlanacaktı, hem "Bu çocukça kaprisler senin gibi bir kadına yakışıyor mu hiç?" cümlesiyle başlayan nasihatler dinleyecekti. Böylece kendini daha kötü, daha öfkeli, daha beceriksiz ve daha ezik hissedecekti.

En iyisi bir an evvel eve gitmek!

"Kalkalım istersen" dedi Merve konuyu bir an evvel kapatmak isteyerek. "Hem senin de programın var belli ki, bozmayalım."

Merve'nin tartışmaktan imtina etmesi ve bu akşam otelde neden kalmayacaklarını bile merak etmemesi, soru sormaması, sorgulamaması Selim'in tavrını değiştirmesine neden oldu birden.

"Başka bir şey yemek ister misin aşkım?"

"Hayır, teşekkür ederim."

"Bir şeyler içelim mi?"

"Yeterince içtim, almayacağım."

"Gece burada kalmak ister misin?"

"Sen program yapmışsın zaten, bozma şimdi."

Merve'nin içine kapanması, kendini ortamdan ve konudan soyutlaması içten içe canını sıkmıştı aslında Selim'in.

"Sen bilirsin, o zaman seni eve bırakayım" dedi Selim geri adım atmayarak. Hesabı isteyip, ödemeyi yaparken cipinin de içi ısıtılarak kapıya getirilmesini söyledi. Merve hiçbir şey yokmuş gibi davranıp kimsenin dikkatini çekecek hareketler yapmamaya özen göstererek kalktı yerinden. Ceketini giyip hazırlandı.

Birlikte aşağı inerken Merve'nin beline doladı kolunu Selim. Boynundan öperek "Sen dünyanın en huzurlu kadınısın" dedi. "Dünyanın dört bir yanından, farklı kültürlerden, farklı dillerden kadınlar gördüm, tanıdım ama sendeki anlayış, sükûnet ve güzellik kimsede yok."

Merve, konunun yine eski ilişkilere gelip dayanacağını anladı o an. Ne zaman güzel bir şey söyleyecek olsa bunu hep eski kalabalık ve güzel kadın arşivinden seçkiler yaparak örnekleyecek olması canını çok sıkıyordu Merve'nin. Bunu yapmamasını defalarca söylediği halde hiçbir şey değişmiyordu işte.

"Mesela Küba değil mi?" dedi Merve. belini Selim'in kolundan sert bir hareketle kurtarırken. "Hem çok güzel, hem şahane kalçalı,

esmer, neşeli ve eğlenceli olan kızlar ama çabuk hırçınlaşıyorlardı onlar değil mi? Doğru mu söyledim, karıştırdım mı yoksa?"

"Neyse ki asansördeyiz" dedi Selim. "Sana hiç yakışmayan bu çocuksu terslemelerini bir duyan olmadı. Sana bunları dışarıda yapmamanı söylemiştim, senden tek ricam başkalarının yanında tribe girmemen, başka bir şey istemiyorum ama..."

"Ben de senden defalarca bana iki çift güzel söz söyleyeceksen eski arşivlerinle beni kıyaslamadan bunu yapmanı rica ettim değil mi? Sen dinliyor musun beni hiç? Hayır."

"Şu eski arşiv meselesine de amma taktın inanamıyorum sana. Bu neyin kompleksi böyle bir türlü kapatamadın konuyu? Ben sana hiçbir şey demedim. Sen kendin Küba meselesini açıp tribe soktun yine kendini. Küba mı dedim sana ben, birilerini mi ima ettim, bir şeyler mi hatırlattım? Kendi kendine kurtlanıp bir şeylere takıyorsun. Nereden çıktı Küba Müba? Durup dururken sorun çıksın diye mi açtın konuyu?"

"Ben açmadım sen ima ettin."

"Sende bulduğum huzuru anlatmaya çalışıyordum sadece. Senin sükûnetine duyduğum hayranlığı ifade etmek istedim. Anlayışının, sessizliğinin bana ne kadar iyi geldiğini beni iyileştirdiğini söylemek istedim ama olmadı. İçindeki o kompleksli, hastalıklı ruh çıkıverdi yine. Çok üzgünüm Merve. Konuyu kapatalım, seni eve bırakayım hemen, ben de kafayı vurup uyuyayım. Sevdiğim kadından alamadığım huzuru uykuda bulurum belki. Bana mutluluk haram, bana mutluluk yaramıyor, ille bir şey çıkıyor, bir günümüz bile sorunsuz geçmiyor, ille bir şey oluyor ama ille... Elimden geleni yaptığım halde, alttan aldığım halde kötü bir şey oluyor."

Merve yine üzülmüştü Selim'e yaşattığı bu hayal kırıklığı yüzünden.

"Seni üzmek istemedim ama bu güzel ve seksi kadın hikâyelerine dayanamıyorum artık Selim."

"Lütfen sus" dedi Selim. "Valeye rezil etme bari bizi. Şu arabaya binip defolup gidelim bir an evvel. Bizden öyle tatlı, huzurlu bir çift çıkmayacak işte belli... Sorunluyuz biz."

Valeye ücretini ve bahşişini ödeyip etrafa zarif gülücükler saçarak arabaya atladı Selim. Sakince gaza basıp uzaklaştı otelden. Merve dokunsalar ağlayacak gibiydi o sırada. Yine güzel bir geceyi daha mahvettiğini düşünüyordu. Sanki Selim bir kadından söz etmişti, sanki unutamadığı birinin adını anmıştı, sanki eski sevgilisiyle kıyaslamıştı onu, niye böylesine alınganlık etmişti ki durup dururken? Sahiden de bu kadar mı kompleksli olabilirdi bir kadın? Hiç mi kendine güveni yoktu? Kıskançlıklarının onu sevgilisinin gözünde küçük düşürdüğünün farkında olduğu halde nasıl kendine engel olamadığına kızıyordu şimdi.

"Bir daha yapmayacağım söz" dedi. "Saçma sapan kıskançlık krizlerine kapılmayacağım."

Selim'in eline uzanıp sıkıca tuttu. "Özür dilerim sevgilim, seni çok üzdüm yine."

Selim çok yorulmuş gibi başını iki yana sallayarak ne kadar çaresiz ve mutsuz olduğunu ifade ediyordu.

"Ah Merve ah!" dedi. "Hiç anlamıyorsun beni. Lüzumsuz kıskançlıklar bunlar. Eskiden olmuş bitmiş şeyler. Bir iki defa sarhoşken yine aslında iyi niyetimle, dürüst olmak isteyerek, senin tanıdığım bütün kadınlardan çok üstün olduğunu söylemek isterken anlattığım eski hikâyeler... Hiçbir önemi yok. Hiçbirini hatırlamıyorum zaten. Hepsi eski. Sanki seninleyken bir yanlış yaptım da bunu kafama kakıyorsun sürekli."

"Haklısın." dedi Merve. "Niye böyle yapıyorum bilmiyorum. Dünyanın her memleketinden kadınlar tanıdım, ilişkiler yaşadım deyince kötü hissediyorum sanırım kendimi."

"Sen meseleye sadece fiziksel olarak bakıyorsun çünkü" diye devam etti Selim. "Çok güzel kadınlar olabilirler, acayip fizikleri olabilir, farklı kültürleri, farklı hayat tarzları olabilir. Ama bu neyi değiştirir ki? Onlar sadece imaj. Sadece görüntü. Sendeki şefkat, anlayış ve huzur kimsede olamaz."

"Yani ben aslında çok güzel değilim, acayip bir fiziğim yok, ama şefkatim ve sana verdiğim huzur beni bütün güzel ve seksi kadınlardan ayırıyor öyle mi?" diye soracaktı ki susturdu kendini Merve. Bunun yepyeni ve şiddetli bir tartışmaya yol açabileceğini öngörerek içindeki çatışmaları kendi kendine çözmeye karar verdi.

Selim'in elini okşamaya devam ederek "Özür dilerim geceni mahvettiğim için" dedi. "Başardığın iş için kutlarım seni. Burada ve yurtdışında iki tane şahane mekân açacaksın, ikisinde de çok başarılı olacaksın, buna çok inanıyorum. Umarım sözünü ettiğin mimarla da anlaşırsın."

Selim gülümseyerek baktı Merve'nin yüzüne. Bu kez o sevdiği kadının elini kavrayıp götürdü dudaklarına.

"Kızma bana" dedi. "Sana verdiğim sözleri unutmadım. Mekânlarımda senin mimari dokunuşlarını görmeyi hayal ediyorum hâlâ. Ama bu başka biliyorsun. Hak ver bana. Sen çok iyi bir içmimarsın. Seninle de çok güzel işler yapacağız."

Araç oturduğu sokağa girince kemerini çözüp Selim'e baktı Merve.

"Ben en az yirmi tane restoranın içmimarlığını yaptım zaten" dedi. "Beni işine karıştırmak istememeni anlıyorum. İş başka aşk başka. Böylesi daha iyidir belki."

"Hiç kimse hakkında kötü konuşmam, daima onların herkesin bildiği en iyi yönlerinden söz ederim."

– Dale Carnegie

Değerlendirme

"Kurulan her ilişki aslında bir iktidar ilişkisidir."
– Michael Foucault

Güç istenci, ilişkilerde çok daha yoğun yaşanır. Bir tarafın diğer tarafa karşı daha etkin, daha güçlü ve daha yönetici bir pozisyonda varlık gösterdiği ilişkilerde karşı tarafın çoğunlukla duygusal manipülasyona, diğer bir deyişle duygusal işkenceye maruz kaldığından söz edebiliriz. Üstelik duygusal açıdan işkenceye maruz kalan kişi, bunun farkında bile değildir. Sadece kendine açıklayamadığı bir şekilde nedense hep kötü hissediyordur, tam anlamıyla mutlu, huzurlu ve güven içinde bir ilişki yaşayamadığı düşüncesindedir ama bütün bunların neden böyle olduğunun mantıklı bir açıklamasını yapamıyordur.

Selim'le Merve'nin ilişkisine dışarıdan baktığımızda aslında asgari müşterekte birbirini anlayan, birbirini idare etmeyi bilen, aldatmayan, yalan söyleyemeyen, iyi kötü geçinip giden sorunsuz bir çift görüyoruz değil mi?

Yaklaşan tehlikenin güçlü adımları hissediliyor olsa da ne yazık ki ayak sesleri işitilemiyor henüz.

Duygusal işkencenin ayak sesleri genellikle ya çok geç işitilir ya da bir ömür işitilmez. Kurban maruz kaldığı manipülasyonun farkında bile olmayıp yavaş yavaş gelişen durumun yarattığı psikolojik yapıya bürünebilir ve ne kadar mutsuz da

olsa bunu gerçekliğine dönüştürebilir, çaresizce kabullenebilir. Karşı koyma gücünü ve bu işkenceye razı olmama hakkını kendinde bulamadığı için celladına bağlı bir yaşam sürdürmeyi de tercih edebilir.

Selim ve Merve arasındaki ilişkinin psikolojik dinamikleri, günümüz ilişkilerinde milyonlarca farklı versiyonuna rastladığımız gerçek deneyimlerden bir tanesi.

İkisi arasındaki güç dağılımına bakıldığında Selim'in daha güçlü, yani daha yönetici ve dinamikleri belirleyici taraf olduğu hemen fark edilebiliyor.

Duygusal manipülatörler yani ilişki içinde güce en fazla ihtiyaç duyup karşı tarafın gücünü yaşamsal bir ihtiyaç olarak emmeye çalışanların "güç" kavramıyla ilgili temel sorunları vardır genelde.

Güce fazlasıyla ihtiyaç duymalarının nedeni kendilerini zayıf hissetmeleridir. Yüksek düzeyde özgüven sorunu yaşarlar. "Yetersizlik" baş edemeyecekleri kadar ağır bir deneyimdir onlar için.

Selim'in de aile ilişkilerine bakıldığında güç kavramıyla bocalamaya başladığı sürecin aslında çocukluğuna kadar uzandığını anlamak mümkün.

Hayatında ilk defa ailesinin kanatları altına sığınmadan yurtdışında bir iş kurmayı başarmasına rağmen ne annesinden ne de babasından ihtiyacı olan onayı alamayacağını düşünüp önce onları arayıp kazandığı başarıyı haber vermekten vazgeçmesi, bunun yerine gücünü kolaylıkla emebileceği, onaylanacağı, takdir göreceği için kendini daha iyi hissedeceği biricik sevgilisi Merve'yi aramayı tercih etmesi önemli bir gösterge.

Selim, belli ki çocukluğundan beri korunup kollanması gereken, arkasını toplamak lazım gelen, tek başına bir şeyi başarması çok zormuş gibi kabul edilen bir birey. Genç bir erkek.

Annesi sürekli sağlığını gözetmek ve ona iyi bakmak zorunda kalmış. Çünkü Selim tek başına bunu beceremez. Üstelik bünyesi de zayıf ve hastalıklara çok yatkın. Dolayısıyla Selim ailenin "zayıf halkası" olarak hep desteklenmek, korunmak ve sahip çıkılmak zorunda kalarak büyümüş.

İş hayatında da bir şeyi tek başına başarabileceğine belli ki pek inanan çıkmamış. Babasının iş tecrübelerinin arkasına sığınarak aile şirketi içinde hiç varlık gösteremeden bir yaşam sürdürmüş. Ne onaylanmış, ne takdir edilmiş, ne de ona güven duyulmuş.

Selim hayatında ilk defa kendi başına bir mekân açmaya karar verdiğinde bile aile içinde bunu kutlayacak, onaylayacak, sevinecek, destekleyecek kimse yok. Annesinde "Selim Norveç'e giderse hasta olur, başımıza iş açar, hepimizi üzer" inancı hâkimken baba da lüzumsuz çabalar içindeki oğlu yüzünden canının sıkılacağı kanaatinde.

Selim'in başardığı şey kimsenin umurunda değil gibi. İçsel olarak ailesinin odaklandığı nokta, Selim'in tek başına bir şeyi başaramayacağı, başarsa da orada sıkıntı çıkaracağı, ille arkasını kollamak gerektiği, ille peşine düşmek gerektiği...

Yine de Selim'in annesiyle babasını son derece şefkatli, koruyucu, kollayıcı, kol kanat gerici buluyoruz değil mi?

Ne yapsınlar ama? Bir tanecik evlatları var. Korumasınlar mı, iyiliğini istemesinler mi, sağlığını düşünmesinler mi?

Selim, çocukluğundan beri yeterince güçlü olmadığı inancıyla büyütülmüş bir kişilik. Toplumun da "erkeğin" üzerine yüklediği kültürel ve sosyal sorumlulukları hesaba katarsak, Selim'in güç kavramıyla ilgili yaşadığı sorunları anlamak daha mümkün olacak.

"Erkek adam ağlamaz."
"Erkek dediğin parasını kazanır, evini geçindirir."
"Erkek güçlüdür, başarılıdır. Tuttuğunu koparır."
"Erkek adam ekmeğini taştan çıkarır."

Bu şekildeki temel toplumsal dayatmalar da zaten aile içinde güç kavramıyla sorun yaşayan kişiye kaldırmakta zorlanacağı başka duygusal ağırlıklar yüklüyor. Selim'in gücünü gösterişe dönüştürmesinin temelinde, sırtına vurulan toplumsal ve sosyal sorumluluklarının da etkisi var kuşkusuz.

Gittiği her mekânda tanınıyor olması, dışarıda kimsenin gözünde zayıf bir intiba bırakmamaya gayret etmesi de hep bu yüzden. Merve'yle konuşmalarının bile dışarıdan bakıldığında tartışıyorlarmış, aralarında bir sorun yaşanıyormuş gibi görünmesinden kaçınması, yabancıların gözünde güç kaybına uğramamak için...

Selim'in güç kaybı yaşamaya tahammülü yok yani.

Neden?

Çünkü yeterince güçlü değil.

Çünkü kendini fazlasıyla zayıf hissediyor.

Onaylanmaya ve dışarıdan güç almaya ihtiyacı var. Bu ihtiyacını karşılayabilecek karakterleri seçmek konusunda da son derece başarılı. Tıpkı diğer nitelikli manipülatörler gibi.

İyi manipülatörler zekidirler, iyi gözlemcilerdir, iyi tahlil ederler, etkileyicidirler, cazibelidirler, özgüvenli, güçlü ve kendileriyle barışık göründükleri için kolaylıkla bir cazibe merkezine dönüşürler. Onlardan etkilenmek, onlara alan açmak, ilgi duymak zor değildir. İyi bir manipülatöre çekilmek, ona yakınlık ve ilgi geliştirmek için çabalamak gerekemez. Zamanla değil bir anda gelişir her şey. Görür görmez etkileme becerisine sahiptirler.

İlk karşılaşmada bile tanıştığı kişiyi manipüle edip edemeyeceğini ölçüp tartabilirler. Sınırları net ve sağlam olan, hayır demeyi bilen, varlık alanını koruyabilen, suistimale kapalı, özsaygısı yüksek insanlardan uzak dururlar.

Sürekli özür dileyen taraf mısınız?
O halde dikkat!

Duygusal manipülatörlerin temel özelliklerinden biri kendilerini suçlu ya da mahcup hissetmemeleridir. Onlar hep bir şekilde haklıdırlar. Onlar akıllarınca kimseyi mağdur etmezler, bu duruma kendini düşürenin suçudur her şey. Suçlanmayı, eleştirilmeyi, yerilmeyi, yargılanmayı katiyen kabul etmezler, buna izin de vermezler. Çok küçük ve önemsiz gibi görünen detaylara yakından bakıldığında büyük resim hakkında önemli fikirler verir. Dolayısıyla bu yaşanmış örnek hikâyedeki küçük detaylara büyüteci tuttuğumuzda aslında her şeyin açıkça yaşanmakta, ilerlemekte hatta nüfuz etmekte olduğunu görmek mümkün.

Selim, dikkat ettiğiniz gibi söz verdiği saatte Merve'yi almaya gelemediği halde bu konunun üzerinde hiç durmadı. Gün boyu aramalarını karşılıksız bırakmasına rağmen sanki böyle bir şey hiç yaşanmamış gibi, hiç mahcubiyet ve suçluluk hissetmedi. "Özür dilerim aşkım çok geciktim, yoğunluğumdan dolayı aramalarına da geri dönemedim" açıklamasını yapmayı aklının ucundan bile geçirmedi.

Neden?

Kendini suçlu ya da mahcup hissetmiyor çünkü.

"Seni rıhtımda yağmurun altında mı beklettim?" diye çıkışabiliyor. "Sıcacık evinde kendine bir kahve pişirip ayaklarını uzatarak keyif yapamayacak kadar akılsızsan, kendi evinde

kendini mağdur edebiliyorsan bu benim suçum değil senin aptallığın" imasında bulunabiliyor.

Ayrıca Merve'nin ihtiyacı olan özrü ve açıklamayı ona vermemekle kalmayıp bunu talep etme hakkını bile elinden alıyor.

Peki bunu nasıl yapıyor?

Kendisinin daha yorgun, daha mağdur, daha yoğun olduğunu ortaya dökerek.

"Sabahtan beri telefonlardayım, tuvalete bile gidemedim, reflüm azdı, midem çok kötü, bugün çok önemli bir iş başardım ve tadını çıkarmaya fırsat bulamadım" açıklamaları karşısında Merve bile beklediği özrün fazla olduğuna ikna ediyor kendini.

En mutlu gününü stres ve yoğunluk içinde geçiren sevgilisine yeterince anlayışlı olmamakla kendini suçlayacak seviyeye geliyor.

İşte tam da burası, manipülasyonun varabileceği yüksek noktaları erken görüp anlamak açısından çok ama çok önemli dönemeçlerden biri.

"Beni saatlerdir bekletiyorsun, telefon açıp gecikeceğini haber bile vermiyorsun, üstüne üstlük buluşunca özür dilerim aşkım yoğundum demekten bile imtina ediyorsun" diye düşünen biri "Onu bu en mutlu ve zorlu gününde kaprislerimle yoruyorum. Ona destek olmam gerekirken yorucu bir faktöre dönüşüyorum. Halbuki bana ihtiyacı var. Ben çok düşüncesizim. Çok kaprisliyim. Çok sıkıntılıyım" inancına evrilebiliyorsa burada çok güçlü bir manipülasyon var demektir.

"Özür dilerim geciktim aşkım" beklentisine girdiği için suçluluk hissine kapılıp özür dileyen taraf Merve oldu. Oysa özür bekleyen taraftı o ve bu özrü hak eden taraftı.

> *İyi bir manipülatör kendi haksız olduğu halde karşı tarafı özür dilemek zorunda bırakmayı muhakkak başarır.*

Selim'in kurduğu hiçbir cümle boşuna değil.

Tek kelimesi bile öylesine söylenmiş sayılamaz.

"Tek amacım sana ulaşmak, sende huzur bulmak, sana bir an evvel yetişmek için uğraştım gün boyu, çünkü sen benim tek huzur kaynağımsın" diyerek aslında Merve'ye hak etmediği anlamlar hatta taşıyamayacağı büyük değerler atfettiğini ima ediyor. Dolayısıyla Merve de ister istemez, ona bu kadar yüce değerler atfeden bir adamı altı üstü bir iki saat geciktiği için hırpalayan, anlayışsızlık eden, sürekli sorun çıkaran, katlanılması zor bir kadın gibi hissediyor. Selim onu ustalıkla manipüle ediyor duygusal olarak.

Merve, bu yüzden söylemek istediği şeyleri yutmayı tercih ediyor çoğu zaman. Selim'in önünde sonunda haklı çıkacağından emin... Muhtemelen yine kendisi birtakım şeyleri yanlış değerlendiriyordur ve çocukça "tripler" yapıyordur. Bu muhteşem adamın derin duygularını ve düşüncelerini göremeyecek kadar sığ bir kadın olduğunu düşünüyordur.

"Hep seninle çalışma hayali kuruyorum çünkü sen çok iyi bir mimarsın" yüceltmesinde bulunan Selim, ilk projede başka bir mimarla çalışmayı tercih etmesini de görünürde son derece romantik şekilde ve kendince bir mantık çerçevesinde açıklıyor.

Merve buradaki kırgınlığını bile Selim'e açıklamaktan imtina ediyor çünkü o muhteşem adam yine çok derinlikli,

hassas şeyler düşünmüştür, sevgilisini ve ilişkisini korumak için ince hesaplar yapmıştır ama kendisi bunları anlamayacak kadar kaprisli, tripli, özgüvensiz, şımarık bir kız çocuğu gibi davranıyordur.

Madem son derece ince düşünceli, anlayışlı, sevgilisini ve ilişkisini kendinden dahi korumaya çalışan, onu incitmekten imtina eden bir adam var karşısında, o halde Merve neden bütün bunlara rağmen kötü hissediyor kendini?

Daha önce de altını çizdiğimiz gibi "kötü his" anahtar kelimedir.

Ortada bir kötü his varsa bunun nereden ve neden kaynaklandığına bakmak gerekir. Dışarıdan göründüğü şekliyle her şey yolundaysa, sevdiği kadını hayatının huzur merkezi olarak gören bir adam varsa elimizde ve yeteneklerine çok güvendiği sevgilisini incitmemek için onu kendinden bile koruma yoluna gidiyorsa, bu kadın neden hâlâ kötü hissediyor kendini?

Neden hep bir şeyler eksik gibi, yanlış gibi?

Eğer karşınızda iyi bir manipülatör varsa kötü hissetmenizin tek sebebinin tamamen sizin kendi özgüvensizliğiniz olduğunu düşünmenizi sağlayacaktır.

Muhtemelen hikâyenin ilerleyen bölümlerinde Merve de kendini yetersizlikle, karşısındaki mükemmel adamı anlayamayacak kadar akılsız olmakla ve hatta onu hiç hak etmemekle suçlamaya başlayacaktır. Böylesine özgüvensiz ve sorunlu bir kadını, ona değerler atfederek seven bir adamla ilişki yaşıyor olmayı Tanrı'nın bir lütfu gibi görecektir. Dolayısıyla onu kaybetmemek için her şeyi yapması gerektiği inancına kapılacaktır. Bu sürecin nasıl işlediğini de göreceğiz ilerleyen bölümlerde.

Kıskanç mısınız, kıskandırılıyor musunuz?

İkisi aynı şeyler değil.

Kıskançlık evrensel bir duygu olarak kabul edilebilir. Üstelik sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, değer ihtiva eden her ilişkide ortaya çıkabilir.

Kıskançlık en basit haliyle nasıl tanımlanabilir derseniz?

Kıskanılan kişinin gerçek bir rakip veya hayali bir rakip tarafından tehdit edilmesi durumu diyebiliriz.

Kıskanılan kişinin kaybına karşı duyulan korkuyla tetiklenir.

Kıskançlığın yüksek düzeyde patolojik evreleri vardır ki bu durumda profesyonel destek almak gerekir. Çoğunlukla kişinin hayali rakiplerle mücadeleye girişmesi şeklinde kendini gösterir. Ortada hiçbir kanıt ya da kuşkuya yol açabilecek durum olmadığı halde, kişinin kendine somut sonuçlar çıkararak hareket etmesine neden olur.

Kıskanılan kişinin hiçbir şey yapmasına gerek yoktur. *"Telefonunu çantandan çıkarmadın, tuvaletten geç döndün, mesajların sesini kıstın, çok yutkundun, gözlerini kaçırdın, nefesini tuttun, elin titredi..."* gibi dayanaksız, geçersiz, anlamsız bahanelerle ortaya çıkan kıskançlık krizleri patolojiktir ve bir psikiyatr tarafından takip edilerek tedavi gerektirir. Othello Sendromu olarak da tarif edilen bu türden patolojik kıskançlıklar kitabın konusu olmadığı için üzerinde durmayacağız.

Ancak durup dururken "kıskandırılmak" bütün bunlardan bağımsız bir mesele.

Kıskandırılmak bir manipülasyondur. Birini başkasıyla kıyaslayarak, karşısına gerçek veya hayali rakipler koyarak onu reaksiyon vermeye zorlamak, duygusal bir işkence yöntemidir.

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, neredeyse bütün ilişki biçimlerinde bilinçli ya da bilinçsizce de olsa cereyan eden/oluşmasına fırsat verilen/önayak olunan bir güç istenci modelidir. Burada manipülatör ister bilinçli ister bilinçsiz olsun, birini kıskandırmak yoluna farkında olarak veya olmayarak giriyorsa, oradan güç emmektedir kendine. Güce ihtiyaç duyan güçsüz taraftır. Bu yüzden daha hırçın daha baskın ve yönetici olan taraftır, karşısındakini duygusal olarak manipüle edendir. Karşı tarafın duygularını, iradesini, inancını ve kanaatlerini bile etkilemekte, hatta belki değiştirmektedir bile.

Selim'in usta bir manipülatör olduğu, süreci adım adım ilerletmesinden çok belli. Merve'nin eski kız arkadaşlar meselesi konusundaki hassasiyetine bakılacak olursa Selim, yavaş yavaş ve adım adım ilerleyerek tesir etmiş Merve'nin kıskançlık duygularına. Üstelik her defasında haklı ve masum çıkmayı da başarmış.

Dünyanın her memleketinden kadınlarla birlikte olduğu bilgisini hiç saygısızlaşmadan vermiş karşı tarafa. Sözde Merve'yi yüceltme yoluna giderek birlikte olduğu ya da birlikte olduğu algısı yaratmak istediği güzel kadın imajlarını, kız arkadaşının gözünde canlandırabileceği kadar kuvvetli biçimde aktarmış.

Kızların güzel olduğu, üstün fiziksel özelliklere sahip olduğu, kültürel zenginliklerinin dikkat çekici olduğu ve sayıca çok oldukları bilgisine, sözde Merve'ye iltifat ediyor gibi görünürken ulaşabiliyoruz. *"Onlar çok güzel olabilir ama sendeki şefkat kimde var?"* bir iltifat değildir. Usta bir manipülatörün duygusal yoldan karşısındaki insana zarar vermesidir.

Belli ki Selim, kız arkadaşını kıskandırmak konusunda hiç masum değil. Belli ki bu konular mütemadiyen açılmış ve üzerinden geçilmiş. Merve kızların hangi ülkelerden olduğu bilgisine bile sahip.

Ancak bu manipülasyonu öylesine incelikle kurguluyor ki Selim, artık ne isim ne ülke ne de imaj zikretmek zorunda kalıyor. Bunu Merve onun adına yapıveriyor hemen. Çünkü çok incinmiş, çok kırılmış, çok kıskanıyor ve kendini hiç iyi hissetmiyor. Diğer kadınlarla ilgili tarif edilen imajların üzerine kendisini seksi, güzel, albenili, özgüvenli, hoş bir kadın gibi bile hissedemediği halde artık bunu ifade etmekten bile korkuyor, çekiniyor. Çünkü Selim bir şekilde mutlaka haklı çıkar. Ne de olsa Selim bu kadınlara özlem duyduğunu ifade etmek için değil, bilakis kendi sevgilisinin ne kadar özel bir kadın olduğunu anlatabilmek için söz etmiştir onlardan. Bu durumda alınganlık eden, şımarıklık eden, komplekse kapılarak kıskançlık gösteren, *"ezik"* düşen taraf Merve olacaktır. Dolayısıyla Merve, baş edemediği kıskançlık hissiyle kendi kendine mücadele etmeyi tercih ediyordur artık. Bunu Selim'le çözmek istemiyordur.

Dikkat ettiyseniz Merve'nin "Bana eski ilişkilerinden söz etme" deme hakkı da kutlama yemeğinde elinden alınıverdi. *"Ben zaten bir şey demedim ki, sen söyledin. Ben Küba mı dedim, şu kadın, bu kadın mı dedim? Her şeyi sen söyledin. Canın yine sorun çıkarmak istiyor senin. Ama seni öyle çok seviyorum ki kızmayacağım."* yaklaşımıyla kız arkadaşının karşısına dikilen Selim, bütün bu bilgileri, bütün bu detayları peyderpey aktarmamış olsa, Merve nereden bilebilirdi ki zaten? Bizzat kendisinin aktardığı eski sevgili bilgileri bir süre sonra Merve'nin durup dururken ortaya atıp zorla kaşıdığı, zorla sorun çıkarmaya çalıştığı birer veriye dönüştü.

Şahane bir manipülasyon ama değil mi?

Karşı taraf lazım gelen malzemeleri artık kendi bulup döküyor ortaya, kendi kendine ezip bitiriyor özgüvenini, kendi kanını emen bir vampire dönüşüyor.

Günün sonunda Merve yine "kötü" hissediyor, hem de çok kötü hissediyor. Mutlu değil. Özgüveni sarsılmış. Hayal kırıklığına uğramış. Azarlanmış. Haddi bildirilmiş. Sınırları çizilmiş. Bekletilmiş. Bir özre bile layık görülmemiş.

Üstelik böyle hissetmesi için ortada hiçbir sebep yokmuş gibi görünüyor.

Bunların hiçbirini Selim yapmadı. Merve kendini *"ezik"* gördüğü için, *"kompleksli bir kadın"* olduğu için durup dururken açılmayan konulardan bile sıkıntı çıkarıp geceyi mahvetti. Sevgilisiyle huzurlu bir gece geçirmeye can atan bu zarif adama ayıp etmiş oldu. Daha özgüvenli, daha anlayışlı, daha pozitif olabilirdi.

Onu çok seven, romantik akşam yemeği organize eden, sevgilisini birlikte olduğu bütün kadınların üzerinde tutan, çalışırken incitmemek için sevgilisini iş hayatında kendinden korumaya çalışan, başarılı, cazibeli, sorunsuz bir adamla ilişki yaşadığı halde, yine de kendini "kötü" hissediyor olması sanki sorun Merve'deymiş gibi algılanmasına yol açmıyor mu?

Merve'nin hayatında hep bir şeyler eksik gibi. Sözler yutulmuş, açıkça konuşulamamış, varlık gösterilememiş gibi... Tarifsiz kırgınlıklar, kıskançlıklar, haksızlıklar olmuş gibi. Değersizlik, yetersizlik, özgüvensizlik hisleri söz konusu hep.

Merve giderek bütün bu "kötü" hislerin nedenini sorgulamakta zorlanıyor olacak tabii ki. Çünkü kapıldığı kıskançlık duygusundan dolayı bile utandı. Selim'in haklı olduğunu düşündü. Selim kimseyi ima etmemişti, isim zikretmemiş, kimseyi övmemiş, kimseyi özlemle hatırlamamıştı. Görünürde Merve'yi kızdırmak niyetinde bile değildi, onu kıskandırmak amacıyla bir şeyler anlatmaya kalkışmamıştı. Sadece "Dünyadaki bütün kadınları toplasak sen etmez" demek istemişti. Ne kadar iyi niyetli ve romantikti aslında. Bu duruma Merve de

duygusal olarak ikna oldu sonunda. Onu dünyanın bütün kadınlarından üstün tutan adama yine *"çocukça"* yine *"şımarıkça"* yine *"ezik bir kadın gibi"* davranmış oldu. Selim'in onu hâlâ sevmeye devam etmesi sahiden de Tanrı'nın bir lütfu gibi görünüyor artık.

Oysa gece boyunca içsel olarak yaptığı tek şey *(belki farkında bile olmayarak)*, ihtiyacı olan gücü Merve'den emerek çekmek oldu.

Görünmez Kırbaçlar (II)

Ağlamamak için kendini zor tutuyordu Merve. Yerinde duramıyordu sinirinden, elleri titriyor, soğuk terler döküyordu Selim'in ofisinde. Bulduğu şeyleri öyle pat diye yüzüne de vuramazdı Selim'in. Sakin olmalı, ofiste olay çıkarmamalıydı. Haklıyken haksız duruma düşürebilirdi bu onu. Fakat görmezden de gelemeyeceği şeyler tutuyordu elinde. Bunların üzerini örtüp devam edemezdi yola. "Hayır bu şekilde olmaz, ipler kopacak, bu kadarı yeter artık!" diye düşündü. Böyle yürümezdi bu iş. Hiçbir şey yokmuş gibi yapamazdı bundan sonra.

"Keşke sürpriz yapıp ofisine gelmeseydim hiç" diye geçirdi içinden. "Keşke görmeseydim bunları."

Selim toplantısını bitirip içeri coşkuyla girdiğinde dizleri çözülmek üzereydi Merve'nin.

"Sevgilim hoş geldin" dedi Selim. Kravatını gevşetmiş, gömleğinin üst düğmelerini açmış, saçı başı dağınık, yorgun görünüyordu. Sahiden de nefes alacak zamanı yok gibiydi. "Ne güzel sürpriz bu böyle. Çok özledim seni."

"Ben de çok özledim seni" dedi Merve öpücük verirken. Sesinin titrediğinin fark edilmesinden endişe etti bir an.

Haftaya Norveç'e gidiyordu Selim. Belki bir iki ay kalması gerekecekti. Oradaki işleri de yoğunlaşmıştı artık. Bir türlü görüşemiyor olmaları Merve'yi fazlasıyla üzüyordu tabii. Günlerdir yüzünü görmemişti sevgilisinin. Sonunda dayanamayıp

çat kapı gelmişti ama "Keşke gelmeseydim!" pişmanlığı taş gibi oturuyordu hâlâ kalbinin orta yerinde.

Peşi sıra yürüyen asistanını da odasından çıkartıp kapıyı kapadıktan sonra Merve'yi belinden kavradığı gibi dans edercesine döndürdü havada. Merve gözlerini bir an olsun ayırmamıştı Selim'in asistanından. "Doğru olamaz!" diye düşünüyordu.

"Sen gelmeseydin ben bu gece kapına dayanacaktım artık" dedi Selim. "Ölüyorum sensizlikten, kaç gün oldu?"

Merve öfkesine hâkim olmaya çalışarak zorla gülümsüyordu Selim'in yüzüne ama coşkusuna beklediği karşılığı veremiyordu tabii ki. Canı çok sıkkın, aklı çok karışık, yaşadığı hayal kırıklığı çok büyüktü ne de olsa. Durumu idare etmekte zorlanıyordu.

"Akşam bana gidiyoruz o kadar" dedi Selim. "Seninle baş başa geçireceğim zamanı dışarıda harcayamam. Yemek söyleriz, dizi izleriz, sonra gecemiz bizim zaten... Yarın saat birden önce işim de yok üstelik. Bence birlikte kahvaltı bile edebiliriz ne dersin?"

"Muhteşem!" dedi Merve. Aslında ne çok mutlu olurdu baş başa kalabilecekleri böylesi keyifli planlar yapabildiklerinde ama hiç iyi hissetmiyordu. "Ah keşke kurcalamasaydım cep telefonunu..." diye yakındı yine içten içe.

Birlikte ofisten çıkıp Selim'in Levent'teki çatı katı dubleks dairesine geçtiler. Yemeği yoldayken sipariş etmişlerdi bile, birazdan gelirdi. Selim hızlıca bir duş alıp eşofmanlarını geçirdi üzerine. Ne zamandır evinde vakit geçirmiyordu o da. Keyfine diyecek yoktu bu yüzden.

Merve her zamanki alışkanlıkla farkında bile olmadan ortalığı toplamaya başlamıştı yine. Mutfak, banyo, salon, yatak odası... Her yer yine birbirine girmiş. Banyoda kahve fincanları, spor yaparken kullandığı ağırlıklar, kemerler... Yatak odasında ayakkabılar, montlar, diş fırçaları, banyo lifleri... Mutfakta

kravatlar, çoraplar, tabletler... Bu nasıl olabiliyordu anlamak mümkün değil. Merve evin dağınıklığıyla ilgili soru sormayı bırakmıştı ne zamandır ama yatak odasına banyo lifinin nasıl gelmiş olabileceğini merak etmiyor da değildi.

Selim, yemek sonrası dizi izlerken yudumlamak için enfes bir kırmızı şarap seçti salondaki köşe bardan. Kadehleri hazırladı önden. Avrupa'dan getirdiği özel çikolatalardan ve peynir çeşitlerinden iştah açıcı kombinasyonlar oluşturdu. Dilinde tatlı bir şarkı... Meyveleri doğrayıp üzerine çikolata sosunu da gezdirdikten sonra ne zamandır yarıda bıraktıkları diziyi bitirmeyi teklif etti.

"Sensiz dizi izlemeyi sevmiyorum" dedi. "Hiç tadı yok. Bu gece bitirelim bence, ne dersin?"

"Olur" dedi Merve. Kederli gözlerle izleyip duruyordu Selim'i. Onu yanlış anlıyor olduğuna inanmak istiyordu aslında. Öyle bir şey yoktu, olamazdı, yanlış yorumluyordu gördüklerini, Selim öyle bir adam değildi.

"Sevgilim senin bu temizlik takıntını ne yapacağız? Geldiğin gibi ortalığı toparlamaya başladın yine. Lütfen yanıma gelip oturur musun?"

"Saçma sapan bir sürü takıntım var işte ne yapayım?" diye kendi kendine söylendi Merve. "Aklımı rahat bırakmayı beceremiyorum ki..."

"Yakınma böyle sevgilim. Ben senin takıntılarına da âşığım. Takıntılarına rağmen seviyorum seni."

Selim'in bu ilişkiye ne kadar değer verdiği ortadaydı işte. Birlikte bir gece geçirecek olmanın onda yarattığı çocukça coşkuya, sevince, neşeye bakıyordu Merve. Bütün bunlar yalan olamazdı herhalde. Aklı başka yerlerdeyken burada böylesine içten, samimi bir adam rolü kesiyor olabilir miydi?

Mümkün değil!

Bunu başarabiliyorsa sahiden çok iyi bir oyuncu olmalıydı. Selim öyle değildir ki, hemen belli eder duygularını. Sevdiği adamın eşyalarını karıştırdığı için çok kızıyordu kendine Merve. Neden yapmıştı ki bunu? Bilmeseydi, öğrenmeseydi, aklını bulandırmasaydı, araya kuşku sokmasaydı keşke. Çok kızgındı kendine çok. Durup dururken huzurunu bozmuştu. Selim'in tatlılığını, mutluluğunu, samimiyetini izledikçe duygulanıyor, gizli gözyaşları döküyordu kuytu köşelere kaçıp.

Yemek boyunca sevgilisinin yanağına sürpriz öpücükler kondurup duruyordu Selim, "Ah ne güzel oldu bugün böyle. Seninle olmayı o kadar özledim ki anlatamam. Varlığını özlemişim resmen. Evde seni görmeyi özlemişim. Sohbetini, gülüşünü, şurada oturup yemek yemeni bile özlemişim..." diyordu sürekli.

Dizi izlerken başını sevgilisinin dizlerine yaslamış ona çilekli çikolatalar uzatıyordu, ağzına elma dilimleri atıyor, ellerine küçük öpücükler konduruyordu. Selim'in başını şefkatle okşarken kalbinin acıdığını hissediyordu Merve.

"Beni sahiden seviyor" diye düşünüyordu. "Altı üstü baş başa bir akşam geçireceğiz diye ne kadar sevindi, ne kadar iyi hissetti kendini."

Cep telefonunda bulduğu şeylerin hesabını sormayacaktı ona. Bu fikirden vazgeçmişti artık. Konuşmayacaktı. Olmamış gibi yapacaktı.

Merve de aklını diziye verip gecenin geri kalanını kurtarmaya çalıştı kendince. Ne yaparsa yapsın olmuyordu ama. Telefonda gördüğü görüntüler, yazışmalar, fotoğraf trafiği... Çoğunun tarihi yakın. Yeni mesajlaşılmış. Görüntüler yeni çekilmiş. Bunları düşünmeden edemiyordu. Sanki düşünmemeye çalıştıkça daha da saplantılı bir kuvvetle çekiliyordu o tarafa. Unutmaya çalıştıkça daha çok hatırlıyordu sanki. Delirmemek işten değil. Orada bulduğu şeyleri görmemiş gibi yapamıyordu. Hepsi her

an gözünün önünde duruyordu işte. Yüzünü ne yana çevirse karşısındaydı.

Kızgınlığının giderek yükseldiğini hissediyordu ama buna engel de olamıyordu işte. Saatler geçtikçe içinde biriken öfke, artık kontrol edilemez hale gelmişti bile. Bu geceyi böylesine kötü ve acılar içinde geçiriyor olmasının sebebinin kendisi olmadığına, tam tersine Selim'in yaptıklarından ve gizlediklerinden dolayı bu kadar mutsuz hissettiğine, her şeyin hesabını ona sormaya hakkı olduğuna kendini ikna etmeyi başardı sonunda.

Artık patlayabilirdi!

"Telefonunda sakladığın şeyleri gördüm Selim" dedi. "Arşivlemişsin resmen. Fotoğraflar, videolar... Bir sürü kız... Bazıları yeni çekilmiş gibi görünüyordu. Saçından, sakalının boyundan anlıyorum. Bir de o kız... İnanamıyorum. Bunları nasıl saklarsın? Bir sürü kayıt... Neden böyle Selim? Benden başka görüştüğün kadınlar var mı?"

Buz kesmişti ortalık. Selim bir taş kadar soğuk ve hareketsiz dinlemişti Merve'nin sözlerini. Başı hâlâ dizlerinde, yüzü televizyon ekranına dönük.

Merve'nin sözlerinin bittiğini anladığında yavaşça yerinden kalkıp, ateş saçan öfkeli gözlerle ve suçlarcasına dik dik bakmaya başladı.

"Sen bugün ne yaptım dedin bakayım?" diye sordu dişlerini sıkarak. Yüzündeki o ürkütücü ve tehditkâr ifade tüylerini diken diken etmişti Merve'nin. Bu adam da kimdi böyle? İçinde bir seri katil, bir canavar gizliyordu sanki. Merve tedirgin olmuştu şimdi. Ne yapacağını bilemedi bir an. Korkuyla yavaş yavaş doğruldu ama cevap veremedi.

"Bir daha söyle bakayım sen bugün ofiste ne yaptım dedin?"

Merve susuyordu korkuyla.

"Sen benim eşyalarımı mı karıştırdın, telefonumun şifresini nereden biliyorsun, beni mi izledin hırsız gibi? Ne biliyorsun neler sakladığımı, niye açıyorsun?"

"Ben açmadım, telefon çaldı kim arıyor diye aldım elime, sonra da..."

"Sonra da devam ettin kurcalamaya... Madem elimde... Şifresini de çözmüşüm... Bakayım bari mi dedin? Çok mu akıllısın sen Merve Hanım? Cin misin sen yani? Çok mu biliyorsun her şeyi? Ne öğrendin peki günün sonunda? Benim senden önce de sevişebildiğimi mi? Of! Büyük skandal! Ya ne sanıyordun, bakir miydim? İlk birlikte olduğum kadın mısın yani? Yok artık! Hasta mısın sen? Aptal mısın yoksa? Seni ne ilgilendiriyor bunlar, sana ne? Utanmıyor musun hırsız gibi eşyalarımı karıştırmaya? Ben senin telefonunu kurcalıyor muyum? Bu güvensizlik, bu arkadan iş çevirme de nedir? Ben birlikte gayet iyiyiz sanıyordum ama öyle değilmiş demek! Kendi kendime mutlu ve güven dolu bir ilişki yaşıyormuşum burada. Bana güvenmeyen, eşyalarımı gizlice karıştıran, bana saygısızlık eden bir kadınla berabermişim meğer. Seni Allah kahretsin Merve! Bir de utanmadan söylüyor musun ofisimde yaptığın saygısızlığı? Ne işin var senin benimle kızım, niye hayatımdasın? Bu kadar güvenmediğin bir adamın başını dizlerine yatırıp niye okşuyorsun? Bu ikiyüzlülük değil mi? Asıl sen yalancının tekisin! Bana zerre kadar güvenin yok ama çok güveniyormuşsun gibi dolanıyorsun hayatımın içinde. Asıl sen aldatıyorsun ikimizi! Kendini de beni de kandırıyorsun! Beni mutlu olduğumuza inandırıyorsun ama değilmişiz aslında! Sen beni sevmiyorsun da, güvenmiyorsun da... Oynuyorsun sadece. Şaraplar, çikolatalar, dizi izlemeler... Nedir bu? Düpedüz rol yapıyorsun sen."

Merve mahcup hissediyordu kendini.

"Öyle değil" dedi. Ne söylese ifade edemeyecekti kendini. Selim yerden göğe haklı görünüyordu buradan bakınca. "Ben rol yapmıyorum. Seni çok seviyorum, çok güveniyorum. Gerçekten çok mutluyum seninle."

"Mutlu bir kadın şifre peşine düşmez hırsız gibi... Güvendiği adamın cep telefonuna elini sürmez!" diye çıkıştı Selim. "Ben senin bilgisayarında ya da cep telefonunda özel fotoğraflarını görsem bile açıp karıştırmam biliyor musun? Görmezden gelirim, kapatırım. Beni ilgilendirmez çünkü. Sana öyle büyük bir saygım ve güvenim var çünkü benim."

Merve ağlamaya başlamıştı. Elleriyle yüzünü kapatıp pişmanlık içinde gözyaşı döküyordu. Bin pişmandı yaptıklarına. Küçük düşürmüştü kendini yine. İlişkisini değersizleştirmişti. Haksızlık etmişti sevdiği adama.

Selim elindeki kumandayı öyle sert sıkıyordu ki çatırdadığı kolayca işitilebiliyordu. Kumandayı paramparça bir halde yere yapıştırıp ortadaki sehpaya var gücüyle sağlam bir tekme atan Selim'in kendini dizginlemeye çalıştığı halde başaramadığını görüyor ve bundan daha da korkuyordu Merve. İşler çığırından çıkıyordu artık. Selim geri dönülemez bir şey yapabilirdi her an. Etrafı yumrukluyor, bas bas bağırıyordu. Yerinde duramıyor, bir o yana bir bu yana volta atıp, yumruklarını ısırıp, saçlarını çekiştirip sinir krizi geçiriyordu. Kendini tokatlıyor, toparlanmaya çalışıyordu ama olmuyordu. Merve'nin üzerine hınçla yürüyordu ara sıra, ona vurmamak için kendini zor tutuyor, duvarı yumrukluyordu sonra.

"Bunu nasıl yaparsın?" diyordu ikide bir. "Biz ne yaşıyoruz Merve? Telefonuma elini uzatacak kadar yoldan çıkabiliyorsun, bana güvenmiyorsun madem ne işin var burada, ne işin var bu evde, defol git! Biz aynı kafada değiliz seninle. Aynı ilişkinin içinde değiliz. Sen başka yerdesin ben başka yerde. Ben bir kez

bile merak edip telefonuna dokunmadım senin. Bir kez bile yeltenmedim buna. Aklıma dahi gelmedi. Hiç ihtiyaç duymadım. Çünkü telefonunu kurcalayacak kadar güvenmediğim bir kadının dizlerine başımı koyamam ben, onu hayatıma alamam. Senin telefonunu kurcalayamam, bu çok büyük bir saygısızlık olur sana. Saygı duymadığım bir kadınla da birlikte olmam. Onunla aynı yatakta uyumam. Sen bana saygısızlık ettin. Yazıklar olsun Merve! Ne işin var hâlâ burada, defol git Allah aşkına, defol!"

Merve yine hüngür hüngür ağlıyordu. Ölesiye pişmandı. Keşke zamanı geri sarmak mümkün olabilseydi. Ne telefonunu kurcalardı ne de bu konuyu açıp soru sorardı Selim'e. Ah keşke zamanı geri sarmak mümkün olsaydı.

"Böyle deme Selim ne olur... Ben tabii ki çok güveniyorum sana."

Boynuna sarılmak, sakinleştirmek istemişti ama kollarını sertçe geri itti Selim. "Dokunma bana" dedi. "İkiyüzlü yalancı. Çok güveniyormuş bana. Sen kendine bile güvenmiyorsun kızım."

Merve durumu nasıl toparlayacağını bilemiyordu. Buradan geri dönülür müydü artık, eskisi gibi olur muydu her şey? Neden bu kadar hızlı ve duygusal tepkiler vermişti ki? Selim hak etmiş miydi sanki bunları? Nasıl özür dileyeceğini de bilemiyordu üstelik. Çok kırmıştı Selim'i. Onu çok incittiğini düşünüyordu.

"Seni kaybetmekten korktum" diye itiraf etti sonunda.

"Böylece beni kazanmış oldun değil mi?" diye karşılık verdi Selim. "Birbirimize güveniyormuşuz gibi davranıp huzurlu bir şekilde hayatımıza devam edeceğimizi mi sandın?"

Merve, iplerin koptuğunu sezince daha da panikleyip ellerine yapıştı Selim'in. "Çok özür dilerim. Affet beni ne olur. Benim de sana saygım, sevgim çok büyük. Ben de sana çok güveniyorum. Seni kaybetmek istemediğim için oldu. Korktum

bir an panikledim. Haklısın benim asıl kendime güvenim yok. Seni çok seviyorum Selim. Senin etrafın çok kalabalık. Sevilen, ilgi gören bir adamsın. Kim bilir kimler var hâlâ peşinde. Ayrıca Norveç'e gideceksin şimdi. İçimdeki huzursuzluğu anlatamam sana. Lütfen bana yardım et ne olur, iyi hissetmiyorum kendimi."

Merve'nin kendiyle ilgili bu itirafı Selim'i sakinleştirmişti biraz. Sert tavırlarına bir son verip koltuğa oturdu yılgınlıkla... Başını sallıyordu ne diyeceğini bilemiyor gibi.

"Tamam ağlama artık Merve, üzme kendini" demiyordu ama. Merve'nin ağlamaya ve konuşmaya devam etmesini bekliyordu oturduğu yerde.

"Anlattığın kadınların hepsi benden çok güzel anladığım kadarıyla. Belli ki peşinde olanlar da çok. Biliyorum bunu, hissediyorum da... Seni kaybetmek istemiyorum Selim. Yaptığım şey saygısızlık değil çaresizlik. Anlamıyorsun beni."

"Bunların ne önemi var ki?" dedi Selim. Rahatlamış, sakinleşmiş, gururu okşanmış hissediyordu şimdi. İyiydi. Hatta keyifliydi bile. "Bir sürü kadın ilgi duyabilir, mesaj atabilir, ulaşmaya çalışabilir bana. İletişim kurmak isteyebilir, şansını deneyebilir. Hiçbirinin bir önemi yok. Fotoğraf atabilirler, taciz edebilirler... Bütün bunlar olabilir. Ama ben bir karşılık vermedikten sonra, hiçbiriyle ilgilenmedikten sonra ne olur ki?"

"Haklısın." dedi Merve. Utancının tarifi yoktu. Ellerini yüzünden çekip bakışlarını kaldıramıyordu artık yerden. Çok mahcuptu Selim'e karşı. Durup dururken küçük düşürmüştü kendini.

Selim bir süre daha izledi çaresizlik içinde gözyaşı döken genç kadını. Sonra yanma gidip "Tamam artık, bir şey yok" dedi. Merve'nin ellerini tutup kapattığı yüzünü açtı. Alnından öpüp sarıldı, göğsüne bastırdı sıkı sıkı.

"Üzülme daha fazla" dedi. "Ama şunu bil ki eğer başka bir kadın benim eşyalarıma hırsız gibi dokunup arkamdan iş çevirseydi bir daha yüzümü göremezdi. Ne telefonla ulaşabilirdi ne kalkıp evime gelebilirdi. Her şey biterdi."

Merve bunun üzerine daha da büyük bir korkuya kapıldı. Selim'i gerçekten tam anlamıyla kaybediyordu yani bugün. Ne kadar yüksek bir uçurumun kenarında tehlikeli hareketler yaptığını fark edip ürperdi. Bunu bir daha asla ama asla yapmayacaktı. "Özür dilerim" dedi bir kez daha. Bu kaçıncıydı artık. "Seni kaybetmekten korkuyorum Selim. Bu saygısızlık değil."

Selim, Merve'nin saçlarını okşayıp "Hadi evine git sen" dedi. "Taksi çağırıyorum şimdi. Git dinlen, sonra konuşuruz."

Merve tedirgin olmuştu bu hiç beklemediği tavrından. Neden eve gitmesini istiyordu ki şimdi?

"Burada kalmak istiyorum. Yanında uyuyayım. Evde kafayı yerim ben düşünmekten. Aklımı oynatırım Selim, lütfen."

"Asıl burada iyi hissetmeyeceksin kendini" dedi Selim. "Git kendinle baş başa kal biraz. İyice bir düşün, kendine zaman ayır. Sonra konuşuruz."

Merve mecburen kalktı yerinden. Selim'i bir kez daha çıldırtacak noktaya varıncaya dek kızdırmayı göze alamazdı. İtaat etmek en iyisiydi. İstemese de taksiye binip evine döndü. Bütün geceyi uykusuz, huzursuz, kendiyle kavga ederek, elinde cep telefonu, Selim'den haber bekleyip ağlayarak geçirdi.

Ertesi gün ofiste çalışırken çok yorgun ve bitkin görünüyordu. Gözü yine hep telefonunda, aklı karmakarışık, dikkati dağınıktı. Aramak istiyor ama arayamıyordu, mesaj mı atsaydı acaba? Telefonu eline alıp alıp bırakıyordu. Akşama kadar bekledi ama ne arayan var ne soran. Gücünün giderek

içinden çekilip alındığını hissediyordu, telefonunun uzayan sessizliği bütün enerjisini damla damla tüketiyor, bitiriyordu onu sanki.

Bu geceyi de yalnız geçiremeyeceğini düşündü. Dayanamazdı buna. Konuşmaya, kaygılarını çözmeye, onaylanmaya, desteklenmeye, huzur bulmaya ihtiyacı vardı. Düşüncelerini durduramıyor, kaygılarını yavaşlatamıyor, bir türlü rahatlayamıyordu.

Ofisteki mimar arkadaşlarından biriyle sohbet edip, dışarıda yemek yemeyi teklif etti ama hepsinin ayrı programları vardı. Toplanıp tiyatroya gidenler, akşam seminere katılacak olanlar, herkes küçük gruplara ayrılarak programını yapmıştı çoktan.

Uzun zamandır hepsinden nasıl da koptuğunu fark etti. Bütün bu etkinliklere birlikte giderlerdi bir buçuk yıl öncesine kadar. Oysa şimdi iş çıkışı bir saat kahve içip sohbet etmek için bile kimseyi bulamıyordu.

Masasını toplayıp çıkıyordu ki Alin programının son dakikada iptal olduğunu, teklifi hâlâ geçerliyse birlikte bir yerlerde oturabileceklerini söyleyince memnun oldu Merve.

Hayhay...

Tatlılarını ve kahvesini çok sevdikleri meşhur kafeye gidip oturduklarında kendini sanki biraz daha iyi hissediyordu Merve. Şu on dakikalık yolu arkadaşıyla birlikte yürümek bile iyi gelmişti. Kafası dağılmıştı biraz.

Alin, garsonu selamlayıp "İki tane browni, üzerine dondurma ve White cochlate moccha" dedi... "Özlemişsindir bence bu mönüyü. İtiraz edeceğini hiç sanmıyorum" diyerek döndü Merve'ye.

"Sahiden özledim biliyor musun?" dedi Merve. "Ne zamandır yemedim."

"Hayatında Selim'den başka bir şey yok ki senin. Çok normal."

"Aşkolsun."

"Aşkolsun tabii ki, neden olmasın? Ama hayat da devam etsin bir yerde değil mi?"

Alin'in ne demek istediğini pek anlamamıştı Merve. Eskisi kadar sık bir araya gelemiyor olmalarına sitem ediyordu herhalde. Üzerinde durmadı çok.

Kafede Alin'le vakit geçirdikçe bunu neden daha sık yapmadığını soruyordu kendine. Çok garip ama aklı her ne kadar Selim'de de olsa, ıstıraplı ve boğucu hislerinden dolayı göğsünün üzerinde duyduğu baskı hafifliyordu. Kalp krizi geçiriyor olduğu duygusunu yaşamıyordu mesela şu an.

"Bu çok iyi" diye düşündü Merve. "Keşke arkadaşlarımla daha sık bir araya gelseydim. Selim'e de bu kadar çok sarmazdım. Onu da boğmazdım. Belki daha rahat ve özgüvenli davranırdım. Hepimiz daha mutlu olurduk."

Alin, hayatının nasıl gittiğini sordu Merve'ye.

"Mutlu musun Selim'le?"

"Aslında her şey yolunda" dedi derin bir iç çekerek. "Güzel bir ilişkimiz var. Mutlu, huzurlu bir adam. Selim sağlam karakterli biri. Net... Güven ve saygı üzerine kurulu bir hayat tercih ediyor. Ne istediğinden gayet emin. Öyle yaşıyor ama ben ara sıra sorun çıkarıp mahvediyorum bazı şeyleri."

Şaşırmıştı Alin.

"Hiç de öyle sorunlu bir kız değilsindir halbuki. Uyumlu, keyifli, tatlısındır."

"Bu yeteneğimi aşkta kullanamıyorum galiba."

Merve'nin yüzünü dikkatle izliyordu Alin. Bir gariplik seziyordu sanki onda.

"Çok hüzünlü, kırgın görünüyorsun Merve. Aslında her şey yolunda değil gibi. Neşenden, eski enerjinden eser yok. Hayat enerjini çekip almışlar sanki içinden."

Hayır der gibi başını sallamaya başladı Merve. Hiçbir şeyin yolunda olmadığı gerçeğini reddetmeyi tercih ediyordu. Bunu kabullenmeye hazır değildi.

"Öyle değil" dedi. "Mutluyum ben. Enerjim de gayet iyi. Dün gece pek uyuyamadığım için öyle geliyor sana."

"Şahane o zaman. Herkes ara sıra sorun çıkarıp bir şeyleri mahvedebilir. Bu dünyanın sonu değil. Sen çok tatlı, akıllı ve ne istediğini bilen bir kızsın. Selim de en çok buna âşık olmuştu sende yanlış hatırlamıyorsam."

Selim'in ona âşık olduğu, ikna etmek için zaman ve emek harcadığı günleri düşündü ister istemez. Öyle ya, Selim bayılıyordu Merve'ye. Ne sürprizler, ne güzellikler yapmıştı ona aşkına karşılık alabilmek için. Güller, hediyeler, yemekler, geziler... Sabahlara kadar süren sohbetler... Merve'nin ne kadar değerli, güzel, akıllı, özel ve farklı bir kadın olduğundan söz eder, başka bir şey konuşmazdı. Bunlar uzun yıllar önce yaşanmış da değildi üstelik. Bir buçuk yıl içinde ne olmuştu da Merve kendini çok değerli, mutlu ve özgüvenli hissederken böylesine çaresiz, değersiz, âciz, sürekli özür dileyen, kendine güveni olmayan, kıskançlık duygusu içinde savrulup giden birine dönüşmüştü?

"Önceleri kendimi çok iyi hissediyordum" diye itiraf etti Merve. "Dünyanın en güzel kadını benim sanıyordum. Öyle olduğuma inandırmıştı beni. Sonra ben fazla kaptırdım galiba. Bütün gücümü yitirdim karşısında. Kıskanmaya başladım, saçma sapan şeyleri takıntı yaptım, içime kapandım, korkuya düştüm... Ne bileyim? Aramızdaki büyüyü bozdum."

"Öyle şey olmaz" dedi Alin. "İnsan kendi kendine bir şeye dönüşmez. Bu iki kişilik bir mesele. Her şeyi tek başına sen yapmış olamazsın değil mi? Durup dururken mi kıskanıyorsun yani iyi düşün? Hiç mi payı yok? Hiç mi kışkırtmıyor seni, hiç mi acıtmıyor canını?"

"Hiç payı yok diyemem tabii ama ben de fazla takıntılıyım. Başka bir kadın olsa hiç üzerinde durmaz belki. Ben fena takıyorum ama, saplanıp kalıyorum oraya. İçinden çıkamıyorum sonra. Kendimi çok çirkin buluyorum. Acayip güzel kadınlarla birlikte olmuş. Çoğu da yabancı. Ne bileyim işte, insan biraz şey oluyor aynaya bakınca da..."

Alin'in gözleri dehşetli bir manzara izler gibiydi. Neler söylüyordu bu kız böyle? Anlattıklarının içindeki tutarsızlığın hemen farkına varabilecek kadar zekidir de üstelik. Bunları başkası anlatıyor olsa, sözünü ettiği ilişkiyle ilgili yaşanan tuhaflığı derhal sezer, müdahale ederdi. Oysa şimdi ne kadar âciz ve eli kolu bağlı bir tutsak gibi davranıyor.

"Merveciğim sana bunları sürekli anlatıyor olması normal değil ki zaten. İster istemez saplanıp kalırsın buraya. Bir süre sonra da kendini değersiz ve çirkin hissetmeye başlarsın. Anormal olan senin tepkin değil, onun bu malzemeleri değersiz gibi gösterip sürekli kullanıyor olması. Bu hiç hoş değil. Sen eski sevgililerinden söz ediyor musun? Hayır. O da bir yerden sonra susmalı ama artık değil mi? Bir buçuk yıl boyunca eskilerden bahsedilemez, çok ayıp. Ayrıca sen takıntılı filan değilsin. Saçma sapan inançlara kapılma kendinle ilgili."

"Sadece düşüncelerimde takıntılı değilim Alin. Temizlik ve düzen takıntısı da oluştu bende. Hastayım aslında. Selim sürekli eski ilişkilerinden bahsetmiyor. Ben eskiden anlattığı şeyleri sürekli taze tutuyorum."

Alin arkadaşının durumunun pek iyi olmadığına karar vermişti ama ne yapması gerektiğinden emin olamıyordu. Ona yardım etmek, düşündüğü gibi çaresiz, değersiz, hasta biri olmadığını kanıtlamak isterdi ama nasıl?

"Temizlik ve düzen takıntın olduğuna nasıl karar verdin peki? Ofisini bok götürüyor da yanlış anlama."

"Ofisimi bok mu götürüyor?"

"Merve, sen şimdi akşam eve gidince evine iyice bak tamam mı? Odalara, salona, mutfağa filan göz gezdir. Yarın sabah da ofisini kontrol et bakalım. Masana bak mesela. Tertemiz ve düzenli mi? Belki de sen obsesif değilsindir de Selim fazla dağınıktır olamaz mı?"

Alin haklı görünüyordu sanki ama Selim'in daha dağınık olduğunu açıklamak gelmiyordu Merve'nin içinden. Garip bir şekilde kollamak, korumak istiyordu Selim'i.

"Selim sana obsesif olduğunu mu söylüyor sürekli?"

"Hayır tabii ki. Bir insana sürekli obsesif denir mi? Selim'in benden bir şikâyeti yok. O beni kusurlarımla seviyor."

"Önce kusurlu olduğuna ikna ediyor sonra da hepsiyle seni kabullendiğini mi söylüyor?"

"Yok artık Alin!" diye çıkıştı Merve. "Selim'e karşı bu öfken ne böyle? Aslında bütün erkeklere karşı bir öfke bu sanırım. Selim'den acısını çıkartma lütfen. Öyle bir adam değil o."

Alin bozulmuştu Merve'nin bu çıkışına ama üzerinde durmadı. Onun tarafını tuttuğunu fark edemeyecek kadar Selim'e bağlı, gönüllü bir köleydi o.

"Ben senin kendini değersiz ve kötü hissetmene üzülürüm sadece" dedi Alin. "Kimseye düşman değilim. Birlikte olduğu kadını prenses gibi hissettiren adamlar var ama bu dünyada unutma olur mu? Sevgi insana iyi gelir Merve. İyi hissettirir.

Geliştirir, besler, büyütür. Kıskanmazsın sevgi dolu bir ilişkide. Kendini değersiz hissetmezsin. Sorun çıkardığını ya da bu ilişkiyi hak etmediğini düşünmezsin. Kaybetmekten korkmazsın. Kendini suçlu hissetmezsin. Yorulmazsın. Bana bir şey anlatmak zorunda değilsin, anlatma. Ama bir buçuk yıl önceki Merve'yi hatırla lütfen. Yogaya giderdin, hafta sonları gezilere katılırdın, tarihi gezilere bayılırdın, İspanyolca kursuna gidiyordun en son. O kurs ne oldu mesela?"

"Devam edemedim" dedi Merve üzgün. "Vakit bulamadım."

"Selim'le aynı evde yaşamıyorsunuz ve her gün görüşmediğiniz halde haftada iki saatlik kursa vakit bulamıyorsun öyle mi?"

"Canım istemedi belki de bilmiyorum Alin, niye üzerime geliyorsun böyle?"

"Selim iki ay Norveç'te olacak demiştin geçenlerde. Madem iki ay yok... Var mısın İspanyolcaya devam edelim?"

"Yokum!" dedi Merve kararlı bir tavırla. Selim'in iki ay İstanbul'da olmayacağını hatırlamak nefesini kesmiş, yüreğini daraltmıştı. "Hesabı ödeyelim, eve gideyim ben artık. Canım İspanyolca öğrenmek istemiyor Alin. Tarihi mekânları da yeterince gezdim ben. Hevesim yok, kalmadı hiç."

Merve eve döndüğünde çok yorgun ve mutsuz hissediyordu. Selim'le hâlâ konuşmamış olmamanın iç sıkıntısıyla yatağa uzandı ama ne yaparsa yapsın uyku girmiyordu gözüne. Sonunda dayanamayıp aradı ama açılmadı telefon. Biri ısrar edip üst üste aradığında çok sinirlenirdi Selim. Sayısız çağrılar gördüğünde cinleri tepesine çıkardı. Deli gibi çaldırıp durmanın anlamı yoktu ama bir gece daha sesini duymadan uyuyamazdı. Kalkıp giderse, bir kerecik sarılıp sesini duyarsa Selim de yumuşardı belki, biterdi bu küslük.

Gecenin bir vakti taksi çağırıp Levent'e gitti Merve. Üzerinde pijamalarıyla bir solukta tırmandı merdivenleri. Kapıların

şifresini bildiği için kolayca çıktı çatıya kadar. Daire kapısını şifreyle açmak olmazdı tabii. Zili çaldı.

"Sen işine bak ben açarım" diye seslendi biri.

Selim değildi.

Kapı açıldığında gözlerine inanamadı Merve.

Selim'in asistanı değil miydi bu kız?

Ne Söylediğine Değil Nasıl Davrandığına Odaklanın

Duygusal işkencenin şiddetini ve etkisini artıran, sürecin uzamasına neden olan önemli faktörlerden biri de manipülatörün konuşma ve ikna etme kabiliyetidir. Nüktedanların karşısındaki insanı etkileme ve yönlendirme becerileri yüksektir. Elbette ağzı her laf yapanın ya da güzel sözler sarf edenin bir manipülatör olduğunu söyleyemeyiz. Burada mesele güzel sözler sarf edebiliyor olmak değil, güzel sözlerle perdelenmiş olumsuz kodların (düşüncelerin, inançların) karşı tarafa aktarılması ve benimsetilebilmesi.

Selim ve Merve'nin ilişkisinde öne çıkan duygusal işkencelerden biri de bu.

Selim mi sevgilisine daha güzel ve tatlı sözler söylüyor, sevgisini daha çok ifade ediyor yoksa Merve mi sorusunun sizdeki cevabı nedir?

Selim'dir değil mi?

"Sensizlikten öldüm, sen gelmeseydin ben kalkıp sana gelecektim, birlikte dizi izleyeceğimiz için çok mutluyum, seninle oturup sohbet etmeyi bile özlemişim, ben seni bütün kusurlarınla seviyorum."

Bunlar hep Selim'in sözleri.

Güzel duygularını açıkça ve coşkuyla ifade edebilen, ilişkiyi en tatlı, en yoğun şekilde yaşayan, en sağlıklı ve mutlu taraf oymuş gibi görünüyor.

Sevginin ve coşkunun ifade edilebiliyor olması her ilişki biçiminde çok değerlidir. Sevgilinizle, eşinizle, çocuğunuzla, arkadaşlarınızla, anne babanızla olan ilişkinizde de onlarla ne kadar mutlu, keyifli ve iyi hissettiğinizi ifade edebiliyor olmanızın besleyici, destekleyici bir gücü olacaktır. Karşılıklı herkes güvende, huzurlu ve sevgi dolu hissedecektir. Paylaşımlar daha açık, daha samimi olacaktır. Sorunlarda ya da krizlerde daha çözüm odaklı ve bir arada kalmaya yönelik çabalar sarf edilecektir.

Sevginin, coşkunun, mutluluğun paylaşımı ve ifade edilebilmesi ilişkilerin sağlığı, güveni ve verimliliği açısından bu kadar önemli olduğu halde manipülatif ifadeler aynı etkiyi yaratamaz.

Neden?

Çünkü manipülatif ifadelerde *(samimi olmayan, dürüst olmayan, güdümlemek, yönlendirmek ve etkilemek amacıyla bilinçli olarak sarf edilen sözlerde)* etkin malzeme sevgi ve coşku değildir. İyi hissettirmek için değil, etkilemek ve yönlendirmek için sarf edilirler. Özünde yapıcılık yoktur, yıkım vardır. Taraf-sız bir ifade değildir. Taraflı bir ifadedir.

Selim ağzı çok güzel laf yapan, sevgi cümleleri kurabilen bir adam olduğu halde, karşı tarafta yarattığı hisler çoğunlukla olumsuz. Çünkü ifadeleri yapıcı ve tarafsız değil.

"Sevgilim ne olacak senin bu temizlik takıntın böyle?" diyerek son derece sevimli ve düşünceli bir erkek olarak yaklaşıyor meseleye. "Ben senin takıntılarına da âşığım, seni bütün takıntılarına rağmen seviyorum" ifadesinin masum, tarafsız ve iyi niyetli olduğunu söyleyemeyiz. *"Sen kusurlusun, takıntılısın ama sorun değil, ben seni bu halinle bile kabul edebilecek güçte, muhteşem bir insanım."* duygusunu aktarmaktadır karşısındaki insana.

Bu bilinçli olabileceği gibi bilinçsizce de sarf edilip kendiliğinden ortaya dökülebilir. Manipülatörün zihni bir şekilde yıkım odaklı çalışır. *(Her ne kadar iyi niyetli gibi görünse de.)*

Merve'nin algılarıyla oynanmış olduğunu nerede görebiliyoruz?

Aslında Merve temizlik ve düzen takıntısı olan biri değil. Ofisi dağınık, evi düzensiz... Ama Selim fazlasıyla dağınık. Yatak odasında banyo lifleri, mutfakta kravatlar ve daha neler neler... Ancak bütün bunlar Selim'in normali kabul edilebildiği halde Merve'nin bu aşırı dağınıklığı toplamaya kalkışması nedense onun obsesyonu sayılıyor.

Fazla dağınıklığa karşı ister istemez yaptığı her müdahale belli ki Selim tarafından "obsesyon" olarak kodlanarak yüklenmiş Merve'ye. Merve de temizlik ve düzen takıntısı olan, birtakım lüzumsuz düşüncelere saplanıp kalan, saplandığı yerden çıkamayan, boğulan, "rahatsız" bir insan olduğuna ikna olmuş bir buçuk yıl içinde.

Arkadaşı Alin'le sohbete başlarken bile kullandığı ilk ifade aslında her şeyin yolunda olduğu, Selim'in mükemmel bir adam olduğu ancak kendisinin bazı takıntıları yüzünden güzel giden şeyleri bozduğu oldu.

Merve'nin zaman içinde nasıl manipüle edildiğini görmek hiç de zor değil ki arkadaşı Alin de zaten birkaç dakikalık sohbetten sonra Merve'nin kendiyle ilgili düşüncelerinin ve duygularının doğru olmadığını fark etti hemen.

Çünkü her insan bir birikimdir. Sadece o andan, o anki koşullardan ibaret değildir. Merve'nin de Selim'den önce bir hayatı vardı. Oradaki varoluş biçimiyle şimdiki varoluş biçimi arasındaki farkı onu yakından tanıyan birinin hemen fark etmesi çok mümkün ve gayet doğal.

Bir buçuk iki yıl önceki Merve'nin sosyal bir hayatı olduğunu öğreniyoruz işte. Yabancı dil kurslarına giden, tarihi

gezilere meraklı, yogayla ilgili, arkadaşlarıyla vakit geçiren, neşeli, enerjik, hareketli bir kızın bir buçuk iki yılda içine kapanması, enerjisini tüketmiş olması, özgüvenini yitirmesi yakın çevresi tarafından kolaylıkla fark edilebilecek ayrıntılardır.

Birinin manipülasyonuna maruz kalan kişi, kendindeki değişimlerin farkına hemen varamayabilir. Hatta hiçbir zaman fark edemeyebilir bile. Bu durumda yakın çevrenin ve güvenilir insanların ne kadar önemli olduğu konusu çıkar ortaya. Yakın ve güvenilir çevre çok değerlidir. Özellikle de birinin manipülasyonuna, duygusal işkencesine maruz kalan kişinin uğradığı değişimleri görmek ve ona yardım etmek adına yadsınamaz bir etkileri olacaktır.

Kişi duygusal işkenceye maruz kaldığını hiçbir zaman anlamayacağı gibi bunu kabul etmekten yana da olmayabilir. Tamamen reddedebilir ki Merve de ilk etapta bunu yapıyor. Alin'in müdahalesi ve eleştirileri karşısında Selim'i savunmaya başlaması, onu koruyarak konuşması aslında "gerçek olmayan bir şey" yaşadığı düşüncesini reddetmekten kaynaklanıyor. Selim'le sandığı gibi mutlu, huzurlu, mükemmel, yapıcı, onarıcı, sevgi ve güven dolu bir ilişki yaşamadığıyla yüzleşmeye katiyen hazır değil. Çünkü Selim ilişkinin başında onu dünyanın en güzel kadını hissettiren, ilişkiye emek veren, herkesin peşinde olduğu, kusursuz, güzel bir adam. Belki de hayatında şimdiye kadar sahip olduğu en iyi insan. Onun gerçek olmayabileceği ihtimalini düşünmeye bile razı değil Merve. Selim'i öyle idealize etmiş ki ortada bir sorun varsa bu katiyen Selim yüzünden olamaz, tek sorun kendidir mutlaka.

Ancak ortada yadsınamayacak bir gerçek var ki o da Merve'nin mutsuzluğu. Günden güne kendine olan özgüvenini yitirdiği, kendiyle ilgili düşüncelerinin ve inancının bozulduğu, yetersiz ve değersiz hissettiği, korku ve güvensizlik

içinde tükenerek yaşadığı ortada. Merve sadece son bir iki yıldır bu halde. Öncesinde kendinden memnun, mutlu, özgüveni yüksek, sosyal hayatı hareketli, enerjisi yüksek, coşkulu bir genç kadındı.

Yani Merve'nin zaten hep mutsuz, hep özgüvensiz, zaten hep yalnız, hep alıngan, hep içine kapanık olduğunu söyleyemiyoruz. Dolayısıyla hayatında birtakım şeylerin yolunda gitmediğine dikkat kesilmek gerekiyor. Bazıları bunu kendi kendine de fark edebiliyor ve harekete geçebiliyor elbette.

"Ben böyle biri değilim aslında" diyebiliyor. Kim olduğunu hatırlayabiliyor. "Bu ilişkiden önce içine kapanık, mutsuz, hareketsiz biri değildim. Arkadaşlarım vardı, hepsiyle görüşürdüm, olumsuz düşüncelere kapılıp kendimi kaybetmezdim" diyebiliyor. Adını koyamasa da bu ilişkide bir şeylerin çok da sağlıklı seyretmediğinin ayrımına varabiliyor ve bir profesyonel destek alma yoluna gidebiliyor. Yakın çevresinden yardım isteyebiliyor. Böylece duygusal işkenceye maruz kalma süreci fazla uzamamış, yarattığı hasar da fazla derinleşmemiş oluyor.

Ancak bazıları durumu hiç ama hiç fark etmiyor ya da farkında olduğu halde içten içe reddediyor. Tıpkı Merve'nin de yaptığı gibi. Selim'le bir sorunu olabileceği gerçeğini katiyen kabullenmiyor. Bir sorun varsa bile bu Selim'den kaynaklanmıyordur inancına sığınıyor, kendini suçluyor ve yetersiz buluyor.

Hatta Merve bir noktada Selim'i hak etmediği düşüncesine bile kapılıyor. Maruz kaldığı duygusal işkence onu köleleştiriyor. Tıpkı Stockholm Sendromu'nda olduğu gibi.

Duygusal İşkence Köleleştirir

Stockholm Sendromu, rehinenin kendisini rehin alan kişiye sempati ve empati duygusu geliştirmeye başlaması olarak tarif edilir.

Psikiyatr Nils Bejerot tarafından bu adı alan sendromun hikâyesi 1973 yılında İsveç'in başkenti Stockholm'de yaşanan bir olaya dayanıyor. Bir soyguncu tarafından altı gün boyunca bankada rehin tutulan bir kadının, soyguncuya duygusal olarak bağlanması ve serbest kaldığında soyguncuyu savunması, hatta onun uğruna nişanlısını terk etmesi ve bağlandığı soyguncunun hapisten çıkmasını beklemesi, önemli bir psikolojik vaka olarak literatüre geçer.

"*İlişkilerde güçlü tarafın otoritesini güvenli bulan ve bu alana köle gibi sığınan taraf, aslında psikolojik bir işkencenin mağdurudur. Giderek kendine yabancılaşmaktadır. Kim olduğunu unutmaktadır. Sınırlarının ihlal edildiğinin farkında olmadığı gibi onu sevdiğini ve koruduğunu düşündüğü güçlü tarafa (otoriteye) layık olabilmenin kaygısı içindedir. İçsel (duygusal) zayıflığından ve güçsüzlüğünden dolayı otoriteyi idealize etmektedir. Bu otorite tarafından kabul görmek, sevilmek, korunmak,*

onun hayatının bir parçası olmak neredeyse Tanrı'nın bir lütfudur artık.

Kendine yabancılaşan insan, idealize ettiği güce daha büyük yakınlık duyar ve bağlanır. Kendine güvenini yitirdiğinde idealize ettiği kişiye güvenir, ona sığınır.

Kendinde kaybettiği her şeyi onda bulduğu için ancak oradayken hayatta kalabileceğine inanır. Onun olmadığı her yer risktir, yalnızlıktır, belirsizdir, korkutucudur. Belirsizlik içinde kalmaktansa ıstıraplı da olsa bir belirlilik içinde olmayı tercih eder. "

İlişkilerde psikolojik şiddete uğrama biçimleri farklılık gösterebilir. Konuşmalar ya da tartışmalar her ne kadar diyalog gibi görünse de sürüp giden monologlardır çoğunlukla. Manipülatör ilgi, sevgi, saygı gibi olumlu kavramlar etrafında dönüp, yine korumak ve kollamak amacıyla emek sarf ediyor gibi görünse de karşı tarafı olumsuz etiketlerle yaftalamaya ve bu inancı oraya ekmeye devam eder.

Selim, cep telefonunun karıştırıldığını ve şifresinin çözüldüğünü duyduğu andan itibaren sadece monologla sürdürdü Merve'yle yaptığı konuşmasını.

Bütün meselenin saygı olduğu üzerinde durdu. Kendisinin Merve'ye duyduğu büyük saygıdan söz etti. Bu tip özel araştırmalara hiç ihtiyaç duymadığını, çünkü Merve'ye çok güvendiğini, zaten güven duymadığı bir kadınla katiyen birlikte olmayacağını gayet gürültülü ve etkileyici biçimde ortaya koydu. Merve kendini çok mahcup ve suçlu hissetti. Erkek arkadaşının özel eşyalarını karıştırdığı için utanç içindeydi.

Selim bu açıdan bakıldığında son derece haklı. Güven duyulmamış, saygısızlığa maruz kalmış bir erkek olarak duygularını olduğu gibi açıkladı. Merve, yaptığı şeyin hoş olmadığını kabul ederek defalarca özür diledi ondan. Hatta öyle bir itirafta bulundu ki "Bu saygısızlık değil." dedi. "Kaybetme korkusu, çaresizlik ve özgüvensizlik."

Elbette başkalarının özel eşyalarını izinsiz karıştırmış olmasını haklı çıkarmazdı bunlar ama bulduklarının hiç mi önemi yok?

Merve saygısızlık etmek istemediği halde tasvip edilmeyecek bir harekette bulunup erkek arkadaşının özel eşyalarını karıştırarak kabahat işledi ama günün sonunda Selim kız arkadaşından gizlediği şeylerle ilgili hiçbir açıklama yapmak zorunda kalmadı. Arşivlediği görüntülerin eski olduğunu ima edip Merve'yi saygısızlıkla ve güvensizlikle suçlamaya devam etti. Oysa Merve bazı görüntülerin yeni olabileceği, aslında aldatılıyor olabileceği düşüncesinden dolayı huzursuz ve mutsuzdu. Selim'in saç, sakal ve kilo detaylarından hareket ederek bazı görüntülerin yeni çekilmiş olabileceğini düşünüp üzülüyordu. Halen görevde olan asistanıyla bir ilişkisi olduğu kuşkusu taşıyordu. Ama eski ama yeni... Kızın ofisteki işine devam ediyor olması tedirgin ediyordu Merve'yi.

Erkek arkadaşının eski ilişkilerini gördüğü için değil, hâlâ hayatında başkalarının olabileceği endişesinden dolayı aklı karışıktı ancak bunların hiçbirini soramadı. Yaptığı şeyin saygısızlık ve güvensizlik anlamına geldiğini kabul edip kendini suçlamaya başladı. Bulduklarının hiçbir hükmü yoktu artık. Selim'i kaybetme korkusu yüzünden hiçbir endişesini paylaşamıyordu onunla. İçini kemiren soruları yöneltemiyordu. Yine her zamanki gibi özür dilemeye başladı zaten.

Duygusal işkenceye başvuran bir manipülatör, her zaman haklı çıkmanın bir yolunu bulur. Sevgi, saygı ve ilgi kılıfını

üzerine geçirerek karşı tarafı *"saygısız, terbiyesiz, düşüncesiz, akılsız, sorumsuz, ilgisiz"* gibi etiketlerle yaftalar. Söz hakkı vermez ya da dinlemez. İmalarla ya da dolaylı cümlelerle tehdit eder.

Tıpkı Selim'in makul bir açıklama yaparak sevgilisinin içini rahatlamak yoluna gitmeyip "Bunu bir başkası yapmış olsaydı yüzümü bile göremezdi!" tehdidini imalı şekilde aktarması gibi.

Kişinin duygusal manipülasyona uğraması için ille bir hatasının da olması gerekmez ayrıca. Ortada tartışılacak bir konu olmadığında bile eğer bir manipülatör karşı tarafı yönlendirmeye, onu etkilemeye ya da onu bir şey yapmak için zorlamaya karar verdiyse dilediği an tartışmayı başlatır. Tartışmanın konusu da, gidişatı da, ne zaman biteceği de tamamen manipülatörün kendisine bağlıdır.

Manipülatör, her zaman baskın olan taraftır ve sürecin sonunda mutlaka haklı çıkar, karşı tarafa özür diletir, mahcup eder, köşeye sıkıştırır, yetersiz, akılsız ve suçlu hissettirir.

Ani Öfkeye ve Ardından Gelen Ani Sükûnete Dikkat!

Karşınızdaki insan birdenbire sinirlenip kontrolsüz biçimde kendinden geçiyorsa, öfkeden gözü döndüğü halde sonra yine aynı hızla sakinleşip bir şey olmamış gibi devam edebiliyorsa bu noktada temkinli bir gözlemci olmakta fayda var.

Duygusal işkenceye başvuran insan karşı taraf üzerinde yarattığı etkiyi, kurduğu baskıyı ya da oluşturduğu kontrolü bazen elinden kaçırıyor gibi hissedebilir ki bu büyük paniğe yol açar. Bu tip durumlarda kaybedilmek üzere olan kontrolü yeniden yakalamak için ani öfke patlamalarıyla manipüle etmeye çalışır. Öfke çok şiddetli ve etkili bir psikolojik işkencedir. Öfkesine maruz kalmamak için kimlerin her dediğini yaptığınıza ya da kimlere karşı haklarınızdan ödün verip sustuğunuza dikkat edin.

Ani ve kontrolsüz öfkeler önemli göstergelerdir. Gözlerinden ateşler fışkırarak ortalığı kasıp kavuran, eşyaları yerle bir eden, masaları yumruklayan insanların kontrolü sağladıktan sonra birdenbire rahatlamaları karşı taraf açısından ciddi bir tehdit oluşturabilir.

Manipülatör kontrolü yakalayıp rahatladıktan sonra onu böylesine şiddetli biçimde öfkelendirebilen ilk insan olduğunuzu bile üzülerek söyleyebilir, bu yüzden sizinle ilgili derin kırgınlıkları olduğunu bile anlatabilir.

"Hiç böyle biri değilim ben, bu kadar öfkelenebildiğime inanamıyorum, şu yaptıklarımdan utanıyorum. Bana neler yapıyorsun aslında farkında mısın?" diyerek sizi suçlu hissettirmekte hiç zorlanmadan başarılı olabilir. Kendinizi suçlamanız, onu hak etmediğinize inanmanız, *"sorunlu"* bir insan olduğunuzu düşünmeniz an meselesidir.

"Ben bile kendime katlanmazdım ama o beni yine de terk etmiyor, yine de seviyor, ona neler yapıyorum böyle, melek gibi insanı sinir hastası yaptım." düşüncesine kapılıp tüm içtenliğinizle onun ayaklarına kapanıp yalvarırcasına özür dilemeye başlayabilirsiniz.

"Sana haksızlık ettim çok özür dilerim, bunları hak etmiyordun gerçekten, beni affedebilecek misin acaba, bir daha katiyen bunu yapmayacağım." dersiniz ve o yüce gönüllülükle çok zor da olsa sizi affeder.

Bu ne anlama gelir peki?

"Aslında sen bile sevilecek biri olmadığının farkındasın. Kendin bile ne kadar sorunlu bir insan olduğunu görüyorsun. Kimse sana benim katlandığım kadar katlanamaz. Benden başka kimse seni hayatında ne bir eş, ne bir sevgili olarak tutar. Kıymetimi bil. Sınırları zorlama. Sözümden çıkma. Canımı sıkma. Bana direnme. İtiraz etme. Sorgulama. Ne diyorsam onu yap..."

Selim ani öfke patlamasıyla kız arkadaşını korkutup durdurmayı başarmasaydı eğer telefonundaki görüntülerin ne anlama geldiğini sormaya devam edecekti Merve. Asistanıyla bir ilişkisi olup olmadığını öğrenmek isteyecekti. Aldatıldığını düşündüğünü ve buna izin vermeyeceğini söyleyecekti. Hatta belki "Yazık sana, asistanınla yatıyorsun ve bundan utanmıyorsun, hiç yakışıyor mu sana, nerede senin dürüstlüğün, saygın?" gibi aşağılayıcı ifadeler bile kullanacaktı ama Selim ani bir öfke patlamasıyla Merve'yi manipüle edip sonra ona ve yaşadıkları ilişkiye karşı duyduğu büyük saygıdan dem vurarak, kız

arkadaşının yaptığı şeyi küçümsedi, onu saygısızlıkla suçladı ve haklı çıkmayı da başardı. "Başkası olsa yüzümü bile göremezdi!" noktasına kadar konuyu getirdi ve Merve'nin kendini suçlu hissedip özür dilemesini, yalvarıp yakarmasını sağladı. Arzuladığı seviyeye onu getirdikten sonra da hiçbir konuyu sorgulama fırsatının gelişmesine izin vermemek için "*Eve git ve kabahatini düşün*" tavrıyla Merve'yi evine gönderdi.

Günün sonunda kaybetmekten korkan taraf yine Merve oldu. İlişkiye ihanet etmediği halde suçlu ve saygısız taraf olduğuna, bu tavrıyla ilişkiye en çok zarar veren kişi olduğuna ikna edildi. Selim sadakatini kanıtlamak zorunda kalmadı ama Merve suçlu ve saygısız olduğunu kabul etmek zorunda kaldı.

Her manipülatör bir güç emicidir.

İster bilinçli ister bilinçsiz fark etmez. Kitabın başında sözünü ettiğimiz, insanın varoluş sürecinde, hayatta kalmak kadar sahip olmak istediği ve katiyen değişemeyeceği *"güç istenci"* kendiliğinden ortaya çıkan bir niteliktir. Kimileri bu istenci bilinçli olarak tatmin eder, kimileri farkında bile olmadan.

> *Güç emmek konusunda sınırları zorlayanlar, karşısındaki insanı zihinsel ve duygusal olarak kontrol altına alanlar, kurbanlarını kendilerine bağlı ve itaatkâr hale getirenler, onlara efendilik edenler güce en fazla ihtiyaç duyanlardır. Yani en güçsüz, en özgüvensiz olanlardır.*
>
> *Yoğun bir değersizlik hissi içindedirler. Başkasının gücünü içlerine çekmeye duydukları ihtiyaç, tıpkı bir vampirin yaşamaya devam etmek için insan kanı içmeye mecbur olması gibidir.*

Narsistik ve psikopatik özelliklere sahip olanlar çok daha zeki, çekici ve soğukkanlı oldukları için daha tehlikeli olabilirler. Onların cazibelerine ve çekiciliklerine kapılmak, akıllarına ikna olmak, yeteneklerine hayranlık duymak çok daha kolaydır.

Bu anlamda farkındalık kazanmak ve bir korunma becerisi edinmek çok önemli.

Kendi Kendinin Zorbası Olmak
"İçsesim bana düşman..."

Çocukluğundan beri annesinin manipülasyonuna maruz kalarak büyümüş ve hayatının yetişkin yaşlarında bile değersiz, işe yaramaz, beceriksiz, mutluluğu ve başarıyı hak etmeyen biri olduğuna inandığı için hiç evlenmemiş, çocuk doğurmamış, iyi eğitimine rağmen kariyer yapamamış, para kazanamamış bir kadının sözleriydi bu: *"İçsesim bana düşman."*

İki yabancı dili vardı, Almanya'da üniversite okumuştu, hoş bir kadındı, arkadaşları tarafından sevilir sayılırdı, her yere davet edilirdi, eğlenceliydi... Geleceği parlak gibiydi ama öyle olmadı. Başarılı bir iş hayatı kuramadı, ilişkileri uzun sürmedi, evlenmedi, çocuk doğurmadı, hayvan edinmedi. Çocukluğundan beri hiçbirini yapamayacağına ve hiçbirini hak etmediğine ikna edilmişti. Dünya çapında bir dansçı olan mükemmeliyetçi annesi, küçük kızını hep yetersiz bulmuştu. Dans edemiyordu, fiziği kendisininki gibi mükemmel değildi, sanata yatkınlığı yoktu, kendi başına hiçbir işi beceremiyordu, derslerinde yeterince başarılı değildi, hiçbir üstün özelliği yoktu. Bu mükemmel anneyi bile hak etmediğine inanarak büyümüştü.

Hayatı boyunca güzel olan ve iyi olan hiçbir şeye elini uzatmadı. Arkadaşları, dostları, sevenleri "Sen her şeyin en güzeline layıksın, neden uzanıp almıyorsun?" diye sorduklarında *"İçsesim bana düşman"* cevabını verdi. *"Ben ne zaman başarmak için*

çabalamaya kalksam, mutlu olmak için bir şeyler yapmaya kalkışsam içimdeki ses bunları hak etmediğimi fısıldıyor bana."

Uzun süre duygusal işkenceye maruz kalmış insanlar manipüle edildiklerinin farkına varamadıkları gibi kendi kendilerinin de zorbasına dönüşürler. Gerçekten yetersiz, değersiz, beceriksiz, ezik, işe yaramaz, güçsüz ve zayıf olduklarına inanırlar. Mutlu ve başarılı olmayı, iyi ve güzel olanı hak etmeyi tarif edemezler, kendilerine yakıştıramazlar. Böylece yaşam içindeki hareket kabiliyetleri körelir. Çözümcü, yapıcı, onarıcı, umutlu, azimli ve mücadeleci olamazlar. İyi ve güzel olanı hak etmediklerine inandıkları gibi bunları nasıl benimseyeceklerini, nasıl deneyimleyeceklerini de bilemezler. Dolayısıyla hiç almamayı, bu yolda hiçbir arzu ve istek duymamayı tercih ederler. Eylemsiz kalırlar.

Çocukluk çağlarından beri duygusal manipülasyona maruz kalmak kişide ağır tahribatlara yol açar. Yaşamı algılama ve süzgeçten geçirme biçimleri çoğunlukla yapıcı ve onarıcı olmaz. Bu anlamda farkındalık kazanmaları ve korunma kabiliyeti geliştirmeleri her ne kadar zor olsa da imkânsız değildir.

Sonradan psikolojik manipülasyonlara maruz kalanların ve adını koyamadıkları bir girdabın içine sürüklendiklerini hissedenlerin yaşadıkları psikolojik işkenceyi fark etmeleri nispeten daha kolay ve daha az hasarlıdır.

Peki kişi psikolojik olarak manipüle edildiğinin farkına nasıl varır, bunun bir psikolojik işkence olduğuna nasıl karar verir ve içsesinin ona düşman kesildiğini ne zaman fark edebilir?

Bu soruları cevaplayabilmek için şimdiye kadar anlattıklarımız üzerinden kısacık örnekler vererek kendinizle ilgili çıkarımlar yapmanıza yardımcı olalım biraz da.

Diyelim ki siz karşı tarafa saygılı bir geribildirimde bulundunuz ve "Akşamları gecikeceğin zaman bana bir mesaj atar

mısın, aklım sende kalıyor, uyuyamıyorum" dediniz. Ancak karşılığında kocaman bir veryansın buldunuz. Ne olduğunu bile anlamadınız. "Ne bu böyle şimdi?" diye düşünüyorsunuz. "Ne dedim ki ben?"

Karşı taraf delirmiş gibi burnunuzdan getiriyor ricanızı. Üstelik de sizi suçlayarak.

"Bıktım senin bu üzerimdeki baskından, nefes alamıyorum. Sürekli sana hesap veriyorum ama yine de memnun değilsin. Nereye gidersem gideyim hep arıyorum seni. Haber vermeden toplantıya bile giremiyorum. Arkadaşım kalmadı hayatımda. Kimseyle görüştüğüm yok, insan içine çıktığım yok. Ben böyle bir insan mıydım? Benim sana mesaj yazmama gerek kalmıyor ki zaten. Sen her dakika ya arıyorsun ya yazıyorsun. Araba bile kullanamıyorum, iş yapamıyorum. Hiç rahat yok. Tuvalete gitsem dit, dit mesaj... Nedir bu? Bunaldım artık. Beni mahvettin. Kendime bile saygım kalmadı. Buna izin verdiğim için nefret ediyorum kendimden. Başkası olsa çoktan çekip giderdim. Kimse bana böyle bir hayat dayatamazdı."

Bunun üzerine kendinizi sorgulamaya başladınız tabii. Sahiden de üzerinde bu tip bir baskı kurmuş olabileceğinize inanıyorsunuz artık. Ona haksızlık ettiğinizi düşünüyorsunuz. Çok üzüldünüz böyle bir insan olduğunuz için. Onu çok sevdiğiniz halde farkında bile olmadan ne kadar zarar verdiğinizi gördünüz. Artık daha dikkatli davranıyorsunuz, mümkün mertebe aramıyorsunuz, gecikeceği zaman haber vermesini bile rica edemiyorsunuz, hatta daha önemli sorunlar olduğu halde bile öfkelenip gemileri yakmasından çekindiğiniz için susmayı tercih ediyorsunuz. İlişkiniz onun gemileri yakma ihtimaline karşılık sizin sonsuza dek susup sorunları içinize atmanızla sürüp gidiyor. Buna mukabil dillendirmediğiniz sorunların altında ezilip işler daha da içinden çıkılmaz bir hal aldığında *"Bunu*

bana nasıl söylemezsin, aptal mısın, salak mısın, işlerin bu hale gelebileceğini düşünmedin mi? Beni her dakika aramayı biliyorsun, kafamı ütülemeyi biliyorsun ama bu meseleyi söylemeyi akıl edemedin mi?" veryansınlarına da engel olamadınız üstelik. Yani maruz kaldığınız duygusal işkencenin önünü kesmeye yetmedi hiçbir şey.

Ne yaparsanız yapın *"düşüncesiz, akılsız, sorumsuz, baskıcı"* gibi yaftalamalardan kurtulamıyorsanız, ne kadar alttan alırsanız alın, katlanırsanız katlanın, tavır değiştirirseniz değiştirin yine de günün sonunda kendisini mutsuz, yetersiz, değersiz, eksik, kötü, başarısız, aptal, hatalı, beceriksiz hisseden taraf hep siz oluyorsanız; yüksek ihtimalle duygusal işkenceye maruz kalıyorsunuzdur.

Sürekli kendinizi suçluyorsanız, sürekli siz özür dilemek zorunda kalıyorsanız, sadece kendinizin eksik ve yetersiz olduğunuzu düşünüyorsanız bulunduğunuz koşulları yeniden gözden geçirmenizde, çok güvendiğiniz yakın çevrenizden yardım istemenizde, belki profesyonel bir destek alarak rehberlik talep etmenizde fayda olacaktır. Hayatın içinde yaşanan bütün sorunların ve mutsuzlukların tek sebebi siz olamazsınız çünkü.

Başka bir örnek üzerinden ilerleyelim.

Size her fırsatta kilolu olduğunuzu, bakımsız olduğunuzu, görüntünüze pek dikkat etmediğinizi ima eden ya da bunu açıkça her fırsatta dile getiren kişiyi uyarmaya karar verdiniz ve *"Fiziğimle ilgili söylediğin sözler, yaptığın imalar, aşağılayıcı ve küçümseyici tavrın, eleştirilerin beni çok incitiyor. Çok üzülüyorum. Her fırsatta iyi görünmediğimi ifade etmen bana kötü hissettiriyor. Lütfen artık benim nasıl göründüğümle ilgili bir şey söyleme. Duymak istemiyorum artık"* dediniz. Kendinizi savunmaya geçtiniz diyelim.

Karşı taraf sözlerinin sizde yarattığı etkiyi görüp özür dilemek, kendini mahcup hissedip gönlünüzü almak yerine bambaşka bir karşılık veriyor.

Öfkeli, bozulmuş, sesi yüksek, kaşları çatık bir tavırla size sitem etmeye başlıyor, üste çıkıyor, hatta tavır alıyor.

"Bir daha ağzımı bile açmayacağım sana. Konuşursam insan değilim. Sana tek söz daha edersem şuradan şuraya gidemeyeyim. Sen hayatımda gördüğüm en nankör insansın. Kaprislisin, komplekslisin. Hastasın sen hasta. İyi değilsin sen. O yüzden kimse yok hayatında. Yapayalnızsın. O yüzden kimse sevmiyor seni. Hep bu tavırların yüzünden yalnızsın işte. Herkese ayar çekip duruyorsun, azarlıyorsun. Ben seni düşündüğüm için, sevdiğim için söylüyorum bunları. Sağlığını önemsiyorum çünkü. Yemene içmene dikkat etmediğinde hastalanacaksın diye korkuyorum. Kendine iyi bakarsan moralin düzelir, enerjin yükselir diye destek oluyorum sana ama anlayan kim? Aptallık bende. Değer veriyorum, önemsiyorum çünkü seni. Bir daha asla önemsemeyeceğim. Ne yaparsan yap, ne yaşarsan yaşa umurumda olmayacak."

Ah, çok pişman oluyorsunuz yaptığınız bu ikaz yüzünden! Sizi çok düşünen, sağlığınıza önem veren, her zaman iyi hissetmenizi isteyen duyarlı, güzel yürekli bir insanı kırdığınızı düşünmeye başlıyorsunuz.

"Gerçekten aptalım ben" diye kızıyorsunuz kendinize. *"Nankörlük ettim. Komplekslerime yenildim, kırdım onu. Halbuki o sadece beni düşünüyor. Keşke benimle konuşurken sözlerine dikkat etmesi gerektiğini söylemeseydim. O zaten bana karşı hep dikkatli, ilgisi hep üzerimde. Ama ben öyle hasta ve kompleksliyim ki bu tavırlarımla üzüyorum onu. Yoruluyor benden. Bıktı benden. Bak ne yaparsan yap bundan sonra dedi. Küstü bana. Onu hak etmiyorum gerçekten. Öyle iyi yürekli biri ki her şeye rağmen yanımda olmaya devam ediyor. Bana rağmen beni seviyor."*

İçsesiniz size düşman kesiliyor. Hak etmediğiniz mükemmel bir insanı kırdığınızı söylüyor.

Neden?

Bedensel ve zihinsel sınırlarınızın ihlal edilmesine daha fazla dayanamayıp kilolarınızla ilgili olumsuz ve alaycı konuşulmamasını rica ettiğiniz için mi?

Sizce bu ricaya tavır almak, küsmek, *"Ne yaparsan yap bundan sonra beni ilgilendirmiyor"* demek haksızca verilmiş bir karşılık değil mi?

Beklediğiniz anlayış bu muydu?

Sahiden de bunu mu hak ettiniz?

Sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmeye devam etmek için bedensel ve zihinsel sınırlarınızı korumanız, tabii ki kendinize karşı ilk ve en önemli sorumluluğunuzdur. İrtifa kaybeden uçaklarda gaz maskesini önce kendinize takmanız gerektiği gibi hayatınızda da önce kendi bedensel ve zihinsel sınırlarınızı korumayı başarabiliyor olmalısınız ki bütün sevdikleriniz için hayatı kolaylaştırmaya ve güzelleştirmeye devam edebilin.

Sınırlarınızın ihlal edilmesinden dolayı duyduğunuz üzüntüyü ve rahatsızlığı bile ifade etme hakkınızın olmadığı bir iletişimin içinde duygusal işkenceye maruz kalıp kalmadığınızı yoklamanız gerekir. Hal hep böyleyse, kendi özsaygınızı korumak isterken bile bir şekilde kendinizi suçlu hissettiğiniz noktaya sürükleniyorsanız, psikolojik olarak manipüle ediliyor olabilirsiniz.

Gelelim yolların tıkandığı noktaya!

Sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanları tanık göstererek sizi kendinizle ilgili bir *"sanrıya"* ikna etmesi noktasına...

"Zaten annen bile senin sorunlu olduğunu düşünüyor."
"Kardeşlerin bile bu yüzden yanaşmıyor sana."
"En yakın arkadaşın bile bu yüzden küstü sana."
"İşyerinde de bu yüzden sevmiyorlar seni."

Sizi sevdiklerinizle ve güvendiklerinizle manipüle etmeye kalkışması tabii ki ağır bir psikolojik işkencedir çünkü etkisi diğerlerinden daha yüksektir. Dolayısıyla yaratacağı travma da daha zorlu olacaktır. *"Annem bile, kardeşlerim bile, dostlarım bile, arkadaşlarım bile, en sevdiğim insan bile, en güvendiğim insan bile böyle olduğumu mu düşünüyor sahiden, o halde ben hep kendimi kandırmışım, bu insan ne söylüyorsa doğrudur"* inancına ikna olup bunu benimsemek, deneyimlenen psikolojik işkenceden kaçış sürecini uzatabilir ne yazık ki.

Sizi sevdiklerinizle ve güvendiklerinizle *"manipüle"* eden insanın çok da masum olmadığı yönünde uyanık tutun zihninizi her zaman!

"Annen bile senin sorunlu olduğunu düşünüyor, bu yüzden başka şehre taşınmadınız mı, kendin anlattın ya sen bunları, şimdi niye bozuluyorsun?"

Karşı tarafa aktardığınız her verinin zaman içinde şekil değiştirerek birer koza ya da baskıya dönüşerek size yöneltilmiş hedefler haline gelmesi, ister istemez kendinizi huzursuz, "kötü" ve güvensiz hissetmenize neden olacaktır. Oluşan *"kötü"* hissi, huzursuzluğu ve güvensizliği boş geçmeyin. Orada zihninizin size işlerin yolunda gitmediği mesajını ulaştırmaya çalıştığını fark edin.

Aksi halde kendinizden şüphe etmeye başladığınız, kendinizi acımasızca suçladığınız, sorguladığınız, suçlu ve eksik bulduğunuz yeni bir süreç başlayacaktır ki oradan tek başına çıkmak her zaman kolay olmaz. Yardım almak zorunlu bir hal alabilir.

"Ne kadın ne de erkeğin artık zayıflıklarıyla birbirlerine zulmetmeyecekleri günlerin geleceğini umuyorum."

– Irvin D. Yalom

Çarpıtmada Ustalık ve Özgüven

İyi bir manipülatör, gerçekleri çarpıtma yolunda çok başarılı ve ikna edicidir. Hatta öyle ikna edicidir ki siz bile ağzınızdan çıkanlardan emin olamaz hale gelirsiniz bir süre sonra. *"Ben böyle mi söyledim sahiden, hiç hatırlamıyorum ama demek ki öyle söylemişim"* dersiniz.

Birlikte yaşadığınız bir olayı ya da konuştuğunuz bir mevzuu bile aktarırken öylesine kendinden emin, ayrıntılarına son derece hâkim, güçlü argümanlarla ve hatta kanıtlar bile öne sürerek anlatır ki siz bile olayı kendi içinizde yeniden gözden geçirmek zorunda kalırsınız.

İyi bir manipülatör değersiz bir çakıltaşını dahi çok kıymetli bir elmasmış gibi satabilir size, zorlansanız da ikna olursunuz bir zaman sonra. Hatta çakıltaşını gerçek bir elmas diye benimsersiniz, bunu sorgulamazsınız bile artık.

Derken sarsıcı darbe iner algınıza.

"Aşkım ne yapacaksın o çakıltaşıyla?" diye sorabilir size.

Nasıl yani?

"Çakıltaşı mı? Ama bu elmastı ya hani! Hem de çok değerli bir elmastı ya. Sen öyle dedin ya. Ben de artık bunu değerli bir taş olarak kabul edip benimsedim ya."

"Yok artık sen iyice şuurunu yitirdin sevgilim. O bir çakıltaşı. Buna elmas diyecek kadar aklını oynatmış olamazsın değil mi?

Ben seni akıllı biri olarak tanıdım ama pek de değilmişsin gibi davranıyorsun nedense."

"Ben demedim, sen dedin. Bu çakıltaşı değil bu bir elmas dedin. Beraber deniz kenarına gittik ya. Ben bu taşı orada buldum ya. Sen de bu bir elmas dedin ya."

"Aşkım korkutuyorsun beni. Biz deniz kenarına gitmedik ki."

"Gitmedik mi?"

"Gitmedik."

"Ben iyice kafayı yedim aşkım özür dilerim."

Başkasının aklını, iradesini, kanaatlerini, davranış biçimlerini ve düşünme şeklini kontrol etmek, onu kendine bağımlı hale getirmek, iradesini kontrol altında tutarak ondan güç emmek, üstünlük hazzı sağlamak, kişiyi kendi aklından bile şüphe edecek duruma düşürüp muhakeme kabiliyetlerini felce uğratmak literatüre "gaslighting" olarak girmiştir.

Bu ileri seviye duygusal manipülasyon şekli, sonrasında beyazperdeye de aktarılan aynı isimli bir tiyatro oyunundan almaktadır adını.

Duygusal manipülasyon üzerine kurgulanmış sinema filmlerini inceldiğimiz bölümde *Gaslighting* filmi hakkında daha geniş bilgilere yer vereceğiz.

Gaslighting uygulayan biri, ortak anılarınızı bile yanlış hatırlamanızı sağlayabilir. Zekânızı, hafızanızı hatta muhakeme gücünüzü sorgularken bulabilirsiniz kendinizi. Giderek hastalandığınızı, akıl sağlığınızı yitirdiğinizi düşünebilirsiniz. Yaşam sevinciniz, coşkunuz, neşeniz ve sosyalleşme isteğiniz çekilip alınmış gibidir artık içinizden. Dışarıya çıkmakta, insan içine karışmakta daha isteksizsinizdir.

Başkaları hayatı birileriyle paylaşmayı başarıyor gibi, beraber mutlu huzurlular. Ama biriyle ciddi bir ilişkide olma düşüncesi beni delirtiyor hâlâ. Aradan yıllar geçmiş olmasına rağmen hâlâ o çok korktuğum ama aynı şekilde çılgınca taptığım eski erkek arkadaşımın adı geçtiğinde panikliyorum.

O çekici, yakışıklı, başarılı erkekti ve beni kendisine bağladı. Hayatta hayalini kurabileceğim her şey onda toplanmıştı. İşinde çok başarılıydı, karizması mıknatıs gibiydi, mest olmuştum. Bu çekici erkekle dışarı çıktığımda tüm kapılar bize açılıyordu ve restoranlardaki en iyi masalar bize ayrılıyordu.

İşi gereği tüm dünyayı dolaştık, en iyi otellerde kaldık, en şık restoranlarda yedik. Hangi dilde olursa olsun, cazibesini kullanmayı iyi biliyordu. Ama ben onu yüzüstü bıraktım.

Her şeyi mahvettim, akşam yemeklerini, muhabbetleri, gece gezmelerini, tatilleri. Eski kız arkadaşlarının birinden bahsediyordum, arkadaşlarının önünde cüzdanımı çıkarıyor veya ülke dışına seyahat ettiğimizde kendi pasaportumla kendi paramı ben taşımak istiyordum.

Günlerce sinirlendiği oluyordu. Uygunsuz davranışlarım onu utandırıyordu. Benim gibi biriyle birlikte olmaya devam edip edemeyeceğini bilmiyordu, çok daha iyi bir kadınla olabilirdi.

Doğum günü partilerini de Noel partilerini de mahvediyordum. Sebebi de "onun için en iyi şeyin ne olduğunu anlayamayacak kadar aptal ve acımasız" olmam.

Ona pahalı hediyeler almamı istiyordu. "Yalnızca yirmi bin lira, bir şey değil, birikimlerinden kullan" derdi.

"Ama tüm birikimim bu, onlara dokunamam, imkânsız. Seni mutlu etmek istiyorum ama buna param yetmez" dediğimde de ağlardı.

Onu hayal kırıklığına uğratmıştım ve telafi etmek için yapabileceğim bir şey yoktu.

Çok uyumazdı, ben de uyumazdım. Ondan önce yatağa giderek "gecesini mahvetmeme" izin vermezdi. Ondan önce uyursam beni erkenden kaldırır, ilişkimiz hakkında konuşmak, nerelerde hata yaptığımı söylemek isterdi. Tükenmiştim. Hayatım bulanıklaşıyor gibiydi, fırsat buldukça uyuyordum. İşyerindeki engelli tuvaletine sığınıyor, öğle aramda gidip orada kestiriyordum.

Neden daha önce ayrılmadım? Çünkü çok çekiciydi ve ailem onu çok seviyordu. O yaşımda herkes evleniyor, nişanlanıyordu. Akrabalarım artık benim de sıramın geldiğini söylüyordu. Vücut saatimin tik takları daha çok duyuluyor, evlenenlerin sayısı artıyordu.

Diğer yandan ona bayılıyordum, bu muhteşem adam beni seçmişti. O da zor bir dönemden geçiyordu, benim de ona yardım etmem gerekiyordu. Onu kırdığımı biliyordum ve işleri yoluna koymak istiyordum.

Arkadaşlarımla dışarı çıktığımda kendisini çalışma odasına kilitlerdi. Kocaman deri kaplı masasına kıvrılır ağlar, hıçkırıkları yankılanırdı, ben de bu yüzden çok az onsuz dışarı çıkardım.

Yerimin kolayca doldurulabileceğini söylerdi ve onunla olmak isteyen diğer kadınların fotoğraflarını mektuplarını gösterirdi. Ben de sürekli ağlar daha iyi bir kız arkadaş olmaya çalışırdım.

Bir defa çok üstüme geldi, ayrılmaya çalıştım. Kapının önüne bir fetüs gibi kıvrılıp ağladı, onu terk etmemem için çığlık çığlığa bağırdı. Ben de ayrılamadım. Yanına oturup ona sarıldım ve işleri yoluna sokacağıma söz verdim.

Çok yorucuydu ama ilişkiler zordur ve kimse de mükemmel değildir.

Herkes "Ondan daha iyi olamazsın, o mükemmel, çocuk istemiyor musun?" diyordu. Bir süre sonra, artık beraber olamayacağımızı anladığım bir noktaya geldi ilişki.

Bu adamla hayatımı sürdürmenin yorgunluğuyla vücudum ve beynim dağılmıştı. Kilo aldım, ondan ayrı vakit geçirmemi istemediği için spora gidemiyordum. Yemek yemek hayatımın en rahatlatıcı eylemine dönüştü.

Ayrılık fikrinden çok korkuyordum ama hayatımın geri kalanını onunla geçirme düşüncesi de endişelendiriyordu.

Sonunda bir kaçış fırsatı çıktı. Gerçek kaçış nedenime dair şüpheleri oluşmadan eşyalarımı toplayıp çıkıp gittim. Kız kardeşimin desteğiyle kaçıp evine gittim, mutfağında yere yığıldığımı hatırlıyorum.

Erkek arkadaşının tuvalete ya da banyoya giderek "onu terk ettiğini" düşünüp tuvalet kapısının menteşelerini sökmesinin normal olmadığını anlamak için terapiye gitmem gerekti.

Elimde bir kitapla tuvalette yalnız başıma otururak geçirdiğim dakikaların değerini iyi bilirim.

Saatleri sayar, o kapının ardında huzurlu birkaç dakika geçirmek için zaman kovalardım. Bir süre o da bunun farkına vardı. Menteşelerde tornavida sesi duydukça kalbim çarpardı, o da kapımın dibinde benimle olmak istediğini söyleyerek ağlardı.

Bunları ilk anlatışımda delilik olduğunun farkına vardım ama o zamanlar benim hayatımın gerçeğiydi bu.

Terapi, bu terminolojiyi anlamaya başladığım yepyeni bir dünya açtı bana. "Narsisizm" ve bir psikolojik manipülasyon yöntemi olarak "gaslighting" terimleri benim için yeniydi. Tacizin bu şekli hakkında bir fikrim yoktu.

Terapi sayesinde psikolojik manipülasyona (gaslighting) maruz kaldığımı anladım. O yıllar hayata bakışım da değişti, bir narsisi tatmin etmeye, memnun etmeye çalışarak imkânsızı başarmaya çalışıyordum.

Sonunda sorunların kaynağının ben olmadığımı anladım. Onu yüzüstü bırakmaya ayarlanmıştım. Ama daha öğrenecek çok şey vardı. Eski kız arkadaşıyla iletişime geçmemi tavsiye eden terapistim oldu.

"Gerçekten mi?" diye sordum. "Ama o bir deliydi, erkek arkadaşıma saldırdı" dedim.

Terapistim sakin bir şekilde başını onaylar gibi salladı ve bana gerçeği değiştirerek anlatmanın diğer yollarını hatırlattı. Onun yarattığı alternatif gerçeklikte, o her zaman mağdurdu ve hiçbir şey onun hatası değildi.

Eski sevgilisinin izini sürdüm. Ülke dışında yaşıyor. Benim attığım gergin mesaja "Evet, seninle konuşmak istiyorum, benimle iletişime geçmeni bekliyordum" diye yanıt verdi.

Bir rahatlama oldu, beni anlayan biri vardı sonunda. Dört saat konuştuk, cümlelerimizi tamamladık.

Benden önce onu arayan diğer kadınlarla da konuşmuş, bu cazibeli adam hiç uzun süre yalnız kalmamış. Depresyon hikâyelerini, intihar girişimlerini dinlemek kan dondurucuydu. Bu çekici adam sistematik olarak kadınların hayatlarını mahvediyordu.

Eski kız arkadaşıyla konuştuğum o yaz akşamı içimde bir umut hissettim: Telefondayken arkadan kocasının çimleri biçtiğini, çocukların bahçede oynadığını duyabiliyordum. Paylaşılan bir hayatın resmiydi, bir aile resmi. Bana önceden çok ürkütücü gelen hayat bir anda daha erişilebilir göründü.

Bu çekici adamın yeni bir kız arkadaşı olduğunu duydum. Ona söylemek istediğim bir şey var:

"Kaç! Sorun sen değilsin, o. Yasalar değişti, sana yaptıkları yasadışı. Onu durdurabilirsin."

Ama şimdilik, yalnızca o deli eski kız arkadaşlardan biri olduğumu biliyorum. Kız arkadaşının bana kendi isteğiyle yaklaşması lazım. Hayatı doyasıya yaşıyorum ve bir gün beni bulduğunda ona umut olabilmeyi diliyorum.[2]

---

2 BBC NEWS'e konuşan Amerikalı Kadın (Nicole)/17 Aralık 2017/ https://www.bbc.com/turkce/haberler-42366171

Yaşam Alanının Kontrolü

Duygusal manipülatörler kendilerini güçlü ve güvende hissettikleri özel bir alan yaratırlar muhakkak. Burada kontrolü sağlayabilirler ve süreci yönetebilirler.

Güce ve otoriteye sahip olan, yönetici taraf kendisi olduğu için, bir manipülatör kendi özel alanını dilediği gibi kolayca yaratabilir. Gücüne ihtiyaç duyduğu ya da diğer bir deyişle gücünü çekerek güç kazanacağı kişiyi istediği gibi konumlandırır hayatında.

Ayrı evlerde mi yaşayacaklarını, aynı evde mi oturacaklarını, haftada kaç gün görüşeceklerini, ne sıklıkla birbirlerinde kalacaklarını, ilişkinin seviyesini, uzaklığı ya da yakınlığı bütün dinamikleri karşı tarafa hiç hissettirmeden, sanki koşullar kendiliğinden böyle gelişiyormuş gibi dayatır ve uygulatır.

Bir manipülatörün kendini rahat ve her şeye hâkim hissetmesi onun için çok önemlidir.

Bu soruyu kendinize sorun ve cevaplarını yaşam dinamiklerinizi tarafsızca gözlemleyerek vermeye çalışın:

Yaşam alanınız ve ilişkinizin niteliği hanginizin isteğine ya da yaşam koşullarına göre belirlendi? Onun mu, sizin mi yoksa ortaklaşa fayda sağlayacak şekilde birlikte mi oluşturdunuz yaşam alanınızı?

Evlerimiz çok uzaktı. Buluşmak için en az 40 km yol yapmak gerekiyordu. Dilediğimiz zaman görüşemiyorduk, rahatça gelip gidemiyorduk. Kahve içmek için bile program yapmamız gerekiyordu. "Hadi buluşalım bir yemek yiyelim" diyemiyorduk. Buluşunca da evlerimize geri dönmek dert oluyordu. Büyükşehirde en az iki saat sürüyor 40 kilometrelik yolu kat etmek. İki saat git, iki saat gel. İnsan buluştuğuna pişman oluyordu.

Tanıştıktan dört beş ay sonra ilişkimizin bu şekilde devam edemeyeceğini söyledi. Ona taşınmamı teklif ediyor sandım önce ama öyle değilmiş meğer. Anadolu yakasında onun oturduğu eve yakın bir ev tutmamı istedi.

"Sevgilimi dilediğim zaman göremedikten sonra ne anladım ben o ilişkiden? Ben seni hep yanımda isterim. Özlediğimde hemen görmek isterim. Her fırsatta buluşmak isterim. Şehir dışında okuyor gibisin. Sadece hafta sonları yurttan izin alıp bana gelebiliyor gibisin. Hiçbir şey paylaşamadığımızda birbirimize emek veremeyiz ki. İnsan emek vermediği bir ilişkiyi ne kadar sahiplenebilir? Sen fuck body'm[3] misin sanki benim?"

Allak bullak olmuştum.

Tek bir ifadeyle ele geçirmişti beni. Üzerine daha fazla söz söylemesine gerek kalmamıştı.

"Sen fuck body'm misin benim?" dediğinde ne yapıp edip söylediğini yerine getirmem gerektiğini düşündüm. Tabii ki aramızda sadece cinsellik olsun istemiyordum. Hayatımda hiç cinsellik

---

3 Fuck body: Seks partneri

üzerine kurulu bir ilişki yaşamamıştım. Bunu asla kabul edemezdim. Ben sağlıklı, güzel bir ilişki yaşamak istiyordum. Ayrıca beş aydır beraberdik, ona giderek alıştığımı, özlediğimi, yokluğunu hissettiğimi fark etmeye başlamıştım. Gözünde bu kadar değersiz bir ilişkiye evrilmek istemezdim tabii ki. Çok korkmuştum.

Almanya'da yaşayan ailem Büyükçekmece'deki evimizi bırakıp kiraya çıkmamı katiyen istemedi. Oturduğum evi başkasına kiralayamayacağımı, buna asla izin vermeyeceklerini söylediler. Büyükçekmece'de oturduğum ev babamın evi. İçi tadilatlı, çok güzel bir ev. Çok masraf yapıldı. Babam kiracıya vermeme karşı çıktı bu yüzden.

Hem taşınmam için bir neden de yoktu onlara göre. Saçmalıyordum ben. Çalıştığım işe çok yakın bir evde kira vermeden yaşıyordum gül gibi, neden taşınacaktım ki? Babam "Aklından bile geçirme" dedi. Eğer çıkarsam yeni evin kirasına da yardımcı olmayacaklarını söylediler. Ağladım, çırpındım ama olmadı. Sevgilim de desteklemedi beni. "Sen taşın kirana destek olurum" demedi. Aynı evde yaşamamızı zaten teklif etmemişti. Bunu da normal karşılamıştım. Henüz çok yeniydik.

Gözümü kararttım boşalttım evi. Ailem bana küstü. Ayrıca işe gidip gelmem iki saat sürecekti artık ama olsun dedim. Sevgilimin benimle yaşadığı ilişkiye bir seks ilişkisi gibi bakmasına razı olamazdım.

Perişan bir hayat başladı benim için. Düzenim bozuldu. Günüm trafikte geçiyordu. Bazen altı saat şehrin trafiğinde kalıyordum. Hiçbir şey değişmemişti işte. Niye taşınmıştım ki?

Bir yıl sonra yanına taşınmamı teklif etti. En azından kira vermeyeceğim diye kabul edip yerleştim ama kiradaki evimi kapatmama izin vermedi. Oturmadığım evin kirasını ödemeye devam ettim. Halbuki ailemin evinde otururken hem kira ödemiyordum hem yollarda perişan olmuyordum. Neşem kaybolmuştu. İlişkimi bir seks birlikteliğinden kurtardığımı sanıyordum ama karşılığında yorgun ve mutsuzdum.

Bana her fırsatta "Burası senin evin artık" derdi. "Sen bu evin hanımısın. Sultanımsın. Aşkımsın."

Gerçekten de onun evinin temizliği, mutfağı, çamaşırı benim üzerimdeydi. Kendimi sahiden de bu adamın kadını, sultanı gibi hissediyordum. Çorbalarıma bayıldığını söyler ellerimi öperdi. "Kadınım" derdi. "Böreklerin annemin börekleri gibi" derdi. Mest olurdum. Onun gözünde bir seks partneri değil gerçek bir kadındım artık, esas kadınıydım ve bu beni çok mutlu ediyordu. Ama ne zaman kavga etsek beni yaka paça atıyordu evden.

Ertesi gün bir şey olmamış gibi çorba pişirmeye gidiyordum yine. Çünkü beni ucuz bir seks partneri gibi yaka paça hayatından atamazdı. Ben onun kadınıydım. Her evde tartışmalar yaşanır diye düşünüp devam ederdim hayatıma.

İlişkimiz üç yıl sürdü. Evlenmedik, aynı eve de taşınmadık. Benim hayatım yollarda geçip gitti. Üç yılın sonunda işten ayrılmak zorunda kaldım. Ne yola ne kiraya yetiyordu param. Böyle daha fazla sürdüremezdim. Ailemin evine geri döndüm.

Bir akşam telefonla konuşurken "Burası senin evin kadınım, istediğin zaman gelebilirsin" dediğinde içimde bir ip koptu.

Bir şey var dedim kendi kendime. Bu ilişkide beni mutlu etmeyen bir şey var. Tamam çorbalarıma böreklerime bayılan, ellerimi ayaklarımı öpen, kadir kıymet bilen biriyle beraberdim ama neden mutlu değildim yahu neden, neden, neden?

Profesyonel destek alacak kadar param olmadığı için eski işyerimden bir kız arkadaşıma açtım derdimi. Anlattım, dertleştik sadece. Aslında durumumu birine anlatırken bile yanlışın ne olduğunu fark etmiştim. Kimsenin aklına ihtiyacım yokmuş meğer. Yaşadıklarıma dışarıdan bakmam bile yeterliymiş.

Sonradan anladım ki çok zeki ama çok da tehlikeli bir adamla üç yıldır ilişki yaşıyorum. Tanıştığımız ilk aylarda meğer çok iyi tanımış beni. Bütün zaaflarımı öğrenmiş. Seks ilişkilerinden nefret ettiğimi hemen anlamış. Bunun benim için çok aşağılayıcı bir şey olacağını çözmüş. Beni ilk bu silahla vurmuştu. Değil evden taşınmak belki yaşadığım şehirden bile taşınmayı göze alırdım. Yine aynı yerden "Kadınım, sultanım, sen bu evin hanımısın, annem gibi çorba pişiriyorsun" sözleriyle gururumu okşayarak beni zor koşullar altında beş parasız tutabildi. Her hizmetini gördüm, üzerine kadınlık yaptım, haftada bir evden kovulup ertesi gün bir şey olmamış gibi mutfağımın başına geçerek onu hep efendi gibi hissettirdim. Kendini benimle hep çok güçlü ve hep çok değerli hissetmesini sağladım."

Dilara Yakut (28 yaş)

İlişki alanının kontrolü ve kuralları eğer bütünüyle tek tarafa aitse, ortada bir paylaşım ve bir ortaklaşmacılık anlayışı yoksa, el fenerinizi bir kez daha açmalı ve ilişkinizin üzerine tutmalısınız.

Ortaklaşa verilmiş gibi görünen kararların bile aslında kimin konforuna hizmet etmek üzere alındığını da tarafsızca ve cesaretle gözlemlemek gerekir. Böylece neyle karşı karşıya olduğunuzun bilincinde olursunuz, en azından bu bilinçle ilişkinizi dilerseniz sürdürmeye devam edersiniz, dilerseniz yenilersiniz.

> *Güçlü ilişkiler içindeki insanlar, birbirlerini her anlamda etkileyebildikleri halde yine de kendilerine ait özerk bir alan geliştirmiş insanlardır.*

Bir Manipülatörün Anatomisi

➢ Etkisi altına alabileceği, yönlendirebileceği, etkileyebileceği kişileri kolaylıkla tanır. Yanlış kişiye yatırım yapmaz. Yanlış adreste vakit kaybetmez.

➢ Arkadaşlarını, sosyal çevresini ve sevgililerini/eşini genellikle özgüveni düşük, duygusal açıdan kolay manipüle edilebilen insanlardan seçer.

➢ Ani öfke patlamaları yaşayabilir ve aynı hızla sakinleşip karşı tarafı suçlu hissettirerek devam edebilir.

➢ Karşısındaki insanların zaaflarını, hassasiyetlerini ve zayıflıklarını hemen fark eder ve ister istemez buraya odaklanır.

➢ Öfkesinden ve ödeteceği hesaptan çekinilir. Bu yüzden istekleri çok da sorgulanmadan, karşı durulmadan yerine getirilir.

➢ Her tartışmada ya da her sorunda haklı çıkmanın bir yolunu bulur.

➢ Konuları çarptırmada ve başka yöne çekmekte ustadır.

➢ Ortak anıları bile istediği şekilde hatırlayıp kaydeder, karşısındaki insanı her şeyi yanlış hatırladığına ikna eder.

➢ Güç emerek güç kazanır ve hayatına ancak bu şekilde devam edebilir.

➢ Duygusal açıdan güçsüzdür. Sevilmemek, onaylanmamak ve yalnız kalmaktan korkar. İlişkideki otorite figürü gibi görünse de özgüveni düşüktür.

➢ Baş edemediği bir değersizlik hissine sahiptir. Onaylanmak, beğenilmek, sevilmek, yalnız olmamak hayati öneme sahiptir.

➢ Duygu sömürüsü yapmakta başarılıdır.

➢ Ona hayır demek kolay değildir.

➢ Bir sözü ya da davranışı tekrarlamaya devam ederek karşısındaki insanı ikna etmeyi başarır.

➢ Kendisine bağlılık ve sadakat gösteren insanlara odaklıdır.

➢ Güzel sözlerinin, iltifatlarının içinde bile örtülü bir yergi ve eleştiri vardır.

➢ İmalı sözlerle ya da doğrudan etiketleyip yaftalar. Bunları sevgisinden, duyarlılığından ve saygısından dolayı yaptığına ikna eder.

➢ Her zaman her konuda üste çıkar. Özür diletir.

➢ Karşısındaki insanın egolarını okşayarak onun üzerinde etki kurar.

➢ Kararsız bırakır, ikileme düşürür, kafa karıştırır, böylece kendi dediğinin olmasını sağlar. Son karar onundur.

➢ İşine gelmeyeni görmezden gelir.

➢ Küserek, sevgisini ve ilgisini keserek cezalandırma yoluna gider.

➢ Kimseye fiziksel olarak zorla bir şey yaptırmaya kalkmaz, her şeyi karşı tarafın kendi rızasıyla yapmasını sağlar.

➢ Kimseye zorla bir şey yaptırmadığı için her zaman masum ve haklıdır.

➢ Söyledikleri ve yaptıkları birbirini tutmaz. Kendiyle ilgili de tutarsızlıklar gösterir. *(Hayvan sever olduğunu söyler ama ava çıkar mesela. İlişkilerinde son derece seçici olduğunu söyler ama kalabalık bir geçmişi vardır aslında.)*

"Tam da kendi sorumlu olduğu şeyden dolayı karşısındakini suçlamak konusunda manipülatörün eşi yoktur."

– Pascal Couderc

Görünmez Kırbaçlar (III)

"Akşam dart turnuvası var Merve biliyorsun, bu kez kesin geliyorsun tamam mı?"

"Hiç dışarı çıkacak halim yok Alin, ne dartı ne turnuvası?"

"Ne demek bu yahu? Sen acayip iyisin dartta, üstüne tanımam, attın mı kesin tam hedefe saplanır o."

"Çok tatlısın sahiden, isterim aslında sizinle olmak ama halim yok inan."

Yarım saattir Merve'ye dil dökmekten yorulmuştu Alin. Telefona yasladığı kulağı terliyordu artık. Madem istemiyordu gelmek, o halde daha fazla ısrar etmeyecekti. Enerjisi tükenmişti Merve'yi akşam dışarı çıkarabilmek için.

"Keçi inadı var sende" dedi Alin sonunda. "Gelmezsen gelme, otur depresyona gir evde. Belki düzelir her şey."

Hiç beklemediği bu çıkış karşısında çok bozulmuştu Merve. "Ne demek istiyorsun sen, aşkolsun" dedi. "İnsan biraz anlayış gösterir."

"Keşke sen biraz anlayış göstersen kendine, toparlasan biraz kafanı, hayata karışsan, eski arkadaşlarının arasına dönsen. Bu hastalıklı halinle, hastalıklı ilişkiler yaşamaya devam edeceksin."

"Bir ilişkim var zaten benim. Kimseyle bir şey yaşamaya çalışmıyorum."

"Senin bir ilişkin yok Merveciğim, uyan artık. Senin bir travman var."

"Kapatıyorum ben, size iyi eğlenceler. Böyle yapacaksan arama beni bir daha."

"Bir daha arayacağımı sanmıyorum zaten. Kendine yaptığın bu kötülüğü başkası yapamazdı sana. Adam seni asistanıyla aldattığı halde böyle bir şey olmadığına ikna olup hayatına devam edebiliyorsun ya inanamıyorum sana. Tamam aldatılmayı çektin sineye, yedin, yuttun, eyvallah, bari hayata karış biraz, kim olduğunu hatırla. İşten kovuldun Merve farkındasın değil mi? Bir süredir aklını, mantığını, özsaygını, yeteneklerini, zekânı kullanmadığın için kapı dışarı edildin kızım. Çok iyi bir mimarsın sen, çok iyi bir kafasın ama yoksun, yok! Hayalete dönüştün. Benim elimden daha fazlası gelmiyor senin için. Cehennemden çıkmak istemiyorsan bu senin seçimin artık, bedelini de kendin ödüyorsun zaten."

Telefonu Alin'in yüzüne kapatmıştı Merve. Daha fazla dinlemek istemiyordu, bıkmıştı bu nasihatlerden. Yeterince zor günler yaşıyordu, üzerine kimseden akıl alacak hali kalmamıştı.

"Kimse anlayamaz ne yaşadığımı, kimse bilemez ne çektiğimi" diye düşünüyordu.

"Aldatılmak" kelimesi iki demirin birbirine sürtmesi gibi soğuk ve iç gıcıklayıcı bir ses gibi çınlıyordu kulağında. Düşündükçe öfkesi yükseliyordu.

"Aldatılmak!"

Kimin ne haddineydi bu sözü yakıştırmak, böylesi bir ithamda bulunmak? Alin'i hiç affetmeyeceğini düşünüyordu. Çok kızgındı ona, çok sinirliydi. Telefonu kanepenin bir ucuna fırlatıp burnundan soluyarak kalktı yerinden. Makineden bir filtre kahve doldurup pencerenin önündeki berjere oturdu ve dışarıyı izlemeye başladı. Sakinleşemiyordu bir türlü.

"Ben aldatılmadım, ben aldatılmadım, bu ne cüret, Selim'i nasıl böyle itham edebilirler, hadsizlik bu, ben aldatılmadım, aldatılmadım" deyip duruyordu kendi kendine. "Siz kendi ilişkilerinize bakın, kimin kiminle olduğu belli değil. Her etkinlikte başka biriyle başka maceralar, bu mu yani sağlıklı hayat,

sağlıklı ilişki? Hepsi kafayı yemiş. Kontrolsüz düzensiz seksle-rin adı modern ilişkiler mi oldu? İkiyüzlüler."

Söylendikçe öfkesini besliyor daha da kötü hissediyordu kendini. Kalkıp kanepeye fırlattığı telefonunu aldı eline ve Selim'i aradı hemen. Onun sesini duyduğunda rahatlayacağın-dan emindi ama açmadı.

"Neyse..." diye düşündü. "Yolculuk için hazırlık yapıyordur, uygun olduğunda arar."

Yarın Norveç'ten birkaç günlüğüne dönecekti Selim. İstan-bul'daki işleri birikmişti iyice. Bir aydır çok özlemişti. Gittiğin-den beri onun çatı katı dairesinde kalıyordu Merve. Onun evin-de, onun eşyalarının arasında, onun kokusuyla dayanabilmişti bu bir aylık hasrete.

O geceden sonra "Bitti!" diye bağırmıştı Selim. "Evime polis gibi baskın yapamazsın, beni çalışanımla kaçamak yapıyormu-şum gibi suçlayamazsın, ikimizi de küçük düşüremezsin, bize hakaret edemezsin!"

Haklıydı aslında. Anlamadan dinlemeden polis gibi baskın yapılır mıydı hiç? O aynı şeyi yapsaydı kendi memnun olur muydu?

"Olmazdım tabii" diye geçirdi içinden. "Beni bir iş arkada-şımla kaçamak yapmakla itham etseydi, ben de bunu bir haka-ret sayar, çok kızardım."

Bir daha telefonlarını açmamıştı Selim. O günleri hatırla-mak bile istemiyordu Merve. Ayrılık katiyen tahammül edeme-yeceği bir tecrübeymiş meğer. Selim'den ayrılmaya hiç ama hiç hazır değilmiş. Bunu iyice anlamıştı artık. Selim'siz bir hayat düşünemezdi. O ayrı geçen on gün, ömründen akıp giden on yıl gibi gelmişti ona.

İş seyahatini bu yüzden çok da büyütmemişti belki de. Her gün telefonlaşmak, görüntülü konuşmak, sohbet etmek,

sevgilisinin evinde yaşıyor olmak gayet iyi hissettiriyordu, bu durumda güvendeydi, hiç sorun yoktu. İsterse bir ay daha kalsındı Norveç'te seve seve beklerdi.

"Orada hiç kimseyle birlikte olmadı mı yani bir aydır? Geceleri erken saatte ortadan kaybolması, sabahlara kadar telefonunun kapalı kalması hayra alamet miydi yani?"

Hayır!

Hayır!

Hayır!

Bu kuşku dolu düşüncelerini hemen uzaklaştırdı zihinden. Bir daha asla suçlamayacak asla kuşkulanmayacaktı Selim'den, ona tamamen güvenecekti, ona teslim olacaktı. Tamam teslim olacaktı ama araştırma dürtüsünü de bastıramıyordu diğer yandan. Görmezden gelemediği bir güvensizlik hissi vardı hâlâ.

"Eşyalarını kontrol etmek zorundayım kimse kusura bakmasın, Selim'e güvenmediğim için değil, kimler tarafından taciz edildiğini bilmem lazım. Bir şekilde o telefonu elime geçirmeliyim ama bu kez ne bulursam bulayım kendimi elevermeden, yaptığım şeyi itiraf etmeden araştırmalıyım. Ne olursa olsun huzurlu hissetmiyorum işte. O ilgilenmese bile kızlar yapışmıştır ona kesin. Rahat bırakmazlar ki."

Hayır!

Hayır!

Hayır!

Bunu da yapmamalıydı. İçindeki huzursuzlukla da bir daha asla yüzleşmeyecekti. Hemen bu konuyu da kapattı zihninde. Böyle kötü şeyler düşünmek yoktu artık. Güvensizlik, saygısızlık etmek demekti. Selim çok haklıydı bu cümlesinde. Güvenmiyorsa niye birlikteydi bu adamla?

"Güveniyorum, güveniyorum hem de çok güveniyorum" diye tekrarladı kendi kendine. "Selim her şeyden önce kendine

saygısı olan bir işadamı. Benden önce kendini rezil etmez, kendini küçük düşürmez. Evet, evet, aynen böyle. Doğru düşüncedesin Merveciğim. Aferin bana, aferin bana."

Cep telefonunu kontrol etti ama arayan soran yoktu hâlâ. Kahvesini tazeleyip bilgisayarın başına geçti. Yaptığı iş başvuruları arasından olumlu geri dönüşlerin olup olmadığını kontrol etti. Çalışmayı çok arzu ettiği firmalardan biri görüşmeye davet ediyordu aslında Merve'yi. Ne güzel olurdu orada çalışmaya başlaması. Hem daha çok para kazanırdı hem prestij. İleride kendi ofisini açmak istediğinde yeterince donanıma sahip olabilir, geniş bir müşteri portföyü elde edebilirdi. Bu ona da iyi gelirdi. Hayatı boyunca Selim'in evinde işsiz bir mimar olarak oturacak hali yoktu ya. Bu şirketler de her gün mimar aramıyorlardı zaten. Fırsat bu fırsat olmalı.

Maile hemen bir cevap yazıp görüşmeye davet edilmeyi beklediğini belirtti. Selim'e de sürpriz olurdu bu. Sevinirdi, gurur duyardı, kutlardı sevgilisini.

Selim'i çaldıralı bir saat oluyordu neredeyse, şu sıralar otelde olmalıydı, restorana geçmek için daha erken. Niye açmıyordu ki? Bir daha çaldırdı ama ulaşamadı.

Neyse kötü şeyler getirmeyecekti aklına. Her şey olabilir sonuçta, o bir işadamı. En iyisi bir film izlemek, tatlı yemek, hatta belki bir waffle söylemek, taze bir filtre kahve pişirmek, mısır patlatmak...

Böyle daha keyifli hissediyordu kendini. Selim'in en sevdiği köşeye oturup siparişlerini verdi. Bolca tatlı, meyve, abur cubur, atıştırmalıklar...

Sonra Netflix'te kendini kaptırabileceği bir dizi aramaya başladı. Neredeyse hepsini izlemişti zaten. Bir şey kalmamış ki...

"Ne izlesem?" diye bakınırken "Aldatılmadım ben, iftira bu, aldatılmadım ben, yalan bu, yalan..." sayıklaması yine dönmeye başladı zihninde.

Rasgele bir dizi açıp mutfağa yöneldi. Bu sırada kapı çalmıştı. Tatlılar geldi diye düşündü ama güvenlik bir misafiri olduğunu haber verdi.

Genç bir kadın...

"Gelsin..." dedi Merve. Kalbi ağzından çıkacaktı neredeyse. Kızın yukarı çıkmasını bekleyene kadar aklından neler gelip geçti. Soğuk terler boşanıyordu sırtından.

Daha önce hiç görmemişti bu kızı. Kibarca ve biraz da çekinerek selam verip Pınar'ın kız kardeşi olduğunu söyledi.

"Hangi Pınar?" diye sordu Merve anlamazlıktan gelerek. Öfkeden yanıp kavruluyordu içi.

"Selim Bey'in asistanı Pınar'ın kız kardeşiyim ben. Ablamın yedek bir telefonu vardı. Uzun zamandır burada. Onu almamı rica etti. Benim telefonum bozuldu da, bir süre onu kullanmam gerekiyor, o yüzden rahatsız ettim."

"Kendi niye gelip almıyor?" diye sordu Merve sesinin titrediğini belli etmemeye çalışarak.

"O burada değil, Norveç'te ya?"

"Norveç'te mi?" Baygınlık geçirecek gibiydi Merve artık. Kötü bir rüya mıydı bu, birazdan uyanacak mıydı acaba? Bu kız şaka yapıyor olmadıydı! Bir kumpas mıydı bu, bir saçmalık vardı sanki durumda. Ne telefonu, ne Norveç'i?

"Oradan seni arayıp telefonunu mu istiyor? Ne saçmalık bu? Ne oyun oynuyorsunuz siz?"

Genç kız şaşırmış gibi bakıyordu Merve'nin yüzüne. Sükûneti ve o soğuk alaycılığı sinirlerini bozuyordu Merve'nin.

"Ablam beş gündür iş için yurtdışında. Burada olsaydı o gelip kendi alırdı zaten. Ne oyunu, ne demek istiyorsunuz, anlamadım, kusura bakmayın. Telefonu verir misiniz, gideyim ben."

"Bilmiyorum ben nerede olduğunu!"

"Kahve makinesinin üzerindeki dolaptaymış."

"Kahve makinesinin üzerindeki dolap!"

Bu kadarı da fazlaydı artık. Bu kız aklının da sabrının da sınırlarını zorluyordu Merve'nin. Ablasının telefonunu istemek için patronun evinin kapısına dayanacak cüreti nereden buluyordu bu aptal şey?

"Selim Bey bırakmış oraya. Bir ara alırsın demiş ablama ama fırsat olmamış işte. Şimdi de bana lazım acil. Alabilir miyim artık lütfen?"

Merve derin bir nefes alıp kahve makinesine doğru yol aldı ve üzerindeki dolabı açtı. Sahiden de kapalı halde bir cep telefonu duruyordu orada. Tepki vermeden kıza telefonu uzatıp kapattı kapıyı.

Gözlerinden sicim gibi süzülen yaşlara engel olamıyordu. Sinirden titreyen ellerinin arasında zor tuttuğu telefonuyla Selim'i aradı, uzun uzun çaldırdı ama açılmadı. Olduğu yere çöküp hüngür hüngür ağlamaya devam etti.

"Hayır, hayır, düşündüğüm gibi değil, bu işte bir saçmalık var, hayır hayır..." diye sayıklıyordu sürekli. "Bana oyun oynuyorlar, o kadın bir kumpas çevirdi, bana oyun oynuyor, beni kandırmaya çalışıyor, Selim'e karşı kışkırtmak istiyor, gözümü açmalıyım, bu oyuna gelmemeliyim" diyordu.

Bir kez daha çaldırdı Selim'i ama cevap yok.

"Lütfen aç ne olur aç..." diye yalvardı kendi kendine. Defalarca daha arayıp durdu, ulaşamadı.

Biriyle konuşmaya, akıl almaya, sakinleşmeye ihtiyacı vardı ama kimi arayacaktı? "Alin olsaydı keşke" diye düşündü ama o ne yazık ki duymak istediği şeyleri söylemeyecekti ona.

"Ben sana demiştim, daha ne olmasını bekliyorsun?" diyecekti kesin.

Bütün gün ve bütün gece boyunca Selim'i arayıp durdu ama ulaşamadı. Nasılsa yarın gelecek düşüncesiyle avunmaya

çalışıyordu bir yandan ama diğer taraftan da oyuna getirilmekte olduğunu düşünüyordu. Bütün bunlar önceden planlanmış olmalıydı. O telefon belki o gün bırakılmıştı dolaba, belki kız Norveç'te değildi ama öyle bilinmesini istiyordu, bilerek yollamıştı kız kardeşini eve, Merve'nin Selim'in evinde kaldığını biliyormuş işte. Kızın tek amacı patronunu tavlamak. Belki Selim farkında bile değil bütün bu olanların, bu yüzden o günkü baskına çok kızdı. Asistanıyla böyle bir yakıştırmanın nasıl yapılabileceğine öfkelendi, delirdi.

Bu düşünce sakinleştirmişti Merve'yi. Duygusal davranıp elevermeyecekti bu kez kendini. O şeytan kadının oyununa gelmeyecekti. Tuzağa düşmeyecekti. Soğukkanlı davranıp gözünü kulağını açacak, ilişkisini koruyacaktı.

Gece Selim'in yattığı tarafta uyudu yatakta. Ara sıra uyanıp telefonunu yokladı ama ne arama vardı ne mesaj. Zaten bir süre sonra telefon tamamen kapanmıştı, çalmıyordu da.

"Olsun..." dedi Merve. "Sabah nasılsa geliyor."

Erken kalkıp kuaföre koşturmuştu hemen. Makyajını yapıp şık bir kıyafet giydi üzerine. Selim'i aradı yine, telefonu açılmıştı sonunda, çalışıyordu.

"Efendim aşkım" diye açtı Selim.

Telefona yanıt alabildiği için çocuk kadar şaşkındı Merve, ne diyeceğini bilemedi bir an, hazırlıksız yakalanmış gibi hissetti.

"Aşkım, aşkım, şey..." diye kekelemeye başladı. "Sen biniyor musun uçağa?"

"Birazdan biniyorum aşkım, sana geliyorum, az kaldı, çok özledim seni."

Ağlamak üzereydi Merve. Niye böyle bozulmuştu sinirleri? Tutamıyordu kendini.

"Asıl ben çok özledim seni, gel artık, öldüm özlemekten."

"Birkaç saat sonra evimizdeyim aşkım. Ağlıyor musun sen?"

"Merak ettim seni. Öyle sinirlerim bozuldu işte, önemli değil, sen sağ salim gel yeter ki. Sorun yok. Çok iyiyim ben. Geliyorsun diye heyecanlıyım, duyguluyum, ne bileyim işte."

"Kıyamam sana merak ettin tabii. Otelde unuttum dün telefonumu. Restorana gittikten sonra fark ettim. Dönüp alamadım da, çok mesafe var. Sabaha karşı döndüm otele. Eşyalarımı hazırladım, arada bir iki saat uykuya dalmışım, ama sen perişan oldun tabii. Merak etme, kavuşuyoruz aşkım. Acısını çıkaracağız. Bekle beni."

Telefonu kapattıktan sonra yine hüngür hüngür ağlamaya başlamıştı Merve. Kendi de anlam veremiyordu bu haline. Sürekli ağlayan, huzursuz, aklı karışık, kaygılı, sinirleri bozuk bir kadın olmuştu.

"Allahım çok şükürler olsun, çok şükürler olsun, her şey yolunda, sorun yok, sorun yok..." diye sayıklıyordu kendi kendine. Üst üste sinir krizleri geçirdiğinin farkında bile değildi. Selim'in tatlı sözleri, sormadığı halde yaptığı açıklaması nasıl da huzur vermişti Merve'ye. Nasıl da rahatlatmıştı. Gerisi hiç umurunda değildi artık. Dünya yıkılsa altında kalmazdı. Sevdiği adam sımsıcak bir sesle, derin bir özlem duygusuyla konuşmuştu onunla. Üstelik ulaşılamadığı saatlerin sevdiği kadında neye mal olduğunu görünce üzülmüş, açıklama yapma lütfu da göstermişti.

Yüreği ağzında ve tarifsiz bir heyecanla sevdiğini beklemeye başlamıştı Merve.

"Şükürler olsun Allahım, her şey yolunda, şükürler olsun Allahım."

Birkaç saatlik gecikmeyle de olsa sonunda evine dönmüştü Selim. Elindeki eşyaları kapıda üzerinden indirdiği gibi sımsıkı sarılmıştı sevgilisine. Dakikalarca dans eder gibi döndüler.

"Seni çok özledim" dedi Merve. "Öldüm hasretinden."

"Burnumda tütmüşsün aşkım. Nasıl sensizim bilemezsin."

Selim'in aşk dolu, hasret dolu sözleri içini ısıtıyor, yaralarını iyileştiriyordu adeta. Uzun uzun sarılıp öpüştüler. Yemek yediler, sohbet ettiler.

Selim, bir aydır Norveç'te neler yaptığını anlattı yorulmadan hem de her ayrıntısına kadar. Günleri, saatleri, mekânları, olanları olduğu gibi aktardı. İşlerdeki gelişmeleri, çıkan pürüzleri, çözülen sıkıntıları, çözülemeyen problemleri, görüştüğü kişileri...

Can kulağıyla dinliyordu Merve. Söylediği her şey tutuyordu üstelik. Telefonla Merve'ye aktardıklarıyla şimdi geriye dönüp anlattıkları bire bir örtüşüyordu. En ince ayrıntısına kadar hepsi uyuyordu birbirine. Saatler, isimler, olaylar... Merve daha da rahatlamış, huzurlu ve mutluydu işte şimdi.

Sevdiği adam olanı olduğu gibi anlatıyordu işte. Onun bir şeyleri gizleme kaygısı yoktu, yalanı yoktu, gizemi yoktu. Çırılçıplak şeffaf bir adamdı işte. Birileri suyu bulandırmak istiyor olabilirdi ama evdeki bu eşsiz huzurun bozulmasına katiyen izin vermeyecekti Merve bir daha.

Hem neler almış Selim sevdiği kadına neler?

Elbiseler, çantalar, parfümler, ajandalar, dolmakalemler, çikolatalar, oyuncaklar, kış çorapları, su torbaları... Bir bayram çocuğu kadar neşeliydi Merve. Hepsini tek tek inceliyor, deniyor ve her hediye için öpücüklere boğuyordu Selim'i.

"Taze kahve pişireyim mi?" diye sordu Merve. "Bu çikolatalar kahveyle şahane gider."

"Aslında çok isterim, şahane olur" dedi Selim. "Sert bir kahve olsun ama."

"Hayhay... Çikolata ve kahve aşktır, bayılırım."

"Beni çikolatayla aldatmışsın sevgilim farkındayım. Epey kilo almışsın bir ayda."

"Almış mıyım gerçekten?" diye tedirgin oldu Merve. Hiç beklemiyordu böyle bir karşılık.

"Kötü değil canım, normal" dedi Selim. "Bir aydır evde yatıyorsun, iş yok güç yok. Olur yani, iş başlayınca hemen verirsin zaten, kilo nedir ki? Ayrıca hiç de fena değil bence. Etine dolgun..."

Bozulmuştu Merve. Evde yatmak da, işsiz kalmak da, kilo almak da hoş bir algı değildi tabii dur durak bilmeden çalışan yakışıklı bir işadamın karşısında.

Oysa Selim ne kadar süzülmüş, formuna kavuşmuş, fit görünüyordu. Enerjisi de yüksek, keyfi yerindeydi. Parfümünü değiştirmiş, kıyafetlerini yenilemiş, bambaşka bir adama dönüşmüştü sanki. Kirli sakallar daha olgun, oturaklı ve ciddi bir hava vermişti ona.

Döndüğünde sevgilisini işsiz, kilo almış ve sürekli evde yatar halde bulması hak ettiği bir karşılama değildi tabii. Merve bu konuda çok hata yaptığının ancak farkına varıyordu. Alin'i dinleyip sosyal hayata karışsaydı, hemen yeni bir işe girseydi o da Selim gibi enerjisi yüksek, fit ve çekici görünecekti karşısında.

Bunu neden yapmadığını sordu bir an kendine. Neden bir aydır yiyip yatıyordu ve sürekli depresyondaydı?

Neden olacak?

Selim yokluğuyla, açılmayan telefonlarıyla, arkasında bıraktığı ayrılık travmasıyla hiç izin vermemişti ki Merve'nin kendini iyi ve huzurlu hissetmesine.

Şimdi bu konuya takılıp enerjisini düşürmemesi gerektiğinin farkındaydı Merve. O da giderek ustalaşıyordu artık. Selim'i ve huzurlu aşk ortamlarını nasıl koruması gerektiğini kendince hesaplayabiliyordu. Ne olursa olsun bu gecenin kötü geçmesine izin vermeyecekti. Selim'in aslında acımasızca ve çok sert bulduğu bu şaka yollu eleştirisine hiç canını sıkmamaya gayret

etti ve kahveleri hazırlayıp çikolataları servis etti. Ne var ki bir gıdım çikolata bile yemek gelmedi içinden. Üstelik bunlar en sevdikleriydi.

Hayatının en güzel birkaç gününü geçiriyordu Selim'le birlikte, bunun tadını sonuna kadar çıkaracaktı. Kimse engel olamazdı mutluluğuna. Ofise birlikte gidip geliyorlar, şehri geziyorlar, bir hafta sonra Norveç'e dönecek olan Selim için alışveriş yapıyorlardı.

Toplantılar dışındaki zamanını Merve'yle baş başa ve dinlenerek geçirmeyi tercih ediyordu Selim. Buna çok ihtiyacı olduğunu söylüyordu. Telefonları kapatıp baş başa kalmak, sohbet etmek, birlikte uyumak, bir şeyler izlemek, yemek... "Bunlar dünyanın en güzel şeyi" diyordu Selim.

Büyük bir firmayla görüşeceğini, yakında işe başlayacağını anlattı Merve.

"Her şey güzel olacak" dedi. "Bir ay dinlendim ama sahalara hızlı dönüyorum. O firma benim için büyük prestij. İyi de kazanacağım. Annemle babam Antalya'ya dönüyorlar artık biliyorsun. Emekliliklerini orada geçirecekler. Ev de bana kalıyor. Belki satarım bilmiyorum. Yarım kalan İspanyolca eğitimim için de kayıt yaptırdım. Sen kilo aldığımı söyledikten sonra hemen yogaya yazıldım. Zaten bir bisiklet grubumuz vardı hatırlarsın. Onlarla da buluşacağım. Eksisi gibi doğa gezileri yapacağız. Eminim bana çok iyi gelecek. Norveç'ten döndüğünde bu kez bambaşka bir kadın olacak karşında. Her şey daha güzel olacak sevgilim. Seninle her şey daha güzel zaten."

"Bisiklet grubu mu?" diye sordu Selim kafasına bir şey takılmış gibi. "Senin eski sevgilin de o grupta değil miydi? Bisikletçi... Onlarla mı doğa gezileri yapacaksınız?"

"Enis bisikletçi değil, motosiklet yarışçısı. Bizimle doğa gezilerine katılacağını sanmıyorum."

Selim'in kıskanmış gibi konuyla ilgilenmesi hoşuna gitmişti Merve'nin, tadını çıkarmak istedi biraz daha. "Ben bisiklet seviyorum diye ilgileniyordu. Normal şartlarda gezilere filan katılmaz."

"Belki yeni kızlar tavlamak için dolanıyordur hâlâ yaylalarda."

"Almanya'da yaşıyor artık. Motor sporları üzerine bir kampı var."

"Hımmm..." dedi Selim. "Görüşüyorsunuz yani."

Sohbetin çok da hoş bir yere gitmeyeceğini fark edince hemen kesmek istedi Merve. "Aylar önce ortak bir arkadaşımız söyledi, nereden bileceğim ne yaptığını?"

"Ne bileyim çok âşıktı sana, içip içip duvara toslamışlığı bile var. Hatırlamıyor musun hastaneye bir tek seni çağırmıştı. Geri dön mü demişti ne dedi, bırakma beni mi dedi? Yazık ya. Kıyamam."

Merve geriliyordu giderek. Aşk acısı yüzünden alkol alıp talihsiz bir kaza geçiren, üstelik bu kazadan sakatlanarak çıkan genç bir adam hakkında böylesine alaycı konuşması hoşuna gitmemişti.

"Kapatalım konuyu" dedi Merve. "Hoş değil böyle."

"Niye hoş değil, laf söyletmiyor musun eski sevgiline? Ondan başka kimse sana böyle ölürcesine aşk şovları yapmadı diye mi koruyorsun?"

"Kimseyi koruduğum yok. Adamın başına gelenler zaten çok ağır. Böyle alay etmek canımı sıkıyor sadece. Eski sevgili değil eski bir tanıdık olarak üzülüyorum sadece."

"Aman bana ne canım?" diyerek kalktı yerinden Selim. "Onu özlemiyorsun belki ama onun sana duyduğu aşkı özleyebilirsin tabii bunda bir suç yok. Ben senin gibi kıskanç değilim."

"Ben de kıskanmam ama seninkiler kapıya kadar dayanıyor, eve girip eşyalarını sağa sola bırakarak tuzaklar kuruyor, açık

saçık görüntüleri telefonunda dolanıyor, insan ister istemez bu fütursuzluğa geriliyor. Yoksa ben niye kıskanayım ki seni? Sen benim kadar güven veremiyorsun ki insana" diyebilmeyi çok isterdi ama donup kaldı Merve. Tek kelime edecek olsa hatta küçücük bir imada bile bulunsa büyük tartışmalar çıkar, her şey altüst olurdu ve işin garibi Selim sonunda yine haklı çıkmayı başarırdı. Eve gelen kızdan söz edebilmeyi ne çok isterdi oysa... Bu konuda içinin rahatlatılmasını, zihninde dallanıp budaklanan ve giderek günün her saati görmeye devam ettiği bir kâbusa dönüşen kötü senaryoların aslında ne kadar da yersiz olduğunu işitebilmeyi, gönlünün sevdiği adam tarafından ferahlatılmasını ne çok isterdi. Hiç değilse şu asistan kızın sahiden de son bir haftadır Norveç'te bulunup bulunmadığını sorabilseydi... Ama yapamazdı. Bunun ağır bedelleri olacağını ve o bedelleri ödemeye artık gücünün kalmadığını biliyordu.

Bedensel ve zihinsel gücünün giderek düştüğünü, yaşam sevincinin içinden çekildiğini, artık eski coşkusunun ve enerjisinin kalmadığını kendi de seziyordu Merve. Dünyanın en şakacı, en eğlenceli kızının içine kapanık, özgüvensiz, sessiz ve asosyal bir yaratığa dönüşüyor olması muhtemelen Selim açısından da sıkıcı olmalıdır diye düşünüyordu son zamanlarda. Selim de neşesine, coşkusuna, mizahına, enerjisine, güzelliğine çekilerek sevgili olduğu bu kadının evde çikolata cips yiyip dizi izleyen, soluk almaya devam eden bir cesede dönüşmesini istemezdi.

Selim'in yokluğunda geçen süreyi çok ama çok kötü kullandığı hissine kapılmıştı Merve ve bu onu giderek daha da aşağı çekiyordu.

Görüşme daveti aldığı mimarlık firmasının mülakatına katılmıştı hemen o hafta ve olumlu sonuç almıştı. Benim diyen mimarın kolayca kabul edilemeyeceği bu firmadan onay almak Merve'nin kendine güvenini ve iç gücünü hatırlamasına

yetmişti sanki. Enerjisi hemen değişivermişti. Alin'i de arayıp arayı düzeltti. Ruh halinin iyi olmadığını ama şimdi kendini daha iyi hissettiğini açıkladı. Nerede yarım kaldılarsa hayata oradan devam etmek istediğini söyledi Merve.

Selim bile "Sende gözüme hoş görünen şeyler var ama çözemedim" demişti Merve'ye. "Yükselen bir yıldız gibisin."

Bu sözler daha da cesaretlendirmişti Merve'yi. Selim'in Norveç'e dönmesine birkaç gün kaldığı halde bir akşam dart grubuyla buluşmak için sevgilisini evde yalnız bırakıp gece dışarı çıkmış, üstelik bir kez bile aramamıştı. Selim'in evde ne yaptığını, kimleri aradığını, uslu durup durmadığını yoklamamıştı. Buna karşılık kendi telefonu hiç susmamıştı gece boyunca. Selim eve ne zaman döneceğini sorup durmuştu attığı mesajlarla hatta sonunda sitem etmeye bile başlamış, "Üç gün sonra Norveç'e döneceğim, sen şu son günlerimizi arkadaşlarınla geçirmeyi mi tercih ettin yani, bravo aşkım, gerçekten çok özlemişsin beni" yazmıştı.

Merve'nin bütün neşesi bu mesajla kaçmıştı zaten. Kendini ne kadar iyi hissederse hissetsin bunun kısa süreli, geçici ve sahte bir iyilik hali olduğunu seziyordu kendi de. Evet, iyi ve güçlü olmak istiyordu ama aslında değildi. Oynuyordu sadece. Kendini manipüle ediyordu. Selim'in sitemi bütün canlılığını alıp götürmüştü işte. Haklıydı. Bir iki gün sonra gidecekti Selim, araya yine en az bir ay girecekti ama o ne yapıyordu? Aylardır yüzünü görmediği insanlarla dart oynuyordu.

Çok saçma!

Merve arkadaşlarından izin isteyip yorulduğunu bahane ederek eve döndü. Evin ışıkları sönmüştü. Kapıyı yavaşça açıp parmaklarının üzerinde süzülerek girdi içeri.

"Selim" diye seslendi salona yumuşak bir sesle. Televizyon açıktı, ekranda kendi kendine bir dizi oynuyordu. Selim karanlıkta Amerikan mutfakta oturmuş, bir şişe içkinin dibini görmüş, ağlıyordu.

Merve bir an ne yapacağını bilemedi. Hiç beklemediği bu sahne karşısında paniğe kapılmıştı. Bilmediği bir şey mi olmuştu yoksa? Birinin başına bir şey mi gelmişti?

Koşup Selim'e sarıldı hemen. Elindeki kadehi alıp tezgâha bıraktı. "Birine bir şey mi oldu?" diye sordu. "Neyin var Selim korkutma beni?"

Selim hayır der gibi başını sallıyor, kızarmış gözleri sırılsıklam ve acıyla bakıyordu. "Dayanamıyorum" dedi inleyerek. "Dayanamıyorum!"

Neler olduğunu anlayamıyordu Merve. "Neye dayanamıyorsun, Allah aşkına konuş benimle."

"Sana yaptıklarıma dayanamıyorum" dedi Selim. "Böyle olmaz."

Merve de ağlamaya başlamıştı. Elleri titriyordu. Ne demekti bütün bunlar?

"Neler oluyor Selim?"

"Ayrılalım..." dedi Selim bir nefeste. "Ayrılalım Merve. Böyle olmaz."

"Neden ayrılacakmışız, biz birbirimizi seviyoruz, mutluyuz, neden ayrılalım, ayrılmayacağız biz!" derken hüngür hüngür ağlıyordu artık Merve de. Birbirlerine sarılıp gözyaşı döküyorlar, bu halleriyle ne kadar çaresiz ve mutsuz görünüyorlardı.

"Seni çok seviyorum ama bunu hak etmiyorsun. Devam edemeyiz. Hazırlan ve git" dedi Selim. Ayakta zor durmasına rağmen Merve'nin hazırlanmasını bekleyip taksiyle gönderdi onu evden.

Sonrasındaki bir hafta boyunca ne telefonla, ne ofisten, ne de otelden Selim'e ulaşmak mümkün oldu. Merve koca haftayı uyku ilaçlarıyla, yarı baygın bir halde yatakta geçirdi. İkinci hafta da durum farksızdı. Ne Selim'e ulaşmayı başarabildi ne de dışarı çıkabilecek gücü bulabildi kendinde.

İki haftadır Merve'nin işe başlamasını bekleyen şirket son hatırlatmayı da yaptığı halde karşılık alamadı. Merve'nin yeni bir işe başlayacak hevesi yoktu artık. Yaşayacak gücü bile bulamıyordu kendinde. Nefes almak dahi yorucu bir işti sanki onun için.

Bir akşam yine uyku ilaçlarıyla kendini yatıştırmaya çalışırken kapı çaldı. Önce çalar çalar, açmayınca da çeker gider her kimse diye düşündüyse de kapı ısrarla çalmaya devam ediyordu. Mecburen açmak zorunda kalınca karşısında Selim'i buldu Merve. Donup kalmıştı. Ağlayamıyordu bile artık.

"Gitmedin mi sen?" diye sordu sesi titreyerek.

"Gidemedim..." dedi Selim. "Sensiz yapamıyorum. Ayrılmak istemiyorum ben."

Merve gücü çekilmiş kollarıyla boynuna atılıp sarıldı. "Beni bırakma lütfen" dedi. "Ben de sensiz yapamıyorum. Sorun her neyse birlikte aşacağız."

Selim içeri girip yaşadığı bir sorundan söz etti Merve'ye. Hayatında başka insanlar olduğunu itiraf etti. Merve'nin bütün bunları kabullenmesini istedi. Birlikte sonsuza dek mutlu olabilmeleri için, Selim'in bu saçma sapan günübirlik ilişkilere doyması ve bütün bunlardan usanmasına müsaade etmeliydi. Aksi halde bu yalanlar, gizli kapalı işler sürüp gidecekti ve ilişkileri sonlanmak zorunda kalacaktı.

Selim'i içi acıyarak ama can kulağıyla dinleyen Merve, derin bir nefes alıp, "Tamam..." dedi. "Madem mutlu olmamız için, birlikte bir ömür mutlu yaşamak için, bu saçma sapan ilişkilerden bıkıp usanman lazım, tamam. Bunlar umurumda bile değil. Git ve kusana kadar yaşa."

"Sende huzur ve saflık buluyorum" dedi Selim. "Seninle tertemiz bir hayata başlayacağım. Arkamda pis, rezil bir Selim bırakıp seninle yeniden doğacağım. Sen hayatımdaki en gerçek ve en temiz şeysin. Sen sevgisin. Hiçbir şeyle yeri doldurulamayacak olansın."

"Hep yanında olacağım" dedi Merve.

Selim'in bu yozlaşmış ve kirli hayata daha fazla dayanamayacağını düşünüyor, pişmanlıklar içinde ve temizlenmeyi arzulayarak kollarına koşacağına inanıyordu.

Selim'in ısrarıyla her şeyi İstanbul'da bırakan Merve, Norveç'e gitti onunla. Bir otel odasına hapsolarak haftalar, aylar geçirdi orada. İş hayatı sona ermiş, onu arayıp soran arkadaşlarına cevap bile vermez olmuş, çoğunu engellemiş, artık ailesi de kızlarının sorumsuzca aldığı bu kararlar karşısında ona ne kadar kızgın ve kırgın olduklarını söyleyip "Ne halin varsa gör!" demiş, kızı kaderine terk etmişlerdi adeta. Merve bir otel odasında ağlayarak, Selim'le kavga ederek, kıskançlık krizlerine girerek, aşağılanarak, aldatılarak, ne yaşadığını bilmez halde bir karanlığa sürüklenir olmuştu.

Kendi de bu cendereden çıkmak, mahkûm edildiği bu hayattan kurtulmak istiyordu ama bunu nasıl yapabileceğinden emin değildi. Çünkü ne olursa olsun Selim'den vazgeçmek istemiyordu. Hayata onsuz devam edemezdi. Ne yapması gerektiğini, neyle nasıl baş edebileceğini sadece Selim söyleyebilirdi ona. Başka birinin yanında güvende hissedemezdi kendini. Bu cendereden çıksa bile Selim'in kanatları altında olmaya devam etmeliydi.

Selim'in otele dönmeyeceğini söylediği bir akşam sabaha kadar durup düşündü Merve. Telefonunda engellediği Alin'in hattını açıp aradı. Uykulu ve şaşkın bir sesle telefonu açan Alin "Bir şey oldu değil mi?" diye sordu sadece.

"Evet..." dedi Merve. "Biri bana yardım etmeli. Ben tek başıma başaramayacağım."

"Anladım..." dedi Alin, bütün bunların olacağını çoktan tahmin ediyormuş gibi kendinden emin ama güven veren bir

tavırla... "Sen otelden çık, havalimanına git, İstanbul'a bir bilet al ve buraya gel sadece, gerisini birlikte halledeceğiz. Bunu yapabilir misin?"

"Yaparım..." dedi Merve. "Param var. Uçağa binerken haber vereceğim sana."

"Havalimanında bekleyeceğim, merak etme."

"Aşağılıyorsun
Bizzat kendini aşağılıyorsun ruhum
Kendini onurlandıracağın zaman gelip geçiyor."

– Marcus Aurelius

Sosyal Yalnızlık ve İsteksizlik

Sosyal yalnızlık ve isteksizlik önemli bir belirtidir ve aslında her durumda ciddiye alınmalıdır. Nedenlerini sorgulamakta, anlamakta ve üzerine gitmekte fayda vardır.

Uzun süreli manipülasyona maruz kalan insanlar giderek sosyal hayattan uzaklaştıklarının, sosyalleşmek konusunda isteksizliğe kapıldıklarının çoğu zaman farkında bile olmazlar. Tabii ki insan zaman zaman yalnızlığı bilinçli olarak tercih edebilir, tercihli yalnızlığın içinde kendini daha huzurlu, mutlu ve üretken hissedebilir. Burada dengeli ve bilinçli bir gözlemci olmak gerekir.

Önceleri hareketli, kalabalık ve aktif bir sosyal hayatınız varken birdenbire her şeyden ve hepsinden uzaklaşmak istemeniz çok da normal sayılmaz. Görüşmekten keyif aldığınız gruplardan, topluluklardan neden soğuduğunuzun, nasıl soğuduğunuzun neden ve sonuçlarına bakmayı denemelisiniz.

"İsteksizlik" önemli bir sinyaldir. Neye karşı ve neden isteksizlik duymaya başladığınızı kendi içinizde sorgulamanız farkında bile olmadığınız birtakım yönlendirmelere maruz kaldığınızın işareti olabilir ve size önemli bilgiler taşıyabilir.

Hikâyenin kahramanlarından Merve'nin aslında hiç de göründüğü gibi bir insan olmadığından son derece eminiz artık. Selim'den önce kalabalık bir arkadaş grubu varmış. Bundan keyif alan, mizahı güçlü ve hareketli bir kız olduğunun ipuçlarını alıyoruz. Bir dart grubu var, yabancı dil öğrenmeye meraklı, kurslara yazılıyor, yoga yapıyor, bisiklet grubuyla gezilere katılıyor, işinde yetenekli ve başarılı.

Ancak bizim gördüğümüz Merve öyle değil. Selim'le aklını bozmuş, ilişkisine odaklı, evde vakit geçirmeyi seven, zaten pek arkadaşı da olmayan, yetenekli ama sıkıcı bir kız gibi. Bu iki farklı profil, Selim'den öncesine ve sonrasına denk geliyor. Dolayısıyla böylesi keskin, açık ve net değişimlerle kendini gösteren sosyal yalnızlaşma ve isteksizlik kesinlikle sorgulanmalı. Bu konuda Merve'nin biraz şanslı olduğunu söylemek mümkün çünkü Alin iyi ve zeki bir gözlemci. Arkadaşındaki keskin değişimlerin farkında ve bunun nedenini sorguladığında Merve'nin yaşadığı ilişkiye dikkat kesiliyor ister istemez.

Merve giderek kötü bir ruh haline büründüğünün farkında olmadığı gibi bu konuda uyarılmayı ve nasihat dinlemeyi de kabul etmiyor. Zihninde kurduğu sahte bir sırça köşk var ve o sahte köşkün sert bir gerçeklikle her an yıkılabilecek olduğunun gayet farkında.

Buna izin vermemek için ne yapıyor peki?

Kendi kendini manipüle etmeye başlıyor.

Zekâsı onu her ne kadar sorgulamaya itse de, bir süre sonra o kendi elleriyle zekâsını bastırmak yoluna gidiyor.

Her şey uluorta gözünün önünde yaşandığı halde "Ben aldatılmadım, hayır öyle bir şey olmadı, Selim bunu yapmaz, o ahlaklı, düzgün bir adam, ben yanılıyorum..." telkinleriyle kendi zekâsını, uydurduğu bir yalana ikna etmek için elinden geleni yapıyor. Bir yerde kendi algısını kendisi bozmaya başlıyor. Celladının ekmeğine yağ sürüyor.

Bu çok ağır bir psikolojik işkence.

Hikâye ilerledikçe de görüyoruz ki sonuçları çok daha zorlu çıkmazlara sürükleyebiliyor insanı. Üstelik meselenin tabiri caizse "aptal" olup olmamakla, akıllı olup olmamakla neredeyse hiç ilgisi yok.

Kimse Merve'nin aptal bir kadın olduğunu iddia edemez. Ancak uğradığı sistemli psikolojik işkenceyle, manipülasyonla iradesinin, muhakeme kabiliyetinin giderek hükümsüzleşmeye başladığına tanıklık ediyoruz.

Selim Norveç'te olmasına rağmen Merve üzerinde ne kadar etkili bir yönlendirme ve etkileme gücüne sahip olduğunu, Merve'nin kendini onun evine kapamasından, onun eşyalarıyla yakınlık kurup yaşamak istemesinden de anlayabiliyoruz. İhanet kuşkusuyla ve kaybetmek korkusuyla manipüle edilen Merve, kendini ancak Selim'in evinde ve onun eşyaları arasında mutlu hissedebiliyor. Çalışmıyor, kilo alıyor ve derin bir sosyal isteksizlik yaşıyor. Yetenekli bir mimar olmasına rağmen yeni bir işe başvurmak için bile sahip olduğu tek motivasyon Selim'in onunla gurur duyması ve onaylaması. Merve iş peşinde koşuyor gibi görünse de bir kariyer hedefi yok. O yüksek statülü iş sayesinde elde edeceği büyük fırsatların Selim'in gözünde takdir edilmesi dışında bir beklentisi yok.

Amaçlar, hedefler ve motivasyonlar konusunda birazcık farkındalık geliştirmek çok büyük sorunların fark edilmesini sağlayabilir. Bu yüzden amaçlarınızı, hedeflerinizi ve motivasyonlarınızı sorgulamaktan çekinmeyin ve kendinize karşı dürüst olun. Neyi aslında neden hedefliyorsunuz, temel amacınız ne, sizi derinden etkileyen motivasyonunuz ne?

Başarmak mı, onaylanmak mı?

Mutlu olmak mı, mutlu etmek mi?

Neyi neden hedeflediğinizin farkında olun. Görünen motivasyonunuzla temel motivasyonunuz aynı mı?

Sorgulamaktan çekinmeyin. Kendinizle yüzleşeceğiniz hiçbir şeyden korkmayın. Ne olursa olsun, algınızın parçalanmasından daha büyük bir zarar vermeyecektir size. Başkasının etkisi altında olmak, yönlendirilmek ve manipüle edilmekten daha ağır bir psikolojik işkence yaşamazsınız.

Merve kapısına gelen kızın kim olduğunu, neden orada olduğunu, kimin tuzağına maruz kaldığını derhal anlayıp kavrayabilecek kapasitede bir zekâya sahip olduğu halde önce kendi aklının sesini kısmak yoluna gitti, sonra bunu Selim'e sormak zorunda bile kalmamak için duygularını etkisizleştirmeye başladı.

Zekânızın size neler yapabileceğini siz bile tahayyül edemeyebilirsiniz.

"Tasalarımızın hemen hemen hepsi, başkalarıyla olan ilişkilerimizden doğar."

- A. Schopenhauer

İşkencenin Dozu Ne Zaman Artar?

Psikolojik işkencenin dozu bir yerden sonra artabilir.

Peki bu ne zaman gerçekleşir çoğunlukla?

Kurbanın kendini kurtarabileceği ihtimali ortaya çıktığında...

Kurban eğer, celladının ona biçtiği kafesin dışına taşabilecek potansiyele sahip olduğunu ve bunu her an kullanabileceğini sezdirirse, işkencenin dozu hemen artar, işler daha da çığırından çıkar.

Merve'nin hikâyesinde açıkça gördük bunu.

İş görüşmesinden olumlu yanıtla geri dönüp kendini psikolojik olarak azıcık toparladığında, iyi hissettiğinde, güveni az da olsa yerine geldiğinde, karşı tarafta eski sevgili hikâyesiyle kıskançlık duygusu yarattığında, hatta akşam arkadaşlarıyla dışarı çıktığında ne oldu?

Selim, kurbanının yaşadığı cendereden çıkabilecek potansiyelde olduğunu hemen fark etti.

Dikkat edin!

Psikolojik işkence uygulayan insanlar sosyalleşmenize, kendinizi iyi hissetmenize, bir şeyler başarmanıza, mutlu olmanıza, başkalarıyla kaliteli vakit geçirmenize izin vermezler.

Hayatınızda bir manipülatör varsa ba-şa-ra-maz-sı-nız!

Başarmanızı istemezler ve buna bir şekilde mâni olurlar. Dil kursuna yazılmanızı, spora başlamanızı, sosyalleşmenizi,

eğlenmenizi, kazanmanızı, iyi olmanızı, iyi hissetmenizi desteklemezler. Sadece bütün bunları sizin adınıza çok istediğine ikna olursunuz ama desteklenmediğiniz gibi engellenirsiniz de.

Hayatınızda size akıl veren, iyiliğinizi isteyen, iyiliğiniz için mesai harcayan, sizi seven, koruyan, kollayan başkalarının olmasına müsaade etmezler. Ailenizden bile ustalıkla uzaklaştırılır hatta belki onlara karşı güveninizin kırıldığını bile düşünmeye başlayabilirsiniz bir zaman sonra.

Her şey celladınızın işkence dozuna bağlı...

Selim, kız arkadaşının üzerindeki kontrolünü kaybedebilme ihtimaliyle yüzleştiği an daha büyük ve ağır bir hamle yapmakta hiç gecikmedi mesela.

Merve'nin çok daha iyi bir işe başlaması, onu seven ve koruyan insanlarla daha çok vakit geçirmesi, dil kursuna ve yogaya giderek kendini geliştirmeye karar vermesi, enerjisinin değişmesi, kendine güvenini yakalayacak gibi olması bir cellat için tehlike çanlarının çalmasıdır. Bütün bunlar olduğunda kurbanı üzerindeki kontrol gücünü kaybedebilecektir çünkü...

Selim ani bir ayrılık kararıyla, üstelik kız arkadaşını istemeden aldattığı itirafıyla büyük bir psikolojik sarsıntı yaşattığı Merve'yi bir süre bu travmayla yalnız bıraktı ki yaşadığı çöküntü daha ağır olsun, karanlığa gömülsün, herkesten uzaklaşsın, iradesi felce uğrasın.

Merve'nin onunla çok daha ilgili bir ailesi olsaydı ya da belki Alin onun üzerine daha fazla düşseydi, yalnız bırakmasaydı bu aşamada da kurtulma şansı doğabilirdi. Destek alabilir, toparlayabilir, kendine gelebilirdi. Tabii ki Selim işkencenin dozunu artırarak üzerine gelmeye devam ederdi. Kendine yeni bir kurban bulmadan elindekini kolay kolay kaybetmeyi göze almazdı. Yine de Merve açısından daha erken bir aydınlanma yaşanabilirdi ama olmadı. İşkence süreci daha da uzadı. Bu

işkenceyi hayat boyu yaşamaya devam edenler olduğunu düşünürsek, Merve yine şanslı sayılacaktır.

"Yaşam Alanının Kontrolü" başlığı altında incelediğimiz konuyu hatırlayın lütfen. Psikolojik işkenceye maruz kalan kişiyi kontrol altında tutabilmek, onu etkilemeye ve yönlendirmeye devam edebilmek için yaşam alanını kontrol etmek yoluna gideceğinden söz etmiştik. Cellat eğer kontrolü sağlamakta zorlanırsa yaşam alanlarına hemen müdahale eder.

Selim de Merve'nin kontrol alanını çevreleyiverdi birden değil mi? Onun geleceğini, kariyerini, ailesini, yaşam planını, beklentilerini, isteklerini, her şeyi hiçe sayarak sorgusuzca tıpkı bir çanta gibi yanında yurtdışına götürüp bir otel odasına yerleştirdi. Susuz ve güneşsiz bıraktığı bir bitki olarak hayatının bir köşesine koydu.

Ama Merve de buna izin vermesin. "Ben seninle bu hayatı yaşamak istemiyorum" desin. Gücünün farkında olsun. Zekâsını ve iradesini kullansın. Bir adama bu kadar teslim olmasın. Aklını yitirmiş gibi davranmasın. Bu hayata razı olmasın.

Ona ve onun gibi psikolojik işkenceye maruz kalan herkese bu şekilde seslenmek istiyorsunuz değil mi?

Ne var ki sorunun çözümü bu kadar basit değil. Kimse birkaç saat içinde ya da birkaç ay içinde kendi iradesiyle ve isteğiyle bir başkasının etkisi altına girmez, girmek de istemez.

Merve de kendine dışarıdan bakabiliyor olsaydı aynı şeyleri söylerdi zaten. Ancak yangının ortasındayken, yangın hakkında konuşmak çok da mümkün değildir. Yangın mahallinden uzaklaştıktan sonra geri dönüp oraya bakabilir ve orada yaşananlar hakkında konuşmaya başlayabilirsiniz.

"Yargılamak" bu açıdan çok zalimce olacaktır. Psikolojik işkenceye maruz kalan ve aslında kendisi de bir cenderenin içine sıkıştığını fark ettiği halde kendini bu açmazdan kurtaramayan

kişiye yargılayıcı ve suçlayıcı bir yaklaşım göstermek, en az ona bunları yaşatan cellat kadar zarar verecektir.

Hepimiz yapmak istemediğimiz halde bir şeyleri yaparken bulabiliriz kendimizi. "Bunu neden yapıyorum?" diye sorgulayabilir ama yine de karşı bir tavır alamayabiliriz. "Gerçekleri biliyorum ama neden bilmiyor gibi yapmayı tercih ediyorum? Ben neden böyle davranıyorum? Bundan kurtulmak istiyorum. Yardıma ihtiyacım var" düşüncesi tabii ki oluşur ama buna rağmen irade göstermek ve bir karar alıp uygulamak mümkün olmayabilir.

Manipülatörler, kurbanlarının zayıf yanını bilirler. Zaaflarını tanırlar ve kullanırlar. Hepimizin karşı koyamadığı bir "şey" mutlaka vardır. O noktada irademiz artık devre dışı kalabilir.

Merve kendini sürekli sorgulayan, bir yanlışa sürüklendiğinin farkında olan, hatta yardım da isteyen aklı başında genç bir kadın ama zaman içinde bağımlı bir kişiliğe dönüştüğünü de görüyor ve bu bağımlılık bıçak gibi kesilip engellendiğinde çekeceği acıdan da korkuyor. Kangren olan kolu kesmek gibi tıpkı... Alin'i arayıp yardım istediğinde talep ettiği tek şey şu: *"Ben bu kangrenli kolu kesemeyeceğim. Ona bağımlıyım. Biri bunu benim için yapsın."*

Bu bağımlılığın Merve'nin aptallığıyla, şuursuzluğuyla, akılsızlığıyla ilgisi yok.

Neyi Kurtarmaya Çalışıyorum?

Yapmak istemediğiniz şeyleri yaparken kendinizi bulduğunuz, bir cenderede sıkıştığınızı fark ettiğiniz halde neden bundan kurtulamadığınızı bilemediğiniz, "açmaz" bir ilişki içinde neyin mücadelesini verdiğinizi, neyi kurtarmaya çalıştığınızı ve bunu neden yaptığınızı kendinize sormanız çok değerli bir zihinsel açılım verebilir.

Mümkünse yaşadığınız psikolojik işkenceye dışarıdan bir gözlemci olarak bakmaya çalışın ve "Ben neyi kurtarmaya çalışıyorum, bütün bunlara değer mi?" diye sorun ve cevabını alın.

Yaşadığınız manipülasyona dışarıdan bakacak kadar irade geliştiremez durumdaysanız, yargılanmaktan hiç korkmadan mutlaka güvendiğiniz yakınlarınızdan yardım isteyin. Sizi kurtarmalarına izin verin. Profesyonel desteğe ihtiyacınız olup olmadığının farkında bile olmayabilirsiniz. Yakınlarınız bunu görecek ve ihtiyacınız olan tedbirleri almak için sizi destekleyecektir.

Bu anlamda Merve'nin son hamlesi çok önemlidir. Düştüğü bu çukurdan kendi iradesiyle kurtulamayacağının farkındaydı ve yardım istemekten başka çaresi kalmamıştı. Aslında o da yaşadığı ilişkide kurtarılacak bir şey olmadığını biliyor, anlamsız bir mücadele içinde olduğunu, bütün bunlara hiç değmediğini anlıyor ama yine de saplandığı bataklıktan çıkamıyordu. Selim'e karşı geliştirdiği bağımlılığı da görebiliyordu. Dışarıdan yardım istemekten başka çaresi kalmamıştı.

Ufak tefek kararlar almakta bile zorlandığınız oluyorsa bunu sadece bir kişiden talep edebiliyorsanız, onun kararıyla, seçimiyle ve yönlendirmesiyle hareket ediyorsanız, yine yüksek ihtimalle bir psikolojik manipülasyon yaşıyorsunuzdur. Bu açıdan da farkındalık geliştirmeye çalışabilirsiniz.

"Ona sormadan yapamıyorum, karar veremiyorum, o onaylamadan harekete geçemiyorum, önce ona danışayım da sonra cevap vereyim, o bir şey demeden bir şey diyemem, hiç içime sinmiyor, kötü hissediyorum" diyorsanız, farkında olmadan birine karşı bağımlılık geliştiriyor olabilirsiniz.

Bunu hem kendi kendinize sorgulayabilir hem de sizi çok iyi tanıyan birinin gözlemini talep ederek *"Sence de artık ona sormadan hareket edemez hale mi geldim, eksiden de böyle miydim?"* diye sorabilirsiniz.

Kendinize atacağınız çok kıymetli can simitleridir bunlar, hiç küçümsemeyin lütfen.

Ayrıca şunu hiç ama hiç unutmayın:

"Kimsenin hayalindeki insan olmak zorunda değilsiniz."

"Aldatan kişi, her zaman aldatılmaya hazır birisini bulacaktır."

– Niccolò Machiavelli

II. BÖLÜM

PSİKOLOJİK İŞKENCE ÇEŞİTLERİ

Aşk Bombardımanı

Bulutların arasında gizlenen şiddet: Love bombing

"Love bombing" yani aşk bombardımanı kulağa hoş gelen, coşkusu hayli yüksek bir aşk yaşama biçimi gibi geliyor değil mi?

Çok beğendiğiniz ve hayranlık duyduğunuz biri tarafından aşk bombardımanına tutulmak istemez miydiniz?

Herkes isterdi muhtemelen.

Ancak aşk bombardımanı, kulağa geldiği kadar coşkulu ve mutluluk verici bir deneyim değil.

Love bombing, psikiyatri alanında bir tür *"flört şiddeti"* olarak karşımıza çıkıyor. Ağır duygusal hasarlar, depresyon ve kaygı bozukluklarına yol açabilecek kadar etkili bir manipülasyon yöntemi aslında.

Bir tür psikolojik işkence...

İsmi nereden geliyor diye merak ediyorsanız, kendini Mesih ilan eden Koreli bir tarikat liderine kadar uzanıyor hikâye.

Kuzey Kore'den Güney Kore'ye kaçan rahip Sun Myung Moon, 1954'te Birleşme Kilisesi'ni kurdu. Moon'un tarikatı

herkesin Korece konuşmasını amaçlayan bir tarikattı. Dünya çapında bir dini hareket kabul edildi. Kore'nin yeniden birleşmesi üzerine siyasete de katıldı. 1970'lere gelindiğinde Moonie kelimesi Amerikan medyası tarafından ilk kez kullanılmış oldu. Moonies dininin üyeleri, günün her saatinde gülümsüyorlar, her zaman sevgi dolu görünüyorlardı. Öyle ki duvarları bile okşayarak duvara sevgi gösterisinde bulunuyorlardı. Daimi bir mutluluk ve nezaket içerisinde canlı cansız her varlığa ilgi ve arzu duyuyorlardı.

Tarikat üyeleri "aile barışı, dünya barışı" gibi farklı ölçeklerde barışı korumak için pek çok organizasyon düzenlemeye başladı. Zaman içerisinde Moonies tarikatı, *"üyelerin beyinlerini yıkamakla"* suçlandı. İddialar zamanla daha da güçlendi ve tarikattan ayrılmak isteyen üyelerin kaçırıldıkları öne sürüldü. Moon, 1982 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde sahte federal gelir vergisi beyannamesi sunmaktan yargılandı ve suçlu bulundu.

Sevgi ve barış üzerine kurulan, zamanla bir tür duygusal silahlanmaya dönüşen bu yeni akım din "love bombing" şiddetine de ismini verdi.

"

Bir duygusal istismar türü sayılan 'love bombing' şiddetinin arka planına baktığımızda sevginin örtülü bir silahlanmaya dönüştüğünü görürüz.

Aşk ve arzu, gerçeğe çarpık biçimde bakmaya neden olabilir, algıyı bozabilir.

Ayakların birdenbire yerden kesilmesi, bulutların üzerinde uçuyor hissi ve her şeyin gerçek olamayacak kadar güzel yaşanıyor olduğu inancı, bir aşk bombardımanı şiddetinin ayak sesleri olabilir.

"

Rüyada Gibiyim

"Yalnız kalmayı öğrenin.
Çünkü en çok ona ihtiyacınız olacak."
– Charles Bukowski

"Gönül yorgunu" diye bir deyiş vardır bilirsiniz.

Sosyal bir canlı olan insanın doğduğu andan itibaren önce annesiyle başlayan ilişkisi hayatına giren diğer bütün insan ilişkileri silsilesiyle *(ama inişli-çıkışlı, ama faydalı-zararlı)* bir şekilde sürüp gider.

Bu uzun erimli yolda bir dolu gönül yorgunlukları da deneyimlenir. Kimi kurduğu her insan ilişkisinden sonra yalnız ve yorgun hisseder, kimi sadece özel ilişkilerinin ardından bu duyguyu hisseder, kimi hiç böyle hissetmez. Bu tip sonuçlar genellikle insanın yaşam yolculuğu boyunca neyi nasıl biriktirdiğiyle ilgilidir.

Gönül yorgunları, yoğurdu üfleyerek yemeleri ve temkinli olmaları nedeniyle aşk bombardımanı uygulayan manipülatörlerin öncelikli hedefleri arasındadırlar. Çünkü bir love bombing manipülatörü hedefini fethetme sürecinde ne kadar zorlanırsa ve ne kadar emek vermek zorunda kalırsa elde edeceği ödül, zihinsel olarak daha yüksek bir tatmin sağlayacaktır.

Love bombing uygulamak, hesaplı kitaplı bir organizasyon değildir genellikle. Bunu uygulayan kişi bilinçli olarak stratejik planlar yapmaz. Sebepleri değişmekle birlikte çoğunlukla çocukluktan beri öğrenilegelmiş bir etkileme yöntemi olabilir.

Temelinde tercih edilmek, kabul görmek, onaylanmak, ödüllendirilmek ve başarmak yatar.

Peki bir love bombing âşığı, hedefindeki partneri nasıl etkiler?

Hedefindeki kişi sizsiniz diyelim.

Süreç nasıl işler bakalım:

Kolay bir hedef olup olmadığınızı tanışır tanışmaz anlar. Ne kadar zorlayıcı olacaksanız, hissettireceğiniz ödül hissi de o kadar güçlü olacağından, her ilişkiye gözü kapalı atlamayan biri olarak çok daha çekici geleceksinizdir ona. Büyük bir zevkle emek verecektir size.

Kendinizi daha önce hissetmediğiniz kadar değerli hissedersiniz. Çünkü karşınızdaki insan sizi tam bir aşk ve ilgi bombardımanına tutuyordur. Öyle sabırlı, öyle azimli ve öyle âşıktır ki inanamazsınız. Peşinizde olmaktan, sizinle ilgilenmekten hiç ama hiç yorulmuyordur. Var gücüyle sizi fethetmeye çalışması, bu uğurda bütün zamanını ve enerjisini harcaması şimdilik kendinize bile pek itiraf edemeseniz de çok hoşunuza gidiyordur.

Bu yoğun ilgi bombardımanının neden bu kadar hızlı ve erken olduğu kafanızı karıştırıyordur ama sakıncası da yoktur henüz. Gidişata bakmaya hazırsınızdır. Eğer ilgisinde gerçekten bu kadar samimiyse kuşkularınızdan dolayı onu kaçırmak istemeyeceksinizdir.

Bakıyorsunuz ki ne olursa olsun bir an bile sizi düşünmeden edemiyor. Güne sizinle başlıyordur, geceleri de yine sizi düşünerek ve sizi fethetmeye çalışarak uyuyordur. Sabah günaydın mesajları, gün içinde arayıp sormalar, merak etmeler, bir şeye ihtiyacınızın olup olmadığını takip etmeler, akşam "tatlı rüyalar" mesajları... Değil bir gün bir saat bile aksamıyordur ilgisi.

Hayatınızda hiç bu kadar sevilmediğinizi düşünmeye başlamışsınızdır artık. *"Kimse beni böyle sevmedi, kimse bana bu kadar emek vermedi, bu kadar zaman ayırmadı, böylesine yoğun ilgi göstermedi, can kulağıyla dinlemedi, gözümün içine bakmadı, kimse bana bu kadar değerli hissettirmedi, beni dinlemedi, beni anlamadı"* diyorsunuzdur.

Günün her anı aklının sizde olduğundan eminsinizdir artık. Buluşup görüşeceğiniz zamanın hayaliyle yaşadığını hissettiriyordur. Hayatmda sizden başka ilgilenmesi gereken daha değerli bir şeyi yokmuş gibi davranıyordur. Her şey sizden sonra geliyordur. Önemli olan sadece siz ve sizin isteklerinizdir onun için.

Bütçesini zorlayacak kadar pahalı hediyeler alıyor olması dikkatinizi çekiyordur. *"Bu ne fedakârlık böyle?"* diye düşünüyorsunuzdur. *"Üstelik daha çok başındayız. Belki bu hediyeler, bu yatırımlar boşa gidecek. Demek bana çok güveniyor"* diyorsunuz. Ne hoş.

Romantik yemekler, sürpriz organizasyonlar, tatiller, jestler, hediyeler... Hayatınızda hiç işitmediğiniz güzel sözleri içtenlikle, sıcacık bir sesle aktarıyordur yılmadan, usanmadan, bıkmadan.

"Kimse senin kıymetini bilememiş. Eminim herkes seni deli gibi kıskanıyordur. Sendeki bu cevheri görememeleri ne büyük şanssızlık onlar için. Sen çok değerlisin. Çok özelsin. Muhteşem bir insansın. Keşke daha önce tanışsaydık, dünyanın en mutlu insanları olurduk."

En romantik aşk filmlerinde bile dile getirilmemiş iltifatlarla, beğeniyle ve hayranlıkla yaklaşıyordur size. Her isteğiniz hemen yerine getiriliyordur. Her ihtiyacınızı karşılamaya adamıştır kendini adeta.

Üstelik sizi hiçbir şeye zorlamıyordur, ısrar etmiyordur. Kendinizi onun yanında çok değerli, çok özel ve çok iyi hissediyorsunuzdur. Üzerinizde bir baskı ve zorlama hissetmediğiniz için güven de duymaya başlamışsınızdır.

Sonunda hak ettiğiniz ilişkiye kavuştuğunuza inanıyorsunuz işte. Gönül yorgunluklarınız iyileşiyor gibidir. Hem de çok cazip ve etkileyici biriyle birliktesiniz. İstese kimlerle birlikte olabilecekken, o sahip olduğu her şeyi ve bütün zamanını size adamış görünüyordu. Kendiniz bile inanamıyorsunuzdur bu

kadar şanslı olabileceğinize. Tanrı'nın bir mucizesi gibidir bu insan. Cennetten mi düştü yoksa bir aşk filminin içinden mi çıkıp geldi bilemiyorsunuzdur.

Siz ne kadar temkinli davranıp kendinizi ağırdan da alsanız o sabırla size emek vermeye devam ediyordur. Ne kadar geri adım da atsanız, bütün bunların gerçekliğini ve samimiyetini sorgulamaya da kalksanız, o katiyen terk etmiyordur mücadelesini. Ne kadar uzun da sürse sizi ikna etmekten, aşkına inandırmaktan vazgeçmiyordur.

Artık sizi toplum içinde, başkalarının yanında da yüceltmeye başlamıştır. Size duyduğu aşkı ve hayranlığı yüksek sesle her yerde söyleyebiliyordur. Hatta sosyal medyada başkalarının büyük beğeniyle karşılayacağı, imreneceği, kıskanacağı içerikte paylaşımlar bile yapıyordur. Artık tanıdığınız tanımadığınız insanlar bile sizin ne kadar şanslı bir insan olduğunuzu düşünüyordur. Herkesin içi gidiyordur. Böylesine romantik, etkileyici, rüya gibi bir partnere sahip olmayı kim istemez ki?

Bütün bunların karşılık beklemeden sadece içten geldiği gibi gürül gürül gerçekleşiyor olması büyülüyordur sizi. Vazgeçilmez bir insan olduğunuza siz de inanıyorsunuzdur artık. Dünyanın en değerli, en özel insanısınız.

"Sende bir başkalık var, sen çok özel, çok farklı birisin" diye yüceltiliyorsunuz. Her an hep bulutların üzerindesiniz. Ayaklarınız yere hiç değmiyor.

"Gerçekten çok şanslıyım, kıymetimi bilen birini buldum sonunda" diyorsunuz. Üstelik öyle kusurlu, pasif, ezik, özgüvensiz biri de değil. Tam tersine son derece çekici, zeki, herkesin birlikte olmak isteyebileceği, albenili, hoş biri.

Önceleri *"Bu beni ne yapsın ki?"* diyerek çekindiğiniz, temkinli davrandığınız insan görüyorsunuz ki size tapıyor, sizin için her

şeyi yapıyor, sizden başka bir şey düşünmüyor. Varsa yoksa siz... Size son derece bağlı, sadık, sevgi dolu, şahane bir insan.

Bakıyorsunuz ki artık siz de ona âşıksınız ve hayatınızın sonuna kadar hep onunla olmak istiyorsunuz. Bundan böyle başkasıyla asla yapamayacağınıza inanıyorsunuz. Bu sevgiyi, bu ilgiyi, bu yüceltilmeyi ve değer hissini kimsede bulamayacağınızdan emin oluyorsunuz.

Yere Çakılış

Love bombing'de bulutların seviyesi ne kadar aşılırsa, yere çakılış da o kadar acılı ve hasarlı olur maalesef.

Yoğun ilgiye ve sevgiye karşı farkında olmadan süreç içinde bir bağımlılık geliştirdiğinizde artık hep o konforun içinde ve iyi hissetme deneyiminde kalmak istersiniz.

Fakat bakarsınız ki birdenbire değişmiştir her şey!

Artık mesajlar eskisi kadar sık ve yoğun değildir. Her çağrınızı çalar çalmaz cevaplayan kişiye artık saatlerce ulaşamadığınız oluyordur. Hayatındaki öncelikler değişmiş gibidir, artık daha meşguldür, müsait olmadığı zamanları daha fazladır.

Pahalı hediyeler yoktur, romantik sürprizler azalmıştır, iltifatların yerini üzeri örtülü eleştiriler almıştır.

"Tabii ki mükemmel birisin ama biraz daha sakin olabilmelisin."

"Sen çok dikkat çekici birisin ama biri bir şey dediğinde bozulduğunu hemen belli etmemelisin, bütün karizmanı yitiriyorsun böyle yaptığında."

"Kesinlikle çok zekisin ama zekânı bir tek kendin için kullanamıyorsun."

Artık pek iyi hissetmiyorsunuzdur onunlayken ama haklı da buluyorsunuzdur. Madem sizi bu kadar seviyor, madem size bu kadar düşkün tabii ki eleştirilerinde ve uyarılarında açıksözlü ve dürüst davranmalıdır.

Aşk bombardımanı kesildiğinde ister istemez bir yoksunluk hissi başlayacaktır. Zihinsel olarak tatmin bulduğunuz ödül seviyesine yeniden ulaşamadığınız her an tıpkı uyuşturucu yoksunluğu gibi bir yoksunluk hissi oluşur. Zihin, aynı ödülden istemeye devam edecektir ve buna her ulaşamadığında yoksunluk çekecektir.

Bu noktada kontrol tamamen aşk bombardımanıyla sizi manipüle eden kişinin eline geçmiş olur. Onun istediği gibi davrandığınızda, onun isteklerini yerine getirdiğinizde, onun dediklerini yaptığınızda, onun istediği biri gibi olduğunuzda aynı dozda ilgiden ve sevgiden faydalanıp, ödüllendirilerek yoksunluk hissini giderme yoluna düşülmektedir çoğunlukla.

Yoğun ilgi ve aşk bombardımanı birdenbire kesildiğinde *"Tamam o zaman, madem bombardıman yok, o halde ben de gidiyorum"* diyemez manipüle edilen kişi.

Zihin bir kez o yüksek ödül seviyesini ve tatmin hissini yaşadıktan sonra artık hep aynı ödüle motive olmaya ve geri almaya odaklanacaktır.

Kişi ne olursa olsun bütün bunların geçici olduğuna inanmak isteyecektir.

"O da yoğun bir insan sonuçta, bir sürü işleri var, sürekli mesaj atacak hali yok."

"Bana alacağı hediye kalmadı ki, her şey hediye de değil ayrıca, bizim güzel bir ilişkimiz var, yersiz beklentilere girip yormayayım onu."

"Her insanın hayatında geçiş dönemleri olur. Biz de şu an bir geçiş dönemindeyiz. Sonra yine eskisi gibi olacak ilişkimiz biliyorum."

"Bir süredir romantik anlar yaşamıyoruz diye bana bunca emek vermiş bir insanın kalbini kıracak değilim. Onun eski haline dönmesi için elimden geleni yapmalıyım."

"Biz böyle değildik, onun bana olan sevgisinden ve düşkünlüğünden çok eminim, onu bırakamam, onsuz olamam. Her şey düzelecek. Elimden geleni yapacağım."

"Yine ilk zamanlarımıza geri döneceğimize inanıyorum ben, onu kaybedemem. Bunu göze alamam."

Yoğun aşk bombardımanıyla kendini değerli hissetmeye ve yüceltilmeye bağımlı hale getirilen kişi, ilginin kesilmesiyle bulutların üzerinden yere çakıldığında kaybetme korkusu, kaygı bozukluğu, yoksunluk hissi, bağımlılığın şiddetlenmesi gibi sorunlar yaşamaya başlayabilir.

Kaybetme korkusu, kişiyi bu sağlıksız ilişkiye daha da bağımlı hale getirir. Böylece bir tür köleleşme süreci daha başlar.

İlişkinin kaybı demek, düşük benlik algısı ve kendini değersiz hissetmek anlamına gelecektir. Psikolojik olarak zarar görmeye başladığının farkına varsa bile bundan sonra kendini değerli ve iyi hissetmenin başka yolu olamayabileceği düşüncesi kişiyi bu birlikteliğe hapsedebilir.

"Artık kimse beni o seviyeye çıkaramaz. Başkasıyla ne yaşarsam yaşayayım onunla ulaştığım yüksek değer hissine ulaşmam mümkün değil" inancı bağımlılıkla birlikte yıkım sürecini de başlatacaktır.

Cinsiyete bağlı olarak normalleştirilen bazı toplumsal kalıplar da aşk bombardımanı ilişkisinin içinde kalma sürecini uzatabilmektedir. Bu noktada da farkındalık sahibi olmak çok önemli...

"Erkekler duygularını her zaman belli etmezler."

"Kadınlar özelikle mesafeli davranırlar."

"Erkekler bazen yalnız kalmaya ihtiyaç duyarlar, maddi sıkıntıları varsa kendilerine kapanırlar ve üzerlerine gelinmesinden hoşlanmazlar. Anlayışlı olmak ve rahat bırakmak lazım."

"Kadın her zaman rahat ve özgür davranamayabilir, söylemek istediğini kolayca söyleyemeyebilir, anlamaya çalışmalı."

Bu tip kültürel kodlar aşk bombardımanı gibi manipülatif ilişkilerde duygusal şiddete maruz kalan kişiyi fazla zorlayabilir ve işkencenin hem sürecini hem de şiddetini uzatabilir.

Buna benzer duygusal şiddetten korunmanın en önemli yollarından biri, toplumsal kabullerden ve kaybetme korkusundan kaynaklanan ikna edici "kültürel kalıplara" fazla odaklanmamaktır.

Neden love bombing?

Kendini, öteki üzerinden görebilme ihtiyacı...

Daha önce de altını çizdiğimiz gibi "love bombing" uygulamak bilinçli, planlı ve programlı bir eylem değildir çoğu zaman. Kişinin çocukluğundan beri belki kendi ailesinde öğrendiği tek etkileme yöntemi bu olduğu için farkında bile olmadan ilişkilerini bu eğilimle yaşamakta olabilir.

Ayrıca güç ve kontrol aracılığıyla partneri üzerinde hâkimiyet kurma ve bu hâkimiyet üzerinden kendisini değerli hissetme ihtiyacı içinde de olabilir. Buna bağlı olarak karşı tarafı duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak yönlendirme isteği duyar.

Love bombing uygulayan kişinin narsistik kişilik özellikleri taşıdığından söz edilebilir. Kişinin narsistik özellikler göstermesinin arka planında, erken çocukluk döneminde ihtiyaçlarının karşılanmaması, yok sayılması, yok sayılmasına bağlı olarak gelişen içsel anlam ve değer boşluğu yaşıyor olması, onaylanma ihtiyacı, değerli hissetme ihtiyacı yatıyor olabilir.

Başlangıçta, karşı tarafı kendi onayına bağımlı hale getiren narsis kişi, zamanla karşı tarafı bu onaydan mahrum bırakarak, kendi onaylanma ihtiyacını gidermeye çalışır. Yaratılan onay bağımlılığı ve sonrasında bu onaydan mahrum bırakma, love bombing uygulayan partnerin kendini 'öteki' üzerinden görebilme isteğinden dolayıdır. Esasında love bombing şiddetinde gösterilen yoğun sevgi ve ilgiden beslenen tek kişi, bu şiddeti uygulayandır.

Kimler risk altında?

Eski ilişkilerinde duygusal olarak yıpranan, eski ilişkisini yeni bir ilişkiyle onarma ihtiyacı hisseden, henüz bir gönül yorgunuyken dinlenip iyileşmek için yeterince yalnız kalmayan, kendini iyi, mutlu ve değerli hissedebilmeyi bir partnerin varlığına bağlamış olanlar, aşk bombardımanı şiddetine çok daha kolay kapılabilirler.

Duygusal açıdan yaraları henüz açıkken, yeni bir yara alma ihtimali alenen kendisini gösterse de yeni bir ilişkinin onu iyileştireceği inancına sıkı sıkıya tutunan kişi, yoğun ilgi ve sevgi tehdidine açıktır.

Bu noktada love bombing uygulayan manipülatörün göstereceği abartılı ilgi bütün yaralarının ilacı gibi görünecektir.

"Çok iyi geldi" diye düşünecektir. "Sonunda hak ettiğim ilişkiye kavuştum."

İlişkiye yoğun bir ilgiyle yaklaşan kişinin sunduğu her şey "eski ilişkilerin açtığı yaralar yüzünden çoktan hak edilmiş bir ödül" sayılacaktır.

Aşk bombardımanından korunmanın yolları

Love bombing şiddetinden korunmanın ilk yolu *"Her şey gerçek olamayacak kadar hızlı ilerlemiyor mu?"* sorusunu sormaktır.

Yaşanan şeyin büyüsünü bozacak olan şey **"hız"** faktörüdür. Her ne kadar baş döndüren bir ilgiyle karşı karşıya kalınmış olsa da "İyi olan şeyler emekle ve zamanla demlenir" düşüncesi derinlerde bir yerlerde insanın zihnini mutlaka yoklar. Bu yoklamaya kulak vermek, ciddiye almak çok kıymetli ve çok faydalı olacaktır.

Bu durumda "yavaşlamak" hayat kurtarıcı bir hamle sayılır.

YAVAŞLAYIN!

Kesip atmak, telefonları kapatmak, iletişimi sonlandırmak değildir bu. Yeterince zaman ve fırsat vermektir.

İkincisi, karşınızdaki insanın davranışlarında, tutumunda ve eylemlerinde **"dengeyi"** gözetin. Eğer büyük kelimelerle, büyük vaatlerle başınızı döndüren partneriniz, bir gün sonrasında davranışlarıyla size kendinizi yok gibi hissettiriyorsa ve bu durum duygusal olarak sizin iç tutarlılığınızı bozuyorsa, ne yaşadığınızı ve nasıl yaşadığınızı sorgulamaya başlamakta bir sakınca yoktur. Bunun için güvendiğiniz insanlardan, yakın çevrenizden destek almaktan çekinmeyin. Sizi sevenler, yakın

mesafeden dolayı sizin göremediklerinizi çok daha net ve açık biçimde görebilirler. Sevenlerinizin farkındalıklı rehberliğini küçümsemeyin.

"Sensiz yaşayamam, kimseyi seni sevdiğim kadar sevmedim, sen karşıma çıkan en kusursuz insansın" sözlerini işitmek size kendinizi ne kadar değerli hissettiriyor olsa da bu ve benzeri sözlere henüz ilişkinin çok başında olduğunuzu kendinize hatırlatarak itiraz edebilmeyi öğrenin. Kimsenin size ilişkinin çok başındayken "Sensiz yaşayamam" sorumluluğunu yüklemesine izin vermeyin. Bu sorumluluğu başlangıçta kabul etmek, ilişkinin ilerleyen aşamalarında artık devam etmek istemediğinizi hissettiğinizde, sizi duygusal olarak manipüle edecek ve kendi zararınıza olsa dahi partnerinizin iyiliğinden ya da kötülüğünden kendinizi sorumlu tutmaya başlayacaksınız.

Manipüle edildiğiniz ilişkinin içinde kalmak ve partnerinizin değişeceğine dair güçlü bir inanç geliştirmek, manipülasyonun sebep olduğu zorlayıcı duyguları yok saymak, ilişkiyi sonlandırmanızı zorlaştıracağı gibi duygusal olarak daha fazla hasar almanıza neden olacaktır.

Kendi duygularınıza sırtınızı dönmezseniz ve ilişkinize üçüncü bir kişinin gözüyle bakmayı denerseniz, yaşadığınız duygusal istismarı fark etmeniz ve adını koymanız çok daha kolaylaşacaktır.

Durup bir adım geriye atın ve kendinize "Neden böyle hissediyorum?" diye sorun. "Beni savunmasız kılan ne?"

Bu iki soruya vereceğiniz cevaplar sizi yaşadığınız ilişkinin ne olup olmadığına yönlendirecektir.

Duygusal olarak istismar edildiğimiz ilişkilerin içinde durmaya devam etmek, çoğu kez o ilişki türünün bizim için tanıdık olduğunun bir işaretidir ve aslında ebeveynlerimizle kurduğumuz ilişkinin bir yansımasıdır. Onlarla kurduğumuz ilişkiyi

duygusal olarak istismar edildiğimiz ilişkilerde de partnerimize yaşatıyoruzdur.

Ebeveynler duygusal olarak tutarsızsalar, ilgilerini bazen çok yoğun gösterip bazen tamamen kesiyorlarsa ve çocuklarına "yoklarmış" gibi hissettiriyorlarsa, yani daimi olarak "onaylanma ve onaylanmama" döngüsü içerisinde gidip geliyorlarsa, bu tip bir erken çocukluk dönemi yaşayanlar, yetişkinlik dönemlerinde yine bu duruma benzer bir ilişki partneri canlandırabiliyor hayatında.

Çünkü ebeveynlerle kurduğumuz çarpık ilişkiyi ve bu ilişki neticesinde aldığımız duygusal hasarı, ancak ebeveynimize benzeyen insanlarla kurulacak duygusal ilişkiler içinde düzeltebileceğimize inanıyoruz.

Psikolog Perpetua Neo'ya göre: "*Bakım verenle kurulan çarpık deneyimler, love bombing uygulayıcısını kurbanlarının gözünde çok nazik ve masum kılıyor.*"

Neo, Business Insider adlı Amerikan haber web sitesine verdiği röportajda şöyle demektedir:

"*Narsislerden etkilenen insanlardaki ortak özellik, diğer insanların her şeyini açıklayacak kadar empatik olmaları. Buna karşın kendileriyle empati kurmaktan vazgeçiyorlar. Love bombing uygulayıcıları sizi önce seviyorlar ve sonra değersizleştiriyorlar, bu yüzden her zaman yüksek tetiktesiniz ve asla yanlış bir şey yapmak istemiyorsunuz. Bundan dolayı standartlarınız düşüyor, sınırlarınız sıkışıyor ve benlik duygunuzu kaybediyorsunuz.*"

Herkes bulutların üzerinde geziniyormuş gibi hissettiği bir ilişki ve mutluluk yaşamak ister ama hangisinin "gerçek" olduğunu sorgulamak da önemlidir. Bulutların arkası o kadar da mavi olmayabilir.

İlişki tanımımız, kendimizi ilişki içerisinde konumlandırdığımız nokta ve ilişkiden beklentilerimiz zaman içerisinde değişse de esas olan tek bir beklentimiz vardır.

O da 'var' olmak.

Çok insan varoluşunun, duygusal partneri tarafından onaylanmasını ister ve onun hayatında biricik olduğunu hissetmeyi arzular.

Sadece romantik ilişkiler değil, aslında hayatın her düzlemindeki ilişkilerimiz, varoluşumuzun onaylanması için birer araçtır.

Bir ilişkide ne kadar görülüyorsak kendimizi o kadar 'var' hissederiz.

Bizi "var" hissetme ihtiyacımızdan yakalayan, kendimizi tek ve özel hissettiren, kesildiğinde bir daha aynı doyumu yaşayamayacağımız endişesiyle birlikte bizi sevgiye boğan ilişkilerde "yavaşlamak" en kıymetli can simidimiz olacaktır.

Hızlı giden bir trenin içindeyken yol kenarındaki ağaçları, kuşları, çiçekleri göremeyiz ya... Süreci yaşamadan sadece sonuca ulaşır, ne olduğunu bile anlamadan bir durakta ineriz ya, ilişkilerde de tıpkı böyle bir farkındalık kazanmak gerekir. İlişki süreçtir. Yol kenarındaki ağaçlar, kuşlar, çiçeklerdir. Hızlıca bir durağa varıp inmek değildir. Her tohumun filizlenmek için emeğe ve zamana ihtiyacı vardır.

Tarafların bir ilişkiye bağlanmaları ve ilişkinin kendi rutinlerini oluşturmaya başlamasıyla birlikte ilk başta gösterilen arzu ve ilginin şiddetinin azalması elbette sık rastlanır bir durumdur. Dolayısıyla yaşanan deneyimin bir love bombing olup olmadığının ayrımını yapmak ilk bakışta kolay olmayabilir.

Görmezden gelinmenin, onaylanmamanın ya da partnerinizin ilişkiyi eskisi kadar sahiplenmemesinin nedeni "love bombing" mi yoksa ilişkinin alışkanlığa dönüşmesi mi olduğunun ayrımını yapabilmek için "duygusal dengeyi" gözetmek gerekir.

Kendi rutinini yakalayan bir ilişkide güven duygusu güçlüdür. Kendini değersiz hissetme, yoksunluk çekme, cezalandırılma söz konusu değildir. Her ne kadar yaşam şartları değişmiş de olsa, hayat birtakım sorunlara sahne de olsa, sevgi ilişkisinde hiçbir taraf kendini "yok" hissetmez. Sorunlarından dolayı ilişkiye odaklanamayan kişinin ilgisizliğiyle, sorunu olmadığı halde ilgiyi keserek karşı tarafı cezalandıran kişinin yaşattığı deneyim aynı değildir.

İlişkinin içindeyken objektif ve mantıklı gözlemler yapmak elbette her zaman çok kolay olmayabilir. Bu durumda güvendiğiniz yakınlarınızdan destek istemekten çekinmemeli, gerekirse profesyonel yardım almayı düşünmelisiniz.

Love bombing manipülasyonunda önemli bir ayrıntı da döngüdür.

Love bombing uygulayan kişi başlangıçta yücelttiği (idealize ettiği) partnerini, sonrasında devalüe eder, değersizleştirir ancak bu çakılış süreci bir son değildir love bombing uygulayan için. Sonrasında partnerine yoksunluğunu çektirdiği ilgiyi yine yüksek dozda geri vererek ödül mekanizmasını tatmin ederek kendinde tutmaya devam eder. Ardından elbette yine değersizleştirme sonra yine idealize etme döngüsü sürüp gider.

"Zor kişilikler" doğal olaylar gibidir: Onlar her zaman vardır ve her zaman var olacaktır. Onlara öfkelenmek, kötü havaya veya yerçekimi kanununa kızmak kadar boşunadır."

– Christophe Andre

Galileo Argümanı

"Galileo argümanı" da bir tür duygu istismarıdır. Karşı tarafın merhamet ve acıma duygularını sömürme yoluyla kendi isteğini bir şekilde gerçekleştirme yoluna başvurmadır.

Tabii ki psikolojik bir işkence yöntemidir.

Bir safsatalar silsilesidir.

Gerçek kanıtlardan yoksun kalınan durumlarda, bir tartışmayı kazanmak için ya da bir konuda haklı çıkmak için/kazanç sağlamak için karşı tarafın duygularını manipüle etmekle karakterize edilen bu argümanın İtalyan fizikçi, filozof, astronom, matematikçi ve mühendis "Galileo Galilei" ile olan bağlantısına da kısaca değinelim.

Galileo ile ilgili en yaygın safsatalardan birisi, engizisyon mahkemesi tarafından ölüm cezasına çarptırıldığı iddiasıdır.

Galileo, 1610 yılında *Sidereus Nuncius* yani *Yıldız Habercisi* adlı kitabında teleskobuyla yaptığı gökyüzü gözlemlerinden bahseder. Venüs'ün evreleri ve Jüpiter'in uydularına dair gözlemleri, Kopernik'in "Güneş Merkezli Galaksi Teorisi'ni" doğrular niteliktedir. Fakat bu durum, Katolik Kilisesi'nin "Dünya Merkezli Evren" algısını çürüttüğünden Galileo'nun yargılanmasına yol açar.

Kilise, öncelikle 1616 yılında teorinin kabulünü yasaklar fakat bu Galileo'yu durduramaz. 1616 yılı içerisinde bu defa Galileo, gelgitlerin varlığının Dünya'nın hareket ettiğinin işareti

olduğunu ileri sürer. 1619 yılına gelindiğinde ise kuyrukluyıldızlarla ilgili çalışmalara başlar. 1632 yılında ise Güneş'in evrenin merkezinde olduğunu savunan *İki Büyük Dünya Sistemi Üzerine Diyaloglar* isimli kitabını yayımlar.

Bütün bu çalışmalarının sonucunda Galileo, son derece gülünç bir yargılamanın neticesinde *"aşırı sapkınlık suçundan"* ömür boyu ev hapsine mahkûm edilir.

Galileo ve karşısında kanıttan yoksun Kilise'nin ipe sapa gelmez safsataları...

Galelio'yu mahkûm etmeye yeten argümanların kabul edilir, geçerliliği ve karşılığı olan kanıtlar olmadığı kabul gördü ve uygulandı.

Günümüzde gerçekdışı argümanlarla karşı tarafın merhamet ve acıma duygularını sömürmek yoluyla fayda sağlama manipülasyonuna da Galileo Argümanı ismi verilmekte. Yani *argumentum ad misericordiam*...

Maruz kalan kişi tarafından oldukça yorucu ve yıpratıcı bir psikolojik işkence yöntemidir.

Duygu istismarlarında sınırların sağlam belirlenmesi ve kolayca ihlal edilmesine izin verilmemesi çok önemlidir.

Duygusal manipülatörler, karşısındakinin zaaflarını ve hassasiyetlerini çabuk anlamakta usta olduklarından kime hangi argümanlarla yürümeleri gerektiğini iyi bilirler. Bazı durumlarda küçük çocukların anne babalarına bu konuda büyük ustalıklar sergilediklerini söylemek mümkün. Annesinin ve babasının duygusal zaaflarının farkında olan çocuklar, bu yolda argümanlar üretip başarılı sonuçlara ulaşırlar ki çok zaman ailenin neşe ve eğlence malzemesi bile olurlar.

Ancak yetişkinlerle kurulan bu tip ilişkiler çok da masum ve az hasarlı olmayabilir. Duygu sömürüsü karşılıklı farkındalık ve denge içinde kalındığı sürece büyük hayal kırıklıklarına,

duygusal yaralanmalara, kalp kırgınlığına yol açmaz. Hayatınızdaki bazı insanların isteklerine ve sizden beklentilerine karşı toleransınız yüksek olabilir. Bazılarının sizdeki kredisi yüksektir.

Fakat kredi dozu sıklıkla ve yüksek oranda aşılmaya başlamışsa ve bu düzenli bir sisteme oturmuşsa orada farkındalık sahibi olmak ve sağlıklı bir bilinç geliştirmek gerekir.

Duygu istismarcıları çoğunlukla karşı tarafın iradesini neredeyse felce uğratarak onu çaresiz bırakabilir, çıkmaza sürükleyebilir. Karşısındaki insana aslında hiç yapmayacağı şeyleri yaptırılabilir. Sonunda zarar göreceği, pişmanlık duyacağı kararlar almasına ya da eylemlerde bulunmasına yol açabilir.

İşte bu durumda bir duygu istismarından ve psikolojik işkenceden söz etmek mümkün olur. Safsatalar silsilesiyle sürüp giden bir duygu istismarını sonlandırmanın etkili yollarından biri sınır çizmek ve bu sınırlara sadık kalmaktır. "Hayır" diyebilmek hem önemli bir güçtür hem de bir özgürlük alanıdır. Kişinin kendine ve sevdiklerine olan saygısıyla ilgilidir.

Sınır çizmenin önemi ve bunu başarmanın insana sağlayacağı özgürlük alanını nasıl korumak gerektiğini *Hayır Diyebilme Sanatı* adlı kitabımızda etraflıca ele aldık. Dileyenler bakabilirler.

Duygu istismarcılarının merhametli ve anlayışlı insanlar olduklarını söyleyemeyiz. Bu tip insanlarla kurulan ilişkiler karşılıklı sevgi, anlayış, saygı ve hoşgörü üzerine kurulu bir güven ilişkisi değildir. Duygu istismarcısı çoğunlukla kendi yüksek faydasına ve hedefindeki sonuca odaklıdır. Karşısındakiyle empati kurmaz, anlayış ve tolerans göstermez.

Kimlere neden hayır diyemediğinizi ve bu yüzden maruz kaldığınız zararlarınızı gözden geçirin.

Neden hayır diyemiyorsunuz?

Onu kaybetmekten mi korkuyorsunuz?

Sizi bir daha sevmeyeceğinden, onaylamayacağından mı çekiniyorsunuz?

Başınızın derde girmesini mi istemiyorsunuz?

"Hayır" diyerek onu üzeceğinizi mi düşünüyorsunuz? Onun üzülmesi sizde neye mal olur?

Bütün bu sorulara vereceğiniz cevaplar duygusal istismara ne kadar ve neden açık olduğunuzu açıklayacağı gibi, insan ilişkilerinizin nerede neden zorlaştığını da ortaya koyacaktır.

Karşısındakinin merhamet ve acıma hissine yönelik manipülasyonları örnekleyerek devam edelim konuya:

"Sen sinemaya bensiz git o zaman. Zaten benim de kan testi sonuçlarımın kötü çıkma ihtimali varmış."

"O zaman sen parayı arabanın peşinatına yatır. Ben bu kış da palto giymesem olur. Ne zaman ısındım ki?"

"Benim öyle bir imkânım olsa hiç düşünmeden sana sunardım. Sen dilediğin gibi kullanmakta özgürsün tabii."

"Onu isteyerek öldürmedim. Kendimi yeterince suçluyorum zaten beni mahkûm etmeyin."

"Üniversiteden mezun olabilmem için dersinizden geçmem gerekiyor. Beni bırakırsanız hayatım boyunca bir işe yaramadığımı düşüneceğim. Bunun sebebi siz olacaksınız."

"Beni terk edersen, hayatım boyunca yalnız kalacağım. Yaşım da ilerledi artık. Kimseyle sıfırdan ilişki kuramam. Gidersen yalnız öleceğim."

Duygusal olarak manipüle edilerek verdiğiniz kararlar ya da attığınız adımlar, iradenizden yoksun şekilde verilmiş kararlar olduğu için kendinize duyduğunuz saygıyı örselemeye başlayacaktır. *"Beni kullanmalarına bile engel olamıyorum ki"* düşünce-

si, özgüveninizi, özsaygınızı ve öz değerinizi zedeler. Kendinizi kullanılmış hissetmeniz ve buna engel olamıyor olduğunuz inancı, içinizde karşılığı olmayan bir öfkenin birikmesine neden olur. Kendinize kızgınlığınızdan dolayı içinizde biriktirip durduğunuz öfke, ne zaman ve nerede patlayacağı belli olmayan bir bomba gibidir.

Elbette hayatınızda kredisi yüksek insanlar vardır ve sizden bir şey isteme ya da size normal şartlarda yapmayacağınız şeyleri yaptırma güçleri vardır. Buradaki alışverişte kendinizi değersiz ve kullanılmış hissetmezsiniz. Ancak döngüye girdiğiniz ve sonunda hep hayal kırıklığı, kayıp ve yıkım yaşadığınız deneyimlere dikkat edin. Sırf hayır diyemediğiniz için ödediğiniz ağır bedeller, duygusal yıkımlar ve maddi kayıplarınız varsa, orada duygusal olarak istismar edilip edilmediğinizi sorgulayınız.

"Ne de olsa insanları bir şoktan çıkarabilmenin yolu onlara başka bir şok yaşatmaktı."

– Mahmut Devletabadi

Salieri Kompleksi

"Tanrım, madem bana Mozart'taki gibi bir yetenek vermedin, onu anlamamı sağlayacak zekâyı da vermeseydin."

– Antonio Salieri

Antonio Salieri...

Belki duymuşsunuzdur bu ismi.

İtalyan klasik müzik bestecisidir kendisi. Aynı zamanda bir orkestra şefi ve müzik öğretmeni.

Franz List ve Schubert gibi dünyaca önemli kıymetli bestecilerin hocasıdır. Bir müzik adamıdır. Aynı zamanda Beethoven'e de vokal tekniği dersleri vermiştir.

Ne var ki öğrencileri kadar meşhur bir müzisyen olamadı hiçbir zaman.

Neden?

Çünkü Salieri'nin müzik yeteneği ve zekâsı öğrencilerinin sahip olduğu yeteneklerin ve zekânın üzerinde değildi.

Hocalık ettiği müzisyenlerin yarattığı etkiler halen dünyanın dört bir yanında kendini gösterdiği halde Salieri'nin ismi ve eserleri aynı ilgiyi görmüyor.

Dehayı gözünden tanıyacak kadar iyi bir müzisyen olması, onu dünya çapında bir deha yapmaya yetmiyor.

Bu anlamda Tanrı'ya sitemi çok çarpıcıdır:

"Tanrım, madem bana Mozart'taki gibi bir yetenek vermedin, onu anlamamı sağlayacak zekâyı da vermeseydin keşke."

Salieri, kendini lanetlenmiş, cezalandırılmış gibi hissetmektedir. Dehayı duyabilecek meziyette çok özel bir kulağa sahiptir ancak bunu yoktan var edecek bir üretme yeteneğine sahip değildir.

"Madem üretme yeteneğine sahip değilim o halde neden anlama yeteneğiyle lanetlendim ki?" sitemi "Salieri Kompleksi" ismiyle bir şiddetli kıskançlık türü olarak psikoloji literatüründe kendine yer bulmuştur.

Bu terim 1979 yılında oyun yazarı Peter Levin Shaffer'ın kaleme aldığı *Amadeus* romanında ve Milos Forman'ın 1984 yılında yönettiği aynı isimli filmde kullanılır.

Salieri'nin Mozart'a karşı duyduğu şiddetli kıskançlığı, sanatsal bir ifade ile betimleyebilmek için "tarihsel gerçekliğe tamamen bağlı kalınmamıştır" *Amadeus* filminde.

F. Murray Abraham'ın hayat verdiği saray bestecisi Antonio Salieri, Amadeus'un (Mozart'ın) müzikal dehasına hayrandır. Ondaki kıymetli cevheri ilk fark edenlerden, ondaki yüksek potansiyeli hemen sezenlerden biridir.

Ancak Salieri'nin bu büyük hayranlığı zamanla zehirli bir sarmaşık gibi kıskançlık hissinin zehriyle sarıp kuşatır onu. Hatta Salieri öylesine kontrolsüz bir kıskançlık hissiyle dolup taşar ki dehasına hayran olduğu Mozart'ı bile zehirleyerek, ölümüne neden olur.

Sanata ve zekâya duyduğu arzu dolu kıskançlığı ile Antonio Salieri'yi günümüzde besteleriyle ya da eserleriyle anmayız, onu Mozart'ın ölümüne sebep oluşuyla hatırlarız.

Elbette sanatseverler arasında Salieri'nin masumiyetini savunanlar da yok değil. Ancak bu kitabın konusu tarihsel münazaraları tartışmak olmadığından üzerinde uzun uzadıya durmuyoruz.

"Yazgımın ne olacağını biliyorum. Hazreti Âdem çıplaklığını nasıl hissettiyse, ben de boşluğumu öyle hissediyorum. Bu gece, bu şehrin hanlarından birinde kıkır kıkır gülmekte olan bir çocuk, bilardo topunu bir kenara itmek gereğini bile duymadan kâğıdın üzerine öyle notalar serpiştirebilir ki benim bin bir emekle düşüne taşına ortaya çıkarttığım sonuç onunkilerin yanında cansız birer çentik gibi kalır."

– Antonio Salieri

Mozart karşısındaki savunmasızlığını, insanın çıplak kalışı üzerinden betimleyerek, öylesine çarpıcı biçimde özetler ki "Salieri Kompleksi"nin ne anlama geldiğinin de anahtarını verir aslında.

Salieri Kompleksi'nde bir sanatçının başka bir sanatçının yeteneği ve zekâsı karşısında kendisini çıplak, değersiz ve yetersiz hissedeceği şiddette bir kıskançlık yoktur sadece; üretim sürecine duyulan bir öfke de vardır.

Salieri kendi eserlerini yaratmak için uzun ve sancılı bir üretim sürecine tutsak düştüğü halde Mozart yaratımlarını çaba göstermeden, acı çekmeden yaratabiliyordur. Kusursuz eserlerin çabasızca ortaya çıkabiliyor olmasına karşılık, kusursuz sayılmayan eserlerin büyük acılara mal olması, dehaya duyulan öfkeyi ve kıskançlığı daha da beslemektedir.

Salieri Kompleksi'ne sahip olan kişi, insanüstü bir performansla çalışmasına rağmen, sıradan ve yetersiz bulur kendini. Yaptığı ya da ürettiği hiçbir şeyden memnun olmaz. Tatmin bulmaz. O işi daha kolay şekilde hiç çaba göstermeden daha iyi yapabilenlere karşı hem yakıcı bir hayranlık hem de yıkıcı bir kıskançlık besler. Daima bir tatminsizlik, mutsuzluk ve öfke içindedir.

Salieri Kompleksi, yaratıcılığa dayalı her alanda kendisini gösterebilir. Resim, heykel, müzik, edebiyat, hatta bilim...

Salieri Kompleksi'ne sahip olan kişiler, yaratımda ve üretimde yetkin olmak için yoğun arzu duyarlar ancak yetenekleri çoğunlukla ortalamanın altında kalır. Arzu duyduğu alanda yeteneği yeterli olmasa da lazım gelen yeteneğin ne olduğunu kolaylıkla anlayıp analiz edebilecek zekâya sahiptirler.

"Sanatçı kıskançlığını" konu alan, Salieri Kompleksi'nden mustarip olan kişilerin lanetli mi yoksa kutsanmış mı oldukları ayrı bir tartışma konusudur. Zira bu yoğun üretme arzusu, "üretebilme mecburiyeti" de doğurur.

Üretken insanlara karşı duyulan yoğun ve zehirleyici bu kıskançlık biçimi zorlayıcı bir psikolojik işkenceye dönüşmektedir çoğu zaman.

"Başarılı olmak istiyorsanız kazancınızdan, ilişkinizden ve yapacağınız bir sonraki hamleden söz etmeyin" derler ya, tam da Salieri Kompleski sahibi insanların manipülasyonlarına maruz kalmamak için alınabilecek en önemli tedbirlerden biri olarak kenara not düşülebilir.

"İkna, ikna olan kişi etkilendiğinin farkında olmadığında daha çok işe yarar."

– Dr. Joseph Ledoux

İKNA TEKNİKLERİ

Her şey evet dedirtmek için

"İnsanları kandırmak, kandırıldıklarına ikna etmekten daha kolaydır."

– Mark Twain

İkna nedir?

Toplumsal bir etkileme biçimidir.

Bir fikri, tutumu ya da eylemi insanlara mantıklı veya mantıkdışı yollarla bir şekilde benimsetmeyi sağlamaktır. Yani aslında önce rızanızın olmadığı ama sonra bir şekilde rıza gösterdiğiniz, manipüle edilerek ikna edildiğiniz bir durum/deneyim söz konusudur.

İkna olmak kişisel kararınız gibi görünse de, aslında bu sonuca bir şekilde yönlendirilirsiniz.

Manipüle edilirsiniz.

Burada baskı ve zorlama yoktur. Vereceğiniz kararı sizin adınıza ilgi çekici kılabilme becerisi vardır.

Her şey size evet dedirmek üzerine kuruludur. İkna edilmeye çalışıldığınız her konuda ve her alanda sınırlarınızın ihlali ve "aşırıya kaçma" söz konusu olduğunda, oradaki "temas" bir psikolojik işkenceye dönüşecektir.

"Tamam yahu evet" dediğinizde duygusal olarak manipüle edilmişsinizdir.

Bu bölümde belli başlı ikna tekniklerine kısaca değinerek, hayatın içinde farkında bile olmadan ne şekilde manipüle edilebileceğimize göz atalım:

Kapıya Ayak Koyma Tekniği
(Foot in the Door)

Burada her şey küçük bir ricayla başlar.

"Bir dakikanız var mı acaba?"

"Evet" dediğiniz an, asıl büyük teklif gelir. İlk soruya evet dediyseniz ikincisine de evet deme ihtimaliniz artık daha yüksektir. Eli verdiyseniz kolu kaptırma ihtimaliniz yükselmiştir.

Caddede yürürken *"Bir dakikanız var mı acaba?"* diye seslenen anketörlerle, yardım dernekleri için kartpostal satan öğrencilerle ya da yakınlarda yeni açılan bir dükkânın reklamını yapmak isteyen gençlerle karşılaşmışınızdır mutlaka.

"Bir dakikanız var mı?"
"Evet."
"O zaman şu anketimize katılır mısınız?"

Burada asıl hedef sizin ankete katılmanızdır ancak ilk soruları *"sadece bir dakikanız"* olup olmadığıdır. O bir dakikayı vermeye razı olduğunuz an anketi cevaplamaya ikna edilmeniz an meselesidir anketör için. Üstelik siz sadece bir dakikanızı vermeye ikna olduğunuz halde anket için harcayacağınız dakika en az beştir, değil mi?

Yönelttikleri ilk soru "Anket yapmaya var mısınız?" olsaydı ne olurdu?

"Yokum" cevabını vermek çok daha kolay olurdu.

Bu ikna tekniğine *"Foot in the Door"* deniyor. Yani kapıya ayak koyma tekniği...

1966 yılında Stanford Üniversitesi'nden Scott Froser ve Jonathan Freedman bir araştırma yaptılar:

İnsanları Baskı Altında Hissettirmeden İkna Etme:

Kapıya Ayak Koyma Tekniği

Birinden büyük bir istekte bulunacaksanız önden hemen evet diyebileceği daha küçük bir istekte bulunun ve onu ikna etmeye başlayın.

Dozu giderek artan ikna çabaları, tabii ki kişiyi aslında yapmak istemediği bir şeye doğru yönlendirmektir ve onu manipüle etmektir. Buna fazlasıyla maruz kalmak ve engel olamamak kişide bir duygusal istismar hissi yaratacaktır. Dolayısıyla psikolojik işkenceye dönüşecektir. Gerçekten yapmak istemediğiniz bir şeye evet demek ne kadar zararsız görünse de sizi kullanıldığınız düşüncesine sürükleyeceğinden ya da *"Hayır demeyi bile beceremiyorum"* şeklinde bir içsel çöküşe yol açabileceğinden *"Yeter ki başımdan savayım"* düşüncesiyle her şeye evet dememeye çalışın.

Kapıyı Yüzüne Çarpma Tekniği
(Door in the face)

Kabul etmenizin hiçbir koşulda mümkün olamayacağı bir teklifle mücadele ettikten sonra çok daha makul ikinci bir teklifle karşılaştığınızda ikincisine hızlıca evet deme ihtimaliniz çok daha yüksek olacaktır.

Burada ilk teklifi reddetme, ikinci teklifi daha çabuk kabul etme sonucunu getirmektedir.

"Benim için Ankara'ya gidip annemle konuşur musun lütfen? Bu benim için çok önemli."

"Mümkün değil Ankara'ya gidemem çünkü çalışıyorum."

"O zaman hafta sonu bize gel bari, ertelediğimiz işleri konuşalım."

"Tamam bak o olur."

Belki doğrudan hafta sonu ertelenen işleri konuşmak üzere davet edilmiş olsaydınız evden çıkmayı bile düşünmeyecektiniz ama zorlu bir Ankara seyahati mücadelesi verdikten sonra ikincisini can simidine sarılır gibi hemen kabul ettiniz. Sizce de biraz mecburen kabul etmiş gibi olmadı mı?

Oldu.

İşte bu da bir manipülasyondur ve çoğunlukla uygulanır, çünkü etkilidir.

Giderek Artan İstekler
(Low-ball)

Bir sabah uyandınız, uzun zamandır görüşemediğiniz kuzeniniz sizi arayıp "Uzun zaman oldu görüşsek mi bugün?" diye sordu.

Siz de *"Neden olmasın?"* dediniz. *"Özledim seni."*

Ancak mesele görüşüp iyi vakit geçirmek değil sadece. Bu teklifi kabul ettiğinizden itibaren kuzeninizin istekleri yavaş yavaş artarak devam ediyor.

"O zaman gelmeden evvel teyzeme de uğrar mısın yolunun üstü, bana bir şeyler almış da getirirsin."

"Olur" diyorsunuz. *"Uğrarım."*

Ancak bununla da bitmiyor.

"Canım kahveyle yiyebileceğimiz hiçbir şey yok evde, pasta kurabiye gibi şeyler de alır mısın?"

"Olur" diyorsunuz. *"Alırım."*

Teyze ziyaretinden sonra üzerine bir de yiyecek alışverişi yapıyorsunuz.

Bununla da bitmiyor iş.

"Canım sen geldikten sonra yarım saatliğine arabanı alabilir miyim? Bir yere uğramam lazım hızlıca."

"Ama biz görüşecektik ya hani bugün? Özlemiştik ya birbirimizi... Evde oturup seni mi bekleyeceğim?"

"Hayır hayır, bekleme yok. Çok kısa sürecek. Sen kahveleri yapana kadar döneceğim ben."

"Tamam" diyorsunuz. *"Öyle olsun."*

Halbuki sadece kuzeninizi görmeye gidecektiniz, bir kahve içip dönecektiniz ancak manipüle edildiniz. Giderek artan isteklerini yerine getirerek koca bir günü tamamlamış olacaksınız. Tabii ki kuzenler candır, elbette başınızın üzerinde yeri vardır, canı sağ olsundur.

Ancak unutmayın ki bu manipülasyon biçimi de aşırıya kaçtıkça psikolojik işkenceye dönüşür.

Psikoloji ve pazarlama profesörü Robert Beno Cialdini'nin 1978 yılında yaptığı deneyle birlikte hayatımıza girmiştir bu manipülasyon tekniğinin ismi.

Bir grup öğrenciye sabah yedide gerçekleştirilecek olan bir deneye katılıp katılamayacakları soruldu, öğrenciler hiç düşünmeden reddettiler. Çünkü saat çok erkendi.

İkinci grup öğrenciye sadece deneye katılıp katılmayacakları soruldu *"Evet katılırız"* dediler. Sonrasında saatin yedi olduğu belirtildiğinde çoğu mecburen kabul etti, çünkü ilk teklifi kabul ederek zaten deneye katılacakları yolunda bir taahhütte bulunmuş oldular.

Eğer Değil, Hangisi?
(Don't ask if, ask which)

Aslında emrivakiyle manipüle etmek de denebilir.

Hafta sonunuzu evde geçirmeye ve dinlenmeye ayırdınız diyelim ve arkadaşınız programınızın ne olduğunu biliyor.

Sizi konsere davet ettiğinde *"Gelemem, bu hafa sonu dinleneceğim, çok yorgunum biliyorsun, başka zaman gideriz"* diyeceğinizden çok emin.

Ancak sizi nasıl manipüle edip yönlendirebileceğini de biliyor.

Telefonu açtığınızda size "Eğer istersen konsere birlikte gidebiliriz. Uygunsan gelir misin?" diye sormuyor tabii ki.

"Sana geçen hafta konserden söz etmiştim biliyorsun, konuşmuştuk. Sonunda bilet buldum ben ikimiz için... Çok uğraştım ama hallettim. Sence yemek yedikten sonra mı girelim salona, çıkışta mı yeriz?" diye soruyor.

Bu durumda *"Canım ben dinleniyorum, evden çıkmayacağım, sana iyi eğlenceler"* deme şansınızı azaltıyor.

Sonrasında da uygun olup olmadığınız koşulundan sizi uzak tutmaya devam eder ve "Nerede buluşalım?" diye de sormaz. Bunun yerine "Seni ben mi alayım, saat tam sekizde girişte mi buluşuruz?" diye sorar mesela. Yönelttiği her seçenekle reddedilme riskini azaltır.

"Saat sekizde mi buluşalım daha mı erken buluşalım?" der mesela.

Kararları size bırakıyormuş gibi görünse de artık hafta sonunuzu evde dinlenerek geçirmeyeceğiniz kesinleşiyor gibidir.

"İnsanlar ve olaylar bizi mutsuz edemez. Aksine, biz onların bizi mutsuz edebileceğine inanarak kendimizi mutsuz ederiz."

– Albert Ellis

Bir Yıldırma Tekniği Olarak Mobbing

Türkçede yıldırma anlamına gelen "mobbing" kavramı İngilizcedeki "mob" kökünden gelir.

İngilizcede "Mob" çete, mafya, ayaktakımı gibi yasadışı işlerle şiddet uygulayan, kabalık eden, baskı oluşturan eylemleri ve grupları tarif eder.

Günümüzde dilimize ve psikoloji literatürüne "mobbing" olarak yerleşen yıldırma kavramı bir tür psikoloji işkence veya psikolojik şiddet biçimidir. Rahatsız etme, huzursuz etme, verimi düşürme, kaygılandırma, sıkıntı verme ve stres yaratma yoluyla kişiyi yaptığı işten ya da bulunduğu ortamdan uzaklaştırma, men etme amacına yöneliktir.

Patronunuzun sizinle aynı statüde ve görev tanımındaki personeli toplantıya alıp sizi almaması mesela. Üzerinizde bir stres ve kaygı yarattığı gibi olumsuz düşüncelere, kaygıya ve sıkıntıya yol açmaz mı?

Şiddetin dozunun giderek arttığını düşünün bir de.

Artık size "günaydın" bile denmiyor. Sizinle aynı statüde ve görev tanımındaki personele işleri doğrudan kendisi tarafından ulaştırılıyorken sizinki başkası aracılığıyla geliyor, öğlen yemeğine çıkmanıza izin verilmiyor, işinizi diğerlerinden daha iyi yaptığınız halde daha kötü yaptığınız gerekçesiyle mesaiye bırakılıyorsunuz, başkaları önünde uyarı alıyorsunuz, hatta belki kötü yakıştırmalara, kinayelere ve alaylı yaklaşımlara maruz

kalıyorsunuz. Sürekli eleştiriliyorsunuz, suçlanıyorsunuz, yetersiz bulunuyorsunuz. Zaman zaman hoşlanmadığınız fiziksel temaslara maruz kalıyorsunuz, taciz ediliyorsunuz, üzerinize geliniyor, ofisin boş saatlerinde patronunuzla aynı ortamda bulunmaktan korkuyorsunuz.

Bu işyerinde çalışmaya devam etmek, kuşkusuz her sabah cehenneme doğru yol almaktan farksız sayılacaktır sizin için.

2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde özel bir okulda Türkçe öğretmeni olarak göreve başladım. Özel okul olarak ilk tecrübem olduğundan düşük bir ücretle (2 bin 400 TL) anlaştım. Özel Öğretim Kurumları Yönetmeliği'nde belirtildiği üzere 20 ders saati üzerinde verilen dersler ek ders olarak geçmesine rağmen, 35 saat derse girdiğim halde ek derslerimi alamadım. Okuldaki tüm branşlardan ve sınıf öğretmenlerinden daha fazla derse girmeme rağmen en düşük maaşı alıyordum. Dönem içerisinde kimi branşlara zam yapıldığı halde benim maaşımda herhangi bir yükseliş olmadı. Bankaya ek derslerim yattı ancak 2 bin 400 TL'nin üstünü elden geri verdim. Bütün öğretmenlerimiz aynı şekilde elden maaşlarının üstünü geri veriyordu.

8. sınıflara haftada 8 saat ders veriyordum. 8 ders saatine ek olarak 9. bir ders saati daha eklendi ve sadece 12.00'de verilen yemek dışında ne öğrencilere ne de öğretmenlere bir yemek hizmeti verilmiyordu. Sabah 08.35'te başlayan okul saat 18.00'e kadar uzatıldı. Öğrencilerin ve öğretmenlerin fiziksel ihtiyaçları göz ardı ediliyordu. Ama daha sonra sistemin işe yaramaz olduğu fark edilerek bu uygulamadan vazgeçildi. Bu süre zarfında 8. sınıflar 10 saat Türkçe dersi aldılar ve ders saatim 39 oldu. Herhangi bir şekilde ek ücretlendirme yapılmadı.

Maddi kayıpları bir yana üzülerek söylüyorum; özel kurumlarda öğretmen olarak çalışan tüm meslektaşlarım aynı zorluklarla karşılaşıyor. Bunun daha kötüye gitmesinden duyduğum mutsuzluk her geçen gün artıyor. Kurumda uğramış olduğum

mobbing –ben mobbing kelimesini biraz kibar buluyorum, o yüzden zorbalık kelimesini tercih edeceğim– benim tüm hayatımı etkileyecek nitelikte oldu.

İlk olarak yılbaşı etkinliği hazırlığı içerisinde olduğumuz şubat ayında bu yıldırmalar ve zorbalıklarla karşılaştım. Etkinlik sürecini, öğretmenler odasında kararlaştırmıştık. Bu karar doğrultusunda kendi sınıfımla yılbaşı çekilişi yaptık. Hemen ertesi gün müdür yardımcısının odasından yüksek sesler gelmeye başladı. Ben de çağrıldım. Çekiliş yaptığım için velilerden şikâyet aldığını, bu kurumu başka kurumlarla karıştırmamam gerektiğini, oldukça yüksek sesle ve sevimsiz bir dille anlattı. Kendimi ifade etmeme izin vermedi. Kendisinin bilgisi olduğunu söylediğimde ise inkâr etti.

Odadan çıktıktan sonra kütüphaneye gidip ağladım. Sonraki derslerime giremedim. Ertesi gün istifa dilekçemi hazırlayarak okula geldim. Merdivenlerde karşılaştık ve babacan bir üslupla "Ben orada sana bir şey demedim, niyetim başkalarını uyarmaktı" diyerek konuyu kapattı. Ben de üzerinde durmadım. Derslerime girmeye devam ettim.

Tarihi tam hatırlamamakla birlikte 6. sınıfların drama etkinlikleri benim ders saatime denk geldi. Genel merkezden eğitmenler geldi. Çocukları alıp bir derslikte drama eğitimi verdiler. Kurucunun daha sonra beni çağırarak söylediği: Bu eğitim sırasında ben öğrencilere hakaret etmişim. Genel merkezden gelen eğitmenler, benim öğrencileri rencide ve hakaret ettiğim şeklinde genel merkeze bir şikâyette bulunmuşlar. Tabii ki böyle bir şey

olmadı. Öğrencilerimi rencide etmediğimi ve onların benden memnun olduğunu hatta yapılan okülistik sınavlarında ilçe genelinde ilk üçe girdiğimi ve sevilmeyen bir öğretmenin böyle bir başarı elde edemeyeceğini belirttim.

Kimin bu tarz bir şikâyette bulunduğunu söylerlerse savunmamı yazabileceğimi belirttim ancak isim verilmedi. Okulun lise şubesinde müdür yardımcısı olarak görev yapan bir tanıdığım, bu tarz bir şikâyetin gelmediğini belirtti. O dönem içerisinde çeşitli sınıflarda yapılan genel sınavlarda Türkçe dersinde sık sık derecelere girdik.

Ancak bir kez daha odasına çağırarak öğrencilere hakaret ettiğimi, üslubumun kurum için uygun olmadığını, 7. sınıflardan bir öğrencimizi rencide ettiğimi söylediler yine bana. Bunun neye dayanarak iddia edildiğini öğrenmek istediğimde, koridordan geçerken kendisinin duyduğunu belirtti. Müdür sık sık dersliklerin bulunduğu koridorda gezerdi, yavaş yürürdü ve dürbünlerden sınıfları hızlıca gözetlerdi. Ne kadar itiraz etsem de ikna edemedim ve neden sürekli şikâyet aldığımı anlayamadığımdan iyice içime kapandım.

İkinci dönem için sözleşmeler yenileceği zaman beni en sona bıraktılar ve sanki ben kötü bir öğretmenmişim gibi "Ne yaşandıysa yaşandı, yeni bir sayfa açalım" dedi. Ben de devam etmek istiyordum. Yine en düşük maaşı ben alacaktım. Toyluktan mı saflıktan mı ben de bilmiyorum. İnsan yaşarken ne yaşadığını kendi de anlamıyor. Kasım ayında öğrencilere ödev vermem istendi. Ben de "Tamam" dedim. Ancak yoğunluktan aklımdan çıkmış.

Sonra aklıma geldi, ders bittikten sonra sınıfa geri dönecekken koridorda eşi ve kendisi ile karşılaştım. Eşi devam etti. Parmağıyla uyarı işarete yaparak "Sana ödev vermeni söyledim, vermemişsin. Sen ne yapmaya çalışıyorsun? Neden dediğimi yapmıyorsun?" diye bağırdı. Öğrencilerimin ve nöbetçi öğretmenin bulunduğu ortamda bana bu şekilde davranılması çok ağırıma gitti. Sonra öğretmenler odasının kapısına geldi. "Konuşalım" dedim. "Ben ne zaman istersem o zaman çağırırım" dedi. İstifamı verdim, çıktım. Daha sonraki hafta eşini uzlaşma için yolladı. Dönmedim. Milli Eğitime şikâyet ettim.

Şimdi anlıyorum. Kurumdan fazla maaş istememem ve yüksek ders saatlerine itiraz etmememem için zorbalığa uğramışım. Sistematik olarak kötü ve yetersiz bir öğretmen olduğuma inandırıldım. Mesleğimden soğutuldum. Hâlâ mesleğimle ilgili olumlu duygular içerisinde değilim. İnsanların idealleri, hayalleri hatta geleceği böyle kural tanımaz, kötü niyetli kişilerin elinde kuruyup gidiyor. Bir bakıyorsun üniversiteden öğrenci aşkıyla yanıp tutuşarak mezun olan öğretmenler, sadece birkaç yıl içerisinde ruhen çöküşe uğruyor ve tükeniyor. Bugün tüm meslektaşlarım uğradıkları zorbalıklar ve mesleklerinin itibarsızlaştırılması yüzünden umutsuz. Geçim sıkıntısı yaşıyorlar. Gün geçtikçe çok daha ağır şartlarda çalışmak zorunda bırakılıyoruz.

Türkçe Öğretmeni
(İsimsiz) – Kaynak[4]

4 Kadın İşçi (https://www.kadinisci.org)

Yıldırma kavramı, ilk kez 1984'te İsveç'te "İş Hayatında Güvenlik ve Sağlık" konulu bir raporun kapsamında Heinz Leymann tarafından ortaya atılmış, 1993'te İsveç'te çıkarılan "İşyerinde Kişilerin Mağdur Edilmesi" adlı kanunla da ilk kez yasal bir nitelik kazanmıştır.

Türkçede işyerinde uygulanan "zorbalık, duygusal taciz ya da yıldırma" sözcükleriyle adlandırılan "mobbing", özellikle hiyerarşik yapılanmış gruplarda ve kontrolün zayıf olduğu örgütlerde, gücü elinde bulunduran kişinin ya da grubun, diğerlerine ruhsal yollar kullanarak, uzun süreli sistemli baskı uygulaması, duygusal saldırı ve yıpratma yaratması olarak tanımlanmaktadır. Haksız yere suçlama, dedikodu yoluyla saygınlığını zedeleme, küçük düşürme ve doğrudan veya dolaylı şiddet uygulayarak, bir kişiyi işi bırakmaya zorlama amaçlı kötü niyetli girişimler olarak tanımlanmaktadır. "Yıldırma" son yıllarda sosyoloji ve hukuk başta olmak üzere birçok disiplinin üzerine çalıştığı bir konu haline gelmiştir

Dünyada giderek artan bir ilgiyle araştırılan yıldırma kavramı ülkemizde henüz yeterince tanınan bir olgu değildir.

"Yıldırma"nın nedenleri

"Yıldırma"yı salt bireysel bir sorun ya da işyerinde kişilere odaklı ya da sınırlı bir sorun olarak ele almak doğru değildir. 1970'lerden sonra yaşanan ekonomik değişimin, işyerlerindeki çalışma ortamının niteliğinde yarattığı değişikliklerin, özellikle kapitalist kâr anlayışının ve rekabetin, post-fordist olarak tanımlanan esnek üretim biçimlerinin yarattığı güvencesiz istihdam biçiminin ve kapitalist rekabetin geliştirdiği, perçinlediği bir durum olarak görmek gereklidir. Bu ekonomik ve politik zeminde yaşanan krizler, yarattığı işsizlik, aşırı çalışma, çalı-

şanlar üzerinde yıldırma davranışlarının ve baskının artmasına zemin hazırlamaktadır. Çalışmalar yüksek işsizlik oranlarının ve çalışanların değersiz görülmesinin "yıldırma"nın artmasına neden olduğunu göstermektedir. Özetle son yirmi yıla damgasını vuran ve başta sağlık olmak üzere tüm sektörlerde yaşama geçirilen neo-liberal politikaların doğal bir sonucu olarak "yıldırma" ortaya çıkmakta ve artmaktadır.

"Yıldırma"nın en fazla, aşırı iş yükünden kaynaklanan doyumsuzluk, çalışma ortamının demokratik olmayan niteliği, var olan liderlik biçimi, özellikle çoğul roller ile ortaya çıkan rol belirsizliği ve rol çatışması ile bağlantılı olduğuna dikkat çekilmiştir. Bu anlamda kapitalist kültürün egemen kıldığı toplumsal değerlerin "yıldırma"yı tetiklediğini ve giderek artan oranda fiziksel ve duygusal tahribat yarattığını öne sürmek abartı sayılmaz. Böyle bakıldığında "yıldırma"nın sınıfsal bir karakteri olduğu, ırksal, sınıfsal ve cinsiyete dayalı eşitsizlikleri içeren bir süreç olduğu görülmelidir.

Dünya Sağlık Örgütü de "yıldırma"nın ortaya çıkmasını kolaylaştıran iş ortamlarının özelliklerini tanımlamıştır. Özellikle rol tanımlarının iyi yapılmadığı, işbirliği ve dayanışmanın kurulamadığı ortamların yatkınlık yarattığı ifade edilmektedir. Özellikle ortaya çıkan sorun ve çatışmaların uygun problem çözme becerisiyle çözülmemesi, aksine gizlenmesi bunu artıran etkenler olarak görülmektedir. Bu yapı neo-liberal politikaların biçimlediği iş ortamının bir ürünü olarak görülmelidir.

Yaygınlığı

Bu alandaki sınırlı veriler hem AB'de hem de Avrupa'da "yıldırma"nın sıra dışı bir durum olmadığını göstermiştir. ABD'de yaklaşık 6 çalışandan birinin (%16,8) işyerinde yıldırma

mağduru olduğu, bu sayının %11 olduğu aktarılmaktadır. ABD'de kamu çalışanlarını kapsayan bir araştırmada, kadın çalışanların %42'sinin, erkek çalışanların ise %15'inin son iki yılda işyerinde duygusal tacize ve zorbalığa maruz kaldığı, İsveç'te ise intiharların %15'inin "yıldırma" kaynaklı olduğu belirtilmektedir.

Bazı meslek gruplarında "yıldırma" daha sık görülmektedir. Tayvan'da sağlık çalışanlarında yapılan bir çalışmada "yıldırma" yaygınlığı son bir yıl için %50,9 bulunmuş, sözel ve fiziksel şiddetten daha yüksek oranda görüldüğü belirtilmiştir. Bosna'da yine sağlık çalışanlarında yapılan bir çalışmada bireylerin %76 oranında "yıldırma" davranışlarına maruz kaldıkları bildirilirken, %26'sında bunun ısrarlı ve yineleyici olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu durumun ruhsal bozukluk gelişimi ile ilişkili olduğu da belirtilmiştir. Yine ülkemizde hemşirelerde yapılan bir çalışmada son bir yıl içinde "yıldırma" davranışına maruz kalma oranının %86,5 olduğu belirtilmiştir.

Kimler yıldırma yapar?

Bu kişilerin antipatik özellikler taşıdığı, aşırı denetleyici, korkak ve sinirli, daima güçlü olma isteği içinde olan, kötü niyetli ve hileli eylemlere başvurmaktan çekinmeyen kişiler olduğu belirtilmektedir. Aşırı özsever bir kişiliğe sahip oldukları, toplumsal ilişkileri zayıf, korktuğu kişileri denetim altında tutmak için güç kullanan, kendini diğer insanlardan sürekli üstün gören bir tutum ve davranış sergiledikleri belirtilmektedir. Tehdit altında iken yalnızca kendilerini düşündükleri, kendi kurallarını işyerinin kuralları haline getirmeye çalıştıkları, bunun için baskı ve şiddet uygulayabildikleri, bu amaçla sürekli bir disiplin kurmaya çalıştıkları, korku yaratarak egemenlik kurdukları aktarılmaktadır. Aynı zamanda önyargılı, duygusal

tepkiler sergileyen, bireyin sahip olduğu etnik dinsel vs. özelliklerini yıldırma için gerekçe sayan bir tutum sergiledikleri ifade edilmektedir.

Kimler maruz kalır?

Yapılan araştırmalar mağdur olanların da sıklıkla zeki, yetenekli, yaratıcı özellikler gösteren, farklı görüşlere alternatif yaklaşımlar geliştirebilen, başarılı ve başarıyı amaçlayan, dürüst, güvenilir, işyerinde politik davranmayan, destekleyici iletişim tarzım kullanan kişiler olduğunu göstermektedir. İşlerini benimseyerek yapan, meslek etiği ilke ve kurallarına uyan kişilerdir.

Sıklıkla çalışanların yöneticilerden daha fazla yıldırmaya maruz kaldıkları görülmektedir. Yaşlı olanlar gençlere göre daha fazla yıldırma kurbanı olmaktadırlar.

"Yıldırma"nın yarattığı ruhsal bozukluklar

"Yıldırma"nın uygulama biçimi süresi ve şiddeti ile bağlantılı olarak birçok ruhsal bozukluk ortaya çıkabilir. Sıkıntı, öfke, karamsarlık, uyku sorunları, depresif belirtiler, anksiyete belirtileri, davranış sorunları görülebilir. Depresyon, anksiyete ve davranış sorunlarının birlikte bulunabildiği uyum bozuklukları, depresyon, yaygın anksiyete ve panik bozukluğu gibi anksiyete bozuklukları, kendini bedensel belirtilerle ifade eden somatoform bozukluklar (somatizasyon, konversiyon, ağrı bozuklukları), ortaya çıkmasında ve seyrinde ruhsal etkenlerin rol oynadığı psikosomatik hastalıklar (cilt hastalıkları, hipertansiyon vs.) görülebilir. Bunun yanında bir tür kendini iyileştirme çabası olarak, alkol, madde ya da ilaca yönelme olabilir. Madde kullanım bozuklukları gelişebilir. Bireyin fizik bütünlü-

günü tehdit eden, onu çaresiz bırakan, dehşet duygusu yaratan yaşantılara bağlı gelişen "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" ortaya çıkabilecek en ciddi ruhsal bozukluklardan biridir. İnsan eliyle bilerek oluşturulan travmalar (işkence, tecavüz, savaş travması gibi) sonucu ortaya çıkanlarda süreğenleşme, işlevselliği bozma, yeti yitimi yaratma niteliği çok daha yüksektir. "Yıldırma" da insan eliyle bilerek oluşturulan bir travma olarak TTSB için dikkat çekici, çağdaş bir travma biçimi olarak dikkati çekmektedir.

Neler yapılabilir?

Sıklıkla "yıldırma" kurbanlarına, yeni bir iş araması, yardım alması, kendini yalıtmaması, özgüvenini geliştirmesi, olasılıkları hatırlaması, yaraları sarmaya çalışması, yasal işlem yapması önerilmektedir. "Yıldırma"nın ruhsal bütünlüğe yönelik bir saldırı olduğu düşünülürse buna uygun başa çıkma becerileri geliştirmenin büyük önem taşıdığını vurgulamamız gerekir. Sorunu arkadaşlarla paylaşmaktan profesyonel yardım aramaya varan bir yelpazede yardım almak gerekebilir. Bu çabalar sorunun kalıcılaşmasını önleme yanında bireyin başa çıkmasını, örselenmeden kurtulmasını sağlayabilir.

"Yıldırma" mağduruna işyerinde taciz uygulayan kişiye itiraz etmek, işyerinde zorbaca davranışlara, tacize uğradığını tanıklarla saptamak, verilen talimatları yazılı olarak belgelemek, maruz kalınan tacizi belgeli olarak yetkililere ya da üst yöneticilere iletmek, gereğinde arkadaşlarla paylaşmak ve profesyonel yardım almak önerilen durumlardır.

Öncelikle işyerinde yaşanan olayın adını koymak ve bununla yüzleşmek önerilmektedir.

1. Çalışma ortamının düzenlenmesi, ast-üst ilişkisinin bir ezen-ezilen ilişkisine dönüştürülmemesi, ekip çalışmasının ana çalışma yaklaşımı olmasının sağlanması gereklidir.

2. Demokratik ve dayanışmayı temel alan bir işbölümü yapılmalıdır. Roller belirginleşmeli, sınırlar belirginleştirilmeli ve role uygun kişiler yetkilendirilmelidir.

3. Bireylerin rahatlamasını, kendini yargılanmadan özgürce ifade etmesini sağlayan, duygusal ifadeye izin veren bir ortam yaratılmalıdır.

4. Aşırı çalışmaya son verilmelidir.

5. Güvenli, zarar verici uyaranlardan arınmış, sağlıklı bir fiziksel ortam yaratılmalıdır.

6. Çalışanların özlük hakları sağlanmalıdır.

7. "Yıldırma"yı önleyici etik kurallar geliştirilmelidir.

8. Çalışanların iletişim becerileri geliştirilmelidir. Problem çözme becerileri kazandırılmalıdır.

9. İşyeri sağlık birimleri aracılığıyla koruyucu ruh sağlığı uygulamaları (bilgilendirme, eğitimi, danışma) yapılmalıdır.

10. "Yıldırma" ile ilgili hukuksal girişimler engellenmemeli, adaletin tecelli edilmesi sağlanmalıdır.[5]

5 Türkiye Psikiyatri Derneği (https://psikiyatri.org.tr)

"Kendilerini kötü hissetmeye o kadar alışmışlardır ki kendilerini iyi hissedeceklerini hayal etmezler, bu nedenle de iyileşmeyi arzulamazlar."

– Christophe Andre

III. BÖLÜM

KÜLT MANİPÜLATÖRLER

Beyazperdenin Manipülatif Kült Karakterleri ve Filmleri

Sinema, psikolojik tahlillerin ve örneklemelerin güçlü biçimde izleyiciye yansıtılabildiği etkili ve değerli bir sanat dalı elbette. Özellikle üzerinde derinlemesine çalışmış karakterler psikolojik açıdan önemli referanslar dahi sayılabilirler. "Manipülasyon" ve *"maniplüatif karakter"* ekseninden bakarak sizin için yedi önemli karaktere ve filme dikkat çekmek istedik.

-I-
Gaslight / Işıklar Sönerken
- Gregory Anton

Yönetmen George Cukor tarafından 1944 yılında beyazperdeye aktarılan Amerikan yapımı bir filmdir *Gaslight.*

Filmin ismi *Gaz Lambası* anlamına gelmekle birlikte *Işıklar Sönerken* ismiyle bilinir Türkiye'de.

Annesini ve babasını kaybeden Paula, teyzesi Alice ile birlikte yaşamaktadır. Ancak bir akşam evde saldırıya uğrarlar ve

teyze öldürülür. Üstelik "castafiore" zümrüdü de kaybolmuştur ve katil de yakalanamamıştır.

Paula yatılı okulda hayatına devam eder ve yıllar içinde tıpkı teyzesi gibi bir müzik kariyeri yapar kendine ve opera şarkıcısı olur. Teyzesinin bir mücevher uğruna öldürüldüğü cinayetin çözülememesi Paula'da travmaya neden olmuştur. Kötü günleri ve korkularını geride bırakmak için Londra'dan uzaklaşır. Bu sürede Gregory Anton ile tanışır ve ona âşık olur. Kusursuz bir âşıktır Gregory. Sevdiği kadının gözlerinin içine bakmakta ve onu incitmemeye ihtimam göstermektedir. Paula onu her şeyden çok güveniyordur. Dünyanın en iyi adamıdır o. Kimseyi bilerek üzmez, kırmaz, incitmez, zarif bir adamdır.

Gregory evlendikten sonra Londra'da oturmayı teklif edince hiç istemese de travmasının üstesinden gelmek ve korkularını da aşmak arzusuyla bu teklifi kabul eder Paula.

Teyzesinin öldürüldüğü eve hayatının aşkıyla taşman Paula, psikolojik olarak günden güne kötüye gitmeye başlar. Bazı değerli eşyalarını emniyetinden çok emin olsa da kaybetmeye başlar. Bu unutkanlığına bir türlü anlam veremezken kocası tarafından da dikkatsizlikle, unutkanlıkla, değerli şeyleri kaybetmekle itham edilir. Paula'nın artık canı sıkkındır, enerjisi düşmüştür ve sürekli kendini sorgulamaktadır. Nereye koyduğundan emin olduğu eşyalar bile yerinde yoktur.

Gregory bestelerini çalışmak için kendine bir daire kiralamıştır ve ara sıra buraya gittiğinde evde garip şeyler olur. Evi aydınlatan gaz lambasının ışığı sürekli kısılmaktadır ve birtakım ayak sesleri işitilmektedir. Psikolojisi iyice bozulan Paula, kendini sadece Gregory'nin yanında güvende hissediyordur ve zamanla ona bağımlı hale gelir.

Evin kısılan ışığını sorguladığındaysa bunun gerçek olmadığını söyler Gregory ona. Evin ışıklarında bir sorun yoktur, belki de Paula hastadır.

Giderek hasta bir kadın olduğuna ikna olur Paula. Uzun zamandır dışarıya bile çıkmamıştır, evin kapısından dışarı adım atmak onun için büyük bir gerginliktir. Her geçen gün eriyip tükenmektedir. Hep yorgundur, hep hastadır ve aklından şüphe etmektedir.

Evlilikleri boyunca karısına eleştirel ve sitemli sözler sarf eder Gregory. Onu her an manipüle etmektedir aslında. Gregory'nin bilinçli biçimde sistemli olarak uyguladığı psikolojik manipülasyon, oldukça şiddetli bir seviyededir. Paula'nın gerçeklik algısı bozulmuş, aklından, hafızasından ve zekâsından kuşku duyar hale gelmiş ve kocasına bağımlı bir hal almıştır.

Filmin adı psikoloji literatürüne yoğun manipülasyonu tarif etmek üzere "gaslighting" ismiyle girmiştir. Türkçede tam olarak karşılığı olmamakla birlikte yoğun manipülasyon ve psikolojik taciz yöntemi olarak bizde de kullanılmaya devam etmektedir.

Diğer bütün psikolojik manipülasyonlardan farklı bir yere koymak gerekiyor gaslighting'i. Zira burada kişinin zihinsel olarak algısı, hafızası ve akıl sağlığı psikolojik bir tacizle yoğun biçimde bozulmaktadır.

Kişi neyi nereye koyduğunu bildiği halde ya başka yerde buluyor eşyaları ya da hiç bulamıyor, kırmızı renkli bir elbise gördüğü halde aslında elbisenin kırmızı olmadığına ikna ediliyor, hasta olmadığı halde hasta olduğunu kabul ediyor, başı ağrımadığı halde yaşadığı baskıyla ve stresle başı gerçekten ağrıyor. Bu süreçte akıl sağlığını sürekli sorgulamak zorunda kalıyor.

"Gerçekten unuttum mu? Gerçekten hasta mıyım? Oraya koyduğumdan emindim, not bile yazdım ama yok. O elbise kırmızı değil mi sahiden, evden çıksam gri dönebilir miyim, yolu bulabilir miyim?" şeklinde, giderek artan boyutlarda bir gerçeklik algısı kaybı yaşayabiliyor.

Kendini artık güvende hissetmediği, aklma bile güvenemediği bu koca dünyada sadece ve sadece celladına tutunup ona bağımlı hale geliyor. Zihninde karşılığını bulamadığı gerçeklikleri sadece onun söylediği biçimde kabul ediyor, onun yanında güvende hissediyor, ışığını kaybettiğinde onunla aydınlanacağına inanıyor.

Oldukça ağır bir psikolojik işkence biçimidir gaslighting. Yoğun manipülasyonların temelinde çoğunlukla narsistik karakterler ve narsistik sapkınlık yattığı söylenebilir.

-II-

The Usual Suspects / Olağan Şüpheliler

- Keyser Söze

Yönetmenliğini Bryan Singer'in yaptığı 1995 yılı Amerikan yapımı *Olağan Şüpheliler* filminin senaryosunu Christopher McQuarrie kaleme almıştır. Neo-noir *(modern sinemada kara film)* türünün en iyi örneklerinden biri kabul edilir.

San Pedro'da bir gemide patlama olmuştur ve büyük bir yangın çıkmıştır. Polis de teknede neler olup bittiğinin peşindedir. İçeride 27 ceset ve 91 milyon dolar uyuşturucu parası bulunur.

Olaydan kurtulan iki kişiden biri bedeni yanık içindeki Macar teröristtir, diğeri de Verbal Kint adında bir tetikçi.

Sorguya çekilen Verbal Kint, altı hafta öncesinden başlayarak gelişen bütün olayları ve suç ortaklarını anlatır. Sessiz, topal bir adam olarak ifade veren Kint, bulunduğu odada gözlemlediği bütün malzemelerden kendine bir hikâye yaratarak polisleri manipüle etmeye başlar ve ifadeden çıktığında topal bile olmadığı, hikâyenin en büyük dinamiklerinden biri olduğu görülür.

Kevin Spacey'nin filmografisinde önemli bir yer tutan *Olağan Şüpheliler* filminin başkarakteri Verbal Kint, beyazperdenin manipülatif karakterlerinden biri sayılır.

-III-

Whiplash

- Terence Flechter

Damien Chazelle'in yazıp yönettiği 2014 yılı Amerikan yapımı *Whiplash*, çocukluğundan beri bateri çalmaya meraklı Andrew adında yetenekli bir öğrencinin hikâyesi. Ülkenin en iyi müzik okulu olarak bilinen Shcarffer Konservatuarı'na girmeyi de başarır ve kendini adeta bateriye adar.

Hayatında her şey yolunda gibidir, mutlu ve umutlu görünmektedir ama öğretmeni olan caz duayeni Terence Flechter'ın dikkatini çekmeyi başarmasıyla hiçbir şey eskisi gibi olmaz Andrew için. Bateri eğitiminin yanı sıra önünde onu çetin bir psikolojik savaş da beklemektedir.

Öğrencilerine fazla sert ve acımasız davranan Flechter, Andrew'a herkesin içinde sandalye fırlatarak küçük düşürmekten bile çekinmez. Öyle ki Andrew üzerindeki psikolojik baskıdan dolayı kız arkadaşından bile ayrılır. Elleri kanayana kadar bateri çalmaktadır.

Bir zaman sonra Flechter'ın bir kaza sonucu öldüğü bilinen öğrencisinin aslında intihar ettiği bilgisine ulaşılır. Andrew giderek öğretmenin bir manipülatör olduğunu sezmektedir sanki. İntihar eden gençte, sınıfa girdikten sonra anksiyete ve depresyon baş gösterdiği öğrenilir.

Flechter'ın her fırsatta anlattığı başarı hikâyesinin arkasında yer alan Jo Jones'un sıra dışı eğitim yöntemi Flechter'a örnek olmaktadır. Genç Andrew'ün kolay vazgeçmeyen, pes etmeyen yapısı Flechter'ı sanki kamçılamaktadır.

İntihar eden gençle ilgili öğretmeni aleyhine ifade veren Andrew, bunun bir bedeli olacağından habersizdir.

Öğrenci ve öğretmen arasındaki bu manipülatif ilişkiyi ve ikisi arasındaki bedeli ağır psikolojik savaşları bilinçli bir gözlemci olarak izlemek, kötü bir seçim olmayacaktır.

-IV-

Gone Girl

- Amy Elliott Dunne

Seven, *Zodiac* ve *Fight Club* filmlerini beyazperdeye taşıyan David Fincher'ın yönettiği *Gone Girl*, bir roman uyarlamasıdır. Gillian Fynn'ın kaleme aldığı aynı adlı romandan beyazperdeye aktarılan film, beşinci evlilik yıldönümünde karısı ortadan kaybolan Nick'in şaşkınlığı ve korkusuyla başlar. Ancak polis cinayetten şüphelenir ve bütün ipuçları Nick'e işaret etmektedir. Amy'nin son yedi yıldır tuttuğu günlükte yazdıklarıyla Nick'in anlattıkları aynı değildir, birbirini tutmaz. Üstelik Nick'in genç yaşta bir sevgilisi de vardır.

Hikâye ilerledikçe Amy'nin öldürülmediği, ölmüş olduğu algısını yarattığı ortaya çıkmaya başlar. Tek amacı cinayet suçunu kocasının üzerine atmak ve idam edilmesini sağlamaktır.

Amy hayatı boyunca herkesi manipüle etmeyi başarmış etkisi güçlü ve zeki bir karakterdir. Masum görünen bir kadının şaşırtıcı derecede güçlü bir manipülatör olarak hayatındaki insanlarda nasıl bir sarsıntıya yol açtığını düşünmek ve sorgulamak açısından keyifli bir seyir sayılabilir *Gone Girl*.

Hikâye aslında bir roman olarak öncelikle kaleme alındığından karakterin psikolojik yapıları üzerinde etraflıca çalışıldığı söylenebilir.

-V-

Tereddüt

- Cem

Yeşim Ustaoğlu'nun yazıp yönettiği *Tereddüt* isimli 2016 yılı yapımı film, bir taşra kasabasında çalışan Şehnaz isimli psikiyatrın hikâyesini taşıyor beyazperdeye. Hafta içi kasabada hafta sonu İstanbul'da kocası Cem'in yanındadır. Görünürde mutlu bir evliliği var gibidir ama Şehnaz aslında mutsuzdur.

Cem, hikâyenin manipülatif karakteri olarak çıkar karşımıza. Dışarıdan bakıldığında her şey yolundadır. İyi bir eştir, yakışıklıdır, çekicidir ve işinde de başarılıdır. Yemek yapmaktan keyif alan seçkin zevkleri olan bir adamdır. Ancak Şehnaz bu ilişkide özgüvenini yitirdiğini, kırgınlıklarının bile yok sayıldığını, sürekli eleştirildiğini, bundan dolayı da mutsuz olduğunu hisseder. Cem'in sunduğu biçimlerin içine girmeyi kabul etmediği an, büyük bir tepkiyle karşılaşır. Sevgi dolu mükemmel koca bir anda karısını hapsedebilecek kadar gözü dönmüş bir şiddet uygulayıcıya dönüşebilmektedir.

Dışarıdan kusursuz görünen ilişkilerdeki psikolojik şiddetin kapalı kapılar ardında nasıl cereyan ettiğini, bu süreçte psikolojik işkenceye maruz kalan kişinin nasıl bir yıkım ve kurtuluş mücadelesine giriştiğini profesyonel psikolojik tahlillerle izlemek isteyenler için iyi bir seçim sayılabilir, *Tereddüt* filmi.

-VI-

Basic Instinct / Temel İçgüdü

- Catherine Tramell

Temel İçgüdü filminde Sharon Stone'un hayat verdiği Catherine Tramell karakterini de sinemanın manipülatif karakterleri

arasında saymak mümkün. Erkeğin duygularını ve iradesini kontrolü altında tutması ve yönetmesi açısından Tramell önemli bir manipülatördür.

Eski bir rock yıldızı olan Jonny Boz, yatağında öldürülmüş olarak bulunur. Dedektif Nick Curran da cinayeti araştırmakla görevlendirilir.

Cinayetin şüphelileri arasında gösterilen Catherine Tramell ise ünlü bir yazardır ve söz konusu cinayetin işlenme şekli kitapta yazdığıyla tamamen aynıdır. Dolayısıyla polis Catherine'in ya katil olduğu ihtimali üzerinde durmaktadır ya da katilin onun bir okuru olabileceğini düşünür.

Cinayet dosyasını araştıran Nick ile Catherine arasında yüksek bir çekim, tutkulu bir yakınlaşma başlar. Nick, giderek Catherine'in etkisi altına girmiş ve manipüle edilmeye başlamıştır.

Nick'in eski sevgilisi Beth Garner şüpheleri her ne kadar Catherine'in üzerine yöneltmeye çalışsa da şüphe oklarının kendisine dönmesine engel olamaz. Karşısında zeki ve güçlü bir manipülatör olduğunun farkında bile değildir.

-VII-

Fight Club / Dövüş Kulübü

– Tyler Durden

Amerikalı yazar Chuck Palahniuk'un kaleme aldığı aynı adlı romandan 1999 yılında beyazperdeye aktarılan *Dövüş Kulübü*, öykü olarak bütünüyle ele alındığında baştan sonra izleyici yönlendirerek manipüle eden, baştan aşağı manipülatif bir kurgu olmasıyla dikkat çeken, değerli bir yapımdır.

"Manipülasyon" dendiğinde atlanmaması gereken bir film. Ayrıca Brad Pitt'in hayat verdiği Tyler Durden da Edward

Norton'un hayatını baştan aşağı değiştirebilmesiyle manipülatif bir karakter olarak çıkar karşımıza.

Anlatıcı, büyük bir otomobil firmasında iyi bir işe sahiptir. Tekdüze yaşamı kronik uykusuzluk sorunuyla çekilmez bir hale gelmiştir. Ailesi ve arkadaşları da olmadığından doktorunun önerisiyle bir terapi grubuna gitmektedir. Bu toplantılardan birinde Marla ile tanışır.

Bir seyahat dönüşü evini de yanmış halde bulan anlatıcı, yolculuk sırasında tanıştığı sabun satıcısı Tyler'ı aramak zorunda kalır çünkü arayabileceği başka kimse yoktur. Tyler'ın evine taşınan anlatıcı bir zaman sonra kendini bir dövüş kulübünde bulur.

Sayıları elliyi aşmayan genç erkeklerin birbirleriyle dövüştüğü gizli bir kulüptür bu. Kapitalist dünyanın köleleri haline gelmiş jenerasyonun kahramanına dönüşen Tyler'ın dövüş kulübü iyice popüler olmuştur. Tyler'ın büyük bir projesi vardır.

Adı da Kıyamet Projesi.

Buna göre büyük bankaların merkezleri havaya uçurulacak ve bütün hesaplar silinecektir. Böylece insanlar borçsuz bir yeni hayata başlayabileceklerdir.

KİMSENİN HAYALİNDEKİ İNSAN OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİN.

Duygularından ve tepkilerinden şüphe mi ediyorsun? ✓

Kendini çoğu zaman suçlu ve eksik mi hissediyorsun? ✓

Kararlarını ve olayları algılama şeklini sorguluyor musun? ✓

İlişkini kaybetme korkusu yaşıyor musun? ✓

Hep özür dileyen ve kendini açıklamaya çalışan taraf mısın? ✓

Özgüvenin giderek azalıyor mu? ✓

Sürekli endişeli misin? ✓

"Ben böyle değildim, ne oldu bana?" diye düşünüyor musun? ✓

Güçsüz ve yalnız mı hissediyorsun? ✓

Olay mahallinde yalnız değilsin. Biri seni böyle olduğuna ikna etmeyi başarmıştır. Hayatının en güçlü olduğun alanlarında duygusal manipülasyona maruz kaldığının farkında bile değilsin. Suçluları uzakta arama, manipülatörler cinayet mahallinde dolaşan katiller gibi en yakınındakilerdir hatta en sevdiklerin...

Bu kitap maruz kaldığın duygusal manipülasyonları fark etmeni, kendini korumanı ve süreci güçlü biçimde yönetmeni sağlayacak, seni yoran her şeyden kurtulmanın kapılarını açacaktır.

twitter.com/muthispsikoloji
instagram.com/muthispsikoloji
facebook.com/muthispsikolojii

KDV'den muaftır.
www.destekmedyagrubu.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
DESTEK Yayınları

