ROBIN NORWOOD



NEW YORK TIMES ÇOKSATANI

AŞIRI SEVEN KADINLAR

Psikoloji

epsilon

Robin Norwood

Evlilik, aile ve çocuk ruh sağlığı alanlarında uzmanlaşmış bir terapisttir. Bağımlılık, bağımlılarla yaşam, zorlantılı (kompulsif) yeme bozukluğu ve depresyon konularının yanında sevgi ilişkilerinde sağlıksız bağlanma kalıpları üzerinde de çalışmaktadır. Norwood, Kaliforniya'da kocasıyla yaşamaktadır.

Aşırı Seven Kadınlar
Orijinal Adı: *Women Who Love Too Much*
Robin Norwood
Çeviri: Pınar Turanlı, Begüm Berkman

Genel Yayın Yönetmeni: Aslı Tunç
Düzelti: Çiçek Eriş
Kapak Tasarım: Dilara Kavaklıoğlu
Sayfa Tasarım: Gamze Kulak

6. Baskı: Eylül 2023
ISBN: 978-605-173-609-9

© Robin Norwood, 2005
Bu eser, yayıncının yazılı izni olmadan çoğaltılamaz.
Türkçe yayım hakkı, Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.
© Epsilon Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.

Baskı ve Cilt:
Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Cihangir Mah., Güvercin Cad., No: 3/1
Baha İş Merkezi, A-Blok, Kat: 2
34310 Haramidere/İstanbul
Tel: (212) 412 17 00
Sertifika No: 44452

Yayımlayan:
Epsilon Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.
Osmanlı Sok., No: 18/4-5 Taksim/İstanbul
Tel: (212) 252 38 21 Faks: (212) 252 63 98
İnternet Adresi: www.epsilonyayinevi.com
E-posta: epsilon@epsilonyayinevi.com
Sertifika No: 49067

ROBIN NORWOOD

AŞIRI SEVEN KADINLAR

Çeviri:
Pınar Turanlı
Begüm Berkman

Bu kitap sundukları mucizevi iyileşme olanaklarına
minnetimle Adsız destek gruplarına adanmıştır...

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9
Teşekkür 15
Giriş 17

Birinci Bölüm: Size Âşık Olmayan Erkeğe Âşık Olmak 19

İkinci Bölüm: Kötü İlişki, İyi Seks 45

Üçüncü Bölüm: Senin İçin Acı Çekersem Beni Sever Misin? 69

Dördüncü Bölüm: Bize İhtiyaç Duyulmasına Duyduğumuz İhtiyaç 89

Beşinci Bölüm: Dans Edelim Mi? 107

Altıncı Bölüm: Aşırı Seven Kadınlarla Beraber Olmayı Tercih Eden Erkekler 133

Yedinci Bölüm: Güzel ve Çirkin 167

Sekizinci Bölüm: Bir Bağımlılık Diğerini Besleyince 213

Dokuzuncu Bölüm: Aşktan Ölmek 231

Onuncu Bölüm: İyileşmeye Giden Yol 257

On Birinci Bölüm: İyileşme ve Yakınlık Kurma: Açığı Kapatma 299

Ek-1: Kendi Destek Grubunuzu Nasıl Oluşturursunuz? 317
Ek-2: Olumlu Telkinler 323
Dizin 327

Önsöz

Âşık olmak acı çekmek anlamına geliyorsa; bir kadın olarak en yakın arkadaşlarımızla konuşmalarımız *o*, *onun* sorunları, *onun* düşünceleri, *onun* duyguları hakkındaysa ve neredeyse bütün cümlelerimiz "*O*..." diye başlıyorsa aşırı seviyoruz demektir.

Karşımızdaki erkeğin mutsuz geçen çocukluğuna yorduğumuz aksiliklerini, huysuzluklarını, umursamazlıklarını ya da eleştirilerini hoş görüp onun terapisti olmaya kalkışıyorsak aşırı seviyoruz demektir.

Bir kişisel gelişim kitabı okurken *ona* yardımcı olabileceğini düşündüğümüz bütün paragrafların altını çiziyorsak aşırı seviyoruz demektir.

Onun temel kişilik özelliklerinden, değerlerinden ve davranışlarından hoşlanmıyorsak ama yine de yeterince çekici ve sevgi dolu olursak bizim için değişmek isteyebileceğini düşünerek ona katlanıyorsak aşırı seviyoruz demektir.

İlişkimiz duygusal, hatta belki de fiziksel sağlığımızı ve güvenliğimizi tehlikeye atıyorsa kesinlikle aşırı seviyoruz demektir.

Yarattığı tatminsizlik ve acıya rağmen "aşırı sevmek" o kadar çok kadının başından geçen bir deneyimdir ki tüm yakın ilişki-

lerin böyle olması gerektiğine inanır hale geliriz. Çoğumuz en az bir defa birilerini aşırı sevmişizdir ve bu hepimizin tekrar tekrar karşılaştığı bir konu olmuştur. Bazılarımız partnerimize ve ilişkimize o kadar kafayı takarız ki neredeyse iş göremez hale geliriz.

Bu kitapta, kendilerini sevecek birini arayan birçok kadının neden sonunda sağlıksız ve sevgisiz partnerler bulduğunu inceleyeceğiz. İhtiyaçlarımıza karşılık vermemesine rağmen ilişkilerimizi bitirmekte neden zorluk çektiğimizi araştıracağız. Partnerimiz uygunsuz, ilgisiz ya da ulaşılamaz olduğunda yine de ondan vazgeçemiyorsak, hatta bu durumda onu daha çok istiyor ve ona daha da çok ihtiyaç duyuyorsak aşkımızın aşırı sevgiye dönüştüğünü göreceğiz. Sonunda sevme isteğimizin, sevgiye hasretimizin, hatta sevgimizin kendisinin bir *bağımlılığa* dönüştüğünü anlayacağız.

"Bağımlılık" ürkütücü bir kelimedir. Akla kollarına iğne saplayıp kendilerine hiç şüphesiz zarar veren eroinmanları getirir. Bu kelimeyi sevmeyiz ve erkeklerle ilişkimizde bu kavrama başvurmak istemeyiz. Ama birçoğumuz "erkek bağımlısı" olmuşuzdur ve diğer bağımlılar gibi bundan kurtulmaya başlayabilmemiz için öncelikle sorunumuzun vahametini kabul etmemiz gerekir.

Bir erkeğe takıntı (obsesyon) geliştirmişseniz bu takıntının özünde aşk yerine "korku" olduğunu belki de fark etmişsinizdir. Böyle sevdiğimizde aslında korku dolu oluruz; yalnızlık korkusu, sevilmeye ve değer verilmeye layık bulunmama korkusu, görmezden gelinme, terk edilme, mahvedilme korkusu. Takıntımız haline gelen bu erkeğin, korkularımızla baş edebileceğini umarak ona sevgimizi veririz. Ancak korkularımızla birlikte takıntımız da derinleştikçe, geri almak üzere verdiğimiz sevgi hayatlarımızı yönlendiren güç haline gelir. Taktiğimiz işe yaramadığı için daha çok çabalar, daha da çok severiz. Aşırı severiz.

Birkaç yıl alkol ve madde bağımlılarına danışmanlık yaptıktan sonra "aşırı sevme" olgusunun öncelikle belli düşünce, duygu ve davranış sendromları olarak ortaya çıktığını fark ettim. Bağımlılar ve onların aileleriyle yüzlerce görüşme yaptıktan sonra şaşırtıcı

bir şey keşfettim. Kimyasal bağımlılıkları olan hastaların bazıları sorunlu, bazıları da sorunsuz ailelerde büyümüştü ama neredeyse hepsi aşırı strese ve acıya maruz kalmış, ciddi ölçüde sorunlu ailelerden gelen insanlarla birlikte oluyorlardı. Bağımlı partnerleriyle başa çıkmaya çalışırken (alkolizm tedavisi alanında "eşalkolik" olarak bilinirler) farkında olmadan kendi çocukluklarının bazı yönlerini tekrar canlandırıp yeniden yaşamaktaydılar.

Aşırı sevmenin nasıl bir şey olduğunu en çok da madde bağımlısı erkeklerin eşlerinden ve kız arkadaşlarından görerek anlamaya başladım. Bu kadınların kişisel geçmişleri, "kurtarıcı" rolündeyken tecrübe ettikleri üstünlüğe ve maruz kaldıkları acıya ihtiyaçlarını ortaya çıkardı; bu erkeklere bağımlılıklarının boyutlarını böylece anlayabildim. Bu çiftlerde iki tarafın da eşit ölçüde yardıma ihtiyaç duyduğu açıktı; hatta iki taraf da gerçekten bağımlılıkları yüzünden ölmekteydi: Erkekler madde bağımlılığının, kadınlarsa aşırı stresin etkileri yüzünden ölüyorlardı.

Bu kadınlar sayesinde, çocukluk deneyimlerinin, yetişkinlikte erkeklerle ilişki kurma kalıplarını ne kadar etkilediğini anlamış oldum. Aşırı seven kadınlar olarak sorunlu ilişkileri neden tercih ettiğimize, sorunlarımızı nasıl sürekli hale getirdiğimize ve en önemlisi de nasıl değişip iyileşebileceğimize dair, bu tecrübelerden öğreneceklerimiz var.

Aşırı sevenlerin sadece kadınlar olduğunu ifade etmek istemiyorum. Bazı erkekler de ilişkilerinde tıpkı kadınlar gibi takıntılı davranabilirler. Onların duyguları ve davranışları da benzer çocukluk deneyim ve dinamiklerinin sonucudur. Buna rağmen çocukluğunda sorunlar yaşamış birçok erkek ileride ilişki bağımlılığı geliştirmez. Kültürel ve biyolojik unsurların etkileşimine bağlı olarak genellikle kendilerini korumaya çalışırlar; içsel ve kişisel değil, dışsal ve gayrişahsi arayışlarla acılarından kaçınırlar. Erkekler daha çok iş, spor ya da hobilerini takıntı yapmaya yönelirken kadınlar kültürel ve biyolojik unsurların etkisiyle ilişkilerini –üstelik belki de çok sorunlu ve mesafeli erkeklerle ilişkilerini– takıntı haline getirirler.

Umuyorum ki bu kitap aşırı seven *herkese* yardımcı olur ancak aslında öncelikle kadınlar için yazılmıştır çünkü çok sevmek aslında kadınsal bir olgudur. Kitabın amacı çok açıktır; erkeklerle ilişkilerini zararlı kalıplar üzerinden kuran kadınlara bunu fark ettirmek, bu kalıpların kaynağını anlamalarını sağlamak ve hayatlarını değiştirmelerini sağlayacak araçları onlara vermek.

Ancak siz aşırı seven bir kadınsanız, bu kitabı okumanın kolay olmayacağı konusunda da sizi uyarmam gerekiyor. Buradaki tanım size uyuyorsa ama kitabı sarsılmadan ve etkilenmeden tamamlayabiliyorsanız, canınızın sıkıldığını veya öfkelendiğinizi hissediyorsanız, burada aktarılanlara odaklanamıyorsanız ve bunların sadece başka birine ne kadar da yardımcı olabileceğini düşünüyorsanız, bu kitabı başka bir zaman tekrar okumanızı tavsiye ederim. Hepimiz kendimiz için fazlasıyla acı verici ve fazlasıyla korkutucu olan şeyleri inkâr etmeye ihtiyaç duyarız. İnkâr, kendini korumanın doğal bir aracıdır ve kendiliğinden işleyen bir süreçtir. Belki kendi deneyimlerinizle ve daha derin duygularınızla bir sonraki okumanızda yüzleşebilirsiniz.

Kitabı hem zihinsel hem de duygusal anlamda bu kadınlarla ve hikâyeleriyle bağlantı kurarak yavaş yavaş okuyun. Bu kitaptaki olaylar size inanılmaz gelebilir ama sizi temin ederim ki bu doğru değil. Şahsi olarak ya da mesleki hayatımdan tanıdığım yüzlerce kadın arasında karşılaştığım, "aşırı sevme" kategorisine girenlerin kişilik ve geçmişlerini hiçbir şekilde abartmadan aktardım. Onların gerçek hikâyeleri aslında daha da karmaşık ve acı dolu. Sorunları sizinkilerden daha ciddi ve yıpratıcı görünüyorsa bu ilk tepkinizin hastalarımda her zaman gözlemlediğim tepkiye benzediğini söylemeliyim. Hepsi de "gerçek" sorunları olduğunu düşündükleri kadınlara şefkatle yaklaşırken kendi sorunlarının aslında "o kadar da kötü olmadığına" inanıyor.

Bir kadının diğer kadınların hayatındaki acıya sempati ve anlayışla yaklaşabilirken kendi içindeki acılara kör kalabilmesi hayatın ironisidir. Bunu ben de bizzat tecrübe ettim; ben de hayatımın

büyük bir kısmında aşırı seven bir kadındım, ta ki fiziksel ve duygusal sağlığım tehlikeye girip, erkeklerle ilişki kurma kalıplarımı gözden geçirmem gerekene dek. Son yıllarımı da bu kalıpları değiştirmek için çabalayarak geçirdim. Bu yıllar hayatımın en dolu yılları oldu.

Aşırı seven her kadının bu kitap sayesinde durumunun gerçekliğini anlamasını ve bu gerçekliği değiştirebilmek için sevgisinin odağını takıntılı olduğu erkekten, kendi iyileşme sürecine ve yaşamına çevirmesini umuyorum.

Burada ikinci bir uyarı yapmamız gerekiyor. Bu kitapta birçok "kişisel gelişim" kitabında olduğu gibi, bir değişim yaratmak için atmanız gereken adımlardan söz ediliyor. Bu adımları takip etmek istediğinizden emin olmalısınız çünkü –her terapi sürecinde olduğu gibi– iyileşme tam bir adanmışlıkla yıllar boyu süren bir çaba gerektirir. İçinde bulunduğunuz aşırı sevme kalıbından kurtulmak için başvurabileceğiniz kestirme yollar yoktur. Bu, erken yaşta öğrenilen ve çok sık uygulamaya konan bir kalıp olduğundan vazgeçmesi korkutucu, endişe verici ve zorlu olacaktır. Bu uyarıyı yaparken amacım cesaretinizi kırmak değil; sonuçta ilişki kalıplarınızı değiştirmediğiniz sürece hep bir mücadele içinde olacaksınız ama mücadeleniz, gelişmek değil, hayatta kalabilmek uğruna olacak. Karar sizin. İyileşme sürecine adım atmayı seçerseniz, aşırı severek kendine zarar veren bir kadından, acıyı durduracak kadar kendini sevebilen bir kadına dönüşeceksiniz.

TEŞEKKÜRLER

Laura Golden-Bellotti

Artık çeyrek asırlık sözlerimi yeniden okurken her sayfada beni yönlendirdiğini de yeniden hissettim. Bir editör olarak mükemmel içgüdülerin ve yeni bir yazarı tüm samimiyetinle teşvik etmen sayesinde kendime güvenim ve itibarım inanılmaz ölçüde arttı. Bu kitap, senin emeğinle parladı.

Teşekkür ederim, Laura.

Piper Norwood

Sevgili kızım, en iyi arkadaşım ve artık aynı zamanda araştırma asistanım, bilgisayar cahili olan (ve böyle kalmayı tercih eden) annenin kitabındaki Kaynakça'yı yirmi birinci yüzyıla uygun hale getirdiğin için sana müteşekkirim. Bunu sensiz yapamazdım.

Sevgi ve teşekkürlerimle.

Serafina Clarke ve Brie Burkeman

Kitabımın haklarını temsil ederken sergilediğiniz kusursuz profesyonellik, detaylara yönelik titizliğiniz, güleryüzünüz, dostluğunuz ve bana verdiğiniz cesaretle elinizdeki kördüğümü iplik iplik çözdünüz. Bu kadar emin ellerde olduğum için minnettarım.

Çok teşekkürler, hanımlar.

Pocket Books Yayınevi

Yıllar boyunca hem benim için hem de bu kitap için var gücüyle çabalayan tüm ekibe en içten teşekkürlerimi sunarım. Harika bir takımsınız ve her konuda destek olduğunuz için çok şanslıyım.

Hepinize teşekkür ederim.

Okurlarım

Birçoğunuz bana hayatınızı değiştirmek için bu kitaptan nasıl faydalandığınızı anlatan mektuplar yazdınız. İyileşme hikâyeleriniz güzel birer hediye oldu. Varoluşumu ziyadesiyle zenginleştirdiler. Bütün bunlar sizinle ilgili.

Sizlere müteşekkirim.

GİRİŞ

Kadınlar, erkeklerle ve aşkla ilgili acılarından bir çıkış arayışıyla neredeyse çeyrek asırdır elinizdeki bu kitaba yöneliyorlar. *Aşırı Seven Kadınlar*, başta Amerika Birleşik Devletleri'nde, sonra çevrildiği dillerle yirmi beş ülkede –Çin, Brezilya, Fransa, Finlandiya, İrlanda, İsrail, Suudi Arabistan ve Sırbistan gibi, dünyanın her köşesinde– kültürleri, sosyoekonomik durumları, eğitimleri ve kuşakları farklı olsa da aşırı sevme konusunda duydukları yardım ihtiyacında bir araya gelen kadınlara ulaştı.

Neyse ki *Aşırı Seven Kadınlar* ilk basıldığından beri tutumlar köklü bir değişime uğradı. Aşırı sevmek artık doğal ve normal değil, tehlikeli ve güçsüzleştirici bir durum olarak görülüyor. Ancak bu farkındalık, bu takıntının belirleyici duygu ve davranışlarını engellemeye de yetmiyor.

İkinci ve on birinci bölümlerde karşınıza çıkacak olan Trudi, bu kitabın ilk basıldığı 1980 yılındaki gibi görünmüyor, giyinmiyor olabilir, hatta yeme alışkanlığı da aynı değildir ve artık bütün yazını evde, telefonun başında, tek bir aramayı bekleyerek geçirmiyordur. Hatta günümüzde Trudi, *ondan* gelecek bir mesaj için sürekli cep telefonunu ve e-postasını kontrol etmesinin, sonra da ümitsiz bir şekilde ona kendisinin mesaj atmasının bir aşırı sevme sorunu olduğunu anlayabilir durumdadır. Ancak davranışlarda

yüzeysel değişiklikler olsa da temel takıntı her zamankinden daha güçlü şekilde varlığını sürdürüyor.

Artık sorunumuzu rahatça adlandırabiliyorsak üstesinden neden gelemiyoruz? Aşırı sevmenin temelinde yatan zarar görmüş kişilik kendi kendini iyileştirecek kadar gücü yoktur. Kişiliğimizin derinliklerine kök salmış şeyleri değiştirmek için yardıma ihtiyaç duyarız; bu kitap da tam bu noktada devreye giriyor. Değişmek *isteyenlere* bu yardımı sunuyor.

Aşırı Seven Kadınlar, belirli ilişki bağımlılıklarına dair vaka öyküleri ve bu bağımlılıklardan kurtulma yöntemleriyle birçok kadının hayatını değiştirme sürecine destek oldu. Siz de kendi hayatınızı değiştirmek için bu kitabı kullanın.

Birinci Bölüm

Size Âşık Olmayan Erkeğe Âşık Olmak

Victim of love,
I see a broken heart.
You've got your story to tell.

Victim of love;
It's such an easy part
And you know how to play it
so well.

...I think you know what I mean.
You're walking the wire
of pain and desire,
*Looking for love in between.**

–Eagles, "Victim of Love"

Jill'in ilk seansıydı ve tedirgin görünüyordu. Sarı bukleleriyle enerjik ve minyon bir kadındı. Karşımdaki koltuğun ucunda dimdik oturuyordu. Her şeyi yuvarlaktı; yüzünün şekli, hafif dolgun hatları, özellikle de ofisimin duvarında asılı sertifikalarıma bakan mavi gözleri. Okulum ve uzmanlığımla ilgili birkaç soru sorduktan sonra fark edilir bir gururla kendisinin hukuk fakültesinde okuduğunu söyledi.

* Sen, aşkın kurbanı, / Kalbin kırık, görüyorum. / Bir hikâyen var anlatacağın. Aşkın kurbanı; / Rolün aslında çok kolay / Ve sen de nasıl oynayacağını çok iyi biliyorsun. / ...Ne demek istediğimin farkındasın sen de. / Bir ipte yürüyorsun / Bir ucunda acı, diğerinde arzu / Sen aradaki aşkı arıyorsun. (ç.n.)

Kısa bir sessizlik oldu. Kavuşturduğu ellerine baktı.

"Sanırım neden buraya geldiğimi açıklasam iyi olacak." Kelimelerden güç kazanarak cesaretini toplamaya çalışırcasına hızla konuşuyordu.

"Bunu yapmamın -yani bir terapiste gelmemin- sebebi çok mutsuz olmam. Elbette erkekler yüzünden mutsuzum. Daha doğrusu kendim ve erkekler yüzünden. Hep yanlış bir şeyler yapıp onları kendimden uzaklaştırıyorum. Her şey güzel başlıyor; peşimden koşuyorlar falan, ama sonra beni daha iyi tanıdıklarında..." Söyleyeceği şeyin beklendik acısıyla gerildi. "Her şey bozuluyor."

Bana dolu dolu gözlerle baktı ve konuşmasına daha yavaş devam etti: "Nerede hata yaptığımı, kendimde neyi değiştirmem gerektiğini bilmek istiyorum. Ne gerekiyorsa yapmaya hazırım, yapacağım da. Aslında çalışkan bir insanım." Konuşması yeniden hızlanmaya başlamıştı.

"Bu halde olmamın nedeni isteksizliğim de değil. Sadece bunun benim başıma neden geldiğini *bilmiyorum*. Birileriyle yakınlaşmaktan korkar oldum. Her seferinde acı çekiyorum. Artık erkeklerden gerçekten korkmaya başladım."

Başını salladı ve yuvarlak bukleleri hareketlendi, sonra hararetle devam etti: "Böyle olmasını istemiyorum çünkü çok yalnızım. Hukuk fakültesinde bir sürü sorumluluğum oluyor ve para kazanmak için çalışmam da gerekiyor. Bütün bunlar beni oyalamaya yetiyor. Aslında geçtiğimiz yıl hep böyleydi; iş, okul, dersler ve uyku. Ama hayatımda bir erkek olmasını özlüyordum."

Hızlıca devam etti. "Sonra iki ay önce, San Diego'daki arkadaşlarımı ziyaret ettim ve beni dansa götürdükleri akşam Randy'yle tanıştım; Randy avukat çıktı ve bir anda mükemmel bir uyum yakaladık. Konuşacağımız çok şey vardı; gerçi çoğunlukla ben konuştum galiba ama bu durum onun da *hoşuna* gidiyor gibiydi. Benim için önemli olan konulara ilgi gösteren bir adamla beraber olmak da çok güzeldi."

Kaşlarını çattı. "Benden çok etkilenmiş gibi görünüyordu. Bana evli olup olmadığımı -evliydim ama iki yıl önce boşandım- yalnız yaşayıp yaşamadığımı falan sordu."

O ilk gece yüksek sesli müzik eşliğinde Randy'yle tatlı tatlı konuşurken Jill'in nasıl bariz şekilde heyecanlandığını ve bu olaydan bir hafta sonra Randy sırf Jill'i görmek için bir iş gezisini kilometrelerce öteye uzatıp Los Angeles'a geldiğinde hissettiği heyecanı hayal edebiliyordum. Jill, yemeğe çıktıklarında, Randy'nin uzun dönüş yolculuğunu bir sonraki güne erteleyebilmesi için ona kendi evinde kalmasını da teklif etmişti. Randy bu teklifi kabul edince o gece ilişkileri başlamıştı.

"Mükemmeldi. Ona yemekler yaptım. Birinin onunla böyle ilgilenmesinden gerçekten hoşnuttu. Ben erkeklere bakmayı, onlarla ilgilenmeyi çok severim. Çok iyi anlaşıyorduk." Dalgın dalgın gülümsedi. Ancak hikâyesini anlatmaya devam ettiğinde, Jill'in Randy'ye neredeyse ilk andan bir takıntı geliştirdiği anlaşıldı.

Randy San Diego'daki evine döndüğünde telefon çalıyordu. Arayan Jill'di; uzun araba yolculuğu yüzünden endişelendiğini ve Randy sağ salim eve döndüyse artık rahatlayabileceğini söylemişti. Randy arandığına şaşırmış gibi konuşunca Jill onu rahatsız ettiğini düşünerek özür dileyip telefonu kapamıştı. Ancak hemen ardından içi içini kemirmeye başlamıştı çünkü bir kez daha, hayatındaki adama, onun kendisine gösterdiği ilgiden çok daha fazlasını gösterdiğini fark etmişti.

"Randy bir keresinde ona baskı yapmamam gerektiğini yoksa hayatımdan çıkacağını söyledi. Çok korktum. Her şey benim elimdeydi. Onu sevmem, aynı zamanda da rahat bırakmam gerekiyordu. Bunu yapamıyordum, bu yüzden gittikçe daha çok korkar oldum. Panikledikçe onu daha da sıkı kovalıyordum."

Sonunda Jill onu neredeyse her gece arar olmuştu. Anlaşmalarına göre birbirlerini sırayla arayacaklardı ama sıra Randy'de olduğunda saatler geçmek bilmiyor, Jill buna dayanamayacak kadar huzursuz oluyordu. Öyle bir durumda uyuması söz konusu bile

olamayacağından o da Randy'yi arıyordu. Bu konuşmalar uzun oldukları kadar saçma da olabiliyordu.

"Bana aramayı unuttuğunu söylüyordu ve ben de 'Nasıl unutabilirsin?' diyordum. Ne de olsa ben asla unutmuyordum. Nihayetinde neden böyle olduğu hakkında konuşuyorduk. Anlaşılan bana yakınlaşmaktan korkuyordu, ben de onu bu duygudan kurtarmaya çabalıyordum. Bana sürekli hayattan ne beklediğini bilmediğini söylüyordu, ben de onun sorunlarını anlamasına yardımcı olmaya çalışıyordum." Jill böylece Randy'nin kendisiyle duygusal yakınlık kurabilmesi için onun "terapisti" rolüne bürünmüştü.

Randy'nin onu istemiyor olabileceğini kabul edemiyordu. Onun kendisine ihtiyacı olduğuna çoktan karar vermişti.

Jill hafta sonunu onunla geçirmek için iki kere San Diego'ya uçmuştu. İkinci ziyaretinde Randy tüm pazar gününü onu görmezden gelip televizyon izleyerek ve bira içerek geçirmişti. Hayatındaki en kötü günlerinden biri o gün olmuştu.

"Çok içer miydi?" diye sordum. Jill irkildi.

"Yani o kadar da değil. Aslında bilmiyorum. Bunu hiç düşünmemiştim. Tanıştığımız gece içiyordu ama barda olduğumuz için bunu garipsemedim. Bazen telefonda konuştuğumuzda bardakta birbirine vuran buzların sesini duyabiliyordum ve onunla dalga geçiyordum; hani yalnız başına içmesi yüzünden falan. Aslında onunla olduğum zamanlar hep içiyordu ama ben sadece içki içmeyi sevdiğini düşünmüştüm. Bu normal, değil mi?"

Düşünceli düşünceli duraksadı. "Bazen telefonda tuhaf konuşuyordu, özellikle de bir avukata göre tuhaftı; anlaşılmaz şeyler geveliyordu; unutkandı ve tutarsız laflar ediyordu. Ben yine de içtiği için böyle olabileceğini düşünmemiştim hiç. Bu durumu kendime nasıl açıkladığımı bilmiyorum. Herhalde üstünde özellikle durmadım."

Bana üzgün üzgün baktı.

"Belki de gerçekten çok içiyordu ama sanırım ben canını sıktığım içindi bu. Galiba yeterince ilginç değildim ve aslında benimle

olmak istemiyordu." Kaygıyla devam etti: "Kocam da benimle zaman geçirmeyi pek istemezdi; bu çok açıktı!" Gözleri dolarken devam etmekte zorlandı. "Babam da böyleydi... Benim sorunum ne? Neden bana hep böyle davranıyorlar? Nerede yanlış yapıyorum?"

Jill önem verdiği biriyle yaşadığı sorunu fark eder etmez bu sorunu çözmeye çalışmakla kalmıyor, onu yaratmanın sorumluluğunu da üzerine alıyordu. Randy, kocası ve babası onu sevemiyorsa, bunun kendisinin yaptığı ya da yapmayı beceremediği bir şeyden kaynaklandığını düşünüyordu.

Jill'in tutumu, duyguları, davranışları ve hayat tecrübeleri âşık olmanın acı çekmek olduğunu düşünen kadınlarınkiyle aynıydı. Aşırı seven kadınların paylaştığı pek çok kişilik özelliğini sergiliyordu. İster uzun ve zor bir ilişki yaşamış, ister birçok erkekle farklı ama mutsuz ilişkiler kurmuş olsunlar, hikâyelerindeki ve mücadelelerindeki farklı detaylara rağmen bu kadınların ortak bir profili vardır. Aşırı sevmek, bir sürü erkeğe âşık olmakla, sık sık âşık olmakla ya da partnerlere hissedilen eşsiz aşkın derinliğiyle ilgili değildir. Aslında bir erkeğe yönelik takıntı geliştirip bu takıntıyı aşk olarak tanımlamak, bunun duygu ve davranışlarımızı kontrol etmesine izin vermek, hem bedensel hem de ruhsal sağlığımızı olumsuz yönde etkilese de bundan kurtulamamak demektir. Aşırı seven kadın aşkının derinliğini, çektiği ıstırabın derinliğiyle ölçer.

Bu kitabı okurken kendinizi Jill'le ya da hikâyeleriyle karşılaşacağınız diğer kadınlarla empati kurarken bulabilir; aşırı seven bir kadın olup olmadığınızı sorgulayabilirsiniz. Ancak erkeklerle yaşadığınız sorunlar onlarınkine benzese bile bu kadınların geçmişlerine uyan "etiket"lerle özdeşim kurmakta zorlanmanız da ihtimal dahilindedir. *Alkolizm*, *ensest*, *şiddet* ve *bağımlılık* gibi kelimelere hepimiz güçlü duygusal tepkiler veririz ve bazen bu etiketlerin bize ya da sevdiğimiz insanlara yapıştırılmasından korkar, dönüp kendimize gerçekçi gözlerle bakamayız. Ne yazık ki uygun oldukları halde bu kelimelerden kaçınmamız, doğru yardımı almamızı da engeller. Diğer taraftan, bu korkutucu etiketler sizin hayatınıza

uygun olmayabilir. Sizin çocukluğunuzdaki sorunlar daha üstü kapalı olabilir. Belki babanız size ekonomik açıdan rahat bir hayat sunarken içten içe kadınlardan hoşlanmıyor, onlara güvenmiyordu; sizi sevememiş olması sizin de kendinizi sevememenize yol açmış olabilir. Belki de anneniz sizinle ilişkisinde kıskanç ve rekabetçi tutumlar sergiliyor ama herkesin içindeyken sizi övüyordu; siz de bu yüzden bir yandan onun onayını kazanmak için çok iyi işler yapma ihtiyacındayken, diğer yandan başarınız karşısında göstereceği düşmanca tutumdan korkmuş olabilirsiniz.

Sağlıksız aile yapılarına dair sayısız örneği tek bir kitapta incelememiz mümkün değildir; bunun için çok daha farklı bir yaklaşımla ciltler dolusu yazmak gerekir. Yine de genel olarak ailelerin temel hatası *köken* sorunları tartışmamaktır. Başka sorunları –genelde de bıktırıncaya dek– tartışırlar ama bunlar aslında derinlerde yatan, aileyi düzensiz ve işlevsiz hale getiren sırları örtmeye yarar. Aslında ailenin ne ölçüde işlevini yitirdiğini ve fertlerinin ne kadar zarar gördüğünü belirleyen etken sırların ciddiyeti değil, gizliliğin seviyesi, yani sorunlar hakkında ne derece konuşulamadığıdır.

İşlevsiz ailede fertlerin katı rolleri vardır ve iletişim de keskin hatlarla bu rollere bağlıdır. Aile üyeleri deneyimlerini, isteklerini, ihtiyaçlarını ve duygularını özgürce ifade etmek yerine, diğerlerinin rollerine uyacak şekilde kendi rollerini oynarlar. Bu roller bütün ailelerde vardır ama koşullar değiştikçe sağlıklı aile yapısını korumak için aile fertleri de değişmeli ve uyum sağlamalıdır. Yani bir yaşındaki bir çocuğa sergilenecek annelik davranışı, on üç yaşındaki bir çocuğa sergilemeye uygun olmayacağından, annelik rolü, değişen gerçekliğe göre dönüşüme uğramalıdır. İşlevsiz ailelerde gerçeklik büyük ölçüde inkâr edilir ve roller katı sınırlarından çıkmazlar.

Tüm aileyi ya da aile fertlerini bireysel olarak etkileyen şeylerden bahsedemiyorsak –yani bu konuların tartışılması açıkça ("Bu ailede böyle şeyler konuşulmaz!") ya da üstü kapalı şekilde (konuyu değiştirerek) yasaksa– kendi algı ve duygularımıza güvenme-

meyi öğreniriz. Ailemizin inkâr ettiği gerçekliğimizi biz de inkâra başlarız. Bu da insanlarla ve durumlarla bağ kurmamızı sağlayan yaşamsal araçları geliştirmemize büyük ölçüde engel olur. Aşırı seven kadınlardaki temel zayıflık budur. Birinin ya da bir şeyin bizim için iyi olup olmadığını ayırt edemez hale geliriz. Başka insanların tehlikeli, rahatsızlık verici ya da sağlıksız olarak gördüğü durum ya da insanlar bizi uzaklaştırmaz çünkü onları gerçekçi ve kendimizi koruyacak şekilde değerlendiremeyiz. Duygularımızın rehberliğine güvenmeyiz. Daha sağlıklı ve dengeli geçmişlere sahip insanların doğal olarak kaçındığı tehlike, entrika, trajedi ve zorluklar bize çekici gelir. Bu çekimle daha da zarar görürüz çünkü bizi çeken şeyler aslında büyürken yaşadıklarımızın bir kopyasıdır. Aynı acıları sil baştan yaşarız.

Hiçbir kadın şans eseri aşırı sevmez. Böyle bir toplumda veya ailede dişi olarak büyümek öngörülebilir kalıplara girmemize sebep olabilir. Aşağıdaki kişilik özellikleri, Jill gibi ve belki de sizin gibi aşırı seven kadınlarda görülen özelliklerdir:

1. Duygusal ihtiyaçlarınızın karşılanmadığı işlevsiz bir aileden geliyorsunuz.
2. Ailenizde gerçek anlamda bakım görmediğiniz için karşılıksız kalmış bu ihtiyacınızı dolaylı yoldan, özellikle de yardıma muhtaç görünen erkeklere ilgi göstererek karşılıyorsunuz.
3. Ebeveyninizi istediğiniz gibi şefkatli, sevgi dolu bakımverenlere dönüştüremediğiniz için, benzer şekilde, duygusal anlamda ulaşılmaz erkeklerle derinden bağ kurarak sevginizle onları değiştirmeye çalışıyorsunuz.
4. Terk edilmekten korktuğunuz için bir ilişkiyi sürdürmek uğruna elinizden geleni yapıyorsunuz.
5. Beraber olduğunuz erkeğe "yardımı dokunacaksa" hiçbir şeyin sizi fazla zorladığını, fazla zamanınızı aldığını ya da fazla pahalı olduğunu düşünmüyorsunuz.
6. Kişisel ilişkilerinizde sevgi eksikliğine alışkın olduğunuzdan beklemeye, ümit etmeye ve mutlu etmek için daha fazla çabalamaya isteklisiniz.

7. Birlikteliğinizdeki sorumluluğun, hataların ve suçun yarısından fazlasını üstlenmeye hazırsınız.
8. Özgüveniniz fazlasıyla düşük ve aslında mutlu olmayı hak etmediğinizi düşünüyorsunuz; hayattan keyif almak için önce bunu hak etmeniz gerektiğine inanıyorsunuz.
9. Çocukluğunuzda kendinizi emniyette hissetmediğiniz için yetişkinliğinizde partnerlerinizi ve ilişkilerinizi tüm gücünüzle kontrol etme ihtiyacı duyuyorsunuz. İnsanları ve olayları kontrol etme çabanızı "yardımcı olma" maskesi ardına gizliyorsunuz.
10. Durumunuzun gerçekliği yerine, ilişkinizin nasıl olması gerektiğine dair hayalinizle daha fazla temas halindesiniz.
11. Erkeklere ve duygusal acıya bağımlısınız.
12. Madde kullanımına, alkole ve/veya belirli (özellikle şekerli) gıdalara duygusal ve biyokimyasal açıdan bağımlı olmaya yatkınlığınız var.
13. Çözülmesi gereken sorunları olan insanlardan etkilenerek ya da karmaşık, belirsiz ve duygusal açıdan acı verici durumların ağına düşerek kendinize karşı sorumluluklarınıza odaklanmaktan kaçıyorsunuz.
14. İstikrarsız bir ilişkinin yarattığı heyecanla depresyonun önüne geçmeye çalışsanız da bu türden nöbetler geçirmeye eğiliminiz var.
15. Sizinle ilgilenen kibar, istikrarlı, güvenilir erkekleri çekici bulmuyorsunuz. Böyle "iyi" erkeklerden sıkılıyorsunuz.

Jill bu kişilik özelliklerinin neredeyse hepsini az ya da çok gösteriyordu. Randy'nin içki sorunu olduğundan şüphelenmemin tek nedeni Jill'in bana onunla ilgili anlattıkları değildi, Jill'in bizzat bu özelliklerin çoğuna sahip olması da etkiliydi. Duygusal mizacı böyle olan kadınlar, herhangi bir sebeple duygusal anlamda ulaşılamaz erkeklerden hoşlanırlar mütemadiyen; bağımlılık da duygusal anlamda ulaşılamaz olmanın en temel sebeplerinden biridir.

Jill bir ilişki kurmak ve onu sürdürmek konusunda daha ilk günden itibaren Randy'den çok daha fazla sorumluluk üstlenmeye hevesliydi. Aşırı seven diğer kadınlar gibi Jill de belirgin bir şekil-

de sorumluluk sahibiydi ve hayatının birçok alanında büyük işler başarıyordu ama yine de özgüveni çok azdı. Akademik ve mesleki hedeflerine ulaşması, aşk hayatındaki kişisel başarısızlıklarını dengelemeye yetmiyordu. Randy'nin onu aramayı her unutuşunda Jill'in kırılgan benlik imgesi bir yara daha alıyordu ama Randy tarafından sevildiğine dair bir emare arayarak bu yaraları kahramanca sarmaya çalışıyordu. Başarısız ilişkinin tüm suçunu üzerine alma isteği, sevgisine karşılık alamadığı belli olsa bile durumu gerçekçi bir şekilde değerlendirmemesi ve geri çekilerek kendiyle ilgilenmeyi beceremmemesi gibi çok sık rastlanan sorunlardı.

Aşırı seven kadınlar aşk ilişkilerinde kişiliklerinin bütünlüğüne pek önem vermezler. Bunun yerine, Jill'in pahalı şehirlerarası telefon görüşmeleri ve (bütçesi epey kısıtlı olmasına rağmen) San Diego'ya uçması gibi, çaresizlikten doğan manipülasyonlarla enerjilerini karşı tarafın davranışlarını ya da duygularını değiştirmek için harcarlar. Jill'in "terapi seansı" denilebilecek şehirlerarası telefon görüşmeleri, Randy'ye kimliğini keşfetmesine yardımcı olan konuşmalardan çok, onu kendi istediği gibi bir erkeğe dönüştürmeye yönelikti. İşin aslı, Randy'nin kim olduğunu keşfetme sürecine katkıda bulunmak gibi bir arzusu yoktu. Randy bir maceraya atılıp kendini keşfetmek isteseydi, Jill onu kendini analiz etmeye zorlarken hiçbir şey yapmadan öylece oturmaz, süreci büyük ölçüde üstlenirdi. Jill böyle bir çaba gösteriyordu çünkü elindeki diğer tek seçenek, adamın gerçek yüzünü görüp, onu olduğu gibi –yani Jill'in duygularını ve yaşadıkları ilişkiyi önemsemeyen bir adam olduğunu– kabul etmekti.

Şimdi o gün Jill'i benim ofisime getiren şeyin ne olduğunu daha iyi anlamak için Jill'le olan seansımıza dönelim.

Babası hakkında konuşmaya başlamıştı.

"Çok inatçı bir adamdı. Onunla tartışmalarımızı günün birinde kazanacağıma yemin etmiştim." Bir an duraksadı. "Ama hiç kazanamadım. Belki de hukukla bu yüzden ilgilendim. Bir davayı

savunup *kazanabilme* fikrine bayılıyorum!" Bu düşünceyle koca-man gülümsedi, sonra yine toparlanıp ciddileşti.

"Biliyor musunuz bir keresinde ne yapmıştım? Ona beni sevdiğini söylettikten sonra bana sarılmaya zorlamıştım." Jill bu olayı sanki büyüme çağındaki neşeli bir anıymış gibi anlatmıştı ama öyle anlaşılmıyordu; ardında incinmiş bir genç kızın gölgesi beliriverdi.

"Onu zorlamasaydım böyle bir şeyi asla yaşayamazdık. Aslında beni severdi de göstermeyi beceremezdi. Bunu bir daha asla söyleyemedi bana. Bu yüzden onu zorladığıma seviniyorum. Eğer yapmasaydım bunu hiçbir zaman duymayacaktım. Yıllarca beklemiştim. On sekiz yaşındaydım, 'Bana beni sevdiğini söyleyeceksin,' dedim ve o bunu söyleyene dek karşısında öylece dikildim. Sonra ona, bana sarılmasını söyledim, yine de önce ben ona sarılmak zorunda kaldım. Karşılık olarak sadece hafifçe sarıldı ve omzumu pışpışladı ama olsun. Onun böyle bir şey yapmasına ihtiyacım vardı." Gözleri tekrar doldu ve bu sefer gözyaşları dolgun yanaklarından süzüldü.

"Bunu yapması neden o kadar zor oldu? Bu aslında çok *temel* bir şeydir, yani kızına onu sevdiğini söyleyebilmek."

Kavuşturduğu ellerine tekrar baktı.

"Çok uğraştım. Tam da bu yüzden onunla tartışıp kavga edip durdum. Bir kez kazanırsam, benimle gurur duymak zorunda kalacağını düşündüm. Benim iyi bir evlat olduğumu itiraf etmesi gerekecekti. Onun onayını istedim hep; sanırım bu da onun sevgisini istememek demekti, hem de dünyadaki her şeyden daha çok..."

Onunla konuşmaya devam ettikçe anlaşıldı ki Jill'in ailesi, babasının kızını reddetmesini, bir erkek evlat isterken kız evladı olmasına bağlıyordu. Babanın mesafeli tavrını bu basit gerekçeyle açıklamak hem aile hem de Jill için daha kolaydı. Ancak Jill bir süre terapiye devam ettikten sonra, babasının *hiç kimseyle* duygusal bağ kuramadığını, yakın çevresinde kimseye belirgin şekilde şefkat, sevgi ya da kabullenme gösteremediğini fark etti. Bu duygusal tutukluğun her zaman bir "sebebi" olmuştu; kavgalar, fikir ayrılıkları

ya da -Jill'in bir kız olarak doğması gibi- değiştirilemeyecek durumlar. Ailedeki herkes onun mesafeli tutumunu irdelemek yerine bu sebepleri geçerli bulmayı tercih ediyordu.

Aslında Jill, babasının temelde sevmeyi başaramadığını kabullenmek yerine kendini suçlamayı daha kolay buluyordu. Ne de olsa hata kendisinde olduğu sürece, durumun değişebileceğine dair umut da vardı; belki bir gün kendini yeterince değiştirebilirse babasının da bir şekilde değişmesine vesile olabilirdi.

Duygusal açıdan acı verici bir olay yaşayıp kendimizi bunun bizim hatamız olduğuna inandırdığımızda, aslında durumun kontrolümüz altında olduğuna inanıyoruz demektir: Biz değişirsek acı da son bulacaktır. Aşırı seven kadınların kendini suçlama mekanizmasının ardında sıklıkla bu dinamik görülür. Kendimizi suçlayarak, nerede hata yaptığımızı bulabileceğimiz, bunu düzeltebileceğimiz, böylece durumu kontrol edip acıyı durdurabileceğimiz umuduna tutunuruz.

Takip eden seanslardan birinde Jill'in evliliğini tasvir etmesiyle bu davranış kalıbının onda da olduğu belirginleşti. Yetişme çağındayken babasının yarattığı duygusal mahrumiyet ortamını yeniden yaratabileceği birine elinde olmaksızın kapılmıştı; evliliği, geçmişte ondan esirgenen sevgiyi kazanmak için bir fırsattı.

Jill kocasıyla nasıl tanıştığını anlatırken bir meslektaşımın söylediği vecize aklıma geldi: "Aç insan, yoksul müşteri demektir." Ümitsizce aşka, onay görmeye aç ama reddedilmeye -bunun reddedilme olduğunu fark etmese de- alışkın olan Jill'in Paul'ü bulması şaşırtıcı değildi.

O günü şöyle anlattı: "Bir barda tanıştık. Çamaşırhanede kıyafetlerimi yıkıyordum ve birkaç dakikalığına yan binadaki küçük, dökük mekâna girdim. Paul bilardo oynuyordu ve bana oynamak isteyip istemediğimi sordu. Ben de kabul ettim ve böylece arkadaş olduk. Benimle buluşmak istedi ama kabul etmedim, ona barda tanıştığım erkeklerle görüşmediğimi söyledim. Sonra benimle ko-

nuşa konuşa peşimden çamaşırhaneye kadar geldi. Sonunda ona telefon numaramı verdim ve bir sonraki gece çıktık.

"Şimdi siz buna inanmayacaksınız ama iki hafta sonra beraber yaşamaya başladık. Onun kalacak yeri yoktu, benim de evimden çıkmam gerekiyordu; biz de beraber bir yer tuttuk. Hiçbir şey harika değildi; ne seks ne arkadaşlığımız. Ama bir yıl sonra annem hayatımın gidişatıyla ilgili telaşlanmaya başlayınca biz de evlendik." Jill yine başını salladı ve bukleleri hareketlendi.

Bu sıradan başlangıca rağmen Jill kısa sürede takıntılı hale gelmişti çünkü yanlış olan her şeyi düzeltmeye çalışarak büyümüştü ve bu düşünce ve davranış şeklini doğal olarak evliliğine de taşımıştı.

"Çok çaba sarf ettim. Demek istediğim, onu gerçekten çok seviyordum ve karşılığında onun da beni sevmesini sağlamaya kararlıydım. Mükemmel bir eş olacaktım; deliler gibi yemek ve temizlik yapıyordum, aynı zamanda okula da yetişmeye çalışıyordum. O genelde çalışmıyordu. Bazen öylece evde yatar bazen de günlerce ortadan kaybolurdu. O endişeli bekleyişler hayatımı cehenneme çevirmişti. Yine de onun nerelere kaybolduğunu sormamayı da öğrendim çünkü..." Duraksayıp sandalyesinde kıpırdandı. "Bunu itiraf etmek çok zor. Yeterince çabalarsam her şeyin üstesinden gelebileceğimi sanıyordum ama bazen Paul kaybolup geri geldiğinde öfkeleniyordum ve o da bana vuruyordu.

"Bundan daha önce hiç kimseye bahsetmedim çünkü çok utanıyordum. Kendimi hiçbir zaman öyle biri gibi görmedim, anlıyor musunuz? Yani dövülmeyi kabullenebilecek bir kadın gibi."

Jill'in evliliği kocasının ortadan uzun süreli kaybolduğu seferlerden birinde başka bir kadın bulmasıyla sona ermişti. Evliliğin sebep olduğu acıya rağmen, Paul onu terk edince Jill'in dünyası başına yıkılmıştı.

"O kadının, benim hiçbir zaman olamadığım gibi bir kadın olduğunu biliyordum. Aslında Paul'ün beni neden terk ettiğini anlayabiliyordum. Artık ona ya da başkasına verebilecek hiçbir şe-

yim yokmuş gibi hissediyordum. Beni terk ettiği için onu hiç suçlamadım, ne de olsa ben bile kendime tahammül edemiyordum."

Jill'le yaptığımız çalışma büyük ölçüde, duygusal anlamda ulaşılmaz olan erkeklerle talihsiz ilişkiler kurma bağımlılığını anlamasını sağlamaya yönelikti. Jill'in ilişkilerindeki bağımlılığı, madde bağımlılığıyla benzerlik gösteriyordu. Her ilişkisinin başlarında "kafayı buluyor"; nihayet aşk, ilgi ve duygusal güven ihtiyacının karşılanabileceğine inanıp heyecan ve mutluluktan uçuyordu. Kendini iyi hissedebilmek için bu inançla karşısındaki erkeğe ve ilişkilerine daha da bağlı hale geliyordu. Sonra bir madde bağımlısının, maddenin etkisi azaldıkça dozunu yükseltmesi gibi, Jill de ilişkisinden daha az tatmin duymaya, dolayısıyla ilişkiyi zorlamaya başlıyordu. Bir zamanlar ona kendini harika hissettiren ve gelecek vaat eden şeyi ayakta tutma çabasıyla erkeğe körü körüne bağlanıyor; daha fazla ilgi, güven ve sevgi ararken daha da azını buluyordu. Artan ihtiyaçları sebebiyle, durum ne kadar kötüleşirse ilişkiyi sonlandırması da o kadar zorlaşıyordu. Partnerini bir türlü terk edemiyordu.

Jill benimle ilk seansına geldiğinde yirmi dokuz yaşındaydı. Babası yedi yıl önce ölmüştü ama hayatındaki en önemli erkek hâlâ oydu. Bir bakıma hayatındaki tek erkek de oydu çünkü çekici bulduğu erkeklerle ilişkilerinde aslında babasıyla bağlantı kuruyor, kendi sorunları sebebiyle ona sevgi gösterememiş bu adamın ilgisini kazanmak için durmaksızın çabalıyordu.

Çocukluk dönemi deneyimlerimiz acı vericiyse onlar üzerinde hâkimiyet kurabilme dürtüsüyle hayatımız boyunca farkında olmadan benzer durumlar yaratmaya çalışırız.

Örneğin, Jill gibi, anne ya da babamıza duyduğumuz sevgi ve ihtiyaç karşılıksız kaldıysa, yetişkinliğimizde genellikle ona benzer bir ya da daha fazla insanla ilişki kurup bu sevilme mücadelesini "kazanmaya" çabalarız. Sürekli kendine uygun olmayan erkeklerle ilişkiler yaşayan Jill de bu dinamiğin en belirgin örneklerinden biridir.

Eski bir fıkra vardır: Uzağı göremeyen bir adam varmış, bir gece anahtarlarını kaybetmiş ve sokak lambasının ışığında aramaya başlamış. O sırada yanma biri gelip yardım etmek istemiş. "Anahtarlarınızı burada kaybettiğinize emin misiniz?" diye sorduğunda adam, "Hayır ama sadece burada ışık var," diye cevap vermiş.

Jill de bu hikâyedeki adam gibi, hayatında kaybettiği bir şeyi, araması en kolay olan fakat aslında bulma umudu olmayan bir yerde arıyordu çünkü aşırı seven bir kadındı.

Bu kitapta "aşırı" sevmenin ne olduğunu, bunu neden yaptığımızı ve nereden öğrendiğimizi, daha sağlıklı ilişkiler kurmak için sevme tarzımızı nasıl değiştirebileceğimizi ele alacağız. Bunun için öncelikle aşırı seven bir kadının kişilik özelliklerini teker teker incelememizde fayda var.

1. Duygusal ihtiyaçlarınızın karşılanmadığı işlevsiz bir aileden geliyorsunuz.

Belki de bu maddeyi anlamanın en iyi yolu, öncelikle "duygusal ihtiyaçlarınızın karşılanmadığı" kısmını ele almaktır. "Duygusal ihtiyaçlar" sadece sevgi ve şefkat ihtiyacından ibaret değildir. Bunlar önemli olsa da esas mesele, sezgi ve duygularınızın kabul ve onay görmeyip görmezden gelinmesi ya da inkâr edilmesidir. Bir örnek verecek olursak: Anneyle babanın kavga ettiği bir ortamı düşünelim; çocuk bu durumda korkuyor ve annesine, "Babama neden kızgınsın?" diye soruyor. Anne sinirli ve üzgün göründüğü halde, "Kızgın değilim," diye cevap veriyor. Çocuğun kafası karışıyor, daha çok korkuyor ve "Ama bağırdığınızı duydum," diyor. Anne kızıp sesini yükselterek, "Sana, sinirli olmadığımı söyledim ama böyle davranmaya devam edersen sinirleneceğim!" diye karşılık veriyor. Çocuk artık iyice korkuyor, kafası karışıyor, sinirleniyor ve suçluluk duyuyor. Annesi ona sezgilerinde yanıldığını söyledi ama annesi haklıysa, bu korku hissi nereden kaynaklanıyor olabilir? Çocuk bu aşamada bir seçim yapmak zorunda: Ya kendisinin haklı olduğuna ve annesinin ona kasten yalan söylediğine

ya da kendisinin haksız olduğuna ve duyduğu, gördüğü, hissettiği şeylere güvenmemesi gerektiğine inanmalı. Çocuklar genellikle kafa karışıklığını seçerek, sezgilerinin inkâr edilmesiyle hissedeceği rahatsızlıkla karşılaşmamak için kendi sezgilerini göz ardı etmeye yönelir. Bu durum hem çocuklukta hem de yetişkinlikte, özellikle de yakın ilişkilerde kişinin kendine ve sezgilerine olan güvenini sarsar.

Şefkat ihtiyacı da bazen reddedilebilir ya da yeterince karşılanmayabilir. Anneyle baba kavga ettiklerinde ya da başka mücadelelerin içinde kaybolduklarında çocuklara çok az zaman ayırabilir ya da ilgi gösterebilirler. Çocuk da sevgiye nasıl güveneceğini, onu nasıl kabul edeceğini bilemeden, bunu hak etmediğini de hissederek sevgiye aç büyüyecektir.

Şimdi bu maddenin ikinci kısmına bakalım; işlevini yitirmiş bir ailede aşağıdakilerden bir ya da birden fazlası görülebilir:

alkol ve/veya madde (reçeteli ya da reçetesiz ilaçlar dahil) bağımlılığı
zorlantılı (kompulsif) davranışlar; zorlantılı yeme, çalışma, temizlik yapma, kumar oynama, müsriflik, diyet ya da spor yapma vb. hem bağımlılık davranışları hem de ilerleyen hastalık süreçleridir. Verdikleri zararların yanında, aileyle dürüst iletişim ve yakınlık kurmayı da sekteye uğratıp engellerler.
eşe ve/veya çocuklara şiddet
ebeveynin çocuğa karşı uygunsuz cinsel davranışlar sergilemesi (baştan çıkarmadan, enseste dek)
sürekli tartışma ve gerilim hali
ebeveynlerin birbiriyle uzun süre konuşmaması
çocuğun bağlılığını kazanmak için anne ve babanın birbiriyle yarışırken ortaya koyduğu tutarsız tavır, değer ya da sergilediği çelişkili davranışlar
birbiriyle ya da çocukla rekabet halinde olan ebeveynler
ailenin diğer üyeleriyle ilişki kuramayan, dolayısıyla onlardan kaçınan ama bunun suçunu da onlara atan anne ya da baba

para, din, iş, zaman yönetimi, şefkat gösterme, cinsellik, televizyon, ev işleri, spor, siyaset gibi konularda aşırı katılık. Bu konulardan herhangi birindeki takıntı iletişim ve yakınlığı olanaksızlaştırabilir çünkü kişi bağ kurmaya değil, belirli kurallara uymaya odaklıdır.

Ebeveynden biri bu davranışlardan ya da takıntılardan birini sergiliyorsa bu durum çocuğa da zarar verir. Hem anne hem de baba bu sağlıksız tutumlardan birine sahipse daha da büyük hasara neden olabilir. Çoğunlukla ebeveynler birbirini tamamlayan patolojiler sergilerler. Örneğin, bir alkolik, zorlantılı yeme bozukluğuna sahip biriyle evlenebilir ve evlilikleri, birbirlerinin bağımlılıklarını kontrol etme mücadelesine dönüşür. Ayrıca bu gibi senaryolarda genellikle eşler birbirlerini sağlıksız biçimde dengelerler; baskıcı ve aşırı korumacı anne, öfkeli ve reddeden bir babayla evlenirse, ikisi de birbirinin tutum ve davranışlarından güç alarak çocuğa yıkıcı bir şekilde yaklaşmaya devam ederler.

İşlevini yitirmiş aileler birçok yapıya bürünebilir ama hepsi de çocuklarda aynı etkiyi yaratır: Bu ailelerde büyüyen çocukların hissetme ve bağ kurma becerileri öyle ya da böyle zarar görür.

2. Ailenizde gerçek anlamda bakım görmediğiniz için karşılıksız kalmış bu ihtiyacınızı dolaylı yoldan, özellikle de yardıma muhtaç görünen erkeklere ilgi göstererek karşılıyorsunuz.

Küçük çocukların, özellikle de küçük kız çocuklarının istedikleri ve ihtiyaç duydukları sevgi ve şefkati bulamadıklarında ne tür davranışlar sergilediklerini düşünün. Erkek çocuğu sinirlenip yıkıcı davranışlar ya da kavgacı bir tutum sergileyebilirken, kız çocuğu sıklıkla tüm ilgisini en sevdiği bebeğine yöneltir. İhtiyaç duyduğu ilgiyi, bebeği kucağında sallayıp yatıştırarak, hatta bir aşamada onunla özdeşim kurarak dolaylı yoldan kazanmaya çabalar. Aşırı seven yetişkin kadınlar da belki biraz daha üstü kapalı bir şekilde aynı şeyi yaparlar. Hayatımızın her alanında olmasa da çoğunda

bakımverenlere dönüşürüz. İşlevsiz ailelerden gelen kadınlar (ve gözlemlerime göre özellikle de alkolik ailelerden gelenler) çoğunlukla hemşire, danışman, terapist ya da sosyal görevli olarak yardım ve hizmet sunabilecekleri mesleklerde çalışırlar. Muhtaçlar ilgimizi çeker, kendi acımızı dindirmek için onlarınkiyle şefkatle özdeşim kurar, o acılarını dindirmeye çalışırız. Hissettiğimiz çekimin temelinde sevilme ve yardım bulma arzumuz olduğunu görebilirsek, en çekici bulduğumuz erkeklerin muhtaç durumda olmalarına daha iyi anlam verebiliriz.

İlgimizi çeken erkeklerin beş parasız ya da hasta olmaları gerekmiyor. Başkalarıyla bağ kuramayan; soğuk ve şefkatsiz; inatçı ve bencil; somurtkan veya melankolik erkekleri de çekici bulabiliriz. Belki biraz yabani ve sorumsuz ya da bağlanmaktan ve sadakatten uzak biri de olabilir. Bize daha önce kimseyi sevemediğini de söyleyebilir. Kendi geçmişimize bağlı olarak farklı türden muhtaçlıklara karşılık veririz ama karşımızdakinin hayatını düzeltmek için yardımımıza, şefkatimize ve aklımıza ihtiyaç duyduğuna kesinlikle inanarak illa ki bir karşılık veririz.

3. Ebeveyninizi istediğiniz gibi şefkatli, sevgi dolu bakımverenlere dönüştüremediğiniz için, benzer şekilde, duygusal anlamda ulaşılmaz erkeklerle derinden bağ kurarak sevginizle onları değiştirmeye çalışıyorsunuz.

Geçmişteki mücadeleniz annenizle, babanızla ya da ikisiyle birden olmuş olabilir ama o dönemde yanlış, yetersiz ya da acı verici şey her neyse, bugün de onu düzeltmeye çalışıyorsunuz.

Bu noktada, hayatınızda sağlıksız ve kendinizi yıpratmanıza neden olan bir süreç işlediği belirginleşmeye başlıyor. Bütün ilgimizi, şefkatimizi ve anlayışımızı, ihtiyaçlarımızı karşılama potansiyeli taşıyan sağlıklı erkeklere göstersek sorun olmazdı. Ancak biz ihtiyacımızı karşılayabilecek sağlıklı erkeklerden etkilenmiyoruz. Onlar bize sıkıcı görünüyorlar. Ebeveynimizle yaşadığımız;

aslında kendi sorunları ve meşgaleleri nedeniyle bizim ihtiyaçlarımızı karşılayamayan insanların sevgi, ilgi ve onayını kazanmak için yeterince iyi, sevgi dolu, layık, yardımsever ve yeterince zeki olmaya çalıştığımız mücadele sürecini bizim için yeniden üretebilecek erkekleri çekici buluruz. İhtiyaçlarımızı yine kendi sorun ve meşgaleleri nedeniyle kolayca karşılayamayacak bir erkekten sevgi, ilgi ve onay göremediğimizde bunların hiçbir kıymeti olmayacakmışçasına hareket ederiz.

4. Terk edilmekten korktuğunuz için bir ilişkiyi sürdürmek uğruna elinizden geleni yapıyorsunuz.

"Terk edilmek" çok güçlü bir ifadedir. Geride bırakılmayı, hatta belki de ölümü çağrıştırır çünkü tek başımıza ayakta kalmayı beceremeyebiliriz. Fiilen terk edilme ve duygusal anlamda terk edilme iki farklı olgudur. Aşırı seven her kadın bütün dehşet ve boşluk hisleriyle birlikte en azından bir kere ağır bir duygusal terk edilme yaşamıştır. Hayatımızda bizi ilk defa terk etmiş insanları pek çok açıdan temsil eden bir erkek tarafından yetişkinliğimizde terk edilmek, bütün bu dehşeti yeniden ortaya çıkarır. Elbette, biz de bunu bir kez daha hissetmemek için elimizden geleni yaparız ki bu da bizi beşinci özelliğe götürür.

5. Beraber olduğunuz erkeğe "yardımı dokunacaksa" hiçbir şeyin sizi fazla zorladığını, fazla zamanınızı aldığını ya da fazla pahalı olduğunu düşünmüyorsunuz.

Bütün bu yardım etme çabasının arkasındaki fikir, uğraşlarınız işe yararsa karşınızdaki erkeğin sizin istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz kişiye dönüşecek olması, böylece istediğinizi elde etmek için uzun zamandır verdiğiniz mücadeleyi kazanmanızdır.

Genelde konu kendimiz olduğunda idareli, hatta özverili bir tutum benimsesek dahi ona yardım etmek için tüm sınırlarımızı

zorlarız. Onun için harcayabileceğimiz çabaların bir kısmı şöyle sıralanabilir:

Dış görünüşünü düzeltmek için ona kıyafetler almak
Ona bir terapist bulmak ve gitmesi için yalvarmak
Zamanını daha iyi kullanmasını sağlamak için onun pahalı hobilerini finansal olarak desteklemek
"O burada mutlu değil" diye başka bir yere taşınmak
Kendini aşağı hissetmemesi için ona mal varlığımızın yarısını ya da hepsini vermek
Kendini güvende hissedebilmesi için ona yaşayacağı bir yer sağlamak
"Daha önce duygularını gösterme şansı olmamış" diye bizi duygusal açıdan suistimal etmesine izin vermek
Ona bir iş bulmak

Bu liste yardım etme şekillerimizden sadece birkaçını içeriyor. Ona karşı davranışlarımızın uygunluğunu pek sorgulamayız. Hatta zamanımızın ve gücümüzün çoğunu daha önce denediklerimizden farklı, daha işe yarar yeni yöntemler bulmaya çalışarak geçiririz.

6. Kişisel ilişkilerinizde sevgi eksikliğine alışkın olduğunuzdan beklemeye, ümit etmeye ve mutlu etmek için daha fazla çabalamaya isteklisiniz.

Geçmişi bizimkinden farklı bir insan kendini bizim durumumuzda bulsa, "Bu çok berbat, böyle davranmaya devam etmeyeceğim," diyebilirdi. Ancak biz, yaptıklarımız işe yaramayınca ve mutlu olamadığımızda yeterince çaba sarf etmediğimizi düşünürüz. Partnerimizin davranışlarındaki her küçük farklılığı, onun değişmekte olabileceğine yorarız. Yarınımızın bugünden daha farklı olacağı umuduna tutunarak yaşarız. Onun değişmesini beklemek, kendimizi ve hayatlarımızı değiştirmekten kolaydır.

7. Birlikteliğinizdeki sorumluluğun, hataların ve suçun yarısından fazlasını üstlenmeye hazırsınız.

İşlevsiz ailelerden gelenlerimizin sorumsuz, çocuksu davranan ve zayıf ebeveynleri olmuştur. Böyle bir ortamda, vaktinden evvel büyüyüp, yetişkin kimliğinin getirdiği yükümlülüklere hazır olmadan sahte-yetişkinlere dönüşürüz. Ancak aynı zamanda ailelerimiz ve başkaları tarafından bize teslim edilen bu güç hoşumuza da gitmiştir. Yetişkin olduğumuzda ise ilişkilerimizin devamlılığını sağlamanın bizim görevimiz olduğuna inanırız ve genellikle sorumsuz, suçlayıcı, böylece her şeyin gerçekten bizim kontrolümüzde olduğu hissine katkıda bulunan partnerler buluruz. Yükü sırtlanmakta birer uzmanızdır.

8. Özgüveniniz fazlasıyla düşük ve aslında mutlu olmayı hak etmediğinizi düşünüyorsunuz; hayattan keyif almak için önce bunu hak etmeniz gerektiğine inanıyorsunuz.

Ebeveynimiz bizi sevgiye ve şefkate değer bulmuyorsa, biz nasıl kendimizi gerçekten iyi insanlar olarak görebiliriz? Aşırı seven kadınlardan pek azı sadece var oldukları ve yaşadıkları için sevmeyi ve sevilmeyi hak ettiklerine samimiyetle inanırlar. Bunun yerine, çok büyük yanlışlarımız ve kusurlarımız olduğuna inanır, bunları düzeltmek için iyi işler başarmamız gerektiğini düşünürüz. Bu noksanlıklara sahip olduğumuz için suçluluk duyar ve bunların fark edileceğinden korkarız. İyi gibi görünmek için çok fazla çabalarız çünkü öyle olduğumuza inanmayız.

9. Çocukluğunuzda kendinizi emniyette hissetmediğiniz için yetişkinliğinizde partnerlerinizi ve ilişkilerinizi tüm gücünüzle kontrol etme ihtiyacı duyuyorsunuz. İnsanları ve olayları kontrol etme çabanızı "yardımcı olma" maskesi ardına gizliyorsunuz.

Alkolizm, şiddet ya da ensestin var olduğu türden, daha ağır sorunlarla işlevsizleşmiş ailelerde yaşayan çocuklar, ailenin kontrolü yitirmesi karşısında kaçınılmaz şekilde panikleyecektir. Bağlı

olduğu insanlar çocuğu koruyamayacak kadar hasta oldukları için onu yalnız bırakırlar. Nitekim böyle bir aile, çocuğun ihtiyacı olan güven ve korumayı sağlamak yerine, genelde ona bir tehdit ve zarar unsuru teşkil eder. Bu tür deneyimler fazlasıyla ezici ve yıkıcı olduğu için biz de deyim yerindeyse, akıntıyı tersine çevirmeye çalışırız. Herkese karşı güçlü durup yardımsever olarak, başkalarının merhametine kalmanın yarattığı panikten kendimizi korumaya çabalarız. Güvende olduğumuzu ve kontrolü elimizde tuttuğumuzu hissetmek için yardım edebileceğimiz insanların yanında olmaya ihtiyaç duyarız.

10. Durumunuzun gerçekliği yerine, ilişkinizin nasıl olması gerektiğine dair hayalinizle daha fazla temas halindesiniz.

Aşırı sevdiğimizde, mutsuzluğumuza ya da tatminsizliğimize sebep olan adamın ileride değişebileceğine, hatta bizim yardımımızla kesinlikle değişeceğine inandığımız bir düşlem dünyasında yaşarız. Bir ilişkide mutluluğu yakalamakla ilgili pek bir şey bilmediğimiz ve hayatımızda duygusal ihtiyaçlarımızı karşılayan, önem verdiğimiz birinin olmasını daha önce deneyimlemediğimiz için bu hayal dünyası, asıl isteklerimizi karşılamaya en fazla yaklaşabildiğimiz alandır.

Hayatımıza tam olarak istediğimiz gibi bir erkek girse, onun bize ihtiyaç duymak için ne gibi bir nedeni olabilirdi ki? Bu durumda, yardım etme ve destek olma çerçevesinde şekillenen bütün yeteneklerimizi (ve zorlantılarımızı) uygulamaya koyacak bir alanımız da olmazdı ve kişiliğimiz büyük ölçüde işlevini yitirirdi. İstediğimizden -ve hayalini kurduğumuzdan- farklı erkekleri tercih etmemizin nedeni budur.

11. Erkeklere ve duygusal acıya bağımlısınız.

Love and Addiction [Aşk ve Bağımlılık] kitabının yazarı Stanton Peele'in sözleriyle ifade etmek gerekirse, "Bağımlılık deneyimi, kişinin bilincini ele geçirir ve ağrı kesicilerin yaptığı gibi, kaygı-

larını ve acılarını yatıştırır. Bilincimizin belki de en güzel şekilde ele geçirildiği tecrübe, belirli türden bir aşk ilişkisidir. Bağımlılık ilişkisinin ayırt edici özelliği, başka birinin güven veren varlığına duyulan arzudur... İkinci özelliği ise bireyin hayatın diğer alanlarına odaklanıp onlarla ilgilenme becerisinin zayıflamasıdır."

Sevdiğimiz erkeklere takıntımızı hissettiğimiz acı, boşluk, korku ve kızgınlıklardan kaçınmak için kullanırız. İlişkilerimiz, tek başımızayken hissedebileceklerimizden uzak durmak için başvurduğumuz maddelere dönüşür. Erkeklerle etkileşimimiz ne kadar acı vericiyse, dikkatimiz de o kadar dağılabilir. Gerçekten korkunç olarak nitelenebilecek bir ilişki, çok güçlü bir ilacın yaratacağı etkiyi hissettirebilir. Bir erkeği odağımıza yerleştiremediğimizde yoksunluk çekmeye başlarız; hatta genellikle madde bağımlılarının mustarip olduğu yoksunluk sendromunun fiziksel ve duygusal belirtilerini gösteririz: mide bulantısı, terleme, ürperme, titreme, yerinde duramama, takıntılı düşünme, depresyon, uykusuzluk, panik ve kaygı nöbetleri. Bu belirtileri rahatlatma çabasıyla ya eski partnerimize döneriz ya da yenisini buluruz.

12. Madde kullanımına, alkole ve/veya belirli (özellikle şekerli) gıdalara duygusal ve biyokimyasal açıdan bağımlı olmaya yatkınlığınız var.

Bu nitelik, özellikle de ebeveyni madde bağımlısı olup da aşırı seven kadınlarda daha sık görülür. Aşırı seven kadınlar, duygularından kaçabilmek için bilince etki eden maddeler kullanmalarına sebep olabilecek duygusal deneyimlerden geçmişlerdir. Ancak bağımlı ebeveynlerin çocukları kendi bağımlılıklarını edinme konusunda genetik bir yatkınlığa da sahiptirler.

Bunun sebebi, rafine şekerin molekül yapısının etil alkolünkine çok benzemesi yüzünden, alkolik ebeveynlerin kız çocuklarının şekere bağımlılık geliştirerek zorlantılı bir yeme alışkanlığı edinmeleri şeklinde açıklanabilir. Rafine şeker bir yiyecek değildir; hiçbir gıda değeri taşımaz, boş kaloriden ibarettir. Beyin kimya-

sını inanılmaz ölçüde etkileyebilir ve birçok insan için bağımlılık yaratan bir maddedir.

13. Çözülmesi gereken sorunları olan insanlardan etkilenerek ya da karmaşık, belirsiz ve duygusal açıdan acı verici durumların ağına düşerek kendinize karşı sorumluluklarınıza odaklanmaktan kaçıyorsunuz.

Başkasının neler hissettiğini sezebiliyor ve neye ihtiyaç duyduklarını ya da ne yapmaları gerektiğini çözebiliyorken kendi duygularımızdan bihaberizdir ve hayatımızdaki rahatsız edici unsurlar hakkında mantıklı karar veremeyiz. Çoğu zaman kim olduğumuzu bile bilmeyiz ve dramatik durumlara kapılıp giderek, sakin kalıp kendimizi sorgulamaktan uzak dururuz.

Bunlar duygularımızı açığa vurmadığımız anlamına gelmez. Ağlayabilir, çığlıklar atabilir ya da acı içinde feryat edebiliriz. Ancak duygularımızı hayattaki gerekli ve önemli kararları alırken kılavuzumuz olarak kullanmayı beceremeyiz.

14. İstikrarsız bir ilişkinin yarattığı heyecanla depresyonun önüne geçmeye çalışsanız da bu türden nöbetler geçirmeye eğiliminiz var.

Bir örnek verelim: Depresyon geçmişi olan ve bir alkolikle evli hastalarımdan biri, kocasıyla yaşamayı her gün bir araba kazası geçirmeye benzetmişti. Korkunç ruhsal değişimler, şaşırtıcı olaylar, manevralar, öngörülemezlik ve ilişkideki istikrarsızlık, kadının hayatında her gün düzenli olarak şoka uğramasına sebep oluyordu. Ciddi yaralar almadığınız bir araba kazası geçirdiyseniz, kazadan hemen sonra ya da takip eden günlerde bir "mutluluk" hissine kapılmış olabilirsiniz. Bunun sebebi vücudunuzun aşırı şoka maruz kalmış olması ve aniden sıradışı bir yoğunlukta adrenalin salgılamasıdır. Adrenalin de sizi kendinizden geçirir. Depresyonla boğuşuyorsanız, araba kazasında olduğu gibi (ya da bir alkolikle evlilik gibi) istemsizce sizi sarsacak, kötü bir ruh haline

giremeyeceğiniz kadar coşkun hissetmenizi sağlayacak olayların arayışına girersiniz.

Depresyon, alkolizm ile yeme bozuklukları birbiriyle yakından ilgilidir ve genetik olarak da bağlantılıdır. Birlikte çalıştığım pek çok anoreksi hastasının hem anne hem de babaları, depresyon sorunları olan birçok kadın hastamın ebeveyninden de en azından biri alkolikti. Alkolizmin gözlemlendiği bir aileden geliyorsanız, iki sebepten ötürü -geçmişte yaşadıklarınız ve genetik mirasınız sebebiyle- depresyon deneyimleme ihtimaliniz diğer insanlara nazaran daha yüksektir. İlginçtir ama bu rahatsızlıktan mustarip olan biriyle ilişki kurmanın heyecanı da size fazlasıyla çekici gelebilir.

15. Sizinle ilgilenen kibar, istikrarlı, güvenilir erkekleri çekici bulmuyorsunuz. Böyle "iyi" erkeklerden sıkılıyorsunuz.

Tutarsız davranan erkekleri ilginç, güvenilmez erkekleri mücadeleye değer, öngörülemeyen davranışları olanları romantik, olgunlaşamamış erkekleri alımlı, huysuzları ruh hali değişken olanları ise gizemli buluruz. Öfkeli bir erkeğin bizim anlayışımıza ihtiyacı vardır. Mutsuz bir erkek bizim onu teselli etmemize ihtiyaç duyar. Yetersizlikleri olan erkek onu cesaretlendirmemize ve soğuk erkek bizim sıcaklığımıza muhtaçtır. Ancak kendiliğinden iyi olan bir erkeği "düzeltemeyiz"; bize nezaket ve ilgiyle yaklaşıyorsa acı da çekemeyiz. Ne yazık ki bir erkeği çok sevemiyorsak, onu aslında hiç sevemeyiz.

İlerleyen bölümlerde, tanışacağınız her kadının Jill'inki gibi, aşırı sevmeyle ilgili bir hikâyesi var. Onların hikâyeleriyle kendi hayatınızdaki kalıpları belki daha açık bir şekilde görebileceksiniz. Bu sayede, kitabın son bölümlerinde sunulan araçlara da başvurarak bu kalıpları değiştirip daha fazla kişisel tatmin, sevgi ve neşe getiren yeni kalıplar kurabileceksiniz. Sizin için dileğim budur.

İkinci Bölüm

Kötü İlişki, İyi Seks

Oh my man I love him so
—he'll never know
All my life is just despair
—but I don't care
When he takes me in his arms
the world is bright...

–Barbara Streisand, "My Man"

Karşımda oturan genç kadın çaresizliğe gömülmüştü. Güzel yüzünde, önceki ay kasıtlı olarak arabasını uçuruma sürdüğü korkunç günden kalan sarı ve yeşil çürük izleri vardı.

"Gazetelere çıktım," dedi yavaşça ve acı çekercesine, "kazayla ilgili tüm ayrıntıları yazdılar, arabanın uçurumdan sarkar halde çekilmiş fotoğrafıyla birlikte... Buna rağmen o beni aramadı bile." Sesi hafifçe yükseldi ve gözlerinde sağlıklı bir öfke parıltısı belirdi ama çabucak söndü ve Trudi gerisingeri kederine saplandı.

Aşk uğruna neredeyse hayatını kaybeden Trudi, bunları anlattıktan sonra kafasını kurcalayan esas soruyu –sevgilisinin onu terk etmesini açıklanamaz ve dayanılamaz kılan meseleyi– dile getirdi: "Birbirimize karşı aslında hiçbir şey hissetmezken cinsel hayatımız nasıl bu kadar iyi olabilir, kendimizi nasıl bu kadar iyi hissettirip bizi birbirimize bu kadar yakınlaştırabilir? Başka hiç-

* Ah erkeğim benim, onu çok seviyorum / –o ise bunu hiçbir zaman bilmeyecek / Her ânım çaresizlikle dolu / –ama umurumda değil / Çünkü onun kollarındayken / ışıldıyor tüm dünyam... (ç.n.)

bir şey yolunda gitmezken, bu nasıl güzel olabiliyor?" Ağlamaya başladığında, canı çok acıyan küçük bir çocuk gibi görünüyordu. "Kendimi ona vererek beni sevmesini sağladığımı sanıyordum. Ona vermem gereken her şeyi, her şeyimi verdim." Karnını tutarak eğildi ve sallanmaya başladı. "Ama ah işte, bir hiç uğruna böyle şeyler yapabildiğimi bilmek beni çok üzüyor."

Trudi efsanevi aşkını yaşadığı boşlukta kaybolmuş halde, uzun bir süre iki büklüm durup ağladı.

Tekrar konuşabilecek hale geldiğinde sessiz gözyaşları içinde anlatmaya devam etti: "Benim için önemli olan tek şey Jim'i mutlu edip yanımda kalmasını sağlamaktı. Benimle zaman geçirmesi dışında bir şey istemedim ondan."

Bir süre daha ağladıktan sonra bana ailesiyle ilgili anlattıkları aklıma geldi ve ona nazikçe, "Bu aynı zamanda annenin babandan temel beklentisi değil miydi? Onunla zaman geçirmesi?" diye sordum.

Aniden sırtını dikleştirdi. "Aman Tanrım! Haklısınız. Hatta tıpkı annem gibi konuşuyorum. Benzemeyi isteyeceğim *son* insan o; istediği şeyleri elde etmek için defalarca intihara teşebbüs etti. Aman Tanrım!" dedi ve gözyaşlarıyla ıslanmış yüzünü bana çevirip sessizce, "Bu gerçekten korkunç," diye ekledi.

Duraksadığında, "Genellikle kendimizi hemcinsimiz olan ebeveynimizin yaptıklarını yaparken buluruz," dedim, "asla ama asla yapmayacağımıza kendi kendimize yemin ettiğimiz davranışlarını sergileriz çünkü aslında nasıl bir kadın ya da erkek olacağımızı onların eylemleri, hatta duygularından öğrenmişizdir."

"Ama ben Jim'den öç almak için intihar etmeye çalışmadım," diyerek itiraz etti Trudi. "Kendimi o kadar kötü hissediyordum ki buna dayanamadım; değersiz ve istenmeyen bir kadındım." Tekrar duraksadı. "Belki annem de böyle hissetmişti. Sanırım yapması gereken daha başka, önemli işleri olan birini yanımızda tutmaya çabaladığımızda böyle hissetmek kaçınılmaz oluyor."

Trudi tam olarak bunun için çabalamıştı ve Jim'i baştan çıkarma yöntemi olarak da seksi kullanmıştı.

Acısının artık çok da taze olmadığı sonraki bir seansımızda seks konusu tekrar gündeme geldi ve Trudi, "Ben genelde cinsel anlamda fazlasıyla duyarlı ve uyumlu biri olmuşumdur," dedi hem gururla hem de suçluluk duyarcasına. "Hatta lisedeyken nemfoman olabileceğimden şüphelenmiştim. Tek düşünebildiğim, erkek arkadaşımla ne zaman bir araya gelip yeniden sevişebileceğimizdi. Hep baş başa kalabileceğimiz yerler ayarlamaya çalışıyordum. Hep erkeklerin seks isteyen taraf olduğu söylenir ama ben ondan daha fazla istiyordum. En azından ondan daha fazla çaba sarf ediyordum."

Lisedeki sevgilisiyle Trudi'nin deyişiyle "sonuna kadar gittiklerinde" kendisi on altı yaşındaydı. Erkek arkadaşı futbolcuydu ve bu alandaki eğitimini çok ciddiye alıyor, Trudi'yle fazla seks yapmasının sahadaki performansını düşürebileceğini düşünüyordu. Maç öncesi günlerde gece geç saatlerde görüşmemek için mazeretler uyduruyordu ve Trudi buna karşılık, öğleden sonralarına çocuk bakıcılığı işleri bulup, bebek yan odada uyurken salondaki koltukta erkek arkadaşını baştan çıkarabileceği ortamlar hazırlıyordu. Yine de sonunda, Trudi'nin onun spor tutkusunu, kendisine yönelik bir arzuya çevirme çabası, genç adamın bir futbol bursuyla uzaktaki bir üniversiteye gitmesiyle hezimete uğramıştı.

Erkek arkadaşının spor sevdası yerine kendisini seçmemesi nedeniyle her gece ağlayıp kendine kızdıktan sonra Trudi bir gün tekrar denemeye hazır olduğunu hissetmişti.

Lisenin bittiği, üniversiteye başlayacağı senenin yazında Trudi hâlâ ailesiyle yaşıyordu ve aile hayatının altüst olduğu bir dönemdi. Trudi'nin annesi yıllarca savurduğu tehditleri gerçeğe dönüştürmüş ve karşı tarafın elinde avucunda ne varsa almakla ünlenmiş bir avukat tutup boşanma işlemlerini başlatmıştı. Trudi'nin anne ve babasının evliliği, babasının işkolikliği karşısında annesinin ona çocuklarıyla, yani Trudi ve ablası Beth'le daha çok zaman geçirmesi yönündeki öfkeli ve bazen de şiddete, hatta kendine zarar vermeye varan ikna çabalarıyla fırtınalı bir hal almıştı. Babası eve

o kadar az uğruyordu ki evde olduğunda karısı bu kısa süreli ziyaretlere iğneleme amacıyla "devre arası" adını takmıştı.

Trudi o günleri hatırlayıp, "Tamam, gerçekten de devre arası gibiydi," dedi. "Ziyaretleri her seferinde korkunç, sürüncemeli kavgalar doğuruyor, annem çığlıklar içinde onu, bizi sevmemekle suçluyor ve babam da sadece bizim için bu kadar çok çalıştığında ısrar ediyordu. Bizimle geçirdiği vakitler onların birbirine bağrışmasıyla sonlanıyordu sanki hep. Genelde sonunda babam, 'Eve neden gelmek istemediğim çok açık!' diye bağırarak kapıyı çarpıp evden giderdi ama bazen, yani annem yeterince ağlarsa, boşanma tehditleri savurursa veya bir sürü hap yutup hastanelik olursa, babam bir süreliğine değişirdi. Bu dönemlerde eve erken geliyor ve bizimle zaman geçiriyordu. Annem de muhteşem yemeklerinden yapıp, sanırım eve geldiği için onu ödüllendirirdi." Trudi duraksayıp kaşlarını çattı. "Üç ya da dört gün sonra babam yine gecikip eve telefon açardı. Annem de soğuk, iğneleyici bir sesle, 'Hmm anlıyorum. Aaa *gerçekten* mi?' derdi. Kısa süre sonra da ona bağırıp çağırarak küfürler yağdırır, telefonu suratına kapatırdı. Beth ile ben de babam yemeğe gelecek diye giyinip süslenmiş halde kalakalırdık. Annemin, babam eve geldiği zamanlarda yapmamızı öğrettiği gibi masayı mumlar ve çiçeklerle süsleyerek hazırlamış olurduk çoğunlukla. Annem ise mutfakta bir oraya bir buraya koşturup bağırır, tencere tavaları gürültüyle oradan oraya koyar ve babama sövüp sayardı. Sonra sakinleşirdi ve yine buz gibi bir ifade takınıp yanımıza gelir, yemeği babam olmadan yiyeceğimizi söylerdi. Bu, bağırmasından bile kötüydü; yemeklerimizi koyup karşımıza otururdu ama yüzümüze bile bakmazdı. Beth ve ben bu sessizlikte çok gerilirdik. Ne konuşmaya ne de yemek yememeye cesaret edebilirdik. Öylece masada oturur, durumu annem için kolaylaştırmaya çalışırdık ama aslında onun için yapabileceğimiz hiçbir şey yoktu. Böyle yemeklerden sonra genelde gecenin bir yarısı midem bulanır ve kusardım." Trudi metanetle başını salladı. "Böyle olaylar sindirim sistemine kesinlikle faydalı olmuyor."

"Ya da sağlıklı ilişki kurma biçimleri öğrenmene," diye ekledim çünkü Trudi sevdiği birine nasıl davranması gerektiğini bu hengâme içinde öğrenmişti.

"Bütün bunlar sana neler hissettiriyordu?" diye sordum.

Trudi bir süre düşündükten sonra, sanki yanıtının doğruluğunu vurgulamak istercesine başını sallayarak cevap verdi: "Ortasında kaldığımda korkuyordum ama aslında çoğunlukla kendimi yalnız hissediyordum. Kimse bana bakmıyor; nasıl hissettiğimi veya ne yaptığımı merak etmiyordu. Ablam o kadar çekingendi ki fazla konuşmazdık. Müzik dersi almıyorsa, zamanını odasında saklanarak geçirirdi. Genellikle flüt çalardı ve bence bunu, ortalıkta görünmeyip kavga gürültüsünü bastırmak için bahane olarak kullanıyordu. Ben de sesimi çıkarmamayı öğrendim; annemle babamın birbirine ne yaptığını fark etmiyormuşum gibi davranıyor ve düşüncelerimi kendime saklıyordum. Okulda iyi bir öğrenci olmaya çalışıyordum; bazen babama sadece bu sayede görünür olduğumu hissediyordum. 'Karnene bir bakayım,' derdi ve bir süre notlarım hakkında konuşurduk. Başarımla övünürdü, ben de onu mutlu etmek için başarılı olmaya çalışırdım."

Alnını ovup düşünceli bir şekilde devam etti: "Başka bir duygu daha var: Mutsuzluk. Sanırım bütün bunlar olurken mutsuzdum ama kimseye söylemedim. Birileri, 'İçten içe nasıl hissediyorsun?' diye sorsa, gerçekten de çok iyi olduğumu söyleyebilirdim. Mutsuz olduğumu söyleyebilseydim bile nedenini açıklayamazdım. Bu hissi nasıl meşrulaştırabilirdim ki? Acı çekmiyordum. Hayatımın önemli unsurları eksik değildi. Demek istediğim yediğimiz önümüzde, yemediğimiz arkamızdaydı." Trudi hâlâ ailesindeki duygusal soyutlanmanın derinliğini fark edemiyordu. Neredeyse hiç göremediği bir baba ile ona öfkesi ve kızgınlığıyla tükenen bir anne arasında kalan Trudi, bakım ve ilgiden yoksun kalmıştı. Sonucunda da ablasıyla birlikte duygusal açlık çekiyorlardı.

İdeal bir düzende, Trudi büyürken gelişen kimliğini ebeveyniyle paylaşabilmeli, karşılığında onlardan sevgi ve ilgi görebilmeliydi

ama bir irade savaşına girmiş annesiyle babası onun bu hediyesini kabul edemeyecek kadar meşguldü. Bu yüzden büyüdükçe kendini ve (seks kılığına bürünmüş) sevgisini başkalarına vermişti. Ancak kendini vermek için yine ebeveyni gibi isteksiz ya da ulaşılamaz kişileri seçiyordu. Nihayetinde başka türlü bir seçim yapabileceğinden bihaberdi. Alışkın olduğu sevgi ve ilgi noksanlığında başka hiçbir şey Trudi'ye "doğru" gelemez ve onu rahat ettiremezdi.

Bu süre zarfında annesiyle babası arasındaki çatışma kızışıp boşanma davasıyla yeni bir savaş alanına kavuşmuştu. Bu çapraz ateşin ortasında Trudi'nin ablası müzik öğretmeniyle kaçmıştı. Anne ve babaları savaşlarına yalnızca kısa bir ara verip, büyük kızlarının kendinden iki kat yaşlı ve zar zor geçinen bir adamla eyaleti terk ettiği gerçeğini güçlükle idrak edebilmişlerdi. Trudi de aşkı arıyor, sürekli erkeklerle flört edip neredeyse hepsiyle yatağa giriyordu. Evdeki bütün sorunların sebebinin annesinin hatası olduğuna yürekten inanıyor; annesinin dırdırları ve tehditleriyle babasını evden uzaklaştırdığını düşünüyordu. Onun gibi sinirli ve talepkâr bir kadın olmayacağına yemin etmişti. Trudi, annesinin aksine, sevgilisinin kalbini aşk, anlayış ve tam bir teslimiyetle kazanacaktı. Bunu futbolcu sevgilisiyle bir kere denemiş, sevgi dolu ve karşı konulamaz derecede verici davranmasına rağmen yaklaşımı başarısız olmuştu. Ancak Trudi bu başarısızlığı yaklaşımının hatalı olmasına ya da bu yaklaşım için yanlış birini seçmesine değil de kendisinin yeterince verici olmamasına bağlamıştı. Bu yüzden denemeye, vermeye devam etmiş ama birlikte olduğu erkeklerin hiçbirini uzun süre yanında tutamamıştı.

Okulda güz dönemi başlamıştı ve Trudi bölge üniversitesindeki derslerden birinde, evli bir adam olan Jim'le tanışmıştı. Jim polisti ve terfi alabilmek için uygulamalı hukuk kuramı derslerine katılıyordu. Otuz yaşındaydı, iki çocuğu vardı ve karısı da hamileydi. Bir öğlen kahve içtikleri sırada Trudi'ye çok gençken evlendiğini ve karısıyla ilişkisinde ne kadar mutsuz olduğunu anlatmıştı. Babacan bir tavırla, Trudi'yi genç yaşta evlenip sorumluluklarla baş etmek

zorunda kalma konusunda uyarmıştı. Trudi ise onun böyle özel bir konuda, evlilik hayatının yarattığı hayal kırıklığına dair kendisine güvenebilmesinden gururlanmıştı. Jim nazik, bir şekilde kırılgan, biraz yalnız ve yanlış anlaşılmış bir adama benziyordu. Trudi'yle sohbetlerinin ne kadar değerli olduğunu -hatta daha önce kimseyle onunla konuştuğu gibi konuşamadığını- söylemiş, onunla tekrar buluşup buluşamayacağını sormuştu. Trudi bu teklifi hemen kabul etmişti çünkü o günkü sohbetleri daha çok Jim'in konuşmasıyla büyük ölçüde tek taraflı kalsa da Trudi'nin ailesinde görüp gördüğünden çok daha derin bir paylaşımdı. Sohbetleri onun açlığını çektiği türden bir ilgiyi bulmasını sağlamıştı. İki gün sonraki görüşmelerinde yerleşkenin etrafındaki tepelerde yürüyüşe çıkmışlardı ve gezintinin sonunda Jim onu öpmüştü. Bir hafta sonrasında ise Trudi'nin okulda olduğu beş günden üçünde, bir polis memurunun boş evinde buluşur olmuşlardı ve Trudi'nin hayatı beraber geçirdikleri bu gizli buluşmalarla şekillenmeye başlamıştı. Jim'le beraberliğinin onu nasıl etkilediğini görmeyi reddediyordu. Derslere girmeyi bırakmıştı ve ilk defa akademik hayatında başarısız oluyordu. Arkadaşlarına vaktini nasıl geçirdiğine dair yalanlar söylüyordu ve sonunda bu yalanları sürdürmemek için onları hayatından tamamen çıkarmıştı. Tüm sosyal faaliyetlerden uzaklaşmıştı; tüm vaktini Jim'le olmaya, olamadığında da onu düşünmeye ayırıyordu. Jim'in birlikte geçirebilecekleri boş bir saati olduğunda bu fırsatı kaçırmamak için plansız programsız yaşıyordu.

Bunun karşılığında Jim de beraber olduklarında ona oldukça fazla ilgi gösterip iltifatlar yağdırıyordu. Tam da Trudi'nin duymak isteyeceği şeyleri söylüyordu; ne kadar müthiş, ne kadar özel, ne kadar kıymetli olduğunu dile getiriyor, kendisini daha önce hiçbir kadının yapamadığı kadar mutlu edebildiğini anlatıyordu. Bütün bunlar da Trudi'nin onu daha fazla heyecanlandırıp hoşnut etmeye çalışmasına neden oluyordu. Önce onun için güzel iç çamaşırları, sonra da parfüm ve yağlar almıştı ancak Jim, karısının bunların kokusunu fark edip meraklanabileceği konusunda Trudi'yi uyar-

mıştı. Trudi yılmadan, seks hakkında kitaplar okumaya başlamıştı ve okuduklarını Jim'leyken deniyordu. Onun kendinden geçmesi genç kadını da teşvik ediyordu. Onun için bu adamı tahrik edebilmekten daha etkili bir afrodizyak yoktu. *Jim'in ona* olan ilgisine güçlü bir karşılık veriyordu. Trudi kendi cinselliğini dışavurmaktan çok, Jim'in cinsel anlamda kendisine karşı duyarlığının yarattığı onaylanma hissini yaşıyordu. Trudi kendi cinselliğinden daha çok onunkiyle ilgilendiği için Jim ne kadar duyarlıysa Trudi o kadar tatmin duyuyordu. Onun diğer hayatından kendisi için çalıp ayırdığı bu zamanları, değerinin onaylanmasına duyduğu açlığın giderilmesi olarak tecrübe ediyordu. Jim'le olmadığı zamanlarda, onu etkilemenin yeni yollarını düşünüyordu. Sonunda arkadaşları onu yanlarına çağırmaktan vazgeçmişti ve hayatı tek odaklı bir takıntıya dönüşmüştü: Jim'i hiç olmadığı kadar mutlu edebilmek. Her buluşmalarında zafer kazandığını hissediyordu; Jim'in hayattan kaynaklı hayal kırıklıklarına, aşkı ve cinsel tatmini hissedememesine karşı kazanılmış zaferler. Trudi, onu mutlu edebilme düşüncesiyle mutlu oluyordu. Sonunda sevgisi başkasının hayatında büyüsünü gösteriyordu ki her zaman da bunu istemişti. Annesi gibi, talepleriyle insanları kendinden uzaklaştırmıyor, aksine sadece sevgi ve fedakârlıkla bir bağ kuruyordu. Jim'den çok az talepte bulunmakla gurur duyuyordu.

"Onunla olmadığım zamanlarda ki aslında çoğu zaman böyleydi, kendimi çok yalnız hissediyordum. Onu sadece haftada üç gün, ikişer saat görebiliyordum ve bu buluşmalar dışında beni hiç aramıyordu. Pazartesi, çarşamba ve cumaları dersleri vardı, dersten sonra benimle buluşurdu. Birlikte olduğumuzda zamanımızın çoğunu sevişerek geçiriyorduk. Nihayet baş başa kalabildiğimizde birbirimizin üstüne atlıyorduk. O kadar yoğun, o kadar heyecan vericiydi ki bazen başka insanların da böyle heyecan dolu seks hayatları olabileceğine inanmakta güçlük çekiyorduk. Tabii her zaman sonrasında vedalaşmak zorundaydık. Onunla olmadığım her anı boşa yaşıyor gibiydim. Ayrı olduğumuz vakitleri onunla görüş-

tüğümüzde ne yapacağımı düşünmekle geçiriyordum. Saçımı özel şampuanlarla yıkıyor, manikür yapıyor, onunla ilgili düşüncelere dalıp gidiyordum. Karısı ya da ailesiyle ilgili şeyler düşünmemeye çalışıyordum. Ne istediğini bilemeyecek kadar gençken evliliğin pençesine düştüğüne inanmıştım ve onları terk etmeye, sorumluluklarından kaçmaya yeltenmemesi onu daha da çekici kılıyordu."

Trudi bu sözlerini, "Bu sayede onunlayken daha rahat hissediyordum," diye bitirse şaşırtıcı olmazdı çünkü aslında sürekli ve yakın bir ilişki sürdürme becerisine sahip değildi, bu yüzden Jim'in evliliği ve ailesinin yarattığı tampon bölgeyi, tıpkı futbolcu erkek arkadaşının onunla olmak konusundaki tereddüdü gibi hoş karşılıyordu. Sadece bildiğimiz ilişki kurma biçimleri içinde rahat ederiz ve Jim, Trudi'nin ebeveyninden çok iyi bildiği, hem mesafeli hem de bağlılığın bulunmadığı ilişkiyi ona sunuyordu.

Yaz yaklaşıp ikinci dönem bitmek üzereyken, Trudi ona okul kapandığında ve buluşmak için elverişli bahaneleri kalmadığında ne olacağını sormuştu. Jim kaşlarını çatıp, "Bilemiyorum. Bir şeyler düşünürüm," diyerek belirsiz bir cevap vermişti. Onun kaşlarını çatması, Trudi'nin durması için yeterli olmuştu çünkü aslında ikisini yalnızca Trudi'nin ona yaşatabildiği mutluluk bir arada tutuyordu ve Jim mutlu olmazsa her şey sonlanabilirdi. Trudi onu kızdırmaması gerektiğinin farkındaydı.

Okul bittiğinde Jim'in ne yapacakları konusunda hâlâ bir fikri yoktu. "Ben seni ararım," demişti, Trudi de beklemişti. Bir arkadaşının babası yaz için ona deniz kenarındaki otelinde iş teklif etmişti. Birkaç arkadaşı daha orada çalışacaktı ve onun da çalışması için ısrar etmişlerdi ama Trudi, Jim arar da kendisine ulaşamazsa diye işi reddetmişti. O üç hafta evden doğru dürüst çıkmamıştı fakat arayan soran olmamıştı.

Temmuz ortasında sıcak bir günde Trudi alışverişe gittiği şehir merkezinde klimalı bir mağazadan çıkıp parlak güneş ışığı karşısında gözlerini kırpıştırırken Jim'i görmüştü; teni bronzlaşmıştı, gülümsüyordu ve büyük olasılıkla karısı olan bir kadının elini

tutuyordu. Yanlarında biri erkek, biri kız, iki çocuk vardı ve Jim göğsündeki mavi kanguruda bir bebek taşıyordu. Trudi, Jim'le göz göze gelmeye çalışmıştı ama Jim ona sadece şöyle bir bakıp kafasını çevirmiş, ailesiyle birlikte Trudi'nin yanından geçip gitmiş, hayatına devam etmişti.

Trudi, göğsüne nefesini kesen bir acı saplansa da bir şekilde arabasına ulaşmayı başarmıştı. Orada, sıcak otoparkta güneş batana kadar hıçkıra hıçkıra, soluksuz kalana dek ağlayarak oturmuştu. Sonra yavaşça, uyuşmuş bir halde arabasıyla üniversiteye, üniversitenin arkasında Jim'le beraber gezinip ilk öpüştükleri tepelere gitmişti. Bir tarafı uçurum olan tepeye çıkmış ve virajı alması gereken yerde dümdüz gaza basmıştı.

O kazadan kurtulması neredeyse bir mucizeydi; aynı zamanda Trudi için büyük bir hayal kırıklığıydı. Hastane yatağında yatarken, oradan çıkar çıkmaz bir daha deneyeceğine dair kendi kendine yemin etmişti. Psikiyatri birimine sevk edilmişti ve sakinleştiriciler kullanıp zorunlu psikiyatrist görüşmelerine girmişti. Annesiyle babası, resepsiyondan dikkatle ayarlanmış farklı vardiyalarda onu görmeye geliyordu. Babasının ziyaretleri, kızının, uğruna yaşayabileceği ne kadar çok şeyi olduğuna dair sert vaazlarla geçiyordu ve Trudi sessizce dinleyip babasının, saatine kaç kere baktığını sayıyordu. Babası sözlerini genellikle, "Annen de, ben de seni çok seviyoruz canım, bunu biliyor olmalısın. Lütfen bir daha böyle bir şey yapmayacağına söz ver," diyerek sonlandırıyordu. Trudi zoraki bir gülücükle görev icabı söz verirken, içten içe böyle önemli bir konuda babasına yalan söylemenin suçluluğunu duyuyordu. Onun ardından annesi geliyor, odanın içinde volta atarak art arda sorular sıralıyordu: "Bunu kendine nasıl yaparsın? Bunu bize nasıl yaparsın? Her şeyin yolunda olmadığını bana neden *söylemedin*? Hem ne gibi bir sorunun olabilir ki? Babanla durumumuz yüzünden mi üzgünsün?" Sonra ziyaretçilere ayrılmış sandalyelerden birine oturuyor, kızını teskin ettiğini sanarak boşanma davasının gidişa-

tına dair detaylı bilgi vermeye koyuluyordu. Trudi bu ziyaretlerin akşamlarında mide rahatsızlığı çekiyordu.

Hastanedeki son gecesinde hemşirelerden biri yanma gelip sessizce oturmuştu ve ona kibarca sorular sorarak durumunu anlamaya çalışmıştı. Trudi de kendini tutamayıp her şeyi anlatmıştı. Hemşire sonunda ona, "Tekrar denemeyi düşündüğünü biliyorum. Neden denemeyesin ki? Bugünün geçen haftadan hiçbir farkı yok senin için. Yine de denemeden önce görmeni istediğim biri var," demişti. Hemşire eski bir hastamdı ve Trudi'yi bana o yönlendirdi.

Böylece Trudi'nin aldığından fazla sevgiyi, üstelik içinde halihazırda bomboş bir alandan verdikçe vermesine neden olan sorunları iyileştirmek üzere onunla çalışmaya başladık. Sonraki iki yılda ilişkilerinde cinselliği nasıl kullandığını görmesini sağlayan birkaç erkek arkadaşı daha oldu. Biri sonradan kaydolduğu üniversitedeki bir hocasıydı. Bu adam, Trudi'nin babası gibi bir işkolikti ve Trudi başlarda onun ilgisini işinden, kendisinin sevgi dolu kollarına çekebilmek için elinden geleni yaptı. Ancak bu sefer karşısındaki değiştirmekle uğraşırken hissettiği hüsranı fark etti ve beş ay sonra ondan vazgeçti. İlk başlarda bu mücadele ona kışkırtıcı gelmişti ve onun ilgisini "kazandığı" her gün kendini daha da değerli hissediyordu ama adam fedakâr davranışlarından her geçen gün uzaklaşırken Trudi ona duygusal anlamda daha da bağımlı hale geliyordu. Seanslarımızdan birinde şöyle dedi: "Dün gece David'leydim ve ağlaya ağlaya benim için ne kadar önemli olduğunu anlattım, o da bana her zamanki lafları sıraladı; işine ne kadar bağlı olduğunu anlamalıymışım falan. Eh, ben de dinlemeyi bıraktım. Bu teraneleri daha önce de duymuştum. Birden anladım ki bunları daha önce, futbolcu sevgilimle de yaşamıştım. David'e de aynı şekilde adıyordum kendimi."

Hüzünlü hüzünlü gülümsedi. "Erkeklerin ilgisini kazanmak için neler yaptığımı hayal bile edemezsiniz. Giysilerimi etrafa saçarak gezinir, kulaklarına nefesimi üfler ve onları bildiğim her yolla tahrik etmeye çabalardım. Halen de benimle fazla ilgilen-

meyen birinin dikkatini çekmeye çalışıyorum. Sanırım David'le sevişirken yaşadığım en büyük heyecan onu tahrik edip, aslında yapmak istediği şey yerine benimle olmasını sağlayabilmem. Bunu itiraf etmek hoşuma gitmiyor ama sadece David'in ya da Jim'in ya da herhangi birinin bana *ilgi* göstermesini sağlamak beni gerçekten tahrik ediyor. Sanırım temelde bütün ilişkilerimde kendimi kötü hissettiğimden seks benim için tek rahatlama yolu oluyor. En azından kısa süreliğine aramızdaki sınırları kaldırıp bizi bir araya getiriyor ki bu birliktelik duygusunu çok uzun zamandır arıyorum ama kendimi David'in kollarına atasım gelmiyor. Bu çok küçük düşürücü bir durum."

Yine de David, Trudi'nin imkânsız sevgililerinin sonuncusu olmadı. Sonraki erkek arkadaşı, genç bir borsacı ve triatlon sporcusuydu. Trudi de onun kadar hevesle yarışır gibiydi ama onun hedefi, arzu dolu bedenini sürekli ona sunarak sevgilisini sıkı egzersiz programından uzaklaştırmaktı. Ancak adam sevişmelerinin çoğunda ereksiyon olamayacak kadar yorgun ya da ilgisizdi.

Bir gün terapi odasında bana en son sevişme girişimlerinin nasıl kötü sonuçlandığını anlatırken gülmeye başladı. "Şimdi düşünüyorum da bu kadarı da fazla! Hiç kimse sevişmeye gönlü olmayan biriyle sevişebilmek için benim kadar çabalamamıştır." Bir kahkaha daha patlattı, sonra ciddi bir tavırla devam etti: "Artık böyle davranmaya bir son vermeliyim. Artık aramaktan vazgeçeceğim. Her seferinde bana verecek hiçbir şeyi olmayan, hatta benim verdiklerimi de istemeyen erkeklere kapılıyorum."

Bu, Trudi için önemli bir dönüm noktasıydı. Terapi süreci sayesinde kendini daha çok sevebilir hale gelmişti ve sevilemez olduğunu düşünerek daha fazla çabalamak yerine ilişkinin tatmin vermediğini görebiliyordu artık. İsteksiz veya imkânsız bir partnerle ilişki kurabilmek için seksi kullanma dürtüsü büyük ölçüde kaybolmuştu ve iki yılın sonunda terapiyi bıraktığında birçok erkekle randevuya çıkıyor ama hiçbiriyle cinsel bir birliktelik yaşamıyordu.

"Biriyle randevuya çıkıp, ondan hoşlanıp hoşlanmadığımı, iyi zaman geçirip geçirmediğimi ve onun iyi biri olup olmadığını değerlendirmek çok farklı bir deneyim. Bu tür şeyleri daha önce hiç düşünmezdim. Eskiden tek amacım beraber olduğum insanın beni sevmesini, iyi zaman geçirmesini ve benim iyi biri olduğumu düşünmesini sağlamaktı. Bir buluşmadan sonra kendime o insanı tekrar görmek isteyip istemediğimi sormazdım çünkü benden beni bir daha arayacak kadar hoşlanıp hoşlanmadığına kafa patlatırdım. Bunca zamandır olması gerekenin tersini yapıyormuşum!"

Trudi terapiyi bırakmaya karar verdiğinde artık her şeyi tersinden yapmıyordu. İmkânsız bir ilişkiyi hemen fark ediyordu ve ilişkiyle ilgili tereddütleri olan bir erkekte bir ışık görse dahi Trudi'nin onu, durumu ve olasılıkları sakin kafayla değerlendirmesi bu ışığın sönmesine yetiyordu. Artık acı çekmek ve reddedilmek üzere bir ilişki aramıyordu. Gerçekten partneri olabilecek birini istiyordu, bu potansiyeli görmediğinde de karşısındakinden vazgeçiyordu. İki seçenek arasındaki herhangi bir olasılığa fırsat tanımıyordu. Ancak hâlâ geçerli olan bir gerçek vardı; Trudi acı çekme ve reddedilmenin tersi olan huzur ve bağlılık çerçevesinde bir hayat sürmeyi bilmiyordu. Artık ihtiyaç duyduğu türden bir ilişkideki yakınlığı hiç yaşamamıştı. Bir partnerle yakın olmayı çok istese de aslında gerçekten yakın bir ilişkide nasıl var olunacağı hakkında hiçbir fikri yoktu. Erkekleri reddetme eğilimi tesadüfi değildi; Trudi'nin böyle bir yakınlığa tahammülü düşüktü. Büyürken ailesinden böyle bir şey görmemiş, sadece savaşlara ve sonunda aslında yeni bir savaşın başlangıcı olan anlaşmalara tanık olmuştu. Acı ve gerginlikler, zaman zaman da bu acı ve gerginliklerin rahatladığı kısa dönemler görmüş ama hiçbir zaman gerçek paylaşımı, yakınlığı ya da sevgiyi tatmamıştı. Trudi'nin, annesinin manipülasyonlarına tepki olarak bulduğu çözüm, karşısındakinden hiçbir şey istemeden kendini vermekti. Terapi, şehitlik mertebesine ulaşacak ölçüde kendini feda etme tuzağından kurtulmasına yardımcı olmuş, Trudi

bundan sonra ne yapmaması gerektiğini açıkça görmüştü ki bu da büyük bir gelişmeydi. Ancak henüz yolun yarısındaydı.

Trudi'nin bir sonraki görevi iyi, hatta biraz sıkıcı bulduğu erkeklerle zaman geçirebilmeyi öğrenmekti. Can sıkıntısı, aşırı seven kadınların "iyi" bir erkekle karşılaştıklarında sıkça hissettikleri bir duygudur: Mutluluktan havalara uçmazlar, havai fişekler patlamaz ya da içleri kıpır kıpır olmaz. Heyecanın yokluğunda huzursuz, hırçın ve garip hissederler; *can sıkıntısı* adı altında bir rahatsızlık deneyimlerler. Trudi nazik, düşünceli ve onunla gerçekten ilgilenen bir erkeğin yanında nasıl davranması gerektiğini bilmiyordu; aşırı seven bütün kadınlarda olduğu gibi ilişki kurmaktan anladığı şey, yalın bir şekilde yanındaki kişinin varlığından hoşnut olmak değil, mücadele için yanıp tutuşmaktan ibaretti. İlişkiyi devam ettirmek için manevra ve manipülasyonlara ihtiyaç duymuyorsa, o erkekle ilişki kurmakta, kendini rahat ve mutlu hissetmekte zorlanıyordu. Heyecan ve acıya, mücadele ve buna bağlı zafer veya yenilgilere alıştığı için, bu güçlü bileşenlerin bulunmadığı iletişim biçimleri önem arz edemeyecek kadar yavan, aynı zamanda da rahatsız edici oluyordu. İlginçtir ki kayıtsız, duygusal açıdan mesafeli, ulaşılamaz ya da ilgisiz ilişkilerde hissedilebilecek rahatsızlığı Trudi istikrarlı, güvenilir ve neşeli erkeklere karşı duyuyordu.

Aşırı seven kadın olumsuz özellikler ile davranışlara *alışkındır* ve tüm gücüyle bu gerçeği değiştirmeye çalışmadığı sürece bunlarla daha rahat bir yaşam sürdürür. Trudi, onun çıkarlarını kendininkiler kadar önemseyen bir erkekle olmayı öğrenmediği sürece tatmin edici bir ilişkiye giremeyecekti.

Aşırı seven kadın iyileşme sürecinden önce, hissetme ya da erkeklerle cinsel ilişki kurma biçimlerinde genellikle aşağıdaki özellikleri sergiler:

> "O beni ne kadar seviyor (ya da bana ne kadar ihtiyacı var)?" diye sorar ama "Ben onunla ne kadar ilgileniyorum?" diye sormaz.

Cinsel birlikteliklerinin çoğunda "Beni daha fazla sevmesini (ya da bana daha fazla ihtiyaç duymasını) nasıl sağlarım?" güdüsüyle hareket eder.
Muhtaç gördüğü erkeklere cinsel anlamda kendini sunarken seçici davranmaz ama davranışlarıyla kendi mutluluğunu değil, karşısındakinin tatminini hedefler.
Seks, partnerini manipüle etmek ya da değiştirmek için kullandığı araçlardan biridir.
İktidar savaşındaki karşılıklı manipülasyonları sıklıkla eğlenceli bulur. Kendi istediğini elde etmek için baştan çıkarıcı davranışlar sergiler ve işe yaradığında mutlu, yaramadığında üzgün olur. Başarısızlığı genellikle daha fazla çabalamasına yol açar.
Kaygı, korku ve acıyı, aşk ve cinsel heyecanla karıştırır. İçindeki huzursuzluğu "aşk" olarak adlandırır.
Heyecanının kaynağı, erkeğin heyecanıdır. Kendi kendineyken nasıl iyi hissedebileceğini bilmez; hatta kendi duyguları ona korkutucu gelir.
Onu tatmin etmeyen bir ilişkide mücadele vermiyorsa huzursuz olur. Mücadele etmediği bir erkeğe karşı cinsel bir çekim hissetmez, hatta onu "sıkıcı" bulur.
Hâkimiyetin kendinde olduğunu hissedebilmek için genellikle cinsel anlamda kendinden daha az deneyimi erkekler bulur.
Fiziksel yakınlığı çok ister ama başka biri tarafından kuşatılmaktan ve/veya kendi bakım görme ihtiyacının altında ezilmekten korktuğu için, sadece ilişkideki stresin yaratıp sürdürdüğü duygusal mesafede rahat edebilir. Bir erkek hem duygusal hem de cinsel anlamda yanında olmak isterse korkar. Ya kendisi ondan kaçar ya da onu uzaklaştırır.

Trudi'nin terapiye başladığında sorduğu dokunaklı soru –*Birbirimize karşı aslında hiçbir şey hissetmezken cinsel hayatımız nasıl bu kadar iyi olabilir, kendimizi nasıl bu kadar iyi hissettirip bizi birbirimize bu kadar yakınlaştırabilir?*– irdelenmeyi hak ediyor çünkü aşırı seven kadınlar mutsuz ve umutsuz ilişkilerinde iyi bir cinsel hayat ikilemiyle karşılaşırlar. Birçoğumuza "iyi" seksin "ger-

çek" aşk olduğu öğretilmiştir ve bu tersine çevrilirse, bütünlüklü olarak bakıldığında bize uymayan bir ilişkide, cinsel deneyimlerin de tatmin edici olması mümkün değildir. Aşırı seven kadınlar söz konusu olduğunda ise hakikat bunun çok uzağındadır. Erkeklerle olan etkileşimimizin her seviyesinde –buna cinsellik de dahil– var olan dinamikler sebebiyle, kötü bir ilişki seksin heyecan verici, tutkulu ve ilgi çekici olmasını sağlayabilir.

Sevilesi, hatta hoşlanılası bile olmayan birinin, daha iyi ve hoş biriyle beraberken hissetmediğimiz kadar yoğun bir arzu ve beklenti heyecanı yarattığını ailemize ve arkadaşlarımıza anlatmamız güç olabilir. Aşk, şefkat, ilgi, karakter bütünlüğü ve asalet gibi olumlu niteliklerin sevdiğimiz adamın içinde gizli olduğundan ve sıcak sevgimiz sayesinde ortaya çıkacağından eminizdir ancak bu hayalin bizi büyülediğini dile getirmek zordur. Aşırı seven kadınlar beraber oldukları erkeğin daha önce ailesi, eski eşi ya da kız arkadaşları tarafından gerçekten sevilmediğine inanırlar. Onu hasarlı görürüz ve biz onunla tanışmadan çok önce bile hayatında eksik olan şeyleri tamamlayacağımızı düşünürüz. Bir bakıma, büyüyle uykuya dalan ve gerçek aşkının öpücüğüyle uyanmayı bekleyen Pamuk Prenses masalında rolleri değiştirip hikâyeye cinsel içerik katan bir senaryo kurgularız. Büyüyü bozan kişi olmak ister, karşımızdaki kişiyi içinde bulunduğunu düşündüğümüz hapishaneden kurtarmaya çalışırız. Onun duygusal açıdan erişilemezliğini, öfkesini, depresyonunu, ilgisizliğini, şiddetini, yalanlarını veya bağımlılığını geçmişte yeterince sevgi görememesinin işaretleri olarak değerlendiririz. Hatalarına, zaaflarına, hatta hastalıklarına karşı aşkımızı ortaya koyarız. Aşkımızın gücüyle onu kurtarmaya kararlıyızdır.

Seks, onu sevgimizle iyileştirmeye çabalarken başvurduğumuz yöntemlerden biridir. Her cinsel birlikteliğe, onu değiştirme uğraşımızı tüm gücüyle yansıtırız. Her öpücükte ya da dokunuşta onun ne kadar özel ve değerli, sevilen ve sayılan biri olduğunu göstermeye çalışırız. Aşkımıza bir inanırsa, hakiki kendiliğine kavuşup bizim istediğimiz ve ihtiyacımız olan kişiye dönüşebileceğini sanırız.

Başka deyişle, bu koşullarda cinsellik iyidir çünkü öyle olmasına ihtiyacımız vardır; işe yaraması ve onu muhteşem hale getirmek için çok çaba sarf ederiz. Erkeğin vereceği her türden tepki bizi daha da çok çabalamaya, daha çok sevgi göstermeye, daha *ikna edici* olmaya iter. Bu süreci etkileyen başka unsurlar da vardır. Örneğin, mutsuz bir ilişkide tatmin edici bir cinsel yaşantının olması zor gibi görünse de orgazmın hem fiziksel hem de duygusal bir boşalma olduğunu unutmamak gerekir. Bir kadın, partneriyle çatışma ya da gerilim yaşadığında cinsel birliktelikten kaçınmak isteyebilirken, başka bir kadın benzer durumda bu gerginliği en azından geçici olarak ortadan kaldırmak için cinselliği fazlasıyla etkili bir yöntem olarak görebilir. Cinsel eylemler, mutsuz bir ilişkide ya da kendisine uygun olmayan biriyle birlikte olan kadının gözünde ilişkideki tek tatmin edici unsur ve partneriyle bağ kurmanın tek yolu olabilir.

Aslında kadının tecrübe ettiği cinsel rahatlamanın boyutu, partneriyleyken hissettiği rahatsızlığın boyutuyla doğrudan bağlantılı olabilir. Bunu anlamak kolaydır. İlişkinin ne kadar sağlıklı olduğuna bakılmaksızın, pek çok çift kavga sonrasında bilhassa iyi bir cinsel birliktelik yaşar. Bir çatışma sonrasındaki çok yoğun ve coşkulu sevişmelerde iki etken vardır: Birincisi, bahsettiğimiz üzere, gerginliğin boşaltımıdır, diğeri ise kavgayla tehlikeye düşen ilişkiyi kurtarmak için seksin "işe yaraması"na yönelik aşırı yatırımda bulunulmasıdır. Çiftin bu şartlar altında haz ve tatmin veren bir cinsellik deneyimleyebilmesi ilişkiyi bütünüyle tasdik eder gibidir: "Ne kadar yakınız baksana, birbirimize karşı ne kadar sevgi doluyuz, birbirimizi ne kadar da güzel hissettirebiliyoruz. Biz gerçekten birbirimize aitiz."

Cinsel eylem fiziksel anlamda doyurucu olunca iki kişi arasında derinden hissedilen bağlar kurmayı başarır. Özellikle aşırı seven kadınlarda bir erkeğe dair mücadelenin yoğunluğu onunla cinsel deneyimin yoğunluğuna, dolayısıyla kurulan bağa katkıda bulunur. Bunun tam tersi de geçerlidir. Fazla mücadele gerektir-

meyen bir erkekle beraber olduğumuzda cinsel deneyimimiz de daha az ateşli ve tutkusuz olabilir. Partnerimize dair sürekli bir heyecan halinde olmadığımızdan ve seksi bir şeyi kanıtlamak için kullanmadığımızdan, daha kolay, daha rahat bir ilişki bize yavan gelebilir. Alışık olduğumuz çalkantılı ilişkilere kıyasladığımızda bu yavan deneyim, bizim için "gerçek aşk"ın gerilim, mücadele, kalp sızısı ve trajediden oluştuğunu kanıtlar.

Bu da bizi gerçek aşkın ne olduğu tartışmasına getiriyor. Aşkı tanımlamak çok zor gibi görünse de bunun sebebinin kültürümüze dayandığını; zıt, hatta birbirini dışlayan iki unsuru tek bir tanımda kullanmaya çalışmamızdan kaynaklandığını düşünüyorum. Aşk hakkında ne kadar çok şey söylersek, kendimizle o kadar çelişiyoruz ve aşkın bir yüzünün ötekiyle savaştığını görünce kafa karışıklığı ve hüsranla vazgeçiyor; aşkın kesin olarak tanımlanamayacak kadar kişisel, gizemli ve anlaşılmaz olduğuna karar veriyoruz.

Yunanlılar bizden daha akıllıydı. Onlar, bizim "aşk" adı altında birleştirdiğimiz, birbirinden tamamen farklı iki deneyim için farklı sözcükler kullandılar: *eros* ve *agape*. *Eros* elbette tutkulu aşk anlamına gelirken, *agape* birbirini gerçekten önemseyen iki birey arasında *tutkudan uzak*, istikrar ve adanmışlıkla şekillenen ilişkiyi ifade ediyordu.

Eros ile *agape* arasındaki zıtlık, iki tür aşkı tek bir ilişki ve tek bir insanda ararken düştüğümüz ikilemi açıklar. İki sevme şeklinin de kendi güzelliği, hakikati ve değeri varken neden *eros* ile *agape*'nin ayrı ayrı savunucuları olduğunu, aşkı deneyimlemede biri ya da ötekinin tek gerçek yol olarak görüldüğünü de anlamamızı sağlar. Ayrıca iki aşk türü de sadece diğerinin sunabildiği birtakım güzelliklerden yoksundur. Şimdi bu grupların, savundukları aşk türüne göre âşık olmayı nasıl tanımladıklarına bakalım.

Eros: Gerçek aşk, kişinin farklı, gizemli ve elde edilmesi zor sevdiğine duyduğu şiddetli, çaresizlik dolu aşktır. Aşkın derinliği sevilen kişiye takıntının yoğunluğuyla ölçülür. Başka ilgi alanları ya da uğraşlara çok az zaman ayrılır çünkü enerji büyük ölçüde

geçmiş birliktelikleri hatırlamaya ya da gelecektekileri hayal etmeye harcanır. Genellikle, aşılması gereken büyük engellere de rastlanır, dolayısıyla gerçek aşkta acı unsuru kendini gösterir. Aşkın derinliğinin belirtilerinden bir diğeri de ilişki uğruna acı ve zorlukları sineye çekmeye gönüllü olmaktır. Gerçek aşkla bağdaştırılan diğer duygular heyecan, esriklik, trajedi, kaygı, gerginlik, gizem ve özlemdir.

Agape: Gerçek aşk birbirine derinden bağlı iki insan arasındaki ortaklıktır. Bu insanların temel değerleri, ilgi alanları ile hedefleri aynıdır ve kişisel farklılıklarını iyi niyetle hoş görebilirler. Aşklarının derinliği karşılıklı güven ve saygıyla ölçülür. İlişkileri sayesinde kendilerini daha iyi ifade ederler, daha yaratıcı ve üretken olurlar. Hem geçmişte ve o anda paylaştıkları hem de gelecekte paylaşmayı umdukları deneyimleri büyük bir neşe kaynağıdır. İki taraf da ötekini en sevdiği ve saydığı arkadaşı olarak görür. Aşkın derinliğinin bir diğer ölçütü ise ilişkinin gelişimi ve yakınlığın derinleştirilmesi için kendilerini dürüstçe değerlendirmeye gönüllü olmalarıdır. Gerçek aşkla bağdaştırılan diğer duygular huzur, güven, özveri, anlayış, yarenlik, karşılıklı destek ve rahatlıktır.

Aşırı seven kadının imkânsız erkekler için hissettiği duygu genellikle *eros*, yani tutkulu aşktır. Hatta böylesi bir tutkuyu var eden tam da erkeğin imkânsız oluşudur. Tutkunun sürebilmesi için sürekli bir mücadele, aşılması gereken engeller, ulaşılamayacak şeylere hasret duyulması gerekir. Tutku aslında *acı çekmek* demektir ve ne kadar çok acı çekilirse tutku da o kadar büyük olur. Tutkulu bir aşkın heyecan verici yoğunluğunu istikrarlı ve bağlılıkla şekillenen bir ilişkinin daha nazik ortamında bulmak mümkün değildir. Kadın şevkle arzuladığı şeyi tutkusunun nesnesinden nihayet elde edebildiğinde, çektiği acı sona erer ve tutku zamanla tükenir. Tatlı acıların yok olması üzerine kadın belki de aşkının bittiğine kendini inandırır.

Günümüz toplumu ve bilincimizi sarmalayıp ona nüfuz eden medya bu iki aşk türünü sürekli birbirine karıştırır. Tutkulu bir

ilişkinin (*eros*) bize memnuniyet ve doyum (*agape*) getireceği vaat edilir. Hatta yeterince tutkulu olunursa kalıcı bir bağ kurulabileceği ima edilir. Muazzam bir tutkuya dayanan bütün başarısız ilişkiler bu varsayımın yanlış olduğunun kanıtıdır. Hüsran, acı ve özlem istikrarlı, düzenli ve besleyici bir ilişkiye *değil*, tutkulu aşka katkıda bulunur.

Bir ilişkinin başındaki erotik çekimin zamana meydan okuyacak bir bağlılığa ve şefkatli bir adanmışlığa dönüşmesi için ortak ilgi alanları, değerler ve hedeflerin yanı sıra derin ve sürdürülebilir bir yakınlık kapasitesinin olması gerekir. Ancak tutkulu ilişkilerin genel seyri ne kadar heyecan, acı ve yeni aşka dair hüsranla yüklü olursa olsun çok önemli bir şeyin noksanlığı hissedilir. Aslında bu kaotik duygusal deneyimi istikrara kavuşturacak, güven ve emniyet hissi verecek bir unsur aranır ki bu da bağlılıktır. Beraberliğin önündeki engeller aşılıp hakiki bir bağ kurulduğunda partnerler nihayet birbirine bakıp tutkunun nereye kaybolduğunu sorgulayabilirler. Birbirlerine güvenle, samimiyetle ve nezaketle yaklaşmaya başlamışlardır ama kendilerini biraz da aldatılmış hissederler çünkü artık arzunun ateşiyle yanmamaktadırlar.

Tutku için ödediğimiz bedel, korkudur; tutkulu aşkı besleyen acı ve korku, onun sonunu da getirebilir. İstikrarlı bağ karşılığında ödediğimiz bedel ise can sıkıntısıdır; ilişkiyi sağlamlaştıran güven ve emniyet hisleri onun esnekliğini yok edip ve durgunlaşmasına neden olabilir.

Bağlılık kurulduktan sonra heyecan ve mücadelenin sürmesi isteniyorsa da bunlar hüsran ya da özleme değil, D. H. Lawrence'ın birbirine bağlı bir kadın ile erkeğin arasında bulunduğunu dile getirdiği "neşeli gizemler"in günbegün daha derinden keşfedilmesine dayanmalıdır. Lawrence'ın da söylemeye çalıştığı üzere, bu ancak bir partnerle gerçekleştirilebilir zira hakiki yakınlığın kurulabilmesi için *agape*'nin güven ve dürüstlüğü, tutkunun cesaret ve kırılganlığıyla bir araya gelmelidir. Bir keresinde tedavi sürecindeki bir alkolik bu durumu çok basit ve güzel bir şekilde

ifade etmişti: "İçtiğim zamanlarda birçok kadınla yatıyordum ve neredeyse hepsiyle aynı şeyleri deneyimlerdim. İçki içmeyi bıraktığımdan beri sadece karımla sevişiyorum ama her seferinde bambaşka bir deneyim yaşıyorum."

Tahrik olmak ve tahrik etmektense tanımak ve tanınmaktan kaynaklanan heyecan ve coşkuya nadiren rastlanır. İstikrarlı bir bağlılıkla ilişki yaşayan kişiler genellikle öngörülebilirlik, rahatlık ve beraberliğe razı gelirler çünkü kadın ile erkeğin bir aradayken yarattığı gizemleri keşfetmekten ve en derin benliklerini teşhir etmekten korkarlar. Ancak içimizdeki ve bir başkasıyla aramızdaki bilinmeze dair korku, bağlılığımızın bize erişilebilir kıldığı en büyük armağanı, yani hakiki yakınlığı göz ardı edip ondan kaçınmamıza neden olur.

Aşırı seven kadınların partnerleriyle hakiki yakınlığı paylaşması ancak tedaviden sonra mümkündür. Kitabın ilerleyen bölümlerinde, tedavinin zorluklarıyla mücadele eden Trudi'nin deneyimlerini yeniden ele alacağız.

Üçüncü Bölüm

Senin İçin Acı Çekersem Beni Sever Misin?

Baby, baby, please don't go.
I think I'm getting high on
*feeling low.**

–Helen Reddy, "The Last Blues Song"

Darmadağın dairenin oturma odasında duvarın tam ortasına asılmış çerçevedeki mısraları okuyabilmek için üst üste yığılmış birkaç tuvalin üzerinden eğilmem gerekiyordu. Eskiyip solmuş ve eski moda manzara tablosunun üzerindeki şiirde şunlar yazıyordu:

Canım Annem
Annem, canım annem
Ne zaman seni düşünsem
İyi olan her şey olmak istiyorum
Bu doğru.
Değerli, soylu ve muhteşem olan her şey
Senden kaynaklanıyor, anneciğim,
Senin yol gösteren elinden.

Stüdyo dairesini aynı zamanda atölye olarak da kullanan ve düşük gelirli bir ressam olan Lisa duvardaki şiiri işaret edip hafifçe güldü.

"Çok abartılı, değil mi? Çok klişe!" Ancak sonraki kelimeleri çok daha derin bir duygusallık taşıyordu: "Bir arkadaşım evinden

* Aşkım, aşkım, ne olursun gitme. / Mutsuzluktan kendimden geçiyorum. (ç.n.)

taşınırken bunu atacaktı, ondan aldım. Aslında bir ucuzcu dükkânından şakasına satın almış. Yine de bence biraz gerçek payı var, sizce de öyle değil mi?" Ardından tekrar güldü ve pişmanlık dolu bir tonda, "Annemi çok sevdiğim için hayatım boyunca erkeklerle sorun yaşadım," diye ekledi.

Lisa duraksayıp düşüncelere daldı. Uzun boyu, düz ve koyu renk saçları, iri yeşil gözleriyle güzel bir kadındı. Oturmam için dairesinin nispeten daha az dağınık bir köşesindeki yorgan serili yatağı işaret etti ve çay hazırlamaya koyuldu. Çay demlenirken Lisa bir süre daha sessizliğini korudu.

Ortak bir arkadaşımız onun hikâyesini benimle paylaşınca Lisa ilgimi çekmişti. Alkolizm hikâyesi olan bir ailede büyüdüğü için bir eşalkolikti. Basitçe açıklamak gerekirse, eşalkolizm (*co-alcoholism*), kişinin alkolik insanlarla yakın ilişki içinde olması sebebiyle başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kuramamasıdır. Söz konusu alkoliğin anne, baba, partner, çocuk veya arkadaş olması fark etmez; onunla kurulan ilişki eşalkoliğin birtakım duygu ve davranış kalıpları geliştirmesine neden olur: düşük özsaygı, ona ihtiyaç duyulmasına ihtiyaç duymak, ötekileri değiştirme ve kontrol etmeye yönelik şiddetli bir dürtü ve acı çekmeye hazır olmak. Nitekim alkolik veya bağımlı kişilerin kız çocuklarında ve eşlerinde aşırı seven kadınların tüm ayırt edici özellikleri mevcuttur.

Lisa'nın çocukluğunu alkolik annesini koruyup kollama çabasıyla geçirdiğini ve bunun ilerleyen yıllarda erkeklerle ilişki kurma biçimini derinden etkilediğini biliyordum. Ancak onun bunları bana detaylarıyla anlatmasını sabırla bekledim.

Lisa üç kardeşin ortanca olanıydı. Ablası, anne ve babasının hızlı evliliklerinin nedeniydi. Lisa'dan sekiz yıl sonra dünyaya gelen erkek kardeşi de tam bir sürprizdi çünkü annesinin aşırı alkol tüketimine rağmen doğmuştu. Lisa ise ebeveyninin "planlı" olarak yaptığı tek çocuktu.

"Annemin hep mükemmel olduğunu düşündüm. Belki de öyle olmasına çok ihtiyacım vardı. Onun tam istediğim gibi bir anne

olduğunu düşündüm ve kendime sürekli 'Ben de onun gibi olacağım,' dedim. Nasıl bir hayal dünyasında yaşıyormuşum!" Başını hayıflanırcasına iki yana salladı. "Babamla aşklarının doruk noktasında doğduğum için annemin en sevdiği çocuğu oldum her zaman. Üçümüzü de eşit derecede sevdiğini söylese de beni ayrı tuttuğunu biliyordum. Birbirimizle elimizden geldiğince çok vakit geçirirdik. Sanırım küçüklüğümde benimle ilgilenmişti ama bir süre sonra rolleri değiştirdik ve ben ona bakmaya başladım.

"Babam korkunç bir insandı. Anneme kaba davranır, paramızı kumarda harcardı. İyi bir mühendis maaşı olmasına rağmen hiçbir zaman malımız mülkümüz olmadı ve sürekli taşınıp durduk.

"Şu kısacık şiir gerçekte olandan çok, benim hayalimi tasvir ediyor; bunu sonunda anlamaya başladım. Hayatım boyunca annemin bu şiirdeki gibi olmasını diledim ama çoğu zaman ideal anne olmanın yanından bile geçemeyecek kadar sarhoştu. Çok küçük yaştan itibaren tüm sevgimi, özverimi ve enerjimi bir gün bunların karşılığını alacağımı, ondan istediklerimi bana vereceğini umarak ona adadım." Lisa duraksadı ve bir an gözleri buğulandı. "Tüm bunları terapide fark ediyorum ama gerçekleşmesini sağlayabileceğimi sandıklarım yerine gerçekte olanları görmek içimi çok acıtıyor.

"Annemle çok yakındık ama ne zaman olduğunu bile hatırlayamadığım bir anda o çocuk gibi davranmaya başladı, ben de onun annesi rolünü üstlendim. Onun için endişeleniyor ve onu babamdan korumaya çalışıyordum. Annemden başka kimsem olmadığı için onu mutlu etmeye çabalıyordum. Onun da beni önemsediğini biliyordum çünkü bazen beni yanma çağırıp oturturdu ve birbirimize sarılır, uzun süre konuşmadan öylece kalırdık. Şimdi geriye baktığımda onun için sürekli korktuğumu; sürekli başına bir şeyler geleceği, yeterince dikkatli olmazsam önleyemeyeceğim fikriyle yaşadığımı fark ediyorum. Bu şekilde büyümek oldukça zordu ama daha farklı bir hayat da bilmiyordum. Sonunda acısı çıktı; gençlik dönemim boyunca ciddi depresyon nöbetleri geçirdim."

Hafifçe güldü. "Depresyonun beni en çok korkutan tarafı, bu dönemlerde annemle yeterince ilgilenemiyor olmaktı. O kadar vazifeşinastım ki ondan kısa süreliğine bile uzak kalmaktan korkuyordum. Ondan uzaklaşabilmemin tek yolu başka birine tutunmaktı."

Bu arada kırmızı-siyah, lake bir tepside çaylarımızı getirdi ve aramızda, yere koydu.

"On dokuz yaşımdayken iki kız arkadaşımla beraber Meksika'ya gitme fırsatım oldu. Annemi ilk kez yalnız bırakıyordum. Üç haftalık tatilimizin ikinci haftasında İngilizceyi kusursuz konuşan, oldukça nazik ve bana çok ilgi gösteren bir Meksikalıya âşık oldum. Tatilin üçüncü haftasında her gün bana evlenme teklif etti. Bana âşık olduğunu ve hayatının bir gününü bile benden ayrı geçirmeye katlanamayacağını söylüyordu. Sanırım kalbimi kazanmak için söylenebilecek en etkili cümle buydu! Bana *ihtiyaç* duyduğunu söylüyordu ve bana ihtiyaç duyulması fikri beni tamamen kendimden geçiriyordu. Hem bir noktada annemden uzaklaşmam gerektiğinin farkındaydım. Ev kederli, kasvetli, iç karartıcıydı. Oysa bu adam bana muhteşem bir hayat vaat ediyordu. Ailesi zengindi, kendisi iyi bir eğitim almıştı. Tanıştığımızda *hiçbir* iş yapmıyordu ancak bunu ailesinin zenginliğine bağlamıştım, çalışmaya ihtiyacı yoktu. Onca zenginliğine rağmen mutlu olmak için bana ihtiyacı olduğunu düşünmesi bana kendimi çok önemli ve değerli hissettiriyordu.

"Annemi aradım ve âşık olduğum adamı ona hararetle anlattım. Bana, 'Sana güveniyorum, kendin için en doğru kararı vereceksindir,' dedi. Güvenmemeliydi. Evlenmeye karar vermem kesinlikle bir hataydı.

"Görüyorsunuz ya, o günlerde herhangi bir konuda nasıl hissettiğime dair en ufak bir fikrim bile yoktu. Ona gerçekten âşık mıydım ya da aradığım erkek o muydu, bilemiyordum. Tek bildiğim, sonunda *birinin* bana *beni* sevdiğini söylediğiydi. O güne dek çok az ilişkim olmuştu ve erkeklere dair aslında neredeyse hiçbir şey bilmiyordum çünkü hep evle ve annemle meşguldüm. İçimde

bir boşluk vardı ve karşımdaki adam bana âdeta dünyaları vaat ediyor, beni *sevdiğini* söylüyordu. O güne dek sevgiyi veren hep ben olmuştum ve sevgi görme sırası bana gelmişti, üstelik tam da zamanıydı. Artık tükendiğimi, verecek hiçbir şeyim kalmadığını hissettiğim bir anda karşıma çıkmıştı.

"Ailesinin bilgisi olmadan, apar topar evlendik. Bu şimdi çok çılgınca geliyor ama o günlerde bunun beni ne kadar sevdiğini kanıtladığını düşünüyordum – benimle birlikte olabilmek için ailesine kafa tutuyordu. Benimle evlenerek başkaldırıyordu; onu reddedebilecekleri kadar büyük değil, sadece kızdırmaya yetecek kadar bir başkaldırı. Tabii artık her şeyi farklı değerlendiriyorum. En nihayetinde cinsel kimliği ve davranışlarıyla ilgili koruması gereken sırları olduğu ortaya çıktı; evli olduğu sürece bekârken göründüğünden daha 'normal' algılanıyordu. Sanırım bana ihtiyacı olduğunu söylerken aslında bunu kastetmişti. Elbette onun için mükemmel adaydım çünkü bir Amerikalı olarak onun kültüründe hep şüpheli ve hatalı sayılacaktım. Onunla aynı sınıftan bir kadın benim gördüklerimi görse er ya da geç bunu birilerine söylerdi, dedikodusu bütün şehre yayılırdı. Oysa ben kime söyleyebilirdim? Kim benimle konuşup bana inanırdı ki?

"Tüm bunları kasten yaptığını, hesaplı hareket ettiğini düşünmüyorum, keza benim nedenlerim de öyle değildi. Yalnızca bir uyum yakalamıştık ve ilk başlarda bunun aşk olduğunu sanmıştık.

"Her neyse, düğünden sonra ne oldu, tahmin edin! Eve dönmek ve evlendiğimizden haberi bile olmayan insanlarla beraber yaşamak zorunda kaldık! Gerçekten berbattı. Benden nefret ettiler, ona da halihazırda öfkeli oldukları izlenimine kapıldım. Tek kelime İspanyolca konuşamıyordum. Tüm ailesi İngilizce biliyor ancak benimle *konuşmuyorlardı*. Daha baştan dışlanmış, yalnızlaşmış ve ürkmüştüm. Akşamları genellikle evde yalnız kalıyor, kendi yatak odamızda oturuyordum. Zamanla o eve gelse de gelmese de uyuyabilmeyi öğrendim. Zaten acı çekme konusunda deneyimliydim, kendi evimde bunu gayet iyi öğrenmiştim. Ancak bir şekilde

kendimi bunun normal olduğuna ve beni seven biriyle beraber olmanın bedeli olduğuna inandırmıştım.

"Eve çoğu zaman sarhoş ve şehvet dolu geliyordu. Berbattı. Üzerine hep başka kadınların kokuları sinmiş olurdu.

"Derin uyuduğum bir gece aniden birtakım seslere uyandığımda onu sarhoş halde karşımda buldum. Üzerinde benim geceliğimle aynada kendini hayran hayran izliyordu. Ona ne yaptığını sorduğumda 'Sence de güzel görünmüyor muyum?' diye sordu. Yüzünü biraz bana döndüğünde dudaklarında ruj olduğunu fark ettim.

"İçimde aniden bir şeyler koptu. Oradan gitmem gerektiğini anladım. O âna kadar kendimi çaresiz hissediyordum ama bunun benim hatam olduğundan emindim: Daha sevecen olsaydım benimle kalmasını; ailesinin beni kabul etmesi, hatta sevmesi için çabalamasını sağlayabilirdim. Tıpkı annemle yaptığım gibi daha fazla emek harcamaya hazırdım. Fakat bu durum çok farklıydı, çılgınlıktı.

"Beş kuruşum yoktu ve bulmam da imkânsızdı... Dolayısıyla ertesi gün, beni San Diego'ya bırakmazsa ailesine önceki gece yaptıklarını anlatacağımı söyleyerek onu tehdit ettim. Bir yalan uydurup annemi çağırdığımı ve benimle orada buluşacağını söyledim. Beni oraya götürürse bir daha onu hiç rahatsız etmeyecektim. Bir anda bu cesaretin nereden geldiğini bilmiyorum çünkü aslında beni öldürebileceğini bile düşünerek korkuyordum ancak blöfüm işe yaradı. Ailesinin durumu öğrenmesinden öyle korkuyordu ki... Tek kelime etmeden beni sınıra bıraktı ve San Diego otobüsüne binmem için on beş dolar verdi. Böylece San Diego'ya, bir arkadaşımın evine ulaştım. Bir iş bulana dek orada kaldım; sonra üç arkadaşla başka bir eve çıktım ve oldukça hovarda bir hayat sürmeye başladım.

"Artık kendime ait hiçbir hissim yoktu. Tamamen uyuşmuştum. Ancak muazzam şefkatim hâlâ iş başındaydı ve başımı dertten derde sokuyordu. Sonraki üç-dört yıl bir sürü adamla, sırf onlara acıdığım için birlikte oldum. İşlerin çığırından çıkmaması mucize. Çoğu alkol veya uyuşturucu bağımlısıydı. Partilerde, bar-

larda tanıştığım bu adamlar da onları anlamama, yardım eli uzatmama muhtaç gibiydiler ki bu bende mıknatıs etkisi yaratıyordu."

Lisa'nın annesiyle geçmişine bakıldığında, bu tip erkeklere çekilmesi kesinlikle normaldi. Sevildiğini hissetmeye en çok yaklaştığı anlar, ona ihtiyaç duyulan anlardı. Dolayısıyla kendisine ihtiyaç duyan her erkeğin aslında sevgi sunduğunu sanıyordu. İyi olmalarına, özverili veya şefkatli davranmalarına gerek yoktu. Sadece muhtaç olmaları Lisa'nın geçmişinden aşina olduğu duyguları uyandırmaya ve onun bakımverme dürtülerini canlandırmaya yetiyordu.

Hikâyesine devam etti: "Hayatım darmadağındı, anneminki de öyleydi. Hangimizin daha hasta olduğunu söylemek güçtü. Yirmi dört yaşıma geldiğimde annem 'temiz' olmayı başardı. Üstelik bunu zor yoldan yaptı. Bir gün salonda kendi başına otururken Adsız Alkolikleri aramış ve yardım istemiş. Hemen o akşamüstü iki yetkili gelip onu bir toplantıya götürmüş. Annem o günden beri ağzına alkol sürmedi."

Lisa annesinin cesaretini düşünerek gülümsedi.

"Çok gururlu bir kadın olduğunu düşünürsek, onun için durum çekilmez hale gelmiş olmalı çünkü çaresiz hissetmese gurur yapar, asla arayamazdı. Tanrı'ya şükür ki ben orada değildim. Ona kendini iyi hissettirmek için o kadar çabalardım ki gerçek anlamda yardım arayışına asla girmezdi.

"Annem ben dokuz yaşımdayken aşırı alkol tüketmeye başladı. Okuldan eve geldiğimde onu yanında bir şişeyle koltukta sızmış halde bulurdum. Ablam gerçeği görüp durumun ne kadar kötü olduğunu asla kabullenmediğim için bana çok kızardı ama ben annemi, kötü bir şey yaptığını düşünemeyecek kadar çok seviyordum.

"Onunla o kadar yakındık ki... Babamla araları bozulmaya başladığında da annemin tarafını seçtim. Onun mutluluğu benim için dünyadaki en önemli şeydi. Babamın onu incitmelerini telafi etmem gerektiğini hissediyordum ve bunu yapabilmek için tek bildiğim yol 'iyi' olmaktı. Dolayısıyla elimden gelen her şekilde iyi olmaya çabaladım. Yardıma ihtiyacı olup olmadığını sorardım

sürekli. Benden istenmesini beklemeden yemekleri hazırlar, temizliği yapardım ve hiçbir ihtiyacımı dile getirmemeye çalışırdım.

"Ancak tüm çabalarım boşunaydı. İnanılmaz derecede ağır iki yükü birden sırtlandığımı şimdilerde fark ediyorum: ebeveynimin kötüye giden evliliği ile annemin ilerleyen alkolizmi. Bunlar üstesinden gelebileceğim şeyler olmasa da çabalamaya devam ettim, başarısız olduğumu düşündüğümde de hep kendimi suçladım.

"Onun mutsuzluğu beni öyle incitiyordu işte... Hâlâ kendimi geliştirebileceğim birtakım alanlar olabileceğini düşünüyordum. Mesela, okulda çok başarılı değildim çünkü evde büyük bir baskı altındaydım; erkek kardeşime bakmak, yemek yapmak zorundaydım. Bir de ev bütçesine destek olmak için bir iş bulmuştum. Okul hayatım boyunca her yıla tek bir parlak başarı sığdırabiliyordum. Onu da özenle planlıyor, aptal olmadığımı anlasınlar diye öğretmenlerime sergiliyordum. Onun dışında hep ucu ucuna notlarla geçiyordum. Öğretmenlerim yeterince çabalamadığımı söylüyorlardı. Hah! Evde her şeyi bir arada tutabilmek için ne kadar çabaladığımı bilmiyorlardı ki! Ancak karnem iyi gelmeyince babam bağırıyor, annem ağlıyordu. Bense kendimi mükemmel olamadığım için suçluyor, her seferinde bir öncekinden daha sıkı çabalıyordum."

Üstesinden gelinemez sorunlarla kuşatılıp işlevini bu ölçüde yitirmiş ailelerde daha basit ve çözülebilir sorunlara odaklanma eğilimine rastlanır. Dolayısıyla Lisa'nın okuldaki performansı ve ders notları Lisa da dahil olmak üzere tüm ailenin en önemli sorunu haline gelmişti. Herkes, bu sorun çözülürse yeniden uyum içerisinde yaşayacaklarını düşünmeye ihtiyaç duyuyordu.

Lisa'nın üzerindeki baskı yoğundu. Halihazırda annesinin sorumluluklarını yüklenmişken annesiyle babası arasındaki sorunları da çözümlemeye uğraşıyor ancak bir yandan da ailenin tüm mutsuzluğunun *sebebi* olarak görülüyordu. Kahramanca çabalarına rağmen yükünün ağırlığı sebebiyle başarıya hiç ulaşamıyordu. Dolayısıyla kendine hiçbir şekilde değer veremiyordu.

"Bir keresinde en yakın arkadaşımı aradım ve onunla konuşmaya ihtiyacım olduğunu söyledim. 'Sen istersen bir kitap oku, beni dinlemene gerek yok, sadece telefonun diğer ucunda birinin olmasını istiyorum,' dedim. Herhangi bir insanın benim sorunlarımı dinlemesini bile hak etmediğimi düşünüyordum! Arkadaşım elbette beni dinledi. Onun da babası Adsız Alkolikler'e katılmıştı ve alkolizmden kurtulmaya çalışıyordu. Arkadaşım, Adsız Alkolikler'in Alateen rehberlik programına katılmıştı ve sanırım sadece beni dinleyerek bile o programdan dolaylı olarak faydalanmamı sağladı. Babamın suçu olmadıkça bir şeylerin yanlış olduğunu kabullenmem çok zordu. Ondan gerçekten nefret ediyordum."

Lisa acı anılarını tekrar yaşarken çaylarımızı sessizlik içinde yudumladık. Tekrar anlatmaya başlayabildiğinde, "Babam ben on altı yaşındayken evi terk etti," dedi. "Ablam zaten gitmişti. Benden üç yaş büyüktü ve on sekizine basar basmaz tam zamanlı bir iş bulup evden ayrıldı. Evde annem, ben ve kardeşim kalmıştık. Annemi güvende tutup mutlu kılmaya çalışırken bir yandan da kardeşime bakmanın baskısı altında o dönemde ezilmeye başladım. Aynı dönemde Meksika'ya gittim, evlendim, sonra eve döndüm, boşandım ve yıllarca birçok adamla beraber oldum.

"Gary'yle, annem Adsız Alkolikler'e katıldıktan beş ay sonra tanıştım. Tanıştığımız gün çok sarhoştu. Onu tanıyan bir kız arkadaşımla beraber arabayla dolaştık, Gary o sırada esrar içiyordu. Birbirimizden hoşlanmıştık ve ikimiz de bunu ortak arkadaşımıza ayrı ayrı söylemiştik. Gary bundan kısa süre sonra beni arayıp ziyaretime geldi. Onu karşıma oturttum ve eğlencesine resmini çizmeye başladım. Ona karşı hissettiklerimi hayatımda hiçbir erkeğe karşı hissetmemiştim.

"Yine kafası iyiydi ve esrar çeken insanların yavaşlığıyla konuşuyordu. Bir anda resmi bırakmam gerekti çünkü ellerim engel olamadığım şekilde titremeye başladı. Gary ellerimin titrediğini görmesin diye eskiz defterini dizlerime dayayarak sabitledim.

"Şimdi biliyorum ki tepki verdiğim şey o an Gary'nin tıpkı annemin sarhoşken konuştuğu gibi konuşmasıydı. Uzun duraksamalar, dikkatle seçilen fazla vurgulu kelimeler. Anneme karşı duyduğum şefkat ve sevgi, bu yakışıklı adama karşı hissettiğim fiziksel çekimle birleşmişti. Ancak o an neden böyle bir tepki verdiğimi anlayamadığım için elbette bunu aşk olarak adlandırmıştım."

Lisa'nın Gary'den etkilenip onunla birlikte olduğu zamanın, annesinin alkolü bırakmasından hemen sonrasına denk gelmesi rastlantı değildi. İki kadın arasındaki bağ hiç kopmamıştı. Aralarına giren fiziksel mesafelere rağmen annesi Lisa'nın hep birinci sorumluluğu ve en derin bağlılığıydı. Lisa annesinin değişmeye, alkolizmden kendi yardımı olmadan kurtulmaya başladığını görünce artık kendisine ihtiyaç duyulmadığını hissedip korkuyla tepki vermiş, kısa süre sonra da bir başka bağımlıyla derinlikli bir ilişki kurmuştu. Evliliğinden sonraki tüm ilişkileri gündelikti ancak annesi Adsız Alkolikler'den destek alıp iyileşme belirtileri gösterir göstermez Lisa bir bağımlıya "âşık" olmuştu. Lisa kendini "normal" hissedebilmek için bağımlı biriyle olmaya ihtiyaç duyuyordu.

Lisa altı yıllık ilişkisini anlatarak sözlerine devam etti. Gary neredeyse hemen Lisa'nın yanına taşınmıştı ve evin kirasına destek olmak ile uyuşturucu almak arasında kalırsa daima uyuşturucuyu tercih edeceğini daha ilk haftalardan dile getirmişti. Lisa ise hep onun değişeceğine inanmış, ilişkilerinin değerini görüp onu korumak için çabalayacağını düşünmüştü. Bir gün Gary'nin onu, onun Gary'yi sevdiği kadar seveceğine emindi.

Gary genellikle çalışmıyor, çalıştığında da kazancını en pahalı afyon veya esrara yatırıyordu. Lisa da ilk başlarda Gary'nin uyuşturucularından denemiş ancak bu maddeleri kullandığında hayatını idame ettirme yetisini kaybettiğini fark edince bırakmıştı. Neticede hem kendi sorumluluğunu hem de Gary'ninkini üstlenmişti ve bu görevi ciddiye alıyordu. Gary cüzdanından habersiz para aldığında, kendisi işten eve yorgun argın gelip evde bir parti verildiğini gördüğünde veya Gary'nin eve gelmediği gecelerin ardından ondan

ayrılmayı düşünüyordu. Ancak Gary tam da böyle zamanlarda karşısına mutfak alışverişi yapmış halde, evde akşam yemeği hazırlamış onu beklerken veya ikisinin baş başa paylaşmaları için en güzel kokaini aldığını söyleyerek çıkınca Gary'nin kendisini gerçekten çok sevdiğini düşünerek ayrılma kararından vazgeçiyordu.

Gary'nin çocukluk anıları Lisa'nın ona acıyıp gözyaşı dökmesine neden oluyordu. Lisa onu yeterince severse onun tüm bu acılarını telafi edebileceğini düşünüyordu. Gary'nin çocukken yaşadıkları düşünülünce şu anki davranışlarından dolayı onu suçlamaması veya sorumlu bulmaması gerektiğine inanıyor, onu iyileştirmeye odaklanıp kendi çocukluğunda yaşadığı acı günleri tamamen unutuyordu.

Bir gün Lisa babasının, doğum günü için gönderdiği bir çeki Gary'ye vermeyi reddedince Gary evdeki tüm tuvalleri bıçakla delik deşik etmişti.

Lisa hikâyesine devam etti: "Artık o kadar kötü durumdaydım ki o gün yaşananların bile *benim hatam olduğunu, onu bu kadar sinirlendirmemem gerektiğini* düşündüm. Hâlâ her şey için kendimi suçluyor ve düzeltilemez olanı düzeltmeye çabalıyordum.

"Ertesi gün cumartesiydi. Gary bir süreliğine dışarı çıkmıştı, ben de ağlayarak evi toparlıyor, üç yıllık emeğimin eseri olan tabloları atıyordum. Kafamı dağıtmak için televizyonu açınca, kocası tarafından dövülen bir kadının röportajına denk geldim. Kadının yüzü görünmüyordu ama hayatından bahsediyor, bazı korkunç anılarını anlatıyordu. Sonra, 'Durumun o kadar kötü olmadığını düşünüyordum çünkü hâlâ katlanabiliyordum,' dediğini duydum."

Lisa yavaşça başını salladı. "Benim yaptığım da tam olarak buydu; sadece dayanabildiğim için bu korkunç duruma dayanıyordum. Bu kadını dinlediğimde yüksek sesle, 'Ama katlanabileceğin en kötü durumdan daha fazlasını hak ediyorsun,' dedim, kendi kelimelerimi duydum ve ardından hüngür hüngür ağlamaya başladım. Ben de çektiğim acı, hüsran, ekonomik sıkıntı ve kaostan

fazlasına layıktım. Parçalanmış her tuvali kaldırırken, *Bunu bir daha yaşamayacağım*, diyordum."

Gary eve geldiğinde şahsi eşyalarını toplanmış ve kapının önüne konmuş halde bulmuştu. Lisa, en yakın arkadaşını aramış, o da eşiyle birlikte yardıma gelmiş, Lisa'nın cesur durup Gary'ye ondan ayrıldığını söyleyebilmesi için destek olmuşlardı.

"Gary arkadaşlarımı da yanımda görünce olay çıkarmadan evi terk etti ama sonrasında defalarca arayıp tehditler savurdu. Ben hiçbirine cevap vermeyince de pes edip peşimi bıraktı.

"Ancak bu süreçte aramalarına cevap vermediysem bunu kendi başıma başarmadım. O akşamüstü Gary evi terk ettikten ve ortalık yatıştıktan sonra annemi arayıp olan biteni anlattım. Bana alkoliklerin yetişkin çocuklarının katıldığı bir Alkolik Yakınları grubundan bahsetti. O kadar acı içindeydim ki onun sözünü dinledim."

Alkolik Yakınları (Al-Anon), Alateen rehberlik programı gibi, alkoliklerin akraba ve yakınlarının birbirlerine yardım etmek, hayatlarındaki alkoliklere dair takıntılarından kurtulmak için bir araya geldiği bir kuruluştur. Alkoliklerin yetişkinliğe erişmiş çocuklarının toplandığı gruplar, çocukluğunu bu hastalığın gölgesinde geçirmenin etkilerinden kurtulmaya çalışan kişileri hedefler ve söz konusu etkiler "aşırı sevme"nin çoğu özelliğini de kapsar.

"Kendimi o zaman anlamaya başladım. Gary benim için, anneme göre alkol neyse oydu; onsuz yapamadığım bir uyuşturucuydu. Onu evden gitmeye zorladığım güne kadar onun beni bırakıp gideceği endişesini taşıyordum ve bunun olmaması için onu mutlu etmek için tüm gücümle çabalıyordum. Çocukken yaptığım her şeyi tekrar ediyordum: çok çalışmak, iyi olmak, kendim için hiçbir şey istememek ve bir başkasının sorumluluğunu üstlenmek.

"Kendimi feda etmek, alıştığım bir davranış kalıbı olduğundan, biri bana ihtiyaç duymuyorken ya da acı çekmiyorken kim olduğuma dair bir fikrim yoktu."

Lisa'nın annesine derin bağlılığı, bu bağlılığın gerektirdiği şekilde kendi ihtiyaç ve arzularını feda etmesi, onu gelecekte her-

hangi bir kişisel tatmindense acı çekmeye dayanan aşk ilişkilerine hazırlamıştı. Henüz çocukken sevgi ve özverisinin gücüyle annesinin hayatındaki tüm zorlukları ortadan kaldırmaya karar vermişti. Bu karar kısa sürede bilinçdışı bir sürece dönüşse de hayatı boyunca Lisa'nın itici gücü olmuştu. Kendi iyiliğini gözetmeye hiç alışık değilken başkalarının iyiliğini sağlama konusunda uzmanlaştığından, sevgisinin gücüyle karşısındaki insanın hayatındaki her sorunu düzeltebileceği vaadini taşıyan ilişkilere yönelmişti. Geçmişinin getirdiği bir diğer alışkanlığı da çabalayarak sevgiyi elde edemedikçe daha fazla çabalamasıydı.

Gary madde bağımlılığı, duygusal bağımlılık ve zalimliğiyle Lisa'nın ebeveyninin tüm kötü özelliklerini bir arada taşıyordu. İronik olarak, Lisa'ya cazip gelen de buydu. Ebeveynimizle özünde besleyici, sevgi, ilgi, onay ve desteğin uygun şekilde dışavurulduğu bir ilişki kurduysak, yetişkinliğimizde de benzer bir güveni ve sıcaklığı veren, kendimize olumlu bakmamızı sağlayan kişilerin yanında kendimizi rahat hissederiz. Hatta manipülasyon ve eleştirileriyle kendimizi kötü hissetmemize neden olan insanlardan kaçınırız zira tavırları caydırıcı gelir.

Diğer yandan ebeveynimiz bizimle sürekli eleştirel, hasmane, zalimce, manipülatif, buyurgan, bağımlı ya da uygunsuz tavırlarla ilişki kuruyorsa, yetişkinliğimizde tavırları ve davranışları belli belirsiz de olsa benzer tonları taşıyan kişilerin "doğru" insan olduğunu düşünürüz. Önceki sağlıksız ilişki kalıplarını tekrar edebileceğimiz kişilerle beraber olur, daha iyi, daha nazik ya da başka açılardan daha sağlıklı bireylerin yanında kendimizi huzursuz hissederiz. Sağlıklı ilişki kurabilen insanlardan sıkıldığımızı düşünebiliriz çünkü birilerini mutlu etmek, esirgenen şefkate veya onaya erişmek için onları değiştirme mücadelesinden yoksun kalmışızdır. Can sıkıntısı, az ya da çok deneyimlenen yadırgama hissini örtmeye yarar ki aşırı seven kadınlar kendi refahlarından geçip aşina oldukları üzere bir başkasınınkine yardımcı olma, ilgi gösterme ve onun adına umutlanma rollerinden çıktıklarında bu

hisse kapılırlar. Alkolik ebeveynlerin veya işlevsizleşmiş ailelerin yetişkin çocuklarında sorun yaratan insanlara hayranlık ve heyecana, özellikle de olumsuz heyecana bağımlılık söz konusudur. Ancak buradaki heyecan negatiftir. Hayatımızda sürekli trajedi ile kaos varsa ve genellikle gözlemlendiği üzere, büyürken kendi hislerimizin çoğunu inkâr etmeye zorlandıysak herhangi hissi deneyimleyebilmek için trajik olaylar yaşamamız gerekir. Dolayısıyla yaşadığımızı hissedebilmek için belirsizlik, acı, hüsran ve mücadelenin heyecanına ihtiyaç duyarız.

Lisa hikâyesinin sonuna gelmişti: "Gary'nin ardından hayatıma hâkim olan sessizlik ve huzur beni deliye çevirdi. Onu aramamak ve her şeye tekrar başlamamak için kendimle mücadele ettim. Ancak zamanla daha normal bir hayat sürmeye alıştım.

"Şu an kimseyle beraber değilim. Hâlâ daha bir erkekle sağlıklı bir ilişkiye giremeyecek kadar sorunlu olduğumun bilincindeyim. Şimdi arayışa girersem yine Gary gibi birine denk geleceğime şüphe yok. Dolayısıyla hayatımda ilk kez, başkalarını değiştirmeye çalışmaktansa *kendimi* bir proje olarak ele alıyorum."

Lisa, Gary'yle ilişkisinde, tıpkı annesinin alkole bağımlılığında olduğu gibi, üzerinde hiçbir hâkimiyet kuramadığı, tahrip edici, zorlantılı bir hastalık sürecinden mustaripti. Nasıl ki annesi kendi kendine alkolü bırakamıyorsa, Lisa da Gary'yle benzer bir bağımlılık ilişkisi kurmuştu. İki kadının durumlarını kıyaslarken bu benzetmeyi ya da *bağımlılık* ifadesini tüm ciddiyetiyle kullanıyorum. Lisa'nın annesi hayatın ona yaşattığı derin acı ve umutsuzluklardan kaçınmak için bir maddeye, alkole sığınmıştı. Acıdan kaçınmak için alkol aldıkça bu madde sinir sistemini daha fazla etkiliyor ve kaçınmaya çalıştığı duyguyu daha da yoğun ölçekte yaratıyordu. Dolayısıyla nihayetinde acıyı yok etmek yerine artırıyordu ve annesi daha da fazla içiyordu. Böylece madde bağımlılığına sürüklenmişti.

Lisa da aynı şekilde umutsuzluk ve ıstırabından kaçınmak istiyordu. Derin bir depresyondaydı ve bunun kökleri acı dolu

çocukluğuna dayanmaktaydı. Yetişkinlikteki sorunların altında yatan bu türden bir depresyon, işlevini ağır ölçüde yitirmiş her türden ailenin çocuklarında sık gözlemlenen bir etkendir. Bununla baş etme ya da aslında genellikle bundan kaçınma yöntemleri cinsiyete, mizaca ve çocukken ailede üstlenilen role göre çeşitlilik arz eder. Lisa gibi kız çocukları gençlik çağına geldiklerinde "aşırı sevme" alışkanlığı geliştirerek depresyonlarını idare etmeye çalışırlar. Sağlıksız partnerlerle kaotik ama uyarıcı ve dikkat dağıtıcı ilişkiler yaşayarak, farkındalık seviyesinin hemen altında seyreden depresyona gömülmelerine engel olan heyecan halini sürekli kılarlar.

Böylece zulmeden, ilgisiz, ikiyüzlü ya da zorlu partnerler bu kadınlar için herhangi bir madde işlevi görerek onların kendi duygularından kaçınmalarını sağlayan ortamı yaratırlar; alkol ve ruhsal değişimlere neden olan diğer maddeler de madde bağımlılığı olan kişilerde geçici fakat ayrılmaya cesaret edemeyecekleri bir kaçış yolu oluşturur. Yine alkol ve madde kullanımında olduğu gibi, yönetilmesi imkânsız ilişkiler de ihtiyaç duyulan dikkat dağınıklığını sağlarken aslında kendi acı dolu yüklerini denkleme dahil ederler. İlişkiye bağlılığın bağımlılığa dönüşmesi, alkol bağımlılığıyla benzer bir seyir izler. İlişkideyken hissedilen en büyük acı bile, ilişkisiz kalmaya, yani kişinin kendiyle baş başa kalmasına tercih edilir çünkü yalnızlık, kişinin hem geçmiş hem de bugüne ait şiddetli acılarının çalkantılarını hissetmesi anlamına gelir.

Bu iki bağımlılık bu anlamda paralellik gösterir ve başa çıkılması aynı ölçüde zordur. Bir kadının partnerine veya uygun olmayan birden fazla kişiye bağımlılığı, çeşitli ailevi sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Bu çerçeveden bakıldığında alkolik aileden gelen yetişkin evlatlar, başka işlevsizlik sorunları olan ailelerden gelenlere kıyasla daha şanslı sayılırlar çünkü özsaygı ya da ilişki sorunlarını çözerken yardım almak istediklerinde en azından büyükşehirlerde Alkolik Yakınları gruplarına katılabilirler.

İlişki bağımlılığından kurtulabilmek için bu döngüyü kırmak üzere uygun bir destek grubuna katılmak gerekebilir; kişi bu saye-

de kendi değerinin farkına varıp daha iyi bir ruhsallığa kavuşmak için bu hisleri, onları canlandıramayan bir erkekten başka kaynaklarda aramayı öğrenebilir. Buradaki kilit nokta mutluluk için başka bir insana bağlı olmadan sağlıklı, tatmin edici ve huzurlu bir yaşam sürmeyi öğrenmektir.

Ne yazık ki hem kimyasal madde hem de ilişki bağımlılarının sorunların üstesinden kendi başlarına gelebileceklerini düşünmeleri yardım almalarına ve iyileşmelerine engel olur.

"Kendi başıma halledebilirim" inancı nedeniyle bu iki tür bağımlılıktan mustarip kişiler, önce daha kötüye gitmeden iyileşmeye başlayamazlar. Lisa'nın acıya bağımlılığından kurtulabilmek için yardıma ihtiyacı olduğunu kabul etmesi için hayatının yönetilmesi imkânsız hale gelmesi gerekmişti.

Kültürümüzde aşk için acı çekmenin ve ilişkiye bağımlılığın romantikleştirilmesi de Lisa'nın durumuna yardımcı olmuyor. Popüler şarkılardan operaya, klasik edebiyattan aşk romanlarına, pembe dizilerden sanatsal film ve tiyatro oyunlarına kadar birçok eserde karşılığını bulmayan, olgunlaşamayan aşk ilişkileri çekici kılınıp yüceltiliyor. Bu kültür unsurlarının benimsetmeye çalıştığı anlayışa göre aşkın derinliği çektirdiği acıyla ölçülür ve gerçekten acı çeken, gerçekten sevmektedir. Bir şarkıcı, çok acı çektiği halde sevgilisinden vazgeçemediğine dair hüzünlü bir şarkı mırıldansa, yalnızca bu bakış açısına tekrar tekrar maruz kalmanın etkisiyle bile bir yanımız şarkıcının ifade ettiği hissin *doğrusu* olduğunu kabullenir. Acı çekmenin aşkın doğal bir parçası olduğuna inanır ve aşk uğruna acı çekmeyi olumlu bir özellik olarak görürüz.

Bu mecralarda çiftlerin manipülasyon ve istismar içermeyen, olgun, dürüst ve sağlıklı ilişki kurabildikleri çok az modele rastlarız. Bunun birinci nedeni, açık olmak gerekirse, gerçek hayatta da bu türden ilişkilerin nadiren görülmesidir. İkinci neden ise sağlıklı ilişkilerdeki duygusal etkileşimin, sağlıksız ilişkinin çalkantısı kadar bariz olmaması dolayısıyla edebiyat, tiyatro veya müzikte göz ardı edilmesidir. Sağlıksız ilişki biçimleri dört bir yanımızı sarıyor-

sa bu belki de başka türlüsünü görmememiz ve bilmememizden kaynaklanıyordur.

Medyada olgunlaşmış sevgi ve sağlıklı iletişim örneklerine neredeyse hiç yer verilmediğinden yıllardır, tüm popüler pembe dizilerin sadece birer bölümüne senaryo yazma hayali kuruyorum. Benim karakterlerim savunmaya geçmeden, dürüst ve şefkatli bir üslupla iletişim kuracaklar. Yalanlar, sırlar, manipülasyonlar olmayacak; kimse kendini ya da başkasını kurban etmeye heveslenmeyecek. İzleyiciler sadece bir günlüğüne bile olsa, hakiki iletişime dayanan, sağlıklı bir ilişki kurmaya kararlı karakterlerle karşılaşacaklar.

Bu türden bir ilişki kurma biçimi böyle programların alışılageldik formatıyla taban tabana zıt olduğu gibi, bu zıtlıkla izleyicilere aslında sağlıklı etkileşime hiçbir katkısı bulunmayan istismar, manipülasyon, alaycılık, intikam arayışı, kasti eziyet, incitici kıskançlık, yalan, tehdit, zorlama ve benzeri unsurların tasvirini görmeye doyduğumuzu fark ettirecektir. Dürüst iletişim ve olgunlukla yaşanan ilişkileri resmeden bir bölümün bile bu destansı dizilerle ilgili algıda neler değiştirebileceği düşünülürse, kendi iletişim biçimlerimizde benzer bir değişimin hayatlarımızda neleri düzeltebileceğini tahmin etmek zor değildir.

Her şey bir bağlam içerisinde gerçekleşir ve buna sevme biçimimiz de dahildir. Sevgiye toplumsal yaklaşımımızın zararlı noksanlıklarını fark etmemiz, kişisel ilişkilerimiz söz konusu olduğunda bu yaklaşımın yücelttiği yüzeyselliğe ve kendi kendini baltalayan toyluğa karşı koymamız gerekir. Kültür ve medyanın desteklediğinin aksine, daha açık ve olgun bir ilişki kurma biçimi geliştirmek için bilinçli olarak çabalamalı, daha derinlikli bir yakınlığı kargaşaya ve heyecana tercih etmeliyiz.

Dördüncü Bölüm

Bize İhtiyaç Duyulmasına Duyduğumuz İhtiyaç

She's a good-hearted woman
In love with a good-timin' man;
She loves him in spite of his wicked ways
*That she don't understand.**

–Waylon Jennings, "Good Hearted Woman"

"Tüm bunların üstesinden gelmeyi nasıl başardığını anlayamıyorum. Onun çektiklerini çekmek zorunda kalsam delirirdim."

"Şimdi düşündüm de, hiç söylendiğini, şikâyet ettiğini görmedim."

"Buna neden katlanıyor ki?"

"Çok daha iyilerine layıkken o adamda ne buluyor?"

İnsanlar aşırı seven kadının herhangi bir karşılık bulamadığı bir ilişkiyi yoluna sokabilmek için ne kadar çabaladığını gözlemleyip ona dair böyle sorgulamalarda bulunabilirler. Ancak bu adanmış bağlılığın gizemini açıklayan ipuçlarına aşırı seven kadının çocukluk deneyimlerinde rastlanabilir. Çoğumuz ailemizde edindiğimiz rolleri benimser, yetişkin olduğumuzda da bu rolleri sürdürürüz. Aşırı seven kadının çocuklukta benimsediği rol ise genellikle kendi ihtiyaçlarını inkâr ederek aile fertlerinin ihtiyaçlarını gidermeye çalışmakla şekillenir. Şartlar hızla büyümesini gerektirebilir; anne ve babası fiziksel veya ruhsal hastalıkları nedeniyle gerekli ebeveyn işlevlerini yerine getiremediğinden, çocukken henüz olgunlaşamadan yetişkin sorumluluklarını üzerine almak zorunda kalabilir.

* O çok iyi kalpli bir kadın / Keyfine iyiden iyiye düşkün bir adama âşık; / Onu tüm acımasızlığına rağmen seviyor / Bunu hiç kavrayamamış olsa da. (ç.n.)

Ölüm veya boşanma gibi nedenlerle anne ya da babanın yokluğunda onun boşluğunu doldurarak kalan ebeveyne ve kardeşlerine destek olmaya çabalayabilir. Annesi evi geçindirmek için çalışırken evi çekip çevirme görevini üstlenir. Yahut anne ve babasıyla beraber yaşasa bile taraflardan birinin mutsuz, öfkeli olması ya da hüsrana uğraması durumunda çocuk onun dert ortağına dönüşüp ebeveyninin ilişkisine dair, kendisinin duygusal olarak başa çıkamayacağı tüm detaylara maruz kalabilir. Kendisine anlatılan bu detayları dinler çünkü dinlemezse dertli büyüğünün çekeceği sıkıntıdan ve kendisine biçilen rolün sorumluluklarını yerine getiremeyip onun sevgisini yitirmekten korkar. Nihayetinde çok seven kadın, çocukluğunda kendini koruyamadığı gibi, ebeveyni de onu koruyamamıştır çünkü çocuğu olduğundan daha güçlü görmeye ihtiyaç duymuşlardır. Çocuk ise her ne kadar gerekli olgunluğa erişmemiş olsa da onları koruma sorumluluğunu üstlenir. Bunun sonucunda kendisi dışındaki herkese nasıl bakması gerektiğini çok gençken kapsamlı şekilde öğrenmiş olur. Hissettiğinden daha yetişkin, daha güçlü, daha korkusuz görünmeye çalışırken kendi sevgi, ilgi, güvenlik ve bakım ihtiyaçları karşılıksız kalır. Bakım görmeye duyduğu özlemi inkâr etmeyi öğrendiği için en becerikli olduğu konuda eyleme geçme fırsatlarını kollayarak büyür: kendi acısı, korkusu ve karşılanmayan ihtiyaçlarını fark etmektense başkalarının arzu ve talepleriyle meşgul olmak. O kadar uzun süre yetişkin rolü oynadıktan, kendi adına çok az talepte bulunup her şeyi başkaları namına yaptıktan sonra artık sıranın kendine gelmesi için çok geç olduğunu düşünür. Bu döngü içinde ötekilere yardım eder durur, korkularının bir gün onu kendiliğinden terk edeceğini ve ödülünün sevgi olacağını umar.

Tek ebeveynle büyürken diğerinin boşluğunu doldurabilmek için erken büyüyen Melanie'nin hikâyesi de bu noktada zorlantılı bakımverme vakasına örnek olarak ele alınabilir.

Onunla hemşirelik öğrencilerinden oluşan bir gruba verdiğim bir ders sonrası tanıştık ve ilk dikkatimi çeken, yüzündeki keskin

zıtlıklardı. Çillerle bezeli, küçük ve hokka burnu, bembeyaz tenindeki derin gamzeli yanakları ona tatlı bir afacanlık katıyordu. Ancak grimsi gözlerinin altındaki koyu halkalar, yüzündeki bu tatlı detaylarla tam bir zıtlık içindeydi. Koyu kestane rengi, dalgalı saçlarla çevrili yüzüyle bende solgun ve yorgun bir peri izlenimi yaratmıştı.

Ben dersten sonra sınıfta kalan beş-altı hemşireyle uzun uzun konuşurken bir köşede beni bekledi. Sunumumda alkolizmin aile içinde yarattığı marazlardan bahsettiğimde sıklıkla olduğu gibi, öğrenciler dersteki soru-cevap sohbetinde uluorta dile getiremedikleri özel sorularını ders sonrasına bırakmışlardı.

Son sınıf arkadaşı da sınıftan çıktığında Melanie bana bir dakika nefes almam için zaman tanıdı, sonra gelip kendini tanıttı ve elimi onun gibi ince birinden beklemediğim kadar samimi ve güçlü bir şekilde sıktı.

Kendinden emin görünüşüne rağmen benimle konuşmak için bu kadar sabırla ve uzun süre beklemesi sebebiyle, derste konuşulanların onu derinden etkilediğini düşündüm. Ona uzun uzun konuşabilme fırsatı vermek için yerleşkede bir yürüyüşe çıkmayı teklif ettim. Eşyalarımı toplayıp sınıftan çıktığımız sırada arkadaşça sohbet ediyorduk ancak dışarıya, kasım ayının kasvetli gündüzüne adım attığımızda sessizce düşüncelere daldı.

Sadece ağaçlardan düşen kuru yaprakların ayaklarımızın altında ezilirken çıkardıkları çıtırtıların duyulduğu ıssız bir yolda yürüyorduk.

Melanie kurumuş denizyıldızlarını andıran, sivri uçları yukarı kıvrılmış, solgun yaprakların birkaçını ayağıyla kenara itip yavaşladı ve bir süre sonra usulca, "Annem alkolik değildi fakat bu sabah alkolizmin ailede yarattığı sorunlardan bahsettiğinizde anladım ki alkolik olsa yeriymiş," dedi. "Annemin ruh sağlığı bozuktu -gerçekten deliydi- ve sonunu da bu getirdi. Çok ağır bir depresyonu vardı, birçok kez hastaneye gittik ve evden uzun süre ayrı kaldığı oldu. Onu 'iyileştirmek' için verdikleri ilaçlar durumunu sanki daha kötüye götürüyordu. Uyanık, canlı bir deliyken,

uyurgezer bir deli olmuştu. İlaçlar onu o kadar uyuşturmasına rağmen intihar girişimlerinden birinde başarılı olabildi. Onu hiç yalnız bırakmamaya çalışsak da evdeki herkesin kısa süreliğine bir yerlere gittiği bir sabah, fırsatı kaçırmayıp kendini garajda astı. Onu babam buldu."

Zihnine üşüşen karanlık hatıralardan kurtulmak istercesine başını iki yana salladı. "Bu sabah anlattıklarınızın çoğuyla özdeşim kurabildim ancak alkolizmin etkili olduğu veya başka şekillerde işlevini yitirmiş ailelerde büyüyen kişilerin genellikle alkolik ya da madde bağımlısı partnerler seçtiğinden bahsettiğinizde Sean'la durumumuzun böyle olmadığını düşündüm. Şükür ki ne alkole ne de sarhoşluğa merakı var; bizim problemlerimiz biraz daha farklı." Başını kaldırarak uzaklara baktı.

"Genellikle her şeyin üstesinden gelebilirim... Fakat bu sorunlar beni zorlamaya başlıyor." Bana dikkatle baktı, gülümsedi ve omuz silkti. "Beş kuruşsuz, bir lokmasız ve zamansız kalmak üzereyim, hepsi bu." Bunu sanki ciddiye alınmaması, gülünüp geçilmesi gereken bir şakanın en can alıcı cümlesiymiş gibi söyledi. Konuyu biraz daha açması için onu teşvik ettiğimde ise liste çıkarırcasına bana durumlarının genel bir çerçevesini çizdi.

"Sean yine gitti. Üç çocuğumuz var: Susie altı, Jimmy dört ve Peter iki buçuk yaşında. Yarım gün hastanede hasta kabulde çalışıyorum, bir yandan hemşirelik okuluna gidiyorum ve ev işlerine yetişmeye çalışıyorum. Ortalıktan kaybolmadığı veya sanat okuluna gitmediği zamanlarda çocuklara Sean bakıyor." Bunu en ufak bir hoşnutsuzluk duymuyormuş gibi dile getirmişti.

"Yedi yıl önce evlendik. Ben on yedi yaşımdaydım, liseyi yeni bitirmiştim. O yirmi dört yaşındaydı ve bir yandan okuyor, bir yandan da yarı zamanlı oyunculuk yapıyordu. Bir apartman dairesinde üç ev arkadaşıyla yaşıyordu. Her pazar onlara gidip enfes ziyafetler hazırlardım. Pazardan pazara randevulaşıyorduk. Cuma ve cumartesi günleri ya sahne performansı olurdu ya da başkalarıyla takılırdı. Her neyse, evindeki herkes beni severdi. Her pazar

hazırladığım yemekler hafta boyunca başlarına gelen en harika şey oluyordu. Sean'a sürekli, 'Bu kızla evlenmelisin. Sana daha iyi bakacak birini bulamazsın,' diyorlardı. Sanırım bu fikir hoşuna gitmişti çünkü bana evlenme teklif etti. Elbette kabul ettim. Çok heyecanlanmıştım. O kadar yakışıklıydı ki. Bakın!" Çantasını açtı ve bir kılıfın içinden PVC kaplı bir dizi fotoğraf çıkardı. İlki Sean'ınkiydi: Koyu gözler, çıkık elmacıkkemikleri ve hafif gamzeli çenesiyle yakışıklı bir yüzü vardı. Fotoğraf, aktör ve modellerin portfolyoları için çektirdikleri türden bir fotoğrafın cüzdana sığacak ölçülerde küçültülmüşü gibiydi. Böyle olup olmadığını sorduğumda Melanie beni onaylayarak, karenin tanınmış bir fotoğrafçı tarafından çekildiğini söyledi.

"Sean'dan harika bir Heathcliff olur," dediğimde Melanie gururla başını salladı. Birlikte diğer fotoğraflara da baktık: üç çocuğunun gelişim dönemlerine ait, emeklerken, yürürken, doğum günü pastasının mumlarını söndürürken çekilmiş kareleri. Sean'a ait daha doğal çekilmiş bir fotoğraf görebilmeyi ummuştum ve çocukların hiçbir fotoğrafında onu görmediğimi söyledim.

"Yok çünkü fotoğrafları genellikle o çekiyor. Sanat ve oyunculuğun yanı sıra fotoğraf eğitimi de var."

"Şu an bu mesleklerden herhangi birini icra ediyor mu?" diye sordum.

"Hayır. Annesi ona biraz para gönderince tekrar New York'a, yeni fırsatlar kovalamaya gitti." Sesi kolay kolay fark edilemeyecek kadar da olsa alçaldı.

Sean'a sadakatini düşününce, Melanie'nin onun New York'a gittiğini umut dolu bir sesle anlatmasını beklerdim ancak böyle olmayınca, "Melanie, sorun nedir?" diye sordum.

Konuşmamızın başından beri ilk defa yakınırcasına, "Sorun evliliğimiz değil," dedi. "Sorun, onun annesi. Oğluna para yollayıp duruyor. Ne zaman Sean durulup bizimle düzenli bir hayat sür-

Emily Brontë'nin *Uğultulu Tepeler* romanındaki karizmatik ve yakışıklı erkek anakarakter. (ç.n.)

meye başlasa veya bir işte dikiş tuttursa annesinden bir çek geliyor ve Sean kaçıp gidiyor. Kadın, oğluna hayır demeyi beceremiyor. Sean'a para göndermeyi bıraksa, çok daha iyi durumda olabiliriz."

"Ya hiç bırakmazsa ne olacak?" diye sordum.

"O zaman Sean'ın değişmesi gerekecek. Bizi nasıl incittiğini ona göstermem gerekecek." Kara kirpikleri gözyaşlarıyla ıslandı. "Annesi para göndermeyi teklif ettiğinde reddetmesi gerekecek."

"Melanie, bana anlattıkların pek olası görünmüyor."

Daha yüksek ve kararlı bir sesle, "Annesi ilişkimizi bozamayacak. Sean *değişecek*," dedi.

Melanie büyük bir yaprak buldu ve yol boyunca onu tekmeleyip sürükleyerek parçalanmasını izledi. Bir süre bekledikten sonra, "Hepsi bu kadar mı? Dahası var mı?" diye sordum.

Yaprağı tekmelemeye devam ederken yine alçak sesle, sadece bilgi verircesine, "New York'a çok sık gidiyor, aslında orada görüştüğü bir başkası da var," dedi.

"Başka bir kadın mı?" diye sordum.

Melanie uzaklara doğru baktı ve başını salladı.

"Ne zamandır böyle?"

"Ah, aslında yıllardır..." Bunun üzerine omuz silkti. "İlk hamileliğim sırasında başladı. Onu suçlayamadım; sürekli hastalanıyordum ve perişandım, o da uzaklardaydı."

Sean'ın sadakatsizliğinin suçunu şaşırtıcı şekilde kendinde bulmuş, o kariyerden kariyere atlarken Melanie çocukların ve onun bakımını üstlenmişti. Boşanmayı hiç düşünüp düşünmediğini sordum.

"Bir kere ayrıldık. Böyle söylemek aptalca geliyor çünkü beni böyle bırakıp gittiği her seferinde ayrılıyor gibiyiz. Ancak bir keresinde ona bir ders vermek için ben ayrılmak istediğimi söylemiştim ve altı ay boyunca da öyle kaldık. Yine de beni sürekli arıyordu, bir fırsat yakalamak üzere olduğunu ve paraya ihtiyacı olduğunu söylüyordu, ben de ona para gönderiyordum. Buna rağmen bu sürecin büyük bir kısmını kendi başımıza geçirdik. Hatta başka iki adamla bile tanıştım!" Melanie başka erkeklerin

kendisiyle ilgilenebilmesine şaşırıyordu. "İkisi de çocuklarıma çok iyi davrandı ve ev işlerine, tamirata yardım etti, hatta bana ihtiyacım olan ufak tefek şeyleri alarak destek bile oldular. Bana böyle davranmaları çok hoştu. Yine de ben Sean'a hissettiklerimi onlara hissedemiyordum. Sonuçta ona geri döndüm." Güldü. "Tabii Sean eve döndüğünde ortalığın neden o kadar düzenli olduğunu anlatmak zorunda kaldım."

Bu sırada yerleşkenin içinden geçen yolu yarılamıştık. Melanie'nin çocukluğunu; geçmiş deneyimlerinin onu mevcut durumunun güçlüğüne nasıl hazırladığını merak ediyordum.

"Çocukluğunu düşündüğünde aklına ne geliyor?" diye sordum.

Melanie geçmişini düşünürken uzaklara daldı ve kaşları çatıldı. "Komik! Önlüğümle ocağın önünde bir tabureye çıkmış, tencereyi karıştırdığımı hatırlıyorum. Beş çocuğun ortancasıyım, annem öldüğünde on dört yaşındaydım ama yemek pişirmeye, temizlik yapmaya bundan çok daha önce başlamıştım çünkü annem hep çok hastaydı. Bir süre sonra odasından hiç çıkmaz hale geldi. İki ağabeyim okuldan sonra çalışıp eve destek oldu, ben de annelik görevini üstlendim. Kız kardeşlerimizin biri benden üç, diğeri beş yaş küçüktü dolayısıyla tüm ev işleri benim sorumluluğumdaydı. Yine de iyi idare ettik. Babam çalışıyor, evin alışverişlerini hallediyordu. Ben de yemek ve temizlik işlerini hallediyordum. Elimizden geleni yapıyorduk. Ekonomik olarak hep sıkıntıdaydık ama idare ediyorduk. Babam bazen iki işte birden çalışıyordu. Bu yüzden sıklıkla evde olmuyordu. Eve pek gelmemesinin bir nedeni yoğun iş temposu olsa da kısmen annemden uzaklaşmaya çalıştığını da düşünüyorum. Hepimiz ondan olabildiğince uzak durmaya çalışırdık. Çok zor bir kadındı.

"Babam ben lise son sınıftayken yeniden evlendi. Yeni karısı da çalıştığından yükümüz biraz daha hafiflemişti. Kadının benim en küçük kız kardeşimle yaşıt, on iki yaşında bir de kızı vardı. Her şey bir anda rayına oturdu. Finansal meseleler sorun olmaktan

çıkmıştı. Babam daha mutluydu. Hayatımızda ilk defa hepimize yetecek kadar paramız vardı."

"Annenin ölümü karşısında neler hissettin?" diye sordum.

Melanie'nin çenesi kasıldı. "Ölen kişi yıllardır bana annelik yapmamış biriydi. Bambaşka bir insandı; uyuyan, çığlık atan veya sürekli sorun çıkaran. Bize annelik yaptığı zamanları hatırlıyorum ama belli belirsiz. İş yaparken şarkılar söylediği, bizimle oyunlar oynadığı, yumuşak ve tatlı zamanlarını hatırlamak için çok gerilere gitmem gerekiyor. İrlandalıydı ve öyle güzel, melankolik şarkılar söylerdi ki... Her neyse, öldüğünde hepimiz biraz rahatladık sanırım ama ben bir yandan suçluluk da duyuyordum; belki onu daha iyi anlamaya çalışsaydım veya ona daha iyi baksaydım bu kadar hasta olmayacağını düşünüyordum. Yine de mümkün olduğunca aklıma getirmemeye çalışıyorum."

Gideceğim yere neredeyse ulaşmıştık ve birkaç dakika sonra ayrılacaktık. Melanie'ye hiç olmazsa mevcut sorunlarının kökenine dair bir fikir verebilmeyi umarak, "Şimdiki hayatın ve çocukluğun arasında birtakım benzerlikler görebiliyor musun?" diye sordum.

Huzursuzca kısa bir kahkaha attı. "Şimdi üzerinde konuştukça her zamankinden çok daha net görüyorum. Nasıl çocukluğumda babamın eve dönmesini beklediysem şimdi de Sean'ın dönmesini bekliyorum. Sean'ı neden hiç suçlamadığımı da fark ettim; onun uzaklara gitmesini, babamın bize bakmak için evden uzaklaşmasına denk görüyormuşum. İkisinin birbirinden farklı olduğunu görebiliyorum ancak henüz farklı hissedemiyorum, sanki elimdeki buysa onunla idare etmeliymişim gibi."

Duraksadı, gözlerini kısarak zihninde beliren kalıpları dikkatle değerlendirdi. "Ah, bir de hâlâ her şeyi bir arada tutmaya çalışan, ocaktaki tencereyi karıştıran ve çocuklara bakan cesur Melanie'yim." Bu keşfinin yarattığı hayretle bembeyaz yanakları kızardı. "Dersinizde benimki gibi çocukluklara dair anlattıklarınız doğruymuş demek ki... Gerçekten de yetişkinliğimizde, büyürken üstlendiğimiz rolleri yeniden oynamamızı sağlayan insanları seçiyoruz!"

Ayrılırken bana sımsıkı sarıldı ve "Beni dinlediğiniz için teşekkür ederim," dedi. "Sanırım biraz konuşmaya ihtiyacım vardı. Şimdi her şeyi daha iyi anlıyorum ama henüz pes etmeye hazır değilim!" Keyfi gerçekten de yerine gelmiş gibiydi ve başını kaldırarak, "Ayrıca Sean'ın büyümesi gerekiyor... ve büyüyecek. Bunu yapmalı, öyle değil mi?"

Cevap beklemeksizin döndü ve kuru yaprakların üzerinde geniş adımlarla yürüyerek uzaklaştı.

Melanie'nin içgörüsü derinleşmişti ancak çocukluğu ve şimdiki hayatı arasındaki pek çok benzerliğin hâlâ farkında değildi.

Onun gibi zeki, çekici, enerjik ve becerikli bir kadın neden Sean'la yaşadığı türden, acı ve zorluklarla şekillenen ilişkiye *ihtiyaç* duyuyordu? Bunun nedeni, duygusal yük ve sorumlulukların ağır olduğu mutsuz ailelerde büyümüş kadınların hayatında iyi ve kötü hislerin zamanla birbirine karışarak aynılaşmasıdır.

Örneğin, Melanie'nin aile hayatı, annesinin kişilik parçalanmasıyla baş etmeye çalışırlarken öyle yönetilemez olmuştu ki ebeveynin göstermesi gereken ilgi göz ardı edilmişti. Melanie'nin evi çekip çevirmek için ortaya koyduğu kahramanca çabaları, sevgiye en yakın şeyle ödüllendirilmişti: Babasının ona olan minnet dolu bağımlılığı. Babasının onun yardımına ihtiyaç duyması ve annesinin yetersiz kalmasından kaynaklı becerikli ve yetkin olma hissi, bu koşullar altında bir çocuğun duyabileceği sorumluluk altında ezilme ve korku hislerini gölgede bırakmıştı. Ebeveynin birinden daha güçlüymüş gibi muamele görmek ve diğerinin gözünde vazgeçilmez olmak küçük bir çocuk için oldukça zor bir durumdur. Melanie'nin çocukluğunda üstlendiği bu rol onun kimliğini şekillendirmiş; gelecekte de zorluk ve karmaşaya göğüs gererek cesareti, gücü ve yılmaz iradesiyle etrafındakilerin yardımına koşan bir kurtarıcı rolüne bürünmesine neden olmuştu.

Kurtarıcı kompleksi, olduğundan daha sağlıklı bir ruhsal durum izlenimi verebilir. Bir kriz karşısında güçlü durmak takdire

şayan olsa da Melanie'ninkine benzer geçmişi olan kadınlar, işlevselliklerini korumak için bir krize *ihtiyaç* duyarlar. Kargaşa, stres ya da içinden çıkılamaz bir durum yoksa, çocukluklarından beri bastırılmış bunaltıcı hisler tehditkâr ölçüde yüzeye çıkar. Melanie çocukluğunda babasının yardımcılığını, diğer çocuklarınsa anneliğini üstlenmişti. Ancak bir yandan kendisi de ebeveynliğe ihtiyaç duyan bir çocuktu ve annesi çok hasta, babası da çoğunlukla erişilemez olduğundan bu ihtiyaçları karşılanmamıştı. Melanie sayesinde kardeşlerinin hayatında onlara bakan, onlar için endişelenen biri olmuştu ama onun kimsesi yoktu. Annesiz kalmasının yanı sıra bir yetişkin gibi davranıp düşünmeyi öğrenmesi gerekmişti. Paniğini dışavurabileceği bir yer ya da zaman bulamadıkça duygusallığını yaşama sırasının kendisine hiç gelmemesini normalleştirmişti. Yetişkin gibi davranmak için kendini yeterince zorlarsa, çok ürkmüş bir çocuk olduğunu unutabilirdi. Melanie karmaşa ortamında iyi iş çıkarmanın ötesinde, artık karmaşanın olmadığı durumlarda işlevsiz kalıyordu. Omuzladığı yük kendi paniği ve acısından kaçınmasını sağlıyordu. Bu yük onu hem eziyor hem de rahatlatıyordu.

Ayrıca kendine verdiği değer, bir çocuk olarak yetkinliğini fazlasıyla aşan sorumlulukları yüklenmekten doğmuştu. Çok çalışarak, başkalarına bakarak ve onların ihtiyaçları ile isteklerine kendininkileri feda ederek takdir görüyordu. Dolayısıyla "kendini feda etmek" de Melanie'nin kişiliğinin bir parçası olmuştu ve bunun kurtarıcı kompleksiyle bir araya gelmesi, Sean gibi sürekli sorun yaratan erkekleri mıknatıs misali çekiyordu. Normal olması gereken duygu ve tepkiler, Melanie'nin çocukluğundaki sıradışı koşullar nedeniyle tehlikeli ölçüde abartılı yaşanıyordu. Melanie'nin hikâyesindeki etkenleri daha iyi anlamak için çocuk gelişimindeki bazı önemli konuları hatırlamak yararlı olacaktır.

Çekirdek ailede yetişen çocukların, karşı cinsteki anne ya da babaya tümüyle sahip olabilmek için hemcins olandan kurtulmaya

yönelik güçlü duygular beslemeleri doğaldır. Erkek çocukları babalarının yok olmasını, böylece annelerinin tüm sevgi ve şefkatini ele geçirmeyi arzularlar. Kız çocukları da benzer şekilde, annelerinin yerine geçip babalarının eşi olabilmeyi düşlerler. Çoğu ebeveyn, karşı cinsteki çocuklarından "teklifler" almışlardır: Örneğin, dört yaşında bir erkek çocuğu, annesine, "Büyüdüğümde seninle evleneceğim anneciğim," diyebilir. Üç yaşında bir kız çocuğu da babasına, "Babacığım sen ve ben kocaman bir eve taşınalım ama annem gelmesin," diyebilir. Bu çok normal özlemler, küçük bir çocuğun yaşadığı en güçlü duyguları yansıtır. Ancak gerçekten kötü bir şey olur da karşı cinsten rakibi herhangi zarar görürse ya da aileden ayrılırsa bunun çocuk üzerindeki etkisi yıkıcıdır.

Böyle bir ailedeki anne duygusal olarak rahatsız, şiddetli ve kronik bir şekilde hasta, alkolik veya uyuşturucu bağımlısıysa (veya herhangi bir sebepten fiziksel veya duygusal olarak ortada yoksa), kızı (ailede birden fazla kız çocuğu varsa genellikle en büyük olanı) bu boşluğu doldurmak üzere seçilir. Melanie'nin hikâyesi de genç bir kıza bu şekilde gelen "terfi"nin etkilerine örnek teşkil eder. Annesinin akıl hastalığının ağırlaşmasıyla beraber ailenin kadın yöneticisi pozisyonu açık kalmış ve Melanie kendini bu pozisyonun vârisi olarak bulmuştur. Kimliğinin geliştiği yıllarda pek çok yönden babasının kızı değil, partneri olmuştur. Evle ilgili sorunları konuşurken bir takım gibi hareket ettiği babasıyla ilişkisi, kız kardeşlerininkinden çok daha farklıdır. Neredeyse onun akranı olmuştur. Hatta birkaç yıl boyunca, hasta annesinden çok daha güçlü ve istikrarlı bir tavır sergilemiştir. Tüm bunlar, Melanie'nin normal çocukluk arzularının gerçekleştiği, babasının tek sahibi olabildiği ama bedelinin de annesinin rahatsızlığı ve sonrasında yaşamı olduğu anlamına gelir.

Erken çocukluk dönemine ait, hemcins ebeveynden kurtularak karşı cinsten olana tek başına sahip olma arzusu gerçekleşirse ne olur? Bunun çok güçlü, karakter yapılandıran ve bilinçdışı işleyen üç sonucu vardır.

Birincisi suçluluk duygusudur.

Melanie annesinin intiharını ve bunu önleyemediğini düşündükçe, böyle bir trajedi karşısında herhangi bir aile ferdinin doğal ve bilinçli olarak hissedeceği kadar suçluluk hissediyordu. Ancak onun bilinçli suçluluk duygusu, ailesinin refahını sağlamaya yönelik geliştirdiği sorumluluk hissiyle şiddetlenmişti. Üstelik bu ağır suçluluk duygusunun yanı sıra daha da ağır bir yük taşıyordu.

Çocukluğunda babasına sahip olma arzusunun gerçekleşmesi sebebiyle, akıl hastası ruh sağlığı bozuk olan annesinin intiharını engelleyemediği için kendini bilinçli olarak suçlamanın yanında *bilinçdışı* bir suçluluk da duyuyordu. Bu da onda kefaret ödeme itkisi, sürekli acı ve ceza çekme ihtiyacı doğurmuştu. Bu ihtiyaç Melanie'nin "kendini feda etme"ye yatkınlığıyla birleşince mazoşizme yakın bir durum yaratmıştı. Sean'la ilişkisindeki acı, yalnızlık ve boğucu sorumluluklardan gerçek bir zevk almıyorsa bile bunlarda teselli ve huzur buluyordu.

Çocukluk arzusunun gerçekleşmesinin ikinci sonucu da anne ya da babayı kendine saklama isteğinin üstü kapalı cinsel bağlamından duyulan yine bilinçdışı rahatsızlıktır. Normal bir durumda annenin varlığı (veya boşanmaların sıklaştığı günümüzde annenin yerindeki başka bir eş, kız arkadaş veya üvey anne gibi, babanın herhangi bir cinsel partnerinin varlığı) baba ve kız çocuğu için güvenli bir ortam yaratır. Babasının gözünde çekici olduğunu, sevildiğini hissetmekte özgürdür; kaçınılmaz olarak aralarında oluşan cinsel dürtülerle açıkça eyleme geçmeleri, babanın uygun bir yetişkin kadınla kurduğu güçlü bağla engellenir.

Melanie ile babası arasında ensest ilişki gelişmemişti ancak yaşadıkları koşullar buna epeyce müsaitti. Baba ile kız arasında ensest ilişki kurulan ailelerde yaygın olan dinamikler Melanie'nin ailesinde de mevcuttu. Kadın, herhangi bir sebeple aileden uzaklaşıp kocasının partneri, çocuğunun annesi rolünü uygun biçimde üstlenemediğinde ve kızını bu pozisyona çıkardığında, sadece sorumluluklarını onun üzerine yüklemekle kalmaz, aynı zamanda

kızının, babanın cinsel yaklaşımlarının da nesnesine dönüşmesi riskine ortam yaratır. (Bu konuda tüm sorumluluk annedeymiş gibi görülebilir ancak ensestin gerçekleşmesi *tamamen* babanın sorumluluğudur. Çocuğunu cinsel doyum nesnesi olarak kullanmamak, aksine onu korumak, bir yetişkin olarak babanın görevidir.)

Dahası, baba kızına cinsel anlamda yaklaşmasa da anne ile baba arasında güçlü bir çift ilişkisi yokken kızın ailede annesinin yerini alması, baba ile kızı arasındaki cinsel çekim hislerini artırabilir. Aralarındaki yakınlık arttıkça kız çocuğu, babasının zaman zaman cinsel tonlara bürünen özel ilgisini fark edip rahatsız olabilir. Yahut babanın duygusal anlamda sıradışı ölçüde erişilebilir olması, kız çocuğunun filizlenmekte olan cinsel hislerini babasına normalde yapacağından daha fazla odaklamasına neden olabilir. Güçlü ensest tabusunu düşünsel seviyede bile ihlal etmekten kaçınma çabası, tüm cinsel dürtülerini tamamen ya da büyük ölçüde baskılamasıyla sonuçlanabilir. Anne ya da babaya duyulan cinsel çekim, dürtülerin en tehlikelisi olduğu için, yine bilinçdışında alınan bu karar kolay kolay fark edilemez veya değiştirilemez.

Sonuçta genç kadın, bilinçdışında tabu ihlalini bağdaştırdığı *tüm* cinsel dürtülerinden rahatsızlık duyar. Böyle bir durumda sevgiyi ifade etmenin en güvenli yolu da karşısındakine bakmak ve onunla ilgilenmek olur.

Melanie, Sean'la temelde onun sorumluluğunu üstlenerek ilişki kuruyordu ve bu onun için uzun zamandır sevgiyi hissetmenin ve ifade etmenin tek yolu olagelmişti.

Melanie on yedi yaşındayken babası onu yeni karısıyla "değiştirmişti" ve Melanie belli ki bu sayede rahatlamıştı. Evdeki rolünü kaybetmekten hoşnutsuz olmamasının muhtemel nedeni ise o dönemde Sean ve arkadaşlarının evinde, kendi evindeki rollerini yeniden üstlenebilmesiydi. Sean'la ilişkileri evlilikle sonuçlanmasaydı Melanie büyük bir kimlik bunalımı yaşayabilirdi. Tam da bu sebeple hemen hamile kalarak bakımveren rolünü yeniden

yaratmıştı ve Sean da onun babası gibi sıklıkla evde olmayarak bu rolü besliyordu.

Melanie, ayrı kaldığı zamanlarda bile Sean'a para göndererek onunla en çok ilgilenen kadının kendisi olduğunu gösteriyor, annesiyle rekabete devam ediyordu. (Bu, söz konusu babasıyken annesiyle rekabetinde zaten kazandığı bir zaferdi.)

Sean'dan ayrıldığı dönemde, annelik yapmasını gerektirmeyen; onun alıştığının aksine, ihtiyaç duyduğu desteği vermeye hazır erkeklerle tanışmış ancak hiçbiriyle duygusal bir bağ kuramamıştı çünkü sadece bakımveren rolündeyken rahat edebiliyordu.

Sean'la ilişkisinin cinsel dinamikleri de Sean'ın onun bakımına muhtaç olmasının yarattığı güçlü bağı asla yaratamamıştı. Dahası, Sean'm sadakatsizliği Melanie'nin çocukluk deneyimlerinin başka bir yansımasıydı. Melanie'nin annesi, rahatsızlığı şiddetlendikçe evde iyice gözden ırak hale gelmiş, arka odadaki "diğer kadın" olmuş, kızının yaşamı ve düşüncelerinden hem duygusal hem de fiziksel olarak çıkmıştı. Melanie annesiyle ilişkisini ondan uzak durarak ve onu düşünmeyerek yürütmüştü. Sean başka biriyle ilişki yaşamaya başladığında o kadın da uzaktaydı ve varlığı belirsizdi, dolayısıyla Melanie onu kendi ilişkisine gerçek bir tehdit olarak göremiyordu çünkü Sean'la, babasıyla ilişkisindeki gibi fayda temelli, aseksüel sayılabilecek bir beraberliği vardı. Unutmamak gerekir ki Sean ilk defa böyle davranmıyordu. Henüz evli değillerken bile Melanie onun romantizmle pek alakalı olmayan birtakım gereksinimlerini karşılıyor, o da bir yandan başka kadınlarla beraber oluyordu. Melanie bunu bile bile onunla evlenmişti.

Evlendikten sonra ona olan aşkı ve iradesini kullanarak Sean'ı değiştirmeye çalışmıştı. Bu da bizi Melanie'nin çocukluktaki arzu ve düşlemlerinin gerçekleşmesinin üçüncü sonucuna getiriyor: kendi tümgüçlülüğüne olan inancı.

Küçük çocuklar düşünce ve isteklerinin büyülü bir güç taşıdığına ve hayatlarındaki önemli olayların bu güçten kaynaklandığına inanırlar. Ancak normalde kız çocuğu, babasının partneri olmayı

tüm kalbiyle arzulasa da gerçeklik ona bunun olamayacağını öğretir. Babasının partnerinin annesi olduğunu hoşuna gitse de gitmese de kabul eder. Böylece genç yaşında çok önemli bir ders alır: Çok istediği şeyleri elde edebilmesi için bazen irade gücü yeterli değildir. Bu ders çocuğun kendi tümgüçlülüğüne olan inancını ortadan kaldırır ve iradesinin sınırlarını kabul etmesini sağlar.

Küçük Melanie'nin durumundaysa onun en büyük arzusu gerçek olmuştu. Birçok anlamda annesinin yerine geçmişti. Arzu ve iradesinin büyülü gücü, babasını elde etmesini sağlamıştı. Arzularını gerçekleştirebilecek güçte olduğuna sarsılmaz inancıyla, yine zor ve duygusal anlamda yüklü durumlara sürüklenmiş, bunları da büyüyle düzeltmeye çalışmıştı. Sonraki yıllarda karşılaştığı zorluklarla –sorumsuz, olgunlaşamamış ve sadakatsiz bir partner; neredeyse yalnız başına üç çocuğunu büyütmenin yükü; ciddi ekonomik sorunlar; tam zamanlı bir işte çalışırken aynı zamanda akademik kariyerin gerekliliklerini yerine getirmek– hiç şikâyet etmeden, yalnızca iradesini kuşanarak yüzleşmesi de bunun kanıtıydı.

Sean, bir yandan Melanie'nin irade gücüyle bir başkasını değiştirebileceğine dair inancını körüklüyor, bir yandan da onun çocukluğundaki sahte yetişkin rolünden doğan diğer ihtiyaçlarına hitap ediyordu; Melanie'ye acı çekmesi ve buna katlanması için bolca fırsat veriyor, bakımvermeye odaklanarak cinselliğini ikinci plana atmasını sağlıyordu.

Melanie'nin mutsuz bir evliliğin talihsiz kurbanı olmadığı artık açıkça görülüyor olmalı. Hatta durum tam tersiydi. Sean'la birbirlerinin en derin ruhsal ihtiyaçlarını bütünüyle karşılıyorlardı. Onlarınki aslında mükemmel bir uyumdu. Sean'ın annesinin hep ihtiyaç anında yolladığı paralar onun herhangi bir olgunlaşma itkisine kısa devre yaptırıyordu ancak bu, evlilikleri için kesinlikle bir sorun olsa da Melanie bunu esas mesele olarak görmüyordu. Sağlıksız yaşam kalıpları ve hayata yönelik tavırları aynı değil ama uyumlu olduğu için birbirinin sağlıksız kalmasına ortam yaratan iki insanın birbirine tutunması bu ilişkideki esas sorundu.

Sean ile Melanie'nin, herkesin dansçı olduğu bir dünyada kendi rutinlerini öğrenerek büyüyen dansçılar olduklarını hayal edin. Belirli olaylar, kişiler ve dahası çocukluklarında onlarla birlikte sergilenen performanslar nedeniyle ikisi de kendilerine özgü ruhsal adımlar, pozlar ve hareketlerden oluşan birer repertuvar geliştirmişti.

Bir gün tanıştılar ve birbirine benzemeyen danslarının birlikte sergilendiğinde büyülü bir şekilde eşleştiğini; zarif bir düete, mükemmel bir etki-tepki koreografisine dönüştüğünü keşfettiler. Birinin yaptığı hareket diğeri tarafından karşılanıyordu ve bu koreografi, danslarının takılmadan akmasını, kesintisiz devam etmesini sağlıyordu.

Sean bir sorumluluğu üstünden attığında onu Melanie devralıyordu. Melanie bir aileyi ayakta tutmanın, aşina olduğu tüm sıkıntılarını yüklendiğinde Sean parmak uçlarında dönerek uzaklaşıyor ve Melanie'nin ona bakım verip ilgi göstermesi için alan yaratıyordu. Sean dans edecek başka eşler aramaya başladığında Melanie rahatlayıp iç geçiriyor, kendi kafasını dağıtabilmek için daha da hızlı dans ediyordu. Sean dans adımlarıyla sahneden çıktığında Melanie onu mükemmel adımlarla bekliyordu. Ve bu sahne tekrar tekrar sergileniyordu...

Melanie için bu bazen heyecan verici bir dans olsa da çoğu zaman yalnız, bazen de utanç verici ya da yorucu oluyordu. Ancak en son istediği şey çok iyi bildiği bu dansı sonlandırmaktı. Adımların, hareketlerin doğruluğuna öyle yürekten inanıyordu ki bu dansın adının aşk olduğunu sanıyordu.

BEŞİNCİ BÖLÜM

DANS EDELİM Mİ?

"Onunla nasıl evlenebildin?" Bunu birine nasıl anlatabilirsin?
Kendini küçültürcesine başını eğişini, sonra
bakışlarını kaldırıp yüzüne bir bebek çekingenliğiyle bakışını...
Bir solucan gibi sürüne kıvrıla kalbine sızmasını;
tatlı, oyuncu, âşık...
Bana, "Çok güçlüsün, hayatım," dedi ve ona inandım.
Ona inandım!

–Marilyn French, *Kanayan Yürekler*

Aşırı seven kadınlar, çocukluklarında geliştirdikleri sağlıksız ilişki kalıplarını sürdürebilecekleri erkekleri *nasıl* bulup da hayatlarına sokuyorlar? Örneğin, çocukluğunda babasından duygusal açıdan mahrum kalmış bir kadın, yetişkinliğinde yine ilgi görmek için çaba göstermesini gerektirecek bir erkeği nasıl bulabiliyor? Çocukken aile içinde şiddet kullanımına şahit olarak büyüyen bir kadın, kendisine şiddet uygulayan bir erkekle nasıl beraber olabiliyor? Alkolik bir aile ferdiyle büyüyen bir kadın, halihazırda alkolik veya ileride alkolik olma potansiyeli taşıyan bir erkeğe nasıl denk gelebiliyor? Çocukluğu boyunca duygusal olarak ona bağımlı bir anneyle yaşamış bir kadın, yetişkinliğinde sürekli ilgi, şefkat ve bakım talep eden bir partnerle neden evlenir?

Bu kadınların tüm olası partnerler arasından, çocukluklarında çok iyi öğrendikleri dansı sergileyebilecekleri erkekleri seçmeye yönelten unsurlar nelerdir? Alışkın olduklarından daha sağlıklı,

daha olgun, onlara daha az ihtiyaç duyan ve onları istismar etmeyen erkeklere nasıl karşılık verirler (veya vermezler)?

İnsanların büyürken çok mücadele ettikleri anne veya babalarına benzer kişilerle evlendikleri görüşü, terapi alanında eski bir klişedir. Bu yaklaşım o kadar da doğru değildir. Önemli olan, partnerimizin anne veya babamıza benzemesi değil, onunla *beraber olduğumuzda,* büyürken tecrübe ettiğimiz hisleri ve yaşadığımız zorlukları yeniden var edebilmemiz; fazlasıyla aşina olduğumuz ortamı yeniden yaratıp, deneyimli olduğumuz hamleleri tekrarlayabilmemizdir. Çoğumuz için aşk budur. Aşina olduğumuz hamleleri yapıp aşina olduğumuz duyguları yaşayabildiğimiz biriyle mükemmel bir "uyum" yakaladığımızı düşünerek yerimizi bulduğumuzu hisseder, rahat ederiz. *Bu hamleler hiçbir zaman işe yaramamış ve söz konusu duygular hep huzursuzluk vermiş olsa da* bunlardan daha iyisini bilmeyiz. Bildiğimiz dans adımlarını atmamıza alan açan partnerlere özel bir aidiyet hissi geliştirir, onlarla bir ilişkiyi yürütmek için çabalarız.

Davranış kalıpları yapboz parçaları gibi birbirini tamamlayan kadın ile erkeğin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan gizemli aşinalık hissi kadar çekici bir uyum yoktur. Tüm bunlara ek olarak erkek kadına çocukluktaki acılarıyla; çaresizliği, sevgi yoksunluğu ve istenmeme hisleriyle mücadele edip bunları aşmak için çabalamasını sağlayacak bir fırsat yaratırsa kadının ondan etkilenmemesi imkânsızdır. Hatta çocuklukta ne kadar çok acı çekildiyse, yetişkinlikte bu acıyı yeniden yaşayarak üstesinden gelme itkisi de o denli güçlü olur.

Şimdi bu savın neden doğru olabileceğini irdeleyelim. Ailesinde bir çeşit travma yaşamış çocuk bunu sonraki tüm oyun faaliyetlerinde tekrar tekrar deneyimlemeye, bu sayede bu deneyimle başa çıkmaya çalışır. Örneğin, bir ameliyat geçirdiyse oyunlarında bebeklerini hastaneye gönderir, kendini bir oyununda doktor, bir oyununda hasta yapar; olayla bağlantılı korkusu yeterince dinene kadar bunu sürdürür. Aşırı seven kadınlar da aslında aynı şeyi ya-

par: Mutsuz ilişkilerini yeniden canlandırarak ve deneyimleyerek onları kontrol edilebilir, başa çıkılır kılmaya çalışırlar.

Bu da aslında ilişkilerde tesadüfün ya da evlilikte kazaların söz konusu olmadığı sonucuna varmamızı gerektirir. Örneğin bir kadın, asla bilinçli şekilde seçmeyeceği bir adamla anlaşılamaz şekilde "evlenmesi gerektiğine" inanıyorsa o adamla birlikte olmayı neden seçtiğini, hatta neden ondan hamile kaldığını sorgulamalıdır. Benzer şekilde, henüz ne yaptığını bilemeyecek yaştayken, sorumluluk çerçevesinde bir tercih yapabilecek kadar kendinde değilken bir hevesle evlendiğini söylüyorsa bunlar da derinlemesine incelenmesi gereken bahanelerdir.

Aslında bu kadınlar, bilinçli bir kararla olmasa da o adamları seçmişlerdir; hatta en başından beri kafalarında gelecekteki partnerleriyle ilgili bir fikirleri vardır. Bunu reddetmek, kendi tercihlerimizin ve hayatımızın sorumluluğunu inkâr etmek olur ki böyle bir inkâr, iyileşmeyi imkânsız kılar.

Esas soru, bunu nasıl yaptığımızdır. Bu gizemli süreç; aşırı seven kadın ile çekimine kapıldığı erkeğin arasında cereyan eden tanımlanamaz elektrik nasıl ortaya çıkar?

Soruyu farklı şekilde dile getirmek gerekirse, kendisine ihtiyaç duyulmasına ihtiyaç duyan kadın ile kendi sorumluluğunu üstlenecek bir kadın bulmaya çalışan erkek arasında nasıl bir kimya oluşur? Kendini feda etmeye fazlasıyla hazır bir kadın ile tamamen bencil bir erkek nasıl bir araya gelir? Yahut kendini bir kurban olarak tanımlayan kadın ile kimliği saldırganlık ve güç üzerine kurulu bir erkek? Dizginleri elinde tutmaya ihtiyaç duyan bir kadın ile yetersiz bir erkek nasıl birlikte olur? Soru bu şekilde çeşitlendirildiğinde süreç gizemini kaybetmeye başlar. Dansta iki tarafın da gönderip aldığı bariz sinyaller ve işaretler vardır. Aşırı seven kadında iki önemli unsurun etkili olduğunu unutmamak gerekir: (1) Onda yerleşik kalıplar ile erkeğinkilerin birebir uyumu, (2) geçmişteki acıları tekrar yaşayarak üstesinden gelme çabası. Şimdi bu koreografinin tereddütle atılan, iki tarafa da karşısındakinin

ilişki kurulabilir, uyumlu ve doğru insan olduğunu gösteren ilk adımlarına bakalım.

Bu bölümde okuyacağınız hikâyeler, aşırı seven kadınlar ile onların çekici buldukları erkekler arasındaki neredeyse subliminal bilgi alışverişinin, sonrasında geliştirecekleri ilişki kalıplarına ve dans adımlarına nasıl bir zemin hazırladığını açıkça gösteriyor.

CHLOE: 23 yaşında, üniversite öğrencisi, büyürken babasından şiddet gördü

Gerçekten kaçıklarla dolu bir ailede büyüdüm. Artık bunun farkındayım ama küçükken üzerine hiç düşünmemiştim; sadece babamın anneme uyguladığı şiddeti kimsenin öğrenmemesini diliyordum. Babam hepimizi dövüyordu ve sanırım bizi dayaklık çocuklar olduğumuza ikna etmişti. Ancak annemin bunu hak etmediğini biliyordum. Anneme vuracağına bana vurmasını isterdim hep. Ben buna dayanabileceğimi düşünüyordum ama annemin dayanabileceğinden emin değildim. Hepimiz annemin onu terk etmesini istiyorduk ancak o bunu yapamıyordu. O kadar az sevgi görüyordu ki... Ben onu hep çok sevmeye çalıştım, bu sayede kendini güçlü hissedip bir kurtuluş yolu bulmasını istedim ancak hiç yapamadı. Annem beş yıl önce kanserden öldü. Cenazeden beri eve gitmedim ve babamla da görüşmedim. Annemi kanser değil de *o* öldürmüş gibi hissediyorum. Babaannem bize bir miktar para bırakmıştı, böylece üniversiteye gidebildim ve Roy'la da orada tanıştım.

Bir dönem boyunca bir sanat dersinde beraberdik ama tek kelime konuşmamıştık. İkinci dönem başladığında yine eski sınıftan birkaçımız beraberdik ve ilk gün hepimiz kadın-erkek ilişkileriyle ilgili hararetli bir tartışmaya giriştik. O, Amerikalı kadınların hepsinin şımarık olduğunu, her şeyin kendi bildikleri gibi yapılmasını istediklerini ve erkekleri sadece kullandıklarını söyledi. Âdeta zehir saçıyordu ve ben o anda, *Zavallı oğlan, seni birileri fena incitmiş*, diye düşündüm. Sonra, "Bunun gerçekten doğru

olduğuna inanıyor musun?" diye sordum ve tüm kadınların öyle olmadığını kanıtlamaya koyuldum; *benim* farklı olduğumu göstermek istedim. Kendimi nasıl da tuzağa düşürmüşüm! İlişkimizin sonraki dönemlerinde onun bu kadın düşmanlığında haklı olduğunu sanmaması için hiçbir talepte bulunamadım, kendimle dahi ilgilenemedim. Tabii o sabah sınıftaki tüm çabam işe yaramıştı. O da bana bağlanmıştı. "Geri geleceğim. Bu sınıfta kalmayacaktım ama seninle daha çok konuşmak istiyorum," dedi. Hemen oracıkta kendimi muhteşem hissettiğimi hatırlıyorum; sanki onu daha ilk andan değiştirmeye başlamıştım.

İki aydan kısa sürede beraber yaşamaya başladık. Dört ayın sonunda kirayı ve tüm faturaları ben ödüyor, ev alışverişini de ben yapıyordum. Yine de iki yıldan uzun bir süre çabalamaya devam ettim; ona ne kadar iyi olduğumu, onu daha önce incittikleri gibi incitmeyeceğimi ispatlamaya uğraştım. Tabii bu süreçte *ben* önceleri duygusal, sonra da fiziksel olarak incindim. Kimse onun kadar kadınlara öfkeli, bir kadını itip kakarak sindirmeye meraklı olamazdı. Elbette bunun benim de hatam olduğunu düşünüyordum. Ondan kurtulabilmem bir mucize oldu. Eski sevgililerinden biriyle tanıştım ve kadın bana, "Sana hiç vurdu mu?" diye sordu. "Hayır," dedim ama aslında Roy'u koruyordum ve tabii tam bir salak gibi görünmek de istemiyordum. Kadının halimden anladığını biliyordum, sonuçta o da aynı yollardan geçmişti. Önce panikledim. Bunu çocukken de hissederdim; maskemin ardını kimsenin görmesini istemezdim. Tüm hücrelerimle yalan söylemek, bu soruyu sorabilecek cüreti gösterdiği için ona hiddetlenmiş gibi yapmak istiyordum. Ancak bana öyle anlayışlı bakıyordu ki numara yapmayı sürdürmek çok saçma olacaktı.

Uzun süre konuştuk. Bana katıldığı bir terapi grubundan bahsetti; benzer şekilde sağlıksız ilişkilere çekilen kadınlar bu grupta bir araya geliyor, bu acıyı kendilerine daha fazla çektirmemenin yollarını öğrenmeye çalışıyorlardı. Kadın bana telefon numarasını verdi ve ben aynı cehenneme iki ay daha dayandıktan sonra onu

aradım. Bahsettiği gruba katıldım ve bu, hayatımı kurtardı muhtemelen. Oradaki kadınların hepsi benim gibiydi. Genellikle çocukluklarından itibaren inanılmaz acılara katlanmayı öğrenmişlerdi.

Her neyse, onu terk etmem birkaç ayı buldu; grubun desteğine rağmen oldukça zorlandım. Ona sevilebilir bir insan olduğunu ispatlamaya inanılmaz ölçüde ihtiyaç duyuyordum. Onu yeterince seversem değişebileceğini sanıyordum. Neyse ki bunu aşabildim, yoksa hâlâ onunla olacaktım.

Chloe'nin Roy'dan Etkilenmesi

Sanat öğrencisi Chloe, kadın düşmanı Roy'la tanıştığında aslında annesi ile babasının bir karışımıyla karşılaşmıştı. Roy asabi ve kadınlardan nefret eden biriydi. Onun sevgisini kazanmak, Chloe'nin gözünde saldırgan ve tahrip edici bir erkek olan babasının sevgisini kazanmaktı. Onu sevgisiyle değiştirebildiğinde ise annesini değiştirip kurtarmış olacaktı. Roy'u kendi hastalıklı düşüncelerinin kurbanı olarak görüyor ve onu severek iyileştirmek istiyordu. Aşırı seven her kadında olduğu gibi onunla mücadelesini *kazanmak* Chloe'nin zihninde onun temsil ettiği anne ve babasına karşı da bir zafer sayılıyordu. Bu yıkıcı ve tatminden uzak ilişkiyi bitirmekte zorlanmasının nedeni buydu.

MARY JANE: Bir işkolikle otuz yıl evli kaldı

Bir yılbaşı partisinde tanıştık. Partiye onun, benimle aynı yaştaki ve benden gerçekten hoşlanan erkek kardeşiyle gitmiştim. Her neyse, Peter da oradaydı. Pipo içiyordu ve üzerinde dirsekleri yamalı tüvit bir ceket vardı, Ivy League okullarında okumuş gibi görünüyordu. Aşırı derecede etkilenmiştim. Ancak bakışlarında bir melankoli havası vardı ki bu da bana dış görünüşü kadar çekici gelmişti. Geçmişte bir şekilde derinden yaralandığı belliydi ve ben ne olduğunu öğrenmek, onu "anlamak" istiyordum. Ulaşılmaz olduğuna emindim ama yeterince şefkatli yaklaşırsam benimle ko-

nuşabileceğini düşündüm. İşin komik yanı, o ilk gece epeyce konuştuk ama aslında hiç doğrudan yüzüme bakmadı. Hep benden başka tarafa dönük duruyordu, aklı kısmen başka yerdeydi ve ben sürekli tüm dikkatini üzerime çekmeye çalışıyordum. Nihayetinde ağzından çıkan her kelime benim için çok önemli, neredeyse kıymetli hale geldi çünkü benimle konuşmak yerine yapacak daha iyi işleri varmış gibi görünüyordu.

Babamla da böyleydik. Ben büyürken asla yanımda olmadı, fiziksel olarak da. Oldukça fakirdik. Annem de babam da şehir merkezinde çalışıyor, beni ve kardeşlerimi evde yalnız bırakıyorlardı. Babam hafta sonlarında bile ufak tefek işlere giderdi. Yalnızca onarılması gereken buzdolabı, radyo gibi bir şeyler olduğunda onu evde görebiliyordum. Hep sırtı bana dönük halini hatırlıyorum ama bunu hiç dert etmiyordum çünkü evde olması bile harika geliyordu. Dibinden ayrılmadan ona bir sürü sorar, dikkatini çekmeye çalışırdım.

İşte, Peter'la da aynı şeyi yapıyordum ama farkında bile değildim elbette. Onunla göz göze gelebilmek için uğraşıyordum ama o, piposunu tüttüre tüttüre başka yerlere, tavana bakıyor ya da piposu sönmesin diye tekrar tekrar yakıp duruyordu. Bense çatık kaşları ve dalgın bakışıyla onun çok olgun bir adam olduğunu düşünüp ona mıknatıs gibi çekilmiştim.

Mary Jane'in Peter'dan Etkilenmesi

Mary Jane'in babasına dair duyguları aşırı seven diğer kadınlarda olduğu kadar ikircikli değildi. Babasını seviyordu, ona hayrandı; kendisiyle ilgilenmesi, birlikte vakit geçirebilmeleri için can atıyordu. Peter'ın yaşça büyük olması ve dikkatinin başka yerlere kayması Mary Jane'e ortalarda görünmeyen babasını hatırlatmıştı; o da babası gibi yakalaması zor bir erkekti, dolayısıyla onun dikkatini çekebilmek daha da önemli bir meseleye dönüşmüştü. Onu dinleyen, duygusal olarak yanında olan ve şefkatle yaklaşan erkek-

ler Mary Jane'de, babasının yarattığı sevilme özlemini canlandıramıyordu. Peter'ın meşguliyeti Mary Jane'e tanıdık bir mücadele alanı olarak gelmişti, nihayet yine ondan uzak duran bir erkeğin dikkatini çekmeye çabalaması gerekiyordu.

PEGGY: Fazla eleştirel bir anneanne ve duygusal destek vermekte yetersiz kalan bir anneyle büyüyen, şu an iki çocuğu olan, boşanmış bir anne

Babamı hiç tanımadım. Annemle, ben doğmadan önce ayrılmışlardı. Annem evi geçindirmek için işe giderken bize anneannem bakardı. Bu, kulağa çok kötü gelmiyor belki ama öyleydi. Anneannem çok zalim bir kadındı. Kız kardeşimi ve beni her gün sözleriyle incitir, dövmekten beter ederdi. Bize hep ne kadar kötü olduğumuzu, ona sürekli dert çıkardığımızı tekrar eder durur, "işe yaramaz" olduğumuzu söylerdi ki bu en sevdiği hakaretlerdendi. İşin komiği, onun bu eleştirileri karşısında kardeşim ve ben hep iyi ve "işe yarar" olmak için daha da çabalardık. Annem de bizi ondan korumazdı. Anneannemin bizi terk etmesinden, kendisi işe gittiğinde bize bakacak kimsenin kalmamasından çok korkardı. Biz istismara uğradıkça o bunu göz ardı ederdi. Çok yalnız, korku dolu, korunmasız ve değersiz hissederek ama yük olmamaya da uğraşarak büyüdüm. Evde kırılan eşyaları onarmaya çalışarak bir şekilde bütçemizi korumaya ve oradaki varlığımın karşılığını ödemeye çalıştığımı hatırlıyorum.

On sekizime geldiğimde hamile kalınca evlendim ama daha ilk günden çok mutsuz oldum. Kocam beni sürekli eleştiriyordu; önceleri üstü kapalı şekilde, sonra acımasızca. Aslında ona âşık olmadığımın farkındaydım ama yine de evlendim. Başka bir seçeneğim olmadığını düşünüyordum. On beş yıl evli kaldım çünkü mutsuzluğun yeterli bir boşanma sebebi olduğunu kabul edebilmem yıllar aldı.

O evlilikten çıktığımda birilerinin beni sevmesine deliler gibi muhtaçtım ama bir yandan da değersiz, kusurlu bir kadın olduğu-

mu, iyi ve nazik bir erkeğe verebileceğim hiçbir şeyim olmadığını hissediyordum.

Baird'le, ilk kez bir erkek arkadaşım olmadan dans etmeye çıktığım gece tanıştım. Bir kız arkadaşımla alışverişe gitmiştik. Kendine tepeden tırnağa yeni kıyafetler almıştı –pantolon, bluz, yeni ayakkabılar–ve onları giyip dışarı çıkmak istemişti. Böylece, adını sıkça duyduğumuz bir gece kulübüne gittik. Şehir dışından gelmiş bir grup işadamı içki ısmarlayıp bizimle dans ediyordu ki bu gayet normaldi – arkadaşça davranıyorlardı, heyecan verici bir durum değildi. Sonra karşı duvarın yanında onu gördüm. Çok uzun boylu, zayıf, çok iyi giyimli ve yakışıklıydı ama aynı zamanda soğuk, mesafeli bir duruşu vardı. Kendi kendime, *Hayatımda bunun kadar zarif ve kibirli bir adam görmedim*, dedim, *ama onu ısıtabileceğime bahse girerim!*

Bu arada, ilk kocamla tanıştığım anı da hâlâ hatırlıyorum; lisedeydik ve tesadüf ki derste olması gerekirken o da bir duvara yaslanmış, öylece duruyordu ve kendi kendime, *Çok asi görünüyor ama onu sakinleştirebileceğime bahse girerim*, demiştim. Görüyorsunuz ya, sürekli bir şeyleri onarmaya çalışıyordum. Her neyse, o gece Baird'in yanma gidip onu dansa davet ettim. Çok şaşırdı ve galiba biraz da gururu okşandı. Biraz dans ettik, sonra arkadaşlarıyla beraber başka bir yere gideceklerini söyleyip beni de çağırdı. Aslında çok gitmek istememe rağmen hayır dedim; dans etmek için oradaydım ve gerçekten başka hiçbir şey yapmak istemiyordum. İşadamlarıyla dansa devam ettim ve bir süre sonra bu kez o benimle dans etmek üzere yanıma geldi. Ben de kabul ettim. İçerisi inanılmaz kalabalıktı, insanlar üst üsteydi. Ben arkadaşımla mekândan ayrılırken o birileriyle birlikte köşedeki bir masada oturuyordu. Beni yanına çağırdı, gittim ve "Sende telefon numaram var," dedi. Ne demek istediğini anlamadım. Elini uzattı ve üzerimdeki kazağın ön cebinden kartını çıkardı. İkinci kez dans pistinden ayrıldığımız sırada kartını oraya koymuştu. Böyle

yakışıklı bir adamın böyle bir işe kalkışması karşısında çok heyecanlanıp ben de ona kartımı verdim.

Beni birkaç gün sonra aradı ve yemeğe çıkmak üzere plan yaptık. Arabamla buluşmaya gittiğimde beni son derece kınayan bakışlarla karşıladı. Arabam oldukça eskiydi ve o anda kendimi yetersiz hissettim ama hemen ardından, benimle yine de yemeğe çıktığını düşünerek rahatladım. O kadar gergin ve soğuk davranıyordu ki bu bir şekilde benim hatammış gibi onu rahatlatmayı kendime görev bildim. Ailesi onu ziyarete gelecekti ve araları pek iyi değildi. Onlarla ilgili uzun uzun yakındı ve anlattıklarının hiçbiri bana ciddi bir sorun gibi görünmese de anlayışla dinledim. O öğlen onun yanından ayrılırken ortak hiçbir noktam olmayan biriyle beraber olduğumu hissettim. İyi vakit geçirmemiştim. Onun yanındayken dengemi yitirmiş gibi hissedip rahatsız olmuştum. İki gün sonra beni tekrar arayıp buluşmak istediğinde *o* ilk buluşmamızdan, tekrar görüşmek isteyecek kadar keyif aldıysa sorun olmadığını düşünerek rahatladım.

Hiçbir zaman birlikte iyi vakit geçirmedik. Bir şeyler hep sorunluydu ve ben hep düzeltmek için uğraştım. Onunlayken hep gergindim ve tek güzel anlarımız, bu gerginliğin bir nebze azaldığı zamanlardı. Gerilimin biraz olsun hafiflemesi de mutluluk yerine geçiyordu. Ancak her nedense onu hâlâ çekici buluyordum.

Bunun çılgınlık olduğunu düşünebilirsiniz ama Baird'den hoşlanmadığım halde onunla evlendim. Evlenmeden önce, yanımdayken kendi gibi olamadığını öne sürerek benden birkaç kere ayrıldı. Bunun beni nasıl yıktığını anlatamam. Daha rahat edebilmesi için ne yapmam gerektiğini söylesin diye ona âdeta yalvarıyordum her seferinde. Bana sadece, "Ne yapman gerektiğini biliyorsun," diyordu ama ben bilmiyordum ve çözmeye çalışırken az kalsın delirecektim. Sonuçta evliliğimiz sadece iki ay sürdü. Onu çok mutsuz ettiğimi söyleyerek benden ayrıldı. Onu bir daha hiç görmedim, sadece ara sıra sokakta karşılaşıyoruz, onda da beni tanımıyormuş gibi davranıyor.

Baird'e takıntımı nasıl tarif edebilirim, bilmiyorum. Beni her terk ettiğinde ondan uzaklaşacağıma daha da bağlanıyordum. Döndüğündeyse, ben ne verebiliyorsam onu istediğini söylüyordu. O anlarda benzersiz bir coşku duyuyordum. Onu kollarıma alıyordum, o da ağlıyor, ne kadar aptal olduğunu söylüyordu. Bu sahne sadece bir gece sürüyordu, sonrasında her şey yeniden darmadağın oluyordu ve ben yine beni terk etmesin diye onu mutlu etmek için var gücümle çabalamaya başlıyordum.

Baird boşanmaya karar verdiğinde ben hayatımı yönetemez hale gelmiştim çoktan. Çalışamıyor, hiçbir şey yapamıyor, oturduğum yerde sallana sarsıla ağlayabiliyordum sadece. Sanki ölüyordum. Onunla tekrar iletişime geçmemek için bir şekilde yardım almalıydım çünkü her şeyi yoluna koymayı çok istiyor, bir yandan da bu kısırdöngüye bir kez daha girersem sağlam çıkamayacağımı biliyordum.

Peggy'nin Baird'den Etkilenmesi

Peggy sevilmenin nasıl bir şey olduğunu bilmiyordu, babasız büyümüştü ve erkekler hakkında çok az fikri vardı; hatta nazik ve iyi kalpli erkekleri hiç tanımıyordu. Ancak sağlıksız birisi tarafından eleştirilmeyi ve reddedilmeyi anneannesi sayesinde çok iyi öğrenmişti. Ayrıca kendince sebeplerle çocuğuna sevgi gösteremeyen, hatta onu koruyamayan annesinin sevgisini kazanmak için çabalamayı da alışkanlık edinmişti. İlk evliliğinin sebebi, kendisini eleştirip kınayan, üstelik pek de ilgi ve sevgi duymadığı genç bir adamla fiziksel yakınlık kurarak ona bağlanmasıydı. Onunla cinsel birlikteliği, ona ilgisinin bir göstergesi değil, onun tarafından kabul görme mücadelesiydi. Bu adamla on beş yıl evli kalmak Peggy'nin, kendi özündeki değersizlik hissine daha da inanmasına sebep olmuştu.

Çocukluğundaki düşmanca ortamı yeniden yaratma ve kendisine sevgi gösteremeyecek kişilerin sevgisini kazanmak için mücadeleye devam etme isteği öyle güçlüydü ki, soğuk, ilgisiz, mesafeli

bir erkekle tanışır tanışmaz ondan etkilenmişti. Yine sevmeyi bilmeyen birini değiştirip sonunda kendisini sevmesini sağlayabilmek için bir fırsat yakalamıştı. İlişkileri ilerledikçe Baird'in, Peggy'nin ona sevmeyi öğrettiğine dair ara sıra imalarda bulunması, Peggy'nin, hayatındaki tüm tahribata rağmen çabalamaya devam etmesini sağlamıştı. Baird'i (ve Baird'in onun hayatında temsil ettiği annesi ile anneannesini) değiştirme ihtiyacı bu kadar güçlüydü.

ELEANOR: 65 yaşında; aşırı sahiplenici, boşanmış bir anneyle büyüdü

Annem hiçbir erkekle anlaşamazdı. Kimselerin boşanmadığı bir çağda iki kere boşandı. Benden on yaş büyük bir ablam vardı. Annem bana birkaç kere, "Ablan, babanın kızıydı; ben de bir tane kendim için doğurmaya karar verdim," demişti. Yani onun gözünde ben onun malından, uzantısından farksızdım. Bizim iki ayrı insan olduğumuza inanmazdı.

Boşanmalarının ardından babamı çok özledim. Annem babamla görüşmemize izin vermiyordu, babamda da onunla çatışacak irade yoktu, aslında kimsede yoktu. Kendimi hep esir gibi hissettim ama bir yandan annemin mutluluğundan sorumlu olduğumu da düşünüyordum. O kadar bunaldığım halde onu terk etmem çok güç oldu. Uzak bir şehirdeki işletme fakültesine girip akrabalarımın yanında kalmaya başladım. Annem o kadar sinirlendi ki, o akrabalarıyla bir daha hiç konuşmadı.

Okul bittikten sonra bir büyükşehirdeki karakolda sekreter olarak çalışmaya başladım. Bir gün üniformalı, etkileyici bir memur yanıma gelip su sebilinin nerede olduğunu sordu, onu yönlendirdim. Sonra bardak olup olmadığını sordu, kendi kahve fincanımı verdim. Birkaç aspirin alması gerekiyordu; başını arkaya atıp hapları yuttuğu anı hâlâ hatırlıyorum. Ardından, "Off! Dün gece gerçekten çok içtim," dedi. Hemen içimden, *Ne üzücü, Bu kadar içtiğine göre çok yalnız herhalde*, diye geçirdim. Tam aradığım gibi biriydi; bana ihtiyaç duyacak, bakabileceğim, ilgi gösterebilece-

ğim biri. "Onu mutlu etmeye çalışsam ya," diye düşündüm. İki ay sonra evlendik ve sonraki dört yılım gerçekten de bunun için çabalayarak geçti. Mükemmel yemekler pişirip onu eve çekmeye çalışıyordum ama o içmeye gidiyor ve geç saatlere kadar eve dönmüyordu. Bunun üzerine kavga ediyorduk ve ben ağlıyordum. Sonraki geç kalışlarında ise bir önceki kavgamız nedeniyle onu sinirlendirdiğim için kendimi suçluyordum ve *Eve gelmemesine şaşmamalı*, diyordum. Durum gittikçe kötüleşti ve sonunda onu terk ettim. Tüm bunlar otuz yıl önceydi ve ben onun alkolik olduğunu daha geçen sene idrak edebildim. Halbuki yaşananların hep benim suçum olduğunu, onu mutlu edemediğimi düşünmüştüm.

Eleanor'un Kocasından Etkilenişi

Erkeklerden nefret eden annenizden erkeklerin işe yaramaz olduğunu dinleyerek büyüdüyseniz ama bir yandan da kayıplara karışan babanızı seviyor ve erkekleri çekici buluyorsanız, sevdiğiniz erkeğin sizi bir gün terk edeceğinden korkmanız kaçınılmazdır. Bu yüzden de ilişkide üstünlüğünüzü korumak için yardımınıza ve anlayışınıza muhtaç bir erkek bulmanız olasıdır. Eleanor da yakışıklı polis memurundan bu nedenle etkilenmişti. Erkeği size tabi kılarak sizi incinmekten ve terk edilmekten koruyacağı varsayılan bu formülün kötü tarafı, daha en başından sorunları olan bir insanla ilişkiye başlamanızı gerektirmesidir. Başka bir deyişle, halihazırda "işe yaramaz erkekler" kategorisine girme yolunda biriyle birlikte olursunuz. Eleanor hayatında (babasının yaptığı gibi veya "Her erkek terk eder," diyen annesini haksız çıkaracak şekilde) onu terk etmeyeceğine güvenebileceği birini istemişti ve kocasının muhtaç hali, terk edilmeyeceğinin teminatı gibi görünmüştü. Ancak alkol sorunu, onun evden uzaklaşmasını engellemiyor, *daha olası* hale getiriyordu.

Dolayısıyla terk edilmeyeceğini garantilemesi beklenen durumun tam da kendisi bunun gerçekleşmesini sağlamıştı. Kocasının eve gelmediği her gece, Eleanor'un annesinin erkekler konusun-

daki haklılığını "kanıtlıyordu" ve Eleanor da tıpkı annesi gibi, "işe yaramaz" bir erkekten boşanmıştı.

ARLEEN: 27 yaşında; şiddete maruz kalan bir ailede annesini ve kardeşlerini korumaya çalışarak büyüdü

Ellis'le aynı tiyatro kumpanyasındaydık ve tiyatro sahnesi olan bir restoranda oynuyorduk. O benden yedi yaş küçüktü ve fiziksel olarak da bana pek çekici gelmiyordu. Ona karşı özel bir ilgim yoktu ama bir gün beraber alışverişe, ardından da akşam yemeğine gittik. Anlattıklarından çıkarabildiğim tek sonuç, hayatının tam bir karmaşa içinde olduğuydu. Halletmesi gerektiği halde ilgilenmediği bir sürü mesele vardı ve o anlattıkça, tüm bunları yoluna koymak için dayanılmaz bir arzu duymaya başladım. Daha o gece bana biseksüel olduğunu söyledi. Biseksüellik benim değer yargılarımla örtüşmüyordu, ben de konuyu "biseksüel - bayseksüel" esprisine çevirmek için, "Ben de öyleyim, birileri bana cinsel bir taleple yaklaştığında hep bay bay diyorum," dedim. Bana çok talepkâr yaklaşan erkeklerden gerçekten de korkuyordum. Hem eski kocamın hem de başka bir erkek arkadaşımın istismarına maruz kalmıştım. Ellis bana güvenilir görünüyordu. Hem bana zarar vermeyeceğinden hem de ona yardımcı olabileceğimden emindim. Kısa sürede epeyce yakınlaştık. Hatta birkaç ay birlikte yaşadık ama sonra ben ondan ayrıldım çünkü hep tedirgin ve gergindim. Ona iyilik yaptığımı düşünürken ben harap olmuştum. Egom da bozguna uğramıştı. Ellis'in erkeklere olan ilgisi, bana ilgisinden daha fazlaydı hep. Çok ağır zatürreye yakalanıp hastanelik olduğum bir gece Ellis, bir adamla ilişkisi olduğu için beni ziyarete bile gelmemişti. Hastaneden çıktıktan üç hafta sonra ilişkimizi sonlandırdım ancak bunu başarabilmek için muazzam bir desteğe ihtiyaç duydum. Bu süreçte bana kız kardeşim, annem ve terapistim yardımcı oldu. İnanılmaz ölçüde depresiftim. Ellis'i bırakmayı hiç istemiyordum. Onun bana hâlâ ihtiyacı olduğunu, azıcık daha çabalarsam birlikte düze çıkabileceğimizi düşünüyordum.

Çocukken de hep böyle hissetmiştim; her şeyi nasıl onarabileceğimi keşfetmenin kıyısındaymışım gibi.

Beş kardeştik, ben en büyükleriydim ve annem benden çok destek alıyordu. Babamı sürekli mutlu etmek zorunda kalıyordu ki bu aslında imkânsızdı. Babam hâlâ tanıdığım en acımasız insanlardan biridir. On yıl önce boşandılar nihayet. Biz evden ayrılana kadar beraberliklerini devam ettirerek bize iyilik yaptıklarını düşünüyorlardı sanırım, ama öyle bir ailede büyümek başlı başına bir mutsuzluk kaynağıydı. Babam, annem dahil hepimizi döverdi ama fiziksel şiddet açısından özellikle kız kardeşime, sözlü olarak da en çok erkek kardeşime yüklenirdi. Hepimize bir şekilde hasar verdi. Bu durumu düzeltmek için yapabileceğim bir şeyler olması gerektiğini hissettim hep. Ancak bunun ne olduğunu bir türlü keşfedemiyordum. Annemle konuşmaya çalıştım ama o daima tepkisiz kalıyordu. Sonra babama karşı gelmeyi denedim ama çok da ileri gidemiyordum çünkü tehlikeli bir adamdı. Kardeşlerime babamın yoluna çıkmamaları, onu kışkırtacak karşılıklar vermemeleri konusunda bir nevi rehberlik yaptım. Hatta okuldan eve geldiğimizde evde bir tur attığımız, onu o gün neyin sinirlendirebileceğini bularak çaresine bakmaya çalıştığımız bile olmuştu. Ürkek ve mutsuz olmadığımız gün yok gibiydi.

Arleen'in Ellis'ten Etkilenmesi

Kendini Ellis'ten daha güçlü, olgun ve becerikli gören Arleen ilişkilerinde hâkimiyeti elinde tutacağını ve incinmeyeceğini düşünmüştü. Çocukluğundan itibaren fiziksel ve duygusal istismara maruz kalmış bir kadın olması, Ellis'in ona çekici gelmesinde önemli bir etkendi. Babasına karşı öfkesi ve korkusu, erkeklerle ilgili sorunlarının çözümünü Ellis'te bulabileceğini sanmasına neden olmuştu çünkü babasına kıyasla, onun hiçbir zaman şiddete başvuracak ölçüde tepki vermeyeceğini düşünmüştü. Ancak beraber oldukları birkaç ayda, tanıdığı diğer heteroseksüel erkeklerden çektiği kadar acı ve kalp kırıklığı yaşadı.

Temelde eşcinsel olan birinin hayatını ve tercihlerini "düzeltme" çabasının zorluğu, Arleen'in çocukluğundan alışık olduğu mücadele düzeyiyle orantılıydı. Bu ilişkideki duygusal acı da tanıdıktı; sürekli kötü bir şey olmasını beklemek, sözde ona değer verip yanında olan birinin acı çektirmesi, şaşkınlık ve kırgınlık yaşatması. Arleen'in, Ellis'e baskı yaparak onu kendi ihtiyacına uygun birine dönüştürebileceğine inanması, nihayet ondan ayrılması gerektiğinde çok zorlanmasına neden olmuştu.

SUZANNAH: 26 yaşında; duygusal olarak bağımlı bir annenin kızı ve iki kere alkolik erkeklerle evlenip boşandı

San Francisco'da, sosyal hizmetli olarak çalışma belgemi almak için sınavlara hazırlanırken üç günlük bir seminere katılmıştım. İkinci gün öğleden sonraki molamızda çok yakışıklı bir adam gördüm ve o yanımdan geçerken en ışıltılı gülümsememi takındım. Sonra biraz dinlenmek için dışarı çıktım. Yanıma geldi ve kafeteryaya gitmek isteyip istemediğimi sordu. "Elbette," dedim ve kafeteryaya girdiğimizde biraz tereddütle, bana bir şey ısmarlayıp ısmarlayamayacağını sordu. Maddi olarak durumunun yeterli olmadığı hissine kapıldığımdan, "Hayır, gerek yok, ben hallederim," dedim ve bir meyve suyu aldım. Tekrar dışarı çıktık ve molamız boyunca sohbet ettik. Nereli olduğumuzdan, nerede çalıştığımızdan bahsettik ve sonunda, "Bu akşam yemeğe çıkalım mı?" dedi. Fisherman's Wharf'ta buluşmak üzere sözleştik. Akşam buluştuğumda dertli görünüyordu; bana romantik mi yoksa pratik mi olması gerektiğine karar veremediğini ama üzerinde benimle ya bir akşam yemeği yiyecek ya da tekne turuna çıkacak kadar parası olduğunu söyledi. Tabii hemen atladım ve "O zaman tekne turuna çıkalım, akşam yemeğini de ben ısmarlarım," dedim, öyle de yaptık. Bu sayede kendimi çok akıllı ve güçlü hissettim çünkü yapmak istediği iki şeyi de yapabilmesini sağlamıştım.

Körfez çok güzeldi. Güneş batıyordu ve biz hiç susmadan sohbet ettik. Bana birileriyle yakınlaşmaktan ne kadar çekindi-

ğini anlattı; yıllardır süren bir ilişkisi vardı ama bu ilişkinin onun için doğru olmadığını düşünüyordu. Sürdürmesinin tek nedeni ise beraber olduğu kadının altı yaşında bir oğlu olması ve çocuğun, hayatında bir erkek figürü olmadan yetişmesine gönlünün el vermemesiydi. Kadını pek çekici bulmadığı için cinsel birtakım zorluklar yaşadığını da açıkça dile getirdi.

Kafam sürekli çalışıyor, bir sürü varsayım üretiyordu: *Karşımda, henüz doğru kadınla karşılaşamamış mükemmel bir adam var. Belli ki çok dürüst ve şefkatli.* Otuz yedi yaşında olduğunu, iyi bir ilişki kurmak için bolca zamanı varken bunu değerlendirmediğini... dolayısıyla aslında *onda* bir terslik olabileceğini hiç dikkate almamıştım.

Bana kusurlarıyla ilgili âdeta bir alışveriş listesi vermişti; iktidarsız, finansal problemler yaşayan, yakınlıktan korkan biriydi. Hal ve tavırlarına bakıp pasif bir karakteri olduğunu anlamak için çok zeki olmaya gerek yoktu. Tüm bu söylediklerine bakıp ondan uzaklaşmak yerine, onun hayatında fark yaratabilecek kadın olma fikriyle büyülenmiştim.

Akşam yemeğine gittik ve elbette hesabı ben ödedim. Hesabı ödeyememenin onu ne kadar rahatsız ettiğinden bahsetti; ben de ona göz kırparak bir gün beni ziyarete gelip akşam yemeğine çıkararak borcunu ödeyebileceğini söyledim. Bu fikri çok beğendi, yaşadığım yer hakkında her şeyi sormaya başladı; gelirse nerede kalabileceğini, iş imkânlarının nasıl olduğunu. On beş yıl önce okul öğretmenliği yapmış, sonra hepsi daha düşük ücretli ve daha az prestijli bir sürü işte çalışmıştı. O sıralarda da alkolikler için bir rehberlik ve danışma merkezinde çalışıyordu. Bu harikaydı; daha önce alkoliklerle ilişkilerim olmuştu ve bu beni çok yıpratmıştı ancak bu sefer karşımda güvenebileceğim biri vardı çünkü alkoliklere rehberlik verdiğine göre alkolik olamazdı, değil mi? Masamıza bakan yaşlı, boğuk sesli garson kadını alkolik olan annesine benzetti ve alkolik ebeveynlerin çocuklarında aynı bağımlılığın ne kadar sık gelişebildiğini biliyordum. Ancak akşam boyunca ağzına içki

sürmemiş, sadece limonlu maden suyu içmişti. Âdeta kedi gibi mırlıyor, *Bu adam benim için yaratılmış*, diye düşünüyordum. Sürekli iş değiştirmesinin ya da kariyerinin düşüşte olmasının önemi yoktu. Herhalde sadece kötü şanstı. Üstelik şansı hep kötü gidiyor gibiydi ki bu onu daha da çekici kılıyordu. Onun namına üzülüyordum.

Benden ne kadar etkilendiğini, yanımda kendini ne kadar rahat hissettiğini, nasıl da uyumlu olduğumuzu söyleyip duruyordu. Ben de aynı şekilde hissediyordum. O gece vedalaşırken tam bir centilmen gibi davrandı ve *ben ona* iyi geceler öpücüğü verdim. Kendimi öyle güvende hissettim ki... Karşımda beni cinselliğe zorlamayan, birlikte vakit geçirmekten hoşlanan bir erkek vardı. Bu tavrını, gerçekten de cinsel sorunları olabileceğine ve cinsellikten tamamen uzak durduğuna yormamıştım. Bana şans verse onun ufak tefek tüm sorunlarını çözebileceğimden emindim.

Ertesi gün seminer bittiğinde beni ne zaman ziyarete gelebileceğini konuştuk. Sınavlardan önceki hafta gelip evimde kalabileceğini ancak sadece ders çalışmak istediğini belirtti. Birkaç gün izin hakkım vardı ve onun geldiği tarihte kullanabileceğimi, birlikte gezebileceğimizi söyledim. Ama hayır, sınavları çok önemliydi. Çok kısa sürede artık kendi isteklerimi önemsemeyip onun için her şeyi mükemmel kılmaya uğraşır olmuştum. Gelmekten vazgeçmesinden de korkmaya başlamıştım, üstelik ben çalışırken birilerinin evimde kalıp ders çalışması aslında bana cazip gelen bir fikir değildi. Yine de her şeyi doğru yapmak istiyordum ve mutlu olmazsa bu kadar kısa sürede bile kendimi suçlu hissedecektim. Bana ilgisini canlı tutmak tam bir mücadeleydi. Başta benden o kadar etkilenmişti ki biraz uzaklaşsa her şeyi elime yüzüme bulaştırdığımı düşünecektim, bu yüzden yakınımda kalması için kırk takla atıyordum.

Gelmesiyle ilgili tüm pürüzleri çözmeye çalışarak bir sürü öneri ortaya atmama rağmen tam olarak bir plan yapamadan ayrıldık. Vedalaştıktan sonra, nedenini anlayamasam da keyfim kaçtı; her şeyi halledip onu mutlu edemediğim için kötü hissettim.

Sonraki gün beni aradığında ise harika hissettim. Sanki kurtulup yeniden toparlanmıştım.

Ertesi gün beni 10.30'da aradı ve kız arkadaşı meselesini nasıl çözmesi gerektiğini sordu. Bu konuda bir cevabım yoktu; bunu ona da söyledim. Huzursuzluğum artık gerçekten artıyordu. Her nasılsa tuzağa düşürüldüğümü hissettim. Böylece eski davranış kalıbımı ilk defa bozdum; sorunu üstlenip durumu kurtarmaya kalkışmadım. Bunun üzerine bana bağırıp çağırdıktan sonra telefonu suratıma kapadı. Neye uğradığımı şaşırdım. Hemen, *Belki de benim hatam, ona yeterince yardımcı olamadım,* diye düşündüm. İçimden onu geri arayıp, kızdırdığım için özür dilemek geldi ama söylediğim gibi, daha önce alkoliklerle ilişkilerim olmuştu ve düzenli olarak Adsız Alkolikler toplantılarına katılıyordum ki bu program beni onu geri arayıp tüm suçu üstlenmekten alıkoydu. Birkaç dakika sonra o geri aradı ve telefonu suratıma kapadığı için özür diledi. Ancak üstüne yine aynı soruları sordu ve benim hâlâ bir cevabım yoktu. Biraz daha bağırdı ve tekrar telefonu kapadı. O anda alkollü olduğunu anladım ama içimde onu arayıp her şeyi düzeltme isteği vardı hâlâ. O gece bu sorumluluğu alsaydım şu an hâlâ beraberdik; bunu düşündükçe tüylerim diken diken oluyor. Birkaç gün sonra ondan çok medeni dille yazılmış bir mektup aldım; henüz bir başka ilişkiye hazır olmadığını yazmıştı ama telefonda bağırmasına ve suratıma kapamasına dair tek kelime dahi yoktu. Her şey böylece sonlandı.

Bir yıl öncesinde tanışsak her şey böyle başlamış olurdu. Daima karşı konulmaz bulduğum erkeklerdendi: yakışıklı, hoş, biraz başkalarına muhtaç, potansiyelini tam olarak gerçekleştirememiş biri. Adsız Alkolikler grubumuzda birileri, karşısındaki erkeğin kim olduğuna değil de potansiyeline âşık olduğundan bahsettiğinde epeyce gülüyoruz çünkü hepimiz o yoldan geçtik – becerilerini zirveye taşımak için bizim desteğimize ve yardımımıza ihtiyaç duyduğundan emin olduğumuz insanlardan etkilendik. Yardımcı olmaya, memnun etmeye çalışmanın, her işi üstlenmenin ve iliş-

kinin tüm sorumluluğunu taşımanın tüm inceliklerini biliyordum. Çocukken anneme, sonra da evlendiğim tüm erkeklere böyle davranmıştım. Annemle hiç anlaşamazdık. Hayatına bir sürü erkek girip çıkıyordu ve yeni biri olduğunda benimle ilgilenmek zorunda kalmak istemediğinden yatılı okula gönderiliyordum. Ancak birileri onu terk ettiğinde ağlayıp sızlanmalarını dinleyebileyim diye yanında olmamı isterdi. Beraber olduğumuzda onu teskin edip rahatlatmak benim işim olurdu ama acısını hiçbir zaman tam olarak hafifletemediğim için bana kızar, onu aslında umursamadığımı söylerdi. Sonra hayatına yeni biri girdiğinde beni yine unuturdu. Hal böyle olunca ben de hayatımı ve kariyerimi insanlara yardım etmek üzerine kurdum. Çocukken kendimi değerli ve önemli hissettiğim yegâne zamanlar bunlardı, ben de bu işte hep daha iyi olmaya uğraştım. Dolayısıyla ona yardımcı olabilme fırsatından başka bana hiçbir şey sunamayan bir erkeğin peşinden koşma dürtümü yenebilmek benim için büyük bir zaferdi.

Suzannah'nın San Francisco'daki Adamdan Etkilenmesi

Suzannah'nm sosyal hizmet alanında kariyer yapması, onun teskin ve desteğine ihtiyaç duyan erkeklere ilgi duyması kadar kaçınılmazdı. San Francisco'da tanıştığı adama dair keşfettiği ilk ipucu, ekonomik açıdan sıkıntıda olmasıydı. Suzannah'nm bu ipucunu yakalayıp meyve suyunu kendisinin almasıyla birlikte çok önemli bir bilgi alışverişi yaşandı: Adam biraz desteğe muhtaç olduğunu göstermişti, Suzannah da kendi masrafını üstlenerek onun duygularını korumuştu. Aynı mesele -adamın ihtiyaç içinde, kadınınsa her ikisine yetebilecek durumda olması- buluştukları akşam Suzannah'nın yemeği ödemesiyle tekrar ortaya çıkmıştı. Cinsellik, para ve yakınlaşmayla ilgili sorunlar; geçmişte bağımlı ve muhtaç erkeklerle beraber olan Suzannah için aslında tehlike sinyalleri olmalıyken, bakımverme ve ilgi gösterme davranışını tetikleyerek, ondan etkilenmesine neden olan unsurlara dönüşmüştü. Tam an-

lamıyla iyi sayılmayan ama onun ilgisi ve yardımıyla özel birine dönüşebilecek bir erkek, Suzannah'nın görmezden gelmekte zorlandığı türden bir "kanca"ydı. İlk başta, "Peki, ben bu ilişkiden ne elde edeceğim?" diye soramadıysa da tedavi sürecinde olduğundan nihayetinde, olan bitene daha gerçekçi bir gözle bakabilmişti. Hayatında ilk defa, muhtaç bir erkeğe yardım etmeye tamamen odaklanmadan önce bu ilişkiden *kendisinin* ne alacağma dikkat etmişti.

Bu kadınların, kendilerini tanıdık zorluklara sürükleyecek, dolayısıyla yanında kendilerini oldukları gibi ve rahat hissedebilecekleri erkeklerle beraber oldukları aşikârdır ancak hiçbirinin neden etkilendiklerinin *farkında* olmadıklarını anlamak da elzemdir. Bu farkındalığa sahip olsalardı, böyle bir mücadeleye girmek konusunda daha bilinçli bir karar verebilirlerdi. Çoğu zaman ebeveynimizin tam *tersi* özelliklere sahip insanlardan etkilendiğimize inanırız. Örneğin, Arleen kendinden genç, biseksüel, ince yapılı, dolayısıyla kendisine fiziksel şiddet uygulamayacak bir erkek seçerek, babasıyla tecrübe ettiği saldırgan kalıpların tekrarlanmayacağını, güvende olacağını bilinç seviyesinde düşünmüştü. Ancak Ellis'i olmadığı bir insana dönüştürmek, kendi sevgi ve güvenlik ihtiyacını karşılamayacağı baştan belli olan bir durumdan zaferle çıkmak uğruna verdiği, o kadar da bilinçli olmayan mücadele, Ellis'le bir ilişki kurmanın esas cezbedici unsuruydu. Ondan ve temsil ettiği mücadele imkânından vazgeçmesinin bu kadar zor olmasının nedeni de buydu.

Sanat öğrencisi Chloe ve onun kadın düşmanı, saldırgan sevgilisi arasındaki ilişki daha karmaşık ama bir o kadar sık rastlanan bir durumdur. Daha ilk sohbetlerinde Roy'un nasıl biri olduğu ve neler hissettiği ortadaydı ancak Chloe bu mücadeleyi üstlenmeye o kadar ihtiyaç duyuyordu ki Roy'u tehlikeli ölçüde öfkeli ve saldırgan biri olarak görmektense onun anlayış bekleyen, çaresiz bir kurban olduğunu düşünmüştü. Roy'la tanışan her kadının onunla ilgili böyle düşünmeyeceğini tahmin etmek zor değildir. Çoğu kadın ondan ve tavırlarından uzak durmayı tercih edecektir ancak

Chloe'nin onunla ve temsil ettiği şeylerle ilgilenme dürtüsü o kadar güçlüydü ki önündeki manzarayı çarpıtarak değerlendirmişti.

Böyle bir ilişkiye bir kere başlandığında bitirmek neden bu kadar zordur? Bizi yıkıcı bir dansın acı verici adımlarını atmaya iten partnerimizden neden vazgeçemeyiz? Temel ilke şöyle özetlenebilir: Bize kötü gelen bir ilişkiyi sonlandırmamız ne kadar zorsa, o ilişkide çocukluk mücadelelerimizden o kadar çok unsur vardır. Aşırı sevdiğinizde aslında çocukluğunuzdaki korku, öfke, hüsran ve acınızın üstesinden gelmeye çalışıyorsunuzdur, dolayısıyla ilişkiyi bitirmek, o âna dek size yapılmış her türlü yanlışı düzeltebileceğiniz ve huzura kavuşabileceğiniz çok kıymetli bir fırsattan vazgeçmek gibi görünür.

Bu bilinçdışı ruhsal temeller, çektirdiği acıya rağmen o erkekle beraber olma itkinizi açıklanabilir kılmakla birlikte, bilinçli deneyiminizin yoğunluğunu izah etmekte yetersiz kalırlar.

Böyle bir ilişki başladığında özellikle kadın için taşıdığı duygusal yükün yoğunluğunu gerçek boyutlarıyla anlatmaya kelimeler yetmez. Aşırı sevdiği erkekle bağlarını koparmaya çalıştığında tüm sinir sistemine acı yüklü binlerce voltluk elektrik hücum edip yıpranmış uçlarını dışarı saçıyormuş gibi hisseder. Geçmişinden aşina olduğu boşluk hissi yeniden belirip etrafını sarar; onu çocukluğunda yaşadığı yalnız kalma dehşetinin hâlâ canlı olduğu ve acısında boğulacağından şüphe duymadığı bir yere çeker.

Hissedilen elektrik, kimya, karşımızdakiyle birlikte olup ilişkiyi yürütebilme itkisi gibi yüklere daha sağlıklı, tatmin edici ilişkilerde aynı ölçüde rastlanmaz çünkü bu ilişkiler, eski hesapları yeniden açma ve boğucu durumların üstesinden gelme olasılığı üzerine kurulmamıştır. Aşırı seven kadınlar için aşkın bilinçdışı kimyasını, eski hataları düzeltme, kaybedilmiş bir sevgiyi geri kazanma ve esirgenen onayı kazanmanın heyecan verici olasılığı oluşturur.

Bu aynı zamanda, bizim iyi olmamızı isteyen, mutluluğumuzu ve tatminimizi gözeten, gerçekten sağlıklı bir ilişki kurabileceğimiz erkeklerle neden ilgilenmediğimizi de açıklar. Hiç şüpheniz

olmasın; hayatımıza böyle erkekler de giriyor. Aşırı seven kadın danışanlarım, hayatlarına giren erkekler arasından en az bir, hatta sıklıkla daha fazlasını, "Gerçekten kibardı... Çok iyiydi... Benimle gerçekten ilgileniyordu..." diyerek anlatmıştır. Ardından da ironik bir şekilde gülümseyerek, "Peki, ben neden *onunla* beraber olmadım?" diye sorgularlar ve sorularının cevaplarını bir solukta yine kendileri verirler: "Her nedense bende hiç heyecan uyandırmıyordu. Sanırım fazla iyiydi, ha?"

Buna verilebilecek daha iyi bir cevap ise, o erkeğin eylemleri ile bizim tepkilerimizin, onun hamleleri ile bizim karşı hamlelerimizin birbirine geçip de mükemmel bir düet oluşturamamasıdır. Onunla zaman geçirmek hoş, yatıştırıcı, ilgi çekici ve tasdikleyici olsa da bu türden ilişkileri daha ciddi bir seviyeye taşıyacak kadar önemli ve değerli bulmayız. Böyle erkekleri, nabzımızı hızlandıran, midemize sancılar sokan, bizim aşk sandığımız şeyi canlandırmadıkları için çabucak bırakır, yok sayar, en iyi ihtimalle "sadece arkadaşız" kategorisine koyarız.

Bazen bu erkekler yıllarca "arkadaş" kategorisinde kalırlar ve arada sırada bir içki içmek için buluştuğumuzda ilişkimizde uğradığımız son ihaneti, yaşadığımız ayrılığı ya da aşağılanmayı dinleyip gözyaşlarımızı dindirirler. Halimizden anlayan bu anlayışlı adam bize çok canlandırıcı ve doğru gelen trajediyi, acıyı veya gerilimi yaşatamaz. Bu, bize kendimizi kötü hissettiren şeyleri iyi; iyi hissettirenleri ise yabancı, şüpheli ve rahatsız edici bulmaya alışmamızdan kaynaklanmaktadır. Senelere yayılan yakın ilişkilerimizde acıyı tercih etmemiz gerektiğini öğrenmişizdir. Eski mücadelelerimize tekrar tekrar girme ihtiyacımızdan vazgeçmeyi öğrenmediğimiz sürece de daha sağlıklı ve sevecen bir erkeğin hayatımızda önemli bir yer teşkil etmesi mümkün değildir.

Daha sağlıklı geçmişi olan kadınlar mücadeleye ve acı çekmeye aşina olmadıklarından bunlar karşısında huzursuzluk duyarlar, dolayısıyla tepki ve ilişkileri daha farklıdır. Bir erkek onlara huzursuzluk, acı, endişe, hayal kırıklığı, öfke, kıskançlık veya herhangi

bir duygusal rahatsızlık verirse bunu kabul edilemez ve caydırıcı olarak değerlendirir, peşine düşmektense kaçınmayı tercih ederler. Bu kadınlar daha ilgi dolu, rahatlatıcı ve uyumlu bir erkeği tercih *ederler* çünkü bu şekilde yaşanan bir ilişki onlara kendilerini iyi hissettirir. Sağlıklı tepkiler çerçevesinde tatmin edici bir ilişki kurabilecek iki insan arasındaki çekim güçlü ve heyecan verici olmakla birlikte, aşırı seven kadın ile "dans edebileceği" adam arasındaki çekim kadar *sürükleyici* olamaz.

ALTINCI BÖLÜM

AŞIRI SEVEN KADINLARLA BERABER OLMAYI TERCİH EDEN ERKEKLER

She's the rock that I lean on,
She's the sunshine of my day,
And I don't care what you say about her
Lord, she took me in and made me
everything I am today.[*]

–George Jones, "She's My Rock"

Peki, bu süreçler erkek açısından nasıl işliyor? Aşırı seven bir kadınla karşılaşan erkek, ilk birkaç dakikadaki elektriği ne şekilde deneyimliyor? İlişki ilerledikçe, özellikle de erkek daha sağlıklı veya sağlıksız bir değişim geçirdikçe duyguları nasıl etkileniyor?

Bu bölümde deneyimlerini okuyacağınız erkeklerin bir kısmı, hayatlarına giren kadınlarla ilişkilerindeki kalıplara dair bir içgörünün yanı sıra kendileri hakkında da beklenmedik ölçüde bir farkındalık kazanmışlardır. Çeşitli madde bağımlılıklarından kurtulan birkaçı, yıllarca Adsız Alkolikler ve Adsız Narkotikler'deki terapötik çalışmalara katılmalarının faydasını görmüştür; bu sayede, bağımlılık ağına yakalanmışlarsa ya da bu batağa düşmek üzerelerse eşalkolik kadınların neden çekici geldiğini çözebilmişlerdir. Bağımlı olmayanları ise bir şekilde geleneksel terapi yöntemlerine başvurmuş, bu sayede hem kendilerini hem de ilişkilerini daha iyi anlamışlardır.

---

[*] O kadın sırtımı dayadığım kayam / Günümü aydınlatan güneş ışığı / Onun hakkında ne dediğiniz umurumda değil / Beni hayatına aldı ve bugün olduğum her şeyi o yarattı. (ç.n.)

Detaylar hikâyeden hikâyeye değişse de hepsindeki ortak nokta, bu erkeklerin hayatlarında ya da kendilerinde gördükleri açıkları öyle ya da böyle kapatacağına söz veren güçlü bir kadının cezbedici gelmesidir.

TOM: 48 yaşında, on iki yıldır alkol kullanmıyor; babası ve ağabeylerinden biri alkolizm sebebiyle ölmüş

Elaine'le tanıştığım geceyi hatırlıyorum. Bir kulüpte dansa gitmiştim. İkimiz de yirmili yaşlarımızın başlarındaydık ve flörtlerimizle beraber gelmiştik. İçki hayatımda halihazırda bir sorundu. Yirmi yaşımdayken alkollü araç kullandığım için tutuklanmıştım; ondan iki yıl sonra da yine çok içtiğim için ciddi bir trafik kazası geçirdim. Ancak alkolün bana zarar verdiğini düşünmüyordum elbette; ben sadece iyi zaman geçirmeyi bilen genç bir adamdım.

Elaine tanıdığım biriyle beraberdi, bizi o tanıştırdı. Çok çekiciydi ve o gece "eş değiştirerek dans" ettiğimize çok sevindim. Doğal olarak o gece de içtiğim için kendimi cesur hissediyordum ve onu etkilemek için biraz afili dans adımları sergilemeye karar verdim. Rahat görünmeye çalışırken, dans eden bir başka çiftin üzerine doğru yalpaladım. Çok utandım ve üzgün olduğumu mırıldandım ama Elaine bir an bile tereddüt etmeden yanımızdaki kadını kolundan tutup düşmesine engel oldu ve hem ondan hem de partnerinden özür dileyerek onlara masalarına kadar eşlik etti. Öyle tatlıydı ki kadının kocası bu kazanın yaşandığına sevinmiş bile olabilirdi. Sonra geri gelip benimle de ilgilendi. Başka bir kadın olsa sinirlenip benimle bir daha asla konuşmayabilirdi. Tabii bu olaydan sonra peşini bırakmadım.

Babasıyla, onun ölümüne dek çok iyi anlaştık. Tabii o da alkolikti. Annem de Elaine'i çok seviyordu. Benim onun gibi bana bakacak birine ihtiyacım olduğunu söyleyip dururdu.

Elaine uzun bir süre ilk gecemizde yaptığı gibi açıklarımı kapatmaya devam etti. Ancak kendi ruh sağlığını düzeltmek için yardım almaya başlayıp içki içmemi kolaylaştırmayı bıraktığında

ona beni artık sevmediğini söyledim ve yirmi iki yaşındaki sekreterimle kaçtım. Bunun ardından her şey tepetaklak oldu; altı ay sonra ilk Adsız Alkolikler toplantıma katıldım ve ondan beri içmiyorum.

Bir yıl boyunca ayık kalmayı başardıktan sonra Elaine'le yeniden bir araya geldik. Gerçekten zor olmasına rağmen sevgimiz hâlâ oldukça büyüktü. Yirmi yıl önce evlenen insanlar değiliz artık, ama ikimiz de kendimizi ve birbirimizi eskisinden daha çok seviyor, her gün birbirimize karşı dürüst olmaya çalışıyoruz.

Tom'un Elaine'den Etkilenmesi

Tom ve Elaine arasında yaşananlara, alkolik ve eşalkoliklerin ilk görüşmelerinde sıkça rastlanır. Erkek başını derde sokar ve kadın bundan rahatsız olacağına, ona nasıl yardım edebileceğini, açıkları nasıl kapatacağını ve hem onu hem de çevredeki insanları nasıl rahat ettirebileceğini düşünür. Hayatını yönetemez hale gelen erkeğin gözünde, böyle güvenli bir ortam yaratan kadının cazibesi çok güçlüdür.

Elaine Alkolik Yakınları toplantılarına katılıp, Tom'un açıklarını kapatarak ona yardımcı olmayı bıraktığında Tom, partneri iyileşme sürecine giren birçok bağımlının yaptığını yapmış, elinden geldiğince yıpratıcı bir şekilde intikam almıştı. Erkek alkoliklerin hayatına kurtarıcı olarak girmeye gönüllü bir sürü kadın olduğundan, Elaine'in reddettiği kurtarıcı ve destekleyici rollerini üstlenecek başka bir kadın bulmuştu. Ancak bağımlılığı o kadar ilerlemişti ki geriye iki seçeneği kalmıştı: iyileşmek veya ölmek. Yalnızca seçenekleri bu kadar nahoş bir hal aldığında değişmeye karar verebilmişti.

İlişkileri, ikisi de yardım aldığı için sağlam kalabildi; Elaine Alkolik Yakınları, Tom ise Adsız Alkolikler'e katıldı. Orada hayatlarında ilk defa manipülasyona başvurmadan sağlıklı ilişki kurmayı öğreniyorlar.

CHARLES: 65 yaşında, emekli bir inşaat mühendisi; iki çocuklu; boşanmış, tekrar evlenmiş ve şimdi dul

Helen öleli iki yıl oldu ve ben nihayet her şeyi çözmeye başladım. Bu yaşımda bir terapiste gideceğim aklıma gelmezdi ama Helen'ın ölümünden sonra o kadar öfkeliydim ki kendimden korktum. Onu incitme hissimi bastıramıyordum. Rüyalarımda ona vurduğumu görüyor, ona bağırırken uyanıyordum. Delirdiğimi sandım. Sonunda cesaretimi toplayıp bunu doktoruma söyledim. Doktorum da benim gibi yaşlı ve muhafazakâr biridir; buna rağmen bana ruhsal destek almam gerektiğini söylediğinde gururumu bir yana bırakıp dediğini yaptım. Yaşlı bakımeviyle iletişime geçtim ve bana yas süreçlerinde uzmanlaşmış bir terapistle randevu ayarladılar. Yasımın üzerinde çalıştık çalışmasına ama öfkem dinmiyordu; nihayet bu öfkeyi kabullendim ve terapistin de yardımıyla bunun nedenleri üzerine eğilmeye karar verdim.

Helen ikinci karımdı. İlk karım Janet, hâlâ bu kasabada yeni kocasıyla beraber yaşıyor. Sanırım *yeni* kelimesi komik kalıyor. Bütün bunlar yirmi beş yıl önce başladı. Helen'la tanıştığımda belediyede inşaat mühendisliği yapıyordum, o da planlama departmanında sekreterdi. Çalışırken ara sıra onu görürdüm, ayrıca haftada bir iki kere öğle molalarında şehrin merkezdeki küçük kahve dükkânında karşılaşırdık. Güzel giyimli, hoş bir kadındı, biraz utangaç ama cana yakındı. Benden hoşlandığını bakışlarından ve gülümsemesinden anlayabiliyordum. Sanırım bu da gururumu okşamıştı. Onun iki çocuklu, boşanmış bir kadın olduğunu biliyordum ve çocuklarını tek başına büyütmeye çalıştığı için haline üzülüyordum. Her neyse, bir gün ona kahve ısmarlamayı teklif ettim ve çok güzel bir sohbet ettik. Evli olduğumu açıkça söyledim ancak sanırım evlilik hayatının yarattığı hayal kırıklıklarıyla ilgili biraz fazla yakındım. O gün bana bu mesajı nasıl verdiğini hâlâ tam olarak bilemiyorum ama benim evliliğinde mutsuz olmayı hak etmeyecek kadar harika bir insan olduğumu hissettirdi. Kahve dükkânından kendimi çok heybetli hissederek ayrıldım ve onu

tekrar görmek, bana hissettirdiklerini, *takdir* edildiğimi yeniden hissetmek istedim. Belki de hayatında bir erkek olmadığı ve bunu özlediği için böyle davranıyordu fakat öyle ya da böyle, onunla kısa sohbetimizin ardından kendimi güçlü, önemli ve özel hissettim.

Yine de onunla bir ilişkiye girmek gibi bir niyetim yoktu. Daha önce hiç böyle bir şey yapmamıştım. Savaştan sonra ordudan ayrılmış, beni bekleyen kadınla evlenmiştim. Janet'la dünyanın en mutlu çifti değildik ama en mutsuzu da sayılmazdık. Onu böyle bir durumda bırakacağım aklımın ucundan geçmezdi.

Helen daha önce iki kere evlenmiş, iki evliliğinde de çok acı çekmişti. İki adamdan da birer çocuğu olmuş, her ikisi tarafından terk edilmişti. Şimdi çocuklarını hiçbir destek almaksızın, tek başına yetiştiriyordu.

Yapabileceğimiz en kötü şey beraber olmaktı. Onun haline üzülüyordum ama sunabileceğim hiçbir şeyim yoktu. O günlerde sadece başkasıyla beraber olmak istediğiniz için boşanmazdınız; kaldı ki boşanıp her şeyimi kaybettikten sonra baştan başlayıp kendiminkinin yanında yeni bir aileyi destekleyecek kadar para kazanmıyordum. Zaten boşanmak da istemiyordum. Karım aklımı başımdan almıyordu artık, ama çocuklarımı seviyordum ve ailecek sahip olduklarımızdan hoşnuttum. Tüm bunlar Helen'la görüşmeye devam ettikçe değişti. İkimiz de bırakıp gidemiyorduk. Helen yalnızdı ve hiç yanında olmamamdansa benimle azar azar zaman geçirmeyi tercih ettiğini söylemişti ki bu konudaki samimiyetine inanıyordum. Helen'la görüşmeye başladıktan sonra, birilerini feci şekilde üzmeden bu durumdan çıkma şansım kalmamıştı. Bir süre sonra kendimi tam bir kalleş gibi hissetmeye başladım. Her iki kadın da bana güveniyordu ve ben ikisini de yüzüstü bırakıyordum. Helen bana deli oluyordu; beni görmek için her şeyi yapmaya hazırdı. Onu ne zaman terk etmeye çalışsam işyerinde tatlı ve üzgün yüzünü gördüğümde yüreğim burkuluyordu. Bir yılın sonunda Janet, Helen'la ilişkimi öğrendi ve bitirmemi veya evi terk etmemi söyledi. Bitirmeyi denedim ama başaramadım. Ayrıca Janet'la da

aramızdaki her şey artık çok farklıydı ve Helen'dan ayrılmak için neden bulmak güçleşmeye başlamıştı.

Gerisi uzun hikâye. Helen'la dokuz yıllık bir ilişkim oldu. Bu sırada karım önce beni yanında tutmaya, sonra onu terk ettiğim için cezalandırmaya çalıştı. Bu yıllar boyunca Helen'la zaman zaman birlikte yaşadık ve Janet nihayet yorgun düşüp boşanmayı kabul etti.

Hâlâ bu durumun bize neler çektirdiğini düşündükçe nefretle doluyorum. O günlerde çiftler öyle canları istedi diye beraber yaşayamazlardı. O yıllarda tüm onurumu kaybettim sanırım. Kendi namıma; çocuklarım, Helen ve onun çocukları, hatta bunların hiçbirini hak etmeyen Janet adına bile utanıyordum.

Sonunda, Janet mücadeleyi bıraktığında ve boşanma neticelendiğinde Helen'la evlendim. Ancak boşanma süreci başlar başlamaz aramızda bir şeyler değişmişti. Helen onca yıl boyunca sıcakkanlı, sevgi dolu ve çok cezbediciydi. Elbette böyle olmasına bayılıyordum. Çocuklarıma, karıma, ona, onun çocuklarına, hepimize yaşattığım acıya rağmen onunla olmamı sağlayan şey, bu sevgiydi. Bana kendimi dünyadaki en arzulanası adam gibi hissettiriyordu. Evlenmeden önce de gerilim çok yüksek olduğundan epey kavga etmiştik ama tüm kavgalarımız sevişmeyle sonlanıyordu ve hayatımda hiç olmadığı kadar çok istendiğimi, bana ihtiyaç duyulduğunu ve benimle ilgilenildiğini hissediyordum. Her nasılsa Helen'la sahip olduğumuz bağ çok özel ve çok doğru, ödediğimiz bedele neredeyse değer görünüyordu.

Ancak sonunda beraber olduğumuzda ve başımız dik durabildiğimizde Helen benden soğudu. Hâlâ işe giderken süsleniyordu ama evde görünüşüne hiç özen göstermiyordu. Bunu önemsemiyordum ama fark etmiştim. Cinsel hayatımız da yavaşlamıştı. Seks artık ilgisini çekmiyordu. Ona baskı yapmak istemiyordum ama hüsrana uğramıştım. Nihayet suçluluk duygusunu üzerimden atmıştım ve hem evde hem de dışarıda onunla vakit geçirmeye hazırdım ama o benden uzaklaşıyordu.

İki yıl geçmeden yatak odalarımızı ayırdık ve o ölene kadar soğuk ve mesafeli bir ilişkimiz oldu. Onu terk etmeyi hiç düşünmedim. Onunla beraber olabilmek için o kadar bedel ödedikten sonra bunu nasıl düşünebilirdim?

Geri dönüp baktığımda, ilişkimizi gizli tuttuğumuz dönemlerde Helen'ın benden çok daha fazla acı çekmiş olabileceğini görüyorum. Onca zaman boyunca Janet'tan mı yoksa ondan mı ayrılacağımı kestirememişti. Çok ağlıyordu ve birkaç kez de intihar tehditleri savurmuştu. "Öteki kadın" olmaktan nefret ediyordu. Evliliğimizden önceki bu yıllar ne kadar korkunç geçerse geçsin, daha sevgi ve ilgi dolu, daha heyecan verici ve sonrasında yaşanan her şeyden daha özeldi.

Evlendikten sonra sorunlarımızın çoğu geride kaldığı halde onu bir türlü mutlu edemediğimi fark ederek kendimi başarısız hissettim.

Terapide kendimle ilgili birçok şey keşfettim ama Helen'la ilgili yüzleşmek istemediğim şeyleri de irdelemem gerektiğini kabullendim. Yasak ilişkinin gerilimi, baskısı ve gizliliği söz konusuyken, normal zamanlara kıyasla hayatını çok daha işlevsel sürdürebiliyordu. İlişkimiz bitip evliliğe adım attığımızda aşkının ölmesinin nedeni de buydu.

Tüm bunlara açık yüreklilikle bakınca ölümünden beri ona karşı beslediğim şiddetli öfkeden kurtulmaya başladım. Öfkeliydim çünkü Helen'la birlikte olmanın bedeli ağırdı: evliliğim, çocuklarımın sevgisi, arkadaşlarımın bana saygısı. Sanırım kandırıldığımı hissetmiştim.

Charles'ın Helen'dan Etkilenmesi

Charles'la tanıştığında güzel ve çekici bir kadın olan Helen, kısa sürede körü körüne bağlanarak ona cinsel haz ve hürmete yakın bir sevgi yaşatmıştı. İstikrarlı ve nispeten tatmin edici bir evliliği olmasına karşın Helen'ı çekici bulmasını açıklamak ya da meşrulaştırmak zor değil. Kısacası, Helen ilk günden itibaren hayatını

Charles'ın sevgisini derinleştirmeye, evliliğinden kurtulmak için verdiği uzun mücadeleyi katlanılabilir ve değerli kılmaya adamıştı.

Açıklanması gereken esas konu, Helen'ın Charles'ı çok uzun süre bekleyip onun uğruna acı çekmesine rağmen, Charles tam da hayatını onunla özgürce paylaşabilecek hale gelince Helen'ın ona ilgisini birdenbire ve açıkça yitirmesidir. Neden Charles evliyken onu delicesine sevip, boşandığında ondan sıkılmıştı?

Nedeni, Helen'ın sadece ulaşamadığı bir şeyi arzulayabilmesiydi. Bir erkekle uzun süreli kişisel ve cinsel bir ilişki kurabilmek için, Charles'ın evliliğinin sunduğu türden bir mesafe ve erişilemezlik güvencesine ihtiyaç duyuyordu. Sadece bu koşullarda kendini ona tamamen adayabilmişti. Charles'ın evliliğinin yarattığı yıkıcı baskıdan kurtulduklarında, dünyaya karşı ortak mücadelelerinden başka bir temelde gelişip derinleşebilecek hakiki bir ilişkiye tahammül etmesi mümkün değildi. Helen'ın herhangi bir bağ kurabilmek için erişilemez bir erkeği sevmenin heyecanına, gerilimine ve duygusal acısına ihtiyacı vardı. Charles'ı kazanmak için mücadele vermesinin gerekmediği noktada yakınlık kurma, hatta şefkat gösterme yetisini tam anlamıyla yitirmişti. Charles, elde edildikten sonra gerçekten bir kenara atılmıştı.

Yine de Charles'ı beklediği uzun yıllar boyunca Helen aşırı seven kadınların özelliklerini sergilemişti; sevip de gerçek anlamda sahip olamadığı erkek için acı çekmiş, ağlayıp sızlanmış ve feryat etmişti. Charles'ı elde edene kadar onu varlığının merkezi, dünyasındaki en önemli güç olarak konumlandırmıştı. Yasak ilişkilerinin acı tatlı romantizmi ortadan kalkıp da Charles gerçek bir partnere dönüştüğünde, dokuz yıl boyunca aynı adamla yaşadığı tutkuyu canlı tutacak bir unsur kalmamıştı.

Yıllarca beraber olan çiftler sonunda evlenmeye karar verdiklerinde genellikle ilişkide bir şeylerin eksildiği, heyecanın kaybolduğu ve aşktan uzaklaştıkları görülür. Bu birbirlerini mutlu etmekten vazgeçtikleri anlamına gelmek zorunda değildir; böyle bir bağlanma partnerlerden bir ya da ikisinin yakınlık kurma be-

cerisini aşıyor olabilir. Ucu açık ilişkiler derin bir yakınlık kurmadan birlikte olma güvencesi sağlar ancak evlilik gibi bağların kurulması, kendini koruma çabasıyla duygusal bir uzaklaşmaya neden olabilir.

Helen ve Charles arasında olan da tam olarak budur. Charles, Helen'ın ilgisiyle koltukları kabardığı için onun duygusal derinlikten yoksun olduğuna dair sinyalleri görmezden gelmişti. Helen'ın entrikaları ve manipülasyonlarının pasif bir kurbanı değildi; o da kendi görüşleriyle Helen'ın karakteri arasındaki uyuşmazlıkları bile bile görmezden gelmişti; Helen, Charles'a cinsel anlamda karşı konulamaz ve sevilmeyi fazlasıyla hak eden bir erkek olduğunu hissettiriyordu, Charles da buna inanıyordu. Dikkatle kurgulanmış bir düşlem dünyasında Helen'la yıllarını geçirmiş, benliğine haz veren bu yanılsamayı bozmak istememişti. Helen'ın ölümünden sonraki öfkesi aslında büyük ölçüde kendine yönelikti zira çok kısır kalmış bir evlilikle sonuçlanan ama insanı tüketen türden bir aşk düşleminin yaratılıp sürdürülmesindeki rolünü ve buna dair inkârını geç de olsa fark etmişti.

RUSSELL: 32 yaşında; genç suçlular için topluluk programları düzenleyen (ve vali affından faydalanmış) lisanslı bir sosyal hizmet görevlisi

Sol önkolumda ismimin dövmesi var ve projelerime katılan çocuklar onu hep çok beğenirler. Aslında bu dövme eski yaşam tarzım hakkında çok şey söylüyor. On yedi yaşımdayken yaptırmıştım çünkü bir gün bir yerde ölüp kalacağımdan ve kimsenin benim kim olduğumu bilmeyeceğinden emindim. Çok sert bir oğlan olduğumu sanıyordum.

Yedi yaşıma kadar annemle yaşadım. Sonra o yeniden evlendi ama ben yeni kocasıyla anlaşamadım. Sık sık evden kaçıyordum ve o günlerde bunu yapan çocukları tutuklarlardı; önce ıslahevi, sonra koruyucu aile, ardından yine ıslahevi. Kısa süre sonra askeri kamplara, ardından da genç suçlular için ıslah programlarına

alındım. Yaşım biraz daha büyüdüğünde yerel hapishanelere girip çıkıyordum ve sonunda cezaevine düştüm. Yirmi beş yaşıma geldiğimde Kaliforniya'daki tüm ıslah kurumlarında bulunmuştum; orman kamplarından yüksek güvenlikli cezaevine kadar.

O yıllarda dışarıdan çok içeride vakit geçirdiğimi söylememe gerek yoktur. Yine de Monica'yla tanışma şansım oldu. San Jose'de bir gece ıslah programından tanıdığım bir arkadaşımla "ödünç aldığımız" arabayla turluyorduk. Arabaya servis yapan bir hamburgerciye girdik ve iki kızın yanına park ettik. Onlarla konuşup şakalaşmaya başladık. Kısa süre sonra onların arabasının arka koltuğuna geçmiştik bile.

Arkadaşım kadınları tavlamayı iyi bilirdi. Oldukça havalı laflar ediyordu, bu yüzden kızların yanındayken konuşma işini genellikle ona bırakırdım. Her zaman birkaç kızı etkilemeyi başarırdı ancak bütün yükü ustaca sırtladığından ilk kızı o seçerdi ve ben onun istemediklerinden birine kalırdım. O gece bu durumdan hiç şikâyetçi değildim çünkü arkadaşım arabayı kullanan seksi sarışını seçti, ben de bu sayede Monica'yla tanıştım. On beş yaşında, gerçekten hoş, yumuşak, koca gözlü ve *ilgiliydi*. En başından beri çok tatlı, *şefkatli* bir havası vardı.

Bir kere içeriye girip çıktıysanız bazı kadınlar pisliğin teki olduğunuzu düşünüyorlar ve sizinle hiçbir işleri olmuyor. Ancak bazıları da sizinle olma fikrini çok cazip buluyor; sizi ihtişamlı kötülerden biri gibi görüyor, baştan çıkararak uysallaştırmaya çalışıyorlar. Kimisi de çok incindiğinizi düşünüp halinize acıyor, size yardımcı olmak istiyor. Monica kesinlikle yardım etmek isteyenlerdendi. Gerçekten nazik bir kızdı. Hemen fiziksel bir şeyler yaşamadık. Arkadaşım kız arkadaşıyla takılmaya başladığında biz de Monica'yla ay ışığında yürüyüşe çıkıp sohbet ettik. Hakkımda her şeyi bilmek istiyordu. Onu korkutmamak için geçmişimi biraz maskeleyerek anlatıp, daha çok da üzücü konulardan, örneğin üvey babamın benden nasıl nefret ettiğinden, başkalarından kalma kıyafetleri giymek zorunda kaldığım ve devletin benim için

ödediği parayı kendi çocuklarına harcayan köhne koruyucu aile evlerinden bahsettim. Ben anlatırken elimi kuvvetlice sıkıp teselli etmek istercesine okşadı, hatta kocaman, kahverengi gözleri yaşlarla doldu. O gece vedalaşırken çoktan âşık olmuştum. Arkadaşım sarışınla kaydettiği skorla ilgili tüm detayları anlatmak istiyordu ama ben tek kelimesini bile duymak istemiyordum. Monica bana adresini ve telefon numarasını vermişti, onu ertesi gün kesinlikle arayacaktım ama tam şehir dışına doğru gidiyorduk ki polisler aranan arabamızı durdurdular. O an tek düşünebildiğim Monica'ydı. İlişkimizin başlamadan biteceğini düşündüm çünkü ona son zamanlarda kendimi düzeltmek, temiz bir hayat sürmek için çok uğraştığımı söylemiştim.

Tekrar ıslah programına alındığımda şansımı denemeye karar verip Monica'ya mektup yazdım. Ona bu kez işlemediğim bir suç yüzünden, sadece sabıkalı olduğum ve polisler de beni sevmedikleri için tutuklandığımı söyledim. Monica hemen cevap yazdı ve sonraki iki yıl boyunca da yazmaya devam etti. Her mektubumuzda birbirimizi ne kadar sevdiğimizi, çok özlediğimizi ve ben çıktığımda neler yapacağımızı anlatıyorduk.

Serbest kaldığımda annesi benimle Stockton'da buluşmasına izin vermediğinden ben otobüsle San Jose'ye gittim. Onu yeniden göreceğim için hem çok mutluydum hem de gerçekten korkuyordum. Bu kadar zaman sonra artık beni istememesinden endişeleniyordum sanırım. Bu yüzden onunla buluşmadan önce birkaç arkadaşımla bir araya geldim ve olaylar birbirini kovaladı. Yine ortalığı birbirine kattık ve sonunda beni Monica'nın evine bıraktıklarında buluşma planımızın üzerinden dört gün geçmişti. Darmadağın olmuştum. Onun yanına gidecek cesareti bulabilmek için bile zilzurna sarhoş olmam gerekti; bana "kaybol" demesinden o kadar korkuyordum.

Arkadaşlarım beni onun evinin önünde bıraktığında annesi neyse ki işteydi. Şehre geldiğimden beri benden haber alamamış olmasına karşın Monica evden mutlulukla gülümseyerek çıktı. Ha-

rika yürüyüşlerimizden birini daha yaptık. Onu bir yere götürecek param ya da arabam olmadığı halde bunu ne o gün ne de daha sonraları problem etti.

Monica uzunca bir süre benim asla hataya düşmeyeceğimi düşündü. Yaptığım veya yapmadığım her şeyde beni mazur görmek için hep bir neden bulabiliyordu. Yıllarca hapse girip çıktım ama o yanımda kalıp benimle evlendi. Babası o çok küçükken evi terk etmişti. Annesi bu yüzden öfkeli ve üzgündü; benden de pek hoşlanmazdı. Aslında Monica'yla evlenme nedenimiz de buydu. Ben karşılıksız çek ve sahtecilikten yakalandığımda annesi onun beni görmesine izin vermedi. Biz de ben kefaletle salıverildiğimde kaçıp evlendik. Monica on sekizindeydi. Davam sonuçlanana kadar kısa bir süre bir otelde kaldık. Monica o dönemde bir yerde garsonluğa başladı ama her gün mahkemeye gelebilmek için işi bıraktı. Elbette ben hapse girdim ve Monica annesinin yanma dönmek zorunda kaldı ama o kadar çok kavga ediyorlardı ki evi terk edip tekrar hapishanenin yakınlarında bir şehre taşındı ve tekrar garsonluğa başladı. Yerleştiği yer bir üniversite şehriydi, çok akıllı olduğundan ve okulu da çok sevdiğinden okula geri dönmesini umuyordum ama o bunu istemediğini, sadece beni beklemek istediğini söyledi. İşten izin alabildiğinde beni görmeye geliyordu, diğer zamanlarda da yazışıyorduk. Her gelişinde hapishane papazına beni anlatıyor; ondan benimle konuşmasını, bana yardımcı olmasını rica ediyordu. Sonunda ona bunu bir daha yapmamasını söyledim çünkü o adamla konuşmaktan nefret ediyordum, sözlerinin bende hiçbir karşılığı olmuyordu.

Ziyaretime gelmesine rağmen mektup yazmaya da devam ediyordu ve bana sürekli kişisel gelişim kitap ve makaleleri gönderiyordu. Değişmem için dua ettiğini söylüyordu sürekli. Ben de hapisten uzak durmak istiyordum ama içeride o kadar çok zaman geçirmiştim ki, başka ne yapabileceğimi bilemiyordum.

Sonunda içimde bir şeyler uyandı ve dışarıdaki dünyaya tutunmamı sağlayacak bir program buldum. İçerideyken yeniden

okula kaydoldum, meslek edindim, liseyi bitirdim ve üniversite öğrenimine başladım. Dışarı çıktığımda bir şekilde beladan uzak durarak eğitimime devam ettim ve sosyal hizmet alanında yüksek lisans yaptım. Ancak bu esnada karımı kaybettim. Önceleri, hayatımız bir mücadeleyken her şey yolundaydı ama işler yoluna girmeye ve arzuladıklarımızı elde etmeye başladığında Monica sorunlu zamanlarımızda bile görmediğim kadar sinirli ve aksi bir insana dönüştü. En mutlu olmamız gereken dönemde beni terk etti. Şu an nerede olduğunu bile bilmiyorum. Annesi bana söylemiyor; sonunda ben de benimle olmak istemiyorsa onu aramaktan vazgeçmem gerektiğine karar verdim. Beni ben olduğum için değil de kendi kafasında yarattığı kişi olarak sevmenin Monica için daha kolay olduğunu düşünüyorum bazen. Nadiren birlikte olabildiğimizde, elimizde sadece mektuplarımız, görüş günlerimiz ve bir gün başaracaklarımızın hayali varken birbirimize çok âşıktık. Hayal ettiklerimizi gerçeğe dönüştürdüğümde ise ayrı düştük. Orta sınıfta kendimize bir yer edindikçe Monica durumdan rahatsız oluyordu. Sanırım artık benim halimde üzülecek bir şey bulamıyordu.

Russell'ın Monica'dan Etkilenmesi

Russell'ın geçmişi onu birileriyle duygusal, hatta fiziksel olarak sevgi dolu veya uzun süreli bir ilişki kurmaya hiçbir şekilde hazırlamamıştı. Hayatını büyük ölçüde kaçarak ya da tehlikeli maceralara atılarak güç ve güvenlik hissini aramakla geçmişti. Fazlasıyla dikkat dağıtıcı ve gerilim yaratan bu faaliyetler sayesinde kendi umutsuzluğundan kaçınabilmişti. Annesi tarafından terk edilmenin acısını ve çaresizliğini hissetmemek için kendini tehlikeye atıyordu.

Monica'yla tanıştığında onun yumuşak ve çekici görüntüsünden, nazik tavırlarından büyülenmişti. Monica onu "kötü" biri olduğu için reddetmek yerine sorunlarına içten bir ilgi ve derin bir merhametle yaklaşmıştı. Russell'a daima onun yanında durmaya hazır olduğu mesajını iletmişti ve Russell hemen onun sadakatini sınamıştı. Ancak o ortadan kaybolduğunda bile Monica sabırla

beklemişti. Russell her ne yaparsa yapsın onun yeterince sevgisi, istikrarı ve tahammülü var gibiydi. Monica ona ve davranışlarına karşı inanılmaz hoşgörülü görünse de aslında tam tersi geçerliydi. Her iki genç de, Monica'nın yalnızca Russell yanında yokken onu destekleyebildiğini fark etmemişti. Russell ondan uzak olduğu sürece Monica harika bir partnere, bir mahkûmun ideal eşine dönüşüyordu. Tüm hayatını gönüllü bir şekilde bekleyerek, Russell'ın değişeceğini ve beraber olabileceklerini umarak geçirmişti. Monica gibi mahkûm eşleri, aşırı seven kadınların belki de en uç örneklerindendir. Eşleriyle herhangi bir yakınlık kurmaları imkânsız olduğundan bir düşlem dünyasında yaşamayı seçer, partnerleri bir gün değişip onların ulaşabileceği bir konuma geldiğinde ne kadar sevip sevileceklerine dair rüyalara dalarlar. Ancak bu yakınlığı yalnızca düşlem seviyesinde kurabilirler.

Russell neredeyse imkânsızı başarıp hapisten çıkınca ve hayatını düzene sokunca Monica ondan uzaklaşmıştı. Russell'ın, hayatındaki sürekli varlığı Monica için endişe verici bir yakınlaşmaydı; yokluğundan daha fazla rahatsızlık veriyordu. Ayrıca her günü gerçekten onunla geçirmek de Monica'nın idealleştirdiği karşılıklı aşk hayaliyle yarışamıyordu. ABD'de mahkûmların kendi aralarında söyledikleri bir laf vardır: "Cadillac'ım kaldırım kenarında beni bekliyor." Bu sözle, hapisten çıkıp sokaklara döndükten sonraki yaşamlarını aşırı idealleştirirler. Monica gibi mahkûm eşlerinin hayallerindeyse kaldırım kenarında para ve gücü temsil eden bir Cadillac değil, büyüleyici ölçüde romantik bir aşkı temsilen altı beyaz at tarafından çekilen bir fayton olabilir. Bu kadınların en büyük hayali, nasıl sevip sevileceklerine dairdir. Bu hayali gerçekleştirmek için mücadele etmektense hapishanedeki erkeklerle evlenerek hayal dünyasında yaşamak onlara daha kolay gelir.

Burada anlaşılması gereken önemli bir nokta daha vardır. *Görünüşte*, Russell derinlemesine sevebilecek biri değilken, Monica tüm sabrı ve şefkatiyle bunun için yaratılmıştı. Aslında ikisi de derinlemesine bir yakınlık kurma becerisinden yoksundu. Bera-

ber olamayacaklarını bildikleri halde birbirlerini partner olarak seçmelerinin, rahatça beraber olabilecekken de ayrılmalarının nedeni buydu. Şu anda Russell'ın hayatında yeni bir partnerinin olmadığını da belirtmek gerekir; o da yakınlaşmayla ilgili hâlâ sıkıntı çekmektedir.

TYLER: 42 yaşında, şirket yöneticisi, boşanmış, çocuğu yok

Eskiden insanlara Nancy'yi ilk gördüğüm anda nabzımın fırladığını, nefesimin kesildiğini söyleyerek şaka yapardım. Bu doğruydu: Nancy çalıştığım şirketin hemşiresiydi ve ben de koşu bandının üzerinde, eforlu EKG'mi çektiriyordum; gerçekten de nabzım fırlamıştı ve nefesim kesilmişti. Oraya amirim tarafından gönderilmiştim çünkü son zamanlarda çok kilo almıştım ve zaman zaman göğsüme ağrı giriyordu. Aslında korkunç haldeydim. Bir buçuk yıl önce eşim beni başka bir adam için terk etmişti. Böyle bir durumda pek çok erkek kendini barlara atarken ben kendimi yemek yiyip evde televizyon izlemeye vermiştim.

Yemeyi her zaman sevmişimdir. Karımla çok tenis oynardık ve sanırım bu sayede kalorileri yakıyordum ama o beni terk ettikten sonra tenis oynamak bana çok üzücü geliyordu. Lanet olsun ki aslında her şey üzüyordu beni. O gün Nancy'nin revirindeyken on sekiz ayda yirmi dokuz kilo aldığımı öğrendim. Hiç tartılma gereksinimi duymasam da kıyafetlerimin birkaç beden büyüdüğünün farkındaydım ama hiç umursamıyordum.

Nancy ilk başlarda tamamen işine odaklıydı. Bana kilo artışının ne kadar ciddi olduğunu, fazlalıklarımdan bir an evvel kurtulmam için neler yapmam gerektiğini anlatıyordu ancak ben kendimi yaşlı bir adam gibi hissediyor, değişmek için çaba sarf etmek istemiyordum.

Sanırım kendime acıyordum. Eski karım bile beni gördüğünde, "Kendini nasıl bu kadar salabilirsin?" diye azarlıyordu. Bir şekilde geri dönüp beni kurtarmasını umuyordum ama yapmadı.

Nancy bu kilo artışına sebep olan bir olay yaşayıp yaşamadığımı sordu. Ona boşanmamdan bahsettiğimde tüm profesyonelli-

ğini bıraktı ve elimi anlayışla okşadı. O esnada biraz heyecanlandığımı hatırlıyorum; bu benim için özeldi çünkü uzun zamandır kimseye karşı bir şey hissetmemiştim. Bana bir diyet önerdi, elime bir sürü broşür ile grafik tutuşturdu ve iki haftada bir kontrole gelmemi istedi. Onun yanına dönmeyi dört gözle bekliyordum. İki hafta geçti ama ben ne diyet yaptım ne de kilo verebildim. Yine de kesinlikle onun sempatisini kazanmıştım. İkinci görüşmemiz boyunca boşanmanın beni nasıl etkilediğini konuştuk. Önce dinledi, sonra herkes gibi bana kurslara gitmemi, bir spor salonuna kaydolmamı, turla seyahatlere çıkmamı ve yeni ilgi alanları geliştirmemi tavsiye etti. Her önerisini kabul ettim, hiçbir şey yapmadım ve onu görmek için iki hafta daha bekledim. Üçüncü görüşmemizde onu yemeğe davet ettim. Şişman ve sefil göründüğümün farkındaydım; bu cesareti nereden bulduğumu bilemiyorum ama teklif ettim ve o da kabul etti. Cumartesi gecesi onu almaya gittiğimde bana diyet, kalp sağlığı, spor ve yas süreci üzerine yeni broşürler ve makaleler verdi. Uzun süredir böyle ilgi görmemiştim.

Çıkmaya başladık ve kısa süre sonra ilişkimiz ciddileşti. Nancy'nin tüm acımı dindireceğine inanıyordum. Hakkını yiyemem, bunu gerçekten denedi. Kendi evimden çıkıp onun dairesine taşınmıştım. Her yediğime dikkat ediyor, bana sürekli düşük kolesterollü yemekler pişiriyordu. Hatta ofiste yemem için öğle yemeğimi bile hazırlayıp yanıma veriyordu. Televizyon karşısında yalnız geçirdiğim gecelerdeki gibi yemediğim halde kilo veremiyordum. Aynıydım; ne daha kilolu ne daha zayıf. Nancy'nin zayıflamam için benden daha fazla çabaladığını söylemeliyim. İkimiz de beni iyileştirmek sanki onun sorumluluğu, onun projesiymiş gibi davranıyorduk.

Sanırım, kalorileri etkili biçimde yakmak için çok yoğun egzersiz yapmamı gerektiren bir metabolizmam vardı ama ben neredeyse hiç spor yapmıyordum. Nancy golf oynuyordu, ben de bazen ona katılıyordum ama bana hitap eden bir spor değildi.

Beraberliğimizin dokuzuncu ayında bir iş nedeniyle memleketim Evanston'a gittim. Elbette orada iki gün kalınca liseden

birçok arkadaşıma rastladım. O halimde kimseyle karşılaşmak istemiyordum ama bunlar çok eski dostlarımdı ve konuşacak çok şeyimiz vardı. Boşandığımı duyunca çok şaşırdılar. Eski eşim de Evanston'lıydı. Beni bir set tenis oynamaya davet ettiler. İkisi de tenis oynuyor, benim de lisede oynadığımı biliyorlardı. Tek bir oyundan bile sağ çıkıp çıkamayacağımdan emin olmadığımı söylememe rağmen ısrar ettiler.

Fazla kilolar beni ciddi ölçüde yavaşlattığı ve her oyunu kaybettiğim halde yeniden tenis oynamak çok iyi gelmişti. Bir sonraki yıl döndüğümde onları perişan edeceğime söz vererek yanlarından ayrıldım.

Eve döndüğümde Nancy beslenmeyle ilgili harika bir seminere gittiğini ve öğrendiği her şeyi denememi istediğini söyledi. Ona hayır dedim; bir süre kendi çizdiğim bir yolu izleyecektim.

Kendime daha iyi bakmadığım için sık sık yakınıyordu elbette, ama onunla hiç kavga etmemiştik. Her şey ben yeniden tenis oynamaya başlayınca patlak verdi. Tenisi öğlenleri oynuyor, onunla baş başa geçirdiğimiz zamandan çalmıyordum ama yine de ilişkimiz hiçbir zaman eskisi gibi olamadı.

Nancy benden sekiz yaş genç, çekici bir kadındı ve forma girersem benimle gurur duyacağını, böylece ilişkimizin çok daha iyiye gideceğini sanıyordum. Tanrı biliyor ya, ben kendimi daha iyi hissediyordum ancak ilişkimiz hiç de beklediğim gibi gitmiyordu. Nancy artık eskisi gibi olmadığımdan yakınıyordu ve sonunda evden ayrılmamı istedi. O sırada boşandığım dönemdekine kıyasla sadece üç kilo fazlam vardı. Bir gün evleneceğimizi düşünürken Nancy'den ayrılmak benim için çok zor oldu. Ancak o haklıydı; ben zayıfladıktan sonra aramızdaki hiçbir şey eskisi gibi gitmiyordu.

Tyler'ın Nancy'den Etkilenmesi

Tyler boşanma krizinin artırdığı bağımlılık ihtiyacı olan bir erkekti. Kasti sayılabilecek şekilde sağlığını ihmal ederek eski eşinde endişe ve merhamet uyandırmayı hedefleyip başaramamış ancak

başkalarının iyiliğini hayatının merkezi haline getiren, aşırı seven bir kadını etkileyebilmişti. Tyler'ın âcizliği ve acısı ile Nancy'nin yardım etme hevesi yakınlaşmalarının zeminini oluşturmuştu.

Tyler hâlâ eski eşi tarafından reddedilmenin acısını yaşıyor, onun kaybının ve biten evliliklerinin yasını tutuyordu. Ayrılık sancılarıyla boğuşanların sıklıkla tecrübe ettiği bu mutsuzluğun ortasında Tyler aslında Nancy'nin kendisinden değil, onun hemşireliği ve şifacılığının yanı sıra ona acılarından kurtulma imkânı sunmasından etkilenmişti.

Hissettiği boşluğu doldurmak ve kaybını bastırmak için aşırı miktarda yemeye başvurduğu gibi, duygusal anlamda güvende hissetmek ve hasar görmüş kendilik değerini onarmak için de Nancy'nin ilgisini kullanıyordu. Ancak onun ilgisine ihtiyacı geçiciydi, iyileşme sürecinin bir aşamasıydı sadece. Zaman içinde Tyler'ın kendine acıması ve kendiyle ilgili takıntıları, kendini daha sağlıklı bir şekilde ortaya koyabildiği bir ruh haline dönüştüğünde Nancy'nin ilk zamanlarda onu rahatlatan korumacı tavrı ağır gelmeye başlamıştı. Tyler'ın bir süreliğine aşırı boyutlara ulaşan bağımlılığının aksine, Nancy'nin ihtiyaç duyulan biri olma ihtiyacı geçici değil, kişiliğinin temel özelliklerinden biri, bir insanla ilişki kurarken sahip olduğu tek çerçeveydi. Hem evde, hem işte "hemşire"ydi. Tyler boşanma şokunu atlattıktan sonra da görece bağımlı bir partner olabilirdi ama onun ilgi görme ihtiyacının derinliği, Nancy'nin bir başkasını yönetme ve kontrol etme ihtiyacının derinliğiyle boy ölçüşemezdi. Tyler'ın, Nancy'nin bıkıp usanmadan uğruna çabaladığı sağlığı, aslında ilişkilerinin sonunu getirmişti.

BART: 36 yaşında, eskiden üst düzey yöneticiydi, on dört yaşından beri alkolik, iki yıldır alkol almıyor

Rita'yla tanıştığımda boşanıp bekâr hayatı yaşamaya başlayalı yaklaşık bir yıl olmuştu. Uzun bacaklı, koyu gözlü, hippi görünümlü kızlardandı ve başlarda beraber çok sık ot içiyorduk. Çok param vardı ve bir süreliğine çok iyi vakit geçirdik. Ancak Rita hiçbir za-

man gerçek bir hippi olmamıştı. Kendini tamamen serbest bırakamayacak kadar sorumluluk sahibiydi. Benimle az biraz kafası güzel olsa da Boston'lı kökenlerinden tam anlamıyla uzaklaşmıyordu hiç. Dairesi bile hep derli topluydu. Onunlayken kendimi güvende hissediyordum; sanki asla tamamen dağılmama izin vermeyecekti.

Dışarı çıktığımız ilk gece harika bir yemek yedik, ardından onun evine gittik. Çok sarhoş olduğum için hemen sızıvermiştim. Gözlerimi açtığımda kendimi onun koltuğunda buldum; üzerimde yumuşak bir battaniye, başımın altında ise hoş kokulu bir yastık vardı ve güvenli bir kıyıya yanaşmışım gibi kendimi evimde hissettim. Rita bir alkoliğe nasıl bakacağını çok iyi biliyordu. Bankacı olan babası bu hastalıktan ölmüştü. Birkaç hafta sonra onun dairesine taşındım ve sonraki birkaç yıl piyasanın kurdu, sıkı herifin tekiymişim gibi takıldım ama yanıma kalmadı ve her şeyimi kaybettim.

Altı ayın sonunda Rita benimle sarhoş olup ot içmeyi bırakmıştı. Ben iyice kendimden geçtiğimden, bir şeylerin kontrolünü üstlenmesi gerektiğini hissetmişti sanırım. Tüm bunların ortasında evlendik. Ardından beni gerçekten bir korku sardı. Artık bir sorumluluğum daha vardı ama sorumlulukla aram pek iyi değildi. Ayrıca evlendiğimiz dönemde iflasa doğru gidiyordum. Gün boyunca içe içe berbat bir hale gelmiştim ve hayatım darmadağın olmuştu. Rita durumun ne kadar kötü olduğunun farkında değildi çünkü sabahları iş toplantısına gideceğimi söyleyerek evden çıkıyor, Mercedes'ime atlıyor ve soluğu plajın yakınlarındaki bir parkta alıp içiyordum. Sonunda işim tamamen battı; şehirdeki herkese borçluydum ve ne yapacağımı bilemiyordum.

Uzun bir yolculuğa çıktım, arabamla intihar edip kaza süsü vermeye niyetlenmiştim. Ancak Rita peşimden geldi, beni kaldığım izbe otelde buldu ve eve götürdü. Tüm paramı kaybetmiştim ama o yine de beni alkolizm tedavisi görmem için hastaneye yatırdı. Tuhaf ama ona minnettar hissedemiyordum. Öfkeliydim, kafam karışmıştı ve çok korkmuştum, ayrıca alkolü bıraktığım ilk bir yıl

boyunca onu cinsel açıdan hiçbir şekilde arzulamadım. Bundan sağlam çıkmayı başarıp başaramayacağımızdan hâlâ emin değilim ama her şey zamanla daha iyi oluyor.

Bart'ın Rita'dan Etkilenmesi

İlk randevularında Bart sarhoş olup uyuyakalınca Rita onun sıkıntı çekmemesi için çabalamış, böylece Bart'ın son hızda özyıkıma giden yolculuğunda ona bir soluk alma fırsatı vaat etmişti. Bir süre için onu bağımlılığın tahribatından koruyabilecek, fark ettirmeden, tatlılıkla kurtarabilecekmiş gibi görünmüştü ancak bu görünürde koruyucu tavrı nedeniyle partneri sonuçlarını deneyimlemeden bağımlılığını daha uzun süre devam ettirebilmişti; Rita onu koruyup rahatlatarak hastalığının süresini uzatmasına neden olmuştu. Hastalığını pratiğe döken bir bağımlı, yanında kendini iyileştirecek birini değil, güvende hissederek hastalığını sürdürebileceği birini tercih eder. Rita bu açıdan bir süre mükemmel bir partnerdi ancak sonra Bart'ın hastalığı öyle bir boyuta ulaştı ki Rita bile onun kendi kendine verdiği hasarı telafi edemez oldu.

Rita onun peşinden gidip alkolizmle mücadele programı olan bir hastaneye yatırdığında Bart alkolü bırakmaya ve iyileşmeye başlamıştı. Ancak Rita, Bart ile onun bağımlılığının arasına girmişti. Artık aşina oldukları rahatlatma, her şeyi yoluna sokma görevlerini üstlenmiyordu. Bart, onun bu bariz ihaneti nedeniyle olduğu kadar, kendisi böyle güçsüz ve âcizken onun güçlü durması sebebiyle de ona içerliyordu.

Bir şeyleri yüzümüze gözümüze bulaştırsak da hepimiz kendi hayatımızın sorumluluğunu taşıdığımızı hissetmeliyiz. Biri bize yardım ettiğinde, bu yardımın ima ettiği güç ve üstünlüğe içerleyebiliriz. Dahası, bir erkeğin bir kadından cinsel olarak etkilenmesi için sıklıkla ondan güçlü olduğunu hissetmesi gerekir. Bu durumda Rita'nın Bart'ı hastaneye götürerek ona yardım etmesi, Bart'ın ne derece hasta olduğunu ortaya koymuştu; bu şefkatli yaklaşımı, Rita'nın Bart'ın gözünde cinsel cazibesini bir süre yitirmesine neden olmuştu.

Bu süreçte duygusal boyutun yanı sıra önemli bir fizyolojik etkenin de olabileceği göz ardı edilmemelidir. Bart gibi alkol veya madde bağımlıları, kullanmayı bıraktıklarında vücut kimyalarının düzene girmesi ve sistemlerinde herhangi bir madde olmadan, normal şekilde cinsel tepkiler verebilmeleri bir yıl ya da daha fazla zaman alabilir. Bu fiziksel düzenlenme esnasında çift, iyileşmekte olan partnerin sekse ilgisinin azalması ve/veya cinsel performansının düşmesini anlayıp kabullenmekte zorlanabilir.

Tersi bir durum da söz konusu olabilir. Alkol veya maddeden yeni arınan kişide, olası bir hormonal dengesizlikten dolayı ya da ruhsal nedenlerle çok güçlü bir cinsel dürtü belirebilir. Alkol ve diğer maddelerden birkaç hafta yoksun kalan genç bir adam, seksin artık "uçuşa geçmek" için tek yol olduğunu söylemişti. Dolayısıyla seks, arınma sürecinin başlarında sık rastlanabilen kaygıyı gidermek için maddenin ikamesi olabilir.

Bağımlılıktan ve eşbağımlılıktan kurtulmak, çiftler için oldukça karmaşık ve hassas bir süreçtir. Bart ile Rita, alkolizmin ve eşalkolizmin birbirini çekmesi nedeniyle bir ilişkiye başladılarsa da bu geçiş sürecinden başarıyla çıkabilirler. Ancak aktif bağımlılık aradan çıktığında ilişkilerini sürdürebilmeleri için bir süre kendi yollarına gitmeleri, ikisinin de kendi iyileşme süreçlerine odaklanması gerekir. İkisi de şimdiye dek birbirini severek, birlikte "dans" ederek ellerinden geldiğince kaçındıkları kendiliklerini irdelemeli ve kabullenmelidir.

GREG: 38 yaşında; Adsız Narkotikler sayesinde on dört yıldır ayık; evli ve iki çocuklu; genç madde bağımlılarına danışmanlık yapıyor

Bir gün parkta tanıştık. O, bağımsız gazetelerden birini okuyordu, ben de öylesine zaman geçiriyordum. Çok sıcak ve sakin bir cumartesi günüydü.

Yirmi iki yaşındaydım ve üniversiteyi ilk yılımda terk etmiştim ancak her ortamda geri döneceğimi söylüyordum, böylece ailem

bana para göndermeye devam ediyordu. Üniversiteden mezun olup bir meslek edinmem konusundaki hayallerinden vazgeçmediklerinden uzunca bir süre bana maddi destek verdiler.

Alana oldukça kiloluydu, yaklaşık yirmi-yirmi beş kilo fazlası vardı, dolayısıyla bana bir tehdit oluşturmuyordu. Mükemmel olmadığı için beni reddetse de aldırış etmezdim. Ne okuduğunu sorarak onunla sohbet etmeye başladım. Daha ilk andan onunla konuşmak çok kolaydı. O kadar çok gülüyordu ki eğlenceli ve etkileyici bir adam olduğumu hissettim. Mississippi ve Alabama'dan, Martin Luther King'le yürüyüşe katıldığından ve bir şeyleri değiştirmeye çabalayan insanlarla çalışmanın ne kadar kıymetli olduğundan bahsetti.

Hayatımda kendimi iyi vakit geçirmek dışında bir şeye adamamıştım. "Kafam güzel olsun da bir şekilde idare ederim" diye düşünüyordum ve çoğunlukla kafam güzel oluyordu ama pek idare edemiyordum. Alana ise çok aklı başındaydı. Kaliforniya'ya döndüğü için mutlu olduğunu söyledi fakat bazen de ülkede bir sürü insan acı çekiyorken bu kadar rahat yaşamaya hakkı olmadığını düşünüyordu.

O gün parkta iki üç saat amaçsızca oturduk ve birbirimize kendimizden bahsettik. Bir süre sonra kafayı bulmak için benim kaldığım eve gittik ama o acıkmıştı. Ben salonda "uçmaya" başladığımda o mutfağa girip yemek yemeye ve etrafı temizlemeye koyuldu. Müzik açıktı ve bir süre sonra salona elinde bir kavanoz fıstık ezmesi, krakerler ve bir bıçakla gelip çok yakınıma oturdu. Çok gülüp çok eğlendik. Sanırım o gün ikimiz de bağımlılıklarımızı bir daha hiçbir şekilde yapmadığımız kadar açıkça gösterdik. Hiçbir bahane yoktu, sadece davranışlarımız vardı. İkimiz de canımız ne istiyorsa onu yapıyorduk, üstelik bu konuda bize sorun çıkarmayacak birini bulmuştuk. Tek kelime etmeye gerek duymadan, birlikteliğimizin güzel olabileceğini anlamıştık.

Sonrasında birlikte çok iyi zaman geçirdik ama her şeyin ilk günkü kadar kolay olduğu, ikimizin de savunmaya geçme zorun-

luluğu hissetmediği bir an yaşayamadık. Bağımlılar oldukça savunmacı insanlardır.

Genellikle kafam iyi değilken onunla sevişmediğim için kavga ettiğimizi hatırlıyorum. Şişman olduğu için itici olduğundan emindi. Uyuşturucuyu, onunla sevişmeye katlanmak için kullandığımı düşünüyordu. Aslında ben genel olarak biriyle sevişebilmek için uyuşturucuya ihtiyaç duyuyordum. İkimizin de özgüveni oldukça düşüktü. Benim için onun bağımlılığının ardına sığınmak kolaydı çünkü *gözle görünür* kiloları, bir sorun olduğuna işaret ediyordu. Motivasyon eksikliğim ve hayatımın nereye gittiğini bilmemem, onun fazla kiloları kadar bariz değildi. Onu kilolu haliyle sevip sevemeyeceğimin kavgasına tutuşuyorduk ve benim için aslen onun karakterinin önemli olduğunu, nasıl göründüğünü önemsemediğimi söylediğimde bir süreliğine huzur bulabiliyorduk.

Mutsuz olduğu için yediğini söylüyordu. Ben de onu mutlu edemediğim için uyuşturucu kullandığımı söylüyordum. Bu hastalıklı durumda birbirimiz için yaratılmıştık. İkimizin de bağımlılıklarımıza bahanelerimiz hazırdı.

Aslında çoğu zaman gerçek bir sorunumuz yokmuş gibi yaşıyorduk. Nihayetinde birçok insan şişmandı ve birçok insan uyuşturucu kullanıyordu. Böylece tüm meseleyi yok sayıyorduk.

Sonra bir gün tehlikeli madde barındırmaktan tutuklandım ve hapiste on gün geçirdim. Ailemin bulduğu becerikli bir avukat sayesinde hapis cezası almak yerine, psikolojik danışmanlığa yönlendirildim. İçeride olduğum on günde Alana dairemizden taşındı. Çok öfkeliydim. Sanki beni terk etmişti. Zaten daha sık kavga ediyorduk. Şimdi geri dönüp baktığımda, o günlerde katlanılması zor birine dönüştüğümü fark ediyorum.

Herhangi bir süre boyunca uyuşturucu kullanan insanlarda ortaya çıkan paranoya beni de etkilemeye başlamıştı. Ayrıca sürekli ya kafam güzeldi ya da kafam güzel olsun istiyordum. Alana bunu üzerine alınıyor, kendisi daha farklı birisi olsa, uyuşturucu kullanmak yerine ayık halde onunla zaman geçirmek isteyeceği-

mi düşünüyordu. Ondan kaçınmaya çalıştığımı sanıyordu. Lanet olsun ki asıl kendimden kaçınıyordum!

Alana on ay boyunca ortadan kayboldu; herhalde yine bir yürüyüşe katılmıştı. Görüştüğüm danışman da o sıralarda Adsız Narkotikler'e katılmam için ısrar ediyordu. Aksi takdirde hapse gitmem gerekeceği için kabul ettim ve orada sokaktan tanıdığım insanlarla karşılaştım. Bir süre sonra, gerçekten de bir uyuşturucu sorunum olabileceğini anlamaya başladım. Bu insanlar hayatı yakalıyorken ben her gün, gün boyunca kendimden geçiyordum. Böylece toplantıları hafife almaktan vazgeçtim ve bana çok yardımcı olabileceğini düşündüğüm birinden yardım talebinde bulundum. Destekçim olmayı kabul etti. Onu sabah ve akşam olmak üzere günde iki kere arıyordum. Bu süreç, hayatımdaki her şeyi değiştirmemi gerektiriyordu; arkadaşlarımı, partileri, her şeyi. Yine de bunu yaptım. Danışmanlık almanın da çok faydasını gördüm çünkü danışmanım geçeceğim tüm aşamaları öngörüp beni uyarıyordu. Sonuçta çabalarım işe yaradı; alkol ve uyuşturucudan uzak durmayı başardım.

Alana, Adsız Narkotikler'e katılmamın ve ayıklığımın dördüncü ayında geri geldi. Bir anda her şey eskisi gibiydi. Birlikte oynadığımız bir oyun vardı; danışmanım buna "iştirak" diyordu. Kendimizi iyi veya kötü hissetmek ve elbette bağımlılığımızı sürdürebilmek için birbirimizi kullanıyorduk. Onunla aynı davranış kalıplarına girersem yine uyuşturucu kullanacağımın farkındaydım. Artık arkadaş bile değiliz. Aramızdaki şey, birlikte hasta olamazsak yürümeyecek bir ilişkiydi.

Greg'in Alana'dan Etkilenmesi

Greg ve Alana ilişkilerinin en başında çok güçlü bir bağ kurmuşlardı. İkisinin de hayatını kontrol eden bağımlılıkları vardı ve tanıştıkları ilk günden itibaren her biri kendi bağımlılığının önemini ve gücünü hafife alabilmek için karşısındakinin bağımlılığına odaklanmıştı. İlişkileri süresince de bir yandan birbirlerinin

durumuna isyan ederken, bir yandan hastalıklarını sürdürebilmek için üstü kapalı ya da açık olarak birbirlerinden destek aldılar. Bu, aynı ya da farklı maddelere bağımlı çiftlerde çok sık karşılaşılan bir durumdur. Birbirlerinin sorun ve davranışlarını kullanarak kendi sağlıklarının ciddi ölçüde kötüleştiği gerçeğiyle yüzleşmekten kaçınırlar; üstelik durumları kötüye gittikçe, daha hasta, daha takıntılı, daha kontrolsüz olabilmek için partnerlerinin sağladığı dikkat dağınıklığına daha fazla ihtiyaç duyarlar.

Bu dinamik içinde Greg, Alana'yı inandığı şeyler uğruna acı çekmeyi göze alan, merhametli biri olarak görmüştü. Bu, bağımlılarda mıknatıs etkisi yaratır çünkü gönüllü olarak acı çekmek, bir bağımlıyla ilişkinin önkoşullarından biridir ve işler kötü gitmeye başladığında bağımlının yüzüstü bırakılmayacağını garantiler. Aylar süren tatsız tartışmalara rağmen Alana ancak Greg hapse girince onu geçici bile olsa terk edecek gücü kendinde bulabilmiş, ancak iki bağımlının ilişkisinde kaçınılmaz olarak yaşanacağı üzere, bıraktıkları yerden devam edebilmek için ona geri dönmüştü.

Greg ve Alana sadece birlikte hasta olmayı biliyordu. Alana'nın yeme bağımlılığı kontrolden çıkmıştı ama Greg sürekli uyuşturucu kullandıkça Alana kendini güçlü ve sağlıklı hissediyordu. Benzer şekilde Greg de onun yemeğe düşkünlüğüne ve fazla kilolarına kıyasla kendi madde kullanımının sakince kontrol edilebilir olduğu fikrine kapılıyordu. Greg'in iyileşmesi Alana'nın hâlâ hasta olduğunu fazlasıyla vurguladığından, artık rahatlıkla birlikte olamazlardı. İlişkilerinin tekrar işler bir statükoya ulaşması için Alana'nın, Greg'in ayık kalma sürecini baltalaması gerekirdi.

ERICK: 42 yaşında; boşanmış ve tekrar evlenmiş

Sue'yla tanışmadan bir buçuk yıl önce boşanmıştım. Futbol koçluğu yaptığım bölge üniversitesindeki bir eğitmen, pazar öğleden sonra yeni evinde vereceği partiye katılmam için çok ısrar edince gitmiştim. Herkes salonda partinin keyfini çıkarıyorken ben ebeveyn yatak odasında tek başıma oturmuş, Amerikan futbolu izliyordum.

Sue montunu bırakmak için odaya girdi, merhabalaştık ve gitti ama yarım saat sonra hâlâ odada olup olmadığımı kontrol etmek için geri geldi. Arka odada tek başıma televizyon izlememle ilgili bana biraz takıldı ve reklamlar sırasında biraz sohbet ettik. Sonra yine gitti ve bu sefer, elinde partideki en güzel yiyeceklerden oluşan bir tabakla geri geldi. Ona ilk kez gerçekten baktım ve ne kadar hoş bir kadın olduğunu fark ettim. Maç bittiğinde partiye katılmaya karar verdim ancak o gitmişti. Edebiyat departmanında yarı zamanlı okutman olduğunu öğrenince pazartesi onu odasında ziyaret ettim ve bir gün önceki yemek borcumu ödemek istediğimi söyledim.

Televizyon olmayan bir yere gideceksek elbette yemeğe çıkabileceğimizi söyledi, güldük. Bu aslında şaka değildi. Sue'yla tanıştığım dönemde sporun tüm hayatım olduğunu söylesem abartmış olmam. Spor böyle bir şeydir, isterseniz tüm dikkatinizi ona verebilirsiniz ve geriye hiç boş zamanınız kalmaz. Ben de her gün koşuyordum. Maratonlara hazırlanıyordum, oyuncularıma koçluk yapıyordum, onlarla maçlar için seyahate çıkıyor ve televizyondaki maçları izliyordum.

Ancak bir yandan yalnızdım ve Sue çok çekiciydi. Baştan beri ne zaman istesem bana bol bol ilgi gösteriyordu ve yapmak istediğim ya da zorunda olduğum diğer şeylere karışmıyordu. Tim adında, altı yaşında bir oğlu vardı ve onu da seviyordum. Eski eşi başka eyalette yaşadığından ve oğlanı nadiren gördüğünden onunla vakit geçirip arkadaşlık kurma imkânımız olmuştu. Tim'in bir erkeğin yakınlarında olmak istediğini görebiliyordum.

Sue'yla bir yıl sonra evlendik ancak evlendikten kısa süre sonra işler kötü gitmeye başladı. Tim'le ve onunla hiç ilgilenmediğimden, sürekli bir yerlere gittiğimden, evdeyken de sadece televizyonda maç izlediğimden şikâyet ediyordu. Ben de onun dırdır etmekten başka bir şey yapmadığını, tanıştığımız günden beri benim nasıl bir adam olduğumu bildiğini söylüyordum; madem hoşuna gitmiyordu, yanımda işi neydi? Sue'ya çok kızsam da Tim'e kızamıyordum ve aramızdaki kavgalardan onun kötü etkilendiğinin

farkındaydım. Her ne kadar kabullenmesem de Sue haklıydı. Ondan ve Tim'den uzak duruyordum. Spor bana yapacak, konuşacak ve düşünecek güvenli ve rahat bir alan sunuyordu. Babamla tek iletişim yolumun spordan bahsetmek olduğu bir ailede büyümüştüm. Erkek olmaya dair tek bilgim bundan ibaretti.

Sue'yla o kadar çok kavga ediyorduk ki her an ayrılabilirdik. O benim üzerimde baskı kurmaya çalıştıkça ben onu iyice duymazdan gelerek kendimi koşuya ya da futbol maçlarına kaptırıyordum. Bir pazar akşamüstü Miami Dolphins-Oakland Raiders şampiyonluk maçını izliyordum ki telefon çaldı. Sue, Tim'le dışarıdaydı ve maçım bölündüğü, ayağa kalkıp televizyondan uzaklaşmam gerektiği için ne kadar rahatsız olduğumu hatırlıyorum. Arayan erkek kardeşimdi. Babam kalp krizi geçirmiş ve ölmüştü.

Cenazeye Sue'yu almadan gittim. O kadar kavga ediyorduk ki yalnız gitmek istemiştim ve iyi ki de öyle yapmışım. Memleketime geri gitmek tüm hayatımı değiştirdi. Hiç konuşma fırsatı bulamadığım babamın cenazesindeydim ve eşimle nasıl bağ kurabileceğimi bilmediğim için ikinci evliliğim sonlanmak üzereydi. Sürekli kaybediyordum ve bunların neden benim başıma geldiğini anlayamıyordum. İyi bir adamdım, çalışkandım, kimseye bir zararım olmamıştı. Ancak o gün kendimi yapayalnız hissettim ve kendime acıdım.

Cenazeden en küçük erkek kardeşimle beraber döndük. Durmaksızın ağlıyor, artık babamızla hiçbir zaman yakınlaşamayacağını söylüyordu. Cenaze evinde tahmin edilebileceği üzere herkes babamdan bahsediyor, spor sevgisine ve maç izlemeden duramadığına dair şakalar yapıyordu. Kayınbiraderim de esprisine, "Biliyor musunuz, bu evde ilk defa televizyon açık ve o da ekranın karşısında değil," dedi ve kardeşime dönüp baktığımda ağlamaya başladığını fark ettim. Bu kez üzgün değil, acı acı ağlıyordu. Bir anda babamın bütün hayatını nasıl geçirdiğini, benim de aynı şeyi yaptığımı anladım. Tıpkı onun gibi kimsenin bana yakınlaşma-

sına, benimle konuşmasına, beni tanımasına izin vermiyordum. Televizyon benim zırhımdı.

Kardeşimle dışarı çıkıp arabayla göl kıyısına gittik ve çok uzun süre orada oturduk. Bana babamın onu fark etmesini yıllardır beklediğini anlattı ve o anlattıkça ben babama ne kadar benzediğimi gördüm. Üvey oğlum Tim'i düşündüm; küçük, hüzünlü bir köpek yavrusu gibi ilgimi ve dikkatimi çekmeyi bekliyordu hep. Söz konusu o ve annesi olduğunda ben sürekli meşguldüm.

Uçak yolculuğu boyunca, öldüğümde insanların arkamdan neler demelerini istediğimi düşünüp durdum, böylece ne yapmam gerektiğini anladım.

Eve döndüğümde Sue'yla belki de hayatımda ilk kez açık ve dürüst bir şekilde konuştum. Birlikte ağladık, sonra Tim de yanımıza geldi ve o da bizimle ağladı.

Bundan sonra her şey bir süreliğine harika gitti. Beraber vakit geçiriyor, Tim'le bisiklete biniyor, pikniklere gidiyorduk. Dışarıya çıkıyor, arkadaşlarımızla buluşuyorduk. Spordan uzaklaşmak zordu ama doğru bir bakış açısı yakalayabilmek için onu bir süreliğine hayatımdan tamamen çıkardım. Sevdiğim insanlara yakın olmayı ve öldüğümde insanların babamın ardından hissettiklerini benim ardımdan hissetmemelerini istiyordum.

Ancak Sue bu süreçte benden daha fazla zorlandı. Birkaç ay geçtikten sonra hafta sonları yarı zamanlı bir işe gireceğini söyledi. Buna inanamadım. Hafta sonları bizim kendimize ayırdığımız zamanlardı. Her şey tersine dönüyordu; bu sefer o benden uzaklaşıyordu! Nihayetinde profesyonel destek almaya karar verdik.

Terapi sırasında Sue son zamanlardaki yakınlığımızın onu deli ettiğini çünkü bunu nasıl yaşaması gerektiğini, benimle nasıl birlikte olabileceğini bilemediğini itiraf etti. İkimiz de hayatımızdaki bir insanla gerçek anlamda birlikte olmanın zorluklarından bahsettik. Önceleri uzaklığımdan yakınırken şimdi ona ilgi göstermemden rahatsız oluyordu. Buna alışık değildi. İlgi ve şefkat gösterme konusunda benden bile beter bir ailede yetişmişti. Ba-

bası gemi kaptanıydı ve sürekli evden uzakta oluyordu, annesi de bu durumdan memnundu. Sue, yalnız büyümüş, hep birileriyle yakın olabilmeyi arzulamıştı ama o da benim gibi, bunun nasıl yapılacağını bilmiyordu.

Bir süre daha danışmanlık aldıktan sonra terapistimizin önerisiyle, çocuk sahibi olup da ikinci defa evlenerek aile kuran kişilerin uyum süreçlerinde yardımcı olan bir derneğe katıldık. Tim ve ben yakınlaştıkça, Sue benim oğlunu eğitmeme izin vermekte zorlanıyordu. Dışlandığını, Tim'in üzerindeki kontrolünü kaybettiğini hissediyordu. Ancak ben de Tim'le bir ilişki kuracaksam, onunla kendi sınırlarımı çizmem gerektiğini biliyordum.

Bu derneğe katılmak bana her şeyden daha fazla yardımcı oldu. Bizim gibi aileler için grup toplantıları düzenliyorlardı. Duygularıyla mücadele halindeki diğer erkekleri dinlemek bana çok iyi geliyordu; bu sayede ben de Sue'yla ilgili duygularımı anlatabiliyordum.

Hâlâ konuşuyoruz ve hâlâ beraberiz. Birbirimize güvenmeyi ve yakın olmayı öğreniyoruz. İkimiz de bu konuda olmak istediğimiz kadar iyi değiliz ama denemeye devam ediyoruz. Bu ikimiz için de yeni bir oyun.

Erick'in Sue'dan Etkilenmesi

Erick kendine çektirdiği yalnızlığı içinde kimseyle yakınlaşma riskine girmeden ilgi görmeye ve sevilmeye hasretti. Tanıştıkları gün Sue ona, temel kaçınma yöntemi olan spor takıntısını kabullendiğini üstü kapalı şekilde belli edince, Erick hem kendisiyle ilgilenecek hem de yalnız kalmasına ses çıkarmayacak ideal kadını bulduğunu düşünmüştü. Randevulaşmak üzere konuşurlarken Sue buluşmalarının televizyondan uzak olmasını şart koşarak Erick'in duygusal dikkatsizliğine hafif bir dokundurma yapmıştı ama Erick yine de onun mesafeli tavırlara fazlasıyla hoşgörülü olduğunu varsaymış ve haklı çıkmıştı, zira aksi halde Sue en başından ondan uzak dururdu.

Erick'in aşikâr sosyal beceri eksikliği ve duygusal bağ kurmadaki zayıflığı aslında Sue için çekici unsurlardı. Onun bu beceriksiz

hali Sue'nun hoşuna gidiyordu çünkü Erick'in başka insanlara, başka kadınlara ulaşamayacağını bilmek Sue'nun içini önemli ölçüde rahatlatıyordu. Sue, aşırı seven diğer kadınlar gibi, terk edilmekten çok korkuyordu. Onu başka bir kadın için terk etme riski taşıyan ama daha sevgi dolu ve daha sevilesi bir partnerle olmaktansa ihtiyaçlarını tam olarak karşılamayan ama kaybetmeyeceği biriyle beraber olmayı tercih ediyordu.

Erick'in bu sosyal soyutlanma hali Sue'ya yapacak bir iş de sunuyordu: onunla diğer insanlar arasında köprü kurmak. Sosyal ilişkiden kaçınmasını aldırışsız olmasından ziyade utangaçlığına yorarak Erick'in ve düşüncelerinin tercümanlığını üstlenebiliyordu. Kısacası, Erick'in ona *ihtiyacı* vardı.

Diğer yandan Sue bu ilişkiyle çocukluğunun en kötü yanlarını yeniden üretebileceği bir durum yaratıyordu; yalnızlık, sevgi ve ilgiyi umutla beklemek, derin hayal kırıklıkları ve öfkeli bir keder. Sue, Erick'i değişmeye zorladıkça davranışları Erick'in ilişkilere dair korkusunu pekiştirip iyice uzaklaşmasına neden oluyordu.

Ne var ki Erick hayatında epey dokunaklı olaylar atlattıktan sonra köklü bir değişim geçirmişti. Soğuk ve ulaşılamayan babasının bir kopyası olmaktan kaçınmak için içindeki canavarla, yakınlık korkusuyla yüzleşmeye istekliydi. Küçük ve yalnız bir oğlan olan Tim'le güçlü bir şekilde özdeşim kurması kendini değişmeye adamasında etkili olmuştu. Ancak ondaki bu değişim, ailedeki her üyeyi değişime zorlamıştı. Sue kaçınılan ve yok sayılan biriyken bir anda değer verilen ve ilgi gösterilen biri olmuştu. Bu durum onu hep arzuladığı sevgiyi elde ettiğinde kendini ne kadar rahatsız hissettiğiyle yüzleşmeye itti. Her şey tersyüz olmuşken, kovalayan kovalanana, kaçınan kaçınılana dönüşmüşken Sue ve Erick durmaya karar verebilirdi. Yeniden eski rollerine dönüp rahatlarından ödün vermeden aralarındaki mesafeyi korumaya devam edebilirlerdi. Yine de onlar meselenin daha derinine bakma cesaretini gösterdiler ve terapinin yanında, anlayışlı ve empati kurabilen bir

grubun desteğiyle hem çift olarak hem de Tim'le bir aile olarak, yakınlaşma riskini aldılar.

İlk karşılaşmanın hepimiz için ne kadar önemli olduğunu vurgulamak gerekiyor. Bir terapist olarak yeni bir hasta kabul ettiğimde, onunla ilgili en önemli bilgilere ilk görüşmemizde ulaştığımı belirtmeliyim. Söyledikleri, söylemedikleri, dış görünüşü -duruşu, kişisel bakıma gösterdiği özen, yüz ifadeleri, tavırları, mimikleri, ses tonu, göz teması kurup kurmaması, tarzı- bana hastanın dış dünyada, özellikle de stres altındayken nasıl var olduğuna dair bolca bilgi verir. Tüm bunlar da hastayla terapötik ilişki içinde nasıl bir çalışma yürüteceğimize dair sezgisel bir fikir edinmemi sağlayan, güçlü ve tartışmasız olarak öznel bir izlenim yaratır.

Ben terapist olarak yeni hastamın hayata yaklaşımını *bilinçli* şekilde değerlendirmeye çalışırım. Yeni tanışan iki insan arasında da o kadar bilinçli ve kasti olmamakla birlikte benzer bir süreç işler. Taraflar karşılaşmalarının ilk dakikalarında otomatik olarak aktarılan bilgi bolluğunda birbirleri hakkında bazı sorulara yanıt bulmaya çalışırlar. Sessizce sorulan bu sorular genellikle basittir: Seninle ortak noktalarımız var mı? Seninle arkadaşlık kurmaktan herhangi bir kazanımım olur mu? Seninle eğlenceli vakit geçirebilir miyiz?

Ancak bazen, bu iki kişinin kim olduğuna ve ne istediklerine bağlı olarak başka sorgulamalar da yapılır. Aşırı seven bir kadının bariz, mantıklı ve pratik sorularının altında daha güçlü, çok derinlerden geldiği için cevaplanması için daha da çaba gösterilen başka sorular vardır.

Aşırı seven bir kadın gizliden gizliye, "Bana ihtiyaç duyuyor musun?" diye sorar.

Onun partneri olmayı kabul eden erkek ise nasıl bir cevap verirse versin aslında sessizce şunu sorgular: "Benimle ilgilenip sorunlarımı çözecek misin?"

Yedinci Bölüm

Güzel ve Çirkin

"Senden daha canavar olan çok erkek var," dedi Güzel,
"ve ben görünüşüne aldırmaksızın seni tercih ediyorum."

–"Güzel ve Çirkin"

Önceki iki bölümde aktarılan vakalarda kadınların hepsi hizmet etme, beraber oldukları erkeğe yardım etme ihtiyaçlarını ifade ediyorlardı. Hatta bu erkeklere yardım etme fırsatı, onlardan etkilenmelerinin temel unsuruydu. Erkekler de buna uygun biçimde kendilerine yardım eli uzatacak, davranışlarını kontrol edecek, kendilerini güvende hissettirecek veya "kurtaracak", yani bir erkek hastamın tabiriyle "beyazlara bürünmüş bir kadın" arıyorlardı.

Kadınların fedakâr, mükemmel, kucaklayıcı sevgilerini sunarak erkekleri kurtarması fikri aslında "modern" bir olgu değildir. Yüzyıllardır pek çok önemli kültürel dersi üretip kalıcılaştıran masallar, bu trajediyi çeşitli hikâyelerle aktarır. "Güzel ve Çirkin"de genç ve güzel bir masum, korkutucu ve iğrenç bir canavarla karşılaşır. Ailesini onun gazabından korumak için bu canavarla birlikte yaşamayı kabul eder. Ancak onu tanıdıkça baştaki tiksinme duygusundan sıyrılmaya, hatta hayvani görünüşüne rağmen onu sevmeye başlar. Elbette o böyle hissettiğinde büyü bozulur ve canavar gerçek kimliğine bürünür; sadece insana dönüşmekle kalmaz, aynı zamanda bir prens olduğu ortaya çıkar. Böylece genç kadına minnettar ve uygun bir partnere dönüşür. Genç kadın, prensin

yanında yerini alıp onunla refah içinde bir hayatı paylaşır; böylece aşkı ve onu koşulsuz kabullenişi misliyle ödüllendirilmiş olur.

Yüzyıllardır tekrar tekrar anlatılan tüm masallar gibi "Güzel ve Çirkin" de sürükleyici bir hikâye çerçevesinde derin ve manevi bir hakikati içerir. Bu hakikatleri anlamak zordur ama uygulamaya koymak daha da zordur çünkü genellikle çağdaş değerlerin *karşısında* yer alırlar. Dolayısıyla masalı kültürel önyargıları pekiştirecek şekilde yorumlama eğilimi de söz konusudur. Ancak bu durumda derin anlamı kolaylıkla gözden kaçırılır. "Güzel ve Çirkin"in içerdiği derin manevi dersi daha sonra ele alacağız. Öncelikle, bu masalın altını çiziyor *gibi* göründüğü kültürel önyargılara odaklanmalıyız: "Bir kadın yeterince severse bir erkeği değiştirebilir."

Bu inanış öyle güçlü, öyle yaygındır ki bireysel ve toplu ruhsallığımızın içine işlemiştir. Bir insanı sevgimizin gücüyle değiştirip iyileştirebileceğimize, hatta kadınsak bunun görevimiz olduğuna dair üstü kapalı kültürel varsayım, gündelik söylem ve davranışlarımıza tekrar tekrar yansır. Önemsediğimiz biri, istediğimiz gibi hareket etmiyor veya hissetmiyorsa o kişinin duygu durumunu, davranışını değiştirmenin yollarını arar, zaman zaman başkalarının tavsiyeleri ve teşviklerine de ("Şunu ya da bunu yapmayı denedin mi?") uyarız. Bu öneriler hem çelişkili hem de sayıca çok olabilir, zira bu yönlendirmelerde bulunmaktan imtina eden arkadaş ve akrabalarımızın sayısı gerçekten azdır. Herkes yardımcı olmaya odaklanır. Medya bile bu inanış sistemini sadece yansıtmakla kalmaz, sahip olduğu etki gücüyle güçlendirip sürdürür ve bir yandan da bu işi kadınlara yıkmaya devam eder. Örneğin, kadın dergilerinde olduğu kadar daha genel kapsamlı dergilerde de "Erkeğinize yardımcı olmak için..." başlıklı makalelere rastlarız. Oysa erkek dergilerinde "Kadınınıza yardımcı olmak için..." başlıklı yazılara asla rastlanmaz.

Biz kadınlar da hayatımızdaki erkeği olmasını istediğimiz, ihtiyaç duyduğumuz şekilde değiştirebileceğimizi umarak bu dergileri alıp yazılan tavsiyelere uymaya çalışırız.

Mutsuz, sağlıksız veya daha kötü durumda olan birini mükemmel bir partnere dönüştürme fikri kadınlara neden bu kadar cazip gelir? Bu fikir neden bu kadar çekici ve vazgeçilmezdir?

Bazıları için bu soruların yanıtı açıktır: Bizden daha şanssız olan kişilere yardım etme fikri Yahudi-Hıristiyan etiğinin bir parçasıdır. Bize, birinin bir derdi olduğunda ona cömertçe ve şefkatle yaklaşmanın bir vazife olduğu öğretilmiştir. Yargılamaktansa yardım etmek, ahlaki zorunluluğumuz gibi görünmektedir.

Ne yazık ki bu erdemli güdüler, milyonlarca kadının acımasız, umursamaz, istismarcı, duygusal anlamda erişilemez, bağımlı ya da herhangi bir şekilde sevgi ve ilgi göstermekten uzak erkeklere yönelmesini tam olarak açıklayamamaktadır. Aşırı seven kadınlar seçimlerini yaparken en yakınlarındakini kontrol etme ihtiyacıyla hareket ederler. Aslında ötekileri kontrol etme ihtiyacı, korku, öfke, dayanılmaz gerilim, suçluluk, utanç ve kendisi ya da başkaları için üzülme gibi bunaltıcı duyguları sık sık tecrübe ettikleri çocukluklarından temellenir. Böyle bir çevrede büyüyen çocuk bu duygularla öyle harap olur ki işlevsizleşmemesinin tek yolu, kendini korumak için çeşitli yöntemler geliştirmesidir. Kendini koruma yöntemleri de güçlü bir savunma mekanizması olan *inkârı* ve aynı oranda güçlü bir bilinçaltı güdüsü olan *kontrolü* içerir daima. Aslında hepimiz kimi zaman oldukça önemsiz, kimi zaman da çok önemli olay ve konularda farkında olmadan inkâr gibi savunma mekanizmalarına başvururuz. Aksi takdirde kim olduğumuz, ne düşünüp hissettiğimize dair fikirlerimizin idealleştirilmiş benlik imgemizle ve koşullarımızla uymadığı gerçeğiyle yüzleşmemiz gerekir. İnkâr mekanizması özellikle başa çıkmak istemediğimiz bilgileri yok saymamızı sağlar. Örneğin, çocuğunuzun ne kadar büyüdüğünü fark etmemek (inkâr etmek) aslında onun evden uzaklaşmasıyla ilgili duygularınızdan kaçınmanın bir yolu olabilir. Ayna karşısındayken aldığımız ekstra kiloları görmemek veya kıyafetlerimizin daraldığını hissetmemek (inkâr etmek) de sevdiğimiz yiyeceklere olan düşkünlüğümüzü sürdürmemize olanak sağlar.

İnkâr, gerçekliği iki aşamada reddetmek olarak tanımlanabilir: mevcut anda gerçekleşenleri ve hissi reddetmek. Küçük bir kızın büyüdüğünde aşırı seven bir kadına dönüşmesinde inkârın oynadığı rolü ele alalım. Örneğin, çocukluğunda ebeveyninden biri evlilik dışı ilişkiler nedeniyle geceleri eve nadiren geliyorsa, küçük kız kendi kendine ya da diğer aile bireylerinin telkiniyle annesi ya da babasının "işinin çok yoğun olduğunu" söyleyerek ebeveyni arasında bir sorun olduğunu veya anormal bir şeylerin döndüğünü inkâr eder. Böylece ailenin istikrarı veya kendi refahıyla ilgili bir korku yaşamaz. Ayrıca kendi kendine babasının çok çalıştığını söyler ki bu, gerçeklikle yüzleşse hissedeceği öfke ve utanç yerine ona şefkat duymasına neden olur. Hem gerçeği hem de gerçeklikle ilgili hislerini inkâr eder ve ona kolaylık sağlayan bir düşlem dünyası yaratır. Bu şekilde yaşamayı sürdürdükçe kendini acıdan koruma konusunda uzmanlaşır fakat aynı zamanda hayatına dair özgürce karar verme becerisini yitirir. İnkâr mekanizması otomatik olarak, davetsizce işlemeye başlar.

İşlevsizleşmiş ailelerde gerçekliğe dair ortak bir inkâr *daima* söz konusudur. Sorunlar ne kadar ciddi olursa olsun, ailede inkâr mekanizması *işlemiyorsa* o aile henüz işlevsiz değildir. İçlerinden biri ailenin durumunu açıkça ifade ederek bu yapıyı bozmaya kalkışırsa, ötekiler genellikle bu algıya kuvvetli bir direnç gösterirler. Söz konusu kişiyle alay ederek yine kendileriyle aynı çizgiye getirmeye çalışırlar ancak bunda başarısız olurlarsa, "haini" ailenin kabul, şefkat ve faaliyet alanından dışlarlar.

Savunma mekanizması olarak inkâra başvuran kimse gerçekliği görmezden gelmek, ötekilerin yaptıklarını ve söylediklerini doğru anlamamak için bilinçli bir çaba sarf etmez. Yine benzer şekilde inkâr mekanizmasının etkin olduğu hiçbir birey, duygularını hissetmeme *kararı* vermiş sayılmaz. Bütün bunlar benliğin kendisini bunaltan çelişkilerden, yüklerden ve korkulardan korumaya çalışırken fazla sorunlu bilgi ve girdileri yok saymasıyla "kendiliğinden" gerçekleşir.

Annesi ve babası sürekli kavga eden bir çocuğun eve bir arkadaşını davet ettiğini düşünelim. İki çocuk da gece kavga seslerine uyanırlar ve misafir, "Annenle baban ne kadar gürültülüymüş. Niye böyle bağırıyorlar ki?" diye sorar.

Utanan kız çocuğu sık sık böyle kavgalar yüzünden uykusundan olduğu halde arkadaşına, "Bilmiyorum," diye cevap verir ve bağrışmalar sürerken acı dolu bir özfarkındalıkla olduğu yerde yatmaya devam eder. Daha sonraki günlerde bu soruyu soran arkadaşı, kızın ondan neden uzaklaştığını bir türlü anlayamaz.

Kız çocuğu artık evlerine misafir gelen arkadaşından uzak durur çünkü arkadaşı, aile sırrını keşfetmiştir ve kız çocuğu için, inkâr etmeyi yeğleyeceği bir durumun hatırlatıcısı haline gelmiştir. Misafiri varken ebeveyninin kavga etmesi gibi utanç verici bir olay yaşamak kızın canını öyle acıtmıştır ki kız gerçeği inkâr ederek kendini daha rahat hisseder, böylece acıya karşı geliştirdiği savunmasına zarar verebilecek herkesten ve her şeyden daha da fazla kaçar. Kendi utancını, korkusunu, öfkesini, çaresizliğini, kederini, acımasını, içerlemişliğini ve tiksintisini hissetmek istemez. Kendini bir şey hissetmek üzere koyuverdiğinde hissedecekleri bu güçlü ve karmaşık hisler olacağından *hiçbir şey hissetmemeyi tercih eder.* Hayatındaki olayları ve kişileri kontrol etme ihtiyacının kaynağı budur. Etrafında olup biteni kontrol ederek kendini güvende hissetmeye çabalar; şaşkınlık yaşamadan, sürprizlerle karşılaşmadan, *hissetmeden.*

Rahatsız edici bir durumla karşılaşan herkes onu olabildiğince kontrol etmeye çalışır. Sağlıksız bir ailenin fertlerinde bu doğal tepkinin ölçüsü aşırıya kaçar çünkü aile içinde çok acı vardır. Lisa'nın ailesinin, daha yüksek notlar alması için ona yaptığı baskıyı hatırlayalım: Onun okul başarısının artması, gerçekçi bir umuttu ancak annesinin alkolü bırakması pek muhtemel değildi, dolayısıyla annesinin alkolizmi karşısındaki âcizliklerinin yıkıcı sonuçlarıyla yüzleşmek yerine, Lisa'nın okulda başarılı olması halinde ailelerinin iyiye gideceğine inanmayı tercih etmişlerdi.

Lisa da "iyi ve uslu" olarak durumu iyileştirmeye (kontrol etmeye) çabalıyordu. Ancak iyi davranışları ailesinden ve bu hayattan kaynaklı mutluluğunun sağlıklı bir dışavurumu değildi kesinlikle. Aslında durum tam tersiydi. Kendisinden istenmeden yerine getirdiği her görev, bir çocuk olarak kendi sorumluluğu olduğunu sandığı dayanılmaz aile koşullarını ıslah edebilmek için giriştiği umutsuz bir çabadan ibaretti.

Çocuklar, ailelerini etkileyen ciddi sorunların suçunu ve utancını ister istemez taşırlar çünkü tümgüçlülük düşlemleri nedeniyle, hem ailenin içinde bulunduğu koşulların sebebi olduklarına hem de onları istedikleri yönde değiştirebileceklerine inanırlar. Lisa gibi pek çok talihsiz çocuk, ebeveyni ve ailedeki diğer bireyler tarafından hiçbir şekilde hâkimiyetleri olmayan konulardan dolayı açıkça suçlanırlar. Ancak onların sözlü suçlamaları olmasa bile çocuk her zaman ailevi sorunların yükünü büyük ölçüde üstlenmeye meyillidir.

Fedakâr bir davranışın, "iyi olmanın" ve yardım çabalarının özverili bir güdülenmeden kaynaklanmayıp aslında hâkimiyet kurma girişimi olabileceğini düşünmek kolay değildir ve huzursuz edici olabilir. Bu dinamiğin en basit ve veciz ifadesini, çalıştığım bir ajansın kapısındaki bir tabelada görmüştüm. Bir dairenin üst yarısında capcanlı bir sarı tonunda güneş yükseliyordu, alt yarısı ise simsiyahtı. Üzerinde de "Yardım, Hâkimiyetin Aydınlık Kısmıdır" yazıyordu. Bu tabela, hem biz danışmanlara hem de hastalarımıza, ötekileri değiştirme ihtiyacımızın ardındaki güdüleri sürekli gözden geçirmemizi hatırlatıyordu.

Mutsuz bir geçmişi olan veya halihazırda stresli bir ilişki içindeki insanların yardım etme çabalarında kontrol etme ihtiyacından mutlaka şüphelenilmelidir. Birinin kendi kendine yapabileceği bir şeyi onun namına biz yapıyorsak, başkasının günlük faaliyetlerini ya da geleceğini biz planlıyorsak; karşımızdaki küçük bir çocukmuşçasına onu teşvik ediyor, tavsiyelerde bulunuyor, hatırlatmalar yapıyor, uyarıyor ve ikna etmeye çalışıyorsak, yaptıklarının sonuç-

larıyla yüzleşmesine yüreğimiz dayanmıyorsa ve bu nedenle onun eylemlerini değiştirmeye ya da eylemlerinin sonuçlarını önlemeye uğraşıyorsak onu kontrol etmeye çabalıyoruzdur. Onu kontrol edebilirsek, kendi hayatımızın onun hayatına dokunduğu anlarda hissettiklerimizi de kontrol edebileceğimizi umarız. Elbette bunun için ne kadar çok çabalarsak o kadar başarısız oluruz. Yine de kendimizi durduramayız.

İnkâr ve kontrol mekanizmalarını alışkanlığa dönüştürmüş bir kadın, bu özellikleri gerektiren durumlara çekilecektir. İnkâr onu koşullarının ve duygularının gerçekliğinden uzaklaştırarak, zorluklarla dolu ilişkilere sürükler. Bunun üzerine kadın durumu daha tahammül edilebilir kılmak için tüm kontrol ve yardım becerilerine başvurur; durumun gerçekte ne denli kötü olduğunu inkâr eder. İnkâr, kontrol ihtiyacını ve kontrol sağlama çabasının başarısız olması da inkâr etme ihtiyacını besler.

İlerleyen sayfalarda bu dinamiğin örneklerine yer verilmiştir. Bu kadınlar terapi sayesinde ve sorunlarının yapısına bağlı olarak gerektiğinde katıldıkları diğer destek grupları aracılığıyla davranışları hakkında epeyce içgörü kazanıp yardım etme davranışlarının gerçek yüzünü görebildiler; en yakınlarındaki insanları kontrol ederek aslında bilinçaltı bir güdülenmeyle kendi acılarından kaçtıklarını fark ettiler. Partnerlerine yardım etme arzularının yoğunluğu, bunun bir tercihten çok, bir ihtiyaç olduğunun göstergesiydi.

CONNIE: 32 yaşında; boşanmış, 11 yaşında bir oğlu var

Çocukluğumda ebeveynimin ettiği kavgaların birinin bile konusunu terapiden önce hatırlayamıyordum. Tek hatırladığım, sürekli kavga ettikleriydi. Her gün, her yemekte, neredeyse her dakika. Birbirlerini eleştirir, aşağılar, bir türlü hemfikir olamazlardı ve ben de erkek kardeşimle birlikte öylece izlerdim. Babam elinden geldiğinde işte veya başka yerlerde vakit geçirip evden uzak dururdu ama er ya da geç eve gelmesi gerekirdi ve kavga başlardı. Tüm bunlar olurken benim rolüm, öncelikle her şey yolunday-

mış gibi davranmak, sonra da eğlenceli olmaya çalışarak birinden birinin dikkatini dağıtmaya çalışmaktı. Başımı yana yatırıp gözlerimin içi parlayarak güler, şakalar patlatır ya da dikkatlerini çekmek için aklıma gelen en salakça şeyleri yapardım. Aslında içten içe ölümüne korkardım ama korku, iyi bir gösteri sergilememe bir engeldi. Bunca soytarılık ve şakanın ardından "şirin olmak" vazifem haline gelmişti. Evde o kadar pratik edinmiştim ki artık her yerde öyle davranıyordum. Sürekli abartılı, gösterişli davranışlar sergiliyordum. Kısacası, yanlış bir şey olduğunda onu yok sayıyor, aynı zamanda örtbas etmeye uğraşıyordum. Bu son cümle, evliliğimi de özetliyor.

Kenneth'la yaşadığım apartmanın havuz kenarında tanıştığımda yirmi yaşındaydım. Sörfçüler gibi yanık tenli bir yakışıklıydı. Tanıştıktan kısa süre sonra benimle aynı evde yaşamak isteyecek ölçüde benimle ilgilenmesi, birbirimize çok uygun olduğumuzu hissettirmişti. Benim kadar neşeli olması da beraber mutlu olabilmemiz için her koşulu karşıladığımızı düşündürmüştü.

Kenneth biraz kararsızdı; kariyerinde, hayatta ne yapmak istediğini bilemiyordu, ben de ona bu konuda çok cesaret verdim. Onun gelişimine yardımcı olduğumu, ihtiyacı olan destek ve yönlendirmeyi verdiğimi düşünüyordum. Baştan beri bizi bir çift olarak ilgilendiren her konuda kararları da bizzat ben alıyordum ama o her nasılsa yine de istediği gibi davranabiliyordu. Ben güçlü hissediyordum, o da rahatlıkla bana sırtını dayayabiliyordu. Sanırım ikimizin de ihtiyacı olan buydu.

Üç-dört aydır beraber yaşıyorduk ki işyerinden eski kız arkadaşı evi aradı. Kenneth'la beraber yaşadığımı duyunca çok şaşırdı. Ofiste haftada en az iki-üç kere karşılaşmalarına rağmen biriyle birlikte olduğundan hiç bahsetmediğini söyledi. Tüm bunları, aradığı için özür dilerken şaşkınlıkla sıralayıvermişti. Bu beni biraz sarstı. Durumu Kenneth'a sorduğumda bundan ona bahsetmesi gerektiğini düşünmediğini söyledi. O anda hissettiğim acıyı ve korkuyu hatırlıyorum ama gelip geçici bir histi, hemen sonra bu

duygulardan kurtuldum ve mantıklı düşünmeye çalıştım. İki seçeneğim vardı: Bu konuda kavga edecektim ya da konuyu kapatacak, olayları benim gibi görmesini beklemeyecektim. İkincisini seçtim ve yaşananlarla ilgili şakalaşmaya başladım. *Hiçbir zaman* annem ve babam gibi kavga etmeyeceğime dair kendi kendime söz vermiştim. Aslında öfkelenme düşüncesi bile midemi bulandırıyordu. Çocukken güçlü duyguları hissetmeye cesaret edemeyip insanları eğlendirmekle o kadar meşguldüm ki artık bu duygular beni gerçekten korkutuyor, dengemi bozuyordu. Ayrıca her şeyin pürüzsüz olmasını istiyordum, bu yüzden Kenneth'ın söylediklerini kabul ettim ve bana gerçekten içtenlikle bağlı olup olmadığına dair şüphelerimi derinlere gömdüm. Birkaç ay sonra evlendik.

On iki yılı geride bıraktıktan sonra bir gün, işyerimden bir arkadaşımın tavsiyesiyle kendimi bir terapistin ofisinde buldum. Hâlâ hayatımı tamamen kontrol edebildiğimi düşünüyordum ancak arkadaşım benim için endişeleniyordu ve birilerinden yardım almam konusunda ısrarcı olmuştu.

Kenneth'la on iki yıldır evliydik ve çok mutlu olduğumuzu düşünüyordum ancak o günlerde benim önerimle ayrılmıştık. Terapist neyin yanlış gittiğini sorgulamaya başladı. Farklı farklı bir sürü şeyden bahsettim ve bir noktada, tutarsız cümlelerimin ortasında önceleri haftada bir-iki, sonra dört-beş gün, son beş yıldır da yedi akşamın altısında evden ayrı kaldığını anlattım. Sonunda Kenneth'ı karşıma alıp ona gerçekten başka bir yerde olmak istediği izlenimini edindiğimi ve durum buysa evden taşınmasının daha iyi olacağını düşündüğümü söylemiştim.

Terapist bana onun evden uzakta olduğu akşamlarda nerede olduğunu bilip bilmediğimi sordu; bilmiyordum, ona hiç sormamıştım. Terapistin ne kadar şaşırdığını hatırlıyorum. "Bunca yıl, bunca gece yoktu ama siz *hiç* sormadınız mı?" Ona, "Hayır, hiçbir zaman," dedim ve evli çiftlerin birbirlerine alan tanımaları gerektiğini düşündüğümü söyledim. Yalnızca oğlumuz Thad'le biraz daha fazla vakit geçirmesi gerektiğini söylemiştim ona. Bu

konuşmayı yaptığımızda bana katılırdı ama sonra yine bildiğini okur, akşamları eve gelmezdi, en fazla bazı pazar günleri beraber bir şeyler yapardık. Onu iyi bir baba olabilmek için benden alacağı sayısız derse ihtiyaç duyan, pek zeki sayılmayacak bir adam olarak görmeyi tercih ediyordum. Sadece ne yapmak istiyorsa onu yaptığını ve benim bunu değiştiremeyeceğimi kabul edemiyordum. Ben ne kadar mükemmel davranmaya çalışırsam çalışayım yıllar geçtikçe durumumuz kötüye gitti. Terapist ilk seansımızda onun evde olmadığı akşamlarda ne yaptığına dair varsayımlarımı sorduğunda rahatsız oldum. Bunu düşünmek istemiyordum çünkü düşünmezsem beni incitemezdi.

Artık biliyorum ki Kenneth düzenli bir ilişkinin sağladığı güveni sevse de asla sadece bir kadınla yetinemeyen bir erkekti. Hem evliliğimiz sırasında hem de öncesinde bunun binlerce ipucunu vermişti: şirket pikniklerinde saatlerce ortadan kaybolması, partilerde kadınlarla konuşmaya başlaması ve oradan beraber ayrılmaları... Böyle zamanlarda hiç düşünmeden, insanların dikkatini bu durumdan uzaklaştırmak ve ne kadar uyumlu olduğumu göstermek için en neşeli tavrımı takınırdım; belki bir de kocası veya erkek arkadaşının uzaklaşmak istemeyeceği, sevilesi bir kadın olduğumu ispat etmek için.

Annemle babamın kavgalarına başka kadınların konu olduğunu ancak uzun terapi sürecinden sonra hatırlayabildim. Babam evden gidip uzun süre gelmediği için çıkan kavgalarda annem açıkça söylemese de babamın sadakatsiz olduğunu ima eder, hepimizi ihmal ettiği için onu azarlardı. Bense onu annemin uzaklaştırdığını düşünüyordum ve asla onun gibi davranmamaya bilinçli bir şekilde karar vermiştim. Böylece her şeyi içime atmaya, sürekli gülümsemeye başladım. Beni terapiye getiren de buydu. Dokuz yaşındaki oğlum intihara teşebbüs ettikten bir gün sonra bile hâlâ neşeyle gülümsüyordum. Ofisteki arkadaşım da oğlumun bu girişimini şaka kabilinden anlattığımı duyunca endişelenmişti. Ye-

terince iyi olur, hiç sinirlenmezsem her şeyin büyülü bir şekilde yolunda gideceğine uzun süre inandım.

Kenneth'ın çok zeki biri olmadığını düşünmemin de faydası dokunuyordu. Benim ona uzun uzun öğütler verip hayatını düzenlemeye çalışmam, hiçbir sorgulamayla karşılaşmaksızın ne istiyorsa onu yaparken birilerinin yemek pişirip evi temizlemesi karşılığında ödediği ufak bir bedeldi sanırım.

Herhangi bir şeyin yanlış gittiğine dair inkârım o kadar derinlere kök salmıştı ki yardım almadan bundan kurtulamadım. Oğlum inanılmaz derecede mutsuzdu ve ben bunu bile idrak edemiyordum. Onunla konuşmaya, şakalar yaparak durumu hafifletmeye çalıştım ancak bunlar onun kendini muhtemelen daha kötü hissetmesine neden oluyordu. Bir şeylerin ters gittiğini bizi tanıyan insanların da bilmesini istemiyordum. Kenneth evden gideli altı ay olmuştu ama ben ayrıldığımızı kimseye söyleyemiyordum ve bu, durumu oğlum açısından daha da zorlaştırıyordu çünkü onun da bu sırrı saklaması, tüm bunlardan kaynaklı üzüntüsünü gizlemesi gerekiyordu. Ben bu konuyu kimseyle konuşmak istemiyordum, dolayısıyla onun da konuşmasına izin veremezdim. Onun bu sırrı açıklamaya ne denli ihtiyaç duyduğunu göremiyordum. Terapistim beni mükemmel evliliğimin sona erdiğini insanlara söylemem için çok teşvik etti. Ah, bunu itiraf edebilmek ne kadar da zordu. Sanırım Thad'in intihar girişimi de "Hey, herkes buraya baksın! Hayatımızda ters giden bir şeyler var!" demenin bir yoluydu.

Neyse ki şimdi daha iyiyiz. Thad'le hem beraber hem de ayrı ayrı terapiye devam ediyor, birbirimizle konuşmayı ve hislerimizi kabullenmeyi öğreniyoruz. Terapimde bir kuralımız var; seans boyunca bahsi geçen herhangi bir şeyle ilgili şaka yapmam yasak. Bu savunmadan vazgeçmek ve ne oluyorsa onu hissetmek benim için oldukça zor ama artık bu konuda daha iyiyim. Birileriyle randevuya çıktığımda bir an karşımdaki adamın, hayatındaki bazı detayları yoluna koymak için bana ihtiyacı olduğunu düşündüğüm oluyor ancak bu düşüncelere kendimi uzun uzadıya kaptırmamam gerek-

tiğini biliyorum. Son zamanlarda terapide yalnızca bu hastalıklı "yardım etme" dürtülerime dair espri yapmaya iznim var. Bu davranışlarımın ne denli hastalıklı olduğunu görüp gülebilmek, kötüye giden şeyleri örtbas etmek için gülmekten çok daha iyi geliyor.

Connie mizaha ilk olarak ebeveyninin istikrarsız ilişkisinin korkutucu gerçekliğinden hem kendini hem de onları uzaklaştırabilmek için başvurmuştu. İnce esprilerini ve bütün sevimliliğini kullanarak annesiyle babasının dikkatini kendisine çekmeyi, böylece kavgalarını en azından geçici olarak durdurmayı başarıyordu. Her seferinde de kendini iki savaşçıyı bir arada tutan bir tutkal gibi hissediyordu, bu rolün getirdiği her türlü sorumluluğu da üstleniyordu. Bu etkileşim, kendini güvende hissetmek ve korumak için başkalarını kontrol etme ihtiyacını doğurdu ve kontrolü de mizahla dikkat dağıtarak sağlamaya başladı. Çevresindeki insanların öfke ve düşmanlık sinyallerine karşı aşırı duyarlı olmayı ve bunların dışavurumunu rahatlatıcı bir gülümseme takınarak ya da yeri geldiğinde bir espri patlatarak engellemeyi öğrendi.

Kendi duygularını inkâr etmek için iki sebebi vardı: Birincisi, ebeveyninin ayrılması fikri dayanılmaz ölçüde korkutucuydu; ikincisi, kendiyle ilgili hisleri deneyimlemek, iyi bir performans sergilemesine engel teşkil ediyordu. Kısa sürede kendi duygularını istemsizce reddederken çevresindekileri de yine istemsizce manipüle ve kontrol etmeye başladı. Onun bu yüzeysel neşeli hali çoğu insanın uzaklaşmasına neden olsa da herhangi bir şeyle derinden ilişki kurmayı arzulamayan ve üstünkörülüğü tercih eden Kenneth gibi insanlar onun bu tarzından etkilenebiliyorlardı.

Connie'nin artan sıklıklarda evden saatlerce uzak duran, sonunda da geceleri eve hiç gelmeyen bir adamla, üstelik onu ne yaptığına ya da nereye gittiğine dair *bir kere bile* sorgulamayarak yıllarca yaşayabilmesi, yüksek inkâr becerisini ve bunun ardındaki korkusunu gösteriyordu. Connie bilmek, kavga etmek veya yüzleşmek istemiyordu ama daha da önemlisi, çocukluğunda çatışmalar

sebebiyle tüm dünyasının darmadağın olabileceği fikrinin yarattığı dehşeti yeniden hissetmek istemiyordu.

Connie, en büyük savunması olan mizahı bir kenara bırakmasını gerektiren bir terapötik sürece kendini vermekte oldukça zorlandı. Sanki nefes almaktan vazgeçmesi istenmişti; bir noktada o olmadan yaşayamayacağından emindi. Oğlunun, durumlarının acı verici gerçekliğiyle yüzleşmeye başlamalarına yönelik umutsuz yakarışı bile Connie'nin muazzam savunma hattını aşamamış sayılırdı. Connie neredeyse delilik sınırında gerçekle bağını koparmıştı ve terapide uzun süre kendi sorunlarını inkâr ederek sadece Thad'inkiler üzerinde durmuştu. "Güçlü" pozisyonundan mücadele etmeden vazgeçmek istemiyordu. Ancak şakalaşma yoluna gitmediğinde ortaya çıkan paniği deneyimlemeye daha açık hale geldikçe kendini daha güvende hissetmeye başladı. Bir yetişkin olarak, çocukluğundan beri fazlasıyla başvurduğu başa çıkma mekanizmalarından çok daha sağlıklılarına erişimi olduğunu öğrendi. Sorgulamaya, yüzleşmeye, kendini ifade etmeye ve ihtiyaçlarını ortaya koymaya başladı. Hem kendine hem de başkalarına karşı yıllardır olduğundan çok daha dürüst olmayı öğrendi. Nihayetinde mizahını da artık kendi haline gülebilmesini sağlayacak kadar sağlıklı şekilde geri kazandı.

PAM: 36 yaşında; iki kez boşanmış, ergenlik çağında iki oğlu var

Mutsuz ve gergin bir evde büyüdüm. Babam annemi ben doğmadan önce terk ettiği için ilk "bekâr anne"lerden biri tarafından yetiştirildim. Tanıdığım kimsenin ebeveyni boşanmamıştı ve 1950'li yılların orta sınıf kasabalarından birinde yaşadığımızdan, kendimizi tuhaf hissetmemize neden olacak şekilde muamele görüyorduk.

Okuldayken çok çalışkan bir öğrenci ve sevimli bir çocuktum; öğretmenlerim beni severdi. Bunun bana çok yardımı oldu. En azından akademik anlamda başarılı olabilirdim. Gerçekten üstün başarılara imza atıyordum ve ortaokul boyunca her dersimden en yüksek notlarla geçtim. Liseye başladığımda ise üzerimdeki

duygusal baskı o kadar hissedilir hale geldi ki odaklanamıyordum. Notlarım düşmeye başladı ama asla kötü not alamazdım. Annemin benimle ilgili hayal kırıklığına uğradığını hissediyordum ve onu utandıracağımdan korkuyordum hep.

Annem evi geçindirmek için sekreterlik yapıyor, çok çalışıyordu ve sürekli yorgun olduğunu yeni yeni anlıyorum. Boşanmış olduğu için hem gururluydu hem de sanırım derin bir utanç duyuyordu. Başka çocuklar evimize geldiğinde huzursuz oluyordu. Fakirdik, iki yakamızı bir araya getirmeye çalışıyorduk ama asla bozuntuya vermemeye çalışıyorduk. İnsanlar nerede yaşadığımızı görmezse bunu yapmamız daha kolay oluyordu, bu yüzden en kibar şekliyle ifade etmek gerekirse evimiz pek de misafirperver sayılmazdı. Arkadaşlarım beni kendi evlerinde gecelemeye çağırdıklarında ise annem bana, "Aslında seni istemiyorlar," derdi. Böyle demesinin bir nedeni, karşılığında onların da gelip bizde kalmalarını istememesiydi ancak küçük olduğumdan bunu anlamıyordum; bana söylediklerine olduğu gibi inanıyor, insanların görmek istemediği biri olduğumu sanıyordum.

Gerçekten sorunlu bir insan olduğumu düşünerek büyüdüm. Sorunun ne olduğundan emin değildim ama kabul edilemez ve sevilemez olmakla alakası vardı. Evimizde hiçbir zaman sevgi yoktu, sadece görevler vardı. En kötü kısmı da yaşadığımız yalan hakkında konuşamamamızdı; dışarıda daha mutlu, daha varlıklı, daha başarılı, olduğumuzdan daha iyi görünmeye çalışıyorduk. Bunun baskısı çok yoğundu ama hakkında asla konuşulmazdı. Üstelik bunun üstesinden gelebileceğimi de hissedemedim hiç. Diğer insanlar kadar iyi olmadığımın her an açığa çıkmasından korkuyordum. İyi giyinip okulda başarılı olsam bile kendimi hep bir sahtekâr gibi hissettim. Özümde fazlasıyla kusurlu olduğumu içten içe biliyordum. İnsanlar beni seviyorlarsa, onları kandırdığım için seviyordu. Beni gerçekten tanısalardı, uzaklaşırlardı.

Babasız büyümek durumu iyice kötüleştirdi. Erkeklerle kar-

şılıklı özveriye dayalı bir ilişkinin nasıl kurulduğunu hiç öğrenemedim. Benim için hem yasak hem de büyüleyici egzotik hayvanlardan ibaretlerdi. Annem bana babamdan neredeyse hiç bahsetmezdi ancak çok da gurur duyulacak biri olmadığı izlenimini edinmiştim. Ben de öğrenebileceklerimden korkarak onun hakkında soru sormadım. Annem erkekleri sevmezdi; tehlikeli, bencil ve güvenilmez olduklarını ima ederdi. Ancak ben kendime engel olamıyor, hepsini büyüleyici buluyordum; anaokulundaki ilk günümde gördüğüm küçük erkek çocukları bile çekici gelmişti. Hayatımda bir şey eksikti ama arasam da ne olduğunu bulamıyordum. Sanırım hayatımda birine yakın olduğumu hissetmeyi, sevgi alıp verebilmeyi çok istiyordum. Erkekler ve kadınların, evli çiftlerin birbirlerini sevmeleri gerektiğini biliyordum ancak annem bana gerek üstü kapalı, gerekse gayet açıkça, erkeklerin kadınları mutlu edemeyeceğini, hatta onları sefil ettiklerini, bunu da ya terk ederek, ya en yakın kız arkadaşınla birlikte olarak ya da bir şekilde aldatarak yaptıklarını söylüyordu. Tüm bunlar, büyürken ondan dinlediğim hikâyelerdi. Muhtemelen daha o yaştayken, beni asla terk etmeyecek, edemeyecek, belki de başkalarının hiç isteyemeyeceği birini bulmayı kafama koymuştum. Ancak sonra böyle bir karar aldığımı unutmuş, sadece buna göre yaşar olmuştum.

Büyürken adını koyamamış olsam da biriyle, özellikle de erkeklerle beraber olmamın tek yolunun o kişinin bana ihtiyaç duyması olduğuna inanıyordum. Ona yardımcı olduğum için beni terk edemeyecek, bana minnettar olacaktı.

İlk erkek arkadaşımın bedensel engelli olması da şaşırtıcı değildi. Bir araba kazası sonucunda beli kırılmıştı, bacak ateli takıyor ve çelik koltuk değnekleri kullanıyordu. Onun yerine keşke ben yürüyemesem diye her gece dua ediyordum. Beraber danslara giderdik ve ben bütün gece onun yanında otururdum. Aslında kızların sadece hoş sohbeti için bile birlikte zaman geçirmek isteyeceği türden bir çocuktu. Ancak benim onu tercih etme sebebim farklıydı; onunlaydım çünkü kendimi *güvende* hissediyordum. Ona yardım

ettiğime göre, incinmeyecek veya reddedilmeyecektim. Acıya karşı sigorta yaptırmış gibiydim. Bu çocuğa deli oluyordum ancak şimdi anlıyorum ki onu tercih etmemin nedeni, onda da bendeki gibi yanlış bir şeyler olmasıydı. Sakatlığı görünür olduğundan rahat rahat *ona* üzülebiliyor ve acıyabiliyordum. Kendisi gelmiş geçmiş en sağlıklı erkek arkadaşım oldu. Onun ardından çocuk suçlularla, başarısızlığa mahkûm kaybedenlerle birlikte oldum.

On yedi yaşımdayken ilk kocam olacak adamla tanıştım. Derslerinde başarısızdı ve sonunda okulu bırakmak zorunda kaldı. Annesiyle babası boşanmıştı ancak hâlâ kavga ediyorlardı. Onun geçmişine kıyasla benimki *iyi* görünüyordu! Biraz olsun rahatlayabilirdim, artık o kadar da utanmama gerek yoktu. Elbette onun için üzülüyordum da. Tam bir asiydi ancak bunu onu benden önce kimselerin anlamamasına bağlıyordum.

Ayrıca zekâm da ondan en az yirmi puan yüksekti ve benim böyle bir üstünlüğe ihtiyacım vardı. Onun dengi olduğuma ve beni daha iyi biri uğruna terk etmeyeceğine biraz olsun inanabilmem için bunun gibi düşüncelerden destek almam gerekiyordu.

Tüm ilişkimizi -ki on iki yıl evli kaldık- onun asıl karakterini kabul etmeyerek ve olması gerektiğine inandığım hale sokmaya çalışarak geçirdim. Çocuklara nasıl babalık yapması, işini nasıl yönetmesi ve ailesiyle nasıl ilişki kurması gerektiğini ona göstermeme izin verse, çok daha mutlu ve kendinden memnun olacağına emindim. Öğrenim hayatıma devam edip, tahmin edilebileceği üzere psikoloji eğitimi aldım. Kendi hayatım kontrolümden bu denli çıkmışken, böyle sefil haldeyken ben başkalarını nasıl iyileştirebileceğimi öğreniyordum. Kendime haksızlık etmeyeyim; birtakım cevaplar bulmak için çok çabalıyordum ancak mutluluğuma giden yolun, *onu* değiştirmekten geçtiğini düşünüyordum. Onun bana ihtiyacı olduğu açıktı. Vergilerini, faturalarını ödemiyordu. Bana ve çocuklara tutamayacağı sözler veriyordu. Müşterilerini deli ediyordu, onlar da *beni* arayarak kocamın başladığı işleri yarım bıraktığından yakınıyorlardı.

Onu istediğim haliyle değil de gerçek kimliğiyle görene dek ondan ayrılamadım. Evliliğimin son üç ayını sonu gelmez nasihatlerimden vermeden, sadece sessiz kalıp onu izleyerek geçirdim. O böyle bir karaktere sahipken onunla olamayacağımı da o zaman anladım. O güne dek benim yardımımla dönüşebileceğini sandığım harika erkeği sevebilmek için beklemiştim. Onca yıl tek dayanağım, onun değişeceğine dair umudum olmuştu.

Yine de aslında olduğu haliyle kabul edemeyeceğim, benim yardımıma ihtiyaç duyduğunu düşündüğüm erkekleri seçmeyi alışkanlık edindiğimin farkında değildim. Bunu ancak "imkânsız" birkaç erkekle daha ilişki yaşadıktan sonra fark ettim: Biri esrar bağımlısıydı, biri eşcinseldi, biri iktidarsızdı, sonunda uzun süreli bir ilişki sürdürdüğüm adamın ise sözde çok mutsuz bir evliliği vardı. O ilişki de (felaketle) sona erdiğinde tüm bunların kötü şans olduğuna inanamazdım artık; başıma gelenlerde benim de bir payım olmalıydı.

Bu süre zarfında uzman psikolog olmuştum ve tüm hayatım insanlara yardım etmek üzerine kuruluydu. Alanımın, bütün gün işi gereği başka insanlara yardım eden ancak hâlâ kişisel ilişkilerinde birilerine "yardım etme" ihtiyacı duyan kişilerle dolu olduğunu biliyorum artık. Oğullarımla tüm ilişkim onlara bir şeyleri hatırlatmak, onları cesaretlendirmek, yetiştirmek ve onlar için endişelenmek üzerine kuruluydu. Sevgiden anladığım buydu; yardım etmeye çalışmak ve endişelenmek. İnsanları oldukları gibi kabul etmeyi hiçbir şekilde bilmiyordum ve bu muhtemelen kendimi hiç kabullenmemiş olmamdan kaynaklanıyordu.

Hayat bu noktada bana gerçekten bir iyilik yaptı; her şey bir anda dağılıverdi. Evli adamla ilişkim bittiği sırada iki oğlum birden yasadışı işlere bulaşmıştı ve sağlığım da bir anda bozulmuştu. Öteki insanlarla ilgilenemiyordum. Bana, artık kendimle ilgilenmeye başlamam gerektiğini söyleyen kişi, oğlumdan sorumlu şartlı tahliye memuru olmuştu. Nasıl olduysa onu duyabilmiş, söylediği şeyi anlayabilmiştim. Psikoloji alanında onca yıl geçirmeme

rağmen durumu kavramamı sağlayan kişi o olmuştu. Kendimi ve öznefretimin derinliğini irdelemeye başlamam için tüm dünyamın başıma yıkılması gerekmişti.

Yüzleşmem gereken en zorlu gerçeklerden biri annemin aslında beni yetiştirme sorumluluğunu, beni istemediğiydi; bu tartışmaya açık değildi. Bunun onun için ne kadar zor olduğunu şimdi bir yetişkin olarak anlayabiliyorum. İnsanların aslında beni yakınlarında istemediklerine dair tüm sözleri aslında *kendi* isteksizliğini anlatıyordu. Çocukken de bunu bir şekilde hissedebiliyordum ama bu gerçekle yüzleşemediğim için onu yok sayıyordum. Kısa süre sonra da pek çok şeyi yok sayar hale gelmiştim. Beni sürekli eleştirdiğinde onu duymamayı, ben eğlendiğimde küplere bindiğini görmemeyi başardım. Bana yönelik tüm düşmanca tavırlarının etkisine açık olmak çok korkutucuydu; dolayısıyla hissetmeyi, tepki vermeyi bıraktım ve tüm enerjimi iyi olup başkalarına yardım etmeye verdim. Öteki insanlara yardım ettiğim sürece kendimle ilgilenecek, acılarımı hissedecek vakti de bulamıyordum.

Erkeklerle benzer problemler yaşayan kadınların katıldığı bir destek grubuna dahil oldum ki bunu gururuma yedirmem zor oldu çünkü normalde profesyonel olarak liderlik edeceğim türden bir gruptu ve ben bu sefer sadece sıradan bir katılımcıydım. Benliğim açısından sarsıcı olsa da bu çalışma, başkalarını kontrol etme ve yönetme ihtiyacımla yüzleşmemi sağlayıp buna son vermeme yardımcı oldu. İçten içe iyileşmeye başladım. Başkalarıyla çalışmak yerine sonunda kendimle ilgileniyordum. Üstelik atılacak çok adım vardı. Hayatımdaki herkesi iyileştirmeye çalışmaktan vazgeçmeye odaklanınca, ağzımı neredeyse hiç açamadığımı fark ettim! Yıllar boyunca ağzımdan çıkan her şey "yardımcı olma" amacı taşımıştı. Diyaloglarımda ne denli kontrol edici, yönlendirici olduğumla yüzleşmek benim için korkunç bir şok oldu. Davranışlarımı değiştirmem profesyonel hayatımda da kökten değişikliklere yol açtı. Artık hastalarım sorunlarını kendileri çözerken ben çok daha destekleyici bir rolle yanlarında olabiliyorum. Önceleri on-

ları düzeltmenin benim sorumluluğum olduğunu düşünürdüm. Şimdiyse esas önemli olan, onları anlayabilmem.

Biraz zaman sonra hayatıma iyi bir adam girdi. Bana hiçbir şekilde ihtiyaç duymuyordu. Karakterinde yanlış, düzeltilmesi gereken hiçbir şey yoktu. İlk zamanlarda onu tamamen değiştirmeye çalışmak yerine yalnızca onunla *olabilmeyi* öğrenmek huzursuzluk vericiydi. Sonuçta eskiden insanlarla ilişki kurmaya dair bildiğim her şeyin tersini yapmam gerekiyordu. Ancak nihayetinde kendim olmak dışında hiçbir şey yapmamayı öğrendim ve bu işe yarıyor sanırım. Hayatım yeni yeni anlam kazanıyormuş gibi hissediyordum. Eski alışkanlıklarıma dönmemek için destek grubuna gitmeye devam ediyorum. Bazen tüm benliğimle dizginleri elime almak istiyorum ama artık bu ihtiyaca kulak asmamam gerektiğini biliyorum.

Tüm bunların inkâr ve kontrolle bağlantısı nedir?

Pam'in inkâr öyküsü, annesinin ona yönelttiği öfke ve düşmanlığın gerçekliğini kabul etmemesiyle başlamıştı. Ailenin sevilen çocuğu olmak yerine, hoş karşılanmayan bir nesnesi olduğunu hissetmeyi reddetmişti. O dönemde hissetmeyi kendisine yasaklamıştı çünkü canını çok yakıyordu. Duygularını bu şekilde algılayamaz ve deneyimleyemez hale gelmesi sonraları hayatına hep anlattığı türden erkekler sokmasına neden olacaktı. Normal koşullarda bu erkeklerden uzaklaşmasını sağlayacak duygusal uyarı sistemi, fazla gelişmiş inkâr mekanizması nedeniyle her ilişkinin başında işlevsiz kalıyordu. Bu erkeklerle beraberliğin duygusal açıdan nasıl bir şey olduğunu hissedemediği için onları sadece kendisinin anlayış ve yardımına muhtaç kişiler olarak algılıyordu.

Pam'in anlama, cesaretlendirme, iyileştirme rollerini üstlendiği ilişkiler kurma alışkanlığı, aşırı seven kadınlarda sıklıkla görülen bir kalıptır ancak genellikle beklenenin tam aksi bir sonuç ortaya çıkarır; adanmışlık ve bağımlılıkla kendisine bağlanmış minnettar ve sadık bir partner yerine gittikçe asileşen, içerleyen ve eleştiren bir erkekle karşılaşırlar. Bu partnerler, kendi özerkliklerini ve öz-

saygılarını koruma ihtiyacıyla, aşırı seven kadını tüm sorunlarının çözümü olarak görmeyi bırakmak, hatta onu çoğu sorununun kaynağı olarak görmek durumunda kalır.

Bu durumda ilişki çökmeye başlar ve kadın derin bir başarısızlık ve çaresizlik hissine sürüklenir. Partneri kadar muhtaç ve yetersiz birinin bile kendisini sevmesini sağlayamıyorsa daha sağlıklı ve kendisine daha uygun bir erkeğin sevgisini kazanması ve koruması nasıl mümkün olacaktır? Aşırı seven kadınlar bu sebeple kötü bir ilişkiden sonra sıklıkla daha kötüsünü yaşarlar – çünkü her başarısızlıkta kendilerini daha da değersiz hissederler.

Bu aynı zamanda, aşırı seven kadının kendini yönlendiren temel ihtiyacı anlamadığı sürece bu döngüyü kırmakta ne kadar zorlanacağını da açıkça gösterir. Profesyonel yardım alanında çalışan pek çok uzman gibi Pam de kariyerini, kırılgan özdeğerini desteklemek için kullanmıştı. Sadece yardıma ihtiyacı olan hastalar, çocuklar, kocalar ve partnerlerle ilişki kurabiliyordu. Hayatının her alanında kendini yetersiz ve aşağı hissetmekten kaçınmak için yollar arıyordu. Katıldığı destek grubunda *benzer sorunları yaşayanların* gösterdiği anlayış ve kabullenişin iyileştirici gücünü deneyimleyene dek de sağlıklı erkeklerle ve diğer herkesle sağlıklı bir şekilde ilişki kurmasını sağlayacak özsaygıyı geliştirememişti.

CELESTE: 45 yaşında; boşanmış, babalarıyla beraber yurtdışında yaşayan iki çocuğu var

Hayatıma belki yüzden fazla erkek girdi; şöyle bir geri dönüp bakıyorum da bazıları benden oldukça genç, bazıları dolandırıcı, uyuşturucu veya alkol bağımlısı, eşcinsel ya da deliydi. Yüz tane imkânsız adam! Bu kadarını bir araya toplamayı nasıl başarabildim?

Babam orduda din işleri subayıydı. Her yerde nazik, sevgi dolu bir insan rolü yaparken evde kendini olduğu gibi, tüm talepkârlığı, eleştirelliği, bencilliği ve huysuzluğuyla dışavurmaktan kaçınmazdı. Hem o hem de annem, çocuklarının sadece babamın kariyer şovunda rol almak üzere var olduğuna inanıyorlardı. Okulda sü-

rekli en yüksek notları almamız, sosyal olmamız ve hiçbir zaman sorun yaratmamamız bekleniyordu. Ancak evdeki ortamda bunları yapmak mümkün değildi. Babam evdeyken havadaki gerilim bıçakla kesilebilecek kadar somutlaşıyordu. Annemle pek yakın değillerdi. Annem sürekli öfkeliydi. Babamla bağıra çağıra kavga etmiyordu ancak içten içe, sessizce ve hiddetle köpürüyordu. Babam onun istediği bir şeyi yapmaya kalkıştığında illa ki rezil ediyordu. Bir keresinde yemek masasında bir sorun oldu ve babam onu o kadar büyük bir çiviyle tamir etti ki bütün masa berbat oldu. Hepimiz bir şekilde onu yalnız bırakmayı öğrendik.

Emekli olduktan sonra gecesini gündüzünü evde geçirmeye başladı; koltuğunda oturuyor, tüm gün ters ters etrafa bakınıyordu. Çok bir şey söylemese de onun orada olması bile hayatı hepimiz için zorlaştırıyordu. Ondan gerçekten nefret ediyordum. O zamanlar onun da kendince sorunları olabileceğini veya bizim ona tepki verme biçimimize ve varlığıyla bizi kontrol etmesine müsaade etmemize bakıp, sorunun bizde olabileceğini göremiyordum. Bu, kimin kimi kontrol edeceğine dair süregelen bir çekişmeydi ve o her zaman pasif bir şekilde oynayıp kazanıyordu.

Ben evin asi kızı olmuştum. Annem gibi öfkeliydim ve bunu dışavurmamın tek yolu ailemin taşıdığı tüm değerleri reddedip bu düzenin dışına çıkmak, ailemdeki her şeyin ve herkesin tam aksi olmaya çalışmaktı. Sanırım beni en fazla çileden çıkaran da dışarıdan bakıldığında normal bir aileymiş gibi görünmemizdi. Elime megafon alıp ne kadar berbat bir aile olduğumuzu avazım çıktığınca haykırmak istiyordum fakat benden başka kimse durumun farkında değildi sanki. Annem ve kız kardeşlerim sorunun bende olduğunu düşünmeye meyilliydi, ben de üzerime düşen rolü sonuna kadar oynuyordum.

Askeri üssün lisesine giderken bir yeraltı gazetesi çıkarmaya başladım ki bu epeyce bir bela açtı. Sonra üniversiteye gittim ve fırsatını bulur bulmaz ülkeyi terk ettim. Ancak nereye gidersem gideyim,

evden dilediğim kadar uzaklaşamıyordum. Dışarıdan bakıldığında tam bir asiydim ancak içimde karmaşadan başka bir şey yoktu.

İlk cinsel deneyimimi Barış Gönüllüleri'nde çalışırken yaşadım. Beraber olduğum kişi benim gibi Amerikalı bir gönüllü değil, Afrikalı genç bir öğrenciydi. ABD'yi merak ediyordu ve kendimi onun akıl hocası gibi hissetmiştim; ondan güçlü, bilgili ve tecrübeliydim. Onun siyahi, benimse beyaz olmam epey çalkantıya sebep olsa da umursamıyordum çünkü bu sayede kendimi daha da isyankâr görebiliyordum.

Birkaç yıl sonra, hâlâ üniversitedeyken bir İspanyol'la tanışıp evlendim. Varlıklı bir aileden gelen, entelektüel bir erkekti. Buna saygı duyuyordum. Ancak yirmi yedi yaşındaydı ve hâlâ bakirdi. Yani yine öğretmen rolündeydim ve bu bana kendimi güçlü, bağımsız hissettirmişti... ve elbette tüm kontrol bendeydi.

Yedi yıl süren evliliğimiz sırasında yurtdışında yaşadık. Nedenini bilmemekle beraber kendimi çok huzursuz ve mutsuz hissediyordum. Sonra bir gün genç ve yetim bir öğrenciyle tanışıp onunla fırtınalı bir ilişki yaşamaya başladım, hatta bu süreçte kocamı ve iki çocuğumu terk ettim. Bu genç adam benimle tanışana kadar sadece erkeklerle cinsel ilişkiler yaşamıştı. Benim dairemde iki sene birlikte yaşadık. Erkek sevgilileri de oluyordu ama bunu umursamıyordum. Beraber cinsel anlamda her şeyi denedik, tüm tabuları yıktık. Benim için tam bir maceraydı ancak ben bir süre sonra yine huzursuz hissetmeye başladım ve onunla ilişkimi yavaş yavaş sonlandırıp arkadaşlığa dönüştürdüm, hâlâ da görüşüyoruz. Sonrasında hayatıma gerçekten çok aşağılık insanlar girdi. Hepsi de hiçbir şey olmasa benim evimde yaşadılar. Çoğu benden binlerce doları bulabilen borçlar aldı, birkaçı da beni yasadışı işlerin içine soktu.

Tüm bunlara rağmen bir sorunum olduğunu düşünmüyordum. Bu erkeklerin hepsi de benden bir şeyler alabildiği için güçlü ve kontrol sahibi olduğumu hissediyordum.

ABD'ye döndüğümde, hayatıma giren erkeklerin belki de en kötüsüyle tanıştım. O kadar alkolikti ki beyni hasar almıştı. Çok çabuk parlayıp şiddete başvurabiliyor, nadiren yıkanıyor, çalışmı-

yor ve alkollüyken işlediği suçlar nedeniyle yargılanıyordu. Alkollü araç kullanmaktan yargılanan suçlular için açılan bir programa gittiği bir gün ben de onunla gittim ve grubun eğitmeni, benim de birtakım sorunlarım olduğunu açıkça görebildiğini ve bunlarla ilgili, merkezlerindeki danışmanlardan birine gitmemi tavsiye etti. Sorunlarım, alkollü sürücülerle uğraşan eğitmenin gözünde bariz olabilirdi ama ben hâlâ farkında değildim. Problemli olanın hayatımdaki erkek olduğunu düşünüyordum, ben ise iyi durumdaydım. Yine de danışmanla bir seans görüştüm ve karşımdaki kadın bana neredeyse ilk andan itibaren erkeklerle ilişki kurma biçimim hakkında sorular sordu. Hayatıma hiç bu açıdan bakmamıştım. Onunla seanslara devam etmeye karar verdim ve hayatımda yarattığım kalıpları bu sayede keşfetmeye başladım.

Çocukluğumda duygularıma öyle bir set çekmiştim ki artık hayatta olduğumu hissedebilmek için bu tip erkeklerin yarattığı facialara ihtiyaç duyuyordum. Polisle takışmak, uyuşturucu, finansal dalavereler, tehlikeli insanlar, çılgın seks; bunların hepsi bana göre hayatın normal unsurlarıydı. Hatta tüm bunlara rağmen çok canlı hissedebildiğimi söyleyemezdim.

Danışmanlık almaya devam ederken tavsiye üzerine bir de kadın grubuna katıldım. Orada yavaş yavaş kendimle ilgili bir şeyler öğrenmeye başladım. Sağlıksız ve yetersiz erkekleri çekici buluyordum çünkü yardım çabalarımla onlar üzerinde hâkimiyet kurabiliyordum. İspanya'da yıllarca psikanalize girmiş, babama duyduğum nefretten ve anneme öfkemden defalarca bahsetmiştim ama bunların imkânsız erkeklere takıntımla ilgisi olabileceğini düşünmemiştim. Analizden çok faydalanmıştım ama davranış kalıplarımı değiştirmemi sağlamamıştı. Aslında geriye dönüp davranışlarımı incelediğimde, yıllar içinde sadece daha kötüye gittiğimi fark ediyorum.

Ancak artık danışman ve grup desteğiyle günbegün iyileşiyorum ve erkeklerle daha sağlıklı ilişkiler kurabiliyorum. Bir süre önce insülinini almayı reddeden bir diyabet hastasıyla beraberdim. Ona yardım etmeye çalışıyor, yaptığı şeyin hayati tehlikesine dair vaazlar veriyor ve özgüvenini yerine getirmeye çalışıyordum. Ko-

mik gelebilir ama bu, ilişkilerimde bir adım *ileri* gitmek sayılır! En azından erkek arkadaşım bir bağımlı değildi. Yine de kendini hayatındaki erkeğin refahından sorumlu gören güçlü kadın rolünden çıkamamıştım. Erkekleri bir süre hayatıma sokmayacağım çünkü aslında bir erkeğin bakımını üstlenmek istemiyorum ve onlarla başka türlü ilişki kurmayı da bilmiyorum. Bunca zamandır kendimle ilgilenmekten kaçmak için erkeklere yöneliyordum. Şimdi ise kendimi sevmeyi öğrenmeye, bu sefer kendimle ilgilenmeye ve bu tip dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durmaya çalışıyorum; evet, şimdiye dek erkeklerin hayatımdaki işlevi buydu sadece. Ancak bu bir yandan da korkutucu bir süreç çünkü onlara, kendime bakabildiğimden çok daha iyi bakabiliyordum.

Bu vakada da ikili inkâr ve kontrol temasını görüyoruz. Celeste'in ailesi duygusal bir kaos içindeydi fakat bu kaos hiçbir zaman açıkça dışavurulmamış, kabul edilmemişti. Aile kurallarına ve normlarına karşı isyanı bile üstü kapalı şekilde ailenin özündeki sorunlara işaret ediyordu. O bağırıyordu ama kimse dinlemiyordu. Celeste hüsranı ve soyutlanmışlığı içinde kendini tüm duygulara kapatmış, sadece bir tanesini -öfkesini- korumuştu. Babasına yanında olmadığı için ve ailenin geri kalanına da sorunlarını ve kendi acısını görmeyi reddettikleri için öfkeliydi. Ancak öfkesi kopuk halde salınıyordu çünkü Celeste bu duygunun, aslında sevdiği ve ihtiyaç duyduğu ailesini değiştirme konusunda kendini çok çaresiz hissetmesinden kaynaklandığını anlayamamıştı. Bu ortamda sevgi ve güvenlik ihtiyaçlarına karşılık bulamıyordu, böylece kontrol *edebileceği* ilişkiler aramaya başlamıştı; eğitimsiz, tecrübesiz, maddi imkânları elverişsiz veya sosyal anlamda kendini onun kadar iyi ortaya koyamayan erkekleri tercih ediyordu. Bu ilişki kalıbında yaşamaya ne denli ihtiyaç duyduğu, alkolizmin son aşamasına gelmiş ve sokak serserisine dönüşmesine ramak kalmış son erkek arkadaşının yetersizliğiyle iyice ortaya çıkmıştı. Yine de Celeste akıllı, eğitimli, kültürlü ve tecrübeli bir kadın olmasına rağmen bu ilişkinin ne denli uygunsuz

ve hastalıklı olduğunu fark edememişti. Kendi algılarını ve duygularını inkâr ederek beraber olduğu adamı ve ilişkisini kontrol etme ihtiyacı, aklının önüne geçmişti. Celeste'in iyileşmesindeki önemli bir adım, kendini ve hayatını analiz etmeyi bırakıp, hayatı boyunca deneyimlediği soyutlanmaya eşlik eden derin duygusal acıları hissetmeye başlamasıydı. Çok sayıda ve geniş bir yelpazede cinsel ilişkiler yaşaması, kendi vücuduyla ve başkalarıyla yok denecek kadar az bağ kurabilmesiyle ilgiliydi. Nitekim bu ilişkiler onu insanlarla gerçek anlamda yakınlaşma riskinden koruyordu. Tehlikeli yoğunlukta bir yakınlaşmanın yerini, trajedi ve heyecan almıştı. Celeste'in iyileşmesi ancak kendi kendine kalabilmesi ve herhangi bir erkekle dikkatini dağıtmadan, acı verici yalnızlığı dahil tüm duygularını hissetmesiyle mümkün olabilirdi. Aynı zamanda hayatında onun duygularını ve davranışlarını anlayabilen, değişim çabalarını tanıyıp onaylayacak başka kadınların olması da gerekiyordu. Celeste için iyileşme hem kendiyle hem de başka kadınlarla güven duyabileceği bir bağ kurması anlamına geliyordu.

Celeste'in bir erkekle sağlıklı bir ilişki kurmadan önce kendiyle bir ilişki kurması gerekiyor ve bu konuda alması gereken çok yolu var. Erkeklerle her ilişkisi sadece içindeki öfke, kaos ve isyanın bir yansımasıydı; onları kontrol etme çabalarıysa kendisini içten içe yönlendirmeye çalışan duygularını ve güçleri bastırma girişimleriydi. Öncelikli çalışmasını kendi üzerinde yapmalı ve iç dengesini kurdukça bu, erkeklerle ilişkilerinde de kendini gösterecek. Kendine güvenmeyi ve kendini sevmeyi öğrenene dek bir erkekle karşılıklı sevgi ve güven temelinde kurulmuş bir ilişkiyi tecrübe edemeyecek.

Çoğu kadın ilk başta kendileriyle bir ilişki kurmadan, ilişkiye girecek bir erkek arama hatasına düşer. Hep hayatlarında bir şeylerin eksik olduğunu düşünerek bir erkekten diğerine koşarlar. Oysa aramaya önce kendimizden başlamalıyız. Biz kendimizi sevmezsek hiç kimse bizi tatmin edici şekilde sevemez çünkü içimizde bir boşluk varken aşkı aramaya kalkarsak, daha çok boşlukla karşılaşırız. Hayatımızda açığa çıkardığımız her şey aslında içimizde

olanların; kendi değerimiz, mutlu olma hakkımız, hayatta nelere layık olduğumuza dair inançlarımızın bir yansımasıdır. Bu inançlarımız değiştiğinde hayatımız da değişir.

JANICE: 38 yaşında; evli ve ergenlik çağında üç oğlu var

Görünüşü kurtarmak için çok çabaladığınızda bazen içinizde gerçekte neler olup bittiğini birilerine göstermek neredeyse imkânsız hale gelebiliyor. Hatta insanın kendi kendine anlayabilmesi bile zorlaşıyor. Yıllar boyunca evde olanları insanlardan saklamak için her şey harikaymış gibi davrandım. Henüz okulda küçük bir çocukken başlamıştım; sorumluluk alıyor, okul başkanlığına aday oluyor, görev üstleniyordum. Bunlar bana kendimi harika hissettiriyordu. Bazen hep lisede kalsam olurmuş gibime geliyor. O günlerde, gelecekte başarılı olabilecek biriydim. Mezuniyet balosunun kraliçesiydim, amigo takımının kaptanıydım, son sınıfların başkan yardımcısıydım. Hatta yıllık yazılarında Robbie'yle okulun en tatlı çifti bile seçilmiştik. Her şey iyi görünüyordu.

Evde de her şey iyi görünüyordu. Babam satış pazarlamayla uğraşıyor, çok para kazanıyordu. Havuzlu, büyük bir evimiz vardı, maddi anlamda ihtiyacımız olan her şeye sahiptik. En büyük eksiğimiz, görünmeyen bir yerde, içimizdeydi.

Babam çoğu zaman yollardaydı. Otellerde kalmayı, barlarda tanıştığı kadınları odasına götürmeyi severdi. Evde olduğunda ise annemle korkunç kavgalar ederlerdi. Böyle zamanlarda annem ve evde olan herkes onun annemi başka kadınlarla karşılaştırmasını dinlemek zorunda kalırdı. Kavgaları fiziksel boyuta da taşınırdı; ya erkek kardeşim onları ayırmaya çalışırdı ya da ben polisi ararım. Gerçekten korkunçtu.

Babam yeniden yollara düştüğünde annem kardeşimle beni karşısına alırdı ve uzun uzun konuşur, babamızdan ayrılıp ayrılmaması gerektiğini sorardı. Kavgalarından nefret etmemize rağmen ikimiz de böyle bir kararın sorumluluğunu almak iste-

mediğimiz için ona cevap vermekten kaçınırdık. Ancak annem babamdan hiçbir zaman ayrılmadı çünkü onun maddi desteğini kaybetmekten korkuyordu. Bu duruma katlanmak için bir doktora gitmeye ve ilaç kullanmaya başladı. Artık babamın söylediklerine kulak asmıyordu; sadece odasına gidiyor, birkaç ekstra hap içiyor ve kapısı kapalı halde içeride kalıyordu. O odaya kapandıktan sonra sorumlulukları benim üstlenmem gerekti ama bunu birçok açıdan umursamadım. Bu sorumluluğu yüklenmek, kavgalarını dinlemekten çok daha iyiydi.

Müstakbel kocamla tanıştığımda, başka insanların yükümlülüklerini sırtlanmak konusunda çoktan uzmanlaşmıştım.

Robbie'yle lise üçüncü sınıftayken tanıştığımızda halihazırda bir alkol problemi vardı. Hatta Burgermeister marka biradan çok içtiği için ona "Burgie" diye hitap ediyorlardı. Ancak bu beni rahatsız etmedi. Robbie'nin ne kadar kötü alışkanlığı varsa hepsinin üstesinden gelebileceğimi düşünüyordum. Her zaman yaşımdan daha olgun olduğum söylenirdi, ben de buna inanıyordum.

Robbie o kadar tatlıydı ki ona anında çekilmiştim. Kocaman kahverengi gözleriyle yumuşacık ve sevimli Cocker Spaniel cinsi köpekleri anımsatıyordu. Onun en yakın arkadaşına Robbie'den hoşlandığımı söyledikten sonra çıkmaya başladık. Her şeyi ben ayarlamıştım. O çok utangaç olduğu için böyle yapmam gerektiğini hissetmiştim. Sonrasında düzenli olarak görüşmeye başladık. Bazen buluşmaya gelmezdi ama sonraki gün çok büyük bir pişmanlık ve mahcubiyetle, kendini içmeye kaptırdığını ve gelmeyi tamamen unuttuğunu söylerdi. Ben de ona kızar, nutuk çeker ama sonunda onu affederdim. Hayatını yeniden rayına oturtmaya çabaladığım için bana minnettar gibiydi. Kız arkadaşı olduğum kadar ona annelik de yapıyordum. Pantolon paçalarını düzeltip dikiyor, ailesindekilerin doğum günlerini hatırlatıyor, okulda ve kariyerinde yapabilecekleriyle ilgili tavsiyeler veriyordum. Tatlı bir ailesi vardı ama altı kardeşlerdi ve hasta büyükbabaları da onlarla kalıyordu. Bu kalabalığın yarattığı baskı yüzünden ailesindeki

herkesin dikkati biraz dağınıktı ama ben Robbie'nin evde ilgisiz kalmasını telafi etmeye hevesliydim.

Okuldan ayrıldıktan birkaç yıl sonra askerlik kapımızı çaldı. Vietnam için ilk birlikler toplanıyordu ve genç erkeklerin muaf tutulmasının tek yolu evli olmalarıydı. Vietnam'da Robbie'nin başına gelebilecekleri düşündükçe endişeleniyordum. Yaralanmasından ya da ölmesinden korktuğumu söyleyebilirdim ama dürüst olmak gerekirse, aslında orada olgunlaşıp, döndüğünde bana ihtiyaç duymamasından daha çok korkuyordum.

Ona askerden kaçmak istiyorsa evlenebileceğimizi açıkça ifade ettim, böylece evlendik. İkimiz de yirmi yaşındaydık. Düğünde öyle sarhoş olmuştu ki balayına çıkabilelim diye arabayı ben kullanmak zorunda kalmıştım. Sonrasında buna çok güldük.

Oğullarımız doğduktan sonra Robbie'nin alkol problemi daha da kötüye gitti. Üzerindeki tüm baskıdan kurtulmaya ihtiyacı olduğunu, çok erken evlendiğimizi söylüyordu. Sık sık balık tutmaya gidiyor, geceleri arkadaşlarıyla dışarı çıkıyordu. Ona asla öfkelenmiyordum çünkü onun adına üzülüyordum. Her içtiğinde onun için bahaneler buluyor ve yuvamızın bozulmaması için daha çok çabalıyordum.

Alkol problemi işyerinde fark edilmeseydi biz her sene biraz daha kötüye giderek sonsuza kadar bu şekilde yaşayabilirdik. Ancak iş arkadaşları ve patronu onu durumuyla yüzleştirmiş, tedavi görmezse işini kaybedeceğini söylemişlerdi. Robbie de tedavi olmayı seçti.

İşte, sorunlarımız da bundan sonra başladı. Robbie'nin içip dağıttığı yıllarda iki şeye kesin gözüyle bakıyordum: Birincisi, bana ihtiyacı vardı; ikincisi, ona benden başka kimse katlanmazdı. Kendimi ancak böyle güvende hissedebiliyordum. Evet, belki pek çok şeye katlanmam gerekiyordu ama bu benim için sorun değildi. Büyüdüğüm ortamda babam Robbie'den çok daha kötü şeyler yapmıştı; annemi dövmüş ve barda tanıştığı kadınlarla birlikte olmuştu. Dolayısıyla kocamın sadece çok içmesi beni çok

da zorlamıyordu. Üstelik evi kendi istediğim gibi yönetebiliyordum ve Robbie çok aşırıya kaçtığında onu azarlayabiliyordum, o da birkaç haftalığına düzene giriyordu. Bundan daha fazlasına ihtiyacım yoktu.

Elbette tüm bunları o alkolü bırakana kadar bilmiyordum. Benim zavallı, çaresiz Robbie'm bir anda her gece Adsız Alkolikler toplantılarına katılmaya başladı ve yeni arkadaşlar edindi. Bazı akşamlar telefonda tanımadığım insanlarla ciddi görüşmeler yapıyordu. Sonra Adsız Alkolikler'de kendine bir destekçi buldu ve bir sorunu ya da sorusu olduğunda gece gündüz demeden adamı aramaya başladı. İşimden kovulmuş gibi hissediyordum, öfkeliydim! Yine itiraf etmeliyim ki alkol aldığı dönemdeki halimizi daha çok seviyordum. Tedavisinden önce Robbie işe gidemeyecek kadar akşamdan kalma olduğunda patronunu arar, bir bahane yaratıp gelemeyeceğini bildirirdim. Alkol yüzünden işinde yaşadığı sorunlarla veya alkollü araba kullandığında başının belaya girmesiyle ilgili ailesine ve arkadaşlarına yalanlar uydururdum. Genellikle onunla hayat arasında bir köprü gibiydim. Şimdiyse oyuna dahil bile olamıyordum. Artık zor bir şeyle karşılaştığında doğrudan destekçisini arıyordu, adam da onun sorunla yüzleşip çözmesi için ısrar ediyordu. Robbie de sorunu her neyse onunla yüzleşiyor, ardından destekçisini tekrar arayıp ona rapor veriyordu. Tüm bu süreçte ben bir kenara itilmiştim.

Yıllarca sorumsuz, güvenilmez, dürüst olmayan bir adamla yaşamıştım ama en büyük kavgalarımız Robbie'nin alkolü bıraktığı ve her konuda kendini geliştirdiği dokuz ayda patlak vermişti. En çok da destekçisini arayıp *benimle* nasıl başa çıkması gerektiğini sormasına kızmıştım. Sanki onun ayıklığına, alkolden arınmasına en büyük engel *bendim*!

Boşanma davası açmaya hazırlandığım günlerde Robbie'nin destekçisinin eşi beni arayıp bir kahve içmeye davet etti. Teklifini çok isteksizce kabul ettim ve buluştuğumuzda doğruca konuya

girdi. Kocası alkolü bırakmaya karar verdiğinde kendisi çok zorluk çekmişti çünkü artık onu ve tüm hayatını yönetemiyordu. Kocasının Adsız Alkolikler toplantılarına katılmasına, özellikle de bir destekçi edinmesine çok içerlemişti. Hâlâ evli, hatta gerçekten de mutlu olmalarını bir mucize gibi görüyordu. Alkolik Yakınları grubunun kendisine çok iyi geldiğini söyledi ve benim de birkaç toplantıya katılmam için ısrar etti.

Anlattıklarına pek de kulak vermemiştim. Hâlâ iyi durumda olduğumu ve Robbie'nin bunca sene ona katlandığım için bana çok şey borçlu olduğunu düşünüyordum. Toplantılara o kadar vakit harcayacağına bu borcunu ödemek için çabalaması gerektiğini düşünüyordum. Ayık kalmanın onun için ne kadar zor olduğundan bihaberdim ve Robbie bana bundan bahsetmeye cesaret edememişti çünkü hemen ona bunu nasıl yapması gerektiğini anlatmaya başlardım – sanki bu konuda uzmanmışım gibi!

Bu esnada oğullarımızdan biri hırsızlık yapmaya ve okulda sorunlar yaşamaya başladı. Robbie'yle bir veli toplantısına katıldık ve konu Robbie'nin Adsız Alkolikler toplantılarına katıldığına, bir süredir ayık olduğuna geldi. Rehber öğretmen, oğlumuzun Alateen grubuna katılmasını önerdi ve benim Alkolik Yakınları toplantılarına gidip gitmediğimi sordu. Köşeye sıkıştığımı hissettim ancak rehber öğretmenin bizimki gibi aileler konusunda deneyimi vardı ve bana çok nazik yaklaştı. Böylece oğullarımız, ebeveyni alkolik olan gençlerden oluşan Alateen grubunun toplantılarına katılmaya başladı ancak ben hâlâ Alkolik Yakınları'ndan uzak duruyordum. Boşanma işlemlerini başlattım ve çocuklarla beraber bir apartman dairesine taşındım. Davanın detaylarını halletmemizin vakti geldiğinde oğullarım babalarıyla yaşamak istediklerini söylediler usulca. Mahvolmuştum. Robbie'yi terk ettikten sonra tüm dikkatimi onlara vermiştim ve şimdi onlar Robbie'yi tercih ediyorlardı! Ancak gitmelerine izin vermeliydim. Kendi kendilerine karar verebilecek yaştaydılar. Beni yapayalnız bırakmışlardı

ve ben hiç kendimle baş başa kalmamıştım. Dehşete düşmüştüm, depresif ve histerik hissediyordum.

Hiçbir şey yapamaz halde birkaç gün geçirdikten sonra Robbie'nin destekçisinin eşini aradım. Çektiğim tüm acılar için Adsız Alkolikler'i ve onun kocasını suçlayacaktım. Telefonda ona uzun uzun bağırmamı dinledi, sonra evime geldi, yanıma oturdu ve ben ağladım da ağladım... Ertesi gün beni Alkolik Yakınları'nın bir toplantısına götürdü ve ben çok öfkeli ve korku dolu olsam da konuşulanları dinledim. Yavaş yavaş ne kadar hasta olduğumu anlamaya başladım. Ardından önce üç ay boyunca her gün, sonra da uzunca bir süre haftada üç dört kere toplantılara katıldım.

Bu toplantılarda başkalarını değiştirmek, hayatlarını kontrol edip yönetmek gibi, çok ciddiye aldığım şeylere gülmeyi öğrendim. Diğer insanların alkolik yakınlarındansa kendileriyle ilgilenmek konusunda ne kadar zorlandıklarına da şahit oldum. Bu benim için de geçerliydi. Mutlu olmak için neye ihtiyacım olduğu konusunda en ufak bir fikrim dahi yoktu. Etrafımdaki herkes düzene ve doğru yola girdiğinde mutlu olacağıma inanmıştım hep. Toplantılarda, partnerleri hâlâ alkol kullanan çok güzel insanlarla tanıştım. Kendi hayatlarıyla ilgilenip gerisine odaklanmamayı öğrenmişlerdi. Ancak onlardan, diğer herkes ve her şeyle ilgilenmekten, bir alkoliğe ebeveynlik yapmaktan vazgeçmenin ne kadar zor olduğunu da dinledim. Bu insanların yalnızlık ve boşluk hislerinin üstesinden nasıl geldiklerini anlatmaları da yolumu çizmemde yardımcı oluyordu. Kendime acımaktan vazgeçtim ve hayatımda olanlara şükretmeyi öğrendim. Kısa süre sonra, artık saatlerce ağlamıyordum, bu sayede elimde kalan boş saatlerde yarı zamanlı bir işte çalışmaya başladım. Bunun da iyileşmemde faydası oldu. Kendi başıma bir şeyler yapmak bana iyi geliyordu. Robbie'yle de tekrar bir araya gelmekten bahsetmemiz çok uzun sürmedi. Onunla tekrar beraber olmak için sabırsızlanıyordum ancak destekçisi ona bir süre daha beklemesini söylemişti. Destekçisinin karısı da bana aynı şeyi söy-

ledi. O sırada bunu anlamlandıramamıştım ama gruptaki herkes bu konuda hemfikirdi; biz de bekledik. Bunun neden gerekli olduğunu şimdilerde anlıyorum; Robbie'yle yeniden bir araya gelmeden önce benim içimdeki benliği bulmam gerekiyordu.

İlk başlarda kendimi öyle boş hissediyordum ki sanki rüzgâr içimden geçip gidebiliyordu. Ancak kendi kendime aldığım her kararla bu boşluk doluyordu. Kim olduğumu, neleri sevip sevmediğimi, kendimden ve hayattan ne istediğimi bulmam gerekiyordu. Bunu da yalnız kalmadan, hayatımda düşüneceğim ya da endişeleneceğim başka birileri olmadan öğrenemezdim çünkü etrafımda biri olduğunda kendimdense onun hayatıyla ilgilenmeyi tercih ediyordum.

Robbie'yle tekrar bir araya gelmeyi düşündüğümüz sırada kendimi gözlemleyip gördüm ki her küçük detayı görüşmek için onu arıyor, onunla buluşup konuşmak istiyordum. Onu her aradığımda mücadelemde gerilediğimi hissedebiliyordum, bu nedenle sonunda ihtiyacım olduğunda onu aramaktansa gruba gitmeye veya gruptan birilerini aramaya başladım. Memeden kesilen bir bebek gibiydim ama sürekli kendimi ortaya atıp her şeyin istediğim gibi gitmesi için koşulları zorlamak yerine aramızdaki ilişkinin kendiliğinden akmasına izin vermeyi öğrenmeliydim. Ancak kendimi geri çekmek benim için oldukça zordu. Sanırım benim Robbie'yi bırakmam, onun alkolü bırakmasından daha zorlu bir süreçti. Yine de bunu yapmam gerektiğini biliyordum. Aksi takdirde yine eski rolümü oynayacaktım. İlginçtir ki tam da yalnız yaşamaktan *keyif* almaya başladığımda evlilik hayatına yeniden adım atabilecek hale geldim. Yaklaşık bir yıl sonra Robbie ve çocuklarla tekrar bir araya geldim. Robbie aslında benden hiçbir zaman ayrılmak istememişti ki bunun sebebini de anlayamıyorum; onları o kadar kontrol altında tutuyordum ki. Her halükârda ben iyileştim, herkesi biraz daha kendi haline bırakabilmeyi öğrendim ve şimdi gerçekten iyiyiz. Çocuklar Alateen'e, Robbie Adsız Alkolikler'e gidiyor; ben de Alkolik Yakınları toplantılarına gitmeyi sürdürüyorum. Artık

öncesinden çok daha sağlıklı olduğumuzu düşünüyorum çünkü hepimiz kendi hayatlarımızı yaşıyoruz.

Janice'in hikâyesine eklenebilecek çok az şey var. Kendisine ihtiyaç duyulmasına şiddetle ihtiyaç duyması, zayıf, yetersiz bir adam bulup onun hayatını yönetmeye çalışması, çocukluğunda aile yaşantısından kaçınılmaz olarak doğan içsel boşluk hissini inkâr edip ondan kaçınmasının yoluydu. Daha önce de bahsettiğimiz üzere, işlevsizleşmiş ailelerde çocuklar genellikle hem sorunların hem de çözümün sorumluluğunu üstlenmek zorunda hissederler. Bu çocuklar ailelerini üç şekilde "kurtarmaya" çalışırlar: görünmez olmak, kötü olmak veya iyi olmak.

"Görünmez olmak" hiçbir şey talep etmemek, bir şey istememek, hiçbir zaman sorun çıkarmamak demektir. Bu rolü seçen çocuk halihazırda stresli olan ailesine daha da yük olmaktan itinayla kaçınır. Odasında oturur, âdeta fona karışır; çok az konuşur, konuştuğunda da çekimser kalır. Okulda ne iyi ne kötüdür; aslında zor hatırlanan tiplerdendir. Aileye katkısı, var olmamak şeklindedir. Kendi acılarına karşı da duygusuzlaşmıştır, hiçbir şey hissetmez.

"Kötü olmak" sürekli kırmızı bayrak sallayan suçlu ve asi çocuk olmaktır. Bu çocuklar kendilerini feda ederek ailenin günah keçisi, başlıca sorunu olurlar. Kendilerini ailenin acısı, öfkesi, korkusu, hayal kırıklığının odak noktası haline getirirler. Ebeveynin ilişkisi çözülme aşamasında olabilir ancak çocuk, onlara üzerinde beraber çalışabilecekleri güvenli bir konu sunar; "Evliliğimizi ne yapacağız?" yerine "Joanie konusunda ne yapacağız?" diye sorarlar. Çocuğun, ailesini "kurtarma" yolu budur. Onun ise tek bir hissi vardır: Acısını ve korkularını örten bir öfke.

"İyi olmak" Janice'in yaptığıdır. Çocuk başarılarıyla aileyi toparlar, boşluğu doldurmaya çalışır. Mutlu, akıllı ve coşkulu görünerek içindeki gerilimi, korkuyu ve öfkeyi kamufle eder. İyi görünmek iyi hissetmekten –aslında herhangi bir şey hissetmekten– daha önemlidir.

Janice başarı listesine birilerinin bakımını üstlenme maddesini de eklemeye ihtiyaç duyduğunda, babasının alkolizmini yeniden deneyimleyip annesinin pasif bağımlılığını yeniden sergileyebilmek için doğal olarak Robbie'yi seçti. Robbie (ve o gittikten sonra, çocukları) Janice'in kariyeri, projesi ve kendi duygularından kaçınma yolu olmuştu.

Tüm dikkatini verdiği kocası ve oğulları olmadan bir çöküş yaşaması kaçınılmazdı çünkü onlar Janice'in kendi acı, boşluk ve korkusunu hissetmekten kaçınmakta başvurduğu birincil araçlardı. Onların yokluğunda baş başa kaldığı duyguları boğucuydu. Janice kendini hep etrafındakilere yardım eden, cesaret veren ve tavsiyelerde bulunan güçlü bir kadın olarak görmüştü. Ancak aslında kocası ve oğulları, onun onlar için üstlendiğinden çok daha önemli bir görev üstlenmişlerdi. Onun kadar "güçlü" ve "olgun" olamasalar da Janice olmadan da hayatlarına devam edebiliyorlardı. Janice ise onlar olmadan hayatını sürdüremiyordu. Bu ailenin ayakta kalmasındaki en önemli unsur, tecrübeli bir danışmana denk gelmeleri ve Robbie'nin bireysel destekçisi ile onun eşinin dürüstlüğü ve paylaştıkları bilgelikleri olmuştu. Bu insanların hepsi Janice'in rahatsızlığının Robbie'ninki kadar sarsıcı, iyileşmesinin de bir o kadar önemli olduğunu fark etmişlerdi.

RUTH: 28 yaşında; evli, iki kız çocuğu var

Evlenmeden önce de Sam'in cinsel performansla ilgili sorunları olduğunu biliyordum. Birkaç kere birlikte olmaya çalışmıştık ancak başarılı olamamıştık. İkimiz de bunu henüz evli olmamamıza bağlamıştık. İkimizin de dini inançları güçlüydü; bir ilahiyat fakültesindeki akşam derslerinde tanışmış, ancak iki sene çıktıktan sonra sevişmeyi deneyebilmiştik. Sonra nişanlanmış, düğün günümüzü almıştık ve Sam'in cinsel iktidarsızlığını da Tanrı'nın bizi evlilikten önce günaha girmekten kurtarmasına bağlayarak önemsememiştik. Sam'in çok utangaç bir erkek olduğunu düşü-

nüyor, evlendikten sonra bunu aşmasına yardımcı olabileceğime inanıyordum. Onu bu konuda bir şekilde yönlendirmek için can atıyordum. Ancak olaylar böyle gelişmedi.

Düğün gecesi Sam sonuna kadar gitmeye hazırdı, ancak birden ereksiyonunu kaybetti ve bana usulca, "Bakire misin?" diye sordu. Ben hemen cevap vermeyince de "Tahmin etmiştim," dedi ve banyoya gidip kapıyı kapadı. İkimiz de kapının iki tarafında ağlıyorduk. Bu, bunun gibi geçecek uzun, korkunç gecelerin ilkiydi.

Sam'den önce biriyle nişanlanmıştım; çok da sevmediğim halde bir kere aklımı başımdan almıştı ve sevişmiştik. Sonrasında kendimi temize çıkarmak için onunla evlenmem gerektiğini düşünmüştüm. Sonunda benden sıkılıp ayrıldı. Sam ile tanıştığımda hâlâ o evliliğimin yüzüğünü takıyordum. O tecrübemden sonra sonsuza kadar bekâr kalmayı düşünüyordum ki karşıma Sam çıktı; çok iyiydi, beni herhangi bir şekilde cinselliğe zorlamıyordu, bu yüzden güvende olduğumu ve kabul gördüğümü hissetmiştim. Sam'in seks konusunda benden daha tutucu ve tecrübesiz olduğunu görebiliyordum, bu da durumu kontrol edebildiğim hissini uyandırıyordu. Ortak dini inançlarımız da beni birlikte harika bir çift olabileceğimize inandırmıştı.

Evlendikten sonra, suçlu hissettiğim için Sam'in iktidarsızlığını giderebilmenin tüm sorumluluğunu üstlendim. Bu konuda bulabildiğim her kitabı okudum ve o birinin bile kapağını açmadı. Ben yine de bir gün okur diye kitapları saklıyordum. Sonrasında benim olmadığım zamanlarda onun da bu kitapların hepsini okuduğunu öğrendim. O çılgına dönmüşçesine bir çözüm arıyordu ancak ben bunu bilmiyordum çünkü Sam bu konuda konuşmak istemiyordu. Bana onunla sadece arkadaş olmayı isteyip istemediğimi soruyordu, evet diyerek yalan söylüyordum. İlişkimizde benim için en kötü şey seksin olmaması değildi, bunu çok da önemsemiyordum. Sorun her şeyi daha en baştan berbat ettiğimi düşünüp kendimi suçlamamdı.

Denemediğim tek şey terapiydi. Ona terapiye gidip gitmeyeceğini sordum, kesinlikle gitmeyeceğini söyledi. O dönemde be-

nimle evlenmeseydi harika olabilecek bir cinsel hayattan *ben onu* mahrum bırakıyormuşum gibi hissediyordum ve bu his bir takıntıya dönüşmüştü. Okuduğum kitaplarda eksik kalan bir şeyleri terapistin tamamlayabilmesini umuyordum. O sıralarda çaresizce Sam'e yardımcı olma derdindeydim ve onu hâlâ seviyordum. Şimdilerde, ona aşkımın suçluluk ve acıma duygularının bir karışımı olduğunu fark edebiliyorum, elbette onunla ilgili gerçekten endişeleniyordum da. O tatlı, iyi bir adamdı.

Aile planlama kurumunun tavsiyesiyle cinsellik konusunda uzmanlaşmış bir danışmanla ilk randevuma gittim. Sadece Sam'e yardımcı olmak istiyordum, bunu danışmana da söyledim. Sam orada yanımızda olmadığı için onunla çalışamayacağımızı ancak benimle çalışabileceğini, Sam'le aramda olan ya da olmayanlarla ilgili hislerimi ele alabileceğimizi söyledi. Kendi duygularım hakkında konuşmaya hiçbir şekilde hazır değildim. Birtakım hislerim olduğundan bile bihaberdim. İlk bir saat boyunca ben konuyu Sam'e ve onun sorunlarına getirmeye uğraştım, danışmanım ise konuyu nazikçe yeniden bana ve benim hislerime getiriyordu. Kendimden kaçınma konusunda ne kadar becerikli olduğumla ilk defa o gün yüzleştim. Danışmanın bana karşı çok dürüst olduğunu hissettiğim için, her ne kadar *asıl* sorun olduğuna inandığım Sam'den bahsetmesek de seansları sürdürmeye karar verdim.

İkinci ve üçüncü seansların arasındaki bir gün çok canlı ve rahatsız edici bir rüya gördüm: Yüzünü tam olarak seçemediğim biri beni takip ve tehdit ediyordu. Terapistime bunu anlattığımda o kişinin babam olduğunu keşfedene kadar rüyamın üzerinde çalıştık. Bu uzun bir keşif sürecinin başlangıcı oldu ve sonunda dokuz ile on beş yaşlarım arasında babamın cinsel tacizlerine maruz kaldığımı hatırlayabildim. Hayatımın bu dönemini tamamen gömmüştüm ve anılar canlanmaya başlayınca onları bilincime ancak parça parça çıkarabiliyordum çünkü çok yıkıcıydılar.

Babam akşamları genellikle dışarıda olur, eve çok geç dönerdi. Annem böyle gecelerde muhtemelen onu cezalandırmak için yatak

odasının kapısını kilitlerdi. Babamın koltukta uyuması gerekirdi ama sonraları benim yatağıma gelmeye başladı. Beni hem tatlı sözlerle kandırır hem de kimseye söylememem için tehdit ederdi. Ben de kimseye söyleyemedim çünkü çok utanıyordum. Aramızda olanların benim suçum olduğundan emindim. Ailemizde cinsellik hakkında hiç konuşulmazdı ancak seksin kirli bir şey olduğu da genel olarak üstü kapalı şekilde ifade edilirdi. Ben de kendimi kirli hissediyordum ve bunu kimsenin bilmesini istemiyordum.

On beşimdeyken bir iş bulup geceleri, hafta sonları ve yazları çalışmaya başladım. Evden elimden geldiğince uzak duruyordum ve kapıma bir kilit almıştım. Kapımı ilk defa kilitleyip babamı dışarıda bıraktığım gece önünde durup açmam için kapıyı yumruklamıştı. Ne olduğunu anlamamışım gibi yapmaya çalıştığım esnada annem gürültüye uyanıp ona ne yaptığını sordu. Babam, "Ruth kapısını kilitlemiş!" dedi. Annemse, "Ne var bunda? Gidip yatsana sen!" dedi. Böylece konu kapanmıştı. Annem hiçbir şey sormadı. Babam da odama bir daha gelmedi.

Kapıma bir kilit takacak cesareti çok zor toplamıştım. İşe yaramayacağından, babamın bir yolunu bulup odama gireceğinden ve onu dışarıda bıraktığım için bana çok kızacağından korkmuştum. Bunu insanların öğrenmesi riskini almaktansa eskisi gibi devam etmeyi bile tercih edebilirdim.

On yedi yaşıma geldiğimde üniversite için evden ayrıldım ve nişanlanacağım erkekle on sekizimde tanıştım. İki kız arkadaşımla aynı evi paylaşıyordum ve bir gece eve tanımadığım arkadaşları geldi. Ot içmeye başlayacaklarını anlayınca erkenden yatmaya gittim. Öğrencilerin çoğu okulun alkol ve uyuşturucuyla ilgili katı kurallarını hiçe sayıyordu ama ben bunlara pek bulaşmamıştım. Yatak odam, banyonun hemen yanındaydı ve ikisi de uzun bir koridorun sonundaydı. Partideki oğlanlardan biri banyoyu ararken yanlışlıkla benim odama girdi. Ne yaptığını fark ettiğinde de odadan çıkmak yerine benimle sohbet edip edemeyeceğini sordu. Hayır diyemedim. Açıklaması güç ama bir şekilde onu geri

çeviremedim. Yatağımın kenarına oturdu ve benimle konuşmaya başladı. Sonra yüz üstü dönmemi, bana masaj yapacağını söyledi. Sonra bir baktım ki yatağıma girmiş ve sevişmeye başlamışız. İşte, onunla bunun üzerine nişanlandım. Esrar kullansa da kullanmasa da en az benim kadar tutucuydu ve seks yapan bir çiftin evlenmesi gerektiğini düşünüyordu. Daha önce de dediğim gibi, o ortalardan kaybolana kadar yaklaşık dört ay kadar beraberdik. Bir yıl kadar sonra da Sam'le tanıştım. Onunla seks konusunda hiç konuşmamamızı ikimizin de dini inançlarına bağlıyordum; cinsel anlamda yaralı olduğumuz için bunu konuşmaktan kaçındığımız aklıma gelmemişti. Sam'e yardımcı olma duygusunu seviyordum; hamile kalacaksam aramızdaki bu sorunun üstesinden gelmek için yardımcı, anlayışlı, sabırlı ve kontrollü olmayı seviyordum. Kontrolün tamamen bende olduğunu hissetmezsem, babamın bana yaklaşıp beni elediği zamanlarda hissettiğim duygular yeniden uyanacaktı.

Babamla yaşadıklarım terapide yüzeye çıkınca terapistim, çocuklukta baba tacizine uğrayan kadınların dayanışma grubuna katılmamı ısrarla tavsiye etti. Gitmemek için uzun süre direndim ancak sonra kabul ettim ve grup bana gerçekten çok destek oldu. Benim deneyimlerime benzer, hatta sıklıkla daha kötü durumlara maruz kalan birçok kadın olduğunu görmek biraz rahatlamama ve iyileşmeme yardımcı oldu. Bu kadınların birkaçı cinsel sorunları olan erkeklerle evliydi ve bu erkekler için de bir yardımlaşma grubu oluşturulmuştu. Sam de bir şekilde cesaretini toplayıp o gruba katıldı.

Sam'in ebeveyni onu kendi deyişleriyle "saf ve temiz bir çocuk" olarak yetiştirme konusunda takıntılıydı. Yemek masasında elleri kucağındaysa ondan hemen ellerini masanın üzerine, "ne yaptığını görebilecekleri" bir yere çıkarmasını söylüyorlardı. Banyoda biraz uzun süre kalsa hemen banyonun kapısını yumruklayıp, "Orada ne yapıyorsun?" diye bağırıyorlardı. Bu sürekli böyleydi. Çekmecelerinde dergiler, çamaşırlarında leke olup olmadığını sürekli kontrol

ediyorlardı. Sam cinsel bir duygu veya tecrübe yaşamaktan o kadar korkar olmuştu ki sonunda denese bile başarılı olamaz hale gelmişti.

İyileşmeye başladıkça çift olarak bizim için hayat bazı yönlerden daha zor oldu. Sam'in cinsellikle ilgili tüm davranışlarını (aynı ailesi gibi) kontrol etmek istiyordum çünkü ondan herhangi bir cinsel saldırganlık görme olasılığı benim için çok tehdit ediciydi. Bana kendiliğinden sarılsa ürküyor, başka tarafa dönüyor, uzaklaşıyor veya onun daha ileri gitmesini önlemek için farklı şeylerden konu açabiliyor ya da başka bir şey yapmaya başlayabiliyordum. Yatakta üzerime abanmasına katlanamıyordum çünkü hemen babamın bana nasıl yaklaştığını hatırlıyordum. Ancak onun iyileşmesi için bedenini ve duygularını tamamen kontrol edebilmesi gerekiyordu. Cinsel iktidarını tamamen tecrübe edebilmesi için onu kontrol etmeyi bırakmalıydım. Ancak ben de boğulma, bunalma hislerine dalmaktan korkuyordum. Zamanla, "Korkmaya başladım," demeyi öğrendim, Sam de karşılığında, "Ne yapmamı istersin?" diyordu. Genellikle bu yeterliydi; benim hislerimi önemsediğini, beni dinlediğini bilmek çok rahatlatıcıydı.

Bir anlaşma yaptık ve cinselliğimizin yönetimini sırayla üstlenmeye karar verdik. İkimiz de hoşlanmadığımız ya da yapmak istemediğimiz şeylere hayır diyebiliyorduk ama temelde her sevişmemizde tüm olayı birimiz yönlendiriyordu. Bu gelmiş geçmiş en iyi fikrimizdi çünkü ikimiz de kendi vücudumuzu ve vücudumuzla cinsel olarak yaptığımız şeyleri kontrol etme ihtiyacımızı karşılıyorduk. Birbirimize güvenmeyi ve bedenlerimizle birbirimize sevgi alıp vermeyi öğrendik. Destek gruplarından da yardım almayı sürdürdük. Herkesin sorunları ve duyguları öyle benzerdi ki mücadelemize bütünlüklü bakmamızı sağlıyordu. Bir gece iki grup buluştu ve tüm geceyi "iktidarsız" ve "frijit" kelimelerine şahsi tepkilerimizi tartışarak geçirdik. Gözyaşları, kahkahalar içinde, anlayış çerçevesinde bir paylaşım ortamı yarattık. Hepimizdeki utancı ve acıyı büyük ölçüde dindiren bir buluşma oldu.

Belki de Sam ve ben bu süreçte çok şeyi paylaştığımız, aramızdaki güveni geliştirdiğimizden ilişkimizin cinsel boyutuna yeniden işlerlik kazandırabildik. Şimdi iki kızımız var ve hepimiz hem kendi içimizde hem de birbirimizle ilişkilerimizde çok mutluyuz. Sam'e annelik yapmaktansa eş olmaya çalışıyorum. O da artık daha aktif ve kendine daha çok güveniyor. Artık iktidarsızlığını tüm dünyadan bir sır gibi saklamamı beklemiyor, ben de onun aseksüel olmasına ihtiyaç duymuyorum. Artık birçok seçeneğimiz var ve biz özgürce birbirimizi tercih ediyoruz!

Ruth'un hikâyesi inkâr ve kontrol ihtiyacının farklı bir boyutunu ortaya koyuyor. Partnerlerinin sorunlarını takıntı haline getiren pek çok kadında olduğu gibi Ruth da evlenmeden önce Sam'in sorununun farkındaydı. Dolayısıyla birlikte bir cinsel performans sergileyememelerine de şaşırmamıştı. Aslında bu başarısızlıkları, Ruth'un kendi cinselliğiyle ilgili bir kere daha kontrolsüz hissetmeyeceğinin de garantisiydi. Bu sayede, cinselliğe dair tek bildiği diğer rol olan "kurban" konumuna gelmektense ilişkiyi başlatan, kontrolü elinde tutan o olabilirdi.

Bu çiftin şanslı olduğu nokta, sorunlarına birebir uyan bir yardım almış olmalarıydı. Ruth, ensest vakaları yaşanan aileleri iyileştirmek üzere yapılanan Ebeveynler Birliği'nin bir dalı olan Kız Çocukları Birliği'ne katılmıştı. Ensest kurbanlarının partnerleri için de bir grup kurulmuştu. Anlayış, kabul ve ortak deneyimle şekillenen bu ortam sayesinde, hasar görmüş insanlar temkinli adımlarla sağlıklı cinsel dışavurumu tecrübe edebiliyorlardı.

Bu bölümde hikâyeleri aktarılan her kadının iyileşmesi, kaçmaya çalıştıkları geçmiş veya mevcut acılarıyla yüzleşmelerini gerektiriyordu. Çocukken hayatta kalabilmek için bir inkâr pratiği ve kontrol mekanizması geliştirmişlerdi. Bu tarzları yetişkinliklerinde kötü durumlar yaşamalarına neden olmuş, hatta bu savunma yöntemleri acılarına katkıda bulunmuştu.

Aşırı seven kadın, başvurduğu inkâr mekanizmasını genellikle yüce gönüllülükle partnerinin hatalarını "görmezden gelmek" veya "olumlu bir tutum takınmak" şeklinde yorumlayarak, partnerinin yetersizliklerinin kendi aşina olduğu rolleri oynamasına imkân tanıdığını göz ardı eder. Kontrol ihtiyacı "yardımcı olmak" ve "cesaret vermek" maskesiyle gizlendiğinde, böyle bir etkileşim biçiminde kadının kendi üstünlük ve iktidar ihtiyacı yine görmezden gelinmiş olur.

Ne şekilde adlandırılırsa adlandırılsın, inkâr ve kontrol pratikleri hayatımızı ya da ilişkilerimizi geliştirmez. Aksine, inkâr mekanizması bizi geçmişimizdeki mücadelelerimizin zorlantılı biçimde yeniden ortaya konduğu ilişkilere yönlendirir ve kontrol ihtiyacı bizi kendimizdense başkalarını değiştirmek için uğraştığımız bu ortama hapseder.

Bölümün başındaki masala dönecek olursak, daha önce belirtildiği üzere "Güzel ve Çirkin", kendini adayarak seven bir kadının bir erkeği değiştirecek güce sahip olduğu inancını sürdürmeye yarıyor gibidir. Bu seviyede yorumlandığında masal hem inkârı hem de kontrolü mutluluğun araçları olarak sunar. Güzel, korkunç canavarı sorgusuz sualsiz severek (inkâr), onu değiştirmek için gerekli gücü (kontrol) kazanmaktadır. Bu yorumlama, toplumumuzda aşılanan cinsel rollere de uyduğu için doğru *gibi* görünebilir. Ancak böyle basit bir yorumlama, yıllara meydan okumuş bu masalın esas önemini kaçırmaktadır. Bu hikâyenin süregelirliği, herhangi bir çağın kültürel öğretilerini veya stereotiplerini desteklemesinden kaynaklanmamaktadır. Hayatlarımızı nasıl bilgece ve iyi yaşayabileceğimize dair hayati bir ders verdiği, derin bir metafizik kuralını içerdiği için bugünlere taşınmıştır. Sanki yalnızca yeterince zekiysek deşifre edebileceğimiz ve yeterince cesursak peşinden gidebileceğimiz gizli bir haritaya sahiptir ve bu harita bizi bir hazine sandığına ulaştıracaktır: "Sonsuza kadar mutlu yaşayacağımız" kendi masalımıza.

O halde "Güzel ve Çirkin"in temel mesajı nedir? *Kabullenmedir.* Kabullenme inkâr ve kontrolün antitezidir. Kabullenme, gerçekliği fark etmeye ve onu değiştirme ihtiyaç duymaksızın olduğu gibi kalmasına izin vermeye istekli olmaktır. Böylece, dışsal koşulları ya da insanları değiştirmekten değil, en sıkıntılı ve zorlu durumlarda bile iç huzuru yakalamaktan kaynaklı bir mutluluğa erişebiliriz.

Masalda Güzel, Çirkin'i değiştirmeye ihtiyaç duymuyordu. Onu gerçekçi bir şekilde değerlendirmiş ve iyi özelliklerinden dolayı takdir etmişti. Bir canavardan bir prens yaratmaya çabalamamıştı. "O bir hayvan olmadığında mutlu olacağım," dememişti. Ona çirkinliğinden dolayı acımamış, değiştirmeye çalışmamıştı. İşte, masalın esas dersi burada yatıyor. Güzel'in bu kabullenici tutumu sayesinde canavar *özgür* kalıp en iyi kimliğine bürünebilmişti. Onun hakiki benliğinin yakışıklı bir prens (ve Güzel için mükemmel bir partner) olmasıysa *kadının* kabullenmesinin ödüllendirilmesini temsil ediyordu. Ödülü, prensle mutlu, zengin ve tatminkâr bir hayat sürmekti.

Birini yönlendirerek, teşvik ederek ya da zorlayarak değiştirmeye çabalamadan olduğu gibi kabullenmek, çok üst düzeyde bir sevgi biçimidir ve çoğumuz için uygulaması oldukça zordur. Birini değiştirme çabalarımızın temelinde bizim bencil güdülerimiz yatar: Bu değişim sayesinde mutlu olacağımızı düşünürüz. Mutlu olmayı istemenin yanlış bir tarafı yoktur ama mutluluğumuzun kaynağını kendi dışımızda bir yerlere, başka birinin ellerine yerleştirmek kendi hayatımızı değiştirip iyileştirme beceri ve sorumluluğumuzdan kaçındığımızı gösterir.

İroniktir ki kabullenmek, karşımızdakinin istediği müddetçe kendini değiştirmesini teşvik eden bir yaklaşımdır. Bunun nasıl işlediğine bir bakalım: Bir kadın partnerinin işkolikliğinden mustaripse ve onun evden uzakta geçirdiği saatler için sürekli hayıflanıp tartışma çıkarıyorsa sonuçta genellikle ne olur? Adam belki evden daha da uzaklaşır ve kadının sonu gelmeyen söylenmelerinden

kurtulma bahanesiyle dışarıda olmaya hakkı olduğunu hisseder. Başka bir deyişle, kadının azarlamaları, suçlamaları ve değiştirme çabaları nedeniyle erkek asıl sorunun kendi işkolikliği değil, partnerinin kusur bulmaya yatkınlığı olduğuna inanmaya başlar. Nitekim kadının onu değiştirme tepkisi, erkeğin işkolikliği kadar, aralarındaki duygusal mesafeyi artıran bir etkene dönüşebilir. Kadın erkeği yakınında olmaya zorladıkça onu daha da uzağa itmektedir.

İşkoliklik tüm zorlantılı davranışlar gibi önemli bir ruhsal bozukluktur. Erkeğin hayatında da bir işlevi vardır; işkolikliğiyle, korktuğu yakınlık ve samimiyeti tecrübe etmekten korunur, başta kaygı ve umutsuzluk gibi huzursuzluk verici duyguların yüzeye çıkmasını önler. (İşlevsizleşmiş ailelerde büyüyen kadınların birincil kaçınma yöntemi aşırı sevmekken, işkoliklik de benzer ailelerden gelen erkeklerin kendilerinden kaçınmak için sıklıkla başvurdukları bir yöntemdir.) Bu kaçınmanın bedeli, tek boyutlu bir yaşam sürmek ve hayatın sunduğu güzelliklerden zevk alamamaktır. Ancak bu bedelin ağır olup olmadığına karar verecek kişi yine erkeğin kendisidir ve değişmek için alınması gereken önlem ve riskler de yine onun seçimine kalmıştır. Partnerinin görevi onun hayatını düzeltmek değil, kendi hayatını iyileştirmektir.

Bireysel olarak daha mutlu ve dolu bir hayat sürme becerisine sandığımızdan daha fazla sahibiz. Sıklıkla bu mutluluğu sahiplenmeyiz çünkü *bir başkasının* davranışlarının bize engel olduğunu düşünürüz. Kendimizi geliştirme yükümlülüğünü reddeder, başkalarını değiştirmek için planlar, hamleler ve yönlendirmeler yaparız. Çabalarımız fayda etmeyince de cesaretimiz kırılır ve şevkimizi yitiririz. Başka birini değiştirmeye çalışmak hüsranla ve depresyonla sonuçlanabilir, oysa kendi hayatımızda değişim yaratacak güce başvurmak çok keyiflidir.

Bir işkolikle birlikte olan bir kadının, erkek ne yaparsa yapsın kendi hayatını tatmin edici şekilde sürdürebilecek özgürlüğe kavuşması için erkeğin sorununu kendi sorunu gibi görmemeyi, erkeği değiştirmenin kendi gücü dahilinde bir görev ya da hak

olmadığını öğrenmesi gerekir. Onun farklı biri olmasını istese de erkeğin her nasılsa öyle olma hakkına saygı duymayı öğrenmelidir.

Böyle yaptığında özgür kalacaktır; evden uzakta olduğu için partnerine içerlemeyecektir, onu değiştiremediği için suçluluk duymayacaktır, gerçekleştiremeyeceği bir değişimi yaratmak için sürekli çabalamanın yükünden kurtulacaktır. Daha az içerleme ve suçluluk duyması halinde, erkekte beğendiği niteliklere de daha şefkatle yaklaşabilir.

Onu değiştirmekten vazgeçerek enerjisini kendini geliştirmeye ve ilgi alanlarına yönelttiğinde erkek ne yaparsa yapsın kadın hayatında bir ölçüde mutluluğu ve tatmini deneyimleyecektir. Nihayetinde kendi meşgalelerinin, partnerinin eşliğine ihtiyaç duymadan, kendi başına da zengin ve tatminkâr bir hayat sürmesini sağlayacak kadar doyurucu olduğunu keşfedebilir. Mutluluğu için ona bağımlılığından sıyrıldıkça, aslında hiç yanında olmayan biriyle beraberlik sürdürmenin anlamsızlığını fark ederek hayatını tatmin edicilikten uzak bu evlilik olmadan sürdürmeyi de tercih edebilir. Ancak kendi mutluluğu için erkeğin değişmesine ihtiyaç duyduğu sürece bunların hiçbiri mümkün olmayacaktır. Erkeği olduğu gibi *kabul edene* dek, boşlukta asılı halde, hayatını yaşamaya başlamak için erkeğin değişmesini bekleyecektir.

Aşırı seven bir kadın hayatındaki erkeği değiştirme mücadelesinden vazgeçince partneri de kendi davranışlarının sonuçlarını düşünmeye başlayacaktır. Kadın artık hüsran ve mutsuzluk içinde yaşamadığından, hatta hayata günbegün daha heyecanla baktığından, erkek bunun kendi varoluşuyla tezatını da daha açıkça görebilir. Takıntılarından kurtulmak için mücadele etmeyi, fiziksel ve duygusal olarak daha erişilebilir olmayı seçebilir. *Veya seçmeyebilir.* Ancak onun tercihi ne olursa olsun, hayatındaki erkeği olduğu gibi kabul eden kadın kendi hayatını -sonsuza dek mutlu- yaşama konusunda özgürleşir.

Sekizinci Bölüm

Bir Bağımlılık Diğerini Besleyince

Hayatta çok fazla acı var ve
kaçınabileceğimiz tek acı belki de
acıdan kaçınmaya çalışmamızdan kaynaklanan acı.

-R. D. Laing

Aşırı seven kadınlar olarak en kötü özelliğimiz acı, korku ve hasretle kendimizden geçerek ilişki bağımlısı, "erkek müptelası" olmamızdır. Bu yeterince kötü değilmiş gibi, bağlandığımız tek şey erkekler de olmayabilir. Çocukluktan gelen en derin duygularımıza set çekmek için madde bağımlılıkları da geliştirebiliriz. Gençliğimizde veya yetişkinlikte alkol, uyuşturucu kullanmaya başlayabilir veya aşırı seven kadınların çoğunda görüldüğü üzere yeme bağımlılığına kapılabiliriz. Gerçekliği susturabilmek, kendimizi oyalamak ve içimizdeki duygusal boşluğu uyuşturmak için çok ya da az yiyebilir veya ikisini birden yapabiliriz.

Aşırı seven her kadının çok yemesi, çok alkol alması veya uyuşturucu kullanması şart değildir ama bu durumda olanların ilişki bağımlılığından ve madde bağımlılıklarından aynı süreç içinde kurtulmaları gerekir. Bunun nedeni şöyle açıklanabilir: Alkol, uyuşturucu veya yiyeceğe bağımlı oldukça utanç, suçluluk, korku ve kendimize yönelttiğimiz nefret hisleri de artar. Günbegün soyutlanıp yalnızlaştıkça bir erkekle birlikteliğin sağlayabileceğini sandığımız güven ve rahatlamaya muhtaç hissedebiliriz. Kendimizle ilgili korkunç şeyler hissettiğimizden, bir erkeğin bize kendimizi daha iyi

hissettirmesini isteriz. Biz kendimizi sevemediğimizden onun bizi sevilebilir olduğumuza ikna etmesini bekleriz. Hatta doğru erkekle birlikte olursak bu kadar yemeyeceğimize, alkol almayacağımıza ya da uyuşturucu kullanmayacağımıza kendimizi inandırırız. İlişkilerimiz de bağımlı olduğumuz diğer maddelerle aynı amaca hizmet eder: Bizi acılarımızdan uzaklaştırmaya. Bir ilişkimiz hayal kırıklığıyla sonlandığında bağımlısı olduğumuz maddeye daha çılgınca yönelip teselli ararız. Bir maddeye fiziksel bağımlılık, sağlıksız bir ilişkinin stresiyle şiddetlendiğinde bir kısırdöngü oluşur ve ilişkiye duygusal bağımlılık da fiziksel bağımlılıktan kaynaklanan kaotik duygularla pekişir. Yalnızlığımızı ya da yanlış erkekle beraberliğimizi fiziksel bağımlılığımızın bahanesi olarak kullanırız. Diğer yandan, madde bağımlılığımızı sürdürmemiz, bizi acıya karşı hissizleştirip değişim için gereken motivasyondan mahrum bırakarak sağlıksız ilişkiye tahammülümüzü artırır. Yani biri için diğerini suçlar dururuz. Biriyle mücadele etmek için diğerini kullanırız. Sonuçta ikisine de gittikçe daha bağımlı hale geliriz.

Kendimizden ve acımızdan kaçmaya meylettiğimiz sürece hasta kalırız. Ne kadar çok denersek, ne kadar çok kaçış yolu bulma çabasına girersek bağımlılıklarımız ve takıntılarımız da o kadar birbirine karışıp hastalığımızı şiddetlendirir. Nihayetinde elimizdeki çözümlerin, en ciddi sorunlarımıza dönüştüğünü keşfederiz. Fazlasıyla ihtiyaç duyduğumuz halde bizi rahatlatacak bir şeyler bulamadıkça akıl sağlığımızı kaybetmeye dahi başlayabiliriz.

Brenda ilk seansımızda, "Burada olmamın tek sebebi beni avukatımın göndermiş olması," diye fısıldayarak itirafta bulundu. "Ben... Ben... Tamam, ben bir yerden bir şeyler aldım ve yakalandım, o da birilerinden danışmanlık almamın iyi olacağını düşündü," diye devam etti, bir komplo teorisinden bahsedercesine. "Tekrar mahkemeye çıktığımda, sorunlarımla ilgili yardım aldığımı düşünürlerse daha iyi olabilirmiş."

Bana söyledikleri karşısında başımı sallayacak vakti bile bırakmadan hızla devam etti: "Ancak ben gerçekten herhangi bir *sorunum* olduğunu düşünmüyorum. Küçük bir eczaneden birkaç ilaç aldım ve ödeme yapmayı unuttum. Hırsızlık yaptığımı düşünmelerine sebebiyet vermem korkunç çünkü aslında sadece aklımdan çıkmıştı. Bütün bunların en kötü tarafı çok utanç duymam. Ama benim bazı insanlardaki gibi *gerçek* bir sorunum yok."

Brenda terapide en zorlu vakalardan birine örnekti: Kendi kendine yardım arayışına girme talebinde olmayan, aslında yardıma ihtiyacı olduğunu bile reddeden ancak yine de sırf bir başkası onun bu süreçten faydalanabileceğini düşündüğü için terapiye gelmiş bir hastaydı.

O nefes almaksızın konuşurken kendimi bana doğru saçılan kelimeleri duymaksızın karşımdaki kadını incelerken buldum. Yaklaşık bir seksenlik boyuyla uzun ama en fazla elli kilo ağırlığında, incecik bir manken gibiydi. Koyu somon renginde, şık bir ipek elbise giymişti; ağır fildişi ve altın mücevherleri vardı. Bal rengi saçları ve deniz yeşili gözleriyle güzel görünmesi gerekirdi; tüm malzemelere sahipti ancak onda bir şeyler eksikti, bir şeyler tersti. Sürekli kaşlarını çattığından arasında derin bir kırışıklık oluşmuştu. Nefesini çok tutuyor, burun delikleri sürekli geniş geniş açılıyordu. Saçları özenle kesilip şekillendirilmiş olmasına rağmen kuru ve kırıktı. Teni, tatlı yanıklığına rağmen ince ve solgundu. Dudakları geniş ve dolgundu ancak sürekli birbirine bastırıyor, ince ve dar görünmelerine neden oluyordu. Gülümsediğinde sanki dişlerinin üzerindeki perdeyi ihtiyatlı bir şekilde geri çekiyordu, konuştuğundaysa dudaklarını çok sık ısırıyordu. Aşırı zayıflığının yanı sıra cildinin ve saçlarının hali nedeniyle tıkınırcasına yiyip kendini kusturduğundan (bulimia) ve/veya kendini açlığa mahkûm ettiğinden (anoreksi) şüphelendim.

Yeme bozukluğu olan kadınlar sıklıkla zorlantılı (kompülsif) hırsızlık nöbetlerine de yakalanırlar, bu da bir başka ipucumdu. Aynı zamanda büyük olasılıkla bir eşalkolikti. Deneyimlerime

göre, yeme bozukluğu olan kadınlar bir veya iki alkoliğin (özellikle de bulimik kadınlar) ya da bir alkolik ile zorlantılı yeme bozukluğu olan birinin kızıydı. Zorlantılı yeme bozukluğu olanlar, genellikle alkoliklerle evlenirler ki bu şaşırtıcı değildir çünkü bu yeme bozukluğundan mustarip olanların çoğu, alkoliklerin kız çocuklarıdır ve alkoliklerin kız çocukları da alkoliklerle evlenme eğilimi sergilerler. Zorlantılı yeme bozukluğunda kişi yediklerini, bedenini ve partnerini kendi iradesi doğrultusunda kontrol etmeye çalışır. Brenda'yla üzerinde çalışmamız gereken çok konu vardı.

Bana neler anlatacağını tahmin etsem de olabildiğince nazik bir şekilde, "Bana kendinizden bahsedin," dedim.

Bana ilk gün söylediklerinin çoğu yalandı elbette: Çok iyiydi, mutluydu, o dükkânda ne olduğunu hiç bilemiyordu, aslında hiçbir şey hatırlamıyordu, böyle bir şeyi daha önce hiç yapmamıştı. Avukatı çok iyi biriydi, ben de gördüğü kadarıyla öyleydim ve bu olayı ikimiz dışında kimsenin bilmesini istemiyordu çünkü kimse bizim gibi anlayışlı olamazdı. Ortada bir sorun olmadığı konusunda onunla hemfikir olmam, tutuklanmasının bir hata, kaderin kötü bir oyunundan başka bir şey olmadığı yanılgısında onu desteklemem için kasten bana iltifatta bulunuyordu.

Neyse ki ilk seansımız ile duruşma tarihi arasında biraz zaman vardı ve avukatıyla temasta olduğumu bildiği için hep "iyi hasta" olmaya çalıştı. Her randevuya geldi ve yavaş yavaş sanki kendine rağmen daha dürüst olmaya başladı. Neyse ki bu gerçekleştiğinde bir yalanı yaşamaktan kurtulmanın rahatlamasını yaşadı. Kısa bir süre sonra artık davasında hâkimi etkilemek için olduğu kadar, kendi için de terapiye geliyordu. Davasının sonuçlandığı dönemde (altı aylık cezası tecil edildi ve yasaklanmış hakları iade edildi; verilen kırk saatlik sosyal hizmet görevini kız çocuklarıyla ilgili bir sivil toplum örgütünde tamamladı), eskiden kimliğini ve yaptığı şeyi gizlemeye çabaladığı ölçüde artık açık ve dürüst olmaya çalışıyordu.

Brenda gerçek hikâyesini ilk olarak çok tereddütle ve temkinli bir şekilde üçüncü seansımızda anlatmaya başladı. Çökmüş ve yor-

gun görünüyordu; ben bunu dile getirdiğimde, o hafta uyku sorunu yaşadığını kabul etti. Ben de buna neyin sebep olduğunu sordum.

Önce sorunu yaklaşan duruşmaya bağladı ama bu açıklama bana pek doğru gelmediğinden, "Bu hafta canınızı sıkan başka bir şey oldu mu?" diye sorarak biraz daha irdeledim.

Bir süre bekledi, dudaklarını ısrarla yukarıdan aşağıya ısırmaya başladı ve aniden dürüstçe, "Sonunda kocama evi terk etmesini söyledim," deyiverdi, "ama şimdi, keşke söylemeseydim diyorum çünkü uyuyamıyorum, çalışamıyorum, kaygıdan mahvoldum. Yaptığı şeyden nefret ediyordum; işyerindeki kızlardan biriyle açıkça takılıyordu ama onsuz hayatıma devam etmek, buna katlanmaktan daha zormuş. Şimdi ne yapacağımı bilemiyorum; tüm bunların benim hatam olup olmadığını merak ediyorum. O hep suçun bende olduğunu, çok soğuk ve mesafeli durduğumu, ona yetebilecek bir kadın olmadığımı söylüyordu. Sanırım haklıydı. Gerçekten de öfkeli ve içime kapanıktım ancak o beni sürekli eleştirdiği için böyleydim. Ona sürekli, 'Sana daha sıcak davranmamı istiyorsan bana beni seviyormuşsun gibi yaklaşmalı, sürekli ne kadar korkunç, aptal ya da çirkin olduğumu söyleyeceğine daha tatlı sözler sarf etmelisin,' diyordum." Sonra aniden yüzünü bir korku kapladı, kaşlarını daha da yukarı kaldırdı ve açık ettiği bu durumu hafifletme girişimiyle manikürlü ellerini sallayarak, "Aslında tam olarak da ayrılmadık, birbirimize biraz zaman tanımaya karar verdik," dedi. "Rudy gerçekte o kadar eleştirel biri değil, sanırım bunu hak ediyorum. Bazen işten eve geldiğimde yorgun oluyorum ve yemek pişirmek istemiyorum, aslında bunda pişirdiklerimi beğenmemesinin de etkisi var. Annesinin yemeklerini o kadar seviyor ki bazı akşamlar sofradan kalkıp onun evine gidiyor ve gecenin ikisinden önce eve gelmiyor. Hiçbir işe yaramayacağını bile bile onu mutlu etmek için çabalamak içimden gelmiyor. Yine de durumumuz çok kötü değil. Çok daha kötüsünü yaşayan kadınlar var."

"Saat ikiye kadar ne yapıyor? Tüm vaktini annesinde geçiriyor olamaz," dedim.

"Bilmek bile istemiyorum. Sanırım kız arkadaşıyla buluşuyor ama bunu umursamıyorum. Beni yalnız bırakmasını tercih ediyorum çünkü eve döndüğünde çoğunlukla benimle kavga etmek istiyor ki ilişkisini sürdürmesinden çok bu yüzden -ertesi gün işe yorgun gitmeme neden olduğu için- nihayet evi terk etmesini istedim."

Karşımda duygularını hissetmemeye ve açık etmemeye kararlı bir kadın vardı. Seslerini duyurmak için âdeta çığlık atmaları, Brenda'nın onları boğmak için hayatında daha fazla zorluk yaratmasına neden oluyordu.

Üçüncü seansımızdan sonra avukatını arayarak Brenda'ya benimle terapiyi sürdürmesinin öneminden bahsederek onu teşvik etmesini rica ettim. Terapide şansımızı denemek istiyordum, dolayısıyla onu kaybetmek istemiyordum. Dördüncü seansımızın başında artık konuya daha açıkça giriş yaptım.

Olabildiğince nazik bir tonda, "Bana yemekle aranın nasıl olduğundan bahseder misin Brenda?" diye sordum. Yeşil gözleri aniden panikle açıldı, teni daha da soluklaştı ve Brenda görünür şekilde geri çekildi. Sonra gözleri kısıldı ve tatlı tatlı gülümsedi.

"Yemekle aram mı? Bu ne aptalca bir soru!"

Dış görünüşünden edindiğim izlenimden dolayı bu endişeye kapıldığımı söyledim ve ona yeme bozukluklarının etiyolojisini anlattım. Bunun birçok kadın tarafından paylaşılan bir hastalık olduğunu söylemem, Brenda'nın rahatsızlığını daha farklı bir açıdan değerlendirmesini sağladı ve anlatmaya başlaması, korktuğum kadar uzun sürmedi.

Brenda'nın hikâyesi uzun ve karmaşıktı. Gerçekliği, örtbas etme, çarpıtma ve rol yapma ihtiyacından ayırması epeyce vaktini aldı. Gerçek duygularını gizlemekte o kadar uzmanlaşmıştı ki kendi yalanlarına inanır olmuştu. Dışarıya karşı mükemmel bir portre çizmek için çok çalışmış; korkularını, yalnızlığını ve içindeki korkunç boşluğu bu imajla maskelemişti. Kendi ihtiyaçlarını karşılamak üzere bir adım atmak için genel bir durum değerlendirmesi yapabilmesi oldukça zordu. Sürekli hırsızlık yapmasının,

zorlantılı şekilde yemek yiyip kusmasının ve yeniden yemesinin, her hareketini örtbas etmek için zorlantılı şekilde yalan söylemesinin nedeni de bu ihtiyaç halinden kaynaklanıyordu.

Brenda kendini bildi bileli annesi de yeme bozukluğu olan, aşırı kilolu bir kadındı. Babası ise zayıf, sırım gibi, enerjik bir adamdı ve karısının hem dış görünüşü hem de tuhaf bağnazlığı nedeniyle ondan uzaklaşmış, evlilik yeminine yıllar boyunca açıktan açığa ihanet etmişti. Ailedeki herkes onun sadakatsizliğinden emindi ama kimse bunun hakkında konuşmuyordu. Bilmek ile kabul etmek ayrı şeylerdi ve bazı şeylerin itiraf edilmesi, ailenin sözsüz anlaşmasına aykırıydı: "Bir şey yüksek sesle dile getirilmediği sürece ailemizde var olamaz, dolayısıyla bizi incitemez." Bu Brenda'nın tüm hayatında uyguladığı bir kural haline gelmişti. Bir şeylerin ters gittiğini itiraf etmediği müddetçe hiçbir şey ters gitmiyordu. Sorunlar, dile getirilmedikçe var olmazlardı. Brenda'nın kendini yıpratan yalanlara ve kurgulara ısrarla tutunması ya da terapide olmanın ona zor gelmesi şaşırtıcı değildi.

Brenda büyüme çağındayken babası gibi incecik, sırım gibiydi ve çok yese de annesi gibi kilo almadığını görünce çok rahatlamıştı. Ancak on beş yaşına geldiğinde bedeni aşırı yemenin etkilerini göstermeye başlamıştı. On sekizinde yüz kiloyu aşmıştı ve hiç olmadığı kadar mutsuzdu. Babası, bir zamanlar gözbebeği olan genç kızına nezaketsiz sözler söylemeye başlamış, gün geçtikçe annesine benzediğini yüzüne vurur olmuştu. Aslında içki içmese böyle şeyler söylemezdi ancak artık sürekli, hatta nadiren evde olduğu zamanlarda bile içiyordu. Annesi sürekli dualar ediyor, babası sürekli içiyor ve çapkınlık yapıyor, Brenda da içinde yükselen paniği hissetmemeye çalışırken sürekli yiyordu.

Üniversite öğrencisi olarak evden ilk uzaklaştığı dönemde, içten içe kınadığı annesi ve babasının aşinalığını çok özlediği günlerde inanılmaz bir şey keşfetti. Odasında yalnız başına tıkınırcasına yediği bir gün yediği her şeyi kusabileceğini, böylece tükettiği yiyecekler yüzünden kilo alarak cezalandırılmayacağını fark etti. Kilosunu bu

şekilde kontrol edebilme fikri kısa sürede onu öyle etkisi altına aldı ki hem perhiz yapmaya hem de her yediğini kusmaya başladı. Yeme bozukluğu, bulimia aşamasından anoreksiye geçiyordu.

Brenda sonraki yıllarda tekrar tekrar obezite ile aşırı zayıflık dönemlerine girip çıktı. Tüm bu zaman boyunca tek bir günü bile yeme takıntısından uzak geçmemişti. Her sabah, o günün bir öncekinden farklı olacağını umarak uyanıyor ve her gece yatağına ertesi sabah "normal" olarak uyanma kararlılığıyla yatıyordu. Ancak sıklıkla gecenin ortasında yeni bir tıkınma nöbetine hazır halde uyanıyordu. Kendisine ne olduğunu gerçekten anlayamıyordu. Alkolik veya yeme bozukluğu olan ebeveynlerin çocuklarında sıklıkla görülen yeme bozukluğundan mustarip olduğunun farkında değildi. Hem kendisinde hem de annesinde -babasının alkole karşı alerji-bağımlılığıyla tamamen aynı doğrultuda seyreden- gıda, özellikle de rafine karbonhidrat alerji-bağımlılıkları vardı. Hiçbiri, bağımlı oldukları maddeyi, daha fazlasını istemeyecek şekilde tüketemiyordu. Babasının alkolle ilişkisinde olduğu gibi, Brenda da yiyeceklerle, özellikle şekerli ve unlu mamullerle ilişkisini kontrol etmek için uzun bir savaşa girmiş ancak bu yiyecekler onun hayatını kontrol eder olmuştu.

Üniversitedeki "icadından" sonra yıllarca kendi kendini kusturmayı sürdürdü. Kendini soyutlaması ve ketumluğu da artıp aşırı bir noktaya ulaştı. Bu davranışı bir bakıma, hastalığıyla olduğu kadar ailesinin yaklaşımıyla da destekleniyordu. Ebeveyni, "Bu çok iyi canım," diye karşılık veremeyecekleri hiçbir şeyi duymak istemiyordu. Onunla ve hayatıyla ilgili hiçbir acıya, korkuya, yalnızlığa, dürüstlüğe ve hakikate alan tanınmıyordu. Onların hakikatlerden sürekli kaçmaları, Brenda'ya da aynısını yapması ve düzeni bozmaması gerektiği mesajını veriyordu. Ailesinin sessiz suç ortaklığıyla, yaşamaya başladığı yalanın içine iyice gömülmüş ve dışarıdan iyi görünmeyi becerirse içindeki her şeyin de iyi -ya da en azından daha sakin- olacağına inanmıştı.

Dış görünüşünü uzun süre kontrol altında tutabildiği halde içindeki çalkantı görmezden gelemeyeceği ölçüdeydi. Dışarıdan iyi görünmek için tasarımcı kıyafetleri giyiyor, son moda saç stilleri ve makyajları yapıyordu ama içindeki korkuyu durdurmaya, boşluğu doldurmaya yetmiyordu. Hem fark etmeyi reddettiği duygularından hem de kendi kendine geliştirdiği sağlıksız beslenme biçiminin sinir sistemine verdiği tahribattan dolayı ruhsal durumu karmaşık, kaygılı ve takıntılı bir hal almıştı.

İçindeki çalkantılarından kurtulmak için annesinin yolunu izleyen Brenda teselliyi okulda keşfettiği bağnaz bir dini grupta bulmaya çalışmıştı. Bu gruptayken müstakbel kocası Rudy'yle tanışmış, onun çekici, ketum ve gizemli havasından çok etkilenmişti. Brenda sırlara alışıktı ve Rudy'de de çok sır vardı. Rudy, New Jersey'liydi ve orada bulaştığı işlerle ilgili anlattığı hikâyeler ve bahsini geçirdiği isimler, bahis ve kumar çetelerine bulaştığı izlenimi veriyordu. Arada sırada üstü kapalı bir şekilde çok iyi para kazanıp, lüks arabalara, gösterişli kadınlara, gece kulüplerine, alkol ve uyuşturucuya harcadığından bahsediyordu. Bu karanlık geçmişini daha iyi bir hayat kurabilmek için geride bırakmış, ciddi bir ortabatı üniversitesinde okuyan aklı başında bir öğrenciye dönüşmüştü ve gençlerin katıldığı bir dini grubun faal bir üyesiydi. Eski hayatını öyle baskı altında kalarak aceleyle terk etmişti ki ailesiyle bile iletişimini koparmıştı ancak Brenda hem bu gizemli, karanlık geçmişinden hem de hayatını değiştirmek için görüldüğü kadarıyla samimi çabasından çok etkilenmişti ve eski maceralarına dair daha detaylı bir açıklamaya ihtiyaç duymamıştı. Neticede onun da kendi sırları vardı.

Olmadıkları birileri gibi görünmeye çalışan bu iki insan, kilisede korocu kılığına bürünmüş bir suçlu ve moda dergilerinden fırlamış gibi görünen bir yeme bağımlısı birbirlerinin yansıttıkları yanılsamalarına âşık olmuşlardı. Bir insanın, Brenda'nın yapmacık kimliğini sevmesi genç kadının kaderini çizmişti. Brenda artık Rudy'yle hayatını daha da içli dışlı sürdürürken bu yalanını devam

ettirmeliydi. Bu da daha çok baskı, stres, daha çok yeme isteği, daha fazla kusmak ve gizlemek anlamına geliyordu.

Rudy sigara, alkol ve uyuşturucudan, ailesinin Kaliforniya'ya taşındığını duyana kadar uzak durabilmişti. Geçmişiyle arasına yeterince fiziksel mesafe koyarsa rahatlıkla ailesine ve eski hayat tarzına dönebileceğini düşünmüş olmalıydı ki hemen yeni evlendiği Brenda'yı da alıp batıya taşınmak üzere yola koyulmuştu. Neredeyse ilk eyalet sınırını geçer geçmez karakteri değişmeye, Brenda'yla tanışmadan önceki haline dönmeye başlamıştı. Brenda'nın kamuflajıysa daha uzun dayanmış ancak Rudy'nin ailesiyle yaşamaya başlayınca onunki de bozulmuştu. Ev o kadar kalabalıkken canı istediği zaman rahatça kusamıyordu. Tıkınma krizlerini saklaması da güçleşmişti, buna rağmen evdeki yeni koşullar sebebiyle hız kazanmıştı ve Brenda kilo almaya başlamıştı. Hızla aldığı dokuz kiloyla Rudy'nin güzel sarışın karısı gitmiş, yerine şişmanlayan Brenda'nın dolgun kıvrımları gelmişti. Kandırıldığını hissedip öfkelenen Rudy geceleri onu evde bırakıp dışarı çıkarak içki içmeye, kendi görünüşüne bir zamanlar Brenda'nın yakıştığı gibi yakışan kadınlar aramaya başlamıştı. Brenda umutsuzluğa kapılarak daha da çok yemiş, sonunda Rudy'ye ve kendine, eğer kendi evlerine çıkarlarsa tekrar zayıflayabileceğine dair söz vermişti. Nitekim kendi evlerine çıktıklarında Brenda aldığı tüm kiloları aynı hızla vermeye başlamıştı ancak Rudy evde zaman geçirmediği için bunu fark edemiyordu. Brenda hamile kalmış ve dört ay sonra, Rudy'nin evde olmadığı bir gece düşük yapmıştı.

Brenda artık başına gelen her şeyin kendi hatası olduğundan emindi. Bir zamanlar sağlıklı, mutlu, bir şekilde fikirlerini ve değerlerini paylaşan Rudy, artık bambaşka biri gibiydi; Brenda'nın tanımadığı ve sevmediği birine dönüşmüştü. Rudy'nin davranışları ve Brenda'nın dırdırı yüzünden sürekli kavga ediyorlardı. Brenda, Rudy'nin davranışlarının değişmesini umarak hayıflanmayı bırakmayı denemişti. Ancak hiçbir şey değişmemişti. Kendisi annesi gibi şişman değildi ancak Rudy, yine de babasının annesine yaptığı

gibi onu aldatıyordu. Hayatını düzene sokma çabasında çözümsüz kalmak, paniğe kapılmasına neden olmuştu.

Brenda ergenlik çağındayken de hırsızlık yapmıştı. Bunlar yetişkinlerin dünyasındaki gibi ortaklaşa ve planlı gerçekleştirilen hırsızlıklar değildi; yalnızken, gizlice yapıyor ve çaldığı şeyleri kullanmıyor, hatta elinde bile tutmuyordu. Mutsuz evliliği sırasında tekrar hırsızlığa başlamıştı; kendisine verilmeyen şeyleri -sevgi, destek, anlayış ve kabul- dünyadan temsili şekilde kendi elleriyle alıyordu. Ancak hırsızlığı gizlemesi gereken yeni bir karanlık sır, bir başka utanç ve suç kaynağına dönüşerek dünyadan daha fazla soyutlanmasına neden olmuştu. Bu arada dış görünüşü yine gerçek kimliğini -hırslı, korku dolu, içten içe boş ve yalnız bir insan olduğunu- gizleyen en büyük savunma mekanizmasına dönüşmüştü. Yeniden zayıftı ve çok arzuladığı son moda pahalı kıyafetleri almasını sağlayacak bir iş bulmuştu. Bir süre modellik yapmış, bu sayede Rudy'nin de onunla gurur duymasını ummuştu. Rudy ise onunla övünse de podyumdaki performansını bir kere bile izlememişti.

Brenda kocasından takdir ve doğrulama görmeyi beklediği için, Rudy'nin bunları verememesi Brenda'nın halihazırda düşük olan özsaygısını daha da aşağıya çekmişti. Rudy ona bunları veremedikçe Brenda daha çok almak istiyordu. Görünüşünü mükemmelleştirmeye uğraşıyor ancak yine de Rudy'nin birlikte olduğu o siyah saçlı kadınların zahmetsizce taşır gibi göründükleri gizemli çekicilikten mahrum olduğunu düşünüyordu. Daha da zayıflamaya çalışıyordu çünkü zayıf olmak, mükemmel olmak demekti. Ev işlerinde de mükemmeliyetçiliğe kapılmıştı ve sonunda tüm meşgalesi çeşitli takıntılı-zorlantılı davranışları haline gelmişti: temizlik, hırsızlık, yemek ve kusmak. Rudy dışarıda içip çapkınlık yaparken Brenda geç saatlere dek evi temizliyor, sonra suçluluk duygusu içinde yatıyordu ve Rudy'nin arabasının evin garajına girdiğini duyar duymaz uyuyormuş gibi yapıyordu.

Rudy onun evdeki titizliğinden yakınıyor, eve hangi saatte gelirse gelsin onun titiz temizlik çabalarına inat ve oldukça da saldırgan

bir tavırla evi dağıtıyordu. Brenda artık onun arkasından evi tekrar toplayıp temizleyebilmek için Rudy'nin evden çıkmasını dört gözle bekler olmuştu. Kocası akşamları içmeye veya âlem yapmaya çıktığında Brenda ferahlıyordu. Her şey gittikçe çılgınlaşıyordu.

Onun eczanede yakalanıp tutuklanması şüphesiz ki bir şanstı çünkü bir kriz yaratarak terapiye gelmesini ve hayatını irdelemesini sağlamıştı. Rudy'den uzun süredir kurtulmak istiyordu ancak kendini mükemmelleştirerek ilişkiyi düzeltme saplantısından vazgeçemiyordu. İroniktir ki Brenda ondan uzaklaştıkça Rudy onun peşine düşüyor; karısına çiçekler alıyor, onu arıyor, elinde konser biletleriyle işyerine çıkageliyordu. Brenda'nın iş arkadaşları, Rudy bu rolü oynarken onunla tanıştıklarında Brenda'nın böyle sevgi dolu ve kendini adamış bir adamdan ayrılırsa aptallık edeceğini düşünmüşlerdi. Umut dolu iki barışma evreleri de acı dolu ayrılıklarla neticelenince Brenda, Rudy'nin sadece elde edemediği şeyleri istediğini anlayabildi. Evli bir çift olarak yaşamaya başladıkları anda Rudy yeniden hovardalığa başladı. İkinci ayrılıklarında Brenda ona alkol ve uyuşturucu sorunu olduğunu düşündüğünü söyledi. Rudy de böyle bir sorunu olmadığını göstermek için yardım aldı ve iki ay ayık kaldı. Tekrar barıştılar ancak birkaç gün sonra ilk kavgalarını etmelerinin üzerine Rudy yine tüm geceyi dışarıda içerek geçirdi. Brenda bu olayın üzerine terapinin de yardımıyla, içinde bulundukları döngüyü fark etti. Rudy, Brenda'yla kasten kargaşa halinde bir ilişki sürdürerek alkole, kadınlara ve uyuşturucuya olan bağımlılığını mazur göstermeye ve maskelemeye çalışıyordu. Brenda da ilişkilerindeki gerginlikleri bahane ederek kendini bulimia ve diğer zorlantılı davranışlara bırakıp kaptırabiliyordu. Birbirlerini kendileriyle ve bağımlılıklarıyla uğraşmaktan kaçınmak için kullanıyorlardı. Brenda sonunda bunu fark ettiğinde mutlu bir evlilik sürdürme umudundan vazgeçti.

Brenda'nın iyileşmesinde üç önemli ve gerekli unsur bulunuyordu. İlk olarak, terapiye devam etti; bunun yanı sıra hayatı boyunca sürdürdüğü eşalkolizmle mücadele etmek için Alkolik Yakınları'na

katıldı. Son olarak da bu teslimiyetin getirdiği rahatlamayla, yeme bozukluğunu iyileştirebilmek için Adsız Oburlar'a dahil oldu. Başta en fazla direndiği bu gruba katılmayı kabul etmesi en önemli etkendi. Zorlantılı yeme, kusma ve aç kalma halleri, en ciddi ve en köklü sorunu, hastalığının birincil aşamasıydı. Yemekle ilgili takıntısı, kendisiyle veya hayatındaki diğer insanlarla sağlıklı ilişki kurabilmesi için gereken enerjiyi tüketiyordu. Kilosu, yediği yemekler, kaloriler, perhizler ve benzeri konularla ilgili takıntısını durduramadığı sürece yemek dışında hiçbir şeyle ilgili hakiki bir duygu hissedemeyecek ve kendine ya da başkalarına dürüst olamayacaktı.

Yeme bozukluğuyla hissizleşmeye devam ettiği sürece kendiyle ilgilenemez, kendi kendine ferasetli kararlar alamaz veya hayatını gerçekten yaşayamazdı. Hayatı yemekti ve bir bakıma, onun istediği tek hayat da bundan ibaretti. Yeme alışkanlıklarını kontrol etmeye umutsuzca çabalasa da bu sorun onun gözünde kendisiyle, ailesiyle veya kocasıyla mücadeleleri kadar tehditkâr değildi. Kendine ne yemesi veya yememesi gerektiğine dair saatlik sınırlar belirlemesine rağmen başka insanların ona nasıl davranabileceğine ya da neler söyleyebileceğine herhangi bir sınır çizmemişti. İyileşebilmesi için ötekilerin nerede bittiğini ve özerk bir insan olarak kendisinin nerede başladığını tanımlamalıydı. Ayrıca sadece kendine öfkelenmeyi bırakıp –ki bu davranışı kronikleşmişti– başkalarına da öfkelenebilmeliydi.

Adsız Oburlar'da Brenda yıllar sonra ilk defa dürüst olmayı denedi. Neticede kim olduğunu ve ne yaptığını anlayan, kabul eden insanlara yalan söylemenin bir anlamı yoktu. Dürüstlüğünün karşılığında gruptakilerin kabullenici tutumlarının iyileştirici etkisini hissediyordu. Bu durum ona grup dışına da dürüst olma cesaretini verdi ve ailesine, arkadaşlarına, olası partnerlerine de açık olmaya başladı.

Alkolik Yakınları'nda sorununun köken ailesindeki temellerini, ebeveyninin zorlantılı bozukluklarını ve bunların kendisini nasıl

etkilediğini anlayabildi. Bu sayede onlarla nasıl sağlıklı ilişki kurabileceğini öğrendi.

Rudy boşanma resmileşir resmileşmez yeniden evlendi. Evlenmeden önceki gece bile Brenda'yı telefonla arayarak sadece onunla olmak istediğini söylemişti. Rudy'nin bu sözleri sayesinde Brenda onun verdiği sözleri tutamayan, içinde bulunduğu her ilişkiden kaçmaya çabalayan bir adam olduğuna daha da ikna oldu. Babası gibi, Rudy de bir evi ve eşi olmasını isteyen bir avareydi.

Brenda zamanla ailesiyle arasına hem duygusal hem de fiziksel mesafe koyması gerektiğini de öğrendi. Eve yaptığı iki ziyarette tıkınma ve arınma sendromları geçici olarak yeniden ortaya çıkınca, gerginlikle baş etmek için eski yöntemlerine başvurmadan ailesiyle zaman geçirmeye henüz hazır olmadığına karar verdi.

Sağlıklı kalmak önceliği oldu ancak bunun ne kadar zorlu bir mücadele olduğuna, bu süreçle başa çıkmak için ne kadar becerisi olduğunu fark ettikçe hâlâ şaşırıyor. Hayatını sevdiği bir işle, yeni arkadaşlıklar ve hobilerle doldurmayı aşama aşama, yavaş yavaş başarıyor. Mutlu, rahat ve huzurlu olmayı daha önce çok az deneyimleyebildiği için, ona eski ve tanıdık çılgınlıklarını hissettirecek sorunlar yaratmaktan titizlikle kaçınması gerekiyor.

Brenda iki gruba da katılmayı sürdürüyor ve ihtiyaç duyduğunda terapiye geliyor. Eskisi kadar zayıf değil ama aşırı kilolu da değil. Kendi kendine gülerek, "Ben normalim," diye nidalar atsa da hiçbir zaman normal olamayacağını biliyor. Yeme bozukluğu artık beden ve ruh sağlığı üzerinde boğucu bir hâkimiyete sahip olmasa da hayatı boyunca dikkat etmesini gerektirecek bir hastalık.

Brenda'nın iyileşme süreci hâlâ hassasiyetini koruyor. Yeni, sağlıklı yaşam biçiminin zorlama değil, doğru görünmesi uzun zaman alır. Brenda da zorlantılı yemeyle ya da sağlıksız bir ilişkinin yarattığı takıntıyla yine kendinden ve duygularından kaçınmaya başlayabilir. Bunu bildiği için erkeklere ihtiyatla yaklaşıyor, örneğin, grup toplantılarının olduğu akşamlarda kimseyle buluşmuyor. İyileşme süreci onun için çok değerli ve bunu tehlikeye atmak iste-

miyor. Kendi cümleleriyle aktarmak gerekirse, "Beni en başta hasta eden, sır saklamaktı, dolayısıyla artık hiçbir şeyi gizlemiyorum," diyor. "Artık bir erkekle tanıştığımda, ilişkinin ilerleyebileceğini düşünüyorsam ona hastalığımdan ve grup toplantılarının benim için öneminden bahsediyorum. Bu gerçeği kaldıramıyorsa veya anlayamıyorsa bunun benim değil, *onun* sorunu olduğunu düşünüyorum. Bir erkeği mutlu etmek uğruna kendimi, içimi altüst etmeye kalkışmıyorum. Artık önceliklerim çok farklı; iyileşmek daima ilk sırada olmalı, yoksa başka bir insana verebileceğim herhangi bir şeyim de olamaz."

Dokuzuncu Bölüm

Aşktan Ölmek

Hepimiz, her birimiz, korkuyla doluyuz.
Korkunuzu başınızdan atmak için evleniyorsanız,
kendi korkunuzu evlendiğiniz kişininkiyle birleştirmekle kalırsınız;
ikinizin korkusu evliliğe sahip olur,
siz ise kan ağlarsınız ve buna "aşk" dersiniz.

–Michael Ventura, *Shadow Dancing in the USA*

Sigaraları birbirine ekleyerek içen ve omuzlarını gergin bir şekilde yukarıya kaldırmış olan Margo bacaklarını hızlıca ileri geri sallıyor, her salınımın sonunda ayağını da sertçe yukarı kıvırıyordu. Kaskatı halde öne eğilerek oturmuş, bekleme odasının camından dışarıya bakıyordu. Karşısında dünyanın en güzel manzaralarından biri vardı; Santa Barbara'nın kırmızı kiremitli çatıları okyanusun kıyısından yükselen mavi ve mor tepelere tırmanıyordu ama tatlı altın sarısı ve pembe tonlarına bürünmüş o yaz gününün, İspanyol tarzı huzuru, Margo'nun yüzüne yansımıyordu. Acelesi varmış gibi görünüyordu ve gerçekten de öyleydi.

Ona yolu gösterdiğimde topukları zeminde tıkırdayarak hızlıca ofisime girdi, yine koltuğun ucuna oturdu ve yüzüme sert bir ifadeyle baktı. "Bana yardımcı olabileceğinizi nereden bileceğim? Bunu daha önce hiç denemedim; yani oturup da birine hayatımı anlatmadım. Vaktimin ve paramın karşılığını alacağımdan nasıl emin olacağım?"

Bu sözlerinin altında, "Size gerçekten kim olduğumu anlatırsam benimle ilgileneceğinizden emin olabilir miyim?" sorusunun da olduğunun farkındaydım.

Dolayısıyla karşılık verirken hepsini cevaplamaya çalıştım: "Terapi gerçekten de zaman ve para ayırmanızı gerektiren bir süreçtir ama insanlar hayatlarında kendi başlarına üstesinden gelmeye çalışıp da başarılı olamadıkları, çok korkunç ya da acı verici bir olayla karşılaşmadıkları sürece bir terapi seansına gitmezler. Kimse ortada bir şey yokken bir terapistin kapısını çalmaz. Sizin de buraya gelmeden önce karar vermek için uzun süre düşündüğünüze eminim."

Bu ifademin doğruluğu karşısında biraz daha rahatladı ve hafifçe iç geçirerek geriye yaslandı.

"Belki bunu on beş yıl önce yapmalıydım, hatta belki de daha önce, fakat yardıma ihtiyacım olduğunu nereden bilecektim ki? İyi olduğumu sanıyordum. Bazı açılardan hâlâ öyle düşünüyorum; iyi bir işim var, yediemin olarak gayet iyi para kazanıyorum." Aniden durdu, sonra düşünceli bir şekilde devam etti: "Bazen iki farklı hayatım varmış gibi hissediyorum. İşteyken zeki, verimli ve saygınım. İnsanlar benden tavsiye alıyorlar, bana birçok sorumluluk veriyorlar, ben de yetişkin, becerikli, kendimden emin hissediyorum." Tavana baktı ve ses tonunu ayarlayabilmek için yutkundu. "Sonra eve gidiyorum ve hayatım uzun, keyifsiz bir romana dönüşüyor. O kadar kötü ki, gerçekten bir roman olsa ben okumazdım. Çok köhne, anlıyor musunuz? Ama işte, hapsolmuş gibi yaşıyorum. Şimdiye dek dört kere evlendim ama daha otuz beş yaşındayım. *Daha!* Tanrım, öyle yaşlı hissediyorum ki... Hayatımı tekrar toparlayamayacağımdan, zamanımın tükendiğinden korkmaya başladım. Eskisi gibi genç değilim, artık güzel de değilim. Başka hiç kimsenin beni istemeyeceğinden, tüm şanslarımı kullandığımdan ve sonsuza kadar yalnız kalacağımdan korkuyorum." Bunları anlatırken sesindeki korkuya kaşlarının arasındaki

endişeyle oyulmuş çizgiler eşlik ediyordu. Birkaç kere yutkundu, gözlerini sertçe kırpıştırdı.

"Hangi evliliğimin daha fena olduğunu bile bilmiyorum. Hepsi birbirinden farklıydı ama hepsi de felaketti. İlk kocamla yirmi yaşımdayken evlendim. Onun çılgın olduğunu daha tanıştığımızda anlamıştım. Evliliğimizden önce de sonra da beni aldattı. Evlendiğimizde değişeceğini sanmıştım ama öyle olmadı. Kızımız doğduğunda onun da durulacağından emindim ancak tam tersi oldu. Evden daha da uzaklaştı. Evde olduğu zamanlarda da huysuzdu. Bana bağırmasına katlanabiliyordum ama hiçbir sebep yokken kızımız Autumn'u da cezalandırmaya başladığında artık araya girdim. Bu da işe yaramayınca kızımı da alıp onu terk ettim ama hiç kolay olmadı çünkü kızım çok küçüktü ve benim de çalışmam gerekiyordu. Bize hiçbir zaman nafaka ödemedi, başımıza iş açmasından öyle korkuyordum ki hukuki yollara başvuramadım. Ailemin yanına geri taşınamazdım çünkü oradaki ortam da evliliğimden farksızdı. Hem annem hem de biz sürekli olarak babamın sözlü veya fiziksel istismarına maruz kalırdık. Çocukluğum ve ergenliğim boyunca evden kaçıp durdum. Evlenmemin nedeni de ailemden kaçmaktı, dolayısıyla oraya dönemezdim.

"İlk kocamdan boşanma cesaretini bulmak iki yılımı aldı. Başka bir erkekle olana kadar ondan ayrılamadım. Boşanma avukatım, ikinci kocam oldu. Benden yaşça biraz büyüktü ve o da yeni boşanmıştı. Sanırım ona gerçekten âşık değildim ama olmak istiyordum. Kızımla ve benimle ilgilenecek birini bulduğumu düşünüyordum. Dwayne hayatında yeni bir başlangıç aradığından bahsediyor, gerçekten sevebileceği biriyle bir aile kurmak istediğini söylüyordu. Benimle ilgili böyle hisleri olması gururumu okşuyordu. Boşanmamdan bir gün sonra onunla evlendik. Artık her şeyin çok iyi olacağından emindim. Kızımı iyi bir anaokuluna yazdırdım, ben de okula yeniden kayıt oldum. Akşamüstlerini kızımla geçiriyordum, sonra ben akşam yemeğimizi hazırlıyor ve okuldaki gece derslerine gidiyordum. Dwayne de akşamları kızımla birlikte ka-

lıp dava dosyalarıyla ilgileniyordu. Bir sabah Autumn'la yalnızken kızım bana Dwayne'le ilgili bir şeyler söyledi ve aralarında iğrenç, cinsel bir şeyler geçtiğini anladım. O sıralar hamile olduğumdan şüpheleniyordum ancak her şey normalmiş gibi ertesi güne kadar bekledim, sonra Dwayne işe gider gitmez kızımı ve ikimize ait her şeyi arabama atıp onu terk ettim. Geride bir not bırakarak kızımın bana anlattıklarını aktardım ve bizi bir daha aramamasını, aksi halde yaptıklarını ifşa edeceğimi yazdım. Bizi bulmasından, geri dönmeye zorlamasından o kadar korkuyordum ki hamileysem bile ona söylememeye ve ondan hiçbir şey istememeye karar verdim. Sadece bizi rahat bırakmasını istiyordum.

"Elbette bizi buldu ve bana kızımın adının dahi geçmediği bir mektup yolladı. Beni soğuk ve ilgisiz olmakla suçluyor, akşamları okula gidip onu yalnız bırakmamdan yakınıyordu. Uzunca bir süre, kızımın başına gelenlerin benim hatam olduğunu düşünüp suçluluk duydum. Kızımı güvende tuttuğumu sanırken ona korkunç şeyler yaşatmıştım." Margo o günleri hatırlayınca yüzüne ağır bir ifade yerleşti.

"Şansıma başka bir genç annenin yanında, kalabileceğim bir oda buldum. Onunla çok ortak yanımız vardı. İkimiz de çok genç evlenmiştik ve mutsuz ailelerden geliyorduk. Babalarımız ve ilk kocalarımız birbirlerine çok benziyorlardı. Gerçi o sadece bir kere evlenmişti." Margo başını iki yana salladı ve devam etti: "Birbirimizin çocuklarına bakıyorduk böylece ikimiz de okula gidebiliyor, hatta dışarıya bile çıkabiliyorduk. Kendimi hayatımda hiç olmadığım kadar özgür hissediyordum. Tabii sonra hamile olduğumu öğrendim. Dwayne hâlâ bilmiyordu ve ona hiç söylemedim. Anlattığı dava hikâyelerinden, insanların başına hukuki belalar açabildiğini biliyordum. Bana da sorun çıkarabilirdi ve onunla bir daha işim olmasını istemiyordum. Evliliğimizden önce bu tür hikâyeleri bana onun güçlü olduğunu hissettiriyordu ancak o durumdayken sadece ondan korkmama neden olmuşlardı.

"Ev arkadaşım Susie, normal doğumla ikinci kızım Darla'yı doğurmama yardımcı oldu. Çılgınca gelebilir ama o günler, hayatımın en harika zamanlarıydı. Fakirdik, okula gidiyorduk, çalışıyorduk, bebeklerimizi büyütüyorduk, bedava yiyecek kuponlarıyla yemek alıyorduk, kıyafetlerimizi ikinci el dükkânlardan buluyorduk. Ama kendimizce özgürdük." Silkindi. "Yine de huzursuzdum. Hayatımda bir erkek olmasını istiyordum. Yaşantımı istediğim biçime sokmamı sağlayacak birini bulmayı umuyordum. Hâlâ da böyle hissediyorum. Buraya bu yüzden geldim. Bana iyi gelecek birini nasıl bulabileceğimi öğrenmek istiyorum. Şimdiye dek pek başarılı olamadım."

Margo'nun güzel ama fazlasıyla ince yüzü gergin gergin, bana yalvarırcasına bakıyordu. Onun Bay Mükemmel'i bulmasını ve elinde tutmasını sağlayabilecek miydim? Terapiye gelmesinin altında yatan tek soru buydu.

Hikâyesini anlatmaya devam etti. Evlilik maratonunda sonraki oyuncu, beyaz bir Mercedes-Benz kullanan ve Montecito'daki en varlıklı "burunlara" kokain tedarik ederek geçinen Giorgio'ydu. İlişkileri en başından beri inişli çıkışlıydı ve Margo bir süre sonra, Giorgio sayesinde kolaylıkla erişebildiği uyuşturucunun kimyası ile bu karanlık ve tehlikeli adamla ilişkisinin kimyasını ayrıştıramaz olmuştu. Aniden hızlı ve göz alıcı bir hayata adım atmıştı. Bu onun için hem duygusal hem de fiziksel anlamda zorlayıcıydı. Sabırsız ve asabi olmuştu. Çocuklarını önemsiz şeyler yüzünden azarlıyordu. Giorgio'yla sık tutuştukları kavgalar, fiziksel savaşlara dönüşmüştü. Ev arkadaşına sürekli onun düşüncesizliğini, sadakatsizliğini, yasadışı işlerini anlatıyordu ki Susie'nin bir gün verdiği ültimatomla neye uğradığını şaşırmıştı. Susie ona Giorgio'dan kurtulmasını ya da evi terk etmesini söylemişti; artık bu sorunları dinlemek ve izlemek istemiyordu, bu ne Margo'ya ne de çocuklara iyi geliyordu. Bunun üzerine Margo çileden çıkıp kendini Giorgio'nun kollarına atmıştı. Giorgio geçici olduğunu düşünerek Margo ve çocuklarının, evine taşınmasını kabul etmişti

ancak uyuşturucu pazarlıklarının çoğunu evinde yapıyordu. Kısa bir süre sonra yakalanıp tutuklanmıştı. Bu süreçte Margo'yla etkileşimleri patlama noktasına gelmesine rağmen Giorgio'nun ilk duruşmasından önce evlenmişlerdi.

Margo'nun üçüncü kez evlenme kararı aslında Giorgio'nun onun kendisi aleyhinde tanıklık yapmasını engellemek amacıyla evlenmeleri için yaptığı baskıdan kaynaklanıyordu. İlişkilerinin çok ihtilaflı doğası ve savcının ısrarları nedeniyle dava sürerken Margo'nun sinirlenip onun aleyhine tanıklık etmesi muhtemeldi. Evlendiklerinde Giorgio nankörlük etmişti ve kapana kısılmış hissettiğini söyleyerek Margo'yla cinsel ilişkiye girmeyi reddetmişti. Sonunda boşanmışlardı ama Margo o sırada kendinden dört yaş küçük ve hep bir eğitim aldığı için hiçbir işte çalışmamış olan dördüncü eşiyle tanışmıştı bile. Margo, Giorgio'yla yaşadığı felaketten sonra yalnız kalmaktan korkar olmuştu ve bu ciddi öğrenciyle tanışır tanışmaz onun kendisi için yaratıldığını düşünmüştü. Margo evlilikleri boyunca iki kişilik çalışıp evi geçindirmişti ama kocası sonunda dini bir komüne katılmıştı. Dördüncü evliliği sırasında yakın bir akrabasından yüklü miktarda bir miras edinen Margo, (kocasının sürekli sorguladığı) sadakatini, sevgisini ve güvenini kanıtlamak için parayı onunla paylaşmıştı. Adam parayı komüne verdikten sonra Margo'ya evliliklerini sonlandırmak istediğini, onun kendisiyle birlikte komüne katılmasını istemediğini söylemiş, Margo'yu fazla "maddiyatçı" olmakla suçlamıştı.

Margo bu olaylardan çok derin yaralar almıştı ancak buna rağmen hâlâ yeni bir erkekle tanışmayı çok istiyor, beşinci seferinde doğru adamı bulursa her şeyin yoluna gireceğine inanıyordu. Terapiye süzgün, boş gözlerle gelmişti; güzelliğini kaybettiğinden, erkekleri artık etkileyemeyeceğinden korkuyordu. Hayatı boyunca hep imkânsız, güvenmediği, hatta hoşlanmadığı erkeklerle ilişki kurma kalıbı geliştirdiğinin farkında bile değildi. Şimdiye kadarki partner seçiminde şanssız olduğunu düşünse de aslında bu evlilik kapanlarına kendi ihtiyaçları nedeniyle yakalandığını anlamamıştı.

Çizdiği portre endişe vericiydi. Fazlasıyla zayıftı (ülseri olduğundan, nadiren iştahı açılsa bile yemek yemek işkence gibi geliyordu) ve stresle bağlantılı birtakım sinirsel rahatsızlıkların belirtilerini taşıyordu. Solgundu (anemisi olduğunu söylemişti), tırnaklarını yemişti, saçları kuru ve kırıktı. Egzama, ishal ve uykusuzluk gibi başka rahatsızlıklarından da söz etti. Yaşma göre tansiyonu çok yüksekti ve enerjisi endişe verici düzeyde düşüktü.

"Bazen yataktan çıkıp işe gitmekte bile zorlanıyorum. Tüm hastalık izinlerimi evde ağlayarak kullandım. Çocuklarımın yanında ağladığımda kendimi suçlu hissettiğimden, onlar okula gittiğinde kendimi bırakabilmek iyi geliyor. Bu şekilde ne kadar devam edebileceğimi bilemiyorum."

İki çocuğunun da okulda hem akademik hem de sosyal anlamda sorunlar yaşadığından bahsetti. Evde olduklarında ise sürekli birbirleriyle didişiyorlardı ve Margo onlara sabırla yaklaşamıyordu. Giorgio'yla evliliğinden alıştığı "yükselme" hissini yaşamak için sık sık kokain kullanıyordu ancak bu onu hem maddi hem de fiziksel olarak zorluyordu.

Ancak bu unsurların hiçbiri Margo'yu şu an bir erkekle birlikte olmamasının yarattığı sorun kadar ilgilendirmiyordu. Ergenliğinden beri hayatında hep bir erkek olmuştu. Çocukken babasıyla kavga ediyordu ve yetişkin olduğunda da hayatına giren her adamla kavga etmişti. Dört aydır yalnızdı ancak bunun tek sebebi, kötü geçmişinden dolayı, bu halde görünürken dışarı çıkmaya gönülsüz olmasıydı.

Günümüzde birçok kadın, özellikle ağır ekonomik gerçeklerden dolayı finansal anlamda kendilerini destekleyecek erkeklere ihtiyaç duyabiliyor ancak Margo için böyle bir durum söz konusu değildi. Sevdiği ve iyi gelirli bir işi vardı. Hiçbir kocası onu ya da çocuklarını maddi anlamda desteklememişti. Onun bir erkeğe ihtiyaç duyma sebebi başkaydı; Margo ilişki, hatta kötü ilişki bağımlısıydı.

Köken ailesinde annesi, kardeşleri ve kendisi istismara maruz kalmıştı. Parasal sorunlar, güvensizlik ve ıstırap içinde büyümüş-

tü. Böyle bir çocukluğun yarattığı duygusal gerilim, Margo'nun ruhsallığında derin izler bırakmıştı.

Margo, benzer hikâyelere sahip pek çok kadında görülen ciddi bir depresyon geçiriyordu. İroniktir ki hem bu depresyon hem de her partnerle alışık olduğu rolleri oynayabilmesi nedeniyle Margo imkânsız erkekleri çekici buluyordu: istismarcı, tahmin edilemez, sorumsuz ve tepkisiz erkekleri. Bu ilişkiler birçok tartışmayı, şiddetli kavgaları, trajik ayrılıkları ve barışmaları, kavgalar ile barışmalar arasında gergin ve korku dolu bekleyişleri içeriyordu. Ciddi parasal, hatta yasal problemler söz konusu olabiliyordu. Sürekli trajedi. Sürekli bir kaos. Bitmeyen bir heyecan. Kesintisiz bir uyarılma hali.

Yorucu, değil mi? Elbette, uzun vadede öyle; ancak tıpkı kokain veya diğer güçlü uyarıcı maddeler gibi, bu ilişkiler de kısa vadede harika bir kaçış ve oyalanma imkânı yaratarak depresyonu başarıyla maskeler. Olumlu veya olumsuz şekilde olması fark etmeksizin çok heyecanlandığımızda bedenimizde salınan ve bizi uyaran yüksek miktarda adrenalin, depresyonu deneyimlemeyi neredeyse imkânsız hale getirir. Ancak çok güçlü bir heyecana sürekli maruz kalmak, bedenin tepki verme kapasitesini tüketir ve eskisinden daha derin, bu sefer duygusal olduğu kadar fiziksel temeli de olan bir depresyon baş gösterir.* Margo gibi çocukluğundan itibaren sürekli ve/veya ağır stres atakları yaşayan (ve alkolik veya biyokimyasal anlamda verimsiz ebeveyninden genetik olarak biyokimyası depresyona meyilli olan) pek çok kadın henüz ergenlik ya da yetişkinlikteki ilk ilişkilerini yaşamadan önce temelde depresif olurlar. Böyle kadınlar farkında olmaksızın, adrenalin salgılayabilmek için zor ve trajik ilişkilerin uyarıcı gücünü arayabilirler – gücünün yettiğinden fazla çalıştırılmış zavallı, yorgun bir atın iki üç kilometre

* Depresyonun iki türü vardır: Dış kaynaklı (eksojen) ve iç kaynaklı (endojen). Dış kaynaklı depresyon, dış dünyada meydana gelen olaylara tepki olarak oluşur ve yas süreciyle yakından ilgilidir. İç kaynaklı depresyon ise bozulmuş biyokimya işlevlerinin sonucudur ve zorlantılı yeme bozukluğu ve/veya alkol ve madde bağımlılığıyla genetik bağlantıları olduğu düşünülmektedir. Hatta bunların hepsi aynı ya da benzer biyokimyasal bozuklukların farklı tezahürleri olabilir.

daha koşması için kamçılanması gibi. Bu nedenle, ilişkinin sona ermesiyle veya erkeğin, sorunlarını çözerek kadınla daha sağlıklı bir bağ kurmasıyla sağlıksız bir ilişkinin güçlü uyaranı ortadan kalktığında kadın genellikle depresyona girer. Hayatında bir erkek olmadığında ya eski başarısız ilişkisini canlandırmaya çalışır ya da odaklanabileceği zorlu bir başka erkek bulma telaşına kapılır çünkü onun yaratacağı uyarıma fena şekilde ihtiyaç duyar. Erkek sorunlarını sağlıklı bir şekilde ele almaya başlarsa kadın da hemen kendi duygu ve sorunlarıyla yüzleşmemek için daha heyecan verici, daha uyarıcı birini arzulamaya başlayabilir.

Bu durumun da madde kullanımı ve maddeyi bırakma sürecinde ondan uzak durmayla (uzaklaşım; *withdrawal*) benzerlikleri söz konusudur. Kendi duygularından kaçmak için "bir doz erkek alır", onu kaçış ilacı olarak kullanır. İyileşmesi için gerekli desteği alarak sakin kalmalı ve acı verici duyguların açığa çıkmasına izin vermelidir. Bu aşamada artık hem duygularının hem de bedeninin iyileşmeye ihtiyacı vardır. Bu süreci eroin bağımlılarının madde kullanımını tek seferde, aniden bırakma sürecine benzetmek abartılı olmaz. Korku, acı ve huzursuzluk derecesi de benzerdir ve yeni bir erkekle yeni bir ilişki dozu alma fikri çok caziptir.

İlişkisini uyuşturucu gibi kullanan bir kadın, tıpkı kimyasal madde bağımlıları gibi bu bağımlılığını inkâr edecek, erkeklerle ilgili takıntılı düşünce biçimini ve aşırı duygu yüklü etkileşimini bırakmakta aynı ölçüde direnç gösterip korkacaktır. Ancak bu durumla nazikçe fakat kararlılıkla yüzleştirilmesi halinde ilişki bağımlılığının etkisini bir ölçüde fark edip, hâkimiyetini yitirdiği bir döngüye girdiğini anlayabilir.

Böyle bir kadını iyileştirmenin ilk adımı, herhangi bir bağımlı gibi onun da teşhis konulabilir bir *hastalık sürecinden* geçtiğini, tedavi edilmezse şiddetinin giderek artacağını, ancak doğru tedaviye yanıt vereceğini fark etmesini sağlamaktır. Tatmin edici yanı olmayan bir ilişkinin acısına ve aşinalığına bağımlı olduğunu; bu

hastalığın sayısız kadını etkilediğini ve çocukluğundaki düzensiz ilişkilerden kaynaklandığını bilmelidir.

Margo gibi bir kadının aşırı sevdiğini, hastalığının her geçen gün şiddetlendiğini ve pekâlâ hayatına mal olabileceğini kendi kendine fark etmesini beklemek, başka herhangi bir hastalığın belirtilerini taşıyan bir hastanın kendi kendine tanı koyup tedaviye başlamasını beklemeye benzer. Hatta Margo'nun bu hastalığına ve ona eşlik eden inkârına rağmen kendi kendine teşhis koyması, onun kadar hasta bir alkoliğin kendi kendine doğru şekilde teşhis koyması kadar imkânsızdır. Ayrıca her ikisi de yalnız başına veya sadece bir doktor ya da terapist yardımıyla iyileşemez çünkü iyileşmeleri onları rahatlatan şeyi sonlandırmalarını da gerektirmektedir.

İlişki bağımlısı kadının erkeğe veya bir alkoliğin maddeye bağımlılığında terapi tek başına yeterli ölçüde destekleyici bir alternatif olamamaktadır. Bağımlılığından kurtulmaya çalışan kişinin hayatında o kadar büyük bir boşluk oluşur ki haftada bir-iki saatlik terapiyle doldurulamaz. Bir madde ya da kişiye bağımlılık sekteye uğradığında oluşan muazzam kaygı durumunda kişinin kesintisiz desteğe, anlayışa ve güvenceye ihtiyacı olur. Bu da ancak bu uzaklaşım sürecinin acılarından bizzat geçmiş veya geçmekte olan kişilerde bulunabilir.

Herhangi bir bağımlılığın tedavisinde geleneksel terapinin bir diğer hatası da ilişki veya madde bağımlılığını, terapinin devamı ve gelişmesi için *öncelikle* ele alınması gereken birincil hastalık olarak değil, sadece *belirti* olarak görmesidir. Kişinin bağımlılığını sürdürmesine genellikle izin verilir ve terapi seansları, bu davranışın altında yatan "nedenlerin" irdelenmesine adanır. Bu yaklaşım çağdışı ve genellikle de etkisizdir. Alkolik birinin temel problemi alkoldür ve ilk olarak bunun üzerinde durulmalıdır; yani hayatın diğer alanlarda iyileştirilebilmesi için önce alkolün bırakılması gerekir. Alkol alışkanlığının "nedenini" bulunca kişinin alkolü bırakacağı umuduyla altta yatan sebepleri araştırmak *hiçbir işe yaramaz*. Alkol tüketiminin "nedeni" kişinin alkolizm hastalığın-

dan mustarip olmasıdır. İyileşme şansı da ancak önce doğrudan alkolizmle mücadele ederek yaratılabilir.

Aşırı seven kadının birincil hastalığı tatmin edici olmayan ilişkinin acısına ve aşinalığına bağımlılığıdır. Bu bağımlılığın, çocukluk dönemine dek uzanan birtakım davranış kalıplarına dayandığı doğrudur ancak iyileşme sürecinin başlaması için kadının öncelikle "şimdi"deki sorunlarına eğilmesi *gerekir*. Partneri ne kadar hasta, zalim ya da çaresiz olursa olsun kadın onu değiştirmek, kontrol etmek veya suçlamak amacıyla attığı her adımın aslında *kendi* hastalığının birer tezahürü olduğunu ve hayatının genelini iyileştirebilmek için önce bu davranışlarından uzaklaşması gerektiğini terapisti veya doktorunun da yardımıyla anlamalıdır. Meşru kabul edilebilecek tek uğraşı kendisi olmalıdır. Bir sonraki bölümde ilişki bağımlısı bir kadının iyileşme sürecinde attığı adımları detaylarıyla ele alacağız.

Şimdi üzerinde duracağımız tablolar, alkolikler ile ilişki bağımlısı kadınların halihazırdaki pratikleri ve iyileşme süreçlerinin davranışsal benzerliklerini açıkça ortaya koyuyor. Ancak bu hastalıklarla mücadelenin benzerliğini vurgulamaya hiçbir tablo yetmeyecektir. Bir ilişki bağımlılığından (veya aşırı sevmekten) kurtulmak, alkolizmden kurtulmak kadar zordur ve iki hastalıkta da iyileşme, ölüm kalım meselesi olabilir.

Bağımlılığın Özellikleri

Alkolikler

alkol takıntısı
sorunun boyutlarını inkâr
tüketilen alkol miktarını gizlemek için yalan söylemek
alkol sorununu gizlemek için insanlardan uzak durmak
alkol tüketimini tekrar tekrar kontrol etmeyi denemek
açıklanamayan duygudurum değişiklikleri, öfke, depresyon, suçluluk duygusu

içerleme
mantıkdışı eylemler
şiddet eğilimi
sarhoşluktan kaynaklanan kazalar
kendinden nefret etme/kendini haklı çıkarma
aşırı alkol tüketiminden kaynaklı fiziksel hastalıklar

İlişki Bağımlısı Kadınlar

ilişki takıntısı
sorunun boyutlarını inkâr
ilişkide olanları gizlemek için yalan söylemek
ilişkideki sorunları gizlemek için insanlardan uzak durmak
ilişkiyi tekrar tekrar kontrol etmeyi denemek
açıklanamayan duygudurum değişiklikleri, öfke, depresyon, suçluluk duygusu
içerleme
mantıkdışı eylemler
şiddet eğilimi
dalgınlıktan kaynaklanan kazalar
kendinden nefret etme/kendini haklı çıkarma
stres kaynaklı fiziksel hastalıklar

İyileşme Sürecinin Özellikleri

Alkolik

hastalığı kontrol edemediğini kabul etmek
sorunların suçunu başkalarında aramamak
kendine odaklanarak kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek
benzer durumdaki insanlardan yardım almak
kendi duygularından kaçmaktansa onları irdelemek
sağlıklı uğraşlar ve iyi bir arkadaş çevresi edinmek

İlişki Bağımlısı Kadın

hastalığı kontrol edemediğini kabul etmek
sorunların suçunu başkalarında aramamak
kendine odaklanarak kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek
benzer durumdaki insanlardan yardım almak
kendi duygularından kaçmaktansa onları irdelemek
sağlıklı uğraşlar ve iyi bir arkadaş çevresi edinmek

Ciddi bir şekilde hasta olduğumuzda iyileşmemiz için öncelikle mustarip olduğumuz hastalık sürecinin doğru şekilde teşhis edilmesi, bu sayede doğru tedavinin uygulanması gerekir. Danıştığımız uzmanların sorumluluklarından biri de hastalığımızı anlayıp en uygun ve etkili yöntemlerle tedavi etmek için belli başlı yaygın hastalıkların belirti ve işaretlerine hâkim olmaktır.

Hastalıklarla ilgili bu sürecin, aşırı sevme kalıbına uygulanmasını incelemek istiyorum. Bu zor bir deneme ve bu önerime tereddütle bakıyorsanız bile en azından alkolizm gibi, aslında bir maddeye bağımlılık olarak tanımlanan bir hastalık ile kadınların aşırı sevmesi ve hayatlarındaki erkeğe bağımlı olması arasındaki güçlü benzerlikleri göreceğinizi umuyorum. Aşırı seven kadınları güç durumda bırakan şey bir hastalık sürecine *benzemez*; *başlıbaşına* bir hastalık sürecidir ve her hastalık gibi tanı ile belirli tedavi yöntemlerini içerir.

Öncelikle *hastalık* kelimesinin tanımına bir bakalım: sağlıklı olma halinden, mağdur nüfus gözlemlenerek belirtileri ve ilerleyişi saptanmış, belli tedavi yöntemlerine cevap veren, herhangi bir sapma durumu.

Bu tanım bir mikrop, virüs veya fiziksel bir etkenin gerekliliğinden bahsetmemektedir; sadece hastalıktan mustarip olan kişinin, o hastalığa has tanınır ve öngörülebilir kalıba uygun şekilde giderek daha fazla rahatsızlanması ve belirli müdahalelerin uygulanmasıyla iyileşme olasılığının bulunması gerekir.

Bununla birlikte, hastalığın ilk ve orta safhasında fizikselden çok davranışsal belirtilerin görülmesi, tıp uzmanlarının bu tanımı böyle hastalıklara uygulamasını zorlaştırır. Pek çok doktorun alkolizmi, son safhasına ulaşmadıkça, yani fiziksel bozulma açıkça görünür hale gelmediği müddetçe yakalayamamasının nedeni budur.

Bağımlılık bir maddeye değil de bir insana olduğundan aşırı sevmeyi hastalık olarak kabul etmek daha zordur. Bunu tedavi gerektiren patolojik bir durum olarak görmemizin önündeki en büyük engel, doktorların, danışmanların, kısacası hepimizin kadınlar ve aşka dair derinleşmiş birtakım inanışlara sıkıca bağlı olmamızdır. Hepimiz acı çekmenin gerçek aşkın göstergesi olduğunu, acı çekmeyi reddedenlerin bencilce davrandığını ve bir erkeğin sorunları varsa kadının onun değişmesine yardım etmesi gerektiğini düşünmeye meyilliyizdir. Bu yaklaşımlar hem alkolizm hem de aşırı sevme hastalıklarının sürdürülmesine olanak tanır.

Alkolizm ve aşırı sevme, ilk safhalarında sinsi hastalıklardır. Zaman geçip de çok yıkıcı bir sürecin işlemekte olduğu ortaya çıktığında ise tablo bütünlüklü olarak değerlendirilmeden ilk olarak fiziksel belirtilere –alkoliğin karaciğer ya da pankreasına, ilişki bağımlısı kadının sinir sistemine ve tansiyonuna– bakılıp bunlar tedavi edilmeye çalışılır. Bu "belirtileri" onları ortaya çıkaran hastalığın bütünlüklü çerçevesinde ele almak, ruhsal ve fiziksel sağlıkta yarattığı yıkımı durdurabilmek için hastalığı olabildiğince erken safhalarında yakalamak çok önemlidir.

Alkolizm ile aşırı sevme hastalıklarının gelişim süreçlerindeki benzerlikleri ilerleyen sayfalardaki tablolarda açıkça görmek mümkündür. Tabloların ikisi de zihni etkileyen kimyasal bir maddeye veya mutsuz bir ilişkiye bağımlılığın nasıl ilerleyip nihayetinde hastanın hayatını her açıdan nasıl bir felakete sürüklediğini ortaya koymaktadır. Etkiler duygusal alanda başlayıp fiziksel alana yayılır; diğer bireyleri (çocuklar, komşular, arkadaşlar, meslektaşlar) kapsadığı gibi, ilişki bağımlısı kadınlarda yeme bozuklukları, hırsızlık veya çok çalışma gibi farklı hastalıkları da beraberinde ge-

tirebilir. Bu tablolar aynı zamanda kimyasal madde bağımlılığı ile ilişki bağımlılığının iyileşme süreçlerinin ne denli benzer olduğunu da ortaya koymaktadır. Ancak burada belirtilmesi gereken bir nokta var: Alkolizm hastalığının gelişim ve iyileşme süreçleriyle ilgili tabloda alkolik hasta, erkek olarak ele alınmıştır. İlişki bağımlılığını gösteren tablodaysa aşırı seven bir erkektense bir kadının hastalık süreçleri yansıtılmıştır. Cinsiyetten doğan farklar çok fazla değildir, hatta tablolara bakıldığında kolayca tahmin edilebilir ancak bu kitabın kapsamında bu detaylara girilmeyecektir. Buradaki asıl amaç aşırı seven kadınların nasıl bu hastalığa yakalandıklarını ve nasıl iyileşebileceklerini göstermektir.

Ayrıca unutmamak gerekir ki Margo'nun hikâyesi bu tablolara dayandırılmamıştır ve tablolar da onun hikâyesini yansıtmak için yapılandırılmamıştır. Aşırı seven herhangi bir kadının tek bir partnerle geçebileceği tüm hastalık aşamalarından Margo birkaç partnerle birlikte geçmiştir. İlişki bağımlılığı veya aşırı sevme hastalığı alkolizme benziyorsa aşamaları ve gelişimi de onun kadar tanımlanabilir ve tahmin edilebilirdir.

Bir sonraki bölümde iyileşme süreçlerine dair tablo detaylıca ele alınacaktır. Ancak şimdi aşırı sevme hastalığının varoluş ve çöküş sürecine işaret eden davranış ve duygulara kısaca odaklanacağız.

Bu kitapta anlatılan her vakada belirtildiği üzere, aşırı sevme hastalığından mustarip kadınlar kendilerini yalnız, soyutlanmış ya da reddedilmiş hissettikleri; onlara hiç uygun olmayan ağırlıkta sorumluluk yükleyen, dolayısıyla aşırı bakımverme ve kendini feda etme hislerini doğuran; tehlikeli bir kaosa maruz kaldıklarından çevrelerindeki insanları ve içinde bulundukları durumları çok fazla kontrol etmeye çabalamalarına neden olan köken ailelerden gelmektedirler. Bakımvermeye, kontrol etmeye ya da her ikisine birden ihtiyaç duyan kadın doğal olarak bunu böyle bir davranışa en azından izin verecek, hatta davet edecek bir partnerle yaşayabilir. Kaçınılmaz olarak, hayatının önemli birtakım alanlarında onun yardımına, bakımına, kontrolüne ihtiyaç duyan sorumsuz

bir erkekle birlikte olur. Ardından da aşkının ikna gücüyle onu değiştirme mücadelesi başlar.

İşte, ilişkinin delilik seviyesine ulaşabileceği, kadının ilişkinin gerçekliğini inkâr etmeye başladığı bu erken aşamalarda belli olur. Unutulmamalıdır ki inkâr bilinçdışı bir süreçtir; istemsizce ve kendiliğinden gerçekleşir. İlişkinin nasıl olması gerektiğine dair hayalleri ve buna ulaşmak için harcadığı çaba, onun ilişkinin *gerçekte* nasıl olduğuna dair algısını çarpıtır. İlişkideki her hayal kırıklığı, başarısızlık ve ihanet ya görmezden gelinir ya da ussallaştırmaya çalışılır. "O kadar da kötü değil." "Onun gerçekte nasıl olduğunu bilmiyorsunuz." "Aslında öyle yapmak istememişti." "Bu onun hatası değil." Bunlar aşırı seven kadının hastalığının bu aşamasında partnerini ve ilişkisini korumak için sarf ettiği kalıp cümlelerdir.

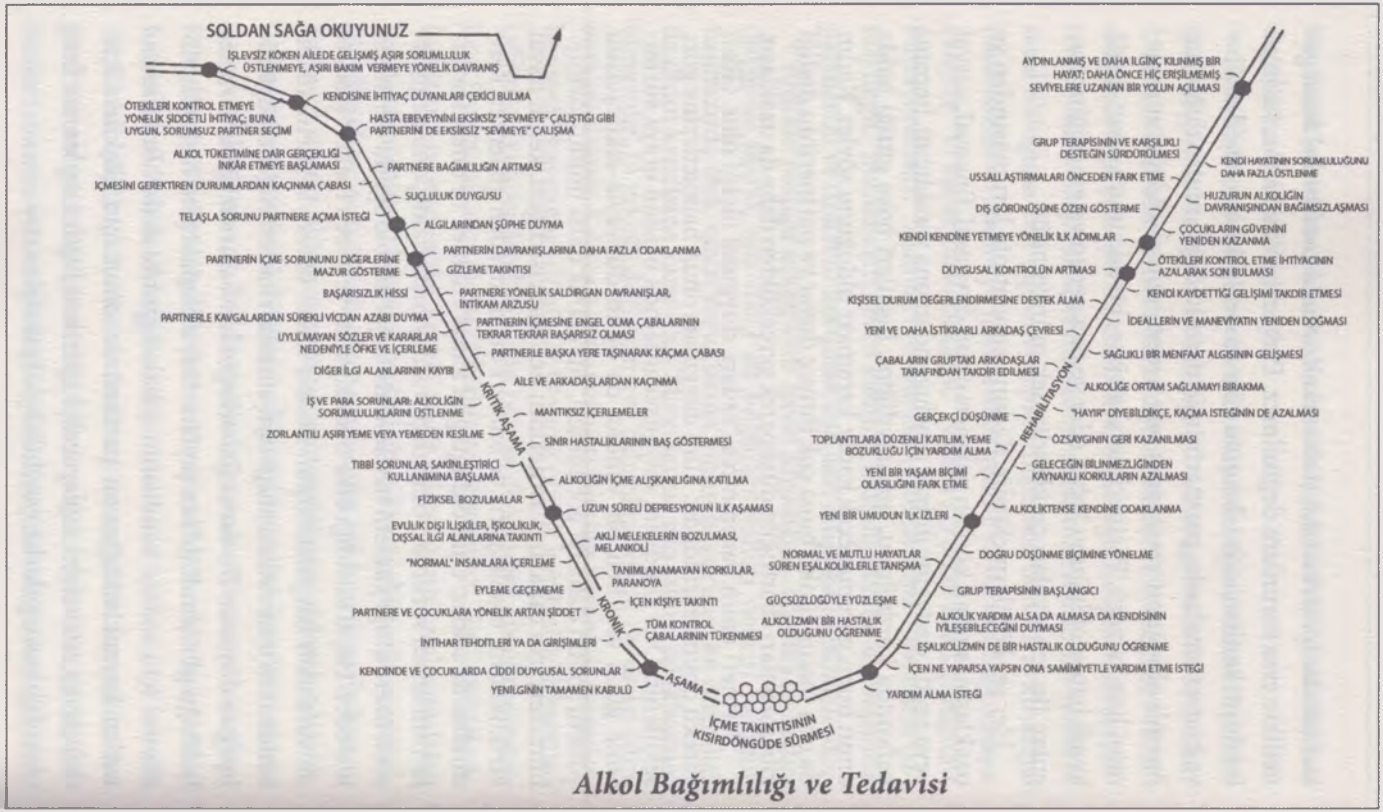
Birlikte olduğu erkek onu hayal kırıklığına uğrattıkça kadın duygusal olarak ona daha da bağlanır. Bunun nedeni kadının halihazırda ona, onun sorunlarına, onun huzuruna, en önemlisi de onun kendisine karşı olan duygularına sıkı sıkıya odaklanmış olmasıdır. O erkeği değiştirmeye çalıştıkça erkek de onun tüm enerjisini emer. Kısa zamanda partneri kadının hayatında iyi giden her şeyin kaynağına dönüşür. Onunla olmak kendini iyi hissettirmiyorsa, iyi hissedebilmek için onu ya da kendini düzeltmeye çalışır. Duygusal tatmini başka hiçbir yerde aramaz. Tüm meşgalesi, ilişkisinin iyi gitmesidir. Erkeği mutlu ederse onun kendisine daha iyi davranacağına, böylece mutluluğu yakalayabileceğine emindir. Tüm bu çabalarıyla kadın, partnerinin refahını itinayla korur. Partneri üzgün olduğunda onun mutsuzluğunu gideremediğini, onun yetersizliklerini düzeltemediğini düşünerek kendini suçlar. Ancak belki de en çok, kendi mutsuzluğu nedeniyle suçlu hisseder. İnkârları *partneriyle* ilgili hiçbir sorun olmadığını, dolayısıyla tüm hatanın kendisinde olduğunu söyler.

Kadın küçük şikâyetler ve önemsiz sorunlardan kaynaklandığına kanaat getirdiği çaresizliği içinde partneriyle konuşarak sorunları masaya yatırmaya fazlasıyla ihtiyaç duymaya başlar. Uzun

tartışmalar birbirini izler (tabii erkek onunla konuşursa) fakat genellikle esas sorunlara değinilmez. Partneri çok içiyorsa, kadının inkâr mekanizması bu durumu görmezden gelmesine neden olur ve bu tartışmalarda, partnerinin içmesinin değil, mutsuzluğunun önemli olduğunu varsayarak ona neden mutsuz olduğunu söylemesi için yalvarır. Partneri sadakatsizse, bu durumun onun değil, kendi hatası olduğunu kabul eder ve ona neden yetemediğini sorgular. Bu senaryoları çeşitlendirmek mümkündür.

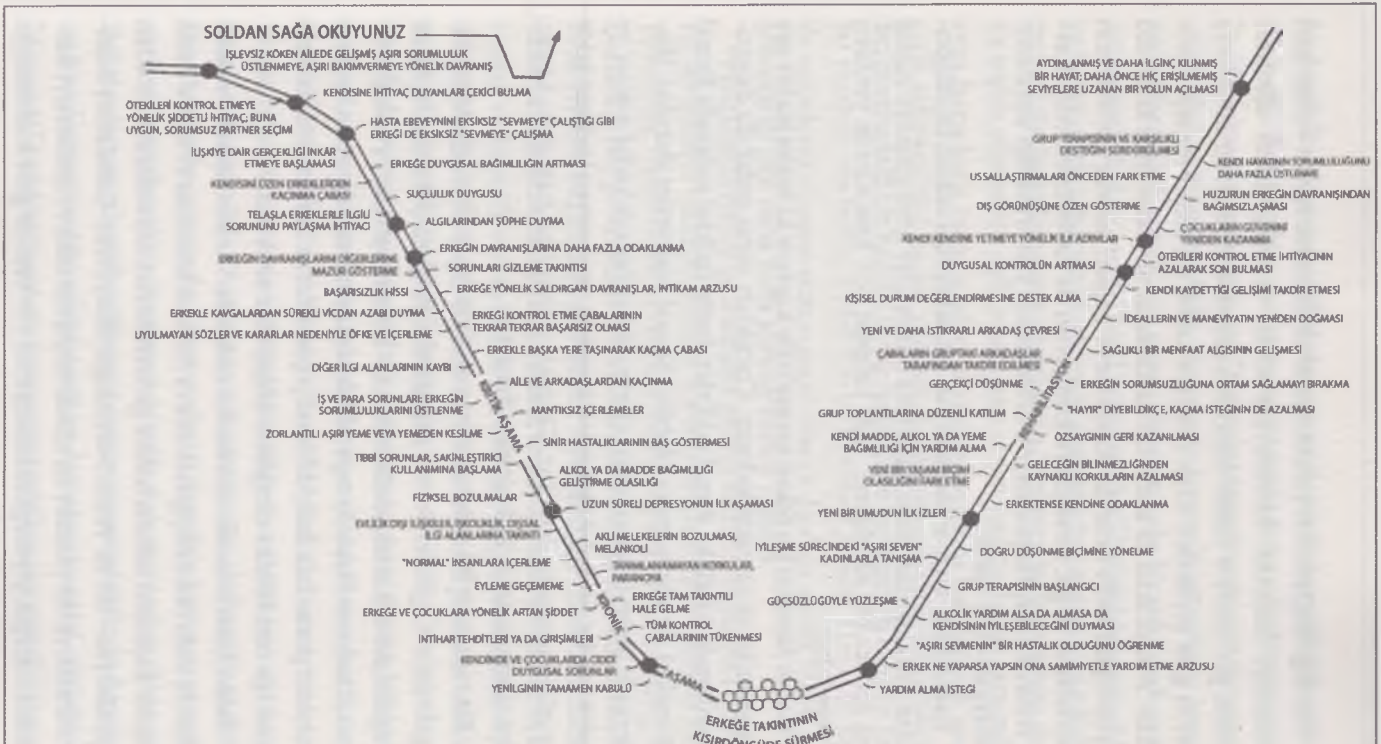
Her şey kötüleşmektedir. Kadının cesaretinin kırılmasından ve uzaklaşmasından korkan partneri onun duygusal, finansal, sosyal veya pratik desteğine ihtiyaç duyduğundan ona yanıldığını, hepsini kafasında kurduğunu, onu sevdiğini, ilişkileri iyiye gittiği halde onun bunu göremeyecek kadar karamsar olduğunu söyler. Kadın da ona inanır çünkü buna çok ihtiyaç duyar ve partnerinin dediği gibi sorunları abarttığını düşünerek gerçeklikten daha da uzaklaşır.

Partneri onun barometresi, radarı, duygusal ölçeği olur. Gözü sürekli onun üzerindedir. Tüm duyguları onun hareketlerine göre şekillenir. Ona kendisini duygusal anlamda oradan oraya sürükleme gücü verirken bir yandan da onun dünyayla etkileşimini yönetir; onun daha iyi görünmesi, çift olarak daha mutlu görünebilmeleri için çabalar. Partnerinin her başarısızlığını, kendi hayal kırıklıklarını ussallaştırır ve bunları dış dünyadan gizlerken kendinden de saklar. Onu olduğu gibi kabul edemez ve onun sorunlarının kendi sorunları olmadığını anlayamaz halde, onu değiştirmek üzere attığı gayretli her adımda başarısız olduğunu derinden hisseder. Hayal kırıklığı öfke olarak patlar ve bazen fiziksel şiddete de varabilen kavgalar başlar. Etkisiz kalan öfkesiyle partnerinin, kendisinin onun adına attığı tüm adımları kasten engellemeye çalıştığını düşünür. Bir zamanlar erkeğin her başarısızlığına mazeret bulduğu gibi şimdi de her şeyi üzerine alınmaktadır. İlişkinin yürümesi için sadece kendisinin çabaladığını hisseder. Bu öfkenin neden kaynaklandığını ve partnerinin onun için, ilişkileri için değişmeyi *istemesini* sağlayacak kadar kendisinin neden sevilesi olmadığını sorgularken suçluluk duygusu da artar.



Alkol Bağımlılığı ve Tedavisi

Kaynak: M. M. Glatt, *The British Journal of Addiction*, 54(2),



"Aşırı Sevme" Süreci ve Tedavisi

Kaynak: M. M. Glatt'in tablosundan uyarlanmıştır.

İstediği değişimleri yaratmaya artık daha kararlıdır ve her şeyi denemeye hazırdır. Birbirlerine sözler verirler. Erkek alkol almazsa, geç saatlere kadar dışarıda kalmazsa, onu aldatmazsa veya bunun gibi şeylerden uzak durursa kadın da dırdır etmeyi kesecektir. Ancak ikisi de sözlerini tutamazlar ve kadın iyice kontrolü kaybettiğini belli belirsiz düşünmeye başlar; sadece partnerinin kontrolünü değil, kendine hâkimiyetini de kaybetmektedir. Kavga etmeden, azarlamadan, dil dökmeden, yalvarmadan duramaz. Özsaygısı dibe vurur.

Bazen tüm suçu arkadaşlarına, işe, ailelerine atarak bu düşünceden uzaklaşırlar. Bunun üzerine bazen işler iyiye gitmeye başlar ama sadece bir süreliğine. Eski kalıplar çok kısa sürede yeniden yüzeye çıkar.

Kadın kendini bu öfkeli savaşa öyle kaptırır ki başka hiçbir şey için enerjisi veya vakti kalmaz. Çocukları varsa onlar da duygusal anlamda mutlaka ihmal edilirler, hatta fiziksel anlamda ihmal edilmeleri de söz konusu olabilir. Sosyal faaliyetler durulur. İlişkilerinde insan içine çıkmayı çileye dönüştürecek kadar çok sır ve terslik vardır. Sosyal ilişkilerden kopmak, aşırı seven kadının iyice soyutlanmasına neden olur. Gerçekle önemli bir bağı daha kopar. Tüm dünyası artık ilişkisinden ibarettir.

Bir zamanlar bu adamın sorumsuzluğu ve muhtaçlığı ona çekici gelmiştir. O günlerde onu değiştirebileceğine, düzeltebileceğine emindir. Ancak artık partnerinin üstlenmesi gereken yükleri sırtlanmaktadır ve ilişkinin tepetaklak olmasından dolayı ona içerlese de, onun parasında hak iddia edip çocukların tüm kontrolünü ele geçirerek ona hâkim olmaktan büyük bir zevk alır.

Tablo hatırlanacak olursa, bu noktada "Kritik Aşama" olarak adlandırılan, önce duygusal, sonra fiziksel bozulma evresine hızla ulaşılır. İlişkisini takıntı haline getiren kadın, sorunlarına –çoktan yapmadıysa– bir de yeme bozukluğu ekleyebilir. Çabalarını ödüllendirmek ve bir yandan da içinde köpüren öfke ve içerlemeyi bastırabilmek için yiyeceği sakinleştirici bir madde gibi kullanmaya

başlayabilir. Tam tersi, ülserden, kronik mide bozukluklarından şikâyetçi olduğundan, belki bunu kendini feda ediyormuşçasına "yemek yemeye zamanım yok" tavrıyla birleştirerek yemek yemeyi ciddi ölçüde ihmal edebilir. Hayatında kontrolü yitirdiğini hissettiği anları telafi etmek için yeme düzenini sıkı bir şekilde kontrol altına alabilir. Alkol veya "keyif verici madde" bağımlılığı gelişebilir ve hayatındaki tahammül edilemez olaylarla baş etmek için sıklıkla reçeteli ilaçlar kullanmaya başlayabilir. İlerleyen bu bozukluğu doğru teşhis edemeyen doktorlar, aşırı seven kadına hayat tarzından veya buna karşı tutumundan kaynaklı kaygısını hafifletmek amacıyla sakinleştirici ilaçlar yazarak durumunu şiddetlendirebilirler. Bu durumdaki bir kadına böyle bağımlılık potansiyeli taşıyan ilaçlar yazmak ona birkaç kadeh cin teklif etmek gibidir. Hem cin hem de sakinleştirici onun acısını geçici olarak dindirir ancak hiçbir şeyi çözmediği gibi daha fazla soruna neden olabilir.

Hastalığı ilerleyip bu aşamaya gelmiş kadının hayatında duygusal sorunların yanında fiziksel sorunların da ortaya çıkması kaçınılmazdır. Uzun süreli ve ciddi stresten kaynaklanan herhangi bir bozukluk baş gösterebilir. Daha önce belirtildiği gibi alkol, madde veya yiyecek bağımlılığı gelişebilir. Ayrıca sindirim rahatsızlıkları ve/veya ülser, cilt hastalıkları, alerji, tansiyon, sinirsel tikler, uykusuzluk ve kabızlık ve/veya ishal görülebilir. Depresyon dönemlerine girilebilir veya çoğu vakada zaten var olan depresyon atakları uzayıp tehlikeli ölçüde derinleşebilir.

Stresin etkileri nedeniyle vücudun da bozulmaya başladığı bu noktada artık kronik aşamaya geçilir. Kronik aşamanın belki de en belirleyici özelliklerinden biri akli melekelerin, kadının artık içinde bulunduğu durumu nesnel şekilde değerlendiremeyeceği kadar bozulmuş olmasıdır. Aşırı sevme hastalığında akıl sağlığı giderek bozulur ve bu aşamada zirveye ulaşır. Yaşadığı hayatın getirdiği seçenekleri görmekten tamamen âcizdir. Aşk maceraları, işine veya ilgi alanlarına takıntılı yaklaşımı, yine çevresindekilerin hayatına ve koşullarına yardım edebileceği ya da onları kontrol edebileceği "davalara" kendini vermesi, kısacası yaptığı her şey genellikle part-

nerine karşı *tepki* niteliğindedir. Hatta ilişkisi dışındaki insanlara ve ilgi alanlarına yönelmesi bile maalesef takıntısının bir parçasıdır.

Kendisiyle aynı sorunları yaşamayan insanlara için için haset eder ve hüsranının acısını etrafındaki insanlardan çıkarır; kocasına ve bazen de çocuklarına saldırır. Bu aşamada, partnerinde suçluluk uyandırarak onu kontrol etme çabasının doruk noktasında, intihar edeceğine dair tehditler savurabilir veya gerçekten intihar girişiminde bulunabilir. Elbette bu noktada artık hem o hem de etrafındaki herkes hem duygusal hem de fiziksel olarak çok hastadır.

Aşırı sevme hastalığına yakalanmış bir kadının çocuğunun bunlardan nasıl etkilendiğini de düşünmekte fayda vardır. Okuduğunuz vakalardaki çoğu kadın böyle ortamlarda büyümüştür.

İlişkisine aşırı severek başlayan bir kadın erkeğini değiştirmek için her yola başvurduğunu ancak sonunda tüm çabalarının sonuçsuz kaldığını görünce yardım alması gerektiğini fark edebilir. Genellikle başkalarına, profesyonel bir yardıma yönelmesinin nedeni yine erkeğini değiştirme girişimi olur. Kapısını çaldığı profesyonelin, değişmesi gerekenin öncelikle kadının *kendisi* olduğunu, iyileşmenin ondan başlaması gerektiğini fark etmesi *elzemdir.*

Şimdiye kadar anlatılanlardan açıkça anlaşılacağı üzere aşırı sevme hastalığı gittikçe şiddetlenen ciddi bir hastalıktır. Margo'nun durumundaki bir kadının sonunu getirebilir. Ölümü, kalp krizi veya inme gibi stres kaynaklı bir bozukluktan ya da yine stresle şiddetlenen fiziksel bir rahatsızlıktan gerçekleşebilirdi. Yahut hayatının büyük bir parçası haline gelmiş şiddet ya da takıntısı nedeniyle dikkati dağıldığı için geçireceği bir kaza yüzünden ölebilirdi. Ölümü ani olabilirdi veya şiddetlenen bir çöküş içinde yıllar alabilirdi. Ölüm sebebi ne olursa olsun, yinelemek isterim ki aşırı sevmek sizi öldürebilir.

Margo'nun hikâyesine dönecek olursak, hayatındaki olayların beklenmedik yönde gelişmesiyle umutsuzluğa düşmüştü ve bu onu henüz tereddütle de olsa yardım arama aşamasına getirmişti. Mar-

go'nun aslında sadece iki seçeneği vardı; bunların ona açıkça resmedilmesine ihtiyaç duyuyordu, sonra da ikisinden birini seçmeliydi.

Mükemmel partneri aramaya devam edebilirdi. Saldırgan, güvenilmez erkekleri yeğlediği düşünülürse, zaten bildiği karakterlere benzer birine kapılması kaçınılmazdı. Diğer seçeneği ise sağlıksız ilişki kurma kalıplarının bilincine varma sürecine zorlu olsa da adım atmak, bir yandan da birtakım erkeklerle arasındaki "çekime" katkıda bulunan bileşenleri nesnel bir şekilde irdelemekti. Kendini mutlu edecek erkeği dışarıda aramaya devam edebilir veya deneyimlerini paylaşan insanların desteğiyle kendine sevgi gösterip bakmasını sağlayacak yavaş ve özenli (ama nihayetinde çok daha faydalı) öğrenme sürecine girebilirdi.

Ne yazık ki Margo gibi kadınların çoğu, bağımlılıklarından kurtulamayıp kendilerini mutlu edecek büyülü erkeği aramayı ya da hayatlarındaki erkeği durmaksızın kontrol edip düzeltmeye çabalamayı sürdürürler.

Mutluluğu kendimizin dışında bir kaynakta aramak, kendi iç kaynaklarımızı yaratmamızı sağlayacak disiplini göstermekten; hissettiğimiz boşluğu dışarıdan değil, içeriden doldurmaya çalışmaktan daha kolay ve daha aşina gelir. Ancak beraber olduğu erkeği değiştirmeye veya yeni birini bulmaya çabalamaktansa iyileşmeyi isteyecek kadar ferasetli, yorgun ya da çaresiz olanlar; gerçekten *kendini* değiştirmek isteyenler izlenmesi gereken adımları bir sonraki bölümde bulacaklardır.

ONUNCU BÖLÜM

İYİLEŞMEYE GİDEN YOL

Üretken şekilde sevebilen insan kendini de sever;
sadece başkalarını sevebiliyorsa hiç kimseyi sevemez.

–Erich Fromm, *Sevme Sanatı*

Bu kitabın sayfalarında ne kadar çok kadının benzer sağlıksız ilişki kurma yollarını seçtiğini görünce bunun bir hastalık olduğuna belki siz de ikna olmuşsunuzdur. O halde bunun uygun tedavisi nedir? Bu hastalığın pençesine düşmüş bir kadın nasıl iyileşebilir? "Onunla" sürekli mücadele etmekten vazgeçip tüm enerjisini kendine verimli ve tatmin edici bir varoluş yaratmak üzere kullanmaya nasıl başlayabilir? Tatmin edici olmayan ilişkilerin sefaletinden ve batağından kurtulamayıp iyileşmeyen birçok kadından kendini nasıl ayrıştırabilir?

Bir kadının iyileşip iyileşmeyeceğini belirleyen, sorununun vahameti değildir kesinlikle. Aşırı seven kadınların pek çoğu iyileşmeden önceki dönemde, mevcut koşullarındaki ya da geçmişlerindeki belirli birtakım detaylar dikkate alınmaksızın oldukça benzer karakterlere sahiptir. Ancak aşırı sevme kalıbından kurtulabilmiş bir kadın, iyileşmeden önceki halinden tamamen farklıdır.

Bu kadınların kendi yollarını bulup bulamayacaklarını belki de şimdiye kadar şans veya kader tayin ediyordu. Ancak gözlemlerim, iyileşen kadınların nihai olarak bu amaç doğrultusunda belirli adımlar attığına işaret ediyor. Deneme yanılma yoluyla ve sıklıkla rehberlik almadan da olsa, size birazdan çerçevesini çizeceğim iyileşme süreçlerinden eninde sonunda tekrar tekrar geçtiler. Dahası,

kişisel ve profesyonel deneyimlerim, bu adımları atan kadınların iyileşme sürecinde başarısız olmadığını ancak bu adımları atamayan kadınların da iyileşemediğini gösteriyor. Bu bir teminat gibi gelebilir ve öyle de; bu adımları takip eden kadınlar iyileşecektir.

Adımlar basit ancak kolay değildir. Hepsi eşit derecede önemlidir ve olabilecek en kronolojik şekilde sıralanmıştır:

Yardım arayışına girin.
İyileşmeyi önceliğiniz haline getirin.
Benzer yaşantıları olan, sizi anlayacak kişilerin katıldığı destek grupları bulun.
Günlük uygulamalarla manevi yönünüzü geliştirin.
Başkalarını yönetmeye ve kontrol etmeye son verin.
Oyunlara "kapılmamayı" öğrenin.
Kendi sorunlarınız ve eksikliklerinizle cesurca yüzleşin.
Kendinizde geliştirmeniz gereken ne varsa geliştirin.
"Bencil" olun.
Tecrübelerinizi ve öğrendiklerinizi başkalarıyla paylaşın.

Şimdi her bir adımın ne anlama geldiğini, neler gerektirdiğini, neden gerekli olduğunu ve sonuçlarını inceleyeceğiz.

1. Yardım arayışına girin.

Ne anlama geliyor?

Yardım almak için atılan ilk adım, kütüphaneden ilgili bir kitabı almaktan (*herkes* izliyormuş gibi geldiğinden oldukça cesaret gerektiren bir girişimdir), bir terapistten randevu almaya kadar çeşitlendirilebilir. Bir yardım hattını isimsiz olarak arayarak, sır gibi sakladığınız durumunuzu anlatmanız veya eşalkolizm, ensest ilişkiye maruz kalmak, partnerinizden şiddet görmek gibi sorunlarınıza dair, yaşadığınız bölgedeki ilgili kuruluşa başvurmanız yardım arayışına girdiğinizi gösterir. Bir kişisel gelişim grubuna katılmanız ve ilk toplantıya gitme cesaretini bulmanız, halk eğitim merkezinde

derslere katılmanız ya da sizinkine benzer sorunlarla ilgilenen bir danışmanlık merkezine gitmeniz de yardım almak için çabalamaya başladığınıza işarettir. Polisi aramanız bile bu anlama gelebilir. Kısacası, yardım arayışına girmek, ilk adımı atmak, konuyla ilgili olarak *bir şeyler yapmaktır*. Ancak yardım arayışına girmek yerine bu olasılıkla partnerinizi tehdit etmenin yardım arayışı *olmadığını* anlamanız gerekir. Böyle bir hamle, kendine çekidüzen vermezse ne kadar kötü bir insan olduğunu herkese ifşa edeceğiniz mesajını veren bir şantajdan ibaret kalır. Onu bu işe karıştırmayın, aksi takdirde yardım arayışına girmek (veya partnerinizi bu şekilde tehdit etmek) onu yönetme ve kontrol etmeye yönelik yeni bir girişim sayılır. Bunu *kendiniz* için yaptığınızı hatırlayın.

Yardım arayışı neleri gerektirir?

Yardım arayışına girmek, geçici bir süreliğine de olsa, yaşadıklarınızı kendi kendinize düzeltebileceğinizi düşünmekten vazgeçmenizi gerektirir. Hayatınızdaki her şeyin zamanla iyiye değil kötüye gittiğini fark etmeli ve tüm çabalarınıza rağmen sorunu çözemediğinizi kabullenmelisiniz. Bu, durumunuzun ne denli kötü olduğu konusunda kendinize karşı dürüst olmanız anlamına gelir. Ne yazık ki bu dürüstlük hali bazen hayat bize büyük bir darbe vurduğunda ya da her şey üst üste geldiğinde, nefessiz kaldığımızı hissederek dizlerimizin üzerine çöktüğümüzde ortaya çıkar ancak. Bu genellikle geçici bir durum olduğundan, yeniden işler hale geldiğimiz anda, hayatımıza bıraktığımız yerden devam etmeye; güçlü durmaya, her şeyi yönetmeye, kontrol etmeye ve tüm sorunlarla tek başımıza ilgilenmeye çabalarız. Kendinizi geçici rahatlamalara kaptırmayın. Örneğin, yardım almaya bir kitap okuyarak başladıysanız bir sonraki adımı da atın ve kitabın sizi yönlendirdiği kaynaklara ulaşın, tavsiyelerini uygulamaya koyun.

Bir uzmandan randevu aldıysanız bu kişinin sizin sorununuzun dinamiklerini bilip bilmediğini araştırın. Örneğin, enseste maruz kaldıysanız, bu konuda özel eğitimi ve uzmanlığı olmayan

biri, neler yaşadığınızı ve bunların sizi nasıl etkilediğini *bilen* biri kadar yardımcı olamayacaktır.

Size aile geçmişiniz hakkında, bu kitapta okuduklarınıza benzer sorular yöneltebilen birini seçin. Olası terapistinize, "aşırı sevme"nin şiddetlenebilen bir hastalık olduğu önermesine katılıp katılmadığını, bu kitaptaki tedavi yöntemlerini benimseyip benimsemediğini sorabilirsiniz.

Şahsi fikrim, kadınların kadın danışmanlara gitmesi yönündedir. Bu toplumda kadın olma tecrübenizi paylaşan birini gördüğünüzde bu daha derin bir anlayış ortamı yaratır. Ayrıca erkek bir terapistle neredeyse kaçınılmaz şekilde cazip gelecek erkek-kadın oyunlarını oynamaktan –ya da maalesef onun bizimle oynamasından– bu sayede kaçınabiliriz.

Ancak kadın bir terapisti tercih etmek de yeterli değildir. Terapistiniz geçmişinizdeki unsurları göz önünde bulundurarak size en etkili tedavi yöntemlerini sunmalı ve sizi uygun bir destek grubuna yönlendirmekte tereddüt etmemeli, hatta böyle bir gruba katılımınızı tedavinizin zorunlu bir parçası haline getirmelidir.

Örneğin, ben Alkolik Yakınları'na katılmayan bir eşalkoliği terapiye almıyorum. Birkaç seanstan sonra bu destek grubuna girmeyen hastalarımla, ancak bu gruba katılırsa onunla çalışmaya devam edeceğim yönünde anlaşırım. Deneyimlerime göre, Alkolik Yakınları'na katılmayan hiçbir eşalkolik iyileşemiyor. Bunun yerine eski davranış kalıplarını ve sağlıksız düşünce biçimlerini sürdürüyor. Bu döngüyü kırmak için terapi tek başına yeterli değildir. Ancak terapiye ve Alkolik Yakınları grubuna birlikte başvurulduğunda iyileşme çok daha hızlı olur; bu iki tedavi yöntemi birbirini çok iyi tamamlar.

Terapistiniz de benzer bir destek grubuna katılmanızı gerektiren bir yaklaşım benimsemelidir. Aksi takdirde kendinize yardımcı olmanızı sağlamak için tüm yöntemleri uygulamanıza fırsat tanımayacak, durumunuzdan sürekli şikâyet etmenize ortam yaratmaktan öteye geçemeyecektir.

İyi bir terapist bulduğunuzda onunla çalışmayı sürdürmeli ve önerilerine uymalısınız. Hiç kimse hayatı boyunca geliştirdiği ilişki kalıbını bir uzmanı sadece bir veya iki kez ziyaret ederek değiştiremez.

Yardım almak para harcamanızı gerektirebilir veya gerektirmeyebilir. Birçok yardımlaşma kurumunun maddi koşullarınıza uygun olabilecek ücretleri ve ödeme seçenekleri mevcuttur. Ayrıca en yüksek ücretli terapist ile en etkili tedavi arasında bir korelasyon yoktur. Bu yardımlaşma kurumlarında kendini alanına adamış, çok yetenekli pek çok uzman çalışmaktadır. Alanında uzman, tecrübe sahibi ve yanında kendinizi rahat hissedebileceğiniz birini aramalısınız. Size en uygun terapisti bulmak için hislerinize güvenin ve gerekirse birden fazla terapist görmeye hazırlıklı olun.

İyileşmek için mutlaka terapi görmeniz gerekli olmayabilir. Hatta yanlış terapistle görüşmenin yarardan çok zararı olabilir. Ancak aşırı sevme hastalığındaki süreçleri bilen birinin yardımı paha biçilemezdir.

Yardım almaya başlamak, mevcut ilişkinizi sonlandırmanızı gerektirmez. İyileşme sürecinin hiçbir aşamasında bu gerekli değildir. Birden ona kadar tüm adımları uyguladığınızda ilişkiniz de kendi kendine çözülecektir. Benden danışmanlık almaya gelen kadınlar genellikle henüz hazır olmamalarına rağmen ilişkilerini bitirme eğilimindedirler ki bu ya bir süre sonra aynı erkeğe dönmelerine veya yeni ve eşit ölçüde sağlıksız bir başka ilişkiye başlamalarına neden olur. Bu on adımı izlediklerinde ise ilişkiyi bitirme veya devam ettirme konusundaki bakış açıları değişir. Sorun, onunla olmaktan ve çözüm de onu terk etmekten başka bir şeye dönüşür; bunun yerine ilişkinin akıbeti, kadınların yaşam biçimlerine daha kapsamlı bir şekilde bakıldığında ele alınması gereken pek çok unsurdan biri haline gelir.

Yardım arayışı neden gereklidir?

Gereklidir çünkü onca zaman işin içinden çıkmaya çalışmışsınızdır ancak uzun vadede tüm çabalarınız boşa gitmiştir. Bazıları geçici olarak acınızı hafifletmiş olsa da genele bakıldığında durum kötüye gitmektedir. Buradaki aldatıcı unsur, hayatınızda inkâr mekanizmasının fazla çalışması nedeniyle durumunuzun ciddiyetinin farkında olmamanızdır. Bu, hastalığın doğasında vardır. Örneğin, birçok kadın hastam, çocuklarının evde olan bitenin farkında olmadığını, geceleri kopan kavgalar esnasında onların çoktan uyumuş olduğunu söylerler. Bu, kişinin kendini korumasına yönelik en yaygın inkâr mekanizmasıdır. Bu kadınlar çocuklarının acı çektiği gerçeğiyle yüzleşse, suçluluk ve vicdan azabına boğulabilirler. Diğer yandan inkâr mekanizmaları, sorunun ciddiyetini idrak ederek gerekli yardımı almalarına engel teşkil eder.

Hastalığın sürekli geliştiğini, durumunuzun farkında olduğunuzdan çok daha kötü bir aşamaya vardığını ve uygun bir tedavi yöntemine başvurmanız gerektiğini, kendi kendinize iyileşemeyeceğinizi kabul edin.

Yardım arayışından çıkabilecek sonuç nedir?

Yardım almanın en korkulan sonuçlarından biri eğer bir ilişki varsa bunun bitmesidir. Bu her zaman doğru değildir ancak iyileşmek için gerekli adımları tamamladığınızda ilişkinizin ya gelişeceğini ya da tamamen sonlanacağını temin edebilirim. İlişkiniz de, siz de eskisi gibi olmayacaksınız.

Bir başka korkulan sonuç ise sırların ortaya çıkmasıdır. Açık yüreklilikle yardım arayan bir kadın bundan nadiren pişmanlık duyar ancak öncesindeki korku muazzam olabilir. Sorunlarının ne ölçüde huzursuzluk verici, rahatsız edici ya da ciddi anlamda zedeleyici, hatta hayati tehlike taşır nitelikte olduğu, yardım alma kararında etkili değildir. Yardım arayışına girip girmeyeceğini, sorununun öneminden çok, ne ölçüde korktuğu ve bazen de gururu belirler.

Birçok kadın yardım aramayı aklına dahi getirmez; bu, halihazırda tehlikeli olan bir durumda gereksiz risk almak anlamına gelebilir. Kocasından şiddet gören bir kadına neden polisi aramadığı sorulduğunda vereceği en yaygın cevaplardan biri, "Onu sinirlendirmek istemedim," olur. İşlerin daha kötüye gitmesi olasılığı karşısında duyulan derin korku ve ironiktir ki, durumu hâlâ kontrol edebileceğine inanması, onun uzmanlara veya yardım edebilecek başka kaynaklara başvurmasını engeller. Bu kadar şiddetli olmayan durumlarda da bu geçerlidir. Hüsrana uğramış bir kadın, kocasının soğuk ve ilgisiz olması karşısında, "O kadar da kötü değil," der ve durduk yere ortalığı karıştırmak istemez. Kendi kendine onun iyi bir adam olduğunu tekrarlar, arkadaşlarının kocalarındaki kötü alışkanlıkların onda olmadığını düşünür ve seks hayatlarının olmamasına, tüm hevesinin kocası tarafından kırılmasına veya onun evde bulunduğu her dakika maç izlemesine göz yumar. Kadının bu tavrı hoşgörü değildir. Kadın ilişkilerinin, kocasının asla göstermediği ilgiyi sabırla beklemek istememesini kaldırabileceğine güvenmemektedir, dahası hissedebildiğinden daha mutlu olmayı hak ettiğine inanmamaktadır. Bu, iyileşmenin anahtar noktalarından biridir. Mevcut koşullarınızdan daha iyisini hak ediyor musunuz? Durumunuzu iyileştirmek adına neler yapmaya hazırsınız? İlk adımdan başlayın ve yardım arayışına girin.

2. İyileşmeyi önceliğiniz haline getirin.

Ne anlama geliyor?

İyileşmeyi önceliğiniz haline getirmek, kendinize yardım için atmanız gereken adımları her koşulda atmaya istekli olmanız demektir. Bu size abartılı geldiyse *partnerinizi* değiştirmek, *onu* iyileştirmek için neleri göze alabileceğinizi bir düşünün. Sonra bu enerjiden aldığınız gücü kendinize yönlendirin. Bu sürecin sihirli formülüne göre, tüm çabalarınız ve emeğinizle *partnerinizi* değiştiremezsiniz ama aynı enerjiyle kendinizi *değiştirebilirsiniz.*

O halde bu gücünüzü fayda sağlayacak şekilde, kendi hayatınızı iyileştirmek için kullanın!

İyileşmeyi önceliğiniz haline getirmek neleri gerektirir?

Kendinizi gerçekten kendinize adamanızı gerektiriyor. Belki de hayatınız boyunca ilk defa kendinizi önemli buluyor, tüm dikkatinize ve ilginize layık görüyorsunuz. Bunu yapmak size çok zor gelecektir fakat terapi seanslarınıza sadık kalmak, bir destek grubuna katılmak gibi adımları yerine getirdikçe kendi refahınızı nasıl değerli bulup artırabileceğinizi öğrenmek konusunda yardım alacaksınız. Dolayısıyla bir süreliğine sadece randevularınıza uymaya odaklanmanız, iyileşme sürecinin başlamasına yetecektir. Kısa sürede kendinizi çok daha iyi hissedeceğinizden, adımları uygulamaya gönüllü olarak devam edeceksiniz.

Sürece yardımcı olmak için sorununuzla ilgili kendinizi eğitmeye çalışın. Örneğin alkolik bir ailede büyüdüyseniz, bu konuyla ilgili kitapları okuyun, seminerlere katılın ve bu deneyimin ilerleyen yaşlardaki etkileri hakkında şimdiye kadar keşfedilen verileri öğrenin. Bu deneyim sizin için rahatsız edici, hatta acı verici olabilir ancak geçmişinizin bugününüzü nasıl kontrol ettiğini bilmeden eski davranış kalıplarınızı devam ettirmeniz kadar rahatsız edici olmayacaktır. Kavrayış, seçme imkânını doğurur ve durumunuzu ne kadar iyi kavrarsanız seçme özgürlüğünüz de o kadar artar.

Bir başka gereklilik de iyileşmek için zaman ve belki de para harcamaya *devam* etmektir. Kendi iyileşmenize para ve zaman harcamakta tereddüt ediyorsanız, ilişkiniz sürdüğü ya da onu sonlandırdığınız için duyduğunuz acıdan kaçınmak için harcadığınız para ve zamanı bir düşünün. İçki içmek, uyuşturucu kullanmak, çok yemek, her şeyden uzaklaşmak için seyahatlere çıkmak, öfke nöbetleri esnasında kırdığınız (ona ya da size ait) eşyaları tekrardan satın almak, işinizden uzak kalmak, onunla veya sizi anlayabilece-

ğini düşündüğünüz biriyle telefonda uzun uzun konuşmak, aranızı düzeltmek için ona hediyeler almak, olanları unutmak için kendinize hediyeler almak, onun için gece gündüz ağlamak, ciddi şekilde hastalanana kadar sağlığınızı ihmal etmek... Dürüstçe baktığınızda, hasta kalmak için harcadığınız zaman ve para sizi çok rahatsız edecek ölçüde fazladır. Tedavi de iyileşmeye en az o kadar yatırım yapmanızı gerektirir ve bu yatırımınız size misliyle dönecektir.

Kendinizi iyileşmeye adamanız halinde, terapötik süreç boyunca alkol veya madde kullanımını tamamen durdurmanız da gerekmektedir. Bu süreçte zihni etkileyen maddelerin kullanımı açığa çıkacak duyguları tam anlamıyla tecrübe etmenizi engeller, oysa iyileşme ancak bu duyguların derinden hissedilmesinin sağladığı rahatlamayla mümkündür. Bu duygulardan rahatsız olmak ve korkmak, bir şekilde (yemeği madde gibi kullanmak da dahil) onları uyuşturma isteği uyandırabilir ancak bunu yapmamalısınız. Terapinin en yoğun "çalışması" siz bir seansta veya grup toplantısında değilken, yalnız kaldığınızda gerçekleşir. Hastalarımla tecrübelerim, seansta veya seans aralarında kurulan bağlantıların, yalnızca zihin bu malzemeyi işlerken süreci değişime uğramadıysa kalıcı olabildiğini gösteriyor.

İyileşmeyi önceliğiniz haline getirmeniz neden gereklidir?

Gereklidir çünkü iyileşmeye öncelik vermezseniz, buna hiçbir zaman vakit bulamazsınız zira sizi hasta eden şeyleri yapmakla fazlaca meşgul olursunuz.

Yeni bir dil öğrenmek için sıklıkla alışıldık düşünme ve konuşma biçimlerimizden farklı sesler ve konuşma şekillerine düzensiz aralıklarla değil, tekrar tekrar maruz kalmamız gerekir; işte, iyileşme de benzer bir süreçtir. Kendimiz için yalnızca arada bir, çok da gönüllü olmadan bir şeyler yapmak, yerleşik düşünme, hissetme ve ilişki kurma biçimlerimizi değiştirmeye yetmeyecektir. Bunla-

rın hepsi de hiçbir iyileşme imkânı tanımadan alışkanlıklarımız aracılığıyla geri gelecektir.

Bunu daha iyi anlamak için kanser olduğunuzu düşünün; birileri size iyileşmeniz için bir umut ışığı yaksa, neleri göze alabilirdiniz? Yaşam kalitesini, hatta yaşamın kendisini mahvedebilen bu hastalıktan kurtulmak için de aynı şeyleri göze alın.

İyileşmeyi önceliğiniz haline getirmenin sonucu nedir?
Terapi randevularınız veya grupla geçirdiğiniz zaman her şeyden önce gelir. İkisi de:

> hayatınızdaki erkekle bir yemeğe çıkmaktan,
> durumunuzu değerlendirmek için onunla buluşmaktan,
> onun eleştirilerinden veya öfkesinden kaçınmanızdan,
> onu (veya bir başkasını) mutlu etmenizden; onun (veya bir başkasının) onayını almanızdan,
> hepsinden bir süreliğine uzaklaşmak (ve dönünce aynı şeylere biraz daha katlanabilmek) için seyahate çıkmanızdan daha önemlidir.

3. Benzer yaşantıları olan, sizi anlayacak kişilerin katıldığı destek grupları bulun.

Ne anlama geliyor?
Benzer yaşantıları olan, sizi anlayacak kişilerin katıldığı bir destek grubu bulmak çaba gerektirir. Örneğin bir alkol veya madde bağımlısıyla beraberseniz veya böyle bir ebeveyniniz olduysa Alkolik Yakınları size en uygun yardımı sunacaktır.

Destek grupları yapılandırılmamış, kadınların erkekler yüzünden yaşadıkları korkunç şeyleri veya kadersizliklerini anlattıkları bir ortamdan ibaret değildir. Grup, iyileşme üzerine çalıştığınız yerdir. Geçmiş travmalarınızdan bahsetmeniz elbette önemlidir ancak siz veya diğerleri "O böyle dedi... Sonra ben böyle dedim..."

tarzında uzun hikâye anlatılarına girişiyorsanız yolunuzdan sapmış ve büyük ihtimalle yanlış gruptasınız demektir. Empati tek başına iyileşme getiremez. İyi bir destek grubu katılan herkesin daha iyi olmasına yardım eder. Grupta bir ölçüde iyileşmiş kişiler de bulunur ve bunu başarmalarını sağlayan ilkeleri gruba yeni katılanlarla paylaşırlar. Alkoliklerle ilgili destek grupları çok gelişmiştir, alkolizmle temas etmiş olmasanız bile, destek gruplarında benimsenen iyileşme ilkelerini kavramak için bir veya birkaç toplantılarına katılmak faydalıdır zira bu ilkeler, geçmişte veya mevcut koşullarımız ne olursa olsun, temelde hepimiz için geçerlidir.

Destek grupları neleri gerektirir?

Kendinize ve gruba, en az altı toplantıya katılacağınız taahhüdünü vermeniz gerekir çünkü ancak ondan sonra grubun size bir şey katıp katamayacağına karar verebilirsiniz. Bu önemlidir çünkü ancak bu süreden sonra kendinizi grubun bir üyesi gibi hissedebilirsiniz, içeride kullanılan özel bir dil varsa onu kavrayabilirsiniz ve iyileşme süreçlerini anlayabilirsiniz. Gruba farklı günlerde katılmaya çalışın. Sistem aynı kalsa da değişik grupların değişik özellikleri olacaktır. Size uygun bir veya iki tanesini belirleyip onlara katılmayı tercih edin ve ihtiyaç duyduğunuzda daha çok toplantıya katılın.

Toplantılara düzenli katılmanız gerekecektir. Orada olmanız diğerleri için önemli olduğu gibi sizin için de faydalıdır. Grubun size sunduklarını alabilmeniz için oraya gitmeniz gerekir.

Gruba düşük de olsa bir nebze güven duymanız beklenir ancak henüz bunu dahi hissedemiyorsanız dürüst olabilirsiniz. Grubun ve sürecin yanısıra insanlara olan genel güvensizliğinizden bahsetmeye başlayabilirsiniz ve ilginçtir ki bu sayede güveniniz artmaya başlayacaktır.

Destek grupları neden gereklidir?

Diğerleri kendi hikâyelerini anlattıkça siz de onlarla ve tecrübeleriyle özdeşim kuracaksınız. Onlar sayesinde, farkındalığınıza çıkmasına izin vermediğiniz olay ve duyguları hatırlayacak, kendinizle daha iyi bir temas kuracaksınız.

Başkalarını kusurlarına ve sırlarına rağmen kabul edip onlarla özdeşim kurduğunuzda kendinizdeki benzer özellikler ve hisler için de daha kabullenici olacaksınız. Bu iyileşme için hayati önem teşkil eden kendini kabullenme sürecinin başlangıç aşamasıdır.

Hazır olduğunuzda kendi deneyimlerinizi paylaşmaya başlayacaksınız ve paylaştıkça daha dürüst olacak, daha az korkup sır saklamaya daha az ihtiyaç duyacaksınız. Sizin kabul edilemez bulduğunuz şeylerin grup içinde kabul görmesiyle birlikte kendi kendinizi kabulünüz mümkün olacaktır.

Başkalarının hayatlarında işe yarayan bazı yöntemleri görerek bunları kendi hayatınızda uygulamayı deneyebilirsiniz. Benzer şekilde, başkalarının uyguladığı ancak işe yaramayan yöntemleri görerek onların hatalarından ders alabilirsiniz.

Grubun sağladığı empati ve paylaşılan tecrübelerin yanında, mizah unsuru da iyileşme sürecinde hayati önem taşır. Gruptan biri, yine hayatındaki bir insanı yönetme girişimini anlattığında ona anlayışla gülümsenmesi, bir başkası önemli bir sorununu geride bıraktığında gruptaki herkesin neşeyle takdirlerini dile getirmesi, bir tutumun grubun tüm üyelerinde görüldüğü anlaşılınca kahkahaların yükselmesi gibi anların hepsi iyileşmeye yardımcı olur.

Yavaş yavaş ait olduğunuzu hissedersiniz. İşlevsiz ailede büyüyenler için bu çok önemlidir çünkü bu deneyim çok ağır bir soyutlanmışlık hissi yaratır. Yaşadıklarınızı anlayan ve paylaşan insanlarla birlikte olmak kendinizi güvende ve huzurlu hissetmenizi sağlar ki ihtiyacınız olan da budur.

Bir destek grubu bulmanın ve o gruba katılmanın sonucu nedir?
Sırlarınız açığa çıkacaktır. Elbette herkes değil ama birkaç insan sırlarınıza vakıf olacaktır. Örneğin Alkolik Yakınları'na katılmanız, hayatınızda bir şekilde alkolizme bulaştığınız izlenimi uyandıracaktır. Bölgenizdeki bir kadın dayanışma ağının destek grubuna katılmanız, evde bir şekilde şiddete maruz kaldığınızı gösterir... Ve bu liste uzayıp gider.

Pek çok insan, kendi hayatı hakkındaki bu ve benzeri gerçekleri başkalarının öğrenmesinden korktuğu için, hayatını ve ilişkilerini kurtarabilecek yardımı almaktan çekinir. Ancak unutulmamalıdır ki gerçek bir destek grubuna katılım ve orada paylaşılan her şey kesinlikle grup içinde kalır. Mahremiyetiniz saygıyla karşılanacak ve korunacaktır. Bundan farklı bir deneyim yaşarsanız, bu özelliklere sahip bir grup bulmanız gerekmektedir.

Diğer yandan, bu gruplara bir kere bile katıldığınızda diğerleri bir sorununuz olduğunu anlayacaktır. Buraya kadar okudukları-nızdan çıkarabileceğiniz üzere, özellikle de sizinkine benzer durumları yaşayan birkaç insanın bu sırrınızı bilmesi, sizi acı verici yalnızlığınızdan kurtaracaktır.

4. Günlük uygulamalarla manevi yönünüzü geliştirin.

Ne anlama geliyor?
Farklı insanlar için farklı anlamlar taşır. Bazılarınız bu fikri hiç tereddütsüz itici bulup bu adımı geçmeyi düşünebilir. "Tanrı"ya dair hiçbir şey ilginizi çekmiyor olabilir. Bu tip inançlar size saflık ve toyluk gibi gelebilir; kendinizi bunları ciddiye alamayacak kadar bilgili ve kültürlü görebilirsiniz.

Bazılarınız da Tanrı'ya kararlılıkla dua ediyor ancak onun sizi pek dikkate almadığını düşünüyorsunuzdur. Ona neyin yanlış olduğunu, neyin düzeltilmesi gerektiğini söylemişsinizdir ancak hâlâ sefil haldesinizdir. Yahut halihazırda o kadar çok dua etmiş ancak görünür hiçbir sonuç elde edememişsinizdir ki öfkelenerek dua et-

mekten vazgeçmişsinizdir; kendinizi aldatılmış hissediyor ve hangi korkunç hatanız için cezalandırıldığınızı sorguluyor olabilirsiniz.

Tanrı inancınız olsun veya olmasın; varsa, onunla konuşun ya da konuşmayın, yine de bu adımı uygulayabilirsiniz. Manevi yönünüzü geliştirmek, arzuladığınız herhangi bir yoldan ulaşılabilecek bir adımdır. Hiç tereddütsüz bir ateist olsanız bile sakin bir yürüyüşte, güneşin batışını seyrederken veya doğayla kucaklaşarak teselli bulabilirsiniz. Bu adımın tek amacı, sizi sizin dışınıza taşıyabilecek ve bakış açınızı genişletecek bir şeyler bulmanızı sağlamaktır. Size neyin huzur ve sükûnet verdiğini keşfedip ona her gün en az yarım saat ayırın. Koşullarınız ne denli perişan olursa olsun, böyle bir disipline girmek sizi rahatlatacak, hatta huzur verecektir.

Evrende yüce bir güç olup olmadığı konusunda kararsızsanız, olduğuna inanıyormuş gibi yapmayı deneyin. Yönetemediğiniz durumları sizden daha üstün bir güce teslim etmeyi denemek inanılmaz bir rahatlama sağlar. Bunu deneyip de yapmak istemediğiniz bir şeyi yapmaya zorlandığınızı hissederseniz, destek grubunuzu sizden üstün bir güç olarak konumlandırabilirsiniz. Nihayetinde, grubun, tek tek üyelerinden çok daha güçlü olduğu kesindir. Grubun tamamını güç ve destek için kullanın veya zor günlerinizde gruptan biriyle iletişime geçip size destek olmasını isteyin. Artık yalnız olmadığınızı bilin.

Halihazırda bir inancınız varsa ve düzenli olarak ibadet ediyor, sık sık dua ediyorsanız manevi yönünüzü güçlendirmek, hayatınızda olan biten her şeyin bir sebebi ve sonucu olduğuna, partnerinizin de *sizin* değil, *Tanrı'nın* sorumluluğunda olduğuna güvenmeniz anlamına gelebilir. Duaya ve meditasyona devam edin, etrafınızdakileri kendi hayatlarını yaşamaları için serbest bırakırken *kendi hayatınızı* nasıl yaşayabileceğinize dair rehberlik isteyin.

Maneviyatınızı güçlendirmek dini yöneliminiz ne olursa olsun *irade gücünüzü bırakmak*, her şeyi sizce olması gereken hale sokma kararlılığınızdan vazgeçmeniz demektir. Bunun yerine herhangi

bir durumda hem kendiniz hem de bir başkası için en iyinin ne olduğunu bilemeyebileceğiniz gerçeğini kabul etmelisiniz. Her şeyin sizin hiç düşünemediğiniz sonuç ve çözümleri olabilir. Bazen de en çok korktuğunuz ve engellemek için en çok çabaladığınız gelişmeler, aslında iyileşmeye başlayabilmeniz için asıl gerekli olanlardır. İrade gücü, her şeyin cevabını yalnızca sizin bildiğinizi düşünmenizdir. Bundan vazgeçmek ise sakin kalmanız, açık olmanız ve size yol gösterilmesini beklemeniz anlamına gelir. Korkunuzu (tüm "ya öyle olursa"larınızı) ve çaresizliğinizi (tüm "keşke böyle olsa"larınızı) bir kenara bırakıp bunları hayatınıza dair olumlu düşünce ve ifadelerle değiştirmeyi öğrenmeniz demektir.

Manevi yönünüzü geliştirmeniz neleri gerektirir?

İnançlı değil, *istekli* olmanızı gerektirir. İsteğin olduğu yerde inanç da doğar. İnançlı olmak istemiyorsanız da büyük ihtimalle bunu geliştirmezsiniz ama yine de eskisinden daha fazla huzur bulabilirsiniz.

Manevi yönden gelişmek eski inanç sisteminizi değiştirmek, eski düşünme ve hissetme kalıplarınızı yıkmak için kendi kendinize telkinde bulunmanızı da gerektirir. Yüce bir gücün varlığına inancınız olsun ya da olmasın, bu tip telkinler hayatınızı değiştirebilir. Kitabın sonunda yer alan "Olumlu Telkinler" bölümündeki ifadeleri kullanabilir ya da kendi cümlelerinizi oluşturabilirsiniz. Başlangıç için bir örnek vermek gerekirse: "Artık acı çekmiyorum. Hayatım tatmin, neşe ve refahla dolu."

Manevi yönünüzü geliştirmeniz neden gereklidir?

Maneviyatın gelişmediği ortamda kontrol ve yönetme çabalarından kurtulmanız, her şeyin olması gerektiği yönde ilerleyeceğine inanmanız mümkün olmayacaktır.

Maneviyata yönelik uygulamalar sizi sakinleştirir, bakış açınızı değiştirir; kurban olduğunuz fikrinden sıyrılıp daha yüksek bir morale kavuşursunuz.

Maneviyat, kriz anlarında güç alabileceğiniz değerli bir kaynaktır. İçinde bulunduğunuz duygular ve koşullar bunaltıcı olduğunda kendinizden daha büyük bir kaynağa dönmeniz gerekebilir.

Manevi yönünüz güçlenmedikçe irade gücünüzden vazgeçmeniz mümkün değildir ve bunu yapmadığınız müddetçe de bir sonraki adıma geçemezsiniz. Hayatınızdaki erkeği kontrol etmeyi, yönetmeyi asla bırakmazsınız çünkü hâlâ bunun kendi işiniz olduğunu düşünürsünüz; partnerinizin hayatının kontrolünü, sizden daha yüce bir güce teslim etmeyi başaramazsınız.

Manevi yönünüzü geliştirmenizin sonucu nedir?

Her şeyi düzeltmek, hayatınızdaki erkeği kontrol etmek ve felaketleri önlemek gibi bunaltıcı sorumluluklardan kurtulmanızdır.

Başkalarını sizin istediğiniz şeyleri yapmaya ya da istediğiniz şeye dönüşmeye yönlendirmenizi gerektirmeden rahatlamanızı sağlayacak araçlar edinirsiniz. Kimse siz iyi hissedin diye değişmek zorunda değildir artık. Maneviyatınızı besleyebildiğiniz için mutluluğunuz ve hayatınız sizin kontrolünüze girer ve başkalarının hareketlerinden daha az etkilenirsiniz.

5. Başkalarını yönetmeye ve kontrol etmeye son verin.

Ne anlama geliyor?

Onu yönetmeyi ve kontrol etmeyi bırakmak; ona yardım etmemek, tavsiyeler vermemek demektir. Yardım ettiğiniz ve tavsiyeler verdiğiniz yetişkinin kendine iş, ev, terapist, Adsız Alkolikler toplantısı veya ihtiyacı olan her neyse onu en az sizin kadar bulabilme becerisi olduğunu varsayın. Bunları aramak veya kendi sorunlarını çözmek için sizin kadar *motivasyonu* olmayabilir. Ancak sorunlarını onun yerine çözmeye çalışırsanız o kendi hayatının sorumluluğundan kurtulur. Onun iyiliğinden siz sorumlu hale gelirsiniz ve bir gün çabalarınız sonuçsuz kaldığında suçlanan *siz* olursunuz.

Bunun nasıl işlediğine dair bir örnek verelim: Kocaları veya partnerleri adına randevu almak isteyen eşlerden ve sevgililerden sık sık telefon alıyorum. Ben de o kişilerin randevularını bizzat arayıp almaları için ısrar ediyorum. Bir hasta, terapistini kendisi seçip randevu alacak motivasyona bile sahip değilse terapide kalıp kendi iyileşmesi üzerinde çalışmak için motivasyonu nasıl bulabilir? Kariyerimin ilk yıllarında bu türden randevuları kabul ediyordum ancak kısa bir süre sonra erkeğin karısı veya sevgilisi beni yeniden arayıp onun gelmekten vazgeçtiğini, kadın terapistle çalışmak istemediğini veya başka nitelikleri olan birilerine gitmeyi tercih ettiğini bildiriyorlardı. Arayan kadınlar genellikle randevuyu iptal ettikten sonra onun adına randevu alabilecekleri *başka* bir terapist tavsiyesi istiyorlardı. Artık hiç kimsenin bir başkası yerine randevu almasına izin vermiyorum ve bu şekilde arayan kadınlara *kendilerinin* gelip benimle görüşebileceklerini söylüyorum.

Onu kontrol etmemek ve yönetmemek, aynı zamanda onu cesaretlendirmekten veya övmekten de vazgeçmek demektir. Büyük olasılıkla, ona istediğinizi yaptırmak için bu yollara da başvurmuşsunuzdur; dolayısıyla bunlar da onu yönlendirme araçları haline gelmiştir. Övme ve cesaretlendirme, istediğinizi yapması için onu zorlamakla eşdeğerdir, bunu her yaptığınızda yine onun hayatını kontrol etmeye çalışıyorsunuzdur. Onun yaptığı bir şeyi neden abartılı şekilde övdüğünüzü bir düşünün. Onun özgüvenini artırmak için mi? Bu manipülasyondur. Övdüğünüz davranışı yapmaya devam etmesi için mi? Bu da manipülasyondur. Onunla ne kadar gurur duyduğunuzu görmesi için mi? Bu, onun taşıyamayacağı kadar ağır bir yük olabilir. Kendi başarılarından kendi kendine gurur duymasını sağlayın, aksi takdirde onun annesi rolünü üstlenmeye tehlikeli derecede yaklaşırsınız. Bir anneye daha ihtiyacı yoktur (kendi annesi ne kadar kötü olursa olsun). Dahası, onun sizin çocuğunuz olmasına da gerek yoktur.

Bu, onu izlemeyi bırakmanız anlamına da gelir. Onun ne yaptığına daha az dikkat edin, kendi hayatınıza odaklanın. Bazen siz onu serbest bırakmaya başladığınızda partneriniz kendisini izlemeye ve bunun sonuçlarının sorumluluğunu üstünüze almaya devam etmeniz için "bahisleri yükseltebilir". Hayatındaki her şey bir anda daha kötüye gidebilir. Bırakın, gitsin! Sorunlarını sizin değil, kendisinin çözmesi gerekir. Hem sorunlarının sorumluluğunu hem de onları çözdüğündeki övgüleri onun üstlenmesine izin verin. Uzak durun. (Kendi hayatınızla meşgulseniz ve kendi maneviyatınızı geliştirmeye çalışıyorsanız gözünüzü onun üzerinden daha rahat ayırabilirsiniz.)

Bu, aynı zamanda kopmak demektir. Kopmak, kendi benliğinizi onun duygularından, özellikle de eylemlerinden ve bunların sonuçlarından ayırabilmenizi gerektirir. Davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermeli, onu *hiçbir* acıdan kurtarmamalısınız. *Onu* umursamaya devam edebilirsiniz ama *onun* bakımını üstlenmemelisiniz. Siz kendi yolunuzu bulmaya çalışırken onun da kendi yolunu bulmasına fırsat tanıyın.

Başkalarını yönetmeye ve kontrol etmeye son vermek neleri gerektirir?

Hiçbir şey söylemeyip yapmamayı öğrenmenizi gerektirir. Bu, iyileşme sürecinizde karşınıza çıkacak en zor adımlardan biridir. Partnerinizin hayatı kontrolden çıktığında tüm hücrelerinizle olayları kontrol altına almak, ona tavsiyelerde bulunmak, onu cesaretlendirmek, durumu elinizden geldiğince yönlendirmek isteyeceksiniz ama durmayı, partnerinizin kendi mücadelesini vermesine alan tanıyacak kadar ona saygı göstermeyi öğrenmelisiniz.

Her şeyi yönetmekten vazgeçtiğinizde ona ve ilişkinize neler olabileceğine dair korkularınızla yüzleşmenizi, ardından da onu yönlendirmektense bu korkularınızla mücadele etmenizi gerektirir.

Korktuğunuzda ayakta kalabilmek için manevi dünyanıza başvurmanızı gerektirir. Her şeyle bizzat ilgilenmeniz gerektiğine dair hislerinizden kurtulmayı öğrenmeniz için manevi gelişiminiz çok önemlidir. Etrafınızdaki insanların hayatlarını kontrol etmekten vazgeçmeye başladığınızda bunu âdeta fiziksel olarak hissedebilirsiniz; bir uçurumdan düştüğünüz hissine kapılabilirsiniz. Bu noktada maneviyatınız size yardımcı olacaktır çünkü bu sayede, her şeyi boşluğa bırakmaktansa kontrolü sizden daha yüce bir güce devredebilirsiniz.

Bu süreç aynı zamanda, umut ettiklerinize değil, gerçekte olanlara açıkça bakabilmenizi gerektirir. Kontrolden ve yönetmekten vazgeçtiğinizde, "O değiştiğinde mutlu olacağım," fikrini de bırakmalısınız. O hiç değişmeyebilir. Onu baştan yaratma çabalarınıza son vermeli ve her koşulda mutlu olmayı öğrenmelisiniz.

Başkalarını yönetmeye ve kontrol etmeye son vermeniz neden gereklidir?

Gücünüzün yetmeyeceği birini değiştirmeye çalıştığınız sürece (ki hiçbirimizin gücü başkalarını değiştirmeye yetmez, sadece kendimizi değiştirebiliriz) kendinize yardım edebilmek için gereken enerjiye sahip olamazsınız. Ne yazık ki bir başkasını değiştirmeye çalışmak kendi hayatımız üzerinde çalışmaktan çok daha cazip gelir, dolayısıyla ilkinden vazgeçmedikçe diğerine geçmek mümkün değildir.

Umutsuzluğunuzun ve akıl sağlığınızdaki bozulmanın doğrudan sebebi, kontrol edemeyeceğiniz şeyleri kontrol etmeye çalışmanızdır. Yaptıklarınızı bir düşünün: bitmeyen nutuklar, yalvarma, tehditler, rüşvet, belki şiddet... Denediğiniz yöntemlerin hiçbiri işe yaramadı. Hepsi başarısızlıkla neticelendiğinde hissettiklerinizi düşünün. Her seferinde özgüveninizde yeni bir gedik açıldı ve

daha kaygılı, çaresiz ve öfkeli hale geldiniz. Bundan kurtulmanın tek yolu, onu ve hayatını kontrol etme çabanızdan vazgeçmenizdir.

Bir nedeni de sizden gelen baskılar neticesinde onun hiçbir zaman değişmeyecek olmasıdır. Ona ait olması gereken bir sorun sizinmiş gibi görünmeye başlar ve onları üzerinizden atmadığınız sürece başınıza kalırlar. Sizi sakinleştirmek için tutumunu değiştireceğine söz verse bile eski davranışlarına dönmesi çok uzun zaman almayacaktır. Üstelik bu esnada size içerleyecektir. Unutmayın ki onun bir davranışını sonlandırmasının nedeni sizseniz ona yeniden dönmesinin nedeni de siz olursunuz.

Örneğin; iki genç benim ofisimdeydi. Erkek olan alkol ve maddeye bağlı suçlardan ötürü başı dertte olduğu için şartlı tahliye memuru tarafından bana yönlendirilmişti. Kadının burada bulunma nedeniyse her yere sevgilisinin peşinden gitmesiydi. Erkeğin hizaya girmesini sağlamayı görevi biliyordu. Böyle vakalarda sık rastlandığı üzere her ikisinin de ebeveynlerinden en az biri alkolikti. Karşımda el ele otururken bana evleneceklerini söylediler.

Genç kadın, "Evlenmenin ona iyi geleceğini düşünüyorum," dedi. Bazen utangaç bir şefkat, bazen de sağlam bir kararlılık havası vardı.

Erkek ise mahcup mahcup, "Evet," deyip başını salladı. "Benim çılgınlıklarıma engel oluyor, bana çok yardımı dokunuyor." Sesinde bir rahatlama tınısı vardı ve kız arkadaşının gözleri, sevgilisinin ona güvenmesinin hazzıyla, kendi sorumluluğunu ona vermiş olmasından kaynaklı mutlulukla ışıldıyordu.

Onlara –nazikçe, ümitlerini ve sevgilerini yıkmamaya çalışarak– erkeğin alkol veya madde sorunu varken diğeri onun bu bağımlılığını şimdilik azaltmasına ya da bırakmasına neden olabiliyorsa, aynı şekilde artırmasına ya da yeniden başlamasına da neden olabileceğini açıklamaya çalıştım. Her ikisini de bir gün bir tartışma esnasında erkeğin, "Senin için hepsini bıraktım da ne oldu? Seni mutlu etmek imkânsızken neden çabalayayım ki?"

diyebileceğini söyleyerek uyardım. Şimdi onları bir arada tutan güçler, yakın zamanda ayrılmalarına neden olabilirdi.

Başkalarını yönetmeye ve kontrol etmeye son vermenin sonucu nedir?

Size öfkelenebilir, artık onunla ilgilenmediğiniz için sizi suçlayabilir. Bu öfke kendi hayatından sorumlu olmak zorunda kaldığı için yaşadığı panikten kaynaklanmaktadır. Sizinle kavga ettiği, size sözler verdiği, sizi geri kazanmaya çalıştığı sürece mücadelesi dışsaldır; kendisiyle değil, sizinledir. (Tanıdık geliyor mu? Onunla mücadele ettiğiniz sürece bu ifade sizin için de geçerlidir.)

Tüm tatlı sözler, tartışmalar, tehditler, kavgalar ve barışmalar sona erdiğinde konuşacak çok az konunuzun kaldığını fark edebilirsiniz. Bu normaldir. Oluşan sessizlikte olumlu telkinlerinizi kendi kendinize tekrarlayın.

Onu kontrol etmeyi ve yönetmeyi bıraktığınızda enerjinizin büyük bir kısmı kendinizi keşfetmeniz, geliştirmeniz ve iyileştirmeniz için serbest kalacaktır. Ancak hâlâ bir varoluş sebebi bulmak için dışarıya yönelme fikrinin çekici gelebileceğini bilmenizde fayda var. Bu yatkınlığınızı frenleyin ve kendinize odaklanın.

Siz onun hayatını düzeltme rolünden uzaklaştıkça işlerin karışacağını ve ne yapmaya (ya da yapmamaya) çalıştığınızı anlamayan insanların sizi eleştirebileceğini bilmelisiniz. Onlara karşı kendinizi savunmaya veya her şeyi ayrıntılı şekilde açıklamaya çalışmayın. İsterseniz onlara bu kitabı okumalarını önerip konuyu kapatabilirsiniz. Israrcı olurlarsa onlardan bir süre uzak durabilirsiniz.

Genellikle bu tip eleştiriler korktuğumuzdan çok daha ender ve daha hafif gerçekleşir. İnsanın en ağır eleştirmeni yine kendisidir ve eleştiri beklentimizi etrafımızdaki insanlara yansıtır, bunların her yanımızı kuşattığı fikrine kapılırız. Tüm bu süreçte kendiniz-

den yana olursanız, dünya da büyülü bir şekilde çok daha kabullenici bir yer haline gelecektir.

Başkalarını kontrol etmekten ve yönetmekten vazgeçmenizin bir sonucu da "yardımcı olma" kimliğinizi mecburen terk etmenizdir ancak ironiktir ki bundan vazgeçmeniz sevdiğiniz insana yapabileceğiniz en büyük yardım olacaktır çoğu zaman. "Yardımcı olma" kimliği tamamen kendinizden tatmin duymaya yönelik bir olgudur. Gerçekten bir konuda yardımcı olmak istiyorsanız onun sorunlarını bırakıp kendinize yardım etmelisiniz.

6. Oyunlara "kapılmamayı" öğrenin.

Ne anlama geliyor?

İki insan arasındaki diyalogda "oyun" kavramı, etkileşimsel analiz olarak bilinen psikoterapi türüne aittir. Oyunlar, samimiyetten kaçınmak üzere yapılandırılmış etkileşim yöntemleridir. Herkes etkileşim esnasında bazen bu oyunlara başvurur ancak sağlıksız ilişkilerde bu durum sıkça görülür. Bunlar kişinin karşısındakiyle veri ve duyguları gerçekten paylaşmayarak etrafından dolaşmasını, iki tarafın da mutluluklarının ve gerginliklerinin sorumluluğunu birbirine yüklemesini sağlayan stereotipik karşılık verme yollarıdır. Aşırı seven kadınlar ve partnerleri tarafından oynanan roller kurtarıcı, zorba ve kurbandır. Partnerler, tipik bir etkileşimde bu rolleri pek çok defa oynarlar. Kurtarıcı rolünü (K) "yardım etmeye çalışma"; zorba rolünü (Z) "suçlamaya çalışma"; kurban rolünü (N) de "suçsuz ve çaresiz" olarak tanımlayabiliriz. Aşağıdaki diyalog bu oyunun nasıl işlediğini gösterecektir:

Eve genellikle geç gelen Tom yatak odasına girer. Saat 23.30'dur ve karısı Mary konuşmaya başlar:

Mary (*gözleri dolu*) (N): Neredeydin? Çok endişelendim. Uyuyamadım, başına bir şey geldi sandım. Ne kadar kolay kaygılanabil-

diğimi biliyorsun. En azından bir arayıp hayatta olduğunu söylesen olmaz mıydı, beni burada bu halde bırakmaya ne hakkın var?

Tom (*yatıştırmaya çalışarak*) (K): Ah, üzgünüm, tatlım. Uyuduğunu sanıyordum, arayarak seni uyandırmak istemedim. Sinirlenme. Bak, şimdi evdeyim. Bundan sonra seni arayacağım, söz veririm. Üstümü bir değiştireyim, hemen sırtına masaj yapacağım. Kendini daha iyi hissedersin.

Mary (*sinirlenerek*) (Z): Bana dokunmanı istemiyorum! Bir sonrakine arayacağını söylüyorsun, şaka mı bu? Geçen sefer de aynısını söylemiştin ama aradın mı? Hayır. Ben burada yatmış, senin yollarda ölüp kaldığını düşünüyorum ama bu senin umurunda değil. Sen kendinden başka *kimseyi* düşünmediğinden, sevdiğin biri için endişelenmek nedir, bilemezsin.

Tom (*çaresizce*) (N): Tatlım, bu doğru değil. Seni elbette düşündüm. Seni uyandırmak istemedim. Böyle sinirleneceğini bilemezdim. Sadece düşünceli olmaya çalışıyordum ama ne kadar çabalarsam çabalayayım hep yanlış yapıyorum sanırım. Ya seni arasaydım ve sen uyuyor olsaydın? O zaman da seni uyandırdığım için "öküz" olurdum. Ne yaparsam yapayım sana yaranamıyorum.

Mary (*yumuşayarak*) (K): Öyle deme. Benim için o kadar önemlisin ki iyi olduğunu, bir yerlerde ezilip kalmadığını bilmek istiyorum. Sana kendini kötü hissettirmeye çalışmıyorum; sadece seni çok sevdiğim için çok endişelendiğimi bilmelisin. Böyle patladığım için özür dilerim.

Tom (*bir fırsat yakaladığını düşünerek*) (Z): İyi de madem bu kadar endişeleniyorsun, neden beni gördüğün için mutlu olmuyorsun? Neden nerede olduğumu sorarak sızlanıp duruyorsun? Bana güvenmiyor musun? Sana her dakika her şeyi açıklamak zorunda kalmaktan yoruluyorum. Bana güvenseydin yatıp uyurdun ve geldiğimde de bana saldırmaktansa beni gördüğün için mutlu olurdun! Bazen sadece kavga etmeyi sevdiğin için böyle davrandığını düşünüyorum.

Mary (*sesini yükselterek*) (Z): Seni gördüğüm için mutlu olmak mı! Yattığım yerde iki saattir endişeden deliye döndükten sonra mı? Sana güvenmiyorsam, bende güven inşa etmek için hiçbir çaba sarf etmemendendir. Önce aramıyorsun, sonra sinirlendiğim için beni suçluyorsun, üstüne bir de nihayet evin yolunu bulabildin diye sana iyi davranmadığım için beni eleştiriyorsun. Tüm geceyi nerede geçirdiysen oraya gitsene sen!

Tom (*sakinleştirmeye çalışarak*) (K): Tamam, sinirli olduğunu biliyorum ama yarın benim için uzun ve yorucu bir gün olacak. Sana bir fincan çay yapayım mı? Bence tam da buna ihtiyacın var. Ben de o sırada duş alırım, sonra yatarız. Olur mu?

Mary (*ağlayarak*) (N): Bütün gece boyunca beklemenin nasıl bir şey olduğunu bilmiyorsun. *Arayabileceğini* bildiğim halde aramaman, çünkü senin için önemli olmamam...

Burada durabiliriz. Görebileceğiniz üzere ikisi de kurtarıcı, zorba ve kurban rollerine girip çıkarak bu üçgende saatler, günler hatta yıllar geçirebilirler. Eğer kendinizi bu pozisyonlardan herhangi birinde duran birine tepki verirken buluyorsanız dikkatli olun! Kazananın olmadığı anlamsız, sonuçsuz, haysiyet kırıcı bir itham, ret, suçlama ve karşı suçlama döngüsüne dahil oluyorsunuz. Durun. Nazik olarak, sinirlenerek veya çaresiz kalarak işlerin istediğiniz gibi gitmesini sağlamaya çalışmayın. Değiştirebileceğiniz şeyleri, yani kendinizi değiştirin! Kazanmaya ihtiyaç duymaktan vazgeçin. Hatta kavga etme ihtiyacınızdan yahut onun davranışları ve ihmalleri için iyi sebepler veya bahaneler göstermesini beklemekten de vazgeçin. Onun sizi tatmin edecek derecede üzgün olmasını istemekten vazgeçin.

Oyunlara "kapılmamak" neleri gerektirir?

Oyunlara kapılmamak, oyunu devam ettireceğini bildiğiniz şekilde karşılık verme meyilli olduğunuz halde bunu yapmamanızı gerektirir. Oyunu bitirecek şekilde karşılık vermelisiniz. Bu ilk

başlarda biraz zordur ancak zamanla ve pratikle kolaylıkla ustalaşabilirsiniz (elbette önce oyunu oynama ihtiyacınızı yenmelisiniz ki bu bir önceki adımın, yönetme ve kontrol etme ihtiyacından kurtulmanın bir parçasıdır).

Tekrar üstteki diyaloğa dönelim ve Mary'nin Tom'la girdiği bu ölümcül üçgenden uzak durmak için neler yapabileceğini görelim. Mary bu aşamaya dek manevi yönünü geliştirdi ve Tom'u kontrol edip yöneterek eline bir şey geçmeyeceğinin farkına vardı. Kendiyle ilgilenmeye çabaladığından, Tom o akşam eve geç kaldığında sinirlenip olayları kafasında kurmaktansa destek grubundan bir arkadaşını aradı. Onunla Mary'nin tırmanan korkusu hakkında konuştular ve bu da onu sakinleştirdi. Nasıl hissettiğini birilerine anlatmaya ihtiyacı vardı, arkadaşı da onu anlayışlı bir şekilde ancak tavsiye vermeksizin dinledi. Mary telefonu kapattıktan sonra en sevdiği telkinlerden birini tekrar etmeye başladı: "Hayatım ilahi bir düzende yönlendiriliyor ve her saat, her gün huzur, güvenlik ve sükûnet içinde büyüyorum." Hiç kimse aynı anda iki şey birden düşünemeyeceğinden Mary zihnini telkinin yatıştırıcı kelimelerine bıraktıkça sakinleşti, hatta rahatladı. Tom 23.30'da eve geldiğinde Mary uyumuştu. Tom odaya girerken onu uyandırınca Mary aniden aynı rahatsızlık ve öfkeye kapıldı ancak telkinini kendi kendine bir kaç kere daha tekrar etti ve "Merhaba Tom, eve geldiğine sevindim," dedi. Böyle durumlarda çatışmaya alışkın olan Tom onun bu sıradan karşılaması karşısında afalladı. "Seni arayacaktım ama..." diyerek bahanelerle kendini savunmaya başladı. Mary onun lafını bitirmesini bekledi ve "Bunu sabah konuşabiliriz. Şu an çok uykum var. İyi geceler," dedi. Tom eve geç geldiği için suçluluk duyuyorduysa bile Mary'yle kavga etmeleri suçluluğunu hafifletebilirdi. Kendi kendine onun dırdırcı bir cadaloz olduğunu söyleyecek ve sorunun onun geç kalması değil, Mary'nin dırdırcılığı olduğuna inanacak, suçu onun üstüne yıkacaktı. Ancak bu durumda Tom kendi suçuyla baş başa kaldı ve Mary de onun eylemlerinin sonucunda acı çekmedi. Olması gereken de buydu.

Kurtarıcı-zorba-kurban üçgenindeki rollerini üstlenmek pingpong oynamak gibidir; sıranız geldiğinde topa vurursunuz. Oyuna takılıp kalmamak için topun sizi ıskalayıp geçmesine, masanın dışına çıkmasına izin vermeniz gerekir. Bunun için en güzel yöntemlerden biri, "Ah, öyle mi?" diyebilmektir. Örneğin Mary, Tom'un bahanelerine karşılık olarak, "Ah, öyle mi?" deyip uykusuna geri dönebilir. Kurtarıcı-zorba-kurban etkileşiminde gizli olan mücadeleye kapılmamayı öğrenmek çok güç veren bir tecrübedir. Oyuna kapılmamak, kendinize ve itibarınıza tutunmak mükemmel hissettirir. Üstelik iyileşmenizde bir adımı daha tamamladığınızı gösterir.

Oyunlara "kapılmamak" neden gereklidir?

Öncelikle oyunlardaki rollerin sadece sözel atışmalardan ibaret olmadığını anlamanız gerekir. Hayatımızı yaşama şeklimize kadar yayılabilirler ve hepimizin özellikle tercih ettiği bir rol olabilir.

Belki sizin rolünüz kurtarıcılıktır. Aşırı seven kadınların çoğu bir başkasına baktığını (kontrol ettiğini ve yönettiğini) hissetmek tanıdık ve rahatlatıcı gelir. Karmaşık ve mahrumiyet içindeki geçmişlerinden sonra kendilerini güvende hissetmek ve kendilerini bir nebze kabul edebilmek için bu yolu seçerler. Bu davranışları arkadaşlarıyla, aile fertleriyle ve bazen kariyerlerinde de sergilerler.

Belki de kendinizi zorba rolünde bulur; hatayı bulan, onu açıkça dile getiren ve her şeyi düzeltmeye çalışan kadın olursunuz. Bu kadın çocukluğunda onu mağlup etmiş karanlık güçlerle tekrar tekrar savaşmaya çalışacak; artık bir yetişkin olduğu için bu mücadelede denklik elde etmeyi umacaktır. Çocukluğundan gelen öfkeyle, şimdide geçmişin intikamını almaya çalıştığından bir dövüşçü, münazaracı, kavgacı, cadaloz olacaktır. Cezalandırmaya ihtiyacı vardır. Kendisinden özür dilenmesini ve ceza yağdırmayı talep eder.

Son olarak, başka hiçbir seçeneğiniz olmadığını düşünerek kendinizi başkalarının insafına bırakıp üç rolün en güçsüzü olan

kurbanı oynayabilirsiniz. Belki çocukken kurban olmak dışında bir seçeneğiniz gerçekten de yoktu ancak şimdi bu rol çok tanıdık geldiğinden ondan güç alıyor olabilirsiniz. Zayıflığın içinde bir miktar tahakküm vardır; kurbanın ilişkileri suçluluk duygusuyla işler ve getirisi de budur.

Diyaloglarda veya hayatın içinde bu rollerden herhangi birini oynamak kendinize odaklanmaktan uzaklaşmanıza ve çocukluk döneminizdeki korku, çaresizlik ve öfke kalıplarına takılıp kalmanıza neden olur. Çevrenizdeki insanlarla ilgili takıntılarınızı besleyen bu kısıtlayıcı rollerden vazgeçmezseniz, gelişkin bir birey ve hayatının sorumluluğunu taşıyan bir yetişkin olarak potansiyelinizi gerçekleştiremezsiniz. Bu rollere, bu oyunlara kapıldığınız sürece mutluluğa ulaşmanızın önünde başkalarının engel olduğu fikrini benimsersiniz. Ancak bu oyunlardan kurtulduğunuzda davranışlarınızın, seçimlerinizin ve hayatınızın sorumluluğuyla baş başa kalırsınız. Aslında oyun sona erdiğinde seçimleriniz (hem şimdiye dek yaptıklarınız hem de bu noktadan sonra ortaya çıkanlar) daha belirginleşirler ve onlardan kaçınmak daha imkânsız olur.

Oyunlara "kapılmamanın" sonucu nedir?

Artık hem kendinizle hem de diğerleriyle, kendi hayatınızın sorumluluğunu üstlenmeye istekli olduğunuzu gösteren yeni iletişim yolları geliştirmeniz gerekmektedir. "Şu şu olmasaydı"yla değil, "Şunu şunu seçiyorum" kalıbında cümleler kurmaya başlayacaksınız.

Bu adımı uygulamaya koyup oyunlara kapılmamaya çalışırken (ki "Oynamıyorum," demek bile oynamak sayılır), yönetmekten ve kontrol etmekten vazgeçtiğinizde özgür kalan tüm enerjiye ihtiyaç duyacaksınız. Bu değişim, pratik yaptıkça kolaylaşır ve bir kere alıştıktan sonra kendiliğinden ortaya çıkmaya başlar.

Başrolünü paylaştığınız ateşli kavgaların heyecanından, zaman alan ve enerji tüketen trajedilerden uzak yaşamayı öğrenmeniz

gerekecektir. Bunu yapmak kolay değildir. Aşırı seven kadınların çoğu hislerini öyle derinlere gömmüştür ki hayatta olduklarını hissetmek için kavgaların, ayrılıkların ve barışmaların heyecanına ihtiyaç duyarlar. Dikkatli olun! İç yaşantınız dışında bir şeye odaklanamamak ilk başlarda sıkıcı olabilir. Ancak buna dayanabilirseniz sıkıntınız kendinizi keşfettiğiniz bir sürece dönüşecektir. Böylece bir sonraki adıma geçmeye hazır olacaksınız.

7. Kendi sorunlarınız ve eksikliklerinizle cesurca yüzleşin.

Ne anlama geliyor?

Kendi sorunlarınızla yüzleşmek demek, başkalarını yönetmekten ve kontrol etmekten, oyunlar oynamaktan vazgeçtikten sonra hayatınızda sizi kendinize, kendi sorunlarınıza ve acınıza odaklanmaktan alıkoyacak hiçbir şey kalmaması demektir. Artık maneviyata yönelik çalışmalarınızın, destek grubunuzun ve varsa terapistinizin yardımıyla kendinize derinlemesine bakma vaktidir. Bu süreç için mutlaka terapistinizin olması gerekmemektedir. Örneğin, destek gruplarında bir ölçüde iyileşme kaydetmiş olan katılımcılar, yeni gelenlerin destekçisi olup kendilerini irdeleme sürecinde onlara yardım ederler.

Ayrıca mevcut yaşantınıza dikkatle bakmanız; sizi iyi hissettiren şeylere olduğu kadar huzursuz ve mutsuz hissettirenlere de kafa yormanızı gerektirir. Bunları listeler halinde yazın. Bugününüze baktığınız gibi geçmişe de bakın. İyi ve kötü anılarınızı, başarılarınızı ve başarısızlıklarınızı, incindiğiniz ve başkalarını incittiğiniz zamanları inceleyin. *Hepsine* bakın ve hepsini yazın. Özellikle zorlu gelen alanlara odaklanın. Örneğin seks bu alanlardan biriyse seks hayatınızın tarihçesini yazıya dökün. Erkeklerle ilişkileriniz eskiden beri sorunluysa ilk ilişkinizden başlayarak tüm hikâyenizi yazın. Konu ebeveyninizse yine aynı tekniği uygulayın. En baştan alarak yazın. Bu çok fazla yazmanız anlamına gelse de bu geçmişinize ışık tutmak, kendinizle ve diğer insanlarla mücadele-

lerinizdeki kalıpları ve tekrar eden temaları fark etmek için paha biçilmez bir araçtır.

Bu sürece başladığınızda elinizden geldiğince bütünlüklü bir iş çıkarmaya çalışın. Zamanla başka sorunlu alanlar ortaya çıktıkça bu tekniğe tekrar başvurabilirsiniz. Belki ilk başlarda ilişkilere odaklanacaksınız. Sonra bir başka vakitte iş hayatınızı; hepsine başlamadan önce neler hissettiğinizi, çalışırken ve sonrasında olan olayları yazacaksınız. Sadece anılarınızın, düşüncelerinizin ve duygularınızın akmasına izin verin. Yazıları yazarken bir yandan da kalıpları bulmaya çalışmayın, bunu daha sonra yapabilirsiniz.

Kendi sorunlarınız ve eksikliklerinizle cesurca yüzleşmek neleri gerektirir?

Çok fazla yazı yazmanızı, bunun için gerekli enerji ve zamanı ayırmanızı gerektiriyor. Yazmak sizin için kolay ve rahat bir ifade yolu olmayabilir. Ancak uygulama için en iyi teknik budur. Mükemmel, hatta iyi yazmaya çabalamayın. Yalnızca sizin anlayabileceğiniz şekilde yazmanız yeterlidir.

Yazılarınızda tam anlamıyla dürüst olun ve kendinizi olabildiğince ortaya koyun.

Bu projeyi elinizden gelen en iyi şekilde tamamladıktan sonra yazdıklarınızı güvendiğiniz ve size önem veren biriyle paylaşın. Bu kişi sizin bunu iyileşmek için yaptığınızı anlayacak; cinsel hayatınızı, ilişkilerinizi, ebeveyninizle geçmişinizi, kendinize dair hislerinizi, hayatınızdaki tüm iyi ve kötü olayları can kulağıyla dinleyebilecek biri olmalıdır. Elbette okuduklarınıza şefkatle ve anlayışla da yaklaşabilmelidir. Yorum yapması gerekmez, bunu ona baştan belirtmelisiniz. Hiçbir tavsiyede bulunmadan, sizi cesaretlendirmeye çalışmadan sadece dinlemelidir.

İyileşmenizin bu aşamasında tüm bunları dinleyecek kişi partneriniz *olmamalıdır*. Yazdıklarınızı onunla paylaşıp paylaşmama kararını çok sonraya bırakın. Bunları ona açmanızın za-

manı şimdi değildir. Yazdıklarınızı birilerine okumanızın nedeni hikâyenizi anlatma ve kabul edilme hissini tecrübe etmenizdir. Bu adımın amacı ilişkinizdeki pürüzleri gidermek değil, sadece kendinizi keşfetmenizdir.

Kendi sorunlarınız ve eksikliklerinizle cesurca yüzleşmeniz neden gereklidir?

Bizim gibi aşırı seven kadınlar, mutsuzluklarının suçunu başkalarının üzerine atma ve kendi yanlış seçimlerini, kendi hatalarını inkâr etme eğiliminde olurlar. Bu hastalıklı bir hayat görüşüdür ve köküne inilerek yok edilmelidir; bunun yolu da kendimize dürüstçe, dikkatli ve kararlı bir bakış atmaktan geçer. Sorunlarınızı ve hatalarınızı (ayrıca iyi yanlarınızı ve başarılarınızı) bir şekilde partnerinize bağlamak yerine *kendinize* ait olarak görmediğiniz müddetçe, değişmesi gerekenleri değiştirmek için gerekli adımları atamazsınız.

Kendi sorunlarınız ve eksikliklerinizle cesurca yüzleşmenin sonucu nedir?

Öncelikle geçmişinizdeki birçok olay ve duyguyla ilgili gizli suçluluk duygunuzdan kurtulabileceksiniz. Bu da hayatınızda daha sağlıklı ve neşeli tutumlar sergilemenize alan açacaktır.

Ayrıca en fena sırlarınızı biri duyduğu halde hayatta kalabildiğinizi gördüğünüzde dünya sizin için daha güvenilir bir yer olacaktır.

Başkalarını suçlamayı bırakıp kendi tercihlerinizin sorumluluğunu üstlendiğinizde, kendinizi başkalarının kurbanı olarak gördüğünüz zamana kıyasla çok daha fazla seçeneğiniz olduğunu keşfedeceksiniz. Böylece hayatınızda sizin için iyi olmadığını düşündüğünüz, sizi tatmin etmeyen şeyleri değiştirmek için harekete geçebileceksiniz.

8. Kendinizde geliştirmeniz gereken ne varsa geliştirin.

Ne anlama geliyor?

Kendinizde geliştirmeniz gereken ne varsa geliştirmeniz, hayatınıza devam edebilmek için önce partnerinizin değişmesini beklemekten vazgeçmeniz anlamına gelir. Aynı zamanda kariyerinize başlamak, işinizi değiştirmek, okula geri dönmek veya istediğiniz herhangi bir şeyi yapmak için onun -finansal, duygusal veya pratik- desteğine muhtaç olmamak demektir. Onun işbirliğine bağımlı kalmadan, kendinizden başka hiçbir dayanağınız yokmuş gibi plan yapın. Tüm beklenmedik olayları -çocuk bakımı, para, zaman, ulaşım- onu bir kaynak (veya bahane!) olarak görmeden ele alın. Bunları okurken partnerinizin desteği olmadan planlarınızı asla gerçekleştiremeyeceğinizi düşünüp içten içe itiraz ediyorsanız, kendi kendinize veya bir arkadaşınızın desteğiyle, partnerinizi hiç tanımasaydınız aklınızdaki planı nasıl gerçekleştirebileceğinizi kurgulayın. Ona bağımlı olmadan da hayatın devam edebileceğini ve başka onlarca seçeneği değerlendirebileceğinizi fark edeceksiniz.

Kendinizde geliştirmeniz, ilgi alanlarınızın bilfiil peşine düşmeniz anlamına gelir. Eğer şimdiye dek sadece partnerinizle ilgilenip kendinize hiç vakit ayırmadıysanız, size neyin çekici geldiğini keşfetmek için çeşitli alanlarda denemeler yapmakla başlayın. Bu aşırı seven kadınların çoğu için zor bir adımdır. Yıllarca en büyük faaliyeti partneriyle ilgilenmek olan kadının kendine odaklanması ve kendi gelişimini sağlayacak şeyleri keşfetmesi rahatsızlık hissi uyandırabilir. Haftada en az bir yeni etkinliğe katılmaya çalışın. Hayatı açık büfe gibi görün ve neyin hoşunuza gittiğini bulmak için tabağınızı çok çeşitli deneyimlerle doldurun.

Kendinizi geliştirmek demek aynı zamanda risk almak da demektir: Yeni insanlarla bir araya gelmek, yıllar sonra ilk defa bir sınıfa gitmek, yalnız başınıza seyahate çıkmak, bir iş aramak; kısacası

yapmanız gerektiğini bildiğiniz halde cesaretinizi toplayıp da adım atamadığınız her şeyi denemeniz söz konusudur. Artık ileriye doğru bir atılım yapmanız gerekmektedir. Hayatta hatalar *değil*, alınacak dersler vardır, dolayısıyla hayata karışın ve onun size öğretmek istediklerini öğrenmeye açık olun. Destek grubunuzdan cesaret ve geribildirim alabilirsiniz. (Teşvik için işlevsizleşmiş ailenize veya ilişkinize yönelmeyin. Onlar aynı kalabilmek için sizin de aynı kalmanızı isteyeceklerdir. Kendinizi ve gelişiminizi onlara dayanarak baltalamayın.)

Kendinizi geliştirmek neleri gerektirir?

Başlangıç olarak her gün, hiç yapmak istemediğiniz iki şeyi yapın. Böylece esneyecek ve kim olduğunuza, neler yapabileceğinize dair ufkunuzu genişletin. Bir haksızlık karşısında sorun yokmuş gibi davranmak yerine kendinizi savunun veya satın alıp da beğenmediğiniz bir ürünü çöpe atmak yerine mağazaya iade edin. Kaçındığınız bir telefon görüşmesini gerçekleştirin. Etkileşimlerinizde karşınızdaki insanları daha az, kendinizi daha fazla düşünmeyi öğrenin. Başkasını mutlu etmek için evet diyeceğinize, kendinizi mutlu etmek için hayır deyin. İstediğiniz şeyi açıkça talep edin ve reddedilme riskini alın.

Sonra, kendinize "verme"yi öğrenin. Kendinize zamanınız ve dikkatinizin yanı sıra gerçek nesneler de verin. Her gün kendinize bir şeyler satın alma yoluna gitmek bile kendinizi sevmeyi öğrenme yolunda önemli bir derstir. Bu hediyeler pahalı olmayabilir; hatta ne kadar işlevsiz ve anlamsız olurlarsa o kadar iyidir. Bu *kendinizi* şımartma denemesidir. Hayatımızdaki güzel şeylerin yine bizden kaynaklanabileceğini öğrenmeliyiz ve bu da başlangıç için iyi bir adımdır. Ancak eğer öfkenizi ve depresyonunuzu yatıştırmak için halihazırda dizginlenemez şekilde alışveriş yapıp kendinize para harcıyorsanız farklı bir yöne eğilmeniz gerekir. Yeni eşyalar (ve borçlar) biriktirmek yerine yeni deneyimlere yönelin. Parkta yürüyüşe ya

da doğa gezilerine çıkın. Durun ve günbatımını seyredin. Önemli olan, kendiniz hakkında düşünmeniz, bugününüzün nasıl geçmesini istediğinizi belirlemeniz, ardından da aynı anda hem alma hem verme tecrübesini yaşayabilmenizdir. Genellikle başkalarına verme konusunda oldukça başarılı ancak kendimize vermek konusunda deneyimsizizdir. Dolayısıyla deneyim kazanmaya çalışın!

Bu adımları atarken zaman zaman size çok zor gelen şeyleri yapmanız gerekecektir. Kendinizden başka birine odaklanmadığınızda içinizde oluşan korkunç boşlukla yüzleşmek zorunda kalabilirsiniz. Bazen bu boşluk o denli uçsuz bucaksızdır ki kalbinizin yerinde sert rüzgârlar estiğini düşünebilirsiniz. Kendinizi bırakıp bunu da tüm yoğunluğuyla hissedin (aksi halde kendinizi oyalamak için sağlıksız bir meşgale arayışına girebilirsiniz). Bu boşluğu kabullenin ve sürekli böyle hissetmeyeceğinizi bilin; yalnızca sakin kalıp bu hissi deneyimlediğinizde bile içinizdeki boşluğun, kendinizi kabullenmenin sıcaklığıyla dolduğunu göreceksiniz. Bu aşamada destek grubunuzdan da yardım alın. *Kendi* projeleriniz ve etkinlikleriniz kadar onların sizi kabullenmesi de bu boşluğu doldurmaya yardımcı olacaktır. Kendilik hissimiz, kendi adımıza yaptıklarımızla ve becerilerimizi nasıl geliştirdiğimizle şekillenir. Tüm çabanız başka insanları geliştirmeye yönelik olursa boşluk hissine kapılmanız kaçınılmazdır. Artık sıranın size geldiğini fark edin.

Kendinizi geliştirmeniz neden gereklidir?

Kendi yeteneklerinizi en üst seviyeye taşımadığınız sürece hüsrana mahkûm olursunuz ve bu hüsranın asıl sebebi *kendi* hayatınızla ilgilenmemeniz olmasına rağmen bunun suçunu partnerinizde aramaya başlayabilirsiniz. Potansiyelinizi gerçekleştirmek, suçu onun üzerinden kaldırıp kendi hayatınızın sorumluluğunu, olması gereken yere yani size teslim eder.

Ayrıca ilgilenmeyi seçtiğiniz proje ve faaliyetler, partnerinizin ne yaptığını ya da yapmadığını irdeleyemeyecek kadar meşgul ol-

manızı sağlayacaktır. Halihazırda bir ilişkiniz yoksa da son sevgilinizin arkasından ağlamak ya da yeni birinin karşınıza çıkmasın beklemekten daha sağlıklı, bütüncül bir alternatif sunacaktır.

Kendinizi geliştirmenizin sonucu nedir?

Öncelikle hayatınıza denge getirebilmek için sizin tam tersiniz olan biriyle birlikte olmaya ihtiyaç duymayacaksınız. Muhtemelen siz de aşırı seven kadınların çoğu gibi fazla ciddi ve sorumluluk sahibisiniz. Neşeli tarafınızı bilfiil geliştirmediğiniz sürece bu eksiğinizi tamamlayacak erkeklere kapılırsınız. Kayıtsız, sorumsuz bir erkek ilk başta etkileyici gelebilir ancak size tatmin edici bir ilişki sunması oldukça düşük bir ihtimaldir. Buna rağmen, kendinize daha rahat ve özgür olma alanı tanımazsanız hayatınızda eğlence ve heyecan yaratması için daima ona ihtiyaç duyarsınız.

Ayrıca kendinizi geliştirmeniz olgunlaşmanızı sağlar. Potansiyelinize ulaşmaya başladığınızda kararlarınızın, seçimlerinizin, hayatınızın sorumluluğunu da bütünüyle üstlenirsiniz ve böylece yetişkinliği kabullenirsiniz. Kendi hayatımızın ve mutluluğumuzun sorumluluğunu almadığımız müddetçe tam anlamıyla olgun insanlar olamaz; yetişkin bedeninde yaşayan bağımlı ve ürkek çocuklar olarak kalırız.

Son olarak, kendinizi geliştirmeniz sizi daha iyi bir partner yapar çünkü hayatında bir erkek yokken eksik (dolayısıyla ürkek) biri olmak yerine yaratıcı, kendini ifade edebilen bir kadına dönüşürsünüz. İroniktir ki bir partnere ihtiyacınız azaldıkça daha iyi bir partner olmaya başlarsınız – böylece daha sağlıklı erkekleri etkilemeye başlarsınız (ve sağlıklı olanlardan etkilenirsiniz).

9. "Bencil" olun.

Ne anlama geliyor?

Dördüncü adımdaki *maneviyat* kelimesi gibi *bencillik* kelimesinin de dikkatli bir şekilde tanımlamak gerekir. Bu kelime büyük ihti-

malle sizin asla olmak istemeyeceğiniz bir imgeyi çağrıştırıyordur: umursamaz, insafsız, düşüncesiz, ben merkezli. Bazı insanlar için bencillik tüm bunları ifade ediyor olabilir ancak siz, aşırı seven bir kadın olduğunuzu unutmayın. Bencil olmak, kendinizi feda etmekten vazgeçmeniz için gerekli bir yaklaşımdır. Aşırı seven kadmlar için sağlıklı bencilliğin ne demek olduğuna bir bakalım.

Kendi huzurunuzu, arzularınızı, işinizi, eğlencenizi, planlarınızı ve etkinliklerinizi sona atmak yerine birinci sıraya koyarsınız; ihtiyaçlarınızı herkesin ihtiyacı karşılandıktan sonra değil, önce karşılarsınız. Küçük bir çocuğunuz olsa bile her gününüze sadece kendi bakımınıza yönelik etkinlikler dahil edersiniz.

Kendinizi rahat hissedeceğiniz durumlara ve ilişkilere girmek ister, hatta talep edersiniz; huzursuzluk verici olanlara uyum sağlamak için çabalamazsınız.

Kendi istek ve ihtiyaçlarınızın çok önemli olduğuna, bunları karşılamanın da sizin sorumluluğunuzda olduğuna inanırsınız. Aynı zamanda diğer insanlara kendi istek ve ihtiyaçlarından sorumlu olma hakkını tanırsınız.

Bencil olmak neleri gerektirir?

Kendinize öncelik vermeye başladığınızda diğer insanların öfke ve itirazlarını hoş görmeniz gerekecektir. Şimdiye dek kendinizden önce onların huzurunu düşündüğünüzden bunlar kaçınılmaz tepkilerdir. Onlarla tartışmayın, özür dilemeyin ya da kendinizi haklı çıkarmak için çabalamayın. Soğukkanlı ve neşeli kalmaya çalışarak yaşantınıza devam edin. Kendi hayatınızda yaptığınız değişiklikler çevrenizdekilerin değişmesini gerektirecektir ve onlar da buna doğal olarak direneceklerdir. Ancak onların içerlemesine haklılık zemini tanımadığınız sürece bu tepkileri kısa ömürlü olacaktır. Onlarınki sadece sizi eski ve fedakâr davranışlarınıza

döndürme, onların işini onlar adına yapmaya devam etmenizi sağlama çabasıdır.

İç sesinize kulak vererek sizin için doğru ve iyi olanı anlamalı ve onun peşinden gitmelisiniz. Sağlıklı bir menfaat anlayışı geliştirebilmeniz için kendi içinizdeki ipuçlarına dikkat etmeniz gerekir. Bugüne kadar başkalarının sizden beklediği davranışlara dair ipuçlarını yakalamaya çalışırken müneccime dönüşmüş olabilirsiniz. O emareleri kovalamayı bırakın; aksi takdirde sizin içinizdekiler, onların arasında boğulmaya devam edecektir.

Bencil olmak çok değerli olduğunuzu, yeteneklerinizin sergilenmeyi hak ettiğini, kendi tatmininizin başkalarınınki kadar önemli olduğunu görmenizi gerektirir. Bu dünyaya, özellikle de yakınınızdaki insanlara verebileceğiniz en büyük hediye sizsiniz.

Bencil olmak neden gereklidir?

Kendinize bu önemli taahhütte bulunmadığınız sürece pasif kalırsınız ve kendinizi beklentileriniz doğrultusunda değil, başkalarının yararına geliştirmeye çalışırsınız. Bencil olmak (dolayısıyla dürüst olmak) sizi daha iyi bir partner yapsa da nihai amacınız bu olmamalıdır. En üst düzeydeki kendiliğinize ulaşmayı hedeflemelisiniz.

Karşınıza çıkan her zorluğun üstesinden gelmeniz yeterli değildir. Hâlâ kendi hayatınızı yaşamanız ve kendi potansiyelinizi keşfetmeniz gereklidir. Kendinize saygı duymaya, kendi istek ve ihtiyaçlarınızı karşılamaya başladığınızda atılacak en doğal adım bu olur.

Hayatınızın ve mutluluğunuzun sorumluluğunu üstlenmeniz, sizin mutsuzluğunuzun suçunu ve sorumluluğunu üzerine alan (ki bunu daima yaparlar) çocuklarınızı da özgür bırakacaktır. Bir anne, tüm hayatını, mutluluğunu ve tatminini çocuğu ya da ailesine feda ettiğinde çocukları bu borcu ödeyebileceklerine asla

inanmazlar. Annesinin acı çektiğine şahit olan bir çocuk nasıl ki hayatın acı çekmekten ibaret olduğunu öğreniyorsa, annesi hayatı kucakladığında çocuk da hayata kucak açacaktır.

Bencil olmanın sonucu nedir?

İlişkileriniz kendiliğinden sağlık kazanacaktır. Kimse size olduğundan başka birine dönüşmeyi "borçlu" değildir çünkü siz de artık olduğunuz gibisinizdir.

Siz bencil olduğunuzda hayatınızdaki insanlar da sizin için endişelenmeden kendi hayatlarıyla ilgilenebilirler. (Örneğin, çocuğunuz büyük olasılıkla sizin hüsran ve acınızı hafifletmenin kendi görevi olduğuna inanmıştır. Kendinizle ilgilenmeye başladığınızda onlar da kendileriyle daha iyi ilgilenebileceklerdir.)

Artık tamamen kendi isteğiniz doğrultusunda evet ya da hayır diyebilirsiniz.

Bu büyük değişimle başkalarına değil, kendinize bakmaya başladığınızda ilişkinizdeki rol paylaşımında da birtakım dengeleyici değişiklikler olacaktır. Hayatınızdaki erkek bu rol değişiminde zorlanırsa, sizin eskiden olduğunuz gibi birini bulmak üzere sizden ayrılabilir. Dolayısıyla adım attığınız bu yola, en başında yanınızda olan kişiyle devam etmeyebilirsiniz.

Ancak siz de kendinize daha iyi baktıkça size daha fazla ilgi gösterebilecek birilerine çekici geldiğinizi keşfedebilirsiniz. Daha sağlıklı ve dengeli oldukça daha sağlıklı ve dengeli partnerleri kendimize çekeriz. Muhtaçlık halinden ne kadar sıyrılırsak ihtiyaçlarımız o kadar karşılanır. Süperkahraman misali bir bakım sağlayıcı olma rolünden çıktığımızda başkalarının bize bakması için alan yaratırız.

10. Tecrübelerinizi ve öğrendiklerinizi başkalarıyla paylaşın.

Ne anlama geliyor?

Deneyimlerinizi başkalarıyla paylaşmak, bunun iyileşmenin ilk değil, son adımı olduğunu unutmamaktır. Başkalarına yardımcı olmak ve onlara odaklanmak hastalığımızın bir parçasıdır, dolayısıyla bu adımı atmadan önce kendi iyileşmeniz üzerinde yeterince çalıştığınızdan emin olun.

Neler yaşadığınızı ve şimdiki durumunuzu destek grubunuza yeni katılanlarla paylaşın. Bu tavsiye vermek anlamına gelmez; sadece kendi iyileşme sürecinizde faydasını gördüğünüz yöntemleri açıklamanız yeterlidir. Ayrıca başkalarını suçlamak, insanları ifşa etmek anlamına da gelmez. İyileşmenin bu aşamasında artık başkalarını suçlamanın hiçbir işe yaramayacağını biliyor olacaksınız.

Deneyimlerinizi paylaşmak demek, sizinki gibi bir geçmişten gelen veya eski halinize benzer durumda bulunan biriyle tanıştığınızda, kendi iyileşme sürecinizi onu da aynı yolu izlemeye zorlamadan anlatmanız demektir. Artık hayatınızda kontrol etmeye ve yönetmeye yer yok – aslında geçmiş ilişkinizde de yoktu.

Başka kadınlara yardım etmek için gönüllü olarak birkaç saatinizi ayırarak, belki bir yardım hattında, kuruluşta çalışarak veya yardıma ihtiyaç duyanlarla yüz yüze görüşerek de paylaşımda bulunabilirsiniz.

Son olarak, tıp ve ruh sağlığı uzmanlarının, sizinki gibi vakalarda uygun olan tedavi yaklaşımları konusunda bilgilenmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Tecrübelerinizi ve öğrendiklerinizi başkalarıyla paylaşmak neleri gerektirir?

Bu noktaya geldiğiniz ve bu yolda size yardımcı olmak isteyenlerin paylaştıkları deneyimler için derinden bir minnet duymalısınız.

Sırlarınızdan ve "iyi görünme" ihtiyacınızdan vazgeçecek kadar dürüst ve istekli olmalısınız.

Kişisel tatmin güdüsü olmaksızın başkalarına bir şeyler verebileceğinizi göstermelisiniz. Aşırı severken deneyimlediğimiz "vericilik" halinin amacı manipülasyondu ancak artık özgürce "verebiliriz". Kendi ihtiyaçlarımız karşılanıyor ve sevgi doluyuz. Artık yapılabilecek en doğal şey, bu sevgiyi karşılık beklemeden paylaşmaktır.

Tecrübelerinizi ve öğrendiklerinizi başkalarıyla paylaşmanız neden gereklidir?

Bir hastalığınız olduğuna inanıyorsanız, artık ayık olan bir alkoliğin her an eski alışkanlığına dönebilmesi gibi sizin hastalığınız da nüksedebilir. Eski düşünme, hissetme ve ilişki kurma biçimlerinize geri dönmemek için gözünüzü açık tutmalısınız. Gruba yeni katılanlarla çalışmak, eskiden ne kadar hasta olduğunuzu ve ne kadar uzun bir yol katettiğinizi unutmamanızı sağlar. Durumunuzun bir zamanlar ne denli kötü olduğunu inkâr etmenizi engeller çünkü yeni katılımcının hikâyesi de sizinkine benzediğinden, hayatınızın nasıl olduğunu hatırlar ve hem ona hem de kendinize merhamet duyarsınız.

Deneyimlerinizi anlatarak diğerlerine umut aşılarsınız ve iyileşme mücadelenizde yaşadıklarınıza bir kez daha geçerlilik kazandırırsınız. Böylece cesaretinize ve hayatınıza dair bir bakış açısı geliştirirsiniz.

Tecrübelerinizi ve öğrendiklerinizi başkalarıyla paylaşmanızın sonucu nedir?

Diğerlerinin iyileşmesine yardım ederken kendi iyileşme sürecinizi de korursunuz.

Dolayısıyla, paylaşmak nihayetinde sağlıklı bir bencillik eylemidir. Hayatınız boyunca faydalanacağınız iyileşme ilkeleriyle temasınızı koruyarak daha da iyi olmanızı sağlar.

On Birinci Bölüm

İyileşme ve Yakınlık Kurma: Açığı Kapatma

Evlilik bizim için hedefi bilinmeyen bir yolculuktur...
İnsanların yalnızca birbirleri hakkında bilmediklerini paylaştıkları değil,
kendileri hakkında bilmediklerini de öğrendikleri bir keşiftir.
–Michael Ventura, *Shadow Dancing in the USA*

Trudi ofisime girmiş, koltuğa doğru yürürken, "Sadece şunu bilmek istiyorum: Bütün cinsel duygularıma ne oldu?" diye sordu. Bunu şakalaşırcasına, öylesine sorar gibiydi ancak yanımdan geçerken gözlerindeki suçlayıcı ışıltıyı fark ettim. Bu ışıltıya sol elindeki tek taş yüzüğün parıltısı da eşlik ediyordu ve benden neden bir randevu aldığını tahmin edebiliyordum. Onunla son seansımızın üzerinden sekiz ay geçmişti ve hiç olmadığı kadar iyi görünüyordu; kahverengi gözlerinde bir sıcaklık vardı ve kızıl-kahve saçları artık daha uzun, dolgun ve yumuşaktı. Yüzü her zamanki gibi tatlı, kedi yavrusu gibi sevimliydi ama artık eskiden zavallı, küçük yetim ile narin entelektüel ifadesi arasında gidip gelirken şu anda kadınsı bir özgüven yayıyordu. Üç sene önce evli bir polis olan Jim'le ayrılıp intihar girişiminde bulunmasından bu yana çok aşama kaydetmişti.

İyileşme sürecinin hâlâ devam etmekte olduğunu görmekten mutluluk duydum. Trudi bunu henüz bilmese de bahsettiği cinsel sorunlar bile iyileşme sürecinin kaçınılmaz bir parçasıydı.

"Bana biraz bundan bahseder misin Trudi?" diyerek onu anlatmaya teşvik ettim.

Arkasına yaslandı ve anlatmaya başladı: "Hayatımda harika bir adam var. Hal'i hatırlıyor musunuz? Sizi son gördüğümde onunla birlikteydim."

Bu ismi çok iyi hatırlıyordum. Trudi terapiyi bıraktığında görüştüğü genç adamlardan biriydi. O günlerde Hal'den bahsederken, "İyi ama biraz sıkıcı," demişti. "Çok güzel sohbet edebiliyoruz, sağlam ve güvenilir olduğunu düşünüyorum. Yakışıklı da. Ama aramızda hiç elektrik yok, yani sanırım doğru adam değil." O dönemde ona düşünceli ve güvenilir bir erkekle ilişki kurmayı denemeye ihtiyacı olduğunu söylemiştim, o da bana katılmış ve Hal'le sadece "deneme" amaçlı da olsa görüşmeye devam etmeye karar vermişti.

Şimdiyse gururla, "Şükürler olsun ki alıştığım erkeklerden çok daha farklı," diyerek anlatmaya devam ediyordu. "Nişanlandık, Eylül'de evleneceğiz... Ama şey... birtakım sorunlarımız var. Aslında belki de bizim değil de benim sorunum bu. Tahrik olamıyorum ve şimdiye dek hiç böyle bir sıkıntı yaşamadığımdan, neler olduğunu anlamak istiyorum. Eskiden nasıl olduğumu biliyorsunuz. Beni hiçbir zaman sevmeyen erkeklerle bile yatmaya dünden razıydım ama artık kimsenin üzerine atlamadığım için kendimi aşırı iffetli, utangaç bir kız kurusu gibi hissediyorum. Hal yakışıklı, sorumluluk sahibi, güvenilir bir adam ve beni gerçekten seviyor. Buna rağmen ben onunla yatağa girdiğimde kendimi kalas gibi hissediyorum."

Bu sorunun Trudi gibi aşırı seven kadınların iyileşme sürecinde aşmaları gereken zorluklardan biri olduğunu bildiğimden başımı salladım. Seksi zor ya da imkânsız erkekleri yönlendirme aracı olarak kullanmaya alıştıklarından, zorluklar ortadan kalkınca onları seven, verici bir partnerle cinselliklerini nasıl yaşayacaklarını bilemiyorlardı.

Trudi'nin huzursuzluğu açıktı. Ağzından çıkan her kelimeyi, dizini yavaşça yumruklayarak vurguluyordu. "Onu *neden* arzulayamıyorum?" Sonra dizine vurmayı kesti ve bana korku

dolu gözlerle baktı. "Yoksa onu gerçekten sevmediğim için mi? Sorunumuz bu mu?"

"Onu sevdiğini düşünüyor musun?" diye sordum.

"Seviyorum ama her şey eskisinden çok daha farklı hissettiriyor. Onunla olmaktan çok keyif alıyorum. Her konuda sohbet edebiliyoruz. Tüm hikâyemi biliyor, yani aramızda hiçbir sır yok. Herhangi bir konuda rol yapmam gerekmiyor. Onunlayken tamamen kendim gibi olabiliyorum yani başka kimseyle olmadığım kadar rahatım. Eskisi gibi büyük bir gösteri sergilemek zorunda hissetmiyorum ki bu da çok güzel ama bazen rol yapmak, yalnızca gevşeyip kendim olduğumda karşımdaki erkeğin ilgisini canlı tutabileceğime inanmaktan daha kolaymış gibi geliyor.

"Birlikte yapmaktan hoşlandığımız bir sürü etkinlik var: yelken, bisiklet, tırmanış. Neredeyse tamamen aynı değerleri paylaşıyoruz. Kavga ettiğimizde de oldukça temiz çarpışıyor. Hatta onunla tartışmak zevkli bile sayılır. İlk zamanlar anlaşmazlıklarımızı bu kadar açık ve samimi şekilde tartışmak benim için korkutucuydu. Birinin hislerini böyle dürüstçe ortaya koymasına ve benden de aynısını beklemesine alışkın değildim. Hal düşündüklerimi, ondan istediklerimi korkusuzca ifade etmemi sağladı çünkü dürüst olduğum için beni asla cezalandırmadı. Bütün anlaşmazlıklarımızı çözüyor, ardından birbirimize hiç olmadığımız kadar yakın hissediyoruz. O benim şimdiye kadarki en iyi dostum ve onunla beraber olmaktan gurur duyuyorum. Dolayısıyla evet, onu sevdiğimi düşünüyorum ama ona âşıksam neden yatakta iyi vakit geçiremiyorum? Sorun onun nasıl seviştiği de değil. Çok nazik, beni gerçekten mutlu etmeye çalışıyor. Bu benim için çok yeni bir durum. Jim gibi agresif değil ama sorunun bu olduğunu sanmıyorum. Benim harika olduğumu düşündüğünü ve beni arzuladığını da biliyorum ama bende hiçbir şey uyanmıyor. Çoğunlukla soğuk ve utangacım. Eski halime bakınca bu hiç mantıklı gelmiyor, değil mi?"

Onun güvenini memnuniyetle tazeleyebilirdim. "Aslına bakarsan Trudi, anlattıkların bence çok mantıklı. Geçmişi seninkine benzeyen ve iyileşmeyi başarmış pek çok kadının kendilerine uygun bir partnerle ilişki kurduklarında karşılaştıkları bir sorunu yaşıyorsun. Eski heyecan, zorluklar, midendeki sıkışıklık hissi artık yok ve aşkı şimdiye dek bunlardan ibaret gördüğün için önemli bir parçanın eksik olduğundan korkuyorsun. Aslında yalnızca çılgınlık, acı, korku, bekleme ve umutlanma eksik...

"Hayatında ilk defa iyi, düzgün, güvenilir ve sana hayran biriyle birliktesin ve onu değiştirmek için çabalaman gerekmiyor. Bir erkekte aradığın her özelliğe sahip ve sana bir sözle bağlanmış. Sorun, senin şimdiye kadar istediğin bir şeyi elde etme deneyiminin olmaması. Yalnızca o şeye sahip olmamayı ve elde edebilmek için delicesine çabalamayı biliyordun. Nabzını hızlandıracak kadar sen heyecanlandıran bir hasrete ve gerilime alışmıştın. Karşındaki insanın seninle olup olmayacağını, sevip sevmeyeceğini sorgulayıp duruyordun. Ne demek istediğimi anlıyorsundur."

Trudi gülümsedi. "Anlamaz mıyım! Peki tüm bunların benim cinsel hislerimle ilgisi ne?"

"İlgisi var çünkü bir şeyi isteyip de ona sahip olamamak, onu elde etmekten çok daha uyarıcı bir tecrübedir. Nazik, sevgi dolu ve sadık bir erkek, adrenalinini asla Jim'in yaptığı kadar yükseltemez."

"Ah, bu doğru! Hal'e sürekli takıntılı olmadığım için tüm ilişkiyi sorgulayıp duruyorum. Onu hep cepte gördüğümden endişeleniyorum." Trudi artık öfkeli değildi. Bir gizem perdesini aralayan dedektifler gibi heyecanlıydı.

"Evet, muhtemelen bir şekilde öyle görüyorsun," diyerek onu doğruladım. "Ne zaman istersen yanında olacağını biliyorsun. Seni terk etmeyecek. Ona güvenebilirsin. Dolayısıyla takıntılı olmaya gerek yok. Takıntı aşk değildir Trudi, sadece takıntıdır."

Bunu hatırlayıp başını sallayarak, "Biliyorum! Biliyorum!" dedi.

"Ve bazen," diye devam ettim, "takıntılı olduğumuzda seks harikadır. Heyecanın ve kaygılı bekleyişin, hatta korkunun yarat-

tığı kuvvetli hisler 'aşk' denen bir karışımda birleştirilir. Aslında hiç de öyle değildir. Yine de tüm şarkılar bize aşkın böyle bir şey olduğunu söylüyor. Hani şu 'Sensiz yaşayamam' gibi sözleri olanlar. Sağlıklı bir aşkın ne kadar huzurlu ve kolay olduğunu anlatan şarkılar yok denecek kadar az. Herkes acı, korku, kayıp ve kalp kırıklığını anlatıyor. Biz de bu yüzden bunlara 'aşk' diyoruz ve karşımıza çılgınca olmayan bir şey çıktığında ne yapacağımızı şaşırıyoruz. Önce rahatlamaya başlıyoruz ama sonra sırf takıntı yapmadığımız için bunun aşk olamayacağından endişeleniyoruz."

Trudi bu söylediklerime katılıyordu. "Kesinlikle. Bende de böyle oldu. O kadar huzurluydu ki buna aşk diyemiyordum; siz de biliyorsunuz, ben huzurlu olmaya alışkın değildim." Sırıtıp devam etti: "Görüştüğümüz aylar boyunca bana gittikçe daha çekici gelmeye başladı. İyice rahatlayıp kendim olsam bile beni terk etmeyeceğini hissediyordum. Başlıbaşına bu bile inanılmazdı. Daha önce beni terk etmeyeceğini hissettiğim biriyle olmamıştım. Cinsel anlamda birlikte olmadan önce uzun süre birbirimizi tanımaya çalıştık. Ondan gittikçe daha çok hoşlanıyordum; onunla zaman geçirmek çok mutluluk vericiydi. Sonunda seviştiğimizde o kadar nazikti ki kendimi kırılgan hissettim. Çok ağladım. Hâlâ da ağladığım oluyor ama o bunu sorun etmiyor." Trudi başını eğdi. "Sanırım geçmişimde sekse dair acı verici çok fazla anım var; reddedilmeye ve incinmeye dair." Bir an duraksadı. "Şimdiki seks hayatımda ise ben Hal'den daha sorunluyum. O elbette seksin ikimiz için de daha heyecan verici olmasını istiyor ama durumdan şikâyetçi de olmuyor. Bundan rahatsız olan benim çünkü aslında neler yaşayabileceğimizi biliyorum."

"Peki bana Hal'le aranızın şu anda nasıl olduğundan bahseder misin?"

"Hal bana kesinlikle âşık. Bana davranışlarından bunu anlayabiliyorum. Beni bir arkadaşıyla tanıştırdığında, karşılanma biçimimden o arkadaşına hakkımda çoktan harika şeyler anlattığını anlıyorum. Yalnız kaldığımızda da çok şefkatli, beni mutlu etmek

için çok çabalıyor. Ama ben soğuk, gergin bir hal alıyorum, âdeta kaskatı kesiliyorum. Ona yeterince sıcak davranamıyorum. Bana ne engel oluyor bilemiyorum..."

"Sevişmeye başladığınızda neler hissediyorsun Trudi?"

Sessizce oturup biraz düşündü. Sonra bana bakarak, "Korku, belki?" dedi. Sonra kendi kendine cevaplarcasına, "Evet, buldum. Korkuyorum, gerçekten korkuyorum!" diye ekledi.

"Neden korkuyorsun?" diyerek konunun üzerine gittim.

Yine düşünceli bir sessizliğe daldı. Sonunda, "Emin değilim," dedi. "*Biliniyor* olmaktan belki de. Kulağa çok İncilvari geldiğinin farkındayım. İncil'de bundan hep söz edilir ya: 'Sonra adam kadını tanıdı.' Onun gibi bir şey. Ama bir şekilde ona izin verdiğim anda Hal'in beni sadece cinsel olarak değil her açıdan tanıyacağını, bileceğini hissediyorum. Ona kendimi bırakamıyorum. Bu benim için çok korkutucu."

Bunun üzerine sorulması gereken soruyu sordum: "Bunu yaparsan ne olacak?"

"Tanrım, bilmiyorum." Trudi koltuğunda kıpırdanmaya başladı. "Bunu düşündüğümde kendimi çok hassas, çıplak hissediyorum. Yaşadığım tüm maceralardan sonra seks hakkında bunları söylemek çok aptalca geliyor. Ama bu seferki bir şekilde farklı. Bana her yönden gerçekten yaklaşmak isteyen biriyle sevişmek hiç kolay değil. Bir istiridye gibi kapanıyorum ya da içimde bir şeyler beni geri tutarken üstünkörü sevişiyorum. Utangaç bir bakire gibi davranıyorum."

Ona güven vermeye çalışarak, "Trudi," dedim, "Hal'le paylaştığınız ve gelecekte paylaşabileceğiniz gibi bir yakınlık söz konusu olduğunda sen zaten bakire gibisin. Bu senin için yeni bir durum. Daha önce kimseyle böyle bir şey yaşamadığın için tecrübesizsin. *Korkuyorsun.*"

"Evet kesinlikle böyle hissediyorum. Sanki çok önemli bir şeyimi kaybedecekmişim gibi kendimi koruyorum."

"Evet ve aslında zırhını, derin incinmelere karşı geliştirdiğin korumanı kaybetmekten korkuyorsun. Daha önce bir sürü erkekle birlikte oldun ama hiçbiriyle böyle bir yakınlık kurma riskine girmedin. Yakınlaşmanız söz konusu bile olmamıştı çünkü *onlar* da bunu yapabilecek insanlar değillerdi. Şimdi sana her açıdan yakın olmak isteyen Hal'le birliktesin ve panikliyorsun. Birlikte zaman geçirip sohbet etmekten çok keyif alıyorsunuz ancak konu sekse geldiğinde, yani aranızdaki tüm bariyerler kalktığında durum farklılaşıyor. Diğer partnerlerinle birlikteyken seks bile aranızdaki bariyerleri kaldıramıyordu. Aslında onları daha da sağlamlaştırıyordu çünkü seksi gerçekte kim olduğuna ve neler hissettiğine dair iletişim kurmaktan kaçınmak için kullanıyordun. Yani kaç kişiyle birliktelik yaşamış olursan ol karşındakiyle böyle yakından tanışmamıştın hiç. Eskiden seksi, ilişkilerini kontrol etmek için kullandığından şimdi bu kontrolden vazgeçmek, seksi araç olarak kullanmaktansa seksi olmak zor geliyor.

"Az önceki ifaden hoşuma gitti, Trudi – 'biliniyor olmak.' Şu aşamada cinsellik senin için bu anlama geliyor. Hal'le o kadar çok şey paylaştınız ki seks birbirinizde kaçınmanızı değil, birbirinizi daha derinden tanımanızı sağlayan bir yol olacak."

Trudi'nin gözleri yaşlarla parıldıyordu. "Neden böyle olmak zorunda? Neden rahatlayamıyorum? Bu adamın beni bile bile incitmeyeceğini biliyorum. En azından böyle yapabileceğini düşünmüyorum..." Kendi şüphesini duyduğunda hemen tutumunu değiştirdi. "Tamam, aslında beni, belki de her şeyimle istemeyen insanlarla seks yapmayı bildiğimi ama Hal gibi iyi, nazik ve benim harika biri olduğumu düşünen bir erkekle ise cinselliğimi yaşayamadığımı çünkü yakınlaşmaktan korktuğumu söylüyorsunuz. O halde ne yapmalıyım?"

"Bundan kurtulmanın tek yolu olayın *içine* girmek. Öncelikle 'seksi olma' fikrinden uzaklaş ve sadece kendini sekse bırak. Seksi olmak rol yapmaktır. Oysa kendini sekse bıraktığında onunla fiziksel bir seviyede yakınlık kurarsın. Sevişirken neler yaşadığı-

nı Hal'le o anda paylaşmalısın; mantıklı mantıksız tüm hislerini. Korktuğunda, uzaklaşma ihtiyacı hissettiğinde ve tekrar yakınlaşmaya hazır olduğunda bunu ona söyle. Sevişmenin kontrolünü elinde tutmak ve rahat hissettiğin hızda gitmek istiyorsan bunu da yapabilirsin. Korkularınla başa çıkmak için Hal'den yardım istersen anlayışla karşılayacaktır. Hislerinden dolayı kendini yargılama. Aşk ve güven şimdiye dek tecrübe sahibi olabildiğin konular değil. Yavaş yavaş ilerle ve zamanla kendini teslim etmeye çalış. Biliyorsun şimdiye kadarki cinsel hayatında genellikle teslim olmuyordun, aksine karşındakini kontrol edip yönetiyor, seksle partnerini manipüle ediyor ve irade gücünü kullanıyordun. Performansın karşılığında bol yıldızlı övgüler almayı bekliyordun. Daha önce yaptıkların ve şimdi denemeye çalıştığın şey arasındaki farkı gör; önceden becerikli sevgili rolündeyken şimdi sevilmeye izin vermen gerekiyor. Becerikli sevgili rolü, özellikle de dikkat kesilmiş bir seyircin varsa çok heyecan vericidir. Birilerinin seni sevmesine izin vermek ise çok daha zordur çünkü bunun kendi içinde çok özel bir yerden, kendini halihazırda sevdiğin bir alandan gelmesi gerekir. Orada yeterince sevgi varsa başka birinin sevgisini hak ettiğini düşünmen de kolay olur. Ancak yeterince sevgi yoksa dışarıdan gelen bir sevgiyi içeri almak zor olur. Sen kendini sevme konusunda çok aşama kaydettin. Artık bir sonraki adımı atma zamanı: Bu adam tarafından sevilmek için ona yeterince güvenmelisin."

Trudi düşündü. "Alıştığım bütün o çılgın taşkınlıklar aslında hep hesaplı hareketlerdi. Bunu görebiliyorum. Çok heyecan verici bir performans sergilesem de aslında kendimi bırakmıyordum. Yani artık denemeyi bırakıp olduğum gibi yaşamalıyım. Komiktir ki bu daha zor, yani sevilmek..." Trudi daldı. "Daha çok yolum var, biliyorum. Bazen Hal'e bakıyorum ve benim gibi birinden neden etkilendiğini merak ediyorum. Büyük ve görkemli bir gösteri sergilemediğim sürece göz kamaştırıcı bir yanım olduğunu sanmıyorum." Trudi gözlerini kocaman açarak devam etti: "Aslında

durumu böyle zorlaştıran da bu, değil mi? Gösteri sergilememek. Özel hiçbir şey yapmak zorunda olmamak. *Çabalamaya* gerek duymamak. Hal'e sevgiyle yaklaşmaktan korkuyordum çünkü bunu nasıl yapmam gerektiğini bilmediğimden çok emindim. Baştan çıkarma rutinime başvurmadığım sürece ona yetemeyeceğimi, benden sıkılacağını düşündüm. O rolümü de oynayamazdım çünkü sevişmeye başlamadan önceki dönemde o kadar yakın arkadaş olmuştuk ki aniden hızlı hızlı nefes alıp vermeye başlamak, üzerine atlamak uygunsuz kaçacaktı. Ayrıca bu gerekli de değildi. Böyle davranmasam da benimle yeterince ilgiliydi.

"Tıpkı birlikteliğimizin diğer boyutlarında olduğu gibi... Her şey, aşkta olmasını beklediğimden çok kolay gerçekleşiyor. Sadece ben olmam *yeterli*!" Trudi duraksadı ve bana dalgın dalgın baktı. "Böyle vakalarla çok sık karşılaşıyor musunuz?" diye sordu.

"İstediğim kadar sık değil," diye cevapladım. "Şu an mücadele ettiğin sorunla yalnızca aşırı sevip de gerçekten iyileşen kadınlar karşılaşabiliyor... ve bu kadınların çoğu iyileşemiyor. Seksi bir araç olarak kullanarak zamanlarını, enerjilerini, hayatlarını onları hiçbir zaman sevmeyecek erkekleri, sevgi dolu birine dönüştürme çabasıyla harcıyorlar. Bu hiçbir zaman işe yaramıyor ama onlara güvenli geliyor çünkü bu savaşı verdikleri sürece başka insanlarla gerçek anlamda yakınlaşmaktan ya da birilerinin onları gerçekten tanımasından kaçabiliyorlar. Çoğu insan bundan korkar. Dolayısıyla bir yandan yalnızlıkları nedeniyle bir ilişkiye doğru çekilirken, korkuları da onları ilişkiyi yürütemeyecek insanları seçmeye yönlendirir."

Trudi, "Hal'in benimle olma nedeni de bu mu? Asla yakın olamayacağı birini seçmek?" diye sordu.

"Belki de," diye cevapladım.

"O halde şimdi bu olayın diğer ucuna geçtim, yakın olmaya direnen taraftayım. Bu bir değişim."

"Bu sıkça olur. Her iki rolü de oynayabiliyoruz. Şimdiye dek oynadığın 'takipçi' rolü veya şimdiye dek partnerlerinin almış ol-

duğu 'mesafeli duran' rolü. Sen şimdi bir nebze mesafeli duransın, yakınlıktan kaçıyorsun ve Hal de 'takipçi' rolünde. Sen kaçmaktan vazgeçersen neler olacağını görmek ilginç olacaktır. Aslında her iki durumda da sabit kalan şey iki insan arasındaki mesafedir. Rolleri ne kadar değiştirirseniz değiştirin mesafe aynı kalacaktır."

"Yani kovalayan ya da kaçan kim olursa olsun iki kişi de aslında yakın olamıyor," dedi Trudi. Sonra yumuşak ve dikkatlice, "Mesele seks değil aslında, değil mi?" diye sordu. "Asıl korkutucu olan yakınlık. Ama gerçekten de sakin olmak ve Hal'in beni yakalamasına fırsat tanımak istiyorum. Bu beni gerçekten korkutuyor, ölümüne tehlikeli geliyor ama yine de Hal'le aramızdaki mesafeyi kapatmak istiyorum."

Trudi, başka biriyle birlikteyken çok az insanın başarabildiği bir konuma gelmeye istekli olduğunun sinyallerini veriyordu. Az seven erkekler ve aşırı seven kadınların arasındaki mücadelelerin ardında hep kaçınma ihtiyacı yatar. "Takipçi" ve "mesafeli duran" rolleri değişebilir ama aradaki mesafenin tamamen kapanması için partnerlerin ender bulunan bir cesarete sahip olmaları gerekir.

Ona bu yolculuklarında yol göstermek üzere sadece şunu önerebilirdim: "Tüm bunları Hal'le konuşmanı tavsiye ediyorum. Onunla yataktayken de konuşmayı sürdür. Neler düşünüp hissettiğini bilmesine izin ver. Bu çok önemli bir yakınlık biçimidir. Ona karşı çok dürüst olursan gerisi kendiliğinden gelecektir."

Trudi rahatlamış görünüyordu. "Olup bitenleri böyle anlamam çok iyi oldu. Haklı olduğunuzu biliyorum. Bu yaşadıklarım benim için çok yeni ve bazı şeyleri nasıl yapmam gerektiğini henüz bilmiyorum. Eskisi gibi çılgınca davranmam gerektiğini düşünmenin de faydası dokunmadı, hatta bambaşka sorunlara neden oldu. Ama Hal'e zaten tüm kalbimi ve duygularımı emanet edebilecek kadar güveniyorum. Artık bedenimi de emanet edebilmeliyim." Gülümsedi ve başını salladı. "Bunların hiçbiri kolay değil, değil mi?" Ama olması gereken tam da bu. Gelişmelerden sizi haberdar edeceğim... Teşekkürler."

Tüm kalbimle, "Benim için bir zevkti, Trudi," dedim ve sarılarak vedalaştık.

Trudi'nin iyileşme sürecinde ne kadar yol katettiğini görmek için onun kendisiyle ilgili düşüncelerini ve yakın ilişki kurma biçimini, aşırı sevip bundan kurtulmuş bir kadının özellikleriyle karşılaştırabiliriz. Unutmayın ki iyileşme hayat boyu sürer; ulaşılan bir amaç olmaktan öte, daima hedefimiz olarak kalır.

Aşağıdakiler aşırı sevip de iyileşebilen kadınların özellikleridir:

> Hâlâ bazı yönlerini değiştirmek istese de kendini olduğu gibi kabul eder. Dikkatle beslediği ve geliştirdiği temel bir özsevgisi ve özsaygısı vardır.
> Başkalarını olduğu gibi kabul eder. Kendi ihtiyaçlarını karşılamaları için onları değiştirmeye çabalamaz.
> Hayatının her aşamasında –buna cinsellik de dahildir– duygularıyla ve tutumlarıyla temas halindedir.
> Kendini her yönüyle takdir eder: kişiliği, görünüşü, değerleri ve inançları, vücudu, ilgi alanları ve başarıları... Kendini değerli hissettirecek ilişkiler aramaktansa kendini gerçekleştirmek için uğraşır.
> Başkalarıyla, özellikle de kendi hallerinde iyi olan erkeklerle birlikte olabilecek kadar özsaygısı vardır. Değerli hissetmek için kendisine ihtiyaç duyulmasına ihtiyacı yoktur.
> *Uygun* insanlara karşı açık olabilir ve güvenle yaklaşabilir. Tüm benliğiyle bilinir olmaktan korkmaz ancak onun iyiliğini göz önünde bulundurmayan insanların istismarına kendini açmaz. "Bu ilişki benim için iyi mi? Kendimi geliştirmemi, potansiyelime ulaşmamı sağlayacak mı?" diye sorgular.
> Yaşadığı ilişki yıkıcı hale geldiğinde depresyona girmeksizin sonlandırabilir. Ona destek olan arkadaşları ve kriz anlarında sığınabileceği sağlıklı ilgi alanları vardır.
> Sükûnetine her şeyden fazla değer verir. Geçmişindeki tüm mücadeleler, trajediler ve kaos çekiciliğini yitirmiştir. Kendini, sağlığını ve huzurunu korur.

> Bir ilişkinin sağlıklı yürüyebilmesi için partnerlerin birtakım değerleri, ilgi alanlarını ve amaçları paylaşması ve yakınlık kurma becerisine sahip olmaları gerektiğini bilir. Ayrıca hayatın kendisine sunabileceği tüm güzelliklere layık olduğunun da farkındadır.

Aşırı sevme hastalığının tedavisinde birkaç aşama söz konusudur. İlk aşama ne yaptığımızı fark edip bunu durdurmak istemektir. Ardından yardım arayışına girmek gelir, onu da yardım almak için atılan ilk adım izler. Sonrasında iyileşme taahhüdü vermemizi ve iyileşme programına uymamızı gerektiren aşamaya geçeriz. Bu süreçte düşünce tarzımızı, hislerimizi ve davranışlarımızı değiştirmeye başlarız. Eskiden normal ve tanıdık gelen şeyleri artık rahatsızlık verici ve sağlıksız buluruz. Eski kalıplarımıza uymayan, hayatımızı geliştirecek ve huzurumuzu artıracak tercihler yapmaya başladığımızda bir sonraki aşamaya geçmişiz demektir. İyileşme aşamalarından geçerken özsevgimiz de yavaş ve istikrarlı şekilde artar. Önce kendimizden nefret etmekten vazgeçeriz, sonra kendimize daha hoşgörülü davranırız. Ardından iyi özelliklerimizi takdir eder ve kendimizi kabulleniriz. Son olarak da kendimizi sevmeyi başarırız.

Kendimizi kabul edip sevmedikçe Trudi'nin çok güzel ifade ettiği gibi "bilinmeyi" kaldıramayız çünkü bu hislerin yokluğunda, sevilmeye layık olduğumuza inanamayız. Bunun yerine sevgiyi, karşımızdakini severek, acı çekip fedakârlık ederek, sabırla partnerimizin bakımını üstlenerek, ona heyecanlı bir cinsel hayat veya lezzetli yemekler sunarak elde etmeye çalışırız.

Kendimizi kabullenip daha kalıcı şekilde sevdiğimizde başkalarını mutlu edip karşılığında onay ve sevgi almak amacıyla önceden hesaplanmış şekilde davranmak yerine sadece kendimiz gibi olmaya bilinçli olarak çalışabiliriz. Ancak rol oynayıp gösteri sergilemekten vazgeçmek rahatlık sağladığı kadar korkutucu da olabilir. Bir şeyler yapmaktansa kendimiz olmak, işe yaramama

hissine ve büyük bir kırılganlığa neden olur. Eğer *olduğumuz gibi* de değerli olduğumuza inanmak için mücadele halindeysek ve birinin sevgisi bizim için çok önemliyse, onun için marifetlerimizi sergileme fikri her zaman aklımızı çelebilir. Oysa iyileşme sürecinde ilerleme kaydetmemiz halinde eski davranışlarımıza ve manipülasyonlarımıza dönmek istemeyiz. Trudi'nin içinde bulunduğu yol ayrımı buydu: Eski cinsel ilişki kurma biçimine başvuramıyordu fakat daha hakiki, daha az kontrollü (geçmişte çılgınca kendinden geçtiği ilişkiler aslında en kontrollü olanlarıydı) bir cinsel tecrübeden de korkuyordu. Rol yapmayı bırakma fikri, kaskatı kesilmesine neden oluyordu. Artık eskisi gibi bir sonuç elde etmek üzere hesaplı hareket etmek istemediğimizde, içimizdeki *hakiki* sevgi dürtüsü bize sesini duyurana ve kendini hissettirmeyi başarana kadar ne yapacağımızı bilemediğimiz bir dönem geçirebiliriz.

Eski taktiklerimizden vazgeçmek, partnerimizi hiçbir zaman sevmeyeceğimiz, ona yardım etmeyeceğimiz, onu sakinleştirmeyeceğimiz, baştan çıkarmayacağımız ya da uyarmayacağımız anlamına gelmez. Ancak hastalığımızdan kurtulduğumuzda partnerimizi değiştirmek üzere onda bir tepki yaratmak için değil, içimizden geldiği gibi hareket ederiz. Ona saklamadığımız en yalın halimizi sunmayı tercih ederiz.

Birinin bizi gerçekten görmesine ve tanımasına izin vereceksek öncelikle reddedilme korkumuzun üstesinden gelmeliyiz. Bizi sarmalayan ve koruyan duygusal bariyerlerimiz bir bir ortadan kalktığında paniklememeyi de öğrenmeliyiz. Konu cinsellik olduğunda, bu yeni ilişki kurma biçimi sadece fiziksel değil, duygusal ve ruhsal bir çıplaklığı ve savunmasızlığı da gerektirir.

İki insan arasında bu derecede bağ kurulan ilişkilere ender rastlanmasında şaşılacak bir durum yoktur. Sınırlarımız olmazsa tamamen çözülüvereceğimizden korkarız.

Peki böyle bir riski nasıl alırız? Çünkü ancak kendimizi gerçekten açığa çıkardığımızda gerçekten sevilebiliriz. Gerçekten oldu-

ğumuz gibi, içimizden geldiğince davrandığımızda seviliyorsak, sevilen bizim özümüzdür. Bir ilişkiyi bu kadar özgür kılabilen başka bir şey yoktur. Ancak şu da unutulmamalıdır ki böyle bir ortamın oluşması için korkudan tamamen uzaklaşmak gerekir. Kendi korkularımızı yenmekle kalmayıp davranışları ve yaklaşımlarıyla bizde korku uyandıran kişilerden de uzaklaşmalıyız. İyileştikçe ne kadar hakiki olmaya çalışırsanız çalışın, etrafınızda düşmanlığı, öfkesi ve saldırganlığıyla sizi dürüst davranmaktan uzaklaştıran insanlar mutlaka olacaktır. Onlara karşı da savunmasız yaklaşmak, mazoşistliktir. Yani bariyerlerimizi yalnızca sevgi, saygı ve güven ilişkisi kurduğumuz, paylaştıklarımıza değer veren ve bize şefkatle yaklaşabilen arkadaşlarımız, akrabalarımız veya sevgililerimiz için indirmeli ve nihayetinde ortadan kaldırmalıyız.

İyileşme sürecinde ilişki tarzımız da değiştiğinden yakın ilişki kurduğumuz insanlar ve arkadaş çevremiz de değişebilir. Çocuklarımıza, ebeveynimize eskisi gibi davranmayız. Ebeveynimize karşı daha az bağımlı ve öfkeli olur, kendimizi daha az sevdiririz. Daha dürüst, daha toleranslı oluruz, hatta bazen onları daha içten severiz. Çocuklarımıza karşı daha az kontrolcü, daha az endişeli ve daha az suçlulukla yaklaşırız. Kendi kendimize rahatlamayı ve eğlenmeyi öğrendiğimizden onlarla da rahatlayabilir ve eğlenebiliriz.

Eskiden dertleştiğimiz ama artık sağlıksız, takıntılı bulduğumuz arkadaşlarımızla kendi hayatımızda faydasını gördüğümüz yöntemleri paylaşmayı teklif ederiz ancak onların sorunlarının yükünü üstlenmeyiz. Arkadaşlıktaki karşılıklı sefalet kriteri, yerini daha faydalı ortak ilgi alanlarına bırakır.

Özetle, iyileşme süreci hayatınızı, size bu sayfalarda yazdıklarımdan çok daha farklı şekillerde değiştirecektir ve bazen huzursuz olabilirsiniz. Huzursuzluğun sizi durdurmasına izin vermeyin. Değişmenin, hep bildiğimiz, yaptığımız ve olduğumuz şeylerden vazgeçmenin korkusu, daha sağlıklı, iyi, kendimizi gerçekten sevebileceğimiz bir hayata sahip olmamızı sağlayacak başkalaşımı geçirmekten bizi alıkoyar.

Bizi alıkoyan acı değildir. Değişmediğimiz sürece, dindiremediğimiz ve yoğun olarak yaşadığımız bir acıyı sürdürürüz. Bizi asıl alıkoyan korkularımızdır; bilinmeyenden korkarız. Bu korkuya karşı durmanın, onunla mücadele etmenin bildiğim en iyi yolu, aynı yolculuğa çıkmış insanlarla bir araya gelmektir. Sizin sıkıntılarınızı yaşamız ve gelmek istediğiniz noktaya varmış insanlardan oluşan destek gruplarını bulun. Onlara katılın ve kendinize yepyeni bir hayat çizgisi oluşturun.

Ek-1

Kendi Destek Grubunuzu Nasıl Oluşturursunuz?

İlk olarak, yaşadığınız bölgede hangi kaynakların mevcut olduğunu öğrenin. Genellikle her idari bölgenin internet sitesinde, sundukları tüm hizmet ve yardım kurumlarını listeleyen bir dizin vardır. Böyle bir listenin var olup olmadığını veya onu nasıl bulacağımızı bilmiyorsanız, kütüphanenizi veya bildiğiniz bir kriz hattını arayın. Böyle bir liste yoksa bile, ulaşacağınız yerel yardım hattı, size uygun olabilecek çeşitli rehberlik ve danışma kurumları ile dayanışma gruplarının adlarını verebilir. Ayrıca telefon rehberlerine de bakabilirsiniz.

Ancak bir internet sitesine girince, bir kurum veya uzmanı arayınca, ihtiyaç duyduğunuz tüm bilgileri edinebileceğinizi varsaymayın. Büyük bölgelerdeki herhangi bir uzmanın, o bölgedeki tüm yardım kaynaklarıyla irtibatta kalması zordur ve ne yazık ki pek çok uzman, mevcut olanaklar konusunda epey bilgisizdir.

Kendi ödevinizi kendiniz yapmalısınız. Aramanız gereken her yeri, isterseniz isimsiz olarak arayın. İhtiyacınız olan grubun halihazırda var olup olmadığını öğrenin. Tekerleği yeniden icat etmenin veya zaten işleyen ve katılımınızdan fayda görebilecek bir grupla rekabete girmenin bir anlamı olmayacaktır. Adsız Oburlar, Adsız Alkolikler, sığınma evleri gibi gruplarından birine girebiliyorsanız, mevcut toplantılarına katılmak için biraz zaman

ayırmaya, biraz sıkıntıya girmeye, belki de uzakta bir yere gitmeye hazır olun. Buna değecektir.

Dikkatli bir araştırma yaptıktan sonra*, ihtiyaç duyduğunuz türden bir grubun mevcut olmadığından eminseniz kendiniz bir başlangıç yapın.

Muhtemelen en iyi yöntem, gazetelerin ilan sayfasına şuna benzer bir reklam vermektir:

> TÜM KADINLARA: Âşık olmak, er ya da geç duygusal acı içinde olmak anlamına mı geliyor? Bugüne kadar erkeklerle ilişkileri genellikle yıkıcı olan kadınlar için ücretsiz bir destek grubu kurulacaktır. Siz de bu sorunun üstesinden gelmek istiyorsanız, bilgi almak ve toplantının yeri için [adınızı ve telefon numaranızı] ile irtibata geçiniz.

Böyle bir reklamı birkaç kez yayınlatarak bir grup kuracak sayıya ulaşabilirsiniz. Grubunuz için ideal olanı yaklaşık yedi ila on iki üyedir ancak gerekirse daha azıyla da başlayabilirsiniz.

Unutmayın ki ilk buluşmaya gelen kadınların orada bulunma sebebi, ciddi bir sorunlarının olması ve yardım aramalarıdır. Çok önemli olsa da toplantı vaktini gelecekteki buluşmaların nasıl düzenleneceği hakkında konuşarak harcamayın. Başlamanın en iyi yolu hikâyelerinizi paylaşmaktır çünkü bu sayede hemen bir bağ ve aidiyet duygusu doğuracaktır. Aşırı seven kadınlar birbirine benzer; bunu hepiniz fark edeceksiniz. Bu yüzden önceliğiniz hikâyelerinizi paylaşmak olsun.

Bir saatten uzun sürmemesi gereken ilk toplantınızın gündemi şöyle olabilir:

1. Zamanında başlayın. Bu, katılan herkese gelecekteki toplantılarda dakik olmaları gerektiği mesajını iletir.
2. Kendinizi tanıtın, ilanı sizin verdiğinizi ve grubun kendiniz ve orada bulunan herkes için sürekli bir destek kaynağı haline gelmesini istediğinizi açıklayın.

---

* İnternette aşırı seven kadınlar veya kişilere uygun olarak listelenen *her içeriğe* ilişkin bir not: Şahsen bilmediğim hiçbir gruba kefil olamam, bu yüzden *lütfen* dikkatli olun.

3. Toplantı sırasında söylenen her şeyin bu grup içinde kalacağını, orada görülen hiç kimsenin veya söylenen hiçbir şeyin başka bir yerde *asla* konuşulmaması gerektiğini vurgulayın. Katılımcıların kendilerini sadece isimleriyle tanıtmalarını önerin.
4. Gruba katılma nedenlerinizi duymanın herkese fayda sağlayabileceğini açıklayın ve herkesin beş dakikalık sürelerle kendi nedenlerini anlatabileceğini söyleyin. Hiç kimsenin bu kadar uzun süre konuşmak zorunda olmadığını ancak konuşmak isteyene de bu kadar süre ayrılabileceğini belirtin. İlk olarak siz gönüllü olun ve kendi hikâyenizi kısaca anlatın.
5. İsteyen herkes hikâyesini paylaştığında, sırası geldiğinde konuşmak istememiş olanlara tekrardan ve nazikçe şimdi isteyip istemediklerini sorun. Konuşması için kimseye baskı yapmayın. Durumunu anlatmaya hazır olup olmadığına bakmaksızın her kadının bu grupta kabul göreceğini açıkça belirtin.
6. Grubun uymasını istediğiniz yönergeleri açıklayın. Hazırladığınız yönergeyi çoğaltarak tüm katılımcılara dağıtın. Aşağıdaki gibi bir yapı uygun olacaktır:

> Grupta tavsiye verilmemelidir. Herkes kendi deneyimlerini ve hangi yöntemlere başvurarak kendilerini daha iyi hissettiklerini paylaşabilir fakat hiç kimse bir başkasına ne yapması gerektiğini söyleyemez. Bunu yapma eğilimi gösterenler nazikçe uyarılır.
>
> Liderlik, grup içinde haftalık olarak değişmeli, her toplantı farklı bir üye tarafından yönetilmelidir. Toplantıya zamanında başlamak, tartışılacak bir konu seçmek, toplantı sonunda işleyişle ilgili konulara birkaç dakika ayırmak ve bir sonraki haftanın liderini seçmek o haftanın liderinin sorumluluğundadır.
>
> Toplantıların süresi sınırlandırılmadır. Bir saat yeterli olacaktır. Hiç kimse tüm sorunlarını bir buluşmada çözemez ve bunu denememekte de fayda vardır. Toplantılar zamanında başlayıp sona ermelidir. (Uzun değil, kısa olması daha iyidir. Katılımcılar, daha sonra isterlerse toplantıyı uzatmaya karar verebilirler.)

Toplantı yeri, eğer mümkünse, birinin evi değil, tarafsız bir ortam olmalıdır. Evler dikkat dağıtabilecek unsurlarla doludur: çocuklar, gelen telefonlar ve grup üyeleri için, özellikle de ev sahibi için mahremiyet eksikliği. Ayrıca, herhangi bir kişinin ev sahibi rolünü üstlenmesinden kaçınılmalıdır. Sosyalleşip eğlenmek için buluşmuyorsunuz; ortak sorunlarınızdan kurtulmak için birlikte çalışıyorsunuz. Akşam saatlerinde böyle toplantılar için ücretsiz oda verebilen işletmelerle iletişime geçebilirsiniz.

Toplantı esnasında yemek yemek, sigara içmek veya herhangi bir şey içmek yasaktır: Bunların tümü dikkatinizin önünüzdeki meseleden uzaklaşmasına neden olur. Grubunuz bunların önemli olduğuna karar verirse toplantıdan önce ve sonra bu tür şeyler yapılabilir. Ancak *hiçbir* aşamada alkol tüketimine izin vermeyin. Alkol, duyguları ve tepkileri bozar; çalışmayı sekteye uğratır.

"O adam" hakkında konuşmaktan kaçının. Bu *çok* önemlidir. Grup üyeleri, takıntılarının nesnesi olan erkeğe değil, kendilerine, kendi düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına odaklanmayı öğrenmelidir. Başta erkekler hakkında bir parça konuşmak kaçınılmaz olacaktır ancak paylaşımda bulunan her kadın bunu asgari seviyede tutmaya çalışmalıdır.

Toplantı esnasında orada olan ya da olmayan hiçbir katılımcı yaptığı ya da yapmadığı şeyler nedeniyle eleştirilmemelidir. Üyeler birbirlerinden geribildirim talep edebilirler ancak bu asla istenmeden verilmemelidir. Tavsiye gibi, eleştirinin de destek gruplarında yeri yoktur.

Gündeminizdeki konuya bağlı kalın. Bir liderin açmak istediği hemen hemen her konu uygundur ancak din, politika ya da güncel olaylar, ünlüler, bir dava, tedavi programları, terapötik yöntemler gibi dış meselelerle ilgili konular seçilmemelidir. Bir destek grubunda münakaşa ya da bölünmeye yer yoktur. Ve unutmayın ki erkeklerden yakınmak için toplanmıyorsunuz. Eski sorunlarınızla başa çıkmak için nasıl yeni araçlar geliştirdiğinizi paylaşıyor, kendi gelişiminize ve iyileşmenize odaklanıyorsunuz. Aşağıda bazı konu önerileri bulunmaktadır:

Neden bu gruba ihtiyacım var?
Suçluluk ve içerleme
En büyük korkularım
En çok ve en az sevdiğim özelliklerim
Kendime nasıl bakarım ve kendi ihtiyaçlarımı nasıl karşılarım?
Yalnızlık
Depresyonla nasıl baş edebilirim?
Cinsel tutumlar nedir ve neden kaynaklanırlar?
Öfke: Kendi öfkemi ve başkalarınınkini nasıl idare ediyorum?
Erkeklerle nasıl ilişki kuruyorum?
İnsanların benim hakkımda düşündükleriyle ilgili fikrim ne?
Amaçlarımı irdelemek
Kendime karşı sorumluluklarım, başkalarına karşı sorumluluklarım
Maneviyatım (Bu, dini inançların tartışılması değil, her grup üyesinin kendi maneviyatını nasıl yaşadığı ya da yaşamadığının paylaşılmasıdır.)
Kendimi ve başkalarını suçlamayı bırakmak
Hayatımda tekrar eden örüntüler

Grup üyelerinin *Aşırı Seven Kadınlar*'ı okumaları iyi olacaktır ama bu bir zorunluluk değil, sadece öneridir.

Grup, işleyişle ilgili konular, sistem değişiklikleri, ilkelere ne kadar iyi uyulduğu veya başka meselelerin ele alınması için ayda bir kere toplantı süresine on beş dakika daha eklemeye karar verebilir.

Şimdi ilk toplantı için önerilen yapıya dönelim:

7. Yönergedeki ilkeleri grup içinde tartışın.
8. Aralarında bir sonraki hafta gruba liderlik etmek isteyen birileri olup olmadığını sorun.
9. Grubun bir sonraki toplantısını nerede yapacağını belirleyin ve toplantıdan önce veya sonra yeme içme etkinliği olup olmayacağına karar verin.
10. Grubunuza daha fazla kadının davet edilip edilmeyeceğini, reklamı bir hafta daha yayınlatıp yayınlatmamayı veya orada bulunanların başka kadınları davet edip edemeyeceğini konuşun.

11. Toplantıyı sessizce bir daire oluşturup, birkaç dakika gözleriniz kapalı şekilde el ele tutuşarak sonlandırın.

Bu yönergeyle ilgili son bir söz: Gizlilik, liderlik rotasyonu, eleştiri yapmama, tavsiye vermeme, tartışmalı veya alakasız konuların gündem yapılmaması, münakaşa etmeme gibi ilkeler grup uyumu ve birlikteliği için çok önemlidir. Herhangi bir grup üyesini memnun etmek uğruna bu ilkeleri ihlal etmeyin. Her konuda, bir bütün olarak gruba yarayacak şekilde hareket edilmelidir.

Bunu da unutmadığınız müddetçe, aşırı seven kadınlar için bir grup kuracak temel araçlara sahipsiniz demektir. Bu bir saatlik basit kişisel paylaşım toplantısının hepinizin hayatında oynayacağı iyileştirici rolü hafife almayın. Birlikte, birbirinize iyileşme fırsatı sunuyorsunuz. İyi şanslar!

EK-2
Olumlu Telkinler

Aşırı seven kadınların bir kısmı için en önemli ve en zorlayıcı konuya değinen bir telkinle başlayacağım. Günde iki kez, üçer dakika boyunca aynada kendinizle göz göze gelerek *yüksek sesle* şunu tekrarlayın: "[Adınız], seni seviyorum ve seni bu halinle tamamen kabul ediyorum."

Bu aynı zamanda yalnız başınıza araba kullanırken yüksek sesle veya kendinizi eleştirdiğiniz zamanlarda sessizce tekrarlamak için de mükemmel bir telkindir. Kimse zihninden aynı anda iki düşünce birden geçiremez, bu nedenle kendinize dair "Nasıl bu kadar aptal olabilirim?" veya "Bunu asla düzeltemeyeceğim," gibi olumsuz ifadelerinizi olumlu sözlerle ikame edin. Olumsuzluğunuz yıllardır devam ediyor olsa bile, özenle ve sebatla tekrar edilen olumlu sözlerin yıkıcı düşünce ve duyguları temizleme gücü vardır.

Kısa ve hatırlanması kolay; araba kullanırken, egzersiz yaparken, beklerken veya öylece dururken aşağıdaki gibi telkinleri de tekrarlayabilirsiniz:

Acı, öfke ve korkudan kurtuldum.

Kusursuz bir huzur ve esenlik içindeyim.

Hayatımın her alanında azami mutluluk ve tatmine yönlendiriliyorum.

Tüm sorunlarım ve sıkıntılarım kayboluyor: Ben huzurluyum.
Her sorunumun mükemmel çözümü şu anda beliriyor.
Özgürüm ve ışıkla doluyum.

Tanrı'ya veya yüce bir güce inancınız varsa, onu telkinlerinizin esas parçalarından biri haline getirin:

Tanrı beni seviyor.
Tanrı beni koruyor.
Tanrı hayatımı düzenliyor.

Huzur duası da en olumlu telkinlerden biridir:

Tanrım bana,
Değiştiremediğim şeyleri kabul edebilmem için Huzur,
Değiştirebileceğim şeyleri değiştirebilmem için Cesaret
ve ikisi arasındaki farkı anlayabilmem için Bilgelik bahşet.
(Unutmayın, başkalarını değil, yalnızca kendinizi değiştirebilirsiniz.)

Tanrı'ya inancınız yoksa aşağıdaki gibi bir telkin size daha uygun olabilir:

Her şey sevgiyle mümkündür.
Sevgi beni içten içe iyileştirip güçlendiriyor,
Beni sakinleştirip huzura kavuşturuyor.

Kendi olumlu telkinlerinizi bulmanız da önemlidir. Kulağınıza doğru gelen ve doğru olduğunu hissettiğiniz ifadeler daha çok işinizi görecektir; bu yüzden kendinize kesinlikle olumlu, koşulsuz, tamamen onaylayıcı telkinler tasarlayana kadar bu bölümde sıralananların bir kısmını kullanın. "Tom'la aramızda her şey yolunda gidiyor ve evleniyoruz," gibi cümleler kurmayın. "Evleni-

yoruz" kısmı, Tom'la aranızdaki ilişkinin varacağı en mükemmel nokta olmayabilir. "Her şey yolunda gidiyor," kısmında bırakın, belki araya "benim iyiliğim için" ifadesini ekleyebilirsiniz. Kesin sonuçlar talep eden ifadelerden uzak durun. Yalnızca kendinizi, hayatınızı, değerinizi ve harika geleceğinizi olumlayan cümleler kurun. Olumlu telkinlerde bulunduğunuzda bilinçdışınızı, eski kalıplardan kurtulmaya ve yeni, sağlıklı, neşeli ve refah dolu bir yaşam biçimine yönelmeye programlıyorsunuz. Aslında, bu olumlayıcı bir söz olarak da hiç fena değil:

Geçmişin tüm acısını üzerimden atıyorum ve hak ettiğim sağlığa, neşeye ve başarıya kucak açıyorum.

Nasıl yapıldığını anladınız değil mi? Artık siz de kendi olumlu telkinlerinizi oluşturmaya başlayabilirsiniz.

Dizin

acı (çekmek) 7-9, 22-25, 47-86, 105-110, 124-142, 156-159, 246, 264-283, 295, 312
Adsız Alkolikler 77-80, 127-137, 197-200, 274, 317
Adsız Oburlar 227, 317
agape 64-66
Alateen 79-82, 198-200
alkolik ebeveyn 42, 84, 125
Alkolik Yakınları 82-85, 137, 198-200, 226-227, 262-271
alkolizm (alkolikler) 11, 25, 40-44, 72-80, 93-94, 136, 153-155, 173, 192-202, 242-247, 269-271
anoreksi 44, 217-222
aşırı sevme (hastalığı) 9-27, 44, 82-85, 211, 243-263, 312
aşk (*bkz.* agape, eros, gerçek aşk, tutkulu aşk) 7-86, 104-110, 130-148, 170, 193-204, 231-233, 246-253, 304-309
aşk türleri (türü) 64-65

babalar 44-52, 101-110, 188-198, 236
bağımlılık 7-43, 83-86, 135, 151-158, 187, 213-226, 242-255
bağlılık 59-67
bakımverme (bakımveren) 27-37, 77, 92-105, 128, 247
başkalarını değiştirme 84, 199-211, 277
bencil(lik) 37, 111, 183-188, 210, 246, 260, 292-297
biyokimya(sal bağımlılık) 28, 42, 240
bulimia 217-226

can sıkıntısı 60-66, 83
cinsel eylem 63
cinsel ilişki 60, 190-193, 238, 313
cinsellik 36, 54-63, 105, 126-128, 203-208, 302-313

çocukluk (dönemi) 11, 33-35, 81-114, 130, 171, 206-215, 243, 285

davranış kalıpları 72, 110, 158, 191, 243, 262-266
depresyon 28, 42-44, 62-93, 211, 240-253, 290, 311-321
destek grupları (grubu) (*ayrıca bkz.* terapi, yardım alma) 5-7, 85, 175-188, 207, 260-296, 315-320
duygusal acı 28, 41, 124, 142, 193, 318
duygusal ihtiyaçlar 27-41
düşlem 41, 104, 143-148, 172-174

ensest 25-40, 102-103, 208, 260-261
erkekler 7-77, 96-136, 148, 163-215, 228-241, 255, 268, 286-321
eros 64-66
eşalkolizm (eşalkolikler) 11, 72, 135-137, 155, 217-226, 260-262
evlilik 31-55, 72-80, 95-119, 138-239, 301

fedakâr(lık) (ayrıca bkz. kendini feda etme) 54-57, 169-174, 293, 312

gerçek aşk 62-65, 246
"Güzel ve Çirkin" (masalı) 169-170, 209-210

hastalık süreci (süreçleri) 35, 84, 241–247

iktidarsız(lık) 125, 185, 202–208
ilişki bağımlılığı 11, 85, 215, 241–247
ilişki kurma kalıpları (kalıbı) 11–13, 238, 255
inkâr ve kontrol 175, 187–192, 208–210
irade gücü 105, 272–274, 308
işkolik(lik) 49–57, 114, 210–211
işlevsizleşme 171
işlevsizleşmiş aile 40, 84, 172, 201–211, 290
"iyi" erkek 28, 44, 60
iyileşme 5–16, 60, 80–86, 111, 137, 152–159, 186–208, 226–229, 241–322

kabullenme 30–31, 77–79, 155–161, 179–185, 210, 261–270, 291
kaçınma 25, 42, 63–67, 84–85, 100–103, 132, 158–171, 188, 201–228, 266–268, 280–285, 307–310
kariyer 96–105, 126–128, 176, 188–202, 275–289
kendini feda etme (*ayrıca bkz.* fedakârlık) 59, 100–111, 247
kendini kabullenme 270
kompülsif davranış (*bkz.* zorlantılı davranış) 217
kontrol etme (*ayrıca bkz.* inkâr ve kontrol, yönetme ve kontrol) 17–40, 72, 152–193, 207–227, 243–261, 274–307
korkular 10–241, 264–291, 303–323
kurtarıcı-zorba-kurban (rolleri) 284
kurtarıcı kompleksi 99–100
kültürel ve biyolojik unsurlar 11

madde bağımlılığı 11, 33, 83–85, 216, 240–247
maneviyat 272–292, 321
manipülasyon 29, 59–61, 83–87, 137–143, 275, 297, 313
masal(lar) 62, 136, 169–170, 209–210
mizah 180–181, 270

obsesyon (*bkz.* takıntı) 10
onay(lanma) 26–38, 54, 83, 95, 130, 193, 268, 312, 324
oyunlar 86–110, 151–163, 197, 218, 237, 260–262, 280–286

özfarkındalık 173
özsaygı 72, 85, 187–188, 225, 252, 311
özsevgi 311–312
özveri 38, 65–83, 174–183

rekabet 26–35, 104, 317

sadakatsiz(lik) 96–105, 178, 221, 237, 249
sağlıklı ilişki 34, 51, 72–86, 137, 191, 227–228
sağlıksız ilişki 83–86, 109–113, 216, 255–259, 280
seks (*ayrıca bkz.* cinsel eylem, cinsel ilişki, cinsellik) 7, 32, 45–64, 140–155, 191, 203–217, 265, 286, 302–310
suçluluk duygusu 102, 140, 225, 243–249, 285

şiddet 25–49, 62–72, 85, 101–129, 141, 190–201, 216, 240–277

takıntı (*ayrıca bkz.* zorlantılı davranış) 10–42, 54–64, 82, 119, 152–163, 191, 204–228, 241–254, 285, 304–320
telkin 7, 172, 273–283, 323–325
terapi (*ayrıca bkz.* destek grupları, yardım alma) 9–39, 58–61, 73, 110–122, 135–141, 162–181, 203–243, 260–286, 302
terk edilme 10, 27–38, 121, 147, 164
tutkulu aşk 64–66
tümgüçlülük 104–105, 174

ulaşılmaz erkek 27–37
uyuşturucu (*bkz.* madde bağımlılığı) 76–82, 101, 157–159, 188–191, 205–241, 266

üstünlük 11, 121, 154, 184, 209

yakınlık (yakınlaşma) 7, 24–35, 66, 103, 119–125, 142–148, 164, 211, 299–312
yardım alma (*ayrıca bkz.* destek grupları, terapi) 85–86, 119, 136, 177–179, 207, 244–264, 312
yeme bağımlılığı 159, 215
yeme bozuklukları 44, 220, 246
yönetme ve kontrol 152, 261, 283

zorlantılı davranış 211, 225–226
zorlantılı yeme (bozukluğu) 35–36, 218–228, 240

SİZ DE AŞIRI SEVEN BİR KADIN MISINIZ?

SORUNLU, MESAFELİ, KARAMSAR ERKEKLERİ ÇEKİCİ BULURKEN "İYİ ADAMLAR"IN SIKICI OLDUĞUNU MU DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

ONUNLA BİRLİKTE OLMAK EZİYET GİBİ GELDİĞİ HALDE ONUN YOKLUĞUNDA İÇİNİZDE BİR BOŞLUK MU HİSSEDİYORSUNUZ?

MUTSUZ VEYA SAĞLIKSIZ BİRİNİ MÜKEMMEL BİR PARTNERE DÖNÜŞTÜRME FİKRİ SİZE ÇEKİCİ VE VAZGEÇİLMEZ Mİ GÖRÜNÜYOR?

PEKİ, SİZİ ASLINDA ÇOCUKLUĞUNUZDA GELİŞTİRDİĞİNİZ SAĞLIKSIZ İLİŞKİ KALIPLARINI SÜRDÜRMEYE YÖNELTEN NEDİR?

Bir kadın aşırı sevdiğinde, bir erkeğe yönelik takıntı geliştirip bu takıntıyı aşk olarak tanımlar, bunun duygu ve davranışlarını kontrol etmesine izin verir, ruh ve beden sağlığı olumsuz etkilense de bundan kurtulamaz. Aşırı seven kadın aşkının derinliğini, çektiği ıstırabın derinliğiyle ölçer.

Evlilik, aile ve çocuk ruh sağlığı alanlarında uzman bir terapist olan Norwood, tüm dünyada 3 milyondan fazla okura ulaşıp hayatlarını değiştirmelerine yardımcı olan bu kitabında bizi içinde bulunduğumuz aşırı sevme kalıbından, kestirme yollarla kurtulamayacağımız konusunda uyarıyor; bu kalıpları temelden değiştirmediğimiz sürece hep bir hayatta kalma mücadelesi içinde olacağımızı hatırlatıyor. Ve kararı bize bırakıyor: Siz de bu kitapla iyileşme sürecine adım atmayı seçerseniz, aşırı severek kendine zarar veren bir kadından, bu sorununa dur diyecek kadar kendini sevebilen bir kadına dönüşeceksiniz.

www.epsilonyayinevi.com
9 786051 736099
KDV'den muaftır.